

# 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

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

## Teil III

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

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