

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 – Nierenerven veröden	Seite 100
Die richtige Klinik finden	Seite 102