

DR. ANDREA FLEMMER

# Gesunde Ernährung ab 60

So bleiben Sie fit und leistungsfähig  
Nährstoffe, die Ihr Körper jetzt braucht  
Jung bleiben mit der richtigen Ernährung!



**humboldt**



#### **4 VORWORT**

### **7 WIE SICH UNSER KÖRPER IM ALTER VERÄNDERT**

- 8 Das Leben hinterlässt Spuren
- 10 Das biologische und das biografische Alter
- 11 Was ändert sich, wenn man 60 wird?
- 16 Jetzt wichtig: Die Schilddrüse im Blick behalten
- 18 Gesund 100 Jahre alt werden – geht das?
- 22 Special: Elf Tipps, wie Sie Ihr biologisches Alter reduzieren können

### **27 IHR PERSÖNLICHER JUNGBRUNNEN: DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG**

- 28 Worauf es jetzt besonders ankommt
- 30 Vitamine
- 30 Folsäure
- 32 Vitamin D
- 36 Vitamin B<sub>1</sub>
- 38 Vitamin B<sub>12</sub>
- 43 Mineralstoffe
- 43 Jod
- 46 Kalzium
- 49 Silizium
- 52 Wie sinnvoll sind Vitamin- und Mineralstoffpräparate?
- 55 Andere wichtige Inhaltsstoffe
- 55 Sekundäre Pflanzenstoffe
- 57 Ballaststoffe
- 62 Gesunde Fette
- 67 Milchsäurebakterien
- 70 Jung bleiben mit der Mittelmeerdiät

## 75 **GESUND UND SCHÖN ÄLTER WERDEN**

- 76 **Krankheiten effektiv vorbeugen**
- 78 **Dem Krebs keine Chance geben**
- 81 **Bluthochdruck und Arteriosklerose die Rote Karte zeigen**
- 87 **Osteoporose muss nicht sein**
- 91 **Das Immunsystem stärken**
- 92 **Dem Diabetes ein Schnippchen schlagen**
- 96 **Für eine gesunde Verdauung sorgen**
- 100 **Gesunde Augen, Ohren, Nase**
- 104 **Special: Vorbeugende Untersuchungen ab 60 Jahren**
- 106 **Jugendliche Haut und schöne Haare**
- 108 **Vitamine für die Schönheit**
- 111 **Mineralstoffe für die Schönheit**
- 115 **Kosmetik für die reifen Jahre**
- 117 **Eine gute Figur mit 60 plus**
- 118 **Sind Sie zu dick?**
- 119 **Abnehmen – aber wie?**
- 122 **Special: So erreichen Sie Ihr Wunschgewicht**

## 127 **GEISTIG FIT BIS INS HOHE ALTER**

- 128 **Unser Gehirn: ein Leben lang leistungsfähig**
- 129 **Gesund leben und essen für einen wachen Geist**
- 132 **Special: Das optimale Futter für Ihre grauen Zellen**
- 134 **Das Anti-Demenz-Alphabet**

## 142 **ANHANG**

- 142 **Lexikon**
- 143 **Hilfreiche Internetadressen**

