

# Inhaltsverzeichnis

<b>Teil 1 Einiges vorab</b>	<b>11</b>
1 Höchstleistungen der Zellen	11
• Audio-Beitrag vorab	14
2 Relationome? Definitionen vorab	15
3 Viele Fragen	21
<b>Teil 2 Wie Überleben?</b>	<b>33</b>
4 Blick auf die zentrale Einheit	33
5 Wie überleben im Mikrokosmos?	39
6 Räume durch Zellteilung!	47
7 Räume in der Zelle!	50
8 Wer ist der «Chef»?	52
9 Der Angriff ist nur gemeinsam zu meistern!	64
10 Kanäle und Zellkontakte – Gap Junctions	67
<b>Teil 3 Überleben mit Relationen</b>	<b>72</b>
11 Energieverlust der Zelle - Entzündung!	72
12 Ein Inflamasom	76
13 Modulation des Relationoms	85
14 ATP ist Energie und Signal!	86
15 Mitochondrien - Aktivatoren! Kraftwerke!	95
16 Zellen sind auch Wasserspeicher!	102
17 Fett und andere Energiespeicher	113
<b>Teil 4 Relationen verändern</b>	<b>119</b>
18 Verbunden	119
19 Braunes Fett - Wärme statt ATP!	121

20 Entzündung, Fieber, ATP-Reduktion?	128
21 Pflanzenfarbstoffe, Flavonoide, ...	133
22 Abbau des eATP zu Adenosin? Cofaktoren?	137
23 Zink. Noch eine Bremse?	142
24 Oder Kanäle «zustopfen»?	147
25 Vitamin E?	150
26 Lokal unangemessene Vitamin-E-Menge?	156
27 Vitamin E ist nicht gleich Vitamin E!	165
28 Vitamin E und die Aktivität der LPL	170
<b>Teil 5 Kooperation im Angriff</b>	<b>180</b>
29 «Unorganisiert» nach erlittenem Angriff?	180
30 Immunsystem und Nahrung	181
31 Kooperation überwindet Extreme	191
32 Kooperationssignale	199
33 Regelt das Immunsystem die Versorgung?	203
34 Viruslast - Entzündung	211
35 NETose	217
36 Rauchen, Feinstaub und NETose?	222
37 «0 oder 1» und «Die Kunst des Vermutens»	231
38 Kommunikation kann tödlich sein!	236
39 Mikrobiom	243
<b>Teil 6 Relationen verändern alles</b>	<b>256</b>
40 Manipulation der Informationsspeicher	256
41 Gewebe versus Gefäße	262
42 Tausende Quadratmeter!	264
43 Gap Junctions und Herz	273
44 Hauchdünne Trennschicht der Lunge	283

45 Geschlecht, Alter, Übergewicht, ...?	294
46 Licht! Melatonin, Vitamin D, ...	300
47 Wie spät ist es?	309
48 Außerdem?	321
49 «Everything is linked»	324
<b>Teil 7 Relationome und Evolution</b>	<b>327</b>
50 Was ist Leben ...?	327
51 Relationome und Evolution	333
<b>Teil 8 «Relationomische» Medizin</b>	<b>339</b>
52 Eine «neue» Medizin?	339
53 Einige Worte zum Schluss	347
Zusammenfassung	357
Summary	357
<b>Teil 9 Anhang</b>	<b>358</b>