

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