

ELISABETH LANGE

# ÄLTERWERDEN IST NICHTS FÜR FEIGLINGE

Jung, schön und gesund bleiben -  
alles, was man wissen muß.

Kabel by Piper

# NHALT

Warum Altern vorerst unvermeidbar bleibt

Gehirn - Alte Esel und junge Deppen	21
Haut- Sonnenschein und Lachfalten	43
Krankheiten - Alles Verschleiß?	<b>69</b>
Muskeln- Der gemeine Stillsitzer	107
Hormone - Nicht gerade sexy	133
Heilsversprechen - Wer glaubt an den Weihnachtsmann	153
Prävention - Das Ticket zum Erfolg	171
Fahrplan für die nächsten fünfzig Jahre	189
Hilfreiche Adressen	210
Register	236