

# Inhalt

- 6 Vorwort:** Gene steuern Sie ... nicht!

## Das Geheimnis des zweiten Gen-Codes

- 10** Eine heiße Spur
- 18** Epigenetik ... Was ist das überhaupt?
- 25** Was Gene sind und was sie können
- 37** Willkommen in der Welt der Genschalter
- 45** Auf die Aktivität der verschiedenen Gene kommt es an

## Wir erben viel mehr als nur Gene

- 82** Zu Fuß nach Bayern
- 87** Eltern im Stress – Kinder mit psychischen Problemen

- 95** Wie Alkohol und Drogen den Genen der Kinder schaden
- 104** Sind Arthritis, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht »geerbt«?

## Gene forever young: eine Frage der Ernährung

- 114** Was mit der Epigenetik passiert, wenn Sie (nichts) essen
- 119** Gesund ohne Nudeln – oder das Geheimnis der Ketone
- 131** Butyrat und Co.: Genaktivität vom Darm aus steuern
- 134** Proteinreiche Ernährung wirkt epigenetisch
- 137** Achtung, giftig!

## Turboschalter Sport

- 144** »Ich war um Jahre jünger«
- 148** Power on! Sport aktiviert Gene zur Energieherstellung
- 152** Epigenetische Sprints und Marathonläufe: von schnellen, kurzfristigen Veränderungen und lebenslangen Umprogrammierungen
- 155** Vom Krafttraining zu mehr Muskeln für ein langes und gesundes Leben

## **Die wichtigsten Nährstoffe für eine optimale Epigenetik**

- 196** Cholin, Methionin, SAM und Biotin für eine ausreichende Methylierung
- 200** B-Vitamine und ihre Rolle in der DNA-Methylierung
- 203** Mit Arginin und Lysin eine gesunde Histonmodifikation ermöglichen
- 205** Vitamin D vermindert epigenetisches Altern
- 207** Antioxidantien gegen oxidativen Stress und für epigenetische Stabilität
- 210** Mineralstoffe wirken als Co-faktoren
- 212** Omega 3 beeinflusst vor allem epigenetische Schalter der Gene des Immunsystems
- 216** Stichwortverzeichnis
- 219** Quellen

## **Epigenetik für gute Gefühle**

- 162** Fliegen auf Knopfdruck
- 168** Epigenetische Schalter der Stressregulation normalisieren
- 174** Meditation und Achtsamkeit zur Erneuerung des Gehirns

## **Blick in die Zukunft der Epigenetik**

- 180** Heilung wird möglich
- 187** Länger gut leben
- 190** Outro