

Inhalt

Einleitung	10
TEIL I	
WIE UND WARUM WIR ALTERN	19
Die Suche nach dem Jungbrunnen: Ist Unsterblichkeit möglich?	20
Die Hauptursachen des Alterns	40
Biologisches und chronologisches Alter	54
Die zehn Kennzeichen des Alterns	63
Sterben durch zu viel oder zu wenig: Warum Gleichgewicht wichtig ist	93
TEIL II	
DIE OPTIMIERUNG IHRER GESUNDHEITSSPANNE UND LEBENSSPANNE	109
Grundlagen der Langlebigkeit: Die sieben biologischen Kernsysteme ins Gleichgewicht bringen	110
Essen für ein langes Leben	126
Bewegung und Langlebigkeit	151
Optimierung Ihres Lebensstils für ein langes Leben: Jenseits von Ernährung und Bewegung	155
Hormesis: Aktivierung von Heilungs- und Reparaturmechanismen	161
Innovative Ansätze zur Langlebigkeit	176

TEIL III	
DAS YOUNG-FOREVER-PROGRAMM	189
Das Young-Forever-Programm: Übersicht	190
Das Young-Forever-Programm: Tests	195
Die Young-Forever-Langlebigkeitsdiät: Lebensmittel als Medizin	252
Die Young-Forever-Ergänzungsmittel für Langlebigkeit	265
Die Young-Forever-Lifestyle-Praktiken: Wie Sie trainieren, Stress abbauen, schlafen, Ihren Lebenszweck finden und Ihre Hormesis aktivieren	275
Der Young-Forever-Plan zur Optimierung Ihrer sieben biologischen Kernsysteme	292
Dr. Hymans Young-Forever-Programm: Das Ganze zusammenfügen	316
Nachwort: Gefahren und Verheißungen unserer Zeit	322
Danksagungen	325
Glossar	327
Über den Autor	332
Literaturverzeichnis	334
Adressen	351