

INHALT

Ein Wort vorab	5
DAS NEUE BILD VOM ALTERN	7
Welcher Alterungstyp bin ich?	
DAS HERZ	11
THEORIE	12
Der Puls des Lebens Extra: Kalkfrei altern Wo sich das Alter bemerkbar macht Extra: So arbeiten Herz und Kreislauf Der Feind in meinen Gefäßen Diese Herzwerte sollten Sie kennen	
TEST	21
Selbsttest: Wie jung ist mein Gefäßsystem? Herz-Check: die Standarduntersuchungen Herz-Check mit Hightech: vom Katheter zum Kardio-CT	
PRAXIS	25
Anti-Aging-Kur für den Lebensmotor Extra: FAQ: Laufen, um zu leben Ernährung: Genuss für die Gefäße Der Studien-Check Herzschutz aus der Kapsel	
GEHIRN UND NERVENSYSTEM	33
THEORIE	34
Verjüngungskur für den Kopf So altert das Denken Intelligenz und Alter Gut vernetzt – das Nervensystem Extra: Hier tickt die Denkmachine Erkrankungen von Gehirn und Nervensystem	
TEST	46
Selbsttest auf die Gehirnfitness Der Hightech-Check fürs Hirn	
PRAXIS	48
So halten Sie Ihr Gehirn zeitlebens jung Essen gegen das Vergessen Schärfer denken, besser merken Supplemente: Extrafutter fürs Gehirn	

DIE HAUT	59
THEORIE	60
Die Zeichen der Zeit So altert die Haut Weg mit dem Fleck! Extra: Gefährliche Stellen – Krebs? Extra: Die Haut unter der Lupe	
TEST	70
Im Check: Wie alt ist meine Haut? Selbsttest zur Hautalterung	
PRAXIS	74
Schönheit von innen Der Hautknigge Hautschutz hat Priorität Extra: FAQ: Sonne, aber richtig! Gezielte Aufbauhilfe von innen	
DAS ATMUNGSSYSTEM	83
THEORIE	84
Einfach atemberaubend Extra: So funktioniert die Atmung Wenn die Luft wegbleibt: Häufige Erkrankungen der Lunge	
TEST	92
Gut bei Puste Der Flaschen-Selbsttest Der Test beim Arzt: Lungenfunktion überprüfen lassen	
PRAXIS	95
Von A bis Z: die besten Biohacks für Ihre Lunge Die Kunst des Luftholens	
DAS VERDAUUNGSSYSTEM	101
THEORIE	102
Die Schaltzentrale im Bauch Extra: So funktioniert Verdauung Wenn die Verdauung Ärger macht	
TEST	110
Wie fit ist mein Darm? Selbsttest: Wie gut klappt meine Verdauung?	

PRAXIS	113
Darmmikrobiom: Jungbrunnen aus der Tiefe Magen und Darm: die fitte Mitte Probiotika – Frischzellenkur aus Naturjoghurt Präbiotika – Happy Meal für die Darmbakterien Die Kur für das Kraftwerk	

DAS IMMUNSYSTEM	125
------------------------	------------

THEORIE	126
Die innere Sicherheit Dreifach geschützt Extra: Die TRIIM-Studie Extra: Hier ist das Immunsystem zu Hause Ein Drama in 5 Akten	

TEST	136
Selbsttest: So fit ist Ihre Abwehr Der Immun-Check aus dem Labor	

PRAXIS	139
Das Praxisprogramm für starke Abwehrkräfte Der Immun-Knigge Supplemente: Wem die Extradosis an Vitaminen hilft	

DAS BEWEGUNGSSYSTEM	147
----------------------------	------------

THEORIE	148
Die Stützen und Motoren des Körpers Stark im Team	

TEST	155
Selbsttest: Wie fit bin ich wirklich? Test beim Arzt: Wie gesund sind Knochen & Gelenke?	

PRAXIS	161
Trainingsplan fürs Leben Bewegung als Medizin: Welcher Sport hilft mir bei ... Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker Supplemente: mehr Power für Knochen & Co.	

DAS HORMONSYSTEM	169
-------------------------	------------

THEORIE	170
Die Macht der stillen Boten Jedem Schloss seinen Schlüssel Extra: Wechseljahre: Die zweite Pubertät Hormonstatus und Lebensdauer Versteckte Störenfriede	

TEST	181
Selbsttest für Männer: So steht es um den Testosteronspiegel Meno-Check für Frauen: Wie heftig sind meine Wechseljahre? Testosteron-Check beim Arzt	

PRAXIS	187
Hormonsystem: zurück zum jüngeren Ich Hormontherapie für Frauen: das Altern entschleunigen In Harmonie mit den Hormonen – So zögern Sie Ihre Wechseljahre hinaus	

DAS UROGENITALSYSTEM	197
-----------------------------	------------

THEORIE	198
Multitalent unter der Gürtellinie Das Genitalsystem von Mann und Frau Extra: Der Harntrakt – die Wasserschleusen des Körpers	

TEST	206
Das Filterorgan im Check Selbsttest: Wie gesund sind meine Nieren? Tests in der Arztpraxis Die Vagina im Check Extra: Die Prostata im Check	

PRAXIS	213
Regeneration für den weiblichen Intimbereich Die Prostata stärken	

KREBS	219
--------------	------------

Der Feind in unserem Körper Anti-Aging und Krebsvorsorge gehen Hand in Hand Früherkennung rettet Leben Mit Tomaten gegen Tumoren	
--	--

Der Blick in die Zukunft	230
--------------------------	-----

Bücher, die weiterhelfen	232
Adressen, die weiterhelfen	233
Register	234
Quellen	237
Über die Autoren	238
Impressum	240