

Inhaltsverzeichnis

Vorwort:	Seite 4
Wie altern wir überhaupt?	Seite 5
Was lässt uns noch schneller altern?	Seite 6
Warum werden wir immer älter?	Seite 6
Was es mit dem Gen FOXO3A auf sich hat	Seite 7
Was machen die Japaner anders als wir?	Seite 7
100 Tipps und die fünf Säulen für ein langes Leben	Seite 8
Schlusswort:	Seite 80