

# Verschenkte Lebenszeit?

120 Jahre wurden uns zugesagt

## Inhalt

Vorwort	7
Einführung	13
Das Altern	19
Lebensdauer	27
Warum altern wir?	33
Das Altern einzelner Systeme	43
Herz- und Kreislaufsystem	44
Gehirn und Nerven	48
Verdauungsorgane	54
Bewegungsapparat	59
Nieren und Blase	65
Haut und Haare	67
Lunge und Atemwege	73
Sinnesorgane	77
Fortpflanzungsorgane	81
Körperzellen und Zellsubstanz	86
Der Kohlenhydratstoffwechsel	88
Der Fettstoffwechsel	90
Der Eiweißstoffwechsel	91
Der Vitaminstoffwechsel	92
Die Blutgerinnung	94
Auswirkungen auf Gesundheit und Lebensdauer	97
Was verkürzt das Leben?	102
Was verlängert das Leben?	142
Verhaltens- und Lebensweisen	167
Lebensweise	170

Ernährung	175
Bewegung	190
Schlafen	195
Stress	201
Krankheiten	207
Seelenfrieden – ein ausgeglichenes Gemüt	214
Atmung	221
Physikalische Maßnahmen/Wassermanagements	228
Ausleitung von Schadstoffen	233
Familien/Lebensgemeinschaften	238
Spezielle Maßnahme für die Organsysteme	243
Herz- und Kreislaufsystem	244
Gehirn und Nerven	251
Verdauungsorgane	254
Bewegungsapparat	257
Nieren und Harnorgane	262
Haut und Haare	265
Lunge und Atmungsorgane	269
Sinnesorgane	272
Lebenskraft	277
Mittel zur Lebensverlängerung	285
Geschichte der Lebensverlängerung	319
Lebensverlängerungsprogramm	325
Minimalprogramm	329
Standardprogramm	332
Optimalprogramm	339
Zukünftige Entwicklungen?	353
Gentechnik	361
Schlussbemerkung	370
Literaturverzeichnis	275