

Inhalt

Eine konkrete Utopie	7
Den Göttern gleich	33
Stehvermögen – für alle Jahreszeiten	65
Schritt für Schritt zum frühen Altern	87
Der Langlebigkeits-Potential-Test	123
Das Methusalem-Gen	135
Vorsicht Radikale!	159
Nachfahren der Schamanen	173
Lachen Sie sich jung	203
Das Geheimnis der Yogis	215
Epilog	239
Dank	241
Anhang	
Vitamin-Übersichtstabelle	243
Mein persönliches Revitalisierungsprogramm	247
Literatur	249
Register	253