Das neue Buch von Bestsellerautor Andreas Jopp

ON/OFF GESUNDHEIT

Wie viele Körper haben Sie? Viele!
Sie können Ihren Körper neu erschaffen durch Ernährung!

Das ON/OFF-System der Ernährung

„Biostoffe aus der Ernährung haben überall Andockstellen im Körper. Sie aktivieren das Gehirn, das Immunsystem und die Gene. Und, sie aktivieren die Löschtaste für Schäden."

Sie können dieses **ON/OFF**-System der Ernährung für sich nutzen. Sich neu erschaffen durch Ernährung.

Die neueste Forschung dazu ist spannend wie ein Krimi.

Kommen Sie mit auf eine Reise durch den Körper und die Ernährung.

Ein schlagkräftiges Immunsystem

„Wussten Sie, dass einfache Champignons die Killerzellen des Immunsystems über Tage verzwanzigfachen … Ernährung boostet ihr wichtigstes System: Das Immunsystem, das täglich Viren, Bakterien und Krebszellen eliminiert."

ON – Welche Mikronährstoffe und Superfoods aktivieren das Immunsystem?

OFF – Welche Stoffe fahren die Immunzellen herunter?

Länger jung bleiben

„Warum sehen manche 60-Jährige wie 40-Jährige aus, oder fühlen sich manche 40-Jährige wie 60-Jährige? Ihr Alterungsprozess lässt sich an den Genen messen. Wir wissen heute, wie Ernährung die Zellalterung messbar verlangsamt und sogar umkehren kann."

ON – Welche Biostoffe falten wichtige Genprogramme auf? Wie werden Sie zum Programmierer Ihrer Gensoftware?

ON – Kann man sich messbar jünger essen?

OFF – Welche Lebensmittel behindern Ihre Reparaturprogramme und lassen Sie frühzeitig altern?

Essen für ein fittes Gehirn

„Schneller denken, weniger vergessen, bessere Stimmung – Ihr Gehirn lässt sich mit Biostoffen verbessern und vor Abbau schützen. "

ON – Ihr Gehirn besteht zu 60 % aus Fetten. Wie boosten schnell übertragende Fette die Geschwindigkeit und Speicherfähigkeit des Gehirns?

ON – Wie aktivieren rote und grüne Pigmente aus Obst & Gemüse Ihr Gehirn? In welchen Superfoods sind diese konzentriert enthalten?

ON – Welche Biostoffe verändern Ihre Stimmung? Kann man Depressionen wegessen?

OFF – Welche Ernährung heizt den Alterungsprozess und die Zerstörung des Gehirns an?

Essen für freie Transportwege

„Sie sind so jung wie Ihre 500.000 Kilometer Blutbahnen. Ab 30 haben wir bereits zugesetzte Gefäße. Die neue Forschung zeigt, dass wir die Löschtaste für Schäden aktivieren können. Sie ist potenter als jedes Medikament."

OFF – So einfach schaltet Ernährung frühzeitig die Gefäßzerstörung ab.

ON – Wie können Sie die Löschtaste für Gefäßschäden in jedem Alter aktivieren?

ON – Wie nutzen Sie die essbare Biowerkstatt bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen? Die neue Forschung zeigt: Diese ist erfolgreicher als Medikamente.

Essen für Ihre 39 Billionen Mitbewohner

„Nur 43 % unserer Zellen sind menschlich. Wir sind ein Bakterien-Mensch-Hybrid. Ihr Darm ist der Wohnort mächtiger Fremdzellen – dem Mikrobiom. Kommen Sie mit in eine neue faszinierende Welt. Es wird Ihre Sicht auf Ihren Körper für immer verändern."

ON – Wie füttern Sie Ihre Billionen von Mikroben, damit diese optimal für Sie arbeiten?

ON – Wie können Sie den Darm gesund sanieren? Wie hängen Mikrobiom, Allergien und Unverträglichkeiten zusammen?

OFF – Welche Lebensmittel dezimieren Ihre Bakterien? Welche hetzen Billionen von Bakterien gegen Sie auf und lösen schwere Krankheiten aus?

Erscheinungstermin 1.1.2021

Das Immunsystem scharf stellen.
Das Gehirn verschnellern und vor Abbau schützen.
Um ein Jahrzehnt langsamer altern.
Die Gefäße jung halten und wieder gesund regenerieren.

