



DR. MED. ULRICH STRUNZ

forever young

Das *Erfolgsprogramm*

- > *Laufen Sie sich jung!*
 - > Essen Sie sich jung!
 - > Denken Sie sich jung!

GU

INHALT



FÜR IMMER JUNG

DER TRAUM VON DER UNSTERBLICHKEIT

Wieviel Jugend ist möglic?
 Was wir uns Jugend kosten lassen
 Warum altern wir überhaupt?
 Das ist Al Lem
 Die Alt-Last: Pfunde
 Aktivität statt Wunderpille
 Und wieviel wiegen Sie?
 Ermitteln Sie Ihren Body-Mass-Index
 Muskel ist schwerer als Fett
 Kalorien rauben Lebenszeit
 Das Geheimnis der Hundertjährigen

FROHMEDIZIN STATT DROHMEDIZIN

Die High-Tech-Reparatur-Medizin ...
 Unsere Organe verzeihen viel
 Sie können wieder jünger werden

IM BLUT KANN MAN DIE JUGEND LESEN

Tabelle: Frohwerte im Blut

Sie sind so jung wie Ihre Gefäße
 Sie wollen jung bleiben?
 Tabelle: Drohwerte im Blut

DIE KRAFT DER HORMONE

Ewig jung mit dem Wachstums-
 hormon STH
 Melatonin stellt die Zelluhren zurück
 DHEA schärft das Gedächtnis
 Testosteron - das Hormon für
 inneren Antrieb
 östrogen schützt das Herz
 Machen Sie sich Ihre Hormone
 doch einfach selbst!

DAS GEHIRN: UNSERE GLÜCKS FABRIK

Erwachsene haben Datenautobahnen
 Denken Sie sich jung!
 Test: Wie jung ist Ihr Gehirn?
 Stellen Sie einfach mehr Poslboten ein
 Braucht das Gehirn wirklich
 nur tucker?~
 Acetykholin bremst die Vergeßlichkeit
 Noradrenalin hilft den Gedanken
 auf die Sprünge
 Serotonin stimmt fröhlich
 Dopamin schickt uns Phantasie

MUSKELN HALTEN JUNG

Warum der Muskel jung hält
 Ihr wichtigster Muskel: das I lertz
 Des Muskels Dankeschön
 Bewegung senkt den Ruhepuls
 Die Energie-Tanks des Muskels
 Aktivieren Sie den größten Muskel



> LAUFEN SIE SICH JUNG! 52

LAUFEN IST DIE WUNDERPILLE	54
Lebensqualität zum Nulltarif	54
Laufen Sie gegen den Schwindel an	55
Laufen macht aus einer Ente einen Jaguar	56
Laufen ist die einzige Diät, die ewig hält	56
Laufen weckt Körper-Intelligenz	57
Laufen kräftigt Herz und Muskeln	58
Laufen entstreßt	59
Laufen stärkt das Immunsystem	59
Sogar dem Krebs läuft man davon	59
Laufen läßt selig schlummern	59
Laufen macht Lust	59
Laufen macht glücklich	60
Laufen beflügelt die Seele	61
Laufen ist die beste Medizin	62
Test: Der Fitneß-Test für Einsteiger	64
ANLEITUNG ZUM ULTRALIGHT-LAUF	72
So überwinden sie den schärfsten Schweinehund	72

Das richtige Outfit	74
Laufen Sie langsam!	78
Nur wer lächelt, verbrennt Fett	78
Das Geheimnis heißt: Ultralight-Lauf	78
So finden Sie Ihren optimalen Puls	79
Wann sollte man nicht laufen?	81
10 ultimative Tips für Laufeinsteiger	81
Die besten Stretching-Übungen	82
Achtung, fertig, los...	84
Wie oft sollten Sie laufen?	85
Walking oder Jogging?	86
Kleine Walking-Schule	87
Die 14 besten Tips für Läufer	88



ESSEN SIE SICH JUNG!

ACHTUNG ERNÄHRUNGS-FALLEN!	
Von der Mammutkeule zum Alltagsbraten	
Fett: Feind der Figur und der Gedanken 9'	
Verbrennen Sie Fett	
Fett ist nicht gleich Fett	
Die 14 besten Tips:	
FdH: Fett - die Hälfte	

Tappen Sie nicht in die Insulinfalle!

Eiweiß - der Stoff, aus dem das

Leben ist

Warum Eiweiß ohne Fett?

Tabelle: Eiweiß ohne Fett

Eiweiß-Konzentrate: Nutzen

und Risiko

Achten Sie beim Kauf auf

Qualität

FIT MIT VITAMINEN & Co.

