

# Inhaltsverzeichnis

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