

dr. med. ulrich
strunz

Der Schlüssel zur Gesundheit

**Erfahrungen und Überzeugungen
eines passionierten Arztes**



HEYNE <



10 Vorwort

13 **1. Vom kleinsten
Teilchen zu
den Genen**

14 Was ganz am Anfang war

17 Auf der Suche nach dem
Bauplan des Lebens

30 Das MacGuffin-Phänomen

35 Geheimnis Genschalter

38 Einfach leben

42 Erster Schlüssel:
Respekt





47 **2. Der Mensch ist ein Läufer**

48 Leben heißt Bewegung

52 Durch die Welt federn

61 Laufend gesund

68 Klug, kreativ und erfolgreich

72 Ganz bei sich

75 **Zweiter Schlüssel:**
Laufen



79 **3. Dein Körper weiß mehr, als du denkst**

80 Kulinarische Körperintelligenz

86 Zurück zur Körperklugheit

93 **Dritter Schlüssel:**
Epigenetik





97 **4. Dein Geist
findet den Weg**

98 Der Geist formt den
Körper – und umgekehrt

100 Fühlen heißt Denken

103 Auch schlafen heißt
denken

104 Rationale Metaphysik

106 Dem Geist auf die
Sprünge helfen

109 Wundermittel Meditation

111 **Vierter Schlüssel:
Meditation**





115 **5. Deine Zeit
ist jetzt**

116 Zeit ist relativ

119 Du bist, was du tust

122 Glück im Jetzt

125 **Fünfter Schlüssel:
Perspektive**



129 **6. Dein Weg
führt nach vorn**

130 Eine Glaubensfrage

137 Die Welt wechseln

143 Das Geheimnis des
inneren Antriebs

146 **Sechster Schlüssel:
Glauben**





151 **7. Altern ist eine schlechte Angewohnheit**

152 Jung für immer

158 Muskeln altern nicht

159 Seevögel machen es vor

162 Forever Young ist essbar

167 Noch mal anders anfangen

169 Siebter Schlüssel:
Anstrengung



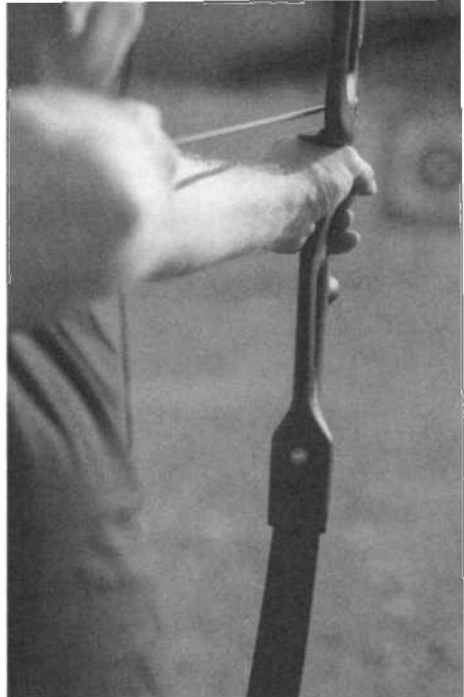
173 **8. Es gibt keine Grenze**

174 Begrenzte Vorstellungen

176 An Grenzen wachsen

181 Achter Schlüssel:
Mut





185 **9. Alles ist verbunden**

186 Das ICH im Ozean

191 Einsteins »Spukhafte Fernwirkung«

193 Neunter Schlüssel:
Verbundenheit



197 **10. Neben das Schwarze zielen**

198 Warum wir nicht zu sehr wollen sollen

202 Frohmedizin meint den ganzen Menschen

206 Wir sind Sternenstaub

207 Zehnter Schlüssel:
Vertrauen



210 Literatur

218 Register