

INHALT

5 VORWORT

6 LONGEVITY

Nicht ewig, aber lange gesund leben

7 Der Traum von Unsterblichkeit

7 Wir leben immer länger

11 Longevity-Medizin oder moderne Alchemie?

17 Die Macht der Ernährung

20 BONUSJAIRE

Das Altern ausbremsen und
mehr gute Jahre gewinnen

21 Gesundheit - was ist das überhaupt?

21 Die Merkmale der Gesundheit

28 Gesundheit und Alter: ein Widerspruch?

29 Die Merkmale des Alterns

38 Ist Altern eine Krankheit?

39 Das Altern aufhalten

54 ARTGERECHT

Das Geheimnis der Langlebigkeit

55 Der Lebensstil der 100-Jährigen

55 Die Blue Zones

60 Was wir für ein langes Leben wirklich brauchen

LONGEVITY-FOOD 64

Mit der richtigen Nahrung das Altern aufhalten

Ernährungsstrategien für ein langes Leben 65

Strategie 1: Mehr Eiweiß 65

Strategie 2: Her mit den Entzündungshemmern 73

Strategie 3: Antioxidanzien und noch mal Antioxidanzien 82

Strategie 4: Ballaststoffe im Fokus 87

Strategie 5: Genug Probiotika 95

Strategie 6: Gemüse, Gemüse, Gemüse 97

Strategie 7: Genug trinken 104

Strategie 8: Regelmäßige Esspausen 109

STARTSCHUSS 114

Der direkte Weg in ein langes Leben

So gelingt die Umstellung 115

6 Schritte zum Erfolg 116

Meine 14 Golden Rules 119

Ein Ausblick 127

REZEPTE 128

ANHANG 184

Quellen 184

Register 187

Impressum 190