

INHALT

Vorwort	11
DAS GEHEIMNIS EINES LANGEN LEBENS	13
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

WIEDER JÜNGER WERDEN MIT POWER-GENEN	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

JUNG & IMMUN DURCH ABWEHRKRÄFTE	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

JUNG BLEIBEN: DAS „FIT MIT 100-PROGRAMM“	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

NATÜRLICH JUNG BLEIBEN: DER ERNÄHRUNGSPLAN	137
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