

Inhalt

Einleitung	7
TEIL I	
Wie alt wir werden, ist offen.	
Wie wir alt werden, ist Haltung.	11
Was heißt »natürlich altern«?	12
Biologie des Alterns: Warum altern wir überhaupt?	19
Psychologie des Alterns: Kann man Lebensjahre fühlen?	30
Soziales Umfeld: Ohne Freunde und Familie taugt das Alter nicht.	42
Longevity: Lange leben um jeden Preis?	48
TEIL II	
Natürlich altern von Kopf bis Fuß.	
Eine kleine Baustellenbesichtigung.	57
Hier knirscht was. Na und?	58
Knochen und Gelenke	60
Muskeln	70
Herz-Kreislauf	75
Gehirn und Nerven	88
Magen und Darm	94
Sexualität und Fruchtbarkeit	101
Schönheit	106
Von allen Sinnen.	121
Wie wir altern, liegt (fast) nicht an den Genen. Es liegt am Leben.	129
TEIL III	
Gesund? Natürlich! Die Formel für ein fittes Alter	141
Turne bis zur Urne! Bewegung ist der erste Schlüssel	
zur Langlebigkeit	142
Schwimmen: Wasser macht Glücksgefühle!	144

Kraft und Kardiotraining halten fit bis 100	148
Tai Chi: Training kann auch langsam sein	153
Genuss muss! Gesund und lecker essen und trinken – der zweite Schlüssel zur Langlebigkeit.	158
Von wegen »dick« – was sich wirklich verändert.	161
Kohlenhydrate: Die Evolution lief ohne Gummibärchen.	166
Fette in der richtigen Balance.	170
Aminosäuren: Ohne Eiweiß läuft gar nichts	177
Fastenzeiten und Flüssigkeiten: Was wir sonst noch wissen sollten.	183
Gemeinschaft! Zusammensein – der dritte Schlüssel zur Langlebigkeit	188
Entscheidend ist das Gemeinschaftsgefühl (nicht die Zahl der Gäste). . . .	191
Gemeinsam Sachen machen	195
Immer mit der Ruhe! Entspannung – der vierte Schlüssel zur Langlebigkeit	204
Wohltemperierte Entspannung	207
Genuss mit Haken.	211
Unter freiem Himmel klart die Seele auf	215
Schlaf gut! – Heilschlaf – der fünfte Schlüssel zur Langlebigkeit .	221
Einfach besser schlafen (ist leicht gesagt ...)	227
Das Lebenselixier? Liebe!	231
 ANHANG	
Frisch und knackig von A bis Z	233
Dankeschön!	252
Register	253
Quellen.	259
Impressum.	272