

Vorwort	4
Einleitung: Von der inneren Zeit der Zellen	6
1 Wie wir die Zeit messen	10
Die innere Uhr – unser stiller Dirigent	11
Unsere vielen Uhren und wie sie die Zeit einhalten	14
Die Uhr tickt in jeder Zelle	31
Was ist seit dem Nobelpreis passiert?	41
Die verschiedenen Uhren im Laufe unseres Lebens	45
Vom idealen Zeitpunkt und richtigen Rhythmus:	
innere Uhr und Gesundheit	49
Klinische Auswirkungen der Chronomedizin und	
zukünftige Anwendungen	54
2 Dein Chrono-Code	62
Was sind Chronotypen und was ist dein Profil?	63
Leben gegen die innere Uhr – mit schweren Folgen	
für die Gesundheit	78
Am zeitlichen Limit: Berufsgruppen mit chronischem Jetlag	92
Zirkadiane Rhythmen, gesundes Altern und Langlebigkeit	99
Neues aus der Forschung	117
3 Deine Chrono-Strategie	126
Dein Ziel: ein perfekter zirkadianer Tag	127
Dein Ziel: High-Level-Energie	139
Dein Ziel: der beste Schlaf deines Lebens	141
Dein Ziel: optimale Ernährung	147
Dein Ziel: sportliche High Performance	159
Spezielle Herausforderungen: Frauen, Jugendliche,	
Schichtarbeiter und Astronauten	176
Schluss	209
Danksagung	210
Glossar	212
Quellen; nützliche Adressen und Links	216
Sachregister	218