

Vorwort

Wie wir werden, was wir sind 11

Einleitung

Was ist Gesundheit? 15

Gesundheit entsteht! 19

Teil I

Mehr als Lebensstil plus Gene:

Der neue Blick auf Volkskrankheiten

Kapitel 1 · Vergesst die Gene! Vergesst die Umwelt!

Schritt für Schritt 29

Alte Zellen – alter Mensch 37

Erbe und Umwelt im Gespräch 40

Das Erbgut im Stresstest 49

Vom Trauma und den Folgen 55

Das Methusalem-Rätsel 61

Vergesst die Gene! Vergesst die Umwelt! 66

Kapitel 2 · Die Brücke zwischen biologischen und sozialen Prozessen

Intelligenz und Erbe 73

Vom Ende der Erbe-Umwelt-Diskussion 81

Genomik und Epigenomik: Beidhändig in die Zukunft 83

Die epigenetische Uhr 88
Die Brücke zwischen biologischen und sozialen
Prozessen 96

Kapitel 3 · Ändern, wie wir leben – nicht, wie wir sind

Das ganze Leben auf einen Blick 101
Präzise Medizin – unpräzise Aussagen 107
Verblüffend gleich und doch verschieden 111
Fitte Dicke, kranke Dünne 118
Verblüffend verschieden und doch gleich 123
Die Wissenschaft von der Genaktivierbarkeit 128
Ändern, wie wir leben – nicht, wie wir sind 133

Teil II

**Zwei Jahre für ein ganzes Leben:
Über perinatale Prägung**

Kapitel 4 · Sensible Phasen

»Macht den Müttern keine Vorwürfe!« 139
Stress im Sperma 142
Noch mehr Botschaften und die Frage nach dem Beginn
des Lebens 148
Die ersten Schritte im Leben 155
Vom Erwachen der Sinne 160
Wenn das Gehirn gefordert ist 168
Sensible Phasen 174

Kapitel 5 · Prägung im Mutterleib

Zug um Zug 179
Unterschiedliche Startbedingungen 186
Eine Frage der Dosis 193

Der Fötus leidet mit 197
Zwei, die nicht für zwei essen sollten 205
Prägung im Mutterleib 213

Kapitel 6 · Vom Ursprung vieler Krankheiten

Die Stunde Null 217
Ein guter Start und seine Folgen 222
Über feste, schlechte und gestörte Bindungen 227
Die berühmten Ratten des Michael Meaney 234
Das biologische Substrat der Geborgenheit 240
Der Resilienzfaktor 245
Ontogenese der Gesundheit 249
Vom Ursprung vieler Krankheiten 252

Teil III

**Die neue Biologie der Vererbung:
Über transgenerationale Epigenetik**

Kapitel 7 · Botschaften für die Zukunft

Drei Generationen auf einen Blick 261
Vererbtes Trauma 266
Positive Wendung 273
Warum wir immer dicker werden 276
Spuren der Angst 281
Hunger und seine Folgen 285
Botschaften für die Zukunft 290

Kapitel 8 · Gesundheit beginnt in der Kindheit der Großeltern

Von Schwielen, Kröten und Giraffen 295
Sind wir wirklich eine Ausnahme? 302
Woher kommt die *German Angst*? 308

- Wie weit das Erbe trägt 312
- Gibt es eine zielgerichtete Evolution? 316
- Die neue Biologie der Vererbung 320
- Gesundheit beginnt in der Kindheit der Großeltern 327

Schlusswort

- Freiheit und Verantwortung 337
- Gesundheit ist kein Zufall 342

Dank 349

Anhang

- Was ist Epigenetik? 351
- Weitere Informationen zur Epigenetik 359
- Glossar 361
- Anmerkungen 377
- Register 397
- Bildnachweis 412