

# Inhalt

## **Einleitung** ..... 11

Was wir Ihnen zu diesem Buch noch sagen  
möchten 13

### **1. Kapitel:**

## **Die Maus hat so viel Lebensenergie wie der Elefant** ..... 17

Nicht jeder ist so alt, wie er aussieht 17

So altern Sie, wenn Sie Ihr Leben nicht ändern 19

Sie müssen »nichts tun«, um gesund und fit  
zu bleiben 21

Energiesparende Fruchtfliegen leben länger 24

... und den Frauen geht's ähnlich 25

Die Maus hat genau so viel Lebensenergie wie der  
Elefant 25

Im Zoo lebt es sich besonders gut 26

Leben nach dem Formel-1-Prinzip – maximale Power  
bei kurzer Lebensdauer 28

Überall, wo was geschah, war er tätig, war er da ... 29

Die Gelassenheit neu entdecken 31

Testen Sie selbst, wie viel Energie Sie vergeuden 32

Hüten Sie sich vor Energieräubern 35

Nehmen Sie uns beim Wort – hier sind die  
anzustrebenden Messwerte für Ihre Gesundheit 37

Ihre Langlebigkeitsmarker 38

Das Wichtigste in Kürze 45

## **2. Kapitel:**

### **Energiesparen durch »Nichtstun« ..... 49**

- Der erste Marathonläufer bezahlte mit seinem Leben 49
- Fahrkartenkontrolleure leben länger als Busfahrer 50
- Lohnt sich für Sie der Fitnessaufwand? 51
- Bewegungsmuffel sind Energiesparer 52
- Ältere Sportler leben unter Dauerstress 52
- Risikofaktor Sport 55
- Sport – auf die Menge kommt es an 57
- Leistungsorientierter Sport – der K.o.-Schlag für die  
Abwehrkräfte? 59
- Minimale Bewegung für optimale Gesundheit 60
- Unser Minimalprogramm für Fitness und ein langes  
Leben 61
- Das Wichtigste in Kürze 67

## **3. Kapitel:**

### **Esse wenig – lebe länger ..... 71**

- Wer schnell zunimmt, lebt länger 71
- Essen kostet Energie 72
- Weniger essen – länger leben 73
- In der Biosphäre 2 war »Schmalhans« Küchenmeister 76
- Weniger Brennstoff für den Ofen 78
- Macht weniger Essen schlau? 79
- So verzögert Fasten das Altern und verlängert das  
Leben 79
- Stoffwechsel – aufs Fasten eingestellt 80
- Schützt Fasten vor Krebs? 82
- So wenig Kalorien sind genug 83
- Wenn Sie wenig essen, muss die Mischung stimmen 84
- Das richtige Verhältnis der Grundnährstoffe 85

Das 3 : 1-Prinzip bei Kohlenhydrate und Eiweiß	86
Halb roh – halb gekocht = gut versorgt	87
Langsame Kohlenhydrate wirken länger	88
So bekommen Sie Ihr Fett weg	89
Vitalstoffe ergänzen	90
Fünf Mahlzeiten täglich lassen Sie schneller altern	92
Lerchen frühstücken, Eulen essen abends	94
Breakfast-Cancelling	95
Dinner-Cancelling	95
Ein Fastentag pro Woche – kein Problem	96
Fasten kann fast jeder	97
Fasten – Runderneuerung für den Körper	99
Noch ein paar Worte zu Genussmitteln	102
Das Wichtigste in Kürze	103

#### **4. Kapitel:**

### **Faulheit und Müßiggang sind der Gesundheit**

<b>Anfang</b> .....	107
---------------------	-----

Anspannung kostet Energie	107
Stress – lebensrettend für Urmenschen, schädlich für Zivilisationsmenschen	108
Im Stress stellen Sie sich selbst ein Bein	109
Gelassenheit und Faulheit – das körpereigene Ausgleichsprogramm	110
Entspannt werden Sie klüger	112
In den Ferien heilen Wunden besser	113
Fröhliche Mütter – gesunde Kinder	114
Zufriedenheit hält die Gefäße offen	114
Wie hoch ist Ihr Stresslevel?	115
Acht Anzeichen, die Sie warnen: Achtung, Sie stehen unter Stress!	118
Lachen – Stressfighter Nummer eins	122

Stress beseitigen, Ruhe und Gelassenheit gewinnen 123  
Stressbedingte Versorgungslücken verhindern 128  
Nutzen Sie Entspannungs-Inseln zum  
Energiesparen 129  
Das Wichtigste in Kürze 138

## **5. Kapitel:**

### **Langschläfer haben mehr vom Leben ..... 141**

Langschläfer schalten auf Sparflamme 141  
Winterschlaf hält Tiere frisch 142  
Schlafmangel macht alt, dumm, krank und dick 143  
Entspannt nach 7.20 Uhr 144  
Im Schlaf jünger werden 145  
Schlaf beeinflusst Körpertemperatur und  
Stoffwechsel 146  
Produzieren Sie Ihre Verjüngungshormone selbst 147  
Der richtige Rahmen für einen erholsamen Schlaf 148  
Das Wichtigste in Kürze 157

## **6. Kapitel:**

### **Lebenselixiere Sonne und Wärme ..... 161**

Warum Wärme Energie spart 161  
Vorsicht, der Mensch ist kein Kaltblüter 162  
Im Winter befindet sich unser Hormonsystem  
im Stress 163  
Blutdruck senken mit Wärme 164  
Sonne sorgt für Wohlbefinden 164  
So sparen Sie Lebensenergie durch Wärme 165  
Das Wichtigste in Kürze 167

**Anhang** ..... 169

Anhang 1: Unsere Empfehlungen für die peripatetische  
Meditation und den Brisk-Walk 171

Anhang 2: Richtgewicht für Erwachsene 173

Anhang 3: Buttermilchfasten nach Dr. Viertel 175

Anhang 4: Fettriesen und Fettzwerge 177

Anhang 5: Nahrungstabellen 179

Anhang 6: Unsere Vitaminempfehlungen für  
besondere Situationen 181

Anhang 7: Unser Entspannungsprogramm für alle, die  
sich etwas mehr Zeit nehmen möchten 183

Literatur 187