

Prof. Dr. Manuel Pinto Coelho

ÄLTER WERDEN OHNE ZU ALTERN

Ein Arzt verrät innovative Anti-Aging-Strategien,
um die biologische Uhr zurückzudrehen

riva

INHALT

VORWORT	7
EINFÜHRUNG	9
KAPITEL 1	
ANTI-AGING-MEDIZIN	13
Wir sterben nicht – wir bringen uns um	14
Die acht Pfeiler der Anti-Aging-Therapie	17
KAPITEL 2	
NEUE HOFFNUNG BEI NEURODEGENERATIVEN KRANKHEITEN .	153
Gehirnplastizität und Psychotherapie	156
Naltrexon	157
KAPITEL 3	
AUTOIMMUNKRANKHEITEN – DIAGNOSE, VORBEUGUNG, BEHANDLUNG	159
Die Parkinson-Krankheit	161
Alzheimer – hat der Albtraum ein Ende?	162
Rheumatoide Arthritis	165
Lupus erythematoses	167
Zöliakie	171
Multiple Sklerose	174
Morbus Crohn	177

KAPITEL 4	
DER GESUNDE DARM – UNSER »ZWEITES GEHIRN«	181
Das Mikrobiom	182
KAPITEL 5	
MODERNE KRANKHEITEN UND NEUE BEHANDLUNGSMETHODEN	187
Angst und Stress – die besten Therapien	187
Depression: wie Sie neue Lebensfreude finden	189
Fibromyalgie, die rätselhafte Krankheit	192
Krebs	194
Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)	199
Schilddrüsenunterfunktion	202
Diabetes	210
KAPITEL 6	
MEIN LANGLEBIGKEITS- UND VERJÜNGUNGSPROGRAMM	219
NACHWORT	223
Erfahrungsberichte	226
Literaturverzeichnis	228
Quellen	234
Über den Autor	239