

# **INHALT**

## **TEIL I**

**7**

**NEUNZIG JAHRE LEICHTIGKEIT  
DAS SCHÖNE GESICHT DES VERZICHTS**

**9**

**DIE FALLEN DER EVOLUTION  
ÜBERLEBENSWICHTIGE VERFÜHRER**

**47**

**ESSEN IST GESUND,  
HUNGER HÄLT UNS AM LEBEN  
IMMER DIESER VERDAMMTE APPETIT**

**63**

**ESSEN IST GESUND,  
HUNGER SCHÜTZT VOR ALTER  
WAS DEN EMBRYO SCHNELL WACHSEN LÄSST,  
LÄSST UNS LANGSAMER ALTERN**

**81**

**ESSEN IST GESUND,  
HUNGER SCHÜTZT VOR KREBS  
DER JUNGZELLENEFFEKT DER AUTOPHAGIE  
103**

**DAS GEWICHT DER  
WEIBLICHKEIT  
DIE UNGERECHTIGKEIT DER HORMONE  
117**

**DAS GEWICHT DES ALTERNS  
DIE NORADRENO-PAUSE  
125**

**TEIL II  
145**

**SPIELEND SCHLANK  
LÄNGER JUNG  
225**

**REGISTER  
265**