

Inhalt

- 4 Weil es einfach so gut funktioniert!
- 6 Was uns alt
aussehen lässt
- 8 Forever young versus
Biohacking
- 9 Biohacking ist die effektivste Lifestyle-
Methode
- 10 Warum ich Biohackerin wurde
- 12 Wird uns das Altern in die
Wiege gelegt?
- 13 Zellen: Eine Entscheidung über Leben
und Tod
- 15 Stammzellen: Volle Kraft voraus
- 16 Mikroentzündungen und
radikale Zellen
- 17 Welche Lifestyle-Faktoren sind
brandgefährlich?
- 18 Radikale Zellen und oxidativer Stress
- 20 Die (Ernährungs-)Industrie:
Diäten und Askese
- 21 Es gibt zwei Lager
- 24 Die toxischen Tricks der Lebensmittel-
industrie
- 29 Tierisch alt
- 32 **Special:** Alterungsbeschleuniger
Perimenopause?
- 34 Alterungsbeschleuniger:
Übergewicht und Adipositas
- 35 So beschleunigt Adipositas das Altern
- 35 Ab wann wird's ungesund?
- 38 Alterungsbeschleuniger
Umweltfaktoren
- 38 Sonnenlicht: Die Wahl zwischen Pest
und Cholera
- 40 Achtung: Blaulicht
- 40 Staubige Aussichten
- 42 Alterungsbeschleuniger Stress
- 42 Stressige Tage
- 44 Stressige Nächte
- 46 **Special:** Hands off: Toxic People

48	7 Strategien für erfolgreiches Biohacking	86	5. Strategie: Medikamente, Supplements und DRIPS
		86	Medikamente
		88	Supplements: Mehr als ein Einheitsbrei
		93	DRIPS: Höhlt der stete Tropfen den Stein?
50	1. Strategie: Ernährung klug angewandt	94	6. Strategie: Mentale Gesundheit
51	Was Menschen essen, die jünger wirken	96	Meine Mental-Health-Hacks
51	Die Makronährstoffe: Fette, Proteine und Carbs	97	Gesunder Schlaf
56	Special: Auswirkungen der Glukose-Achterbahn	100	7. Strategie: Training und Bewegung
58	Clean and green: Die Vorteile pflanzlicher Ernährung	100	Gestalte deinen Alltag bewegter
60	Fasten: Regeneration und ein langes Leben?	101	Kardiotraining
		103	Power auf Dauer: Das richtige Krafttraining
64	2. Strategie: Organ-Power	104	Funktionelles Training
65	Doc Diessners Biohacks für dein Herz	104	Entspannung und Mobilität
66	Interview mit Kardiologin Dr. med. Susanne Kemper	105	Special: Warum ein Hund der Jungbrunnen deiner Zellen ist
68	Dynamischer Darm	107	Rezepte
70	Wahre Schönheit kommt von innen		
72	3. Strategie: Mobil bleiben	108	Frühstück
72	Osteoporose – wenn die Knochen knacken	130	Hauptgerichte
77	Special: 10 Fragen an die Gelenkexpertin Doc Diessner	159	Salate
78	Muntere Muskeln mit Doc Diessner	174	Snacks und Süßes
80	4. Strategie: Biohacking für strahlende Haut		Service
81	Ein gigantisches Gewebe	186	Stichwortregister
84	Interview mit Dr. med. Merita Schojai-Schultz	188	Rezeptregister, Quellen
		190	Impressum