

# INHALT

- 4 Alter ist keine Krankheit
- 6 Gesund durch Selbsthilfe
- 11 Kein Lob der Faulheit
- 14 Wie alt ist »alt«?
- 18 Rettung vor den Teufelskreisen
- 24 Ausdauer ist Trumpf
- 28 Gymnastik als Zimmertraining
- 33 Dehnen gegen Muskelkater
- 37 Das schwankende Gleichgewicht
- 44 Grundschule Spaziergehen –  
Hochschule Laufen
- 51 Variationen des Laufens
- 59 Mit dem Rad an die frische Luft
- 63 Nicht zu alt zum Schwimmen!
- 67 Warum nicht bergsteigen?
- 77 Das Herz: Mehr Arbeit im Schongang
- 82 Gesundes Essen
- 87 Stoffwechsel als Alterstakt?
- 91 Genußgift oder Suchtgift?
- 94 Bücher zum Thema
- 95 Der Autor