

Muir Gray
Auf die Plätze – 70 – los!

Muir Gray

Auf die Plätze - 70 - los!

Aktiv, gesund und glücklich
bleiben

Aus dem Englischen von
Ursula Bischoff

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns
diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand
zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
»Sod Seventy! The Guide to Living Well« bei
Bloomsbury Publishing Plc, London.

Copyright © 2015 Muir Gray and David Mostyn.
This translation of »Sod Seventy! The Guide to Living Well«
is published by Kösel-Verlag by arrangement with
Bloomsbury Publishing Plc.

Copyright © 2018 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt, München, unter Verwendung
eines Motivs von David Mostyn

Illustrationen: David Mostyn


Satz: Greiner & Reichel, Köln

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34696-7

www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Inhalt

Vorwort	7
1 Alt werden? Kein Problem!	9
2 Mehr Fitness, weniger Sorgen!	23
3 Die Kunst, den Körper in Schuss zu halten	71
4 Gesundheitsvorsorge: Optionen klug wählen und nutzen	175
5 Der Weg zu ganzheitlichem Wohlbefinden	213
Dank	241
Literaturhinweise	243
Der Autor	251

Vorwort

Die Botschaft in diesem Buch lautet: Prävention ist mit siebzig genauso wichtig wie mit zwanzig. Forschungsergebnisse belegen, dass wir viele Gesundheitsprobleme umgehen oder zumindest aufschieben können, die früher als natürliche Folge des Alterungsprozesses galten. In Wirklichkeit sind sie jedoch auf einen Mangel an körperlicher und geistiger Fitness, vermeidbare Erkrankungen und den Verlust des Kampfgeistes zurückzuführen. Das allgemeine Wohlbefinden im Alter lässt sich nachhaltig verbessern, wenn Sie selbst aktiv werden. In diesem Buch finden Sie das Rezept für eine gute Gesundheit mit siebzig und eine bessere Gesundheit in den Jahrzehnten danach.

*Professorin Dame Sally Davies
Chief Medical Officer, England*

1

Alt werden? Kein Problem!



Das Alter ist nur eine Zahl

»Altwerden«, »Alterungsprozess«, »Senioren«, »Rentner« oder »Ruheständler« – alle diese Begriffe sind weit verbreitet, haben aber für jeden eine andere Bedeutung. Einige Leute betrachten jemanden bereits als »alt«, wenn er älter ist als sie selbst, gleich, ob dieser vor zwanzig oder achtzig Jahren das Licht der Welt erblickt hat!

Deshalb verzichten wir an dieser Stelle auf eine Diskussion darüber, was solche Begriffe aussagen und ob es Ihnen behagt oder nicht, den »Alten«, »Senioren« oder »Rentnern« zugerechnet zu werden. Wenn Sie dieses Buch lesen, sind Sie vermutlich siebzig oder darüber hinaus. Ihr Alter lässt sich rein zahlenmäßig nicht leugnen, doch der siebzigste Geburtstag und jeder weitere ist kein Grund, Trübsal zu blasen. Sie sollten vielmehr einen Anlass darin sehen, zu feiern und aktiv zu werden, um die Herausforderungen zu bewältigen, die sich nicht unter den Teppich kehren lassen – nämlich die Auswirkungen des Alterungsprozesses, der sich seit dem dreißigsten Lebensjahr in Gang befindet. Doch er ist nicht die primäre Ursache der Gesundheitsprobleme, die sich mit siebzig einstellen können. Es sei denn, Sie gelangen zu der Überzeugung, dass Sie machtlos sind, weil er über Ihre Gesundheit und Ihr allgemeines Wohlbefinden bestimmt. Sie können die Kontrolle zurückgewinnen, wenn Sie:

- das Risiko verringern, krank zu werden,
- etwas für Ihre Fitness tun, auch wenn Sie bereits unter langwierigen Gesundheitsproblemen leiden, und
- eine positive und optimistische Einstellung zum Leben und den damit einhergehenden Herausforderungen und Chancen anstreben.

