

4 VORWORT

6 GENE – DAS BIOWUNDER IN DIR

- 10 Von Tieren und Pflanzen lernen
- 12 Wissenswertes über unsere Gene
- 15 Wie wir unsere Gene schädigen
- 16 Wie Gene unseren Stoffwechsel beeinflussen
- 19 Wasser ist der wichtigste Nährstoff
- 23 Unsere Zellen: ein Nährstoffparadies

26 IDEALFIGUR – DAS GEHEIMNIS DER SCHLANKHEITSGENE

- 30 Abnehmen mit dem FTO-Gen
- 31 Unser faszinierendes Innenleben
- 34 Die Rolle von Insulin
- 36 Gene + Enzyme = Übergewicht
- 38 Schlank durch Stress
- 42 Was ist der BMI?
- 45 Genetisch schlank: das FTO-Programm
- 51 Sauerstoff und Sonne

52 WIEDER JÜNGER WERDEN

- 56 Das Geheimnis der Nukleotide
- 62 Freie Radikale machen alt
- 63 Was Mutationen bewirken
- 65 Telomere stoppen das Älterwerden
- 68 Von Naturvölkern lernen
- 71 Jungkur für die Gene: das Programm

74 FITNESS AUS DEN GENEN

- 76 Was wir über unseren Körper wissen sollten

86	Zellpower aus Mitochondrien
88	Sauerstoff – der Fitnessspender
90	ATP: ein weiteres Wunder der Natur
94	Bewegung und Belastung
95	Was tun bei Schmerzen und Entzündungen?
97	Was sind eigentlich Prostaglandine?
98	Gene helfen gegen Entzündungen
100	DAS GEHEIMNIS UNSERER PSYCHE
102	Unser Gehirn
103	Unsere Nerven
105	Glückshormone: wie Lebensfreude entsteht
108	Tyrosin: das Psycho-Eiweiß
111	Die Rolle von Vitamin C
113	Süß macht nervös
115	Genpower für Konzentration
118	Schlafen wie im Traum
120	Wo bleibt das Sandmännchen?
124	7 Regeln für einen gesunden Schlaf
124	Gene sind Wurzeln der Natur
126	FIT MIT GESUNDEN GENEN – DAS ERNÄHRUNGSPROGRAMM
128	Biostoffe bringen unsere Gene in Schwung
130	Das Frühstück
136	Snacks für zwischendurch
140	Das Mittagessen
150	Das Abendessen
158	Register