

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>Wechseljahrbeschwerden: 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 Biowäscherie	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 Kardiologistik	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-Organe	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</i>	278	• <i>Darmkrebs(-vorsorge!)</i>	279	• <i>Mikrobiom & Darm-Haut-Achse</i>	281	• <i>Alarm im Darm: Unverträglichkeiten</i>	285	• <i>Die Darm-Hirn-Achse</i>	287	• <i>Darmpflege mit Prä- & Probiotika</i>	289
Kapitel 13: Zahn der Zeit	295										
TEIL II: VITAL-HACKS											
Kapitel 14: »... hält Leib und Seele zusammen«	305										
Trinken: Immer schön flüssig bleiben	305										
<i>Alkohol</i> 307 • <i>Kaffee</i> 308											
Ernährung: Buenos días, Aminos & friends	309										
<i>Meiden Sie AGE!</i> 309 • <i>Aktivieren Sie Jungbrunnen-Eiweiß</i> 310 • <i>Vertreiben Sie greise Zombiezellen mit Senolytika</i> 313 • » <i>An apple a day ...</i> «: <i>Essen Sie mehr Pflanzen!</i> 315 • <i>Gewürze: »Spice up your life!«</i> 319 • <i>Kräuter</i> 320 • <i>Bitterstoffe</i> 324 • <i>Aktivieren Sie die zelleigene Müllabfuhr mit Spermidin</i> 325 • <i>Essen Sie mehr Eiweiß!</i> 326 • <i>Nahrungsergänzungsmittel & ihre Wirkstoffe</i> 333											
Kapitel 15: Seien Sie Waage-mutig!	341										
Gewichtskontrolle & Abnehmen:											
Bauchgefühl braucht keine Kilos	343										
Fasten: Verzicht mit Wirkung	348										
<i>Nulldiät</i> 351 • <i>Intermittierendes Fasten</i> 351 • <i>Heilfasten</i> 353 • <i>Buchinger & Mayr</i> 354 • <i>Scheinfasten</i> 354											
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