

Einleitung	8
Unsere Gene sind steuerbar	15
EINS: Das Schweigen der Gene – Eine Einführung in die Epigenetik	16
Der zweite Code des Lebens – Mit welchen molekularen Kniffen die Epigenetik Änderungen am Erbgut bewirkt	17
Gene oder Umwelt? – Zwillinge und die Macht der Epigenetik ...	22
Expedition ins Tierreich – Was uns Bienen, Mäuse und Ameisen über die Epigenetik lehren können	26
Grüner wird's doch – Epigenetik in der Pflanzenwelt	30
<i>Die Biochemie der Epigenetik</i>	34
ZWEI: Das Gedächtnis der Zelle – Die epigenetische Altersuhr als Biomarker	36
Wie epigenetische Uhren das wahre Alter des Körpers auf wenige Monate genau erfassen	37
Für immer jung – Wie der »Guru der Langlebigkeit« das epigenetische Rauschen des Alters stoppen will	44
Von Erbsen, Strickleitern und Genscheren – Eine kurze Geschichte darüber, wie der Code des Lebens entdeckt wurde und wieso Epigenetik die klassische Vererbungslehre in die Zukunft führt. . .	53
<i>Meilensteine der Genetik</i>	69

DREI: Die Gene jung essen – Epigenetik und Ernährung 74

Wie die tägliche Kost Gene stummschalten kann, die mit Entzündungen, Krebs und Alterung in Verbindung stehen 75

Die wichtigsten Mikronährstoffe in der Epigenetik 78

Die Top-Lebensmittel der epigenetischen Küche 86

Fasten und Epigenetik – Das Glück der Genügsamkeit 93

Die Hotspots der Langlebigkeit – Okinawa und Kreta 98

Der holländische Hungerwinter und die Vererbung von erworbenen Körpermerkmalen 102

Diabetes – Wieso uns der Zweite Weltkrieg in den Genen steckt. . 108

Die wichtigsten epigenetischen Ernährungsregeln 111

VIER: Epigenetik und Sport – Machen Sie Ihren Genen Beine 116

Wer länger sitzt, ist früher tot 117

Unser Körper vergisst nicht, was ihm guttut – Seine Zellen speichern wertvolle Erfahrung direkt am Erbgut ab 120

Sport ist der Jungbrunnen, aus dem jeder schöpfen darf – Gesunde, Kranke, Dicke und Dünne 122

Die wichtigsten epigenetischen Sportregeln 125

FÜNF: Die Immunabwehr – Schutztruppe für den Organismus	128
Wie die Epigenetik dem Immunsystem auf die Sprünge hilft	129
Können Eltern ihre Widerstandskraft vererben?	132
Covid und Long Covid: Rätsel lösen durch Epigenetik	135
<i>So halten Sie Ihr Immunsystem fit.</i>	137
SECHS: Die Heilkraft des Schlafs – Gute Nacht für Ihre Gene	140
So bestimmen die Gene das wichtigste Drittel unseres Lebens ..	141
Schlaf – Das Anti-Aging-Rezept, das uns die Natur in die Wiege gelegt hat	145
<i>Wie Sie das Optimum aus Ihrer Nachtruhe holen</i>	147
SIEBEN: Traumata – Die Vererbung von alten Wunden	150
Wie wir die Ängste unserer Eltern erben und wie wir die seelischen Wunden wieder loswerden	151
Epigenetisches Reisegepäck für die nächste Generation: DNA-Methylierung, Histon-Modifikation und RNA	155
Kognitive Verhaltenstherapie kann das MAO-A-Gen wieder normalisieren und Ängste lindern	161
Endlich runterkommen – Wie Meditation und Achtsamkeit im Alltag den Geist verjüngen	162
<i>Fünf Tipps, wie Epigenetik Ihre Psyche stärkt.</i>	169

ACHT: Umweltverschmutzung – Eine bittere Mitgift	174
Wie Umweltgifte, Feinstaub und Rauchen den epigenetischen Code verändern	175
... und noch bei Kindern und Enkeln gesundheitliche Probleme verursachen	178
<i>Sechs verbreitete Umweltgifte und wie Sie sich davor schützen</i>	180
NEUN: Schönheit von innen – Eine epigenetische Gebrauchsanweisung für die Haut	186
Die Haut rückwärts altern lassen – Den Yamanaka-Faktoren sei Dank	187
Der Lebenswandel prägt das Äußere mehr als die Gene	191
Kosmetika, die Hautzellen neu programmieren sollen	195
<i>Fünf Tipps für eine gesunde Haut</i>	197
ZEHN: Ausblick – Neue Therapien dank Epigenetik?	202
Wie die Epigenetik neue Perspektiven für Diagnose und Therapie der großen Volksleiden eröffnet	203

ANHANG	212
Zur Inspiration – Sechzehn Ideen für eine epigenetisch perfekte Woche	213
Lexikon – Die wichtigsten Begriffe rund um die Epigenetik.	221
Epigenetische Altersuhren	225
Lebensmittel-Inhaltsstoffe, die die Sirtuine aktivieren.	228
Dank	232
Anmerkungen	234
Bücher und Links, die weiterhelfen	250
Personen- und Sachregister	252
Die Autoren	254
Impressum	256