

6	Vorwort	56	Blutzucker senken, Glykation und chronische Entzündungen reduzieren
8	Wie Ihnen dieses Buch hilft	58	Natürliche Senolytika - So befreien Sie sich von „Zombie“-Zellen
10	Die alternde Gesellschaft	59	Anti-Aging mit den Mitteln der Natur
<hr/>			
12	MYTHOS JUNGBRUNNEN	62	JUNGBRUNNEN-NAHRUNG
20	DAS MYSTERIUM DES ALTERNS	64	Jungbrunnen-Lebensmittel
24	Schadenstheorien - Zellschäden als Ursachen des Alterns	80	Jungbrunnen-Getränke
28	Informationstheorie des Alterns	86	Jungbrunnen-Zubereitung
<hr/>			
30	DIE ALTERSBESCHLEUNIGER	96	Jungbrunnen-Rezepte
34	Gerontotoxine: „Alterungsgifte“ im Essen	EIWEISS-TYP	
38	Zubereitung und Zucker - mit dem AGE-Express ins Altersheim	100	Kraftsuppe für mehr Lebensenergie
<hr/>			
44	JUNGBRUNNEN-WERKZEUGE	102	Pfiffiger Pilzzauber mit Parmesan
46	Autophagie - Zellreinigung durch Fasten, Bewegung und richtige Ernährung	104	Göttliches Gewürz-Tempeh
48	Telomerase - Wie wir das „Jungbrunnen“-Enzym aktivieren	106	(o)MEGA-Lachs mit aktiviertem Blumenkohl
52	Interview mit Paul Clayton	108	Sagenhafter Seesaibling an grünem Spargel
54	Die Sirtuine - So mobilisieren Sie die Jungbrunnen-Reparaturtruppe	110	Glücks-Garnelen auf zarten Karottennudeln
<hr/>			
112	Tausend-Kräuter-Wald-und-Wiesen-Ragout	114	Himmlischer Chiapudding
KOHLENHYDRAT-TYP			
116	Sonniger Regenbogensalat mit Quinoa		
118	Köstlicher Kräuter-Zander mit Schmorgemüse		
120	Jungbrunnen-Roulade mit Süßkartoffeln		

- 122** Belebendes Petersilien-Tabouleh
124 Bärenstarker Bohnenburger
126 Erdfrüchte-Traum mit frischem Schafskäse
128 Vollkornbrot mit richtig guter Erdnussbutter
130 Märchenhafte Minz-Avocado-Schokocreme

MISCH-TYP

- 132** Vitalisierende Amarant-Bowl mit Brokkoli
134 Leckere Linsen mit Aubergine und Ei
136 Delikates Pilzgulasch mit Vollkornknödeln
138 Sommerliche Prinzessinnenrollen
140 Forelle blau mit erfrischendem Pak Choi
142 Aubergine mit buntem Gemüse und Tempeh
144 Würziges Wiesen-Huhn mit Liebstöckel-Kohlrabi
146 Paradiesische Pancakes mit Beeren
148 Die schnelle Jungbrunnen-Küche

152 **ACHTSAMKEIT IN DER JUNGBRUNNEN-KÜCHE**

- 158** Buchboni und Weblinks
160 Impressum