

Inhalt

Vorwort	5
Der Autor	7
Hormongesteuert oder selbstbestimmt?	9
Warum Hormone die Regisseure unseres Lebens sind, wir aber trotzdem Einfluss auf sie haben	10
Stress lass nach!	37
Wie Stress uns krank macht und warum wir trotzdem nicht auf ihn verzichten sollten	38
Das Immunsystem der Seele	63
Warum Resilienz so wichtig ist und wie wir sie trainieren können	64
Glück und Unglück	79
Warum Glück nicht einfach Glückssache ist und welche Rolle es für das Altern spielt	80
Nahrung fürs Köpfchen – Brainfood	95
Wie wir uns gezielt schlauer essen und warum unser Gehirn gelegentlich eine Diät braucht	96
Das Mikrobiom denkt mit	119
Wie Darmbakterien unser Denken steuern und welche Möglichkeiten wir haben, sie zu beeinflussen	120

Gene sind kein Schicksal	141
Warum wir Gene heute ganz anders sehen und wie wir sie durch unser Denken sogar verändern	142
Graue Zellen und Blaue Zonen	165
Was wir von den 100-Jährigen lernen können und wie uns ein altes japanisches Konzept hilft, jung zu bleiben	166
Gegen das Vergessen	187
Warum es gegen Demenz immer noch keine Behandlung gibt und wir trotzdem viel dagegen tun können	188
Altern neu denken	211
Warum das Methusalem-Komplott von gestern ist und wie die Alten die Zukunft prägen	212
 ANHANG	 229
Quellen	230
Register	236
Bücher	238
Impressum	240