

Bert Ehgartner

# Der Methusalem-Code

Die Geheimnisse der Hundertjährigen  
für ein glückliches langes Leben

ENNSTHALER VERLAG STEYR

# Inhaltsverzeichnis

<b>Die Entschlüsselung des Codes</b> .....	<b>7</b>
Ratschläge – mit Hintergedanken .....	8
Die Ziele dieses Buches .....	9
Die wahren Experten .....	11
Der Methusalem-Test .....	14
Der Methusalem-Vertrag .....	41
<b>1. Schätze Deinen Partner</b> .....	<b>48</b>
1.1 Das Geheimnis glücklicher Partnerschaft .....	48
1.2 Paare leben länger .....	61
1.3 Lebenselixier Sex .....	72
1.4 Wenn die Beziehung in der Krise steckt .....	80
<b>2. Genieße ohne Sucht</b> .....	<b>93</b>
2.1 Motivationshilfe für die letzte Zigarette .....	93
2.2 Fifty Ways To Leave Your Laster .....	113
2.3 Die Gefahren des Alkohols .....	131
2.4 Die positiven Seiten des Alkoholkonsums .....	144
<b>3. Beweg Deinen Hintern</b> .....	<b>160</b>
3.1 Das aktive Leben .....	160
3.2 Ihr persönlicher Fitnessstest .....	183

<b>4. Achte auf Dein Essen</b> .....	<b>191</b>
4.1 Die Etablierung der Fettlüge .....	191
4.2 Die süße Versuchung .....	210
4.3 Fragen rund ums Essen .....	224
4.4 Die Methusalem-Ernährung .....	255
<b>5. Steck die Nase ins Leben</b> .....	<b>267</b>
5.1 Beruf, Karriere und Gesundheit .....	267
5.2 Soziale Kontakte halten auf Trab .....	282
<b>6. Lass Dich nicht ängstigen</b> .....	<b>288</b>
6.1 Manipulatoren an jeder Ecke .....	288
6.2 Die Tücken der Vorsorge .....	303
<b>7. Bleib heiter und gelassen</b> .....	<b>325</b>
7.1 Der Geist steuert die Gene .....	325
7.2 Charakter und Gesundheit .....	339
<b>Quellen</b> .....	<b>355</b>
<b>Über den Autor</b> .....	<b>372</b>