

INHALT

Ein Wort vorab	5	DIE HAUT	59
DAS NEUE BILD VOM ALTERN	7	THEORIE	60
Welcher Alterungstyp bin ich?		Die Zeichen der Zeit Soaltet die Haut Weg mit dem Fleck! Extra: Gefährliche Stellen – Krebs? Extra: Die Haut unter der Lupe	
DAS HERZ	11	TEST	70
THEORIE	12	Im Check: Wie alt ist meine Haut? Selbsttest zur Hautalterung	
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		PRAXIS	74
TEST	21	Schönheit von innen Der Hautknigge Hautschutz hat Priorität Extra: FAQ: Sonne, aber richtig! Gezielte Aufbauhilfe von innen	
Selbsttest: Wie jung ist mein Gefäßsystem? Herz-Check: die Standarduntersuchungen Herz-Check mit Hightech: vom Katheter zum Kardio-CT		DAS ATMUNGSSYSTEM	83
PRAXIS	25	THEORIE	84
Anti-Aging-Kur für den Lebensmotor Extra: FAQ: Laufen, um zu leben Ernährung: Genuss für die Gefäße Der Studien-Check Herzschutz aus der Kapsel		Einfach atemberaubend Extra: So funktioniert die Atmung Wenn die Luft wegbleibt: Häufige Erkrankungen der Lunge	
GEHIRN UND NERVENSYSTEM	33	TEST	92
THEORIE	34	Gut bei Puste Der Flaschen-Selbsttest Der Test beim Arzt: Lungenfunktion überprüfen lassen	
Verjüngungskur für den Kopf So altert das Denken Intelligenz und Alter Gut vernetzt – das Nervensystem Extra: Hier tickt die Denkmashine Erkrankungen von Gehirn und Nervensystem		PRAXIS	95
TEST	46	Von A bis Z: die besten Biohacks für Ihre Lunge Die Kunst des Luftholens	
Selbsttest auf die Gehirnfitness Der Hightech-Check fürs Hirn		DAS VERDAUUNGSSYSTEM	101
PRAXIS	48	THEORIE	102
So halten Sie Ihr Gehirn zeitlebens jung Essen gegen das Vergessen Schärfer denken, besser merken Supplemente: Extrafutter fürs Gehirn		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	TEST	181
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		Selbsttest für Männer: So steht es um den Testosteronspiegel Meno-Check für Frauen: Wie heftig sind meine Wechseljahre? Testosteron-Check beim Arzt	
DAS IMMUNSYSTEM	125	PRAXIS	187
THEORIE	126	Hormonsystem: zurück zum jüngeren Ich Hormontherapie für Frauen: das Altem entschleunigen In Harmonie mit den Hormonen – So zögern Sie Ihre Wechseljahre hinaus	
Die innere Sicherheit Dreifach geschützt Extra: Die TRIIM-Studie Extra: Hier ist das Immunsystem zu Hause Ein Drama in 5 Akten		DAS UROGENITALSYSTEM	197
TEST	136	THEORIE	198
Selbsttest: So fit ist Ihre Abwehr Der Immun-Check aus dem Labor		Multitalent unter der Gürtellinie Das Genitalsystem von Mann und Frau Extra: Der Harntrakt – die Wasserschleusen des Körpers	
PRAXIS	139	TEST	206
Das Praxisprogramm für starke Abwehrkräfte Der Immun-Knigge Supplemente: Wem die Extradosis an Vitaminen hilft		Das Filterorgan im Check Selbsttest: Wie gesund sind meine Nieren? Tests in der Arztpraxis Die Vagina im Check Extra: Die Prostata im Check	
DAS BEWEGUNGSSYSTEM	147	PRAXIS	213
THEORIE	148	Regeneration für den weiblichen Intimbereich Die Prostata stärken	
Die Stützen und Motoren des Körpers Stark im Team		KREBS	219
TEST	155	Der Feind in unserem Körper Anti-Aging und Krebsvorsorge gehen Hand in Hand Früherkennung rettet Leben Mit Tomaten gegen Tumoren	
Selbsttest: Wie fit bin ich wirklich? Test beim Arzt: Wie gesund sind Knochen & Gelenke?		Der Blick in die Zukunft	230
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.		Bücher, die weiterhelfen	232
DAS HORMONSYSTEM	169	Adressen, die weiterhelfen	233
THEORIE	170	Register	234
Die Macht der stillen Boten Jedem Schloss seinen Schlüssel Extra: Wechseljahre: Die zweite Pubertät Hormonstatus und Lebensdauer Versteckte Störenfriede		Quellen	237
		Über die Autoren	238
		Impressum	240