

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Wichtige Hinweise	8
Haftungsausschluss.....	8
Copyright	8
Vorwort.....	9
Kapitel 1 - Einführung	10
Die Nachfrage nach Anti-Aging-Experten ist groß	10
Lange leben ohne alt zu werden?	11
Alterung - Erbanlagen oder Lebensstil?.....	12
Was ist "Altern"?	13
Der langsame "Verfall" des Körpers	14
Haut.....	14
Haare	15
Knochen.....	16
Muskeln	19
Lunge	19
Herz	20
Gehirn	20
Sinnesorgane	21
Lebensalter - Biologisches Alter – das wahre Alter steht nicht im Pass ...	23
Extrem alt - der übergewichtige, rauchende Schichtarbeiter.....	26
Kongresse, die sich mit dem Thema "Anti-Aging" beschäftigen:.....	27
Kapitel 2- Alternstheorien	28
Warum altern wir – Theorien über das Altern	28
Gentheorie	29
Die genetischen Vorteile der Hundertjährigen	29
Die Radikalentheorie	32
Sauerstoffverbrauch bei unterschiedlichen körperlichen Belastungen (pro Minute)	34
Körper eigene Schutzmechanismen.....	35
So schützt sich der Organismus vor freien Radikalen	37

Laboruntersuchungen zum oxidativen Stress und zur Radikalenproduktion (Oxidativer Stress Test)	38
Telomertheorie.....	40
Laboruntersuchung zur Telomertheorie	41
Glykierungstheorie (Glykosylierungstheorie)	41
Laboruntersuchungen zur Glykosylierungstheorie.....	43
So schützen Sie den Organismus vor einer übermäßigen Glykosylierung	44
Immuntheorie	45
Die "Soldaten" unserer "Immuntruppe"	46
Die unspezifische Abwehr.....	47
Die spezifische Abwehr	47
Laboruntersuchungen zur Immuntheorie	49
Die Lebensrate- oder Stoffwechseltheorie	50
Das Lebensenergiekonto	51
Langsam leben länger.....	51
Weiterführende Literatur:.....	52
 Kapitel 3 - Sport und Fitness	 54
"Sich regen bringt Segen" oder "No sports"?	54
Beeinträchtigung der körperlichen Leistungsfähigkeit im Alter	55
Viel hilft viel – auch beim Sport?	60
Die Nebenwirkungen des "Medikament Sport"	61
Weiterführende Literatur.....	64
 Kapitel 4 - Richtig essen – jung bleiben	 65
Unsere Nahrung - Drei Hauptkomponenten und unzählige Mikronährstoffe	66
Das brauchen Sie jeden Tag	66
Proteine (Eiweiß) für gute Figur und Muskelaufbau	67
Kohlenhydrate geben Energie und Power	69
Süße Sünden machen alt	70
Fett in Maßen ist genug	72
Ballaststoffe für einen gesunden Darm und gegen Heißhunger	73
Flüssigkeit, um vital zu bleiben	74
Mikronährstoffe	75

Weniger essen – länger leben	76
Warum hält Fasten jung?	78
Dinner-Cancelling	78
Wichtige Mikronährstoffe und ihre Wirkungen für Gesundheit und Langlebigkeit	79
Vitamin A als Tumorschutz- und Hautvitamin	79
Carotinoide – natürliche sind am besten	81
Vitamin E – Altersschutz aus Ölen	85
Folsäure, Vitamin B12, Vitamin B6 – das Trio für Herz und Gefäße.....	86
Selen – das Krebschutzelement ist in Deutschland Mangelware.....	87
Zink – Tausendsassa gegen Zellalterung.....	88
Kalzium – macht schlank und stärkt die Knochen	89
Magnesium – hartes Wasser, weiche Gefäße	92
Coenzym Q10	93
Essentielle Fettsäuren (Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren)	94
Sekundäre Pflanzenstoffe	95
Carotinoide	96
Glucosinolate	97
Phytoöstrogene	98
Phytosterine	98
Polyphenole und Flavonoide:	99
Protease-Inhibitoren	100
Saponine.....	100
Sulfide	101
Terpene	102
Ernährungsempfehlungen für sekundäre Pflanzenstoffe.....	102
Das sollten Sie beim Einkauf und der Verarbeitung beachten	103
Weiterführende Literatur:.....	103
Kapitel 4 – Stress und Entspannung	105
Stress beschleunigt die Alterung	105
Altmachende Stresshormone	106
Stress beschleunigt die Gehirnalterung.....	107
Stress begünstigt Herzinfarkt und Gefäßverkalkung.....	108
Stress lässt die Blutfette ansteigen	109
Entspannung und Gelassenheit halten länger jung	110

Weiterführende Literatur:.....	111
Kapitel 5 – Hormone	112
Jungbrunnen Hormone?	112
Testosteron – das Leistungshormon	113
Östrogene – die Schönheitshormone.....	114
Phytohormonhaltige Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungspräparate	115
Dehydroepiandrosteron (DHEA) – das Wellnesshormon.....	116
Wachstumshormon (STH)– der Figurmodulator.....	117
Melatonin – das Schlafhormon	118
Weiterführende Literatur.....	118
Kapitel 6 - Gehirntraining	120
Das Gehirn ist zäh	120
Ohne Training geht es nicht!.....	120
Demenz – man kann vorbeugen.....	122
Hormone	122
Homocystein.....	122
Hoher Blutdruck (Hypertonie)	122
Niedriger Bildungsstandard, wenig geistige Anregung	123
Hoher Cholesterinspiegel (Hypercholesterinämie).....	123
Ernährung	124
Nahrungsergänzung für die grauen Zellen.....	124
Tipps fürs Gehirntraining.....	126
Weiterführende Literatur.....	126
Kapitel 7 - Hautalterung	128
Darauf sollten Sie in einer Anti-Aging-Beratung hinweisen	131
Falten-Entfernung	134
Eigenfett	136
Hyaluronsäure.....	137
Poly-Milchsäure (Poly-Lactat).....	137
Kollagen.....	138
Kollagen-Acrylat	138
Botulinumtoxin.....	139
Sonnenschutzberatung	139

Das Sonnenlichtspektrum.....	140
Der Sonnenbrand und seine Folgen.....	142
Richtiges Verhalten in der Sonne	143
Kennen Ihre Kunden ihren Lichttyp?	145
Test: Welcher Hauttyp bin ich?	147
UV-Index	149
Lichtschutzfaktor und UV-Index:	149
Wie wirken Sonnenschutzmittel?	150
Was bedeutet der Lichtschutzfaktor?.....	151
Richtige Anwendung von Sonnenschutzmitteln	152
Cellulite wirksam verhindern und behandeln.....	153
Risikofaktoren, die beeinflusst werden können.....	154
Mit der richtigen Ernährung der Cellulite entgegenwirken	155
Durch Bewegung Muskeln auf- und Fett abbauen	156
Andere Behandlungsmöglichkeiten.....	157
Kapitel 8 - Fragebogen	160
Anti-Aging-Fragebogen.....	160
Tabelle Body–Mass–Index	176
Wichtige Adressen	177
Literatur.....	183