

Inhalt

Vorwort	6
Einführung	7
1. Was ist Präventivmedizin? Was heißt Anti-Aging?	9
2. Ab wann beginnt das Alter?	14
3. Was sich im Alter verändert	20
4. Perspektiven für ein gesundes und hohes Alter	25
5. Jungbleiben fängt im Kopf an	32
6. Die Früherkennung von Krankheiten erspart viel Leid	47
7. Bewusste Ernährung, das Fundament für ein gesundes und aktives Leben	56
8. Dynamik durch über hundert Mikronährstoffe	75
9. Spezielle Ernährungsrichtlinien ab dem 65. Lebensjahr	83
10. Das Wasser, die Quelle der Vitalität	88
11. Das Übergewicht und seine Folgen	94
12. Bewegung und Sport, eine Voraussetzung für gesundes Älterwerden	107
13. Die Stärkung des Immunsystems, eine besondere Aufgabe im zweiten Lebensabschnitt	117
14. Gesünder leben - ohne Stress	125
15. Streicheleinheiten für Körper und Seele	130
16. Ein erholsamer Schlaf stärkt den Organismus	135
17. Reife Haut muss nicht alt aussehen	141
18. Schönheitsfehler, die im Alter auffallen	151
19. Revitalisierung mit Hormonen?	165
20. Jugendlichkeit durch ästhetisch-plastische Chirurgie?	177
21. Bis ins hohe Alter kräftig zubeißen	185
22. Bewährte Regeln für ein gesundes, aktives und hohes Alter	191
23. Literaturhinweise	197
24. Nützliche Adressen	200
25. Empfehlungen für die Suche im Internet	203
Dankesworte	205