

Inhalt

	Vorbemerkung des Autors	11
	Einleitung	13
Teil I		
KAPITEL 1	Das lange Spiel Vom schnellen Tod zum langsamen Sterben	19
KAPITEL 2	Medizin 3.0 Ein neuer Denkansatz für Medizin im Zeitalter chronischer Krankheiten	37
KAPITEL 3	Ziel, Strategie, Taktik Ein Leitfaden zum Lesen dieses Buches	59
Teil II		
KAPITEL 4	Hundertjährige <i>Je älter Sie werden, desto gesünder waren Sie</i>	85
KAPITEL 5	Weniger essen, länger leben? Die Wissenschaft von Hunger und Gesundheit	103

KAPITEL 6	Die Überfluss-Krise <i>Wie passen unsere alten Gene mit der heutigen Ernährung zusammen?</i>	123
KAPITEL 7	Die Pumpe <i>Herz-Kreislauf-Krankheiten, die Todesursache Nr. 1, angehen und sie verhindern</i>	153
KAPITEL 8	Zellen außer Kontrolle <i>Neue Wege im Kampf gegen den Killer namens Krebs</i>	193
KAPITEL 9	Die Jagd nach Erinnerungen <i>Alzheimer und andere neurodegenerative Erkrankungen</i>	241

Teil III

KAPITEL 10	Taktisches Denken <i>Grundsätze für ein besseres Leben</i>	283
KAPITEL 11	Sport <i>Das wirksamste Mittel für ein langes Leben</i>	293
KAPITEL 12	Training 101 <i>Vorbereitung für den Zehnkampf der Hundertjährigen</i>	319
KAPITEL 13	Das Hohelied der Stabilität <i>Bewegung neu lernen, um Verletzungen zu vermeiden</i>	355
KAPITEL 14	Ernährung 3.0 <i>Warum wir bessere Wissenschaft brauchen</i>	391
KAPITEL 15	Die Biochemie der Ernährung in die Praxis umsetzen <i>Wie Sie für sich die richtige Ernährungsweise finden</i>	413

KAPITEL 16	Das Erwachen	
	<i>Den Schlaf lieben lernen – die beste Medizin für das Gehirn</i>	471
KAPITEL 17	In Arbeit	
	<i>Wer die seelische Gesundheit ignoriert, bezahlt einen hohen Preis</i>	507
	Epilog	549
	Dank	552
	Bibliografie	556
	Anmerkungen	613
	Register	627