

*Die wichtigste Botschaft
dieses Buches?
Altern ist gestaltbar.*

Inhalt

Zum Geleit	7
Vorwort	8
Prolog: Warum Altern so unterschiedlich verläuft	12
TEIL I: WER HAT AN DER UHR GEDREHT?	15
Longevity. Der große Overload	16
Alter als Krankheit. Auch eine Chance?	29
Aging für Anfänger. Kommt es, wie es kommt?	35
Biologisches Alter. Die wichtigsten Alterungstypen	45
TEIL II: DIE BIOLOGISCHE UHR ZURÜCKDREHEN	63
Wie zahlen Sie effektiv auf Ihr Healthspan-Konto ein?	64
Strategieschraube 1: Vorbeugung zur Potenzialerhaltung ..	91
Strategieschraube 2: Bewegung mit Spaß in jedem Alter ..	115
Strategieschraube 3: Ernährung mit Genuss	136
Strategieschraube 4: Erholung und Stress in Balance	155
Strategieschraube 5: Beruf*ung und die Macht echter Sozialkontakte	172
TEIL III: DIE GOLDENE ALTERSPERIODE VERLÄNGERN	183
Motivation zur Investition	184
Kein Plan ohne Ziel(-vereinbarung)	198
Vom Verständnis zum Tun. Ihr 6-Wochen-No-Bullshit-Plan	212
Epilog: das Portfolio Ihres Lebens	225
TOOLBOX	229
Von der Standortbestimmung zur neuen Gewohnheit	230
Zukunftsszenarien-Baukasten	232
Vorsorgeuntersuchungen-Übersicht	240