

## **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