

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



Muskelkraft erhalten

Mit diesem Kraft-Training gewinnen Sie noch viele gute Jahre 3

Selbsttest

Leiden Sie bereits an Alters-Muskelschwäche? 8

Kraft-Übungen

Was bringt Ihnen das Muskel-training – und was müssen Sie beachten? 10

Ihr Trainingsprogramm

7 Übungen für alle wichtigen Muskeln 14

Vitalstoffe und Ernährung

Muskeln erhalten: Im Alter brauchen Sie mehr Eiweiß, als Sie denken! . . 16

Muskelaufbau im Alltag

Mehr Kraft durch Tanzen, vibrierende Platten oder stärkende Heilpflanzen. 21