

INHALT

Ouvertüre: Altern als Haltung	9
1 Das Feststellen der Schwerkraft	17
2 Wie man sich stilvoll und mit Haltung kleidet	33
3 Hautpflege und ein neues Gesicht	57
4 Die Kunst der Körperpflege	91
5 Make-up und Maniküre	111
6 Täglich ein wenig unsichtbarer Sport	123
7 Ruhe und Entspannung ... Spaß und Spiel	141
8 Die Antidiät- und Anti-Aging-Ernährungsformel	155
9 Ein Anti-Aging-Rezept	183
10 Nahrungsergänzungsmittel	211
11 Lebenserwartung – werden wir nun alle hundert Jahre alt?	227
12 Lieben, lachen, arbeiten	245
13 Und nun?	271
Danksagung	287