

Inhalt

Vorwort.....	13
 1. Carusos Brunnen	23
Rückkehr nach Molochio	23
Von der Tradition zur Wissenschaft	26
Von der ligurischen Küche zur »Chicago-Style-Pizza«	29
Die Verpflegung beim amerikanischen Militär	32
Musik, Wissenschaft und die alles andere als gesunde Tex-Mex-Küche	36
 2. Altern, programmierte Langlebigkeit und »Juventologie«	45
Warum wir altern	45
Programmierte Langlebigkeit und »Juventologie«	51
Die Entdeckung der Alterungsgene	52
Wie Nährstoffe, Gene, Altern und Krankheiten zusammenhängen	63
Vom Altern zu den Herausforderungen der Medizin ...	66
Das Longevity Institute und die Suche nach den Geheimnissen des Alterns	68

3. Die fünf Säulen eines langen Lebens	70
Revolution der Langlebigkeit	70
Wem soll man glauben?	72
Die fünf Säulen eines langen und gesunden Lebens ...	79
Das Fünf-Säulen-System in der Praxis	85
 4. Die Longevità-Diät	88
Du bist, was du isst	88
Proteine, Kohlenhydrate, Fette und Mikronährstoffe ..	89
Mit 50 wie 100 oder mit 100 wie 50: Iss dich jung	95
Besser früh sterben, dafür satt und zufrieden?	97
Kalorienreduktion: Mäuse, Affen, Menschen	99
Die Longevità-Diät in der Praxis	102
Die fünf Säulen der Longevità-Diät	112
 5. Körpertraining für ein langes und gesundes Leben	139
Von Hundertjährigen und Autos lernen	139
Verbessertes Körpertraining für ein längeres Leben	142
Dauer, Intensität und Effizienz	145
Proteine und Krafttraining	148

6. Regelmäßige Scheinfasten-Diät (SFD) und ein langes gesundes Leben	150
Kalorienreduktion, Fasten und Scheinfasten-Diät	150
Die Wirkung der Scheinfasten-Diät auf den Menschen	156
Scheinfasten-Diät und Heilung »von innen«	160
Scheinfasten-Diät <i>versus</i> Medikamente und Stammzellentherapie	163
Die Scheinfasten-Diät (SFD) in der Praxis	168
 7. Prävention und Therapie von Tumoren	 177
Der magische Schild	177
Anmerkungen für Tierschutzaktivisten	182
Krebstherapie bei Mäusen	184
Fasten und Scheinfasten-Diät in der Krebstherapie beim Menschen	188
Klinische Studien	194
Richtlinien für Ärzte und Krebspatienten	198
 8. Prävention und Therapie von Diabetes	 206
Typ-2-Diabetes	206
Ernährung, Gewichtskontrolle und Diabetesprävention	210
Ernährungsumstellung zur Vorbeugung und Zurückdrängung von Diabetes	211

Diät und Diabetes	218
Scheinfasten-Diät und Diabetestherapie	220
Neuprogrammierung und Regeneration des Stoffwechsels für die Diabetestherapie	222
Ein positives, aber warnendes Beispiel	226
Fettleibigkeit therapieren	230
 9. Prävention und Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen	234
Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Affen	234
Diät, Prävention und Therapie bei Herz-Kreislauf- Erkrankungen des Menschen	237
Ernährungsstrategien für die Therapie koronarer Herzkrankheiten	242
Ernährung und Therapie bei kardiovaskulären Störungen	244
Regelmäßige Scheinfasten-Diät zur Prävention und Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ...	247
 10. Prävention und Therapie von Alzheimer und an- deren neurodegenerativen Erkrankungen	255
Die Alzheimer-Krankheit	256
Alzheimer-Prävention bei Mäusen	257
Alzheimer-Prävention durch Ernährung beim Menschen	262

Die Longevità-Diät mit Zusatz	
von Olivenöl	263
Kaffee	265
Kokosöl	266
Schädliche Fette	267
Vitamine und Nährstoffe	268
Altersgemäßes Gewicht und Bauchumfang	269
Ernährung in der Alzheimer-Therapie	270
Körperliche Aktivität und Lesen	274

11. Prävention und Therapie von entzündlichen Er-	
krankungen und Autoimmunerkrankungen	277
Ernährung und Autoimmunerkrankungen	280
Zu Tisch bei unseren Vorfahren	281
Lebensmittel, die man meiden sollte	285
Therapie von Autoimmunerkrankungen	
und »Verjüngung von innen«	287
Multiple Sklerose	288
Morbus Crohn und Kolitis	294
Rheumatoide Arthritis	299

12. Wie wir jung bleiben	303
Die Longevità-Diät	306
Das lange Leben des menschlichen Geistes	310

Das Zwei-Wochen- Ernährungsprogramm	313
Quellen für Vitamine, Mineralien und andere Mikronährstoffe	350
Dank	365
Anmerkungen	369
Bild- und Textnachweis	377
Sachregister	378
Rezept- und Zutatenregister	382