

Vorwort .....	11
---------------	----

<b>DAS GEHEIMNIS EINES LANGEN LEBENS .....</b>	<b>13</b>
Von Naturvölkern lernen .....	14
Ein Leben lang jung & gesund bleiben .....	15
Die Heimat der Hundertjährigen .....	16
Ernährung: von Hunzas lernen .....	18
Wie Telomere unsere Lebensuhr steuern .....	24
Interessantes über Telomere .....	25
Lieber jung & gesund als alt & krank .....	27
Unsere biologische Altersuhr .....	29
Die Natur wünscht sich jugendliche, schlanke Menschen .....	30
Freie Radikale: Wenn im Herbst die Blätter fallen .....	31
Die Rolle von Homocystein .....	32
Methionin: das Super-Protein .....	33

<b>WIEDER JÜNGER WERDEN MIT POWER-GENEN</b>	35
Die Verjüngungs-Gene der Hunzas	37
Neue Erkenntnisse	38
Das Mysterium der Ribosomen	39
Kalorien reduzieren	40
Ist Sir2 für ein langes Leben unerlässlich?	42
Jung bleiben bedeutet schlank bleiben	43
Jung & dynamisch mit IGF1	44
Interessantes über das Wachstumshormon	45
Jungbrunnen der Hunzas	46
Insulin & Glukagon: zwei Gegenspieler	48
Blutzucker: Stundenzeiger unserer Altersuhr	52
Von froh bis betrübt	53
Das Geheimnis der Heiterkeit	53
Wunderwerk Mitochondrien	54
Sauerstoff-Power	57
Verjüngungs-Element	58

<b>JUNG &amp; IMMUN DURCH ABWEHRKRÄFTE</b>	60
Die weißen Blutkörperchen	61
Milz, Thymus & Lymphe	62
Antikörper	62
<b>Vegetatives Nervensystem: die Jung- &amp; Fit-Zentrale</b>	63
Das Stresssystem	64
Das Ruhesystem	65
<b>Genetisch gesund</b>	66
<b>Schlafen wie im Traum</b>	67
Schlaf ist Teil gesunder Zellernährung	69
<b>Die fünf Feinde des Sandmännchens</b>	70
<b>Das Stressproblem</b>	74
<b>Wasser: Jungbrunnen &amp; Lebenselixier</b>	77
<b>Die Natrium-Kalium-Pumpe</b>	80
Was Natrium in unserem Stoffwechsel bewirkt	81
Was Kalium in unserem Stoffwechsel bewirkt	82

<b>JUNG BLEIBEN: DAS „FIT MIT 100-PROGRAMM“</b>	84
Die Stoffwechsel-Turbos	87
Was bedeutet eigentlich Stoffwechsel?	88
Leber & Pankreas: das Super-Duo	89
Hunzas lieben Obst und Gemüse	92
Ein Leben lang schlank und jung	93
Interessantes über unsere Fettzellen	94
Gesundes Frühstück für die schlanke Linie	95
Die besten lipolytischen Lebensmittel	96
Beauty: Schönheit kommt von innen	98
Interessantes über unsere Haut	100
Jugend aus dem Bindegewebe	100
Feuchtigkeit für die Haut	102
Die ideale Sonnenbräune	103
Zellulite ist kein Hautproblem	105
Schönes, fülliges, glänzendes Haar	107
Faszination Haar: ein Wunder der Natur	108
Was tun gegen brüchige Nägel?	110
Muskeln, Fitness, tolle Haltung	112
Interessantes über unsere Muskeln	115
Ein Leben lang gesunde Gelenke	116
Was wir über unsere Wirbelsäule wissen sollten	118
Tolle Körperhaltung	119

Fitness: die besten natürlichen Sportarten .....	122
Den eigenen Glücks-Code entdecken .....	125
Das Geheimnis der Glückshormone .....	128
Vorsicht vor dem künstlichen Glück .....	129
Der Serotonin-Missbrauch .....	130
Blutzucker macht glücklich .....	132
Gute Laune kann man essen .....	133
Nervenfutter Omega .....	134
Die pflanzlichen Jungmacher .....	135
Vollkorn als Happymacher: die besten Glukose-Spender ..	136
<b>NATÜRLICH JUNG BLEIBEN: DER ERNÄHRUNGSPLAN .....</b>	<b>137</b>
10 kerngesunde Frühstücksideen .....	138
10 Fit & Schlank-Snacks .....	139
Mittags & abends: Gemüse hält jung .....	139
Finger weg: Diese Lebensmittel machen alt .....	141
Jugendlichkeit ist ein Versprechen der Natur .....	142