

anti-aging

Ihr persönliches 5-Punkte-Sofortprogramm

Dr. Michael Despeghel-Schöne

Dr. Darius Alamouti

Jean Pütz



INHALT

- 8 DER TRAUM VON DER UNSTERBLICHKEIT**
10 Interview mit Prof. Dr. med. Dr. h.c. Wildor Hollmann
- 14 LEBEN HEISST ALTERN**
15 Die vier Phasen unseres Lebens
17 Wie spüren wir das Alter?
- 18 DIE FAKTOREN DES ALTERNS**
18 Der Enzymfaktor
18 Der Programmfaktor
19 Der Verschleißfaktor
21 Der statistische Idealfaktor
22 Der Geschlechtsfaktor
23 Der Hormonfaktor
30 Der Stressfaktor
- 36 HORMONE - BOTENSTOFFE DER JUGEND**
36 Hormone - ein drahtloses Kommunikationssystem
39 Lebensalter und Hormonspiegel
39 Anti-Aging-Hormone
41 Hormonsubstitution - ein Segen?
44 Interview mit Prof. Dr. Dr. Johannes Huber
- 48 DAS IMMUNSYSTEM - BESCHÜTZER DES MENSCHEN**
48 Das Immunsystem setzt auf Teamarbeit
49 Immunität wirkt lebenslang
49 Intakte Darmflora als Aktivposten
50 Ab 50 ist das Immunteam besonders gefordert
50 So halten Sie Ihr Immunsystem fit
57 Antioxidantien - Anti-Aging-Vitamine und -Spurenelemente
- 62 ESSEN UND TRINKEN SIE „LEBEN“**
62 Vollwertige Ernährung kontra Pille
63 Hauptnährstoffe als Energiepush
64 Proteine
66 Kohlenhydrate
67 Ballaststoffe
68 Fett
69 Vitamine - Balsam für Körper und Seele
71 Mineralstoffe und Spurenelemente - ohne sie läuft nichts
72 Vitalstoffe - Boten der Jugend
73 10 Vitalstoff-Tipps
74 Dem Übergewicht an den (Fett-)Kragen
76 Vollwertige Ernährung - beim Einkauf fällt die Entscheidung
77 Mediterrane Kostbarkeiten - essen Sie sich jung
80 Schönheit kann man essen
82 Weitere natürliche Schönheitselixiere

- 84 JUGEND UND SCHÖNHEIT
FANGEN IM KOPF AN –
DENKEN SIE SICH JUNG**
- 84** Wunderwerk der Schöpfung –
das Gehirn
- 86** Sport und Ernährung für Fitness
im Kopf
- 87** Jung mit Gehirn-Jogging
- 90 ENTSPANNUNG – EINE
STRATEGIE GEGEN DAS
ALTERN**
- 90** Das Gehirn - Schaltstation des
Organismus
- 91** Was ist Entspannung?
- 92** Entspannungsmethoden –
ein Überblick
- 94** Entspannung – effektive
Stressbewältigung
- 96 ALPHA-ENTSPANNUNG**
- 98** Das Alpha-Training
- 102 AUSDAUERTRAINING – JUNG-
BRUNNEN FÜR MENSCHEN
JEDEN ALTERS**
- 103** Trainieren Sie sich jung und
gesund
- 112** Die Ausdauersportarten –
ein Überblick
- 113** Ausdauersport im Alltag –
eine Empfehlung
- 114 WALKING UND JOGGING –
WAS MAN BRAUCHT!**
- 114** Der Gesundheits-Check
- 114** Das richtige Schuhwerk
- 117** Des Läufers Kleider
- 119** Die Pulsuhr
- 120 WALKING – WIE ES GEHT**
- 121** Das richtige Dehnen
- 122** Die Walking-Technik
- 124** Das Walking-Training
- 125** Walking-Techniken für Fort-
geschrittene
- 126 JOGGING – WIE ES LÄUFT!**
- 127** Laufen gegen den inneren
Schweinehund
- 128** Die richtige Lauftechnik
- 130** Interview mit Dietmar Redle
- 131** Der POW - das Geheimnis des
richtigen Tempos
- 132** Training mit Pulsberechnung
- 133** Training mit Laktatanalyse
- 136** Laufen in der Stadt – auf was
Sie achten sollten
- 138** Einige ergänzende Kraftübungen
– einfach und mit viel Effekt
- 140** Das Cardio-Indoor-Training –
die Alternative bei schlechtem
Wetter
- 141** Die Regeneration
- 143 DAS FERNCOACHING**
- 144 ÄSTHETISCHE CHIRURGIE -
WAS IST MÖGLICH, WAS IST
NÖTIG?**
- 146** Anti-Aging-Ästhetische Chirurgie
– Ja oder Nein?
- 149** Warum altert die Haut?
- 151** Was man gegen alternde Haut
tun kann
- 151** Faltenbehandlung –
1001 Möglichkeiten
- 154** Varianten des Facelift
- 156** Fettabsaugung und -entfernung
im Halsbereich
- 158** Faltenbehandlung mit
Füllmaterialien
- 160** Kampf der Altershaut –
Resurfacing-Verfahren
- 169** Oberarmstraffung
- 170** Brustvergrößerung und -
verkleinerung
- 174** Bauchdeckenplastik – Kampf
dem erschlafften Altersbauch
- 176** Veröden von Krampfadern
(Varizen)
- 178** Augenoperation mit dem Laser
- 181** Kostenübernahme durch die
Krankenkassen?
- 183** Preise
- 184** Adressen
- 189** Register