Dieses Buch möchte Ihnen dabei helfen, alle drei Ziele zu erreichen.

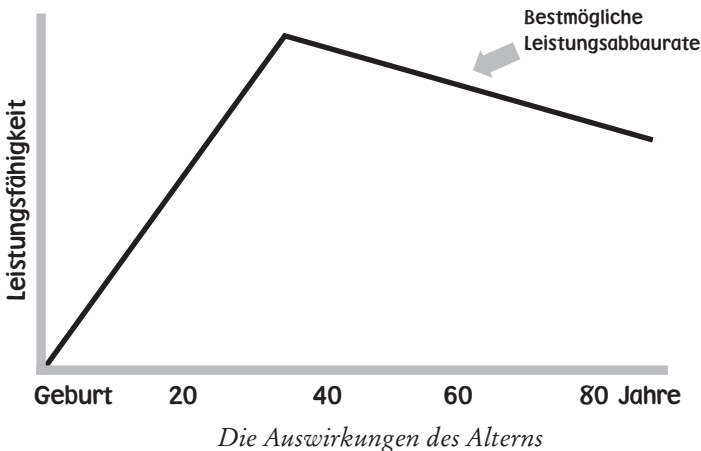
Ich war unlängst zu einer Feier anlässlich des hundertsten Geburtstags eines Freundes eingeladen. Das Geburtstags»kind« hielt eine wundervolle Rede und erklärte unter anderem, dass es einige Monate zuvor zum ersten Mal in seinem Leben nach Israel geflogen sei, gemeinsam mit seiner Lebensgefährtin, und sich damit den lang gehegten Traum erfüllt habe, im Toten Meer zu schwimmen. Und was hatte mein Freund sich zum Geburtstag gewünscht? Ein Tablet. Es ist außergewöhnlich, mit hundert noch so vital zu sein, aber wenn wir neunzig Lenze zählen und weitgehend von folgenschweren Krankheiten verschont wurden, sind wir durchaus imstande, öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen, vielleicht sogar noch selbst Auto zu fahren, um mobil zu bleiben und lebhaftes Interesse am Zeitgeschehen zu bekunden. Mit neunzig trat der in Magdeburg geborene Pianist Menahem Pressler im Sheldonian Theatre in Oxford auf, wo er das 23. Klavierkonzert von Mozart zu Gehör brachte, belohnt vom tosenden Applaus des Publikums. Als Zugabe spielte er ein Klavierstück aus den »Moments musicaux« von Schu-

bert – ohne Partitur, nur aus dem Gedächtnis und mit perfekter Handkoordination.

Wie kommt es also, dass wir »verknöcherten« Sechzigjährigen und rüstigen Achtzigjährigen begegnen – Menschen, die älter wirken, als sie sind, und anderen, bei denen man vermuten könnte, dass sie wie Dorian Gray ein Bildnis unterm Dach versteckt haben, das an ihrer Stelle altert? Natürlich lässt sich nicht leugnen, dass der Alterungsprozess existiert und dass es im Leben nur zwei Phasen gibt:

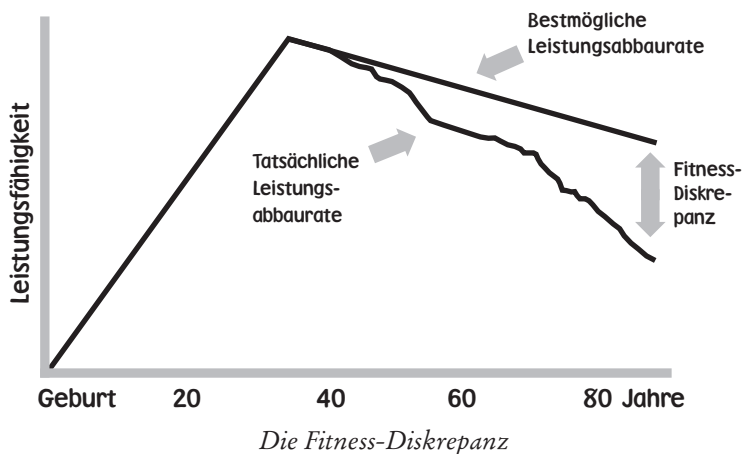
- Wachstum und Entwicklung sowie
- das Altern.

