

6	Willkommen in meinem Buch	35	Verbesserung des DNA-Schutzes
9	Wie altert unsere Haut?	38	Verbesserung der Nährstoffsensorik
10	Wie ist unsere Haut aufgebaut?	41	Senescente Zellen bekämpfen
12	Was passiert mit der Haut, wenn wir älter werden?	43	Mikrobiom-Fitness
15	Welche Funktionen der Zellen lassen nach?	44	Verringerung von Entzündungen und Inflammaging
16	Qualitätskontrolle der zellulären Inhaltsstoffe	45	Antioxidantien, Vitamine und Polyphenole
17	Autophagie	49	Mikronährstoffe
18	Schutz der DNA	50	Bevor Sie anfangen zu kochen
19	Nährstoffsensorik und Stoffwechsel	53	Die Rezepte
20	Auftreten von seneszenten Zellen	54	Frühstück
23	Gesundes Mikrobiom	58	Kleine Gerichte
24	Immunfunktion und chronische Entzündungen	72	Hauptgerichte
25	Unkontrollierte Oxidation von Zuckern und Lipiden	94	Süßes
26	Hormone	98	Gebäck
29	Anti-Aging-Lebensmittel für die Haut	102	Wirkstoffe in Nahrungsmitteln mit Rezeptbeispielen
30	Welche Nährstoffe tun der Haut gut?	106	Service
30	Verbesserung der Qualitätskontrolle der Zellen	106	Quellenangaben
33	Was löst Autophagie aus?	113	Stichwortverzeichnis
		114	Zutaten- und Rezeptverzeichnis
		116	Empfehlungen von Assoz. Prof. Dr. Florian Gruber