

- 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