

# Inhalt

	Vorwort von Prof. Dr. med. Jochen A. Werner	8
<b>1.</b>	<b>Einleitung</b>	<b>13</b>
<b>2.</b>	<b>Grundlagen – Aging und Anti-Aging</b>	<b>17</b>
	• 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
<b>3.</b>	<b>Die Mind-Body-Medizin und die Architektur des Anti-Aging-Codes</b>	<b>41</b>
	• Blaue Zonen und morphogenetische Felder	42
	• Architektur des Anti-Aging-Codes	47

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