

Albert Zeyer

Das Geheimnis der Hundertjährigen

*Die moderne Physik entdeckt für die Medizin
das Lebenselixier des Menschen*

Kreuz

Inhalt

<i>Einleitung</i>	7
1. Die Angst vor der schief en Ebene	13
Konventionelle Präventivmedizin	14
Altern als Schicksal	16
In Watte verpacken?	20
2. Nicht schonen - belasten!	23
Das Geheimnis der Hundertjährigen	24
Gesundheit und körperliche Aktivität	25
Altern und körperliche Aktivität	34
Alter und geistige Aktivität	36
Ernährung und Gesundheit	41
Fordern statt verwöhnen	45
Eustreß - Distreß	51
Ich-Stärke	55
Neue Ideen und alte Lehrmeinungen	58
Die moderne Physik gibt Schützenhilfe	61
3. Die Theorie der Nichtlinearen Systeme	63
Einleitung	64
Entropie	66
Systeme in der Nähe des Gleichgewichtes	69
Systeme fern vom Gleichgewicht	73
DieBelusow-Zhabotinsky-Reaktion	79
Erste Zusammenfassung	86
Der Laser	88
Lebende Systeme	94

4. Selbstorganisation als Schlüssel zum Leben . . .	103
Die Statue des David	104
Der Mensch ist kein Uhrwerk	108
Sonne im Bauch	113
Selbstorganisation und körperliche Belastung . . .	116
Altern und Selbstorganisation	120
Streß und Selbstorganisation	124
Verhaltensbiologie und Selbstorganisation	127
Nicht schonen - belasten	131
5. Was ist zu tun?	133
Quelle der Lebenslust	134
Das alte Paradigma der Prävention in neuem Licht	135
Das neue Konzept: Offene Prävention	138
Offene Prävention und Erziehung	140
Offene Prävention und Schule	145
6. Singend im Sommerregen stehen:	
Empathische Erweiterung des Konzepts der offenen Prävention	153
Der Zauberstab der Empathie	154
Der Mensch, der singend im Sommerregen steht	156
Offene Prävention: Therapeutische Aspekte	160
Offene Prävention und die Liebe zur Erde	165
Der Mensch, ein Superroboter?	170
Offene Prävention und die Frauen	174
<i>Anmerkungen.</i>	185
<i>Stichwortverzeichnis.</i>	197
<i>Personenregister.</i>	203
<i>Quellennachweis.</i>	204
<i>Abbildungsverzeichnis.</i>	205