

Dr. med. Marianne Koch

Körperintelligenz

**Was Sie wissen sollten,
um jung zu bleiben**

Deutscher Taschenbuch Verlag

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 9

Kapitel 1: Älterwerden - na und? 10

Sind wir Sklaven unserer Gene? 14 - Was macht mich einzigartig? 18 - Bleiben kluge Menschen länger jung? 19

Mein Körper ist mein Kapital 20 - Schluss mit Rauchen 21 - mit zu viel Alkohol 22 - mit dem Leben auf Stühlen 24 - mit dem ungesunden Essen 25 - mit der Last auf Bauch und Hüften 27 - Kein Ruhestand für die grauen Zellen 29

Die besten Jahre unseres Lebens 30

Kapitel 2: Die fünf Säulen der Jugendlichkeit 32

Feste Knochen 36 - Tipps für stabile Knochen 37

Geschmeidige Gelenke 39 - Tipps für gesunde Gelenke 40

Starke Muskeln 41 - Tipps zur Kräftigung der Muskeln 42

Elastische Blutgefäße 44 - Warum ist ein normaler Blutdruck so wichtig? 44 - Tipps für elastische Blutgefäße 45

Das Gehirn-Muskel-Programm 47 - Tipps für ein Koordinationstraining 49

Kapitel 3: Geistig fit 50

Mein Gehirn von gestern ist nicht mein Gehirn von morgen 53 - Trampelpfade im Dickicht der Nervenzellen 54 - Nervenzellen sprechen miteinander 57

Wenn das Gehirn älter wird 60 - Das war ich mal - wer bin ich jetzt? 62 - Wie klug bin ich noch? 64 - Vorsicht! Hier leidet das Gehirn! 65

Programme für die grauen Zellen 67 - Hallo, Gehirnzellen, es geht los: Übungen und Tipps gegen Gedächtnisschwäche 69

Kapitel 4: Männermedizin - Frauenmedizin: Wechseljahre und wie man sie meistert 76

Hormone bestimmen unser Leben 79

Das schwache starke Geschlecht 81 - Das ADAM-Syndrom 82 - Wichtige Regeln zur Hormonbehandlung bei Männern 85

Das starke schwache Geschlecht 86 - Östrogentherapie - Fluch oder Segen? 88 - Was gibt es an Alternativen? 90 - Trauma Wechseljahre? 91

Kapitel 5: Sex kennt keine Altersgrenzen 94

Sinnenfreuden und Tabus 96 - Nachlassende Lust, schwindende Kraft? 98

Männerleiden - Männerfreuden 100 - Mein Glied, das unbekannte Wesen 101 - Die wichtigsten Ursachen von Potenzstörungen 102 - Nur Mut - so klappt es wieder! 105 - Medikamente und andere Hilfsmittel 106

Sexualität der älteren Frau - auch eine Art Emanzipation? 108 - Das Östrogen-Mangel-Syndrom 109 - Das Mutti-Syndrom 111 - Das Spiegel-Syndrom 112

Liebesspiele im höheren Alter 114 - Kann Sex für mich gefährlich sein? 114

Kapitel 6: Muss ich schön bleiben - kann ich schön bleiben? 116

Der schöne Schein 120 - Schöne Haut - kein Problem? 120 - Die verführerische Welt der Kosmetika 122

Was darf es sein - Schälen, Schleifen, Ätzen, Glätten, Straffen oder Unterspritzen? 125 - Dermabrasio 126 - Peeling 127 - Laser-Resurfacing 127 - Spezielle Faltenbehandlung 128

Schönheit als Leidenschaft: Mit Skalpell und Fettabsauger 130 - Facelifting 130 - Fett absaugen 132 - Brustkorrekturen 134 - Haartransplantationen 136 - Von Preisen und anderen Problemen 137

Toll siehst du aus! 139 - Meine persönlichen Beauty-Tipps 140

Kapitel 7: Wellness zwischen Genuss und Geschäft 144

Innehalten in der Hektik des Alltags 147 - Guter Stress, böser Stress 148 - Zeit zum Entspannen 150 - Zwischen Himmel und Erde 151

Von Ayurveda bis Yoga: Seelentrost und Sinnesfreuden 152 - Welcher Wellness-Typ sind Sie? 153 - Was darf ich, wenn ich sechzig bin? 164 - Schöner? Jünger? Glücklicher? 164

Kapitel 8: Gesund essen - nichts leichter als das, nichts schwerer als das 166

Vorsicht, Falle: Der schöne Schein trügt! 168 - Lebensmittel-Designer kennen keine Skrupel 170 - Tatort Schule 171

Sage mir, was du isst, und ich sage dir, wie alt du wirst 174 - Freie Radikale - die Zellenmörder 174 - Das Immunsystem stärken 176 - Ernährung und Gefäßkrankheiten 178

Die Mittelmeerküche: Gesundheit für Feinschmecker 180 - Worauf es ankommt: Ernährungsempfehlungen 182 - Kleine illustrierte Warenkunde 186

Das Geschäft mit den Vitaminen 188 - »Funktionelle Nahrungsmittel« 188 - Nahrungsergänzungsmittel - Hilfe oder Humbug? 189 - Esskultur bedeutet Lebensqualität 191

Kapitel 9: Soziale Kompetenz 192

Schluss mit den Vorurteilen! 194 - Die Sprache bringt es an den Tag 195 - Arbeitslos mit 50 - und jetzt? 196 - Wege aus der Resignation 198

Hey, wacht auf! Die Alten sind nicht mehr die Alten! 200 - Schock! In vier Wochen werde ich pensioniert 202 - Planspiele 204

Das Zauberwort heißt »Kommunikation« 205 - Neue Freunde gesucht 207 - Reisen, wenn man älter ist 209

Kapitel 10: Alter ist keine Krankheit - Gesundheit aber ist das beste Anti-Aging-Mittel 214

Kleine Anleitung für den richtigen Umgang mit Ärzten 217 - Patientenkompetenz 218 - Herr Doktor, passen wir zusammen? 220
Krankheiten im Alter richtig behandeln 223 - Osteoporose 225 - Probleme mit Herz und Kreislauf 227 - Diabetes 230 - Gedächtnis- und andere Hirnleistungsstörungen, Alzheimer, Parkinson 232 - Augenkrankheiten 238 - Probleme mit dem Hören 241

Kapitel 11: Gegen Depression und Einsamkeit 242

Das Leben bewusst gestalten 244 - Bedürfnisse erkennen, Ballast abwerfen 245
Meine zukünftige schöne, aufregende Welt 248 - Ich und meine Wohnung 249 - Ich und meine Tiere 253 - Ich und meine technischen Fortschritte 254 - Ich, meine Familie und meine Freunde 256
Mutig sein 260 - Meine Privatarmee 260 - Jung bleiben 265

Die wichtigsten Erkenntnisse der Altersforschung 266

Anhang 268

Kalziumgehalt einiger Lebensmittel 268

Schluss mit Rauchen 268

Ihre Rechte als Patient 270

Register 272

Bildnachweis 280