

Inhalt

Vorwort	1
Was heißt eigentlich »Altern«?	9
Warum dieses Buch?	11
1. Lebenserwartung – Was ist für uns drin?	13
Wie alt können wir werden?	14
Unser Blick auf das Alter	18
Warum werden Frauen älter als Männer?	21
Sind wir unsterblich?.....	25
Was ist das Geheimnis eines langen Lebens?	29
2. Altersbeschleuniger, die man kennen muss	31
Warum ein falscher Lebensstil uns altern lässt	33
<i>Bewegungsmangel 33 · Ernährungsfehler 41 · Untergewicht - gibt's das? 53 · Nahrungsergänzung – der leichte Weg zu ausgewogener Ernährung? 55 · Essen Sie sich jung und gesund 58</i>	
Süchte	58
<i>Rauchen 61 · Medikamente 66 · Alkohol 69 · Auswirkungen von Alkohol auf unser Sexleben 75</i>	
Work-Life-Fallen	79
<i>Altersbeschleuniger Berufswelt 80 · Warum uns schlechter Schlaf aus der Balance bringt 88 · Wie wichtig das soziale Umfeld ist 94</i>	
Der falsche Beautykult	98
<i>Welche unsichtbaren Faktoren uns altern lassen 99 · Was Beauty- und Alltagsstress mit uns machen 105 · Tatort Badezimmer: Was wir falsch machen können 110</i>	

3. Drücken Sie den Reset-Button – was wirklich verjüngt	119
Wie Sie sich durch Bewegung verjüngen	119
<i>Bewegung auf Rezept 126 · Mehr Bewegung im Alltag 127 · Überwinden des inneren Schweinehundes 128</i>	
Ernährung – warum das richtige Essen uns um Jahre jünger macht	130
<i>Food-Regel 1: Retro-Shopping 131 · Food-Regel 2: Das Hirn isst mit 134 · Food-Regel 3: Die Okinawa-Strategie 135 · Food- Regel 4: Essen wie am Mittelmeer 138 · Food-Regel 5: Kein Gießkannenprinzip bei Nahrungsergänzungsmitteln 142</i>	
Süchte endlich loswerden	148
<i>Rauchen 149 · Alkohol und Medikamente 155</i>	
Job und Bildung als Jungbrunnen	157
Freundschaft, Beziehungen und Sex als Jungbrunnen	164
Schlaf – wie wir mühelos unsere Zellen verjüngen	168
<i>Schlaf-Trick 1: Der Klimawandel 169 · Schlaf-Trick 2: Geist und Muskeln müde machen 172 · Schlaf-Trick 3: Zum Schlaf-Spie- ßer werden 174 · Schlaf-Trick 4: Böse Geister vertreiben 177</i>	
Beauty no Beast: Wie wir clever neue Beauty-Methoden zur Verjüngung nutzen, ohne unnatürlich auszusehen	178
<i>Beauty-Tipp 1: Schönheit nach dem richtigen Maß 179 · Beauty-Tipp 2: Customized Beauty 184 · Beauty-Tipp 3: Sonnige Aussichten 189 · Beauty-Tipp 4: Gute Reinigungskraft 192</i>	
Wie wir den Geist auf Jugendlichkeit polen	195
Jungbrunnen auf Krankenschein?	199
Zum guten Schluss	209
Quellen und Hinweise zum Weiterlesen	211