

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Einleitung	
Eine Geschichte von zwei Telomeren	15
 Teil eins	
Telomere: Wie wir länger jung bleiben können	33
Kapitel 1: Die negativen Folgen vorzeitiger Zellalterung	34
Kapitel 2: Die Macht langer Telomere	61
Kapitel 3: Telomerase, das Enzym, das Telomere erneuert	75
<i>Verjüngungslabor: Ein Leitfaden</i>	89
 Teil zwei	
Ihre Zellen lauschen Ihren Gedanken	91
<i>Test: Ihr Stressreaktionsstil</i>	92
Kapitel 4: Enträtselt – Was Stress mit unseren Zellen macht	96
<i>Verjüngungslabor</i>	121
Kapitel 5: Kümmern Sie sich um Ihre Telomere:	
Negatives Denken, resilientes Denken	126
<i>Verjüngungslabor</i>	152
<i>Test: Wie beeinflusst Ihre Persönlichkeit</i>	
<i>Ihre Stressreaktionen?</i>	157
Kapitel 6: Wenn Blau zu Grau wird: Depression und Angst	171
<i>Verjüngungslabor</i>	185
<i>Spezial-Tipps für die Verjüngung</i>	
<i>Stressabbau fördert die Instandhaltung</i>	
<i>der Telomere</i>	190

Teil drei

Helfen Sie Ihrem Körper, seine Zellen zu schützen	197
<i>Test: Schätzen Sie Ihren persönlichen</i>	
<i>Telomer-Status ein. Welchen Schutz- und</i>	
<i>Risikofaktoren sind Sie ausgesetzt?</i>	198
Kapitel 7: Trainieren Sie Ihre Telomere:	
Wie viel körperliche Aktivität ist ausreichend?	212
<i>Verjüngungslabor</i>	229
Kapitel 8: Abgenutzte Telomere:	
Von der Erschöpfung zur Regenerierung	232
<i>Verjüngungslabor</i>	249
Kapitel 9: Telomere und ein gesunder Stoffwechsel	253
<i>Verjüngungslabor</i>	268
Kapitel 10: Nahrung und Telomere:	
Gesunde Zellen durch gesunde Ernährung	273
<i>Verjüngungslabor</i>	292
<i>Spezial-Tipps für die Verjüngung</i>	
<i>Wissenschaftliche Empfehlungen für</i>	
<i>dauerhafte Verhaltensänderungen</i>	296
<i>Ihr Telomer-Gesundheitsplan</i>	303

Teil vier

Von außen nach innen:

Wie sich soziale Kontakte auf unsere Telomere auswirken	309
Kapitel 11: Die Orte und Gesichter, die unseren	
Telomeren förderlich sind	310
<i>Verjüngungslabor</i>	335
Kapitel 12: Schwangerschaft:	
Zelluläres Altern beginnt im Mutterleib	340
<i>Verjüngungslabor</i>	355
Kapitel 13: Auf die Kindheit kommt es an:	
Wie sich die ersten Lebensjahre	
auf unsere Telomere auswirken	357

<i>Verjüngungslabor</i>	382
Schluss: Telomere als Gesundheitsindikatoren	386
Anhang	395
Das Telomer-Manifest	396
Danksagung	398
Information über kommerzielle Telomer-Tests	402
Anmerkungen	405
Abdruckgenehmigungen	448
Register	452
Über die Autorinnen	460