

*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