Der Wendepunkt ist individuell unterschiedlich: Bei den meisten tritt er mit Ende zwanzig ein, aber der Wandel kann auch schon vor dem zwanzigsten Lebensjahr beginnen. Die Kurve in der Abbildung »Die Auswirkungen des Alterns« ist typisch für den Alterungsprozess.



Vorsicht: Fitness-Diskrepanz

Das Diagramm »Die Auswirkungen des Alterns« zeigt die altersbedingte Leistungsabbaurrate. Es gibt die bestmögliche Option wieder. Bedauerlicherweise macht sich der graduelle Verlust der körperlichen Kraft, wenn wir beispielsweise einen steilen Hang hinaufgehen, höchstwahrscheinlich schon früher bemerkbar. Mit zwanzig, dreißig und vierzig wird der Rückgang der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit nicht nur von der individuellen Fitness, sondern auch vom allgemeinen Nachlassen des Leistungsvermögens bestimmt. Der Unterschied zwischen der optimalen und der tatsächlichen Leistungsabbaurrate eines Menschen wird hier als »Fitness-Diskrepanz« bezeichnet (siehe das gleichnamige Diagramm).



Diese Fitness-Diskrepanz habe ich erstmals in einem Artikel beschrieben, der 1982 im *British Medical Journal* erschien, als ich im Zuge meiner Arbeit mit älteren Menschen in Oxford zu der Schlussfolgerung gelangt war, dass die Gesundheitsprobleme bei vielen durch mangelnde Aktivität und Fitnessverlust verursacht oder verschlimmert wurden.

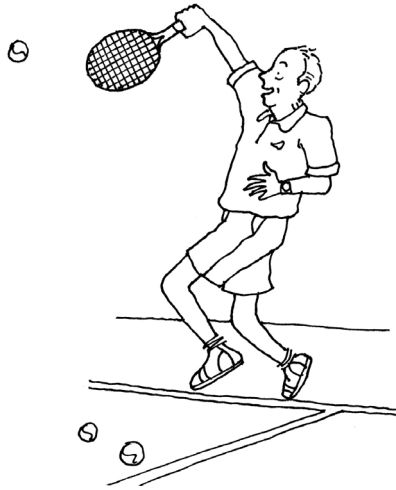
Die Geschwindigkeit, mit der wir unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit einbüßen, wird auch von sozialen Faktoren beeinflusst, von den Entscheidungen, die wir hinsichtlich unseres Lebens treffen, und den Belastungen, denen wir ausgesetzt sind.

Menschen, die sich mit Leidenschaft dem Erhalt ihrer Kondition widmen, beispielsweise Tennisprofis, schaffen es oft bis Anfang dreißig, eine Spitzenposition in der Rangliste zu halten. Doch ungefähr in dieser Phase beginnt der altersbedingte Leistungsrückgang, selbst bei einem Vollzeit-Fitnesstraining, auch wenn er anfangs nur vorübergehend zu sein scheint. Ein anschauliches Beispiel ist das Schweizer Tennis-Ass Roger Federer. 2013, als er 32 Jahre alt war, schied der siebenfache Sieger beim Turnier in Wimbledon vorzeitig aus und fiel nach weiteren Niederlagen auf der Weltrangliste zurück, aber mit dem Einzug ins Finale gelang ihm 2015 die Rückkehr zu seiner alten Topform. Der britische Radrennfahrer Bradley Wiggins wurde 2012 im Alter von 31 Jahren Sieger der Tour de France. 2013 gewann der Brit Chris Froome, 27 Jahre alt, die Tour, und der Trainer der Mannschaft erklärte danach: »Es ist unmöglich vor-

herzusagen, wie oft Chris die Tour noch gewinnen wird, wenn in absehbarer Zeit keine drastischen Veränderungen eintreten, denn er verfügt über alle körperlichen und mentalen Eigenschaften, die man für dieses anspruchsvolle Rennen braucht.« Chris Froome schied 2014 nach zwei Stürzen, bei denen er sich etliche Verletzungen zuzog, vorzeitig aus der Tour de France aus, aber er gewann sie erneut im Alter von 29 Jahren.

Selbst bei professionellen Sportlern setzt also der Alterungsprozess ein, beispielsweise mit einem allmählichen Rückgang der maximalen Herzfrequenz um ein Prozent pro Jahr. Für Spitzenathleten ist dieser Leistungsmesser – die Anzahl der Herzschläge pro Minute, die ein Mensch unter höchstmöglicher körperlicher Anstrengung erreichen kann – von entscheidender Bedeutung. Für die meisten Menschen beginnt der Leistungsabfall jedoch schon früher, da sie einen Lebensstil entwickeln, bei dem körperliche Aktivitäten vernachlässigt werden, weil sie beispielsweise mehr Auto fahren, »sesshaft« werden und sportliche Betätigungen wie das Fußballspielen aufgeben. Im Jahr 2014 veröffentlichte Forschungsergebnisse belegen, dass die Kondition bei etlichen Männern nach der Heirat erheblich litt, in erster Linie infolge einer deutlichen Gewichtszunahme. Bei vielen, die während der Teenagerzeit den Sport aufgegeben und mit dem Rauchen angefangen haben, macht sich der Leistungsabfall erheblich früher bemerkbar.

Sobald der Prozess in Gang gesetzt ist, wird die Leistungsabbaurate auch durch soziale Belastungen be-



stimmt. Meine erste Stellung im öffentlichen Gesundheitswesen erforderte beispielsweise die Anschaffung eines Autos, während ich vorher ausschließlich mit dem Fahrrad unterwegs war. Und mit dem beruflichen Aufstieg geht oft die Notwendigkeit einher, mehr Zeit für Meetings oder Autofahrten aufzuwenden. Obwohl sich die Einstellung zweifellos gewandelt hat, kann sich noch immer das Gefühl einstellen, es sei – vor allem in gehobenen Positionen – ungehörig, verschwitzt im Büro zu erscheinen, weil man mit dem Rad zur Arbeit gefahren ist.

Was die Fitness-Diskrepanz betrifft, sind zwei Punkte wichtig. Erstens lässt sich die Unfähigkeit, mit achtzig Treppen zu steigen oder rechtzeitig auf die Toilette zu gelangen, nicht immer auf den Alterungsprozess zurückführen, sondern kann allein dem Fitnessverlust geschuldet sein. In jungen Jahren beeinträchtigt ein sol-

cher Mangel nur dann den Lebensstil, wenn man Tennis oder Fußball spielen möchte. Doch später kann er den entscheidenden Unterschied zwischen Abhängigkeit und einem selbstbestimmten Leben bedeuten.

Der zweite wichtige Punkt bedeutet eine gute Neuigkeit: Die Fitness-Diskrepanz lässt sich *in jedem Alter* verringern. Und Sie haben Glück – das Buch zeigt Ihnen, wie Sie Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nachhaltig verbessern. Die Anleitungen dazu finden Sie im 2. Kapitel.

Zu den weiteren schwerwiegenden Faktoren, die sich auf unsere Leistungsfähigkeit auswirken, gehören Krankheiten.

Alter und Krankheit sind zwei Paar Schuhe

Altern ist ein vielschichtiger Prozess, den wir auch heute noch nicht bis in alle Einzelheiten verstehen. Er hat eine genetische Komponente, aber mit einigen wenigen Ausnahmen wird das Risiko einer Erkrankung und damit unsere Lebensdauer in stärkerem Maß vom Lebensstil und von der Umwelt als von unseren Erbanlagen bestimmt.

Wenn wir uns genauer mit den verschiedenen Altersgruppen einer Bevölkerung befassen, fällt auf, dass der Prozentsatz der Menschen, die von Krankheiten ver-

schont bleiben, mit zunehmendem Alter sinkt. Anders ausgedrückt, die Anzahl der neuen Krankheitsfälle nimmt mit dem Alter zu. Dazu kommt, dass auch die Anzahl der Patienten wächst, die nach dem sechzigsten Lebensjahr an mehr als einem Gesundheitsproblem leiden.

Das hat zu der Ansicht geführt, der Alterungsprozess sei für die Erkrankungen verantwortlich, doch das ist ein Trugschluss. Die meisten Gesundheitsprobleme sind das Resultat einer schadstoffbelasteten Umwelt oder eines ungesunden Lebensstils, und je länger man beiden Einflussfaktoren ausgesetzt ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, krank zu werden.

Nehmen wir meine eigene Situation als Beispiel. Ich gerate leicht außer Atem, doch das liegt nicht am fortschreitenden Alter, sondern ist mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit darauf zurückzuführen, dass ich

- in Glasgow aufgewachsen bin, einer »Arbeiterstadt« in Schottland mit viel Schwerindustrie, in der die Luftverschmutzung vor der Einführung des Clean Air Act im Jahr 1956 sehr hoch war,
- Eltern hatte, die beide Raucher waren,
- an Masern mit schwerem Verlauf erkrankte, bevor es Antibiotika zur Vorbeugung von Komplikationen gab, und
- im Alter von 67 Jahren einen leichten Herzinfarkt hatte.

Doch unterm Strich kann ich mich glücklich schätzen, dass ich trotz meiner Kurzatmigkeit noch in der Lage bin, mit dem Fahrrad die knapp 5 Kilometer zur U-Bahn-Station zu radeln. Die einzige Möglichkeit sicherzugehen, dass man sämtliche Krankheiten vermeidet, die in dieser Altersgruppe vorkommen – der einzige absolut zuverlässige Schritt –, besteht darin, gar nicht erst alt zu werden!

Kurz gesagt, es gibt drei wichtige Punkte, die für die Beziehung zwischen Krankheit und Alterungsprozess charakteristisch sind:

- *Krankheitsprävention*: Sie ist ein wirksames Mittel, um fit zu bleiben. Das gilt nicht nur für junge Leute, sondern vor allem für Fünfzig-, Sechzig- und Siebzigerjährige. Selbst mit siebzig ist es noch möglich, Gesundheitsprobleme durch vorbeugende Maßnahmen hinauszuzögern oder sogar ganz zu vermeiden, indem man beispielsweise mit dem Rauchen aufhört oder das Körpergewicht senkt.
- *Ein wenig Glück*: Einige Menschen entwickeln Krankheiten, obwohl keine Risikofaktoren vorliegen!
- *Überzeugungen und die innere Einstellung zum Thema »Gesundheit und Altern«*: Sie spielen eine wichtige Rolle bei der Krankheitsprävention und Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness.

Im 3. Kapitel werden Strategien beschrieben, die zur Verringerung des Krankheitsrisikos beitragen; und im

4. Kapitel finden Sie Orientierungshilfen bei der Wahl der gesundheitsfördernden Aktivitäten, die auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Ihre Überzeugungen fallen ins Gewicht

Abgesehen vom dreigleisigen Angriff durch Altern, Krankheit und Fitnessverlust gibt es noch ein viertes Element, das Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden hat: die sozialen und psychischen Folgen des Alterns. Viele glauben, dass der Alterungsprozess in dem Moment beginnt, in dem sie langsamer und vorsichtiger werden, das Interesse am Weltgeschehen oder an ihrem sozialen Umfeld verlieren, stärker in der Vergangenheit verhaftet sind und »der guten alten Zeit« nachtrauern. Wir alle kennen Leute, die dieser Beschreibung entsprechen, aber vermutlich war ihre Einstellung zum Leben schon immer negativ und pessimistisch. Hinzu kommt, dass einige der Veränderungen, die sich bemerkbar machen, und die gedrückte Stimmungslage, die damit verbunden sein kann, häufig auf eine übermäßige Beeinflussung durch die vorherrschenden negativen Klischeevorstellungen vom Alter zurückzuführen sind.

Doch das muss nicht so sein. Warum sollen wir uns in unserem Lebensgefühl von einer längst überholten Sichtweise auf die ältere Generation beeinträchtigen lassen? Es ist an der Zeit, die Initiative zu ergreifen, aktiv

zu werden! Der Lebensabend ist in Wirklichkeit weit mehr als ein Geduldsspiel – die degenerativen Erscheinungen sind keineswegs unvermeidlich! Fakt ist: Je älter wir werden, desto größer ist die Notwendigkeit, eine bejahende Lebenseinstellung und positive Handlungsstrategien zu entwickeln.

Das Siebziger-Manifest

Dieses Buch ist ein Appell! Sie sind aufgefordert, mental und körperlich aktiver zu werden. Bringen Sie sich stärker in Ihre soziale Gemeinschaft ein. Wenn Sie anderen Beistand leisten, helfen Sie sich letztlich selbst, Ihren Gesundheitszustand zu verbessern. Bei vielen Menschen erfordert das einen radikalen Wandel der Haltung oder Einstellung, wobei der Begriff »Haltung« keines Attributs bedarf. Es heißt beispielsweise, dass jemand eine positive oder optimistische Haltung hat, während das Wort auch ohne zusätzliches Adjektiv eine positive Weltansicht und die Fähigkeit impliziert, »Haltung« zu zeigen und die eigenen Wünsche und Bedürfnisse durchzusetzen – ein Recht, das nicht verhandelbar ist. Mit siebzig sollten wir bestrebt sein, uns ein wenig mehr von dieser Einstellung anzueignen!

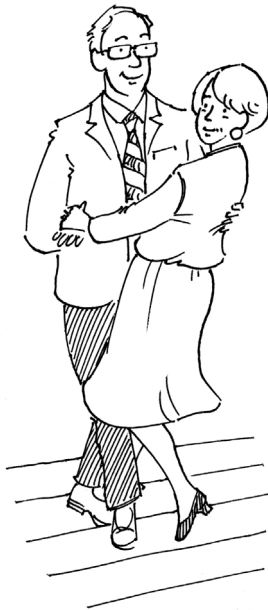
Und schließlich brauchen Sie auch ein wenig Glück. Der Ausnahmepianist Menahem Pressler hielt es nach

eigener Aussage für reines Glück, dass er trotz seines hohen Alters noch imstande ist, weltweit Klavierkonzerte zu geben – nicht nur Glück mit seinen Genen (er braucht immer noch keine Brille), sondern auch das Glück, »die Musik zu haben, die meinem Leben Sinn verleiht«. Wir können nicht alle ein Instrument mit bühnenreifer Perfektion spielen, aber wir sind durchaus in der Lage, unserem Leben einen Sinn zu geben – indem wir beispielsweise unsere Enkelkinder, andere Familienangehörige oder Freunde mit Rat und Tat unterstützen oder einer ehrenamtlichen oder bezahlten Tätigkeit nachgehen, um das Einkommen aufzubessern. Für Pressler leitet sich das größte Glück nicht aus seinen Konzerten in ausverkauften Hallen her, sondern aus seiner Lehrtätigkeit an einer Musikhochschule. Jeder ist seines Glückes Schmied, besagt eine alte Volksweisheit. Im 5. Kapitel wird betont, wie wichtig es ist, den Sinn des Lebens zu entdecken.

Deshalb sollten Sie beschließen, dass heute der Tag ist, an dem Sie Veränderungen einleiten – werfen Sie dabei einen Blick auf die Empfehlungen in diesem Buch, auch wenn es Ihnen nicht gelingt, alle gleichzeitig umzusetzen. Selbst kleine Veränderungen können einen großen Unterschied für Ihre körperliche und geistige Fitness, Ihr äußeres Erscheinungsbild und Ihre innere Einstellung bewirken, wenn Sie das nächste Kapitel Ihres Lebens beginnen!

2

**Mehr Fitness,
weniger Sorgen!**



Wer rastet, der rostet

»Fitness« – welche Bilder beschwört dieser Begriff herauf? Hautenge Sportbekleidung aus synthetischen Kunstfasern, Fitnessstudio, Gewichte stemmen, Schweiß in Strömen? Diese Vorstellungen empfinden viele von uns als abschreckend, aber Fitness ist nicht nur für »junge« Leute erstrebenswert. Wie wir im 1. Kapitel gesehen haben, ist eine gute körperliche Kondition mit siebzig plus weitaus wichtiger als mit zwanzig. Die junge Generation muss nur an Fitness denken, wenn sie sich sportlich betätigen möchte, für alle Siebzيجährigen ist es aber unerlässlich, sich auf Fitness zu *fokussieren*.

Resümee von Kapitel 1

- Es gibt nur zwei Lebensphasen: die Wachstums- und Entwicklungsphase sowie die Phase des graduellen Leistungsabbaus.
- Für die meisten von uns wird das Alter, in dem die Abbauphase beginnt, nicht vom biologischen Alterungsprozess bestimmt, sondern von sozialen Faktoren, die unser Verhalten prägen.
- Die motorischen Fähigkeiten werden – gleich, in welchem Alter – nicht nur durch die Auswirkungen des Alterungsprozesses, sondern auch durch

die Kondition beeinflusst, genauer gesagt, durch die Fitness-Diskrepanz: den Unterschied zwischen der optimalen und der tatsächlichen Leistungsabbaurate.

Viele der bis zu 75-Jährigen haben ihre motorischen Fähigkeiten erhalten und können noch alles tun, wonach ihnen der Sinn steht – beispielsweise Treppen steigen oder sich bücken, um die Schuhe zuzubinden. Aber wir sollten alle vorausdenken.

Mit achtzig erhält Fitness eine zentrale Bedeutung, denn sie entscheidet darüber, ob wir in der Lage sind, uns ohne Hilfe anzukleiden oder beizeiten die Toilette zu erreichen, wenn die Natur ihr Recht einfordert. Der Stellenwert, der dem Thema »Fitness« zukommt, wurde inzwischen auch von der Ärzteschaft anerkannt.

In den Achtzigerjahren arbeitete ich an einer Studie mit, die den Kenntnisstand von Medizinstudenten hinsichtlich der Vorteile regelmäßiger körperlicher Bewegung im Alter überprüfte und ihn mit ihrem Wissen auf dem Gebiet der Ernährung verglich. Die Wissenslücken waren beklagenswert, und deshalb veröffentlichten wir die Risiken des Bewegungsmangels und unsere Empfehlungen in einem Kapitel meines Buches *Prevention of Disease in the Elderly* (etwa »Krankheitsprävention im Alter«). Wir deckten dabei die gesamte Altersskala vom sechzigsten Lebensjahr aufwärts ab, aber es kristallisierte sich bald heraus, dass sich die meisten schwerwie-



Muir Gray

Auf die Plätze – 70 – los!

Aktiv, gesund und glücklich bleiben

Gebundenes Buch, Pappband, 256 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-34696-7

Kösel

Erscheinungstermin: März 2018

Im Alter aktiv, fit und gesund bleiben, das wünschen sich ganz viele Menschen. Dieses Buch zeigt, wie es gehen kann! Es enthält zahlreiche Übungen und ist gleichzeitig ein Manifest für ein glückliches und gesundes Leben im Alter.

Mit britischem Humor und Pragmatismus präsentiert Muir Gray leicht umsetzbare Anleitungen, die in kleinen, realistischen Häppchen Ausdauer, Gleichgewicht und Geschmeidigkeit trainieren. Ein Schwerpunkt liegt auf seelischer Ausgeglichenheit, da die Einstellung zum Älterwerden entscheidend ist. Wer sich auf diese Weise körperlich und geistig fit hält, kann mit einer Portion Glück erfüllt und gelassen bis in die 80er, 90er und noch länger leben.



[Der Titel im Katalog](#)