

Warum ich dieses Buch  
geschrieben habe?  
Ich möchte Menschen  
Kraft für ein langes Leben  
geben.

Zum Geleit. Vorwort von Prof. Dr. Andreas Michalsen .....	6
Den Alterungsprozess umkehren .....	8
Warum die Chancen auf Langlebigkeit heute besser sind als jemals zuvor .....	12
Sarkopenie, die stille Volkskrankheit .....	17
Was unsere Muskeln vermögen .....	28
Wie Training funktioniert .....	43
Das HIT. Hochintensitätstraining für alle .....	57
Los geht's! – Die Trainingspraxis .....	116
Protein. Baumaterial für die Muskeln und noch viel mehr .....	158
Kreatin. Energiequelle für die Muskeln und noch viel mehr .....	174
Was ich noch in Ihre Trainingstasche packen möchte .....	191
Noch Fragen? .....	198