

Inhalt

JUNG SEIN KANNST DU IMMER!

DAS ERWARTET SIE	10
Das Älterwerden verstehen	10
Was bietet Ihnen dieses Buch?	11
REALES UND GEFÜHLTES ALTER	14
Wie fühlen Sie sich?	15
Warum altern wir?	16
WAS IST WELL-AGING?	18
Gesund und glücklich altern	18
Der Traum vom Jungbrunnen	19
MÄNNER & FRAUEN ALTERN ANDERS	21
Biologische Unterschiede	22
Soziale Unterschiede	23
THE ART OF AGING	25
Die alternde Gesellschaft	25
Die Komfortzone verlassen	27
Neugierig bleiben	28
Wissen weitergeben	30

WAS AUF ZELLEBENE PASSIERT

KLEINER EINBLICK IN DIE ZELLE	34
Unterm Mikroskop	34
Warum Zellen altern	37

AUTOPHAGIE: RECYCLING IN DER ZELLE	39
Aus Alt wird Neu	39
Fasten fördert die Autophagie	42
MULTITALENT STOFFWECHSEL	44
Über den Zellstoffwechsel	44
Die Mitspieler im Stoffwechsel	45
Immer im Spiel: die Schilddrüse	47
GENIALER KÄLTEKICK: EISBADEN	50
Toptrend Kryotherapie	50
Ein Plädoyer für die Kältetherapie	52
Was Kältereize alles können	53
Lebensgeister, ahoi!	54
FREIE RADIKALE & ANTIOXIDANTIEN	56
Oxidativer Stress durch freie Radikale	56
Antioxidantien sind Radikalfänger	57
So können wir den Zellen helfen, jung und fit zu bleiben	58
EIN STARKES IMMUNSYSTEM	59
Alles hängt mit allem zusammen	59
Die Abwehr gezielt stärken	60
Kleiner Einblick in ein geniales Netzwerk	63
Nahrungsergänzung als Booster	64
DIE WELT DER HORMONE	65
Was sind überhaupt Hormone?	65
Die Wechseljahre – und wie Ernährung hilft	67
Das leidige Thema Gewicht	69
Pflanzliche Hormone	70
Die Wechseljahre beim Mann	71
Hormonersatztherapie und Anti-Aging-Medizin ..	72
JUNGBRUNNEN WALDBADEN	73
Warum Bäume umarmen?	74
Ein Geschenk der Natur	77

DU BIST, WAS DU ISST

QUALITÄT STATT QUANTITÄT	80
Mampf-Modus vs. Sinn-Essen	80
Anti-Aging-Futter für die Zelle	83
NÄHRSTOFFE, DIE UNS ALT MACHEN	85
Zucker ist Gift für die Zellen	85
Weniger Weißmehl, bitte!	88
Sieben Schritte zum Glykationsprofi	90
Vorsicht: Fettnäpfchen!	94
Salzen mit Bedacht	95
SÄUREN & BASEN IN BALANCE	98
pH-Werte im Körper und was sie bedeuten	98
Basen: Die Wunderwaffe des Anti-Agings	101
Gönnen Sie sich regelmäßig eine Basenkur	103

WELL-AGING-VITALSTOFFE

Omega-3-Fettsäuren	105
MCT: Mittelkettige Triglyceride	107
Vitamin C	108
Niacin (Vitamin B ₃)	111
Vitamin B ₁₂	112
Anthocyane	112
Berberin	113
Spermidin	115
Effektive Mikroorganismen	116
Schwarzkümmelöl	117

TEES MIT WELL-AGING-POTENZIAL

EGCG im Grüntee	118
Oolong	119
Jiaogulan	119
Ackerschachtelhalm	121
Buchweizenkraut	122

DER DARM – ODER:

ENDE GUT, ALLES GUT

Das Superorgan und sein Mikrobiom	125
Krankheiten aus dem Darm	127
Neue Forschung – altes Wissen	128
Ein paar Fakten zum Darm	129
Futter für den Darm	131

MEINE CHALLENGE:

DIE ZELLREINIGUNGSKUR

Das Geheimnis: Sirtuine plus Intervallfasten	134
Plus Entzündungshemmer	135
Mein Tagesplan	136
Die mittägliche Basis	138
Abendliche Entrees: Salat und Suppe	140
Köstliche Hauptgerichte	146
Und zum Dessert?	152
Ein Gläschen Wein dazu?	152
Mein Fazit	153

GANZHEITLICH SCHÖN & FIT BLEIBEN

FALTEN IM ZAUM HALTEN	156
Spuren des Lebens	156
So schützen Sie Ihre Haut	158
Vitamin C für ein straffes Bindegewebe	159
Hyaluron für glatte Haut	162
Vitaminreiche Pflege	164
Mein ultimativer Beauty-Tipp: Brokkolisamenöl ..	165
FITNESSTRaining FÜRs GESICHT	166
Mein Facebuilding-Alltag	166
Kleines Work-out für ein altersloses Antlitz	168
SCHRÖPFEN STATT BOTOXEN	172
Facial Cupping: ein Beauty-Trend mit Anti-Aging-Effekt	172
ROLLEN SIE SICH SCHÖN	176
Das Lymphsystem – Marine und Klärwerk in einem	176
Lymphdrainage fürs Gesicht	177
Wasser: Kleiner Exkurs zum Lebensquelle	180
SCHÖN IM SCHLAF	183
Warum guter Schlaf wichtig ist	183
Megathema Schlafmangel	184
Was passiert alles im Schlaf?	186
MEINE TIPPS FÜR GUTEN SCHLAF	188
Anti-Aging auf dem Kissen	188
Licht- und Sound-Effekte	190
Gute-Nacht-Tees	193
Abends wie ein Bettelmann	195
BEWEGUNG HÄLT UNS JUNG	196
Wer rastet, der rostet	196
Bewegung stärkt die Knochen	199

So bleiben Sie fit und elastisch	200
Für noch mehr Spaß: Körper und Geist fordern ..	204

ZU ATEM KOMMEN

Atem ist Leben	206
Kleiner Exkurs zum Rauchen	207
Endlich tief durchatmen – mit der richtigen Technik	209

RUHE FINDEN MIT MEDITATION

Entspannt im Hier und Jetzt	211
Tipps für Neustarter	212

ZUM AUSKLANG

215	
Danke!	216

ANHANG

Sachregister	218
--------------------	-----