

# Inhaltsverzeichnis

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

## **XVIII      Inhaltsverzeichnis**

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