



DR. MED. ULRICH STRUNZ

forever
young;;;
Das
Ernährungs-
programm

GU

INHALT



> BLEIBEN SIE EINFACH JUNG! 6

WARUM WERDEN SIE NICHT 120 ? 8

- Glauben Sie nicht länger an den
Weihnachtsmann... 8
- Essen Sie sich jung! 10

DIE FETT-LÜGE: »FETT MACHT FETT!« 17

Fett ja! Aber das richtige 17

TANKEN SIE JUGEND MIT EiWEi ss 19

- Ist zu viel Eiweiß schädlich? 19
- Wie viel Eiweiß brauchen Sie? 20
- Hitliste der mageren Eiweißlieferanten 23
- Nützliche Eiweißkonzentrate 24

ZUCKER: DER JUGENDFEIND NR.1 25

- Kohlenhydrate: Nicht alle tun uns gut 25
- Zucker lockt Dickhormone, schreckt
Junghormone 27

FOREVER-YOUNG- MEDIZIN 2000 29

- Das Geheimnis des Erfolgs:
Obst & Gemüse 29
- Vitalstoffe: die Gewürze 2000 31
- Darum brauchen Sie Vitalstoffe
aus der Apotheke 33
- Tipps für die Vitalstoff- Versorgung 36

> SÜSSE ANTI-AGING- MEDIZIN 38

SCHÜTZEN SIE SICH MIT ANTIOXIDANTIEN 40

- Jungbrunnen der Körperzellen 40
- Freie Radikale bedrohen unsere Zellen 41
- Selen - Leibwächter von Zelle und Seele 43
- Vitamin E macht alles,
was das Herz begehrt 43
- Der Dritte im Anti-Aging-Bund:
Carotin 44
- Vitamin C: das Anti-Aging-Vitamin 45
- Tipps: So schützen Sie Ihre Zellen 46

DIE ALTERSBREMSE: IHR IMMUNSYSTEM 47

- Das Immunsystem muss seine Feinde
kennen lernen 47
- Tipps: So wird Ihr Immunsystem perfekt 50

KÜMMERN SIE SICH UM IHR HERZ 52

- Sie sind so jung wie Ihr Herz
und Ihre Gefäße 52
- Tipps: 13 Schritte zu einem jungen Herz 54
- Warum verkalken Gefäße? 56



HORMONE HALTEN SIE JUNG!	57
Auf Menge und Mischung kommt es an Eicosanoide - die Superhormone des Körpers	57
Tipps: So kommen Sie zu mehr Junghormonen	58
	64

ZAUBERFORMELN FÜR BEAUTIES	
Vitalstoffe statt Skalpelle Der Beauty-Cocktail	
Vitamine und Mineralstoffe für die Schönheit	
Tipps: Kleine Helfer für Ihre Schönheit	



VITALSTOFFE FÜR JEDEN TYP

BRAINFOOD FÜR DENKER

Natürliches Gehirn-Doping
Der Denker-Cocktail
Schlau mit B-Vitaminen
Mehr Geisteskraft durch Aminosäuren
Tipps: Das hilft beim Denken

POWER FÜR FITNESSFANS

Zu Turnschuhen gehört Fitnesskost
Essen für Fitnessfans
Der Fitness-Cocktail
Mehr Muskeln: Doping
der erlaubten Art
Tipps: Fit wie ein Turnschuh

FATBURNER FÜR ABNEHMER

Schlankmacher statt Diät
Der Abnehm-Cocktail
Eiweiß lässt Pfunde schmelzen
Diese Hormone tanzen
für die gute Figur
Tipps: Do's und Don'ts für Abnehmer

DIE 35 BESTEN FOREVER-YOUNG-ELIXIERE

Natur pur von A-Z: Medizin 2000
in Obst und Gemüse

DIE FOREVER- YOUNG-MEDIZIN

WENIGER PFUNDE IN 7 TAGEN

Kleiner Guide vorweg
Rezepte vom ersten bis zum
siebten Tag

ZUM NACHSCHLAGEN

Adressen, die weiterhelfen
Bücher, die weiterhelfen
Register
Impressum