

Inhaltsverzeichnis

Zu diesem Buch	9
I. Warum Altern kein festgelegtes Schicksal ist – Die Entschlüsselung eines Phänomens	13
I.1 Die ewige Suche nach dem Jungbrunnen	15
Ein Privileg der Götter	15
I.2 Phänomen Altern	21
Warum altern Menschen?	21
Warum die Natur sich Altern leisten kann	28
Wann Altern beginnt	36
Die Lebensspanne des Menschen	40
Ist Altern eine Krankheit?	46
Es ist an der Zeit zu handeln – Altersstopp in der Praxis	52
II. Altersuhren und ihre Beeinflussung	63
II.1 Altersuhr Gene	64
Variable Schrittmacher	64
Wie wir unser eigenes Altersprogramm verändern können	72
II.2 Altersuhr oxidativer Stress und freie Radikale	81
Handlanger der Alterung	81
Die zwei Gesichter des Sauerstoffs	82
Wie Radikale entstehen	85
Körpereigene Abwehrenzyme – die erste Verteidigungslinie	93
Antioxidantien – die zweite Verteidigungslinie	96
Schadensbegrenzung durch Reparatur – die dritte und letzte Chance	100
Radikale und oxidativen Stress reduzieren	102
Den antioxidativen Schutz gezielt verstärken	115

II.3 Altersuhr Hormonsystem (allgemein)	150
Die Macht der Hormone	150
Hormonergänzung gegen das Altern	154
II.4 Altersuhr Schilddrüsenhormone – die Master-Hormone des Lebens ...	158
„Sie Kretin!“ – oder: Wie alles begann	159
Die Schilddrüsenhormone im Überblick	165
Diagnostik der Hypothyreose: Von der Kunst zum Automatismus	168
Auswirkungen eines Hormonmangels auf die Gesundheit	174
Individuelle Hormondefizite sicher erkennen	180
Optimierung der körpereigenen Produktion und Substitution	183
II.5 Altersuhr Menopause	193
Ein Wendepunkt im Leben	193
Das Rätsel Menopause	197
Um diese Hormone geht es	203
Der Hormonskandal	211
Individualisierte Hormonoptimierung in der Praxis	219
II.6 Altersuhr Andropause und Testosteron	233
Weit mehr als nur eine Frage der Sexualität	233
Testosteron und Altern (bei Mann und Frau)	238
Hormonersatztherapie in der Praxis	249
Optimierung der körpereigenen Produktion	267
Übersicht:	
Vor- und Nachteile verschiedener Testosteron-Applikationen	273
II.7 Altersuhr Adrenopause und DHEA	274
Zwischen seriösem Jungbrunnen und fantastischer Vision	274
DHEA und das Altern	284
DHEA-Substitution in der Praxis	292
Optimierung der körpereigenen Produktion	310
II.8 Altersuhr Somatopause und Wachstumshormon	315
Hormon der Lebenskraft	315

Wachstumshormon und Altern	319
Hormontherapie in der Praxis	326
Stimulation der körpereigenen Produktion	337
II.9 Altersuhr Zirbeldrüse und Melatonin	348
Ein langer Weg	348
Melatoninwirkungen beim Menschen	355
Melatonin und Altern	362
Ein universelles Antioxidans	371
Melatoninsubstitution in der Praxis	375
Melatoninfreundliche Lebensweise	395
Bezugsmöglichkeiten und Ausblick	402
II.10 Altersuhr Energiestoffwechsel	407
Lebensenergie und Altern	407
Die Mitochondrien – Taktgeber der Alterung	416
Die Lebensrate des Menschen	420
Intervention in der Praxis	423
Das Coenzym Q10 und Co.	427
II.11 Altersuhr Bewegung und Belastung	457
Bewegung, Sport und Alterung	457
Intervention in der Praxis	467
II.12 Altersuhr Energieaufnahme und kalorische Restriktion	485
Eines der erstaunlichsten Phänomene der Alternswissenschaft	485
Der Himmel soll warten! – Kalorische Restriktion in der Praxis	500
III. Die Zukunft des Alterns – Sozialsystem am Abgrund?	529
<i>We are living in a greying world – Der „soziale Tsunami“</i>	<i>531</i>
Anti-Aging: die nächste Generation	546

IV. Anhang	553
Beispiele praktischer Intervention	555
Informationen zu Ergänzungspräparaten	561
Weiterführende Informationen	566
Quellenverzeichnis	567
Stichwortverzeichnis	609

Hinweis des Verlags

Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten zur Intervention bei Alterungsprozessen. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die Informationen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle therapeutische Hilfe bei gesundheitlichen oder psychischen Problemen zu verstehen.