

# Inhaltsverzeichnis

1	<b>Warum werden einige Menschen 120 Jahre alt, andere noch nicht einmal 70?</b>	1
2	<b>Warum werden Wildtiere im Zoo fast doppelt so alt, wie in der freien Wildbahn?</b>	13
3	<b>Warum werden Menschen in bestimmten Regionen deutlich älter als in anderen?</b>	21
4	<b>Was sind die Merkmale alter Menschen?</b>	37
5	<b>Was unterscheidet Früh- von Spätsterbenden?</b>	47
6	<b>Welche Rolle spielt die Ernährung?</b>	53
7	<b>Was bewirkt Bewegung?</b>	61
8	<b>Wie viel Sport ist gesund?</b>	75
9	<b>Ist der Stress an allem schuld?</b>	97

XVII

**XVIII            Inhaltsverzeichnis**

<b>10</b>	<b>Welchen Einfluss hat die Leistungsgesellschaft auf die Entstehung von Stress?</b>	119
<b>11</b>	<b>Über wie viel Energie verfügen wir?</b>	137
<b>12</b>	<b>Wer sind die größten Energieverbraucher im eigenen Körper?</b>	155
<b>13</b>	<b>Welchen Einfluss hat der Sauerstoff?</b>	169
<b>14</b>	<b>Wie groß ist die Bedeutung unseres Lebensstils?</b>	175
<b>15</b>	<b>Wie beeinflussen das Selbstbewusstsein und der Mangel daran die Energiepotenziale?</b>	189
<b>16</b>	<b>Was hat Bildung mit einem langen Leben zu tun?</b>	197
<b>17</b>	<b>Gesund sterben – der Beweis</b>	207
<b>18</b>	<b>Wir haben mehr in der Hand als wir glauben</b>	213
<b>19</b>	<b>Was können wir selbst tun?</b>	227