

8 Vorwort

12 Wir leben immer länger

14 Genetisch programmiertes Schicksal?

16 Ihr Lebensstil entscheidet

20 Was uns innen alt aussehen lässt

22 Gefäße – das Versorgungsnetz

24 Die Bedeutung des Gefäßsystems

28 Was das Blut alles kann

31 Steife Gefäße = alte Gefäße

32 Arteriosklerose – altersbedingtes Rosten

35 Wir altern über unsere Gefäße

36 Jungbrunnen E-Faktor

38 Eine bahnbrechende Entdeckung

40 NO – Grundbaustein für Dynamit

42 Gefäße gesund, alles gesund

45 Die Funktionen des Endothels

47 Barrieren und Filter



48 Sensor und Signalgeber

50 Alles auf NO-Kommando

52 Anleitung zum Altwerden

54 Die E-Zelle im Mittelpunkt

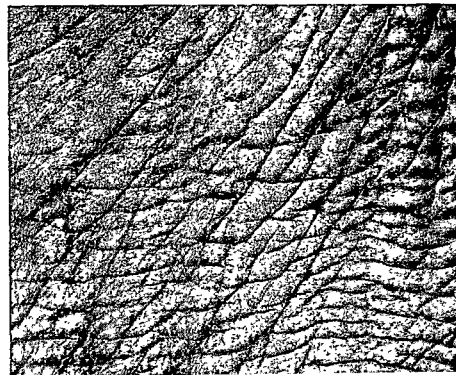
56 Das Metabolische Syndrom

58 Alterungsfaktor Übergewicht

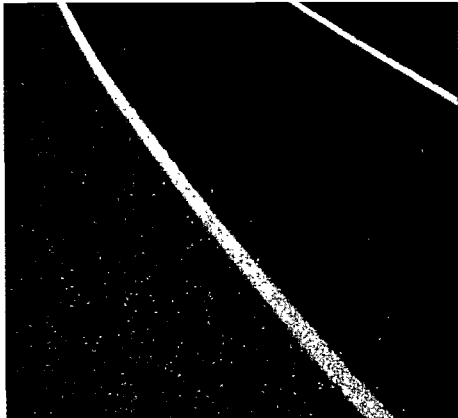
62 Alterungsfaktor Cholesterin

66 Alterungsfaktor Zucker

68 Alterungsfaktor Bluthochdruck



- 70 Alterungsfaktor Rauchen
- 72 Alterungsfaktor chronische Entzündung
- 73 Alterungsfaktor chronischer Stress
- 75 Im Spinnennetz der schlechten Gewohnheiten
- 76 Verjüngungs-
strategie Bewegung
- 78 Gute Gene?
- 79 Aktiv bleiben
- 82 E-Zellen auf dem Fahrrad
- 84 Trainierte Gefäße bleiben jung
- 87 Risikofaktoren einfach
wegstrampeln
- 96 Stammzellen als Jungbrunnen
- 99 Es ist nie zu spät
- 100 Verjüngungs-
strategie Ernährung
- 102 Volkskrankheit Übergewicht
- 103 Gesund ist nicht immer
kalorienarm
- 107 Mittelmeerkost – Elixier
für die E-Zelle
- 108 Was Franzosen und Eskimos
gemeinsam haben
- 110 Verschiedene Fettsäuren
- 111 Ungesättigte Fettsäuren –
Weichmacher für die Zellwände
- 114 Transfette – E-Zellen-Killer
- 116 Mehr als Vitamine
- 118 Obst ist kein Gemüse
- 121 Bekennen Sie Farbe!
- 124 E-Zellen-
»Powerfood«
- 126 Was ist gefäßgesundes Essen?
- 126 10 Regeln für gefäßgesunde
Ernährung
- 128 Farbig essen!
- 128 Obst als Nachtisch!
- 128 Saisonal einkaufen!
- 129 Fisch! Fisch! Fisch!
- 129 Hülsenfrüchte!
- 130 Keine Zwischenmahlzeiten!
- 130 Apfelsaft ist wie Cola!



- 130 Kein Essen nach der Tagesschau!
- 131 Wasser jederzeit und immer zum Essen!
- 131 Langsam essen!
- 131 Das Fazit für die E-Zelle

132 E-Zellen- »Powertraining«

- 134 Wie starten?
- 134 Optimales Training
- 135 10 Regeln für gefäßgesunde Bewegung
- 136 Der Gesundheitscheck – Bin ich gesund?
- 142 Regelmäßigkeit!
- 144 Langsam starten!
- 146 Intervalltraining – nicht nur für Leistungssportler!
- 150 Langsam steigern!
- 152 Auch 10 Minuten sind Training!
- 154 Koordination geht überall!
- 156 Krafttraining, aber bitte dynamisch!

- 156 Rahmenprogramm: Warm-up und Cool-down!
- 157 Mit Partner geht's leichter!
- 158 Und wann legen Sie los?
- 160 Ihr Trainingsplan für 10 Wochen

164 Die E-Punkte- Formel

- 167 E-Punkte für Ernährung
- 168 E-Punkte für Bewegung

174 Test: Bestimmen Sie Ihr biologisches Alter

- 184 Ein Wort zum Schluss

185 Über den Autor

- 187 Glossar
- 197 Literatur
- 201 Dank
- 202 Register
- 207 Bildnachweis