

Inhalt

Vorwort von Dr. Christoph Specht.....	6
---------------------------------------	---

{ ^{-TEIL-} 1 } **ALTERN – WAS IST DAS?**

Warum altern wir?	10
Was lässt uns langsamer altern?	12
Ernährungstipps aus aller Welt	16

{ ^{-TEIL-} 2 } **ZEHN REGELN FÜR EIN LANGES, GESUNDES LEBEN**

Je später der Tag, desto kleiner die Mahlzeit	22
Aufhören, wenn es genug ist	24
Mehr Pflanzen essen	26
Die richtigen Kohlenhydrate essen	28
Fisch statt rotes Fleisch essen	30
Natürlich essen	32
Auf ungesättigte Fettsäuren achten	34
Mehr »Sonnenvitamin« tanken	36
Bunter essen	38
Viel trinken	40

{ 3 }

-TEIL-

DER PERFEKTE PLAN FÜR EIN LANGES LEBEN

Die nächsten vier Wochen	44
Woche 1: Der 28-Tage-Plan	46
Woche 2: Der 28-Tage-Plan	48
Woche 3: Der 28-Tage-Plan	50
Woche 4: Der 28-Tage-Plan	52
Frühstück	54
Wunderwaffen: Joghurt	56
Wunderwaffen: Beeren	60
Wunderwaffen: Bananen	64
Wunderwaffen: Eier	70
Wunderwaffen: Vollkornprodukte	74
Mittagessen	78
Wunderwaffen: Hülsenfrüchte	84
Wunderwaffen: Paprika- & Chilischoten	90
Wunderwaffen: Wurzeln & Knollen	94
Wunderwaffen: Soja	100
Wunderwaffen: Avocados	104
Abendessen	106
Wunderwaffen: Grünes Blattgemüse	108
Wunderwaffen: Fisch & Schalentiere	112
Wunderwaffen: Pilze	118
Wunderwaffen: Zwiebeln, Lauch, Knoblauch	122
Wunderwaffen: Tomaten	126
Wunderwaffen: Olivenöl	130
Wunderwaffen: Zitrusfrüchte	134
Wunderwaffen: Nüsse & Kerne	140

{ 4 }

-TEIL-

WIE SICH UNSER KÖRPER VERÄNDERT

Wunderwaffen: Gewürze	146
Wunderwaffen: Kürbisse	150
Gesund leben nach dem Plan	152
Gehirn	156
Augen	162
Gehör & Gleichgewicht	166
Mund & Zähne	170
Immunsystem	174
Knochen, Muskeln, Gelenke	178
Haut & Tastsinn	182
Lunge	186
Herz & Blut	190
Verdauungssystem	196
Harnwege	202
Frauen	206
Männer	210
Bibliografie	214
Register	220
Über die Autorinnen & Dank	224