

Inhalt

Vorwort von Prof. Dr. med. Jochen A. Werner	8
1. Einleitung	13
2. Grundlagen – Aging und Anti-Aging	17
• Warum altern wir eigentlich?	18
• Das Problem mit dem Altwerden und warum die Schönheitsindustrie so boomt	20
• Was sagt die aktuelle Forschung zum Thema »Altern und Anti-Aging«?	22
• Das Langlebigkeitsgen FOXO	25
• Zellbiologie im Fokus: Telomere und Mitochondrien	28
• Warum haben wir drei Alter: kalendarisches, biologisches und gefühltes Alter	36
• Bestimmung des biologischen Alters	39
3. Die Mind-Body-Medizin und die Architektur des Anti-Aging-Codes	41
• Blaue Zonen und morphogenetische Felder	42
• Architektur des Anti-Aging-Codes	47

4.	Verankerung des Anti-Aging-Codes im physischen Körper	49
•	Ernährung – Code 01	50
•	Bewegung – Code 02	70
•	Relaxen und Schlaf – Code 03	85
•	Atmung – Code 04	94
•	Entgiftung – Code 05	104
5.	Einbettung des Anti-Aging-Codes in die Einheit von Körper, Geist und Seele	114
•	Innere Arbeit – Code 06	125
•	Auflösen falscher Glaubenssätze – Code 07	146
•	Energieheilung – Code 08	155
•	Neurokommunikation – Code 09	164
•	Soziales Umfeld – Code 10	172
6.	Der Mastercode	184
7.	Fazit und Ausblick	188
	Vertiefende Literatur/Literaturempfehlungen zu einzelnen Kapiteln	198