

# Inhalt

Einleitung . . . . .	7
<b>TEIL I</b>	
<b>Wie alt wir werden, ist offen.</b>	
<b>Wie wir alt werden, ist Haltung.</b> . . . . .	<b>11</b>
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
<b>TEIL II</b>	
<b>Natürlich altern von Kopf bis Fuß.</b>	
<b>Eine kleine Baustellenbesichtigung.</b> . . . . .	<b>57</b>
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
<b>TEIL III</b>	
<b>Gesund? Natürlich! Die Formel für ein fittes Alter</b> . . . . .	<b>141</b>
<b>Turne bis zur Urne! Bewegung ist der erste Schlüssel</b>	
<b>zur Langlebigkeit</b> . . . . .	<b>142</b>
<b>Schwimmen: Wasser macht Glücksgefühle!</b> . . . . .	<b>144</b>

Kraft und Kardiotraining halten fit bis 100 . . . . .	148
Tai Chi: Training kann auch langsam sein . . . . .	153
<b>Genuss muss!</b> 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
<b>Gemeinschaft!</b> Zusammensein – der dritte Schlüssel zur Langlebigkeit . . . . .	188
Entscheidend ist das Gemeinschaftsgefühl (nicht die Zahl der Gäste). . . .	191
Gemeinsam Sachen machen . . . . .	195
<b>Immer mit der Ruhe!</b> Entspannung – der vierte Schlüssel zur Langlebigkeit . . . . .	204
Wohltemperierte Entspannung . . . . .	207
Genuss mit Haken. . . . .	211
Unter freiem Himmel klart die Seele auf . . . . .	215
<b>Schlaf gut!</b> – Heilschlaf – der fünfte Schlüssel zur Langlebigkeit .	221
Einfach besser schlafen (ist leicht gesagt ...) . . . . .	227
Das Lebenselixier? Liebe! . . . . .	231
 <b>ANHANG</b>	
<b>Frisch und knackig von A bis Z</b> . . . . .	233
Dankeschön! . . . . .	252
Register . . . . .	253
Quellen. . . . .	259
Impressum. . . . .	272