

INHALT

Vorwort	5	<i>Das beste Training für ein langes Leben</i>	60
		<i>Bringen Sie Schwung in Ihren Alltag</i>	64
		<i>Mein Work-out für zu Hause</i>	68
		<i>Innere Balance: Mit Freude durch den Alltag</i>	78
		<i>Entspannen mit einer Atemübung</i>	82
		<i>Verhaltensänderungen leicht gemacht</i>	87
		<i>Bringen Sie mehr Freude in Ihr Leben</i>	90
		<i>Bedrohliche Zukunft?</i>	
		<i>So bleiben Sie gelassen</i>	94
		<i>Der Anti-Aging-Plan: Schrittweise zum Erfolg</i>	96
		<i>Hormone – die Lenker unsers Lebens</i>	98
		<i>Phytohormone: Die pflanzliche Alternative</i>	110
Das große Glück der besten Jahre	6		
Ein Traum wird wahr: Älter werden, jung bleiben	8		
Warum wir immer länger jung bleiben	12		
So altert unser Körper	16		
Wissenswertes rund ums Älterwerden	22		
Das Geheimnis der Telomere	30		
Ernährung, Bewegung, Lebensfreude	34		
Anti-Aging-Ernährung: Essen Sie sich jünger	36		
Die besten Anti-Aging-Lebensmittel	40		
Milchprodukte: Pro und kontra	48		
Meine zehn goldenen Anti-Aging-Essregeln	50		
Gesunder Genuss	52		
Bewegung hält jung: So kommen Sie in Schwung	54		
Was Bewegung im Körper bewirkt	55		

Rezepte:	
Anti-Aging aus der Küche	112
Krankheiten und	
Beschwerden	138
Altersdepressionen:	
Das stille Leid	140
Arteriosklerose: Wenn die	
Gefäße verkalken	142
Arthrose: Wenn die Gelenke	
wehtun	144
Augen werden durch	
Operationen wieder jung	148
Bluthochdruck:	
Die schlechende Gefahr	150
<i>Burn-out: Verhindern Sie</i>	
<i>Überforderung</i>	153
<i>Demenz: Das große Vergessen</i>	154
<i>Bewegen und nicht rauchen:</i>	
<i>Der beste Schutz vor Demenz</i>	155
<i>Diabetes: Die heilbare Krankheit</i>	156
<i>Die Haut: Der Spiegel unseres</i>	
<i>Lebens</i>	158
<i>Sonne? Ja, aber bitte nur</i>	
<i>in der richtigen Dosis</i>	161
<i>Eingriffe für die Schönheit:</i>	
<i>Zum Verjüngen zum Arzt</i>	162
<i>Krebs: Wenn Zellen bösartig</i>	
<i>werden</i>	166
<i>Osteoporose: Wenn die</i>	
<i>Knochen abbauen</i>	168
<i>Vorsicht, Sucht: Gefährliche</i>	
<i>Altmacher</i>	170
<i>In fünf Schritten mit dem</i>	
<i>Rauchen aufhören</i>	172
<i>Übergewicht:</i>	
<i>Die zunehmende Gefahr</i>	174
<i>Zu dick? Berechnen Sie</i>	
<i>mit dem BMI Ihr Gewicht</i>	175
<i>Das biologische Alter:</i>	
<i>Wie alt sind Sie wirklich?</i>	176
<i>Register</i>	178
<i>Über die Autorin</i>	182
<i>Impressum</i>	184