

## **4 VORWORT**

### **7 WIE SICH UNSER KÖRPER IM ALTER VERÄNDERT**

- 8 Das Leben hinterlässt Spuren**
- 10 Das biologische und das biografische Alter**
- 11 Was ändert sich, wenn man 60 wird?**
- 16 Jetzt wichtig: Die Schilddrüse im Blick behalten**
- 18 Gesund 100 Jahre alt werden – geht das?**
- 22 Special: Elf Tipps, wie Sie Ihr biologisches Alter reduzieren können**

### **27 IHR PERSÖNLICHER JUNGBRUNNEN: DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG**

- 28 Worauf es jetzt besonders ankommt**
- 30 Vitamine**
- 30 Folsäure**
- 32 Vitamin D**
- 36 Vitamin B<sub>1</sub>**
- 38 Vitamin B<sub>12</sub>**
- 43 Mineralstoffe**
- 43 Jod**
- 46 Kalzium**
- 49 Silizium**
- 52 Wie sinnvoll sind Vitamin- und Mineralstoffpräparate?**
- 55 Andere wichtige Inhaltsstoffe**
- 55 Sekundäre Pflanzenstoffe**
- 57 Ballaststoffe**
- 62 Gesunde Fette**
- 67 Milchsäurebakterien**
- 70 Jung bleiben mit der Mittelmeerdiät**

## **75 GESUND UND SCHÖN ÄLTER WERDEN**

- 76 Krankheiten effektiv vorbeugen**
- 78 Dem Krebs keine Chance geben**
- 81 Bluthochdruck und Arteriosklerose die Rote Karte zeigen**
- 87 Osteoporose muss nicht sein**
- 91 Das Immunsystem stärken**
- 92 Dem Diabetes ein Schnippchen schlagen**
- 96 Für eine gesunde Verdauung sorgen**
- 100 Gesunde Augen, Ohren, Nase**
- 104 Special: Vorbeugende Untersuchungen ab 60 Jahren**
- 106 Jugendliche Haut und schöne Haare**
- 108 Vitamine für die Schönheit**
- 111 Mineralstoffe für die Schönheit**
- 115 Kosmetik für die reifen Jahre**
- 117 Eine gute Figur mit 60 plus**
- 118 Sind Sie zu dick?**
- 119 Abnehmen – aber wie?**
- 122 Special: So erreichen Sie Ihr Wunschgewicht**

## **127 GEISTIG FIT BIS INS HOHE ALTER**

- 128 Unser Gehirn: ein Leben lang leistungsfähig**
- 129 Gesund leben und essen für einen wachen Geist**
- 132 Special: Das optimale Futter für Ihre grauen Zellen**
- 134 Das Anti-Demenz-Alphabet**

## **142 ANHANG**

- 142 Lexikon**
- 143 Hilfreiche Internetadressen**