

INHALT

Prolog..... 8
 Wie Sie dieses Buch lesen können14
 Mein Weg zum Ayurveda.....18
 Nature meets Science.....21

TEIL 1: LEBENSSPANNE

Mit oder gegen den Uhrzeigersinn? 26
 Das Mysterium des Alters26
 Die sechs Säulen der Longevity28

Mehr als die Summe der Gene 35
 Die tickende Zeitbombe 37
 Leben im Rückwärtsgang.....40

Die großen Gegenspieler 43
 Der Wachstumsmotor mTOR 43
 Der Energiesensor AMPK.....45
 Die DNA-Wächter Sirtuine.....48
 Das Proteom: Sprache der Zellen 52
 Sirtuin-Boost NAD+56

Die Jagd nach der Wunderpille..... 61
 Zuckerfresser Metformin61
 Geheimnisvolles Rapamycin65
 Tanespimycin frisst Zombiezellen?.....67
 Immunboost Thymuserneuerung.....69
 Mitochondrienaustausch.....71
 Foxo – Langlebigkeitsschalter? 75
 Der IGF-1-Joker..... 77

Goldgräberstimmung im Valley 79
 Wer hat an der Uhr gedreht?83
 Alleskönner Stammzellen.....84
 Verjüngende Ganzkörperinjektion?86

Irrungen und Wirrungen..... 91
 Der Weg der Natur 94
 Sicher verjüngen95

Roadmap 1 97
 Etappensiege zum Jungbrunnen.....97
 Lifestyle schlägt Gene.....98

Die Extraportion Vitalstoffe.....	100
Wichtige neue Supplements	103

TEIL 2: GESUNDHEITSSPANNE

Verjüngung ohne Chemie.....	128
Die Intelligenz der Natur	132
Die Stärken des Ayurveda.....	135
Verjüngende Rasayanas	139
Wie altern wir?.....	142
Dr. Jekyll und Mr Hyde	142
Die Kennzeichen des Alterns	145
Longevity-Säule 1: Ernährung.....	151
Was nährt uns?	153
Ver-Stoff-wechseln.....	176
Der Darm, dein Freund und Helfer.....	195
Entzündungen.....	202
Richtig trinken.....	210
Nahrung ist Medizin.....	223
Ernährungstipps für die Doshas	224
Longevity-Säule 2: Bewegung.....	230
Das gibt's doch gar nicht!	231
Bewegung ist Leben	232
Vyayama – Sport im Ayurveda	234
Verjüngung aktivieren.....	238
Team Churchill – No Sports?	246
Yes – Team Sport!	249
Das Rückkopplungsspiel.....	253
Longevity-Säule 3: Schlaf.....	260
Chronobiologie: Stilles Wirken.....	261
Reparaturinstanz Schlaf	272
Ihre Schlafstrategie	280
Ayurvedische Schlaftabletten	285
Guter Stress: Hormesis	289
Mitohormesis.....	291
Autophagie.....	293
Weniger ist mehr	295
Extreme Wärme und Kälte	301

Sport als Impuls	311
Die Kraft der Synergie.....	314
Longevity-Säule 4: Stressmanagement.....	316
Die Stressreaktion.....	316
Der stille Saboteur	319
Warum der Kessel dampft	320
Der Feind der Langlebigkeit	325
Der Ansteckungskreislauf	329
Stress und Konstitutionstypen.....	331
Entspannungsinstrumente.....	338
Resilienz: Mentale Stärke.....	360
Longevity-Säule 5: Entgiften	363
Warum überhaupt entgiften?	364
Wie können Sie entgiften?.....	370
Achtsamkeit – Drang zum Guten.....	380
Ayurvedische Verjüngungsmittel.....	384
Wichtige Longevity-Heilkräuter	385
Roadmap 2	415
Ernährung.....	416
Bewegung.....	429
Schlaf.....	431
Hormesis	434
Stressmanagement.....	438
Entgiften.....	443

TEIL 3: GLÜCKSSPANNE

Faszination Longevity	450
Was macht das Leben lebenswert?	451
Der Gesichtspunkt der Ewigkeit	452
Zeit ist relativ	455
Die geistige Haltung des Alters	457
Warum wollen wir länger leben?.....	462
Alles fließt.....	462
Die Angst vor dem Tod.....	463
Glückliche Bonusjahre.....	466
Äußere und innere Welt.....	470

Longevity-Säule 6: Glück und Sinn	472
Philosophische Lebenskunst	474
Ayurvedische Weisheit	478
Sich selbst erkennen	480
Die Erfahrung des Unbegrenzten	483
Achar-Rasayanas	485
Die Rolle der Älteren	490
Vorbild, Gedächtnis, Politiker	491
Der letzte Lebensabschnitt	494
Die Konsequenzen der Longevity	498
Roadmap 3	500
Dankbarkeit	501
Meditation	502
Die Haltung des Alters	503
Mentale Reinigung	507
Lebenskunst	509

TEIL 4: ENERGIESPANNE

Vom Alltag zur Lebensspanne	516
Sankalpa	517
Die Erfolgsstrategie	519
Ihr Energiekonto	522
Die Kunst der Veränderung	523
Roadmap 4	529
Ihr Morgen	530
Ihr Vormittag	537
Ihr Mittag	539
Ihr Nachmittag	542
Ihr Abend	544
Epilog	554
Danksagung	558
Wichtige Adressen	560
Literatur	564
Register	566
Impressum	576