Die Natur ist klüger als die Forscher

Eine Pille allein genügt nicht

Essen und trinken Sie Leben

Hören Sie auf Ihren Körper

Vitalstoffe - die Entgifter

der Natur

Drei Super-Hilfen schützen vor

freien Radikalen

Vitamin C: das wertvollste Gegengift

Vitamin E: schützt Herz und Hirn

Selen: für die Leichtigkeit des Seins

Beta-Carotin: nicht nur für

schöne Haut

Gemüse liefert bunte Vielfalt

Coenzym Q10: das Pseudo-Vitamin 115

Die 15 besten Tips: Dickes Plus

auf Ihr Vitalstoffkonto

Natürliche Herzschutzmittel

Schützen Sie Ihr Herz

Folsäure entgiftet Homocystein

Das Herz miner al: Magnesium

So ESSEN SIE SICH

ZUM SIEGER

Der Siegerhormon -Cocktail

Hormone tanzen für Kreativität

Das Chefhormon

Tryptophan: ein Maß fürs Glück

Tryptophan fürs Glück

ESSEN SIE SICH WACH

Falsches Essen macht müde

Der innere Kampf gegen das Essen

Essen Sie im Einklang mit Ihrer

Leistungskurve

Aufputschmittel der Natur

Fit mit Schilddrüsenhormonen

Threonin: jung und hellwach

trotz Nikotin

Natürliche Hallo-Wach-Tips

Machen Sie Ihr Viagra doch selbst

Testosteron weckt sexuellen Appetit

Potenzkiller Fett

Die 11 besten Tips: So halten Sie Ihr

Immunsystem fit

BODY-SHAPING MIT

VITALSTOFFEN

Schönheit können Sie essen

Doping der erlaubten Art

Vitalstoffe für Ihren Muskel

Tabelle: Die wichtigsten Vitalstoffe

FÜR IMMER SCHLANK

Die Lösung: Vital Fatburning

Die Pluspunkte von Vital Fatburning 141

Die Lauf-Therapie: Ultralight-Lauf

mit Intervalltraining

Rein-Eiweiß läßt Pfunde schmelzen

Obst und Gemüse sorgen für

Vitalität und halten satt

Nutzen Sie die Kraft der Fatburner

Das Wachstumshormon macht

schlank im Schlaf

Glukagon hält Insulin in Schach

Jod schmilzt Pölsterchen weg	
Vitamin C kurbelt den Fettabbau an	
Karnitin schleppt Fett ab	
Methionin mischt in der	
Fettküche mit	
Taurin verleiht Fettpölsterchen Flügel	
Magnesium futtert Fett weg	
Noradrenalin verheizt Fett	
FIT IN 7 TAGEN: MIT	
MEDITERRANER KÜCHE	
Rezepte vom ersten bis	
zum siebten Tag	

Relax-Übung: Schultern fallen lassen	171
F)er Entspannungsreflex	171
Lächelnd gewinnen	172

DIE LEICHTESTE METHODE	
DER MEDITATION	174
Werten Sie Ihren Ballast ab	174
Der Weg aus dem Gedankenmüll	175
Der Reflex für den Geist: Tiefschlaf	175
Die Sensation des fehlenden	
Körpergefühls	177

WERDEN SIE EIN	
GLÜCKLICHER MENSCH	178
Der Weg ins Unterbewußtsein	178
Der Weg vom Glückskind zum	
Pessimisten - und retour	178
Wie Sie den Tümpel reinigen	179
Alltagswaffe gegen Sorgen	180
So werden Wünsche wahr	180
Was ist Visualisation?	180
Übung I: Sehen Sie einen Gegenstand	182
Übung II: Versehen Sie ein Bild	
mit Gefühlen	182
Das gewinnen Sie durch Visualisation	182
Was Ihr Unterbewußtsein nicht glaubt	183
Vorsicht Falle: programmiertes	
Unglück	183
Überzeugen Sie Ihr Unterbewußt-	
sein, für Sie zu arbeiten	183
Vom Wunsch zur Wirklichkeit	185
Nutzen Sie die Kraft des Windes	185
Test: Sind Sie ein Optimist?	185

ZUM NACHSCHLAGEN	186
Adressen und Bücher, die weiterhelfen	186
Register	188
Impressum	191

DENKEN SIE SICH JUNG! 162

DIE KRAFT DER GEDANKEN	164
Nutzen Sie die Kraft des Windes	164
Test: Wie stressig ist Ihr Leben?	166
Der Formel-1-Reflex für den Geist	168
Die 5-Minuten-Übung T: Lernen Sie,	
bewußt auszusatmen	169
Die 5-Minuten-Übung II: Fühlen	
Sie Ihren Atemrhythmus	169
Test: Sind Sie urlaubsreif?	170
Der Formel-1-Reflex für den Körper	171