

## Inhalt - Lange und gesund leben

---

|  |    |
|--|----|
| Vorwort.....                                     | 5  |
| Warum werden wir immer älter?.....               | 6  |
| Was es mit dem Gen FOXO3A auf sich hat .....     | 7  |
| Was machen die Japaner anders als wir?.....      | 7  |
| Fünf Säulen für ein langes Leben.....            | 8  |
| Hara hachi bu: Fülle den Magen nur zu 80 % ..... | 8  |
| Lebensaufgaben stellen .....                     | 10 |
| Bewegung .....                                   | 11 |
| Gemeinschaft .....                               | 15 |
| Spiritualität.....                               | 16 |
| 85 weitere Tipps für ein langes Leben.....       | 17 |
| Schlusswort.....                                 | 57 |