

Inhalt

Ein Wort zuvor	4
Einleitung	9
Altern – eines der grossen Geheimnisse bis heute	10
Eine tödliche Krankheit?	20
Die drei Zellkompetenzen	37
I Zellkompetenz Erneuerung	49
Das fantastische Kapitel der Stammzellen	50
Der Ausfall der Reparatursysteme	69
Die Zombies in uns	78
Junges Blut – ein Verjüngungselixier?	87
Zellen, hört die Signale!	104
II Zellkompetenz Energieerzeugung	127
Die phänomenalen Zellkraftwerke	128
Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser	137
Wie kommt es zum Gau in den Zellkraftwerken?	146
Stärkung der Zellkraftwerke	164
Doping für die Mitochondrien	185
III Zellkompetenz Entgiftung	227
Die Intelligenz der zellulären Müllentsorgung	228
Altern ist der Streik der zellulären Müllabfuhr	247
Wenn Zellen nicht vor ihrer Haustür kehren	271
Die zelluläre Müllabfuhr wieder auf Spur bekommen	293
Die Zukunft der Altersforschung	318
Die Heilmittel des Alterns	334
Quellen	336
Register	345
Bücher & Links, die weiterhelfen	349
Dank	350
Vitae	351
Impressum	352