



## Inhalt

Seite

1. Einleitung	4
2. Bewegung	6
3. Geistige Fitness	10
4. Ernährung	14
5. Soziale Kontakte	18
6. Medizinische Vorsorge	22
7. Gesund leben – gesund altern	24
8. Fünf Tipps für ein gesundes Leben	28
Alzheimer Forschung Initiative	30