

Gert von Kunhardt

# Ein Leben lang leben

Energiepotenziale optimal einsetzen



Springer Spektrum

# Inhalt

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

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