

Inhalt

Einleitung	11
Jungbrunnen Nahrung – profitieren auch Sie vom Wunderelixier der Natur . . .	11
Des Rätsels Lösung: Warum wir altern und wie man den Alterungsprozeß aufhalten kann	19
Was Sie für Ihre Verjüngungskur unbedingt brauchen	31
Das absolute ›Muß‹ zum Hinauszögern des Alterungsprozesses: Vitamin E . . .	45
Das beste Vitamin für ein langes Leben: Vitamin C	52
Das vielseitige Antioxydans gegen das Altern: Beta-Carotin	60
Schnell und effektiv gegen Senilität und andere Altersprobleme:	
Die B-Vitamine	68
Der Weg zu mehr Energie und einem längeren Leben: Chrom	78
Zur Stärkung Ihres Immunsystems: Zink	87
Das ultimative Mineral gegen das Altern: Kalzium	93
Kraft und Power mit Magnesium	101
Dieses Mineral erhält Sie jung: Selen	108
Der antioxidierende Meisterwirkstoff: Glutathion	114
Unschlagbar im Kampf gegen das Altern: Co-Enzym Q-10	124
Damit Sie einen klaren Kopf bewahren: Ginkgo	132
Altbewährt und immer gut: Knoblauch	140
Ein Teller voller Wunder: Obst und Gemüse	148
Zauberstarkes Meeresöl für die Körperzellen: Fisch	160
Das asiatische Geheimrezept für ein langes Leben: Sojabohnen	166
Noch eine uralte Weisheit für ein langes Leben: Tee	174
Was Sie Ihrer Jugend beraubt	179
Hüten Sie sich vor Fetten, die Sie alt machen	180
Wie man Fleisch so zubereiten kann, daß es keinen Schaden anrichtet	191

Sie können sich jung oder alt trinken	197
Der Weg zum frühen Altern ist mit Kalorien gepflastert	205
Weg mit dem Eisen	212
Die Gefahrensignale unnötigen Alterns	217
Glauben Sie nicht, was man über Senilität erzählt	218
Ihre Arterien müssen nicht alt werden	223
Wie man im Herzen jung bleibt	227
Das Altersgift, das man leicht loswerden kann	231
Immunität läßt sich wiedergewinnen	237
Der Sprengstoff, den man vermeiden kann	241
Man kann auch ohne Krebs alt werden	246
Der Mythos vom steigenden Blutdruck	251
Man muß keinen grauen Star bekommen	256
Wie man den Alterungsprozeß verlangsamen und umkehren kann	259
Die Tablettenstrategie gegen das Altern	261
Die Ernährungsstrategie gegen das Altern	267
Anhang	
Danksagung	275
Quellen- und Literaturverzeichnis	277
Bücher zum Thema	289
Sachregister	291