

# THEORIE

Ein Wort vorab	5
DIE HEILKRAFT DES HUNGERNS	7
Fasten hält gesund und jung	8
Weniger essen für ein längeres Leben	9
Die Zelle	10
Mechanismen für den heilsamen Fasteneffekt	11
Beliebte Fastenprogramme	12
Die Formeln des Alterns verstehen	14
Theorien zum Altern	15
Epigenetik – wieso Gene kein Schicksal sind	17

# PRAXIS

SCHEINFASTEN	19
Das Geheimnis hinter der Scheinfasten-Diät	20
Proteine und das Altern	21
Den Kalorienentzug vortäuschen	22
Die Erfolge des Scheinfastens	23
Valter Longo und die Erfindung des Scheinfastens	24
Der lange Weg zur Anerkennung	25
Mit Kalorienentzug gegen Krebs	27
Ein unfreiwilliges Experiment	28
Scheinfasten für jedermann	29
Gesucht: Die Pille, die das Fasten simuliert	30
DAUERHAFT SCHLANK BLEIBEN	33
Sirtfood – optimale Ergänzung zum Scheinfasten	34
Die sieben Sirtuine	35
Epigenetisches Rauschen	37

Die Sirtuinaktivatoren im Überblick 38

Die Macht der Bewegung 40

Die richtige Sportdosis 41

Sport nach dem Fasten 42

## SCHEINFASTEN IN DER PRAXIS 45

Eine Scheinfasten-Woche 46

Die Scheinfasten-Woche 47

Die Prolon®-Fastenbox 48

Ihre Scheinfasten-Woche im Detail 49

Scheinfasten in Eigenregie 50

Schritt für Schritt zum Scheinfasten 51

Fragen und Antworten 52

Scheinfasten-Rezepte Frühstück 56

Scheinfasten-Rezepte Mittag- und  
Abendessen 62

## SIRTFOOD-PRAXIS 73

Ernährung mit Sirtfood 74

Die Sirtfood-Diät in der Praxis 75

Die Top 20 der Sirtfood-Lebensmittel 76

Sirtfood-Rezepte Frühstück  
und Snacks 92

Sirtfood-Rezepte Mittag-  
und Abendessen 102

## SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 122

Adressen, die weiterhelfen 123

Impressum 127