

Inhaltsverzeichnis

Die fehlenden Danksagungen	VII
Einführung	1

Teil 1: Von Außen nach Innen

Kapitel 1

Die Haut: Ihre Außenhülle	5
Die Schutzhülle	6
Haut und Sonne	11
Tiefere Schichten	17
Die Ölfabrik	21
Die Temperaturregelung	23
Haare	31

Kapitel 2

Fett	37
Sinn und Zweck von Fett	38
Körperfettinventur	45
Wo das Fett zu Hause ist	51
Das Anti-Hunger-System Ihres Körpers	55

Kapitel 3

Muskeln	65
Lernen Sie Ihre Muskeln kennen	66
Training	72
Eine Wundertüte voller Kraftübungen	81

Kapitel 4

Knochen	89
Das Skelett.	90
Knochen sind lebendig	92
Gelenke.	96
Die Wirbelsäule.	98

Kapitel 5

Die Pforten der Wahrnehmung	105
Sehen	107
Hören	116
Geruchssinn.	125
Geschmackssinn.	128

Teil 2: Die innere Maschine

Kapitel 6

Die Lunge	135
Die Atemwege	136
Atmung.	140
Der Weg zur Lunge	142
Ihre Stimme	148
Luftverschmutzung.	153

Kapitel 7

Das Herz	161
Die Pumpe im Inneren.	162
Das Kreislaufsystem.	168
Herzanfälle.	173
Kardio-Training	177

Kapitel 8

Das Verdauungssystem	185
In Ihrem Mund	186
Der Magen.	193
Der Dünndarm	197
Der Dickdarm.	203

Kapitel 9

Das Immunsystem	213
Selbstverteidigung	214
Bakterien	220
Viren	228
Krebs	234
Fehler im System.	239

Teil 3: Sex und Tod

Kapitel 10

Sex und Fortpflanzung	245
Männliche Geschlechtsorgane	246
Weibliche Geschlechtsorgane.	254
Die Hauptattraktion.	263

Kapitel 11

Ihre letzte Reise: Altern und Tod	269
Lebenserwartung	270
Warum wir sterben	274
Alterungsprozess	279
Anatomie des Todes	282

Das Schlusswort	291
----------------------------------	------------

Index	293
------------------------	------------