

Inhaltsübersicht

Ein ausführliches Inhaltsverzeichnis befindet sich am Schluss des Buches.

Vorwort	9
Einleitung	17
1. Elf Wege, um das Alter zu verlangsamen	23
Einleitung	23
AMPK	25
Autophagie	35
Zelluläre Seneszenz	53
Epigenetik	61
Glykation	72
IGF-1	87
Entzündung	102
mTOR	128
Oxidation	137
Sirtuine	162
Telomere	169
Fazit	183
2. Optimales Anti-Aging: So geht's	185
Ernährung	185
Getränke	198
Was essen 100-Jährige?	212
Die mediterrane Ernährung	219
Die Okinawa-Ernährung	227
Rote, Weiße und Blaue Zone	240

Pflanzenbasierte Ernährung	245
Lebensstil	258
Bewegung	261
Gewichtsregulierung	266
Schlaf	271
Stressbewältigung	278
Soziale Bindungen	280
3. Die Funktionen des Körpers erhalten	283
Die Knochen erhalten	283
Die Darm- und Blasenfunktion erhalten	297
Den Kreislauf erhalten	317
Behalten Sie Ihr Haar	336
Das Gehör erhalten	347
Die Hormone erhalten	354
Das Immunsystem erhalten	384
Die Gelenke erhalten	410
Den Geist erhalten	428
Die Muskeln erhalten	483
Das Sexualleben erhalten	500
Die Haut jung erhalten	526
Die Zähne erhalten	555
Die Sehkraft erhalten	562
Die Würde erhalten	573
4. Dr. Gregers acht Anti-Aging-Tipps	579
Einführung	579
Nüsse	584
Grünzeug	587
Beeren	596
Xenohormesis und microRNA-Manipulation	606
Präbiotika und Postbiotika	633
Kalorienrestriktion	659
Proteinrestriktion	678
NAD ⁺	699
Zum Schluss	715

Quellen	721
Dank	722
Über den Autor	723
Ausführliches Inhaltsverzeichnis	724