

10 Vorwort

**13 1. Vom kleinsten
Teilchen zu
den Genen**

14 Was ganz am Anfang war

**17 Auf der Suche nach dem
Bauplan des Lebens**

30 Das MacGuffin-Phänomen

35 Geheimnis Genschalter

38 Einfach leben

**42 Erster Schlüssel:
Respekt**

**47 2. Der Mensch
ist ein Läufer**

48 Leben heißt Bewegung

52 Durch die Welt federn

61 Laufend gesund

**68 Klug, kreativ
und erfolgreich**

72 Ganz bei sich

**75 Zweiter Schlüssel:
Laufen**

**79 3. Dein Körper
weiß mehr,
als du denkst**

**80 Kulinarische
Körperintelligenz**

86 Zurück zur Körperklugheit

**93 Dritter Schlüssel:
Epigenetik**

**97 4. Dein Geist
findet den Weg**

**98 Der Geist formt den
Körper – und umgekehrt**

100 Fühlen heißt Denken

**103 Auch schlafen heißt
denken**

104 Rationale Metaphysik

**106 Dem Geist auf die
Sprünge helfen**

109 Wundermittel Meditation

**111 Vierter Schlüssel:
Meditation**

**115 5. Deine Zeit
ist jetzt**

116 Zeit ist relativ

119 Du bist, was du tust

122 Glück im Jetzt

**125 Fünfter Schlüssel:
Perspektive**

**129 6. Dein Weg
führt nach vorn**

130 Eine Glaubensfrage

137 Die Welt wechseln

**143 Das Geheimnis des
inneren Antriebs**

**146 Sechster Schlüssel:
Glauben**

**151 7. Altern ist
eine schlechte
Angewohnheit**

152 Jung für immer

158 Muskeln altern nicht

159 Seevögel machen es vor

162 Forever Young ist essbar

167 Noch mal anders anfangen

**169 Siebter Schlüssel:
Anstrengung**

**173 8. Es gibt
keine Grenze**

174 Begrenzte Vorstellungen

176 An Grenzen wachsen

**181 Achter Schlüssel:
Mut**

**185 9. Alles ist
verbunden**

186 Das ICH im Ozean

**191 Einsteins »Spukhafte
Fernwirkung«**

**193 Neunter Schlüssel:
Verbundenheit**

**197 10. Neben das
Schwarze zielen**

**198 Warum wir nicht zu sehr
wollen sollen**

**202 Frohmedizin meint den
ganzen Menschen**

206 Wir sind Sternenstaub

**207 Zehnter Schlüssel:
Vertrauen**

210 Literatur

218 Register