

| | |
|--|-----------|
| Einleitung | 8 |
| Unsere Gene sind steuerbar | 15 |
| | |
| EINS: Das Schweigen der Gene – Eine Einführung in die Epigenetik | 16 |
| Der zweite Code des Lebens – Mit welchen molekularen Kniffen die Epigenetik Änderungen am Erbgut bewirkt | 17 |
| Gene oder Umwelt? – Zwillinge und die Macht der Epigenetik ... | 22 |
| Expedition ins Tierreich – Was uns Bienen, Mäuse und Ameisen über die Epigenetik lehren können | 26 |
| Grüner wird's doch – Epigenetik in der Pflanzenwelt | 30 |
| <i>Die Biochemie der Epigenetik</i> | 34 |
| | |
| ZWEI: Das Gedächtnis der Zelle – Die epigenetische Altersuhr als Biomarker..... | 36 |
| Wie epigenetische Uhren das wahre Alter des Körpers auf wenige Monate genau erfassen | 37 |
| Für immer jung – Wie der »Guru der Langlebigkeit« das epigenetische Rauschen des Alters stoppen will..... | 44 |
| Von Erbsen, Strickleitern und Genscheren – Eine kurze Geschichte darüber, wie der Code des Lebens entdeckt wurde und wieso Epigenetik die klassische Vererbungslehre in die Zukunft führt... . | 53 |
| <i>Meilensteine der Genetik</i> | 69 |

| | |
|--|------------|
| DREI: Die Gene jung essen – Epigenetik und Ernährung | 74 |
| Wie die tägliche Kost Gene stummschalten kann, die mit Entzündungen, Krebs und Alterung in Verbindung stehen | 75 |
| Die wichtigsten Mikronährstoffe in der Epigenetik | 78 |
| Die Top-Lebensmittel der epigenetischen Küche | 86 |
| Fassten und Epigenetik – Das Glück der Genügsamkeit | 93 |
| Die Hotspots der Langlebigkeit – Okinawa und Kreta | 98 |
| Der holländische Hungerwinter und die Vererbung von erworbenen Körpermerkmalen | 102 |
| Diabetes – Wieso uns der Zweite Weltkrieg in den Genen steckt. . | 108 |
| <i>Die wichtigsten epigenetischen Ernährungsregeln</i> | <i>111</i> |
| VIER: Epigenetik und Sport – Machen Sie Ihren Genen Beine | 116 |
| Wer länger sitzt, ist früher tot | 117 |
| Unser Körper vergisst nicht, was ihm guttut – Seine Zellen speichern wertvolle Erfahrung direkt am Erbgut ab | 120 |
| Sport ist der Jungbrunnen, aus dem jeder schöpfen darf – Gesunde, Kranke, Dicke und Dünne | 122 |
| <i>Die wichtigsten epigenetischen Sportregeln.....</i> | <i>125</i> |

| | |
|---|-----|
| FÜNF: Die Immunabwehr – Schutztruppe für den Organismus | 128 |
| Wie die Epigenetik dem Immunsystem auf die Sprünge hilft | 129 |
| Können Eltern ihre Widerstandskraft vererben? | 132 |
| Covid und Long Covid: Rätsel lösen durch Epigenetik | 135 |
| <i>So halten Sie Ihr Immunsystem fit.</i> | 137 |
| | |
| SECHS: Die Heilkraft des Schlafs – Gute Nacht für Ihre Gene | 140 |
| So bestimmen die Gene das wichtigste Drittel unseres Lebens .. | 141 |
| Schlaf – Das Anti-Aging-Rezept, das uns die Natur in die Wiege gelegt hat | 145 |
| <i>Wie Sie das Optimum aus Ihrer Nachtruhe holen</i> | 147 |
| | |
| SIEBEN: Traumata – Die Vererbung von alten Wunden | 150 |
| Wie wir die Ängste unserer Eltern erben und wie wir die seelischen Wunden wieder loswerden | 151 |
| Epigenetisches Reisegepäck für die nächste Generation: DNA-Methylierung, Histon-Modifikation und RNA | 155 |
| Kognitive Verhaltenstherapie kann das MAO-A-Gen wieder normalisieren und Ängste lindern | 161 |
| Endlich runterkommen – Wie Meditation und Achtsamkeit im Alltag den Geist verjüngen | 162 |
| <i>Fünf Tipps, wie Epigenetik Ihre Psyche stärkt.</i> | 169 |

| | |
|--|-----|
| ACHT: Umweltverschmutzung – Eine bittere Mitgift | 174 |
| Wie Umweltgifte, Feinstaub und Rauchen den epigenetischen Code verändern | 175 |
| ... und noch bei Kindern und Enkeln gesundheitliche Probleme verursachen | 178 |
| <i>Sechs verbreitete Umweltgifte und wie Sie sich davor schützen.....</i> | 180 |
| | |
| NEUN: Schönheit von innen – Eine epigenetische Gebrauchsanweisung für die Haut..... | 186 |
| Die Haut rückwärts altern lassen – Den Yamanaka-Faktoren sei Dank | 187 |
| Der Lebenswandel prägt das Äußere mehr als die Gene | 191 |
| Kosmetika, die Hautzellen neu programmieren sollen | 195 |
| <i>Fünf Tipps für eine gesunde Haut</i> | 197 |
| | |
| ZEHN: Ausblick – Neue Therapien dank Epigenetik? | 202 |
| Wie die Epigenetik neue Perspektiven für Diagnose und Therapie der großen Volksleiden eröffnet | 203 |

| | |
|--|------------|
| ANHANG | 212 |
| Zur Inspiration – Sechzehn Ideen für eine epigenetisch perfekte Woche | 213 |
| Lexikon – Die wichtigsten Begriffe rund um die Epigenetik. | 221 |
| Epigenetische Altersuhren | 225 |
| Lebensmittel-Inhaltsstoffe, die die Sirtuine aktivieren..... | 228 |
| Dank | 232 |
| Anmerkungen | 234 |
| Bücher und Links, die weiterhelfen | 250 |
| Personen- und Sachregister..... | 252 |
| Die Autoren | 254 |
| Impressum..... | 256 |