

# Inhaltsverzeichnis

Zu diesem Buch .....	9
<b>I. Warum Altern kein festgelegtes Schicksal ist – Die Entschlüsselung eines Phänomens .....</b>	<b>13</b>
<b>I.1 Die ewige Suche nach dem Jungbrunnen .....</b>	<b>15</b>
Ein Privileg der Götter .....	15
<b>I.2 Phänomen Altern .....</b>	<b>21</b>
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 – Alternsstopp in der Praxis .....	52
<b>II. Altersuhren und ihre Beeinflussung .....</b>	<b>63</b>
<b>II.1 Altersuhr Gene .....</b>	<b>64</b>
Variable Schrittmacher .....	64
Wie wir unser eigenes Alternsprogramm verändern können .....	72
<b>II.2 Altersuhr oxidativer Stress und freie Radikale .....</b>	<b>81</b>
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

<b>II.3</b>	<b>Altersuhr Hormonsystem (allgemein)</b> .....	150
	Die Macht der Hormone .....	150
	Hormonergänzung gegen das Altern .....	154
<b>II.4</b>	<b>Altersuhr Schilddrüsenhormone – die Master-Hormone des Lebens</b> ...	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
<b>II.5</b>	<b>Altersuhr Menopause</b> .....	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
<b>II.6</b>	<b>Altersuhr Andropause und Testosteron</b> .....	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
<b>II.7</b>	<b>Altersuhr Adrenopause und DHEA</b> .....	274
	Zwischen seriösem Jungbrunnen und fantastischer Vision .....	274
	DHEA und das Altern .....	284
	DHEA-Substitution in der Praxis .....	292
	Optimierung der körpereigenen Produktion .....	310
<b>II.8</b>	<b>Altersuhr Somatopause und Wachstumshormon</b> .....	315
	Hormon der Lebenskraft .....	315

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

<b>IV. Anhang</b>	<b>553</b>
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.