

PROF. DR. INGO FROBÖSE | DR. MED. MATTHIAS RIEDL
PROF. DR. JOHANNES PANTEL | ANNA CAVELIUS

FIT IM ALTER

Den Körper fit halten, geistig frisch bleiben,
das Leben genießen.



DIE GU-QUALITÄTSGARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung.

Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG. *Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*



Vorwort von Melanie Huml,
Bayerische Staatsministerin
für Gesundheit und Pflege 4

FITNESS

VITALITÄT
DURCH BEWEGUNG 7

Vorwort von Prof. Dr. Ingo Froböse 8

Was Sie mit Bewegung
alles erreichen 10
Extra: Es muss nicht unbedingt
Sport sein 16

Werden Sie aktiv –
es ist ganz einfach! 20
Test: Wie fit sind Sie? 24

Fitnessübungen für Einsteiger 30
Übungen: Ausdauertraining für
Einsteiger 32
Übungen: Yoga für Späteinsteiger 33
Übungen: Pilates für Späteinsteiger 38
Übungen: Ihr kleines Kraftprogramm 42

Finden Sie Ihren Sport 46

ERNÄHRUNG

RICHTIG ESSEN –
LÄNGER GESUND LEBEN 59

Vorwort von
Dr. med. Matthias Riedl 60

Richtig essen mit 50plus 62
Extra: Intervallfasten 71

Rezepte für Besseresser 72



NEVER STOP LEARNING

LEBEN

**WAS SIE FÜR IHR
GEHIRN TUN KÖNNEN** 107

**Vorwort von
Prof. Dr. Johannes Pantel** 108

Besser lernen und erinnern 110
Extra: Die eigene Biographie
schreiben 114
Test: Wie aktiv sind Sie geistig? 118

**Den Geist ganzheitlich
schulen** 128
Übungen: Autogenes Training 131
Extra: Schlafen Sie gut! 133
Extra: Der Atem –
Tor zum Leben 136
Meditationen 137
Übungen: Qigong: Den Geist lenken 140

**MITEINANDER
STATT ALLEIN** 145

Liebe und soziale Kontakte 146

Für andere da sein 150
Extra: Optimisten leben tatsächlich
länger! 154

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 156
Adressen, die weiterhelfen 157
Sachregister 157
Übungs- und Rezeptregister 159
Impressum 160

