

INHALT

Einführung	11
TEIL I: REISE DURCH DEN ALTERNDEN KÖRPER	21
Kapitel 1: Zellen: Ein ganz schön bunter Kosmos	23
Zellkern & DNA	24
<i>Unser Erbgut war auch schon mal besser 28</i>	
Telomere: Die Zündschnüre unseres Alterns	29
Zellen & ihre Alterungsfaktoren	33
<i>Oxidativer Stress: Freie Radikale im Partymarathon 33 • Schäden in den Zellkraftwerken: Die Stunde des Melatoni- nins 36 • Zombiezellen: Nicht funktionsfähig, aber zu allem fähig 40 • Stille Entzündung: Unbemerkt entflammt 42 • Gestörte Eiweißbalance: Anstandsdamen & Messi-Wohnun- gen 45 • Überforderte Türsteher: Invasion der Überernäh- rung 48 • Alternde Stammzellen: Wenn die eiserne Reserve Rost ansetzt 51</i>	
Kapitel 2: Die Haut im Sturm des Lebens	56
Megalopolis Hautmikrobiom	56
Alterungsfaktoren für unsere Haut	60
<i>Lichtalterung: Am Morgen schon blau 61 • Umwelteinflüsse & -gifte: Grobe Schäden durch Feinstaub 63 • Hormonrück- gang: Erdanziehung grüßt Sexualität 65</i>	
Merkmale der Hautalterung	67
Hautpflege: Weniger ist mehr	74
<i>Reinigung: An meine Haut lasse ich nur ... 74 • Cremes & ihre Wirkstoffe 75 • Haut-Cuisine 79</i>	
Kleinere & größere Arbeiten an der Fassade	79
<i>Kosmetische Verfahren 80 • Medizinische Verfahren 85</i>	

Kapitel 3: Natürliche Kopfbedeckung & schützende	
Hornplatten	94
Haare: Empfindliches Wurzelgemüse	94
Nägel: Haben Hand & Fuß	98
Kapitel 4: Bindegewebe	100
Cellulite: Mut zur Delle	101
Schwere Beine, dicke Füße	104
<i>Ödeme, Krampfadern & Besenreiser 105</i>	
Brüste: Natur oder Silicon Valley?	109
Kapitel 5: Sexualität, Geschlechtsteile & -organe	113
Vagina: Saftig bleiben	115
Penis: Standhaft bleiben	117
Eierstöcke & Gebärmutter	123
<i>Wechseljahrsbeschwerden: Heiße Zeiten 125</i>	
Prostata: Nachtaktiv, auch im Alter	130
<i>Prostatakarzinom 132</i>	
Kapitel 6: Unser Bewegungsapparat	136
Muskulatur: Hält den Laden zusammen	136
Knochen: Jede Menge Individualisten	144
<i>Osteoporose: Außen hart & innen ganz weich 146 •</i>	
<i>Knochenräuber 149</i>	
Gelenke & Knorpel: Gut geschmiert	154
<i>Arthrose 156 • Haben Sie Rücken? 159</i>	
Kapitel 7: Das Immunsystem	163
Leukozyten & ihre Helfer: Wo Geschrei, da Polizei	164
Knochenmark & Thymus: Ein blutiges Kapitel	168
Lymphknoten: Die Biowäscherei	170
Milz: Die macht's	171
Kapitel 8: Stoffwechsel	175

Kapitel 9: Herz-Kreislauf-System	179
Wenn die Gefäße verstopfen: Die Plage mit den Plaques	180
Altes Herz: Kurze Kardiologiestik	183
Bluthochdruck: Das Maß der inneren Werte	185
Blutfette: Cholesterin & Co.	187
Kapitel 10: Nervensystem	193
Gehirn: Nachrichten aus der Zentrale	193
<i>Alzheimer-Demenz 197 • Vaskuläre Demenz & weitere Formen 198 • Schlaganfall 201 • Morbus Parkinson 204</i>	
Peripheres Nervensystem: Tempolimit für die Leitgeschwindigkeit?	207
Kapitel 11: Sinnesorgane	210
Augen: Wenn der Arm beim Lesen länger wird	210
<i>Starallüren: Katarakt & Glaukom 213 • Altersbedingte Makuladegeneration 217 • »Mouches Volantes« 219</i>	
Gehör: »Wie bitte?«	220
Gleichgewicht: Aus dem Tritt	224
Geschmack: Nicht jede Knospe geht auf	227
Kapitel 12: Schilddrüse, Brust- und Bauch-Organ	231
Schilddrüse: Schmetterling im Hals	231
Nieren: Hochleistungswaschmaschinen	237
<i>Erhöhte Harnsäure & Gicht 241</i>	
Harnblase: Manchmal nicht ganz dicht	246
Bauchspeicheldrüse: Stoffwechselhaftes Schicksal	249
<i>Diabetes mellitus & das metabolische Syndrom 251</i>	
Lunge: Atemlos	261
<i>COPD 262 • Lungenkrebs 266</i>	
Leber & Galle: Detoxexperten	267
Magen: Gehätschelt & trotzdem sauer	273
Darm: Mitunter gereizter Global Player	276

<i>Reizdarm, Divertikel & Polypen</i>	278
<i>Darmkrebs(-vorsorge!)</i>	279
<i>Mikrobiom & Darm-Haut-Achse</i>	281
<i>Alarm im Darm: Unverträglichkeiten</i>	285
<i>Die Darm-Hirn-Achse</i>	287
<i>Darmpflege mit Prä- & Probiotika</i>	289
Kapitel 13: Zahn der Zeit	295
TEIL II: VITAL-HACKS	303
Kapitel 14: »... hält Leib und Seele zusammen«	305
Trinken: Immer schön flüssig bleiben	305
<i>Alkohol</i>	307
<i>Kaffee</i>	308
Ernährung: Buenos días, Aminos & friends	309
<i>Meiden Sie AGE!</i>	309
<i>Aktivieren Sie Jungbrunnen-Eiweiß</i>	310
<i>Vertreiben Sie greise Zombiezellen mit Senolytika</i>	313
<i>»An apple a day ...«: Essen Sie mehr Pflanzen!</i>	315
<i>Gewürze: »Spice up your life!«</i>	319
<i>Kräuter</i>	320
<i>Bitterstoffe</i>	324
<i>Aktivieren Sie die zelleigene Müllabfuhr mit Spermidin</i>	325
<i>Essen Sie mehr Eiweiß!</i>	326
<i>Nahrungsergänzungsmittel & ihre Wirkstoffe</i>	333
Kapitel 15: Seien Sie Waage-mutig!	341
Gewichtskontrolle & Abnehmen:	
Bauchgefühl braucht keine Kilos	343
Fasten: Verzicht mit Wirkung	348
<i>Nulldiät</i>	351
<i>Intermittierendes Fasten</i>	351
<i>Heilfasten</i>	353
<i>Buchinger & Mayr</i>	354
<i>Scheinfasten</i>	354
Kapitel 16: Physikalische & körperliche Reize	355
Waldbaden: Auch für Nichtschwimmer	355
Sauna: Einfach mal Dampf ablassen	356
Kälteanwendungen & Kneippen	358
Sport & Bewegung: Wer rastet, der rostet	360
Musik, Tanzen & Sex	369

Kapitel 17: Weitere wichtige Weichen im Alltag	371
Gute Nacht, Freunde!	371
Stressbewältigung: Wenn die Sorgen drei Mal klingeln	380
Freundschaften & soziale Kontakte	385
Nachwort	387
Dank	389
Register	392