

Inhalt

Auf ein gutes langes Leben!	5
Altern ist eine Krankheit	6
Gute Gene – schlechte Gene: Wie groß ist überhaupt unser Spielraum?	19
Langlebigkeit, Alterserkrankungen und Gene – eine komplexe Angelegenheit	20
Gesunde Langlebigkeit beginnt mit dem Lebensstil	53
Die fünf Lebensstilfaktoren der Langlebigkeit: Ernährung, Schlaf, Atmung, Hitze/Kälte, Bewegung/Muskelkraft	54
Fisch, Fleisch, Nudeln, Gemüse und Salat – was ist die optimale Langlebigkeitskombination?	55
Schlaf als Quelle der Regeneration nutzen	105
Wie der Atem unsere Zellkompetenzen stärken kann	118
Die Lebensstilfaktoren Hitze und Kälte	134
Bewegung und Muskelkraft – mit Power durch ein langes Leben	142
An allen Fronten: der Kampf gegen das Vergessen	170
Gesund länger leben: Was können Nahrungsergänzungsmittel?	199
Nahrungsergänzungsmittel: alles und nichts	200
Sekundäre Pflanzenstoffe: fantastische Schutzstoffe für Mensch und Pflanze	204
Energiebooster für die Zellgesundheit	259
Was fehlt noch? Kritische Nährstoffe für eine gesunde Langlebigkeit	305
Hormonersatz als Motor der gesunden Langlebigkeit?	353
Haben uns schockierende Studien in die Irre geführt?	354
Meine Favoriten für gesunde Langlebigkeit	382
Quellen	392
Register	412
Impressum	416