

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**

Inhalt

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