

# Inhalt

»Natürlich altern« neu definiert .....	15
Eine ganz natürliche biologische Wirkung .....	19
Deshalb sind jugendliche Zell- und	
Hormonfunktionen ideal .....	21
Ein wandelnder Beweis für den Anti-Aging-Erfolg	24
So verwenden Sie dieses Buch .....	26

## Teil 1: Jüngere Zellen, jüngeres Ich

1. Super-Sirtuine! Oder: strahlend schön am	
256. Geburtstag .....	33
Nicht nur die Haut altert .....	35
Eine unschlagbare Kombination: Zell- und	
Hormonfunktionen .....	37
Ein paar Worte zu hormonell wirksamen	
Substanzen .....	39
Natürliche Alternativen voll erfreulicher	
Überraschungen .....	41
Viele Wirkungen, viele Wege .....	43
Sirtuin-Stimulation über die Ernährung .....	44
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen .....	52

<b>2. Fibroblasten, Antioxidantien und freie Radikale –</b>	
<b>du meine Güte!</b>	53
Darf ich vorstellen? Kollagen, Prokollagen	
und Elastin	55
Wieso sind Antioxidantien so wichtig?	57
Bis in die Tiefe – Antioxidantien und die Haut	61
Ein dynamisches Duo: Antioxidantien und	
Fibroblasten	63
Mehr von einer guten Sache: Fibroblasten-Synthese	65
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen	73
<b>3. Starke Proteasomen für Haut und Körper</b>	75
Was ist ein Proteasom?	76
Das ultimative »Peeling«: Proteasomen-	
Aktivatoren	80
Proteasomen-Aktivierung über die Ernährung	81
Fertigprodukte auf Proteasomen-Basis	83
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen	84
<b>4. Die Sonne geht auf – genießen Sie sie!</b>	86
Fakten zur lichtbedingten Hautalterung	87
Vier Mechanismen bei sonnenbedingten Schäden	89
Sonniges Vergnügen: die Vorteile von Sonnenlicht	
und Vitamin D	90
Sonnenschäden verhindern, aber die Vorteile	
genießen	92
Squalen schützt die Augen	97
Sonnenschutz über die Ernährung	98
Schutz durch Progerin	100

Die Geheimnisse von Amla und Hyaluron .....	105
Straffen Sie Ihr Gesicht .....	108
Entzündungshemmende Eigenschaften natürlicher Produkte .....	109
Erhöhen Sie Ihr Cholesterin .....	115
Vorsicht mit essenziellen Ölen in der Sonne .....	116
Hinweise zum Kauf von Squalen und rotem Palmöl .....	116
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen .....	117
 5. Stammzelltherapie zum Selbermachen .....	121
Wie funktioniert eine Stammzellenbehandlung? ..	123
Keine Angst vor Krebs .....	127
Wundheilung und die Aktivierung der Stammzellen .....	128
Am besten lang und stark: Stammzellen und Telomere .....	135
Natürliche Substanzen zur Verlängerung der Telomere .....	138
Östrogen: Stammzellenstimulator, Wundheiler, Telomer-Verlängerer .....	141
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen .....	143
 6. Jung bis in die Knochen .....	146
Das große O: Osteoporose .....	148
Droht Ihnen Knochenabbau? .....	149
Natürliche Lösungen für die Knochengesundheit ..	153
Im Scheinwerferlicht: Maca .....	154
Schadet Zucker den Knochen? .....	162

Bewegung und Klopfbehandlungen .....	164
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen .....	165
7. Verwandeln Sie Fett in Muskeln .....	168
Leiden Sie an Sarkopenie? .....	169
Die Rolle des Wachstumshormons .....	173
Im Scheinwerferlicht: Ginkgo .....	175
Weg mit der Cellulite .....	180
Erstaunliche Aquaporine .....	185
»Formen« Sie Ihren Körper mit natürlichen Behandlungsmethoden .....	188
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen .....	189
8. Herrliche Haarpracht .....	193
Wieso wird das Haar dünn und fällt aus? .....	194
Essenzielle Öle für das Haarwachstum .....	197
Nahrungs- und Nahrungsergänzungsmittel mit haarbelebender Wirkung .....	199
Deshalb ändert sich im Alter die Haarfarbe .....	201
Wollen Sie blonder werden? Oder dunkler? Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Haartönung! .....	204
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen .....	207
Teil 2: Jüngere Hormone, jüngeres Ich	
9. Gesichtskonturierung auf natürliche Art .....	213
Gesichtsfett ist gutes Fett .....	215
Wieso sehen ältere Frauen immer maskuliner aus? 216	
Rettung durch Östrogen! .....	217

Das süße Wundermittel – Honig und Bienenpollen heben den Östrogen-Spiegel .....	219
Cholesterin, Fette und fettlösliche Vitamine .....	223
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen .....	230
<b>10. Das Geheimrezept gegen die Wechseljahre .....</b>	<b>232</b>
Willkommen in den Wechseljahren .....	233
Wie unterscheiden sich natürliche Behandlungen von künstlichen Hormonen? .....	238
Melatonin: das zentrale Hormon .....	241
Natürliche Östrogene in Pflanzen und Ölen erhöhen das Krebsrisiko nicht .....	243
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen .....	261
<b>11. Kurbeln Sie Ihren Sex-Appeal an .....</b>	<b>264</b>
Die Verführungskraft des Eisprungs auch ohne Eisprung .....	265
Unterschätzen Sie die Prostaglandine nicht .....	267
Mehr Sex-Appeal durch weniger DHT .....	270
Wer braucht schon Parfüm? Sie riechen selbst schon sexy! .....	272
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen .....	278
<b>Teil 3: Die <i>Jugendgeheimnis</i>-Programme</b>	
<b>12. Das ultimative <i>Jugendgeheimnis</i>-Programm und mein persönliches Programm für jeden Tag .....</b>	<b>283</b>
Das ultimative <i>Jugendgeheimnis</i> -Programm .....	284
Mein persönliches Basisprogramm für jeden Tag ..	285

<b>13. Mini-Programme für schnelle Erfolge .....</b>	<b>287</b>
Mini-Programm für das erste Date .....	288
Mini-Programm für ein romantisches Wochenende .....	290
Mini-Programm für das Klassentreffen .....	292
Mini-Programm für einen Urlaub in der Sonne .....	294
Mini-Programm für ein Skiwochenende .....	297
<b>14. Anwendungen für verschiedene Altersgruppen .....</b>	<b>298</b>
18 bis 30 Jahre .....	299
30 bis 45 Jahre .....	301
45 bis 55 Jahre .....	302
Ab 55 Jahren .....	303
<b>15. Die zehn häufigsten Probleme – und die Lösungen! .....</b>	<b>308</b>
<b>16. Erstellen Sie Ihr ganz persönliches Anti-Aging-Programm .....</b>	<b>314</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>317</b>
Quellen .....	318
Register .....	339
Dank .....	345