

Inhalt

Vorwort	7
1 Alt werden? Kein Problem!	9
2 Mehr Fitness, weniger Sorgen!	23
3 Die Kunst, den Körper in Schuss zu halten	71
4 Gesundheitsvorsorge: Optionen klug wählen und nutzen	175
5 Der Weg zu ganzheitlichem Wohlbefinden	213
Dank	241
Literaturhinweise	243
Der Autor	251