

## 5 EIN HINWEIS VORAB

## 6 ÜBERSICHT: EINNAHMEEMPFEHLUNG FÜR DIE WICHTIGSTEN MIKRONÄHRSTOFFE

### 12 VORWORT

#### 15 ALTERN – EIN NATÜRLICHER PROZESS?

- 16 Body-Anti-Aging – Was ist das?
- 18 Eine Zeitreise durch Ihr Leben
- 19 Die Kindheit – Die ersten zehn Jahre
- 21 Die Jugend – Bis 20 ist alles so einfach
- 23 Die Zwanziger – Ein Leben ohne ersichtliches Ende
- 24 Die Dreißiger – Ein Jahrzehnt voller Entleerungen
- 26 Die Vierziger – Die Entscheidung
- 32 Die Fünfziger – Mehr als die Hälfte ist rum ...
- 34 60 und danach
- 35 Time to make a change!

#### 37 DIE REISE BEGINNT!

- 38 Bestandsaufnahme
- 38 Visualisieren: Ziele finden und Wirklichkeit werden lassen
- 40 Unser Deal: Der Vier-Wochen-Vergleich
- 44 Die Navigation: Der Weg

#### 49 WAS DER KÖRPER BRAUCHT

- 50 Den Körper richtig reinigen
- 51 Die Nährstoffe, der Jungbrunnen des Körpers
- 53 Das Kartenhaus der Nährstoffe: Warum Nahrungsergänzungsmittel so wichtig sind
- 55 Dosierungen
- 57 Latenzzeit
- 57 Einnahmeempfehlungen

- 59 **Makronährstoffe**
- 59 Das Wichtigste zuerst: Eiweiß
- 63 Stichwort Zucker: Kohlenhydrate
- 65 Unglaublich wichtig: Fette
- 67 **Vitamine: lebensnotwendig!**
- 68 Vitamin A und seine Vorstufe Beta-Carotin – das unterschätzte Vitamin
- 68 Vitamin C (Ascorbinsäure) – das Zellschutz-Vitamin
- 69 Der B-Komplex – die Alleskönnner
- 69 Vitamin D – das Sonnenhormon
- 70 Vitamin K – K1 und K2
- 70 Coenzym Q10 – „Vitamin Q“
- 71 **Mineralstoffe: die Salze des Körpers**
- 71 Magnesium – das Salz der Nerven und der Muskeln
- 72 Kalzium – Knochen- und Zahnbaustein
- 72 Natrium(-Chlorid) – extrem wichtig
- 73 Kalium – oft verkannt
- 74 **Spurenelemente: winzig, aber wichtig**
- 74 Zink
- 74 Chrom
- 75 Selen
- 75 Eisen
- 75 Silizium
- 75 Kupfer, Mangan, Molybdän
- 76 **Aminosäuren: die Bausteine unseres Körpers**
- 76 BCAAs
- 76 Lysin
- 77 Tryptophan
- 77 Arginin
- 77 Tyrosin