

#### 4 VORWORT

#### 7 WARUM WERDEN WIR ÄLTER UND WIE VERÄNDERT SICH UNSER KÖRPER?

- 12 Das biologische und das biografische Alter
- 20 Wer hat an der Uhr gedreht?
- 27 Die biologische Uhr zurückdrehen

#### 33 NÄHRSTOFFE UND HEILKRÄUTER AB 40

- 34 Diese Nährstoffe sind jetzt wichtig
- 84 Heilkräuter – Anti-Aging aus der Natur

#### 89 ERNÄHRUNG AB 40 – SO BLEIBEN SIE GESUND, SCHÖN UND LEISTUNGSFÄHIG

- 91 Das Krebserkrankungsrisiko senken
- 96 Das Herz-Kreislauf-System unterstützen
- 102 Osteoporose vorbeugen
- 105 Das Immunsystem stärken
- 106 Diabetes vermeiden
- 111 Die Zähne stärken
- 112 Ernährung ab 40 für eine junge Haut
- 121 Ernährung ab 40 für ein junges Gehirn
- 126 Figurprobleme ab 40 – so beugen Sie vor
- 148 Wechseljahre und die Veränderungen für den Körper
- 157 Wichtige Regeln für eine gesunde Ernährung ab 40
- 181 Gerüchte rund um die Ernährung ab 40

#### 189 10 REZEPTE ZUM JUNGBLEIBEN