

Marta Zaraska

WAS UNS JUNG HÄLT

Wie Freundschaft, Optimismus und
Freundlichkeit helfen, 100 Jahre alt zu werden

riva

© 2022 des Titels »Was uns jung hält« von Marta Zaraska (ISBN 9783742319234) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Inhalt

Einleitung	9
Teil 1	
Die Geist-Körper-Verbindung und ihre Auswirkungen auf die Langlebigkeit	23
Kapitel 1	
Ist der Tod eine Option? Unsterbliche Tiere, Zombie-Tötungspillen und Super-Hundertjährige	25
Kapitel 2	
Wie Ihr Geist mit Ihrem Körper spricht Hypotheken-Sorgen, stressresistente Nazis und ein paar Billionen Mikroben	51
Kapitel 3	
Ein Hauch von Liebe Wie soziale Hormone unsere Beziehungen und unsere Langlebigkeit beeinflussen	79
Teil 2	
Wie Ihre Beziehungen und Ihre Denkweise Ihr Leben verlängern können	103
Kapitel 4	
Lass die Gojibeeren weg Warum viele Ernährungs- und Trainingsprogramme weniger wichtig sind, als Sie denken	105
Kapitel 5	
Der nagende Parasit der Einsamkeit Warum das Gefühl des Alleinseins das Leben verkürzen kann ..	133

Kapitel 6	
Freunde mit (Langlebigkeits-)Vorteilen	
Wie Ehen und Freundschaften das Leben verlängern	157
Kapitel 7	
Chamäleons leben lange	
Empathie, Bindung und soziale Körperpflege	185
Kapitel 8	
Anderen zu helfen hilft Ihrer Gesundheit	
Superhelden, UNICEF und spontane Freundlichkeit	209
Kapitel 9	
Warum Persönlichkeit und Emotionen	
für die Langlebigkeit wichtig sind	
Mach dir keine Sorgen, sei glücklich –	
und bring deine Sockenschublade in Ordnung.	237
Kapitel 10	
Wie Meditation und Achtsamkeit die Gesundheit fördern	
Langsames Atmen, Yoga-Ratten und von Entsetzen	
gepackte Leukozyten	259
Kapitel 11	
Lektionen über Langlebigkeit aus Japan	
Ikigai, Kirschblüten und Arbeiten bis zum Umfallen	283
Epilog	307
Danksagung	311
Anmerkungen.	315
Register.	363
Über die Autorin	368