

# Inhalt

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

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