

Inhalt

Vorbemerkung des Autors	11
Einleitung	13

Teil I

KAPITEL 1	Das lange Spiel Vom schnellen Tod zum langsamen Sterben	19
KAPITEL 2	Medizin 3.0 Ein neuer Denkansatz für Medizin im Zeitalter chronischer Krankheiten	37
KAPITEL 3	Ziel, Strategie, Taktik Ein Leitfaden zum Lesen dieses Buches	59

Teil II

KAPITEL 4	Hundertjährige Je älter Sie werden, desto gesünder waren Sie	85
KAPITEL 5	Weniger essen, länger leben? Die Wissenschaft von Hunger und Gesundheit	103

KAPITEL 6	Die Überfluss-Krise Wie passen unsere alten Gene mit der heutigen Ernährung zusammen?	123
KAPITEL 7	Die Pumpe Herz-Kreislauf-Krankheiten, die Todesursache Nr. 1, angehen und sie verhindern	153
KAPITEL 8	Zellen außer Kontrolle Neue Wege im Kampf gegen den Killer namens Krebs	193
KAPITEL 9	Die Jagd nach Erinnerungen Alzheimer und andere neurodegenerative Erkrankungen	241

Teil III

KAPITEL 10	Taktisches Denken Grundsätze für ein besseres Leben	283
KAPITEL 11	Sport Das wirksamste Mittel für ein langes Leben	293
KAPITEL 12	Training 101 Vorbereitung für den Zehnkampf der Hundertjährigen	319
KAPITEL 13	Das Hohelied der Stabilität Bewegung neu lernen, um Verletzungen zu vermeiden	355
KAPITEL 14	Ernährung 3.0 Warum wir bessere Wissenschaft brauchen	391
KAPITEL 15	Die Biochemie der Ernährung in die Praxis umsetzen Wie Sie für sich die richtige Ernährungsweise finden	413

KAPITEL 16	Das Erwachen	
	<i>Den Schlaf lieben lernen – die beste Medizin für das Gehirn</i>	471
KAPITEL 17	In Arbeit	
	<i>Wer die seelische Gesundheit ignoriert, bezahlt einen hohen Preis</i>	507
	Epilog	549
	Dank	552
	Bibliografie	556
	Anmerkungen	613
	Register	627
Inhalt		7