

## 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**