

Inhalt

| | | |
|-----------|--|-----|
| 1 | Warum werden einige Menschen 120 Jahre alt, andere noch nicht einmal 70? | 1 |
| 2 | Warum werden Wildtiere im Zoo fast doppelt so alt, wie in der freien Wildbahn? | 13 |
| 3 | Warum werden Menschen in bestimmten Regionen deutlich älter als in anderen? | 21 |
| 4 | Was sind die Merkmale alter Menschen? | 37 |
| 5 | Was unterscheidet Früh- von Spätsterbenden? | 47 |
| 6 | Welche Rolle spielt die Ernährung? | 53 |
| 7 | Was bewirkt Bewegung? | 59 |
| 8 | Wie viel Sport ist gesund? | 73 |
| 9 | Ist der Stress an allem schuld? | 95 |
| 10 | Welchen Einfluss hat die Leistungsgesellschaft auf die Entstehung von Stress? | 117 |
| 11 | Über wie viel Energie verfügen wir? | 133 |

| | | |
|-----------|---|-----|
| 12 | Wer sind die größten Energieverbraucher im eigenen Körper? | 151 |
| 13 | Welchen Einfluss hat der Sauerstoff? | 165 |
| 14 | Wie groß ist die Bedeutung unseres Lebensstils? ... | 169 |
| 15 | Wie beeinflussen das Selbstbewusstsein und der Mangel daran die Energiepotenziale? | 181 |
| 16 | Was hat Bildung mit einem langen Leben zu tun? ... | 189 |
| 17 | Wir haben mehr in der Hand als wir glauben | 199 |
| 18 | Was können wir selbst tun? | 213 |

Ein Leben lang leben

Energiepotenziale optimal einsetzen

von Kunhardt, G.

2014, XVI, 220 S. 19 Abb., Hardcover

ISBN: 978-3-642-54317-3