

INHALT

Einleitung	11
----------------------	----

I

Auf der Suche nach dem Heiligen Gral

Die Forschung über ein langes Leben

Was darf man vom Leben erwarten?	17
--	----

Die Top Ten für ein langes Leben.	20
---	----

In der Tugend liegt die Kraft – und in den Genen	22
--	----

Hilfe, ich bin laktosetolerant!	25
---	----

Jeder ist eine Insel	27
--------------------------------	----

Crashkurs: Alter schützt vor Zahlen nicht	31
---	----

Die China Study und das Problem der Evidenz.	38
--	----

Pflanze oder Tier – welche Lebensmittel lassen

uns länger leben?	44
-----------------------------	----

Die üblichen Verdächtigen.	52
------------------------------------	----

Fleisch | Fisch | Milch | Eier | Getreide | Kartoffeln

Die Good Guys	65
-------------------------	----

Obst | Gemüse und Hülsenfrüchte | Nüsse

Convenience vs. Paleo	73
---------------------------------	----

Der kanadische »Essen-in-Balance«-Teller	78
--	----

Risiken und Nebenwirkungen eines langen Lebens	81
--	----

Die Ängste der Deutschen | Schadstoffe in Lebensmitteln |

Schwere Krankheiten und widrige Lebensumstände

Finde deinen eigenen Gral.	92
------------------------------------	----

II

Die richtige Ernährung für ein langes und gesundes Leben Es gibt keine »ungesunden« Lebensmittel

Die Masse macht's	97
Ein starkes Herz pumpt doppelt stark	104
<i>Cholesterin und Triglyzeride Drei Grundregeln für die Herzgesundheit Was hätte Archie Cochrane gesagt?</i>	
Feste Knochen – ein Leben lang	124
<i>Der Knochen lebt! Sonne bringt Leben in die Knochen Was hätte Archie Cochrane gesagt?</i>	
Muskeln richtig ernähren	133
<i>Muskeln – Freunde fürs Abnehmen und für ein langes Leben Was hätte Archie Cochrane gesagt?</i>	
Starke Nerven spürt man nicht	147
<i>Alkohol und Nerven B-Vitamine Was hätte Archie Cochrane gesagt?</i>	
Zucker im Griff, und Diabetes ist kein Thema	160
<i>Böse »Carbs«? Fasten – für Menschen und Mäuse Die Kontrolle der Mahlzeitenfrequenz Was hätte Archie Cochrane gesagt?</i>	
Einfach, aber effektiv: trinken	178
<i>Wir sind »Schlaftrinker« Was ist wann das richtige Getränk? Was hätte Archie Cochrane gesagt?</i>	
Das Nährstoff-Einmaleins	189
Kreative und einfache Küche	192
<i>Zubereitungstechniken</i>	

III

Bewegung

Mehr Kraft, mehr Muskeln, mehr Ausdauer

Trägheit ist zutiefst menschlich.	195
Herzensgut und effektiv: tägliche Bewegung	200
In drei Schritten zu mehr Bewegung.	205
<i>Schritt 1: Alltagsbewegung und ein bisschen mehr </i>	
<i>Schritt 2: Sport und ein bisschen mehr Schritt 3: Das Ende</i>	
<i>der Fahnenstange und ein bisschen mehr Ihr persönlicher</i>	
<i>Zukunftsplan für mehr Bewegung</i>	
Kraft durch Belastung: Muskeln wachsen ein Leben lang . .	232
<i>Allgemeine Tipps zur Durchführung der Übungen </i>	
<i>Die Kraftübungen</i>	
Trittsicher durchs Leben – Koordination ist alles	243
<i>Übungen im Stehen ohne Stuhl Übungen mit Stuhl </i>	
<i>Was hätte Archie Cochrane gesagt?</i>	
In der Ruhe liegt die Beweglichkeit.	251
<i>Dehnen gegen den Muskelrost Die zehn besten Dehnübungen</i>	

IV

Mehr Genuss für ein langes Leben

Die Sinne fit halten

Der eigene Weg zum Genuss	259
Genießen mit allen Sinnen – reine Übungssache.	260
<i>Das Auge isst immer eine Portion mit – der Delboeuf-Effekt </i>	
<i>Dinner in the Dark</i>	
Wie unsere Sinne lebenslang intakt bleiben.	266
Geschmack.	269
<i>Die Lust auf Süßes Ein Salzkorn im Mund ist wie</i>	
<i>eine Sternschnuppe im Universum Umami oder: Wenn Tee</i>	
<i>nach Fleischbrühe schmeckt Wird der Bauer sauer, dann gibt</i>	
<i>es dicke Milch Bitter macht sauer Der Trigemini So halten</i>	
<i>Sie Ihren Geschmackssinn fit</i>	
Ruhig einatmen und genießen	285

Genuss dank Kräutern und Gewürzen	290
<i>Zwiebeln und Knoblauch – Basiswürze des Küchenmeisters </i>	
<i>Gewürze richtig verwenden</i>	
Genussverstärker Fett.	295
<i>Welche Fette eignen sich in der Küche? Olivenöl und Rapsöl </i>	
<i>No smoking – der Rauchpunkt Zehn Regeln für ein langes Leben</i>	

V

Glück

Mehr als die Summe aller Teile

Was ist Glück?	302
Warum Glück nicht immer »länger leben« heißt.	310
Fazit für ein langes und gesundes Leben	313
Dank	315
Literatur	317
Organisationen für Ernährungsberatung	333