

Inhalt

1	Biohacking <i>Der Weg der Selbstoptimierung</i>	9
2	Langlebigkeit <i>Die Zukunft der Medizin</i>	17
3	Der Vital Code <i>Schlüssel zur Gesundheit</i>	27
4	Vorsorge <i>Chancen und Risiken</i>	43
5	Cholesterin <i>Freund oder Feind?</i>	53
6	Präventivmedizin <i>Revolution der Gesundheit</i>	63
7	Stielwarzen <i>Warnsignal für Insulinresistenz</i>	79
8	Entzündungen <i>Der stille Feind</i>	89
9	Blutbilder <i>Mehr als nur Zahlen</i>	103
10	Parasiten <i>Unerwartete Verbündete</i>	113
11	Omega-3 <i>Wundermittel oder Mythos?</i>	127
12	Fasten <i>Der Jungbrunnen im Alltag</i>	135
13	Smartwatches <i>Gesundheit am Handgelenk</i>	147
14	Augenzwinkern <i>Botschafter des Körpers</i>	161

15	Stress	<i>Der heimliche Alterungsbeschleuniger</i>	169
16	Schlaf	<i>Das unterschätzte Elixier</i>	177
17	UPFs	<i>Die versteckte Gefahr in unserer Nahrung</i>	183
18	Blaumachen	<i>Die Kunst der Lebensfreude</i>	193
19	Hormone	<i>Dirigenten des Alterns</i>	203
20	Lebensverlängerung	<i>Medikamente versus Lifestyle</i>	217
21	Gesundheit	<i>Jetzt handeln für morgen</i>	227
22	Biohacking	<i>Evolution in unseren Händen</i>	241
	Literatur		245