

# Inhalt

Ein Wort zuvor . . . . .	4
<b>Einleitung</b> . . . . .	9
Altern – eines der grossen Geheimnisse bis heute . . . . .	10
Eine tödliche Krankheit? . . . . .	20
Die drei Zellkompetenzen . . . . .	37
<b>I Zellkompetenz Erneuerung</b> . . . . .	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
<b>II Zellkompetenz Energieerzeugung</b> . . . . .	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
<b>III Zellkompetenz Entgiftung</b> . . . . .	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