

INHALT

Vorwort 5

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

Das beste Training für ein langes Leben	60
Bringen Sie Schwung in Ihren Alltag	64
Mein Work-out für zu Hause	68
Innere Balance: Mit Freude durch den Alltag	78
Entspannen mit einer Atemübung	82
Verhaltensänderungen leicht gemacht	87
Bringen Sie mehr Freude in Ihr Leben	90
Bedrohliche Zukunft?	
So bleiben Sie gelassen	94
Der Anti-Aging-Plan:	
Schrittweise zum Erfolg	96
Hormone – die Lenker unseres Lebens	98
Phytohormone:	
Die pflanzliche Alternative	110

	Burn-out: Verhindern Sie Überforderung	153
	Demenz: Das große Vergessen	154
	<i>Bewegen und nicht rauchen:</i> <i>Der beste Schutz vor Demenz</i>	155
	Diabetes: Die heilbare Krankheit	156
	Die Haut: Der Spiegel unseres Lebens	158
	<i>Sonne? Ja, aber bitte nur in der richtigen Dosis</i>	161
	<i>Eingriffe für die Schönheit:</i> <i>Zum Verjüngen zum Arzt</i>	162
	Krebs: Wenn Zellen bösartig werden	166
	Osteoporose: Wenn die Knochen abbauen	168
	Vorsicht, Sucht: Gefährliche Altmacher	170
	<i>In fünf Schritten mit dem Rauchen aufhören</i>	172
	Übergewicht: Die zunehmende Gefahr	174
	<i>Zu dick? Berechnen Sie mit dem BMI Ihr Gewicht</i>	175
	<i>Das biologische Alter:</i> <i>Wie alt sind Sie wirklich?</i>	176
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 schleichende Gefahr	150	
	Register	178
	Über die Autorin	182
	Impressum	184