

Inhalt

Vorwort

Das Geheimnis der Seenomaden 7

I Die neue Lehre von den Genen

- 1 X ist ein Gen für Y 13
- 2 Schlaue Zellen – wie Erfahrungen unsere Gene prägen 31
- 3 Der erste Kampf der Geschlechter 51
- 4 Angeboren, aber nicht vererbt 63

II Die Seele

- 5 Vom Wahnsinn in den Genen 83
- 6 Das Märchen von den Marionetten 104
- 7 Gelassen gegen Stress 121
- 8 Glauben macht gesund 146
- 9 Intelligenz und wie man sie bekommt 169

III Der Körper

- 10 Krebs und der unterschätzte Einfluss der Umwelt 195
- 11 Zuckergesund ohne Medikamente 218

6 *Inhalt*

12 Was das Herz begehrt 237

13 Drüsen machen keinen dick 245

14 **Epilog** Unsere Gene sind wunderbar wandelbar 255

Danksagung 265

Anmerkungen 267

Register 280