

# INHALT

Vorwort .....	11
<b>DAS GEHEIMNIS EINES LANGEN LEBENS .....</b>	<b>13</b>
Von Naturvölkern lernen .....	14
Ein Leben lang jung & gesund bleiben .....	15
Die Heimat der Hundertjährigen .....	16
Ernährung: von Hunzas lernen .....	18
Wie Telomere unsere Lebensuhr steuern .....	24
Interessantes über Telomere .....	25
Lieber jung & gesund als alt & krank .....	27
Unsere biologische Altersuhr .....	29
Die Natur wünscht sich jugendliche, schlanke Menschen .....	30
Freie Radikale: Wenn im Herbst die Blätter fallen .....	31
Die Rolle von Homocystein .....	32
Methionin: das Super-Protein .....	33

<b>WIEDER JÜNGER WERDEN MIT POWER-GENEN</b> . . . . .	35
Die Verjüngungs-Gene der Hunzas . . . . .	37
Neue Erkenntnisse . . . . .	38
Das Mysterium der Ribosomen . . . . .	39
Kalorien reduzieren . . . . .	40
Ist Sir2 für ein langes Leben unerlässlich? . . . . .	42
Jung bleiben bedeutet schlank bleiben . . . . .	43
Jung & dynamisch mit IGF1 . . . . .	44
Interessantes über das Wachstumshormon . . . . .	45
Jungbrunnen der Hunzas . . . . .	46
Insulin & Glukagon: zwei Gegenspieler . . . . .	48
Blutzucker: Stundenzeiger unserer Altersuhr . . . . .	52
Von froh bis betrübt . . . . .	53
Das Geheimnis der Heiterkeit . . . . .	53
Wunderwerk Mitochondrien . . . . .	54
Sauerstoff-Power . . . . .	57
Verjüngungs-Element . . . . .	58

<b>JUNG &amp; IMMUN DURCH ABWEHRKRÄFTE</b> . . . . .	60
Die weißen Blutkörperchen . . . . .	61
Milz, Thymus & Lymphe . . . . .	62
Antikörper . . . . .	62
Vegetatives Nervensystem: die Jung- & Fit-Zentrale . . . . .	63
Das Stresssystem . . . . .	64
Das Ruhesystem . . . . .	65
Genetisch gesund . . . . .	66
Schlafen wie im Traum . . . . .	67
Schlaf ist Teil gesunder Zellernährung . . . . .	69
Die fünf Feinde des Sandmännchens . . . . .	70
Das Stressproblem . . . . .	74
Wasser: Jungbrunnen & Lebenselixier . . . . .	77
Die Natrium-Kalium-Pumpe . . . . .	80
Was Natrium in unserem Stoffwechsel bewirkt . . . . .	81
Was Kalium in unserem Stoffwechsel bewirkt . . . . .	82

<b>JUNG BLEIBEN: DAS „FIT MIT 100-PROGRAMM“</b> . . . . .	84
Die Stoffwechsel-Turbos . . . . .	87
Was bedeutet eigentlich Stoffwechsel? . . . . .	88
Leber & Pankreas: das Super-Duo . . . . .	89
Hunzas lieben Obst und Gemüse . . . . .	92
Ein Leben lang schlank und jung . . . . .	93
Interessantes über unsere Fettzellen . . . . .	94
Gesundes Frühstück für die schlanke Linie . . . . .	95
Die besten lipolytischen Lebensmittel . . . . .	96
Beauty: Schönheit kommt von innen . . . . .	98
Interessantes über unsere Haut . . . . .	100
Jugend aus dem Bindegewebe . . . . .	100
Feuchtigkeit für die Haut . . . . .	102
Die ideale Sonnenbräune . . . . .	103
Zellulite ist kein Hautproblem . . . . .	105
Schönes, fülliges, glänzendes Haar . . . . .	107
Faszination Haar: ein Wunder der Natur . . . . .	108
Was tun gegen brüchige Nägel? . . . . .	110
Muskeln, Fitness, tolle Haltung . . . . .	112
Interessantes über unsere Muskeln . . . . .	115
Ein Leben lang gesunde Gelenke . . . . .	116
Was wir über unsere Wirbelsäule wissen sollten . . . . .	118
Tolle Körperhaltung . . . . .	119

Fitness: die besten natürlichen Sportarten . . . . .	122
Den eigenen Glücks-Code entdecken . . . . .	125
Das Geheimnis der Glückshormone . . . . .	128
Vorsicht vor dem künstlichen Glück . . . . .	129
Der Serotonin-Missbrauch . . . . .	130
Blutzucker macht glücklich . . . . .	132
Gute Laune kann man essen . . . . .	133
Nervenfutter Omega . . . . .	134
Die pflanzlichen Jungmacher . . . . .	135
Vollkorn als Happymacher: die besten Glukose-Spender . .	136

<b>NATÜRLICH JUNG BLEIBEN: DER ERNÄHRUNGSPLAN . . . . .</b>	<b>137</b>
10 kerngesunde Frühstücksideen . . . . .	138
10 Fit & Schlank-Snacks . . . . .	139
Mittags & abends: Gemüse hält jung . . . . .	139
Finger weg: Diese Lebensmittel machen alt . . . . .	141
Jugendlichkeit ist ein Versprechen der Natur . . . . .	142