

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 Seneszente 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