

INHALT

Einführung	11
TEIL I: REISE DURCH DEN ALTERNDEN KÖRPER	21
Kapitel 1: Zellen: Ein ganz schön bunter Kosmos	23
Zellkern & DNA	24
<i>Unser Erbgut war auch schon mal besser</i>	28
Telomere: Die Zündschnüre unseres Alterns	29
Zellen & ihre Alterungsfaktoren	33
<i>Oxidativer Stress: Freie Radikale im Partymarathon</i>	33 •
<i>Schäden in den Zellkraftwerken: Die Stunde des Melatons</i>	36 •
<i>Zombiezellen: Nicht funktionsfähig, aber zu allem fähig</i>	40 •
<i>Stille Entzündung: Unbemerkt entflammt</i>	42 •
<i>Gestörte Eiweißbalance: Anstandsdamen & Messi-Wohnungen</i>	45 •
<i>Überforderte Türsteher: Invasion der Überernährung</i>	48 •
<i>Alternde Stammzellen: Wenn die eiserne Reserve Rost ansetzt</i>	51
Kapitel 2: Die Haut im Sturm des Lebens	56
Megalopolis Hautmikrobiom	56
Alterungsfaktoren für unsere Haut	60
<i>Lichtalterung: Am Morgen schon blau</i>	61 •
<i>Umwelteinflüsse & -gifte: Grobe Schäden durch Feinstaub</i>	63 •
<i>Hormonrückgang: Erdanziehung grüßt Sexualität</i>	65
Merkmale der Hautalterung	67
Hautpflege: Weniger ist mehr	74
<i>Reinigung: An meine Haut lasse ich nur ...</i>	74 •
<i>Cremes & ihre Wirkstoffe</i>	75 •
<i>Haut-Cuisine</i>	79
Kleinere & größere Arbeiten an der Fassade	79
<i>Kosmetische Verfahren</i>	80 •
<i>Medizinische Verfahren</i>	85

Kapitel 3: Natürliche Kopfbedeckung & schützende Hornplatten	94
Haare: Empfindliches Wurzelgemüse	94
Nägel: Haben Hand & Fuß	98
 Kapitel 4: Bindegewebe	100
Cellulite: Mut zur Delle	101
Schwere Beine, dicke Füße	104
<i>Ödeme, Krampfadern & Besenreiser</i>	105
Brüste: Natur oder Silicon Valley?	109
 Kapitel 5: Sexualität, Geschlechtsteile & -organe	113
Vagina: Saftig bleiben	115
Penis: Standhaft bleiben	117
Eierstöcke & Gebärmutter	123
<i>Wechseljahrsbeschwerden: Heiße Zeiten</i>	125
Prostata: Nachtaktiv, auch im Alter	130
<i>Prostatakarzinom</i>	132
 Kapitel 6: Unser Bewegungsapparat	136
Muskulatur: Hält den Laden zusammen	136
Knochen: Jede Menge Individualisten	144
<i>Osteoporose: Außen hart & innen ganz weich</i>	146 •
<i>Knochenräuber</i>	149
Gelenke & Knorpel: Gut geschmiert	154
<i>Arthrose</i>	156 •
<i>Haben Sie Rücken?</i>	159
 Kapitel 7: Das Immunsystem	163
Leukozyten & ihre Helfer: Wo Geschrei, da Polizei	164
Knochenmark & Thymus: Ein blutiges Kapitel	168
Lymphknoten: Die Biowäscherei	170
Milz: Die macht's	171
 Kapitel 8: Stoffwechsel	175

Kapitel 9: Herz-Kreislauf-System	179
Wenn die Gefäße verstopfen: Die Plage mit den Plaques	180
Altes Herz: Kurze Kardiologiestik	183
Bluthochdruck: Das Maß der inneren Werte	185
Blutfette: Cholesterin & Co.	187
 Kapitel 10: Nervensystem	193
Gehirn: Nachrichten aus der Zentrale	193
<i>Alzheimer-Demenz 197 • Vaskuläre Demenz & weitere Formen 198 • Schlaganfall 201 • Morbus Parkinson 204</i>	
Peripheres Nervensystem: Tempolimit für die Leitgeschwindigkeit?	207
 Kapitel 11: Sinnesorgane	210
Augen: Wenn der Arm beim Lesen länger wird	210
<i>Starallüren: Katarakt & Glaukom 213 • Altersbedingte Makuladegeneration 217 • »Mouches Volantes« 219</i>	
Gehör: »Wie bitte?«	220
Gleichgewicht: Aus dem Tritt	224
Geschmack: Nicht jede Knospe geht auf	227
 Kapitel 12: Schilddrüse, Brust- und Bauch-Organ	231
Schilddrüse: Schmetterling im Hals	231
Nieren: Hochleistungswaschmaschinen	237
<i>Erhöhte Harnsäure & Gicht 241</i>	
Harnblase: Manchmal nicht ganz dicht	246
Bauchspeicheldrüse: Stoffwechselhaftes Schicksal	249
<i>Diabetes mellitus & das metabolische Syndrom 251</i>	
Lunge: Atemlos	261
<i>COPD 262 • Lungenkrebs 266</i>	
Leber & Galle: Detoxexperten	267
Magen: Gehätschelt & trotzdem sauer	273
Darm: Mitunter gereizter Global Player	276

<i>Reizdarm, Divertikel & Polypen 278 • Darmkrebs(-vorsorge!) 279 • Mikrobiom & Darm-Haut-Achse 281 • Alarm im Darm: Unverträglichkeiten 285 • Die Darm-Hirn-Achse 287 • Darmpflege mit Prä- & Probiotika 289</i>	
Kapitel 13: Zahn der Zeit	295
TEIL II: VITAL-HACKS	303
Kapitel 14: »... hält Leib und Seele zusammen«	305
Trinken: Immer schön flüssig bleiben	305
<i>Alkohol 307 • Kaffee 308</i>	
Ernährung: Buenos días, Aminos & friends	309
<i>Meiden Sie AGE! 309 • Aktivieren Sie Jungbrunnen-Eiwei- ße 310 • Vertreiben Sie greise Zombiezellen mit Seno- lytika 313 • »An apple a day ...«: Essen Sie mehr Pflan- zen! 315 • Gewürze: »Spice up your life!« 319 • Kräuter 320 • Bitterstoffe 324 • Aktivieren Sie die zelleigene Müllabfuhr mit Spermidin 325 • Essen Sie mehr Eiweiß! 326 • Nah- rungsergänzungsmittel & ihre Wirkstoffe 333</i>	
Kapitel 15: Seien Sie Waage-mutig!	341
Gewichtskontrolle & Abnehmen:	
Bauchgefühl braucht keine Kilos	343
Fasten: Verzicht mit Wirkung	348
<i>Nulldiät 351 • Intermittierendes Fasten 351 • Heil- fasten 353 • Buchinger & Mayr 354 • Scheinfasten 354</i>	
Kapitel 16: Physikalische & körperliche Reize	355
Waldbaden: Auch für Nichtschwimmer	355
Sauna: Einfach mal Dampf ablassen	356
Kälteanwendungen & Kneippen	358
Sport & Bewegung: Wer rastet, der rostet	360
Musik, Tanzen & Sex	369

Kapitel 17: Weitere wichtige Weichen im Alltag	371
Gute Nacht, Freunde!	371
Stressbewältigung: Wenn die Sorgen drei Mal klingeln	380
Freundschaften & soziale Kontakte	385
 Nachwort	 387
 Dank	 389
 Register	 392