
Inhaltsverzeichnis

1	Woher wir kommen	1
1.1	Unser Genom	1
1.2	Der moderne Mensch	1
2	Genom versus Kultur	5
3	Selektion ist begrenzt und schließt Kompromisse	7
3.1	Wirbelsäule	7
3.2	Appendix	8
3.3	Auge	9
3.4	Myopsie	11
3.5	Kreuzung zwischen Luft- und Speiseröhre	13
4	Selektion ist langsam	17
4.1	Hypertonie	17
4.2	Adipositas	18
4.3	Diabetes mellitus und Herz-Kreislauf-Erkrankungen	19
4.4	Allergische Reaktionen	20
4.5	Vitamin D und Laktasepersistenz	21
5	Unterschiedliche Geschwindigkeiten der Evolution und Pathogen-Wirt-Korrelation	27
6	Was Selektion formt	29
6.1	Natürliche Selektion	29
6.2	Sexuelle Selektion	32
6.3	Selektion formt keine perfekten Organismen	32

7	Veränderungen unseres Genoms durch medizinisches Handeln und Veränderungen in der menschlichen Gesellschaft	35
7.1	Verminderung von Genhäufigkeiten	35
7.2	Vermehrung von Genhäufigkeiten	36
8	Ernährung gestern und heute	39
8.1	Die Ernährungsumstellung	39
8.2	Die Entwicklung des Gehirns	40
8.3	Nahrungsbestandteile in der Steinzeit und heute	41
9	Altern als wenig verstandenes Phänomen	43
9.1	Alterungsprozesse des Genoms	44
9.2	Telomer-Hypothese	46
9.3	Zelluläre Seneszenz	47
10	Chemotherapieresistenz bei Krebserkrankungen	49
11	Zielsetzung	51
	Was Sie aus diesem Essential mitnehmen können	53
	Zum Weiterlesen	55