

FITNESS	
VITALITÄT	
DURCH BEWEGUNG	7
Vorwort von Prof. Dr. Ingo Froböse	8
Was Sie mit Bewegung alles erreichen	10
Extra: Es muss nicht unbedingt Sport sein	16
Werden Sie aktiv – es ist ganz einfach!	20
Test: Wie fit sind Sie?	24
Fitnessübungen für Einsteiger	30
Übungen: Ausdauertraining für Einsteiger	32
Übungen: Yoga für Späteinsteiger	33
Übungen: Pilates für Späteinsteiger	38
Übungen: Ihr kleines Kraftprogramm	42
Finden Sie Ihren Sport	46
ERNÄHRUNG	
RICHTIG ESSEN – LÄNGER GESUND LEBEN	59
Vorwort von Dr. med. Matthias Riedl	60
Richtig essen mit 50plus	62
Extra: Intervallfasten	71
Rezepte für Besseresser	72

MITEINANDER STATT ALLEIN	145
Liebe und soziale Kontakte	146
Für andere da sein	150
Extra: Optimisten leben tatsächlich länger!	154
 SERVICE	
LEBEN	
WAS SIE FÜR IHR GEHIRN TUN KÖNNEN	107
Bücher, die weiterhelfen	156
Adressen, die weiterhelfen	157
Sachregister	157
Übungs- und Rezeptregister	159
Impressum	160
Vorwort von	
Prof. Dr. Johannes Pantel	108
Besser lernen und erinnern	110
Extra: Die eigene Biographie schreiben	114
Test: Wie aktiv sind Sie geistig?	118
Den Geist ganzheitlich schulen	128
Übungen: Autogenes Training	131
Extra: Schlafen Sie gut!	133
Extra: Der Atem – Tor zum Leben	136
Meditationen	137
Übungen: Qigong: Den Geist lenken	140