

## 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

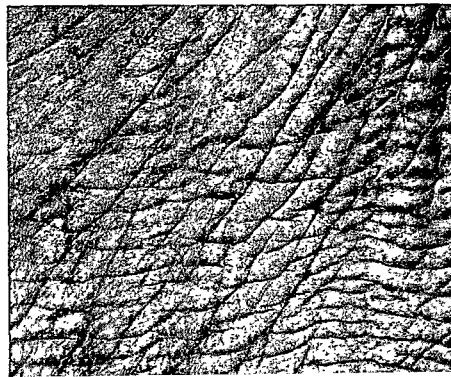
## 36 Jungbrunnen E-Faktor

- 38 Eine bahnbrechende Entdeckung
- 40 NO – Grundbaustein für Dynamit
- 42 Gefäße gesund, alles gesund
- 45 Die Funktionen des Endothels
- 47 Barrieren und Filter

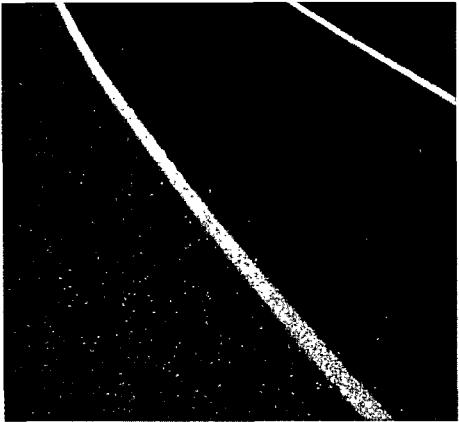
- 48 Sensor und Signalgeber
- 50 Alles auf NO-Kommando

## 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 **Verjüngungsstrategie 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 **Verjüngungsstrategie 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