

INHALT

Vorwort 11

DAS GEHEIMNIS EINES LANGEN LEBENS 13

 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

WIEDER JÜNGER WERDEN MIT POWER-GENEN	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

JUNG & IMMUN DURCH ABWEHRKRÄFTE 60

 Die weißen Blutkörperchen 61

 Milz, Thymus & Lymphe 62

 Antikörper 62

Vegetatives Nervensystem: die Jung- & Fit-Zentrale 63

 Das Stresssystem 64

 Das Ruhesystem 65

Genetisch gesund 66

Schlafen wie im Traum 67

 Schlaf ist Teil gesunder Zellernährung 69

Die fünf Feinde des Sandmännchens 70

Das Stressproblem 74

Wasser: Jungbrunnen & Lebenselixier 77

Die Natrium-Kalium-Pumpe 80

 Was Natrium in unserem Stoffwechsel bewirkt 81

 Was Kalium in unserem Stoffwechsel bewirkt 82

JUNG BLEIBEN: DAS „FIT MIT 100-PROGRAMM“	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

NATÜRLICH JUNG BLEIBEN: DER ERNÄHRUNGSPLAN	137
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