All das ist kein Traum. Biostoffe steuern dies seit Millionen von Jahren.

Ihr Körper ist eine perfekte biochemische Fabrik. Biostoffe bestimmen Ihre tägliche Leistung und wie gut Sie sich reparieren. Denn Ihr Körper ist eine riesige Baustelle. Ständig im Auf- und Abbau. In jedem Alter.
Die neueste Forschung zeigt: Unser Regenerationsmodus übertrifft alles, was die Medizin- und Pharmaindustrie je entwickeln könnte. Ernährung ist nicht die kleine unbedeutende Stiefschwester, sondern die bestimmende Kraft Ihrer biochemischen Fabrik. Aktivieren Sie die Löschtaste für Schäden, damit Ihr Körper sich immer wieder gesund regeneriert.
Erfahren Sie mehr über das ungeahnte Potenzial der Ernährung.

Schalten Sie Billionen von Fremdarbeitern dazu: Ihr Mikrobiom.

Nur 1% Ihres genetischen Materials sind menschlich. Nur 43% der Zellen im Körper sind Ihre eigenen Zellen. Tatsächlich sind Sie ein Bakterien-Mensch-Hybrid. Und, dieses Mikrobiom will gefüttert werden. Dann arbeitet es optimal für Sie. Sonst wendet es sich gegen Sie.

ON bedeutet: Mit Ernährung täglich den Reparaturmodus zu aktivieren, leistungsfähiger zu werden und langsamer zu altern.
OFF bedeutet: Ihren Stoffwechsel nicht weiter auszubremsen.
Wir können heute bis in den genetischen Bereich verfolgen, welche Ernährung Ihre Biomaschine abstellt und zerstört.

Holen Sie sich einen leistungsfähigen, besseren Körper zurück.
Erschaffen Sie sich neu durch Ernährung.

Andreas Jopp ist Medizinjournalist und Bestsellerautor.
Seine Bücher sind in 16 Sprachen übersetzt und standen wochenlang auf den „Focus"- und „Stern"-Sachbuch-Hitlisten.

€ 18,90 (D)
€ 19,40 (A)

9 783948 319007

Leseprobe

Andreas Jopp

ON/OFF GESUNDHEIT

Den Körper neu erschaffen durch Ernährung

ON Immunsystem

ON fittes Gehirn

ON langsamer altern

ON freie Blutbahnen

ON Mikrobiom

Andreas Jopp
ON/OFF Gesundheit
Den Körper neu erschaffen durch Ernährung

Leseprobe

Andreas Jopp
ist Medizinjournalist, Gesundheitscoach und Bestsellerautor. Er veröffentlichte 7 Bücher zu den Themen Abnehmen, Eiweiß, Vitamine & Mineralstoffe, Omega-3-Fette & Gesundheit und ein multimediales Nichtraucherprogramm. Die Bücher standen wochenlang auf den „Focus"- und „Stern"-Sachbuch-Hitlisten und sind in 16 Sprachen übersetzt. Er begeistert jedes Jahr Tausende Seminarteilnehmer für ein schlankes, glückliches und fitteres Leben.

Mehr zu den Büchern und seiner Arbeitsweise:
www.jopp-online.com
Hier finden Sie immer neue Artikel rund um die Ernährung:
facebook.com/andreasjopp

INHALT

Einleitung . Ihre Biochemische Fabrik 13
Wir sind nicht alleine in unserem Körper 14
Das ON/OFF-Prinzip der Ernährung 14

REGENERATION – LÄNGER & BESSER LEBEN 17

Die Löschtaste zur Regeneration 19
80 % der Erkrankungen sind ernährungsbedingt 21
Möchten Sie 12–17 Jahre länger leben? 22

ESSEN FÜRS IMMUNSYSTEM 27

Live-Schaltung ins Immunsystem 29
Was steigert die Schlagkraft des Immunsystems? 32
ON – Vitamine & Immunsystem 33
Vitamin D gegen Infekte 34
Verdünnte Lebensmittel und Ihr Immunsystem 38
ON – Obst & Gemüse als Superbooster fürs Immunsystem 38
Der Pflanzen-Boost fürs Immunsystem: 39
Champignons und Pilze für die Abwehr 39
Heidelbeeren für die Killerzellen 40
ON: Legen Sie die Aktivierungsschalter im Darm um 42
ON – Immunsystem und Krebsabwehr 43
Diese Vierergruppe drückt Ