

| | |
|--|-----------------|
| 1. Die Lebenslänge | Seite 8 |
| Die Lebenserwartung | Seite 08 |
| Die Rolle der Gene – die Biologie des Alterns | Seite 09 |
| Verlängerte Genkappen – verlängertes Leben | Seite 10 |
| Wie Gene auf die Kalorienbremse drücken | Seite 10 |
| Ein Gen gegen Krebs | Seite 11 |
| Sozioökonomische Umstände und Lebenslänge | Seite 11 |
| Ehemänner leben länger | Seite 11 |
| Gute Freunde fürs Leben | Seite 12 |
| Jungbrunnen Bildung, Beruf und Einkommen | Seite 13 |
| Lebenskiller Umweltbelastungen und Armut | Seite 13 |
| Das biologische Alter | Seite 14 |
| 2. Die Lebensqualität | Seite 16 |
| Was ist Gesundheit? | Seite 16 |
| Die Grundlagen der Gesundheit | Seite 17 |
| Die Bedeutung der materiellen Basis | Seite 17 |
| Die Bedeutung der Zufriedenheit | Seite 17 |
| Individuelle Vorstellungen von Lebensqualität | Seite 18 |
| Die Bedrohung der Gesundheit durch Krankheiten | Seite 19 |
| Was leistet die Anti-Aging Medizin? | Seite 23 |
| 3. Die Säulen der Gesundheit | Seite 25 |
| 3.1. Bewegung | Seite 25 |
| Bewegung fördert den Stoffwechsel | Seite 27 |
| Bewegung hält fit | Seite 28 |
| Sport stoppt Stress | Seite 28 |
| Sport macht schlau | Seite 29 |
| Sport stärkt die Abwehr | Seite 29 |
| Bewegung beugt Krankheiten vor | Seite 30 |
| Das rechte Maß finden | Seite 33 |
| 3.2. Ernährung | Seite 34 |
| Die Bausteine des Lebens | Seite 34 |
| Sonderfall Cholesterin | Seite 36 |
| Kohlenhydrate für die Energie | Seite 37 |
| Vitamine für die Gesundheit | Seite 37 |

| | |
|---|-----------------|
| Mineralstoffe für das innere Gleichgewicht | Seite 43 |
| Sekundäre Pflanzenstoffe | Seite 48 |
| Ernährungsbedingte Krankheiten | Seite 51 |
| Die Qualität der Nahrung | Seite 52 |
| Essen ohne Stress | Seite 53 |
| 3.3. Entspannung | Seite 55 |
| Jungbrunnen Schlaf | Seite 55 |
| Störfaktor Stress | Seite 56 |
| Massenphänomen Burnout | Seite 57 |
| Die kulturellen Schranken | Seite 58 |
| Leerlauf für Leistung und Kreativität | Seite 59 |
| Wege zur Work-Life-Balance | Seite 59 |
| Entspannen durch Musik | Seite 60 |
| Gesund durch Singen | Seite 61 |
| Die Macht der Meditation | Seite 62 |
| Streicheln gegen Stress | Seite 62 |
| | |
| 4. Der ideale Lebenswandel | Seite 64 |
| Das leibliche Wohl | Seite 64 |
| Das seelische Wohl | Seite 77 |
| Regeln kombinieren – vielen Lebensjahre gewinnen | Seite 85 |
| | |
| 5. Verhalten verändern | Seite 86 |
| Das Unterbewusstsein umpolen | Seite 87 |
| Autogenes Training | Seite 89 |
| Progressive Muskelentspannung | Seite 90 |
| Vorbeugen statt therapieren | Seite 90 |
| | |
| 6. Chancen der modernen Medizin | Seite 91 |
| Herzstents und Bypass verlängern das Leben | Seite 91 |
| Neue Herzklappen – Es geht auch ohne OP | Seite 93 |
| Implantierbare Defibrillatoren schützen vor Plötzlichem Herztod . | Seite 97 |
| Aortenstent – Gefährliche Gefäßbeutel ausschalten | Seite 98 |
| Resistenter Bluthochdruck – Nierennerven veröden | Seite 100 |
| Die richtige Klinik finden | Seite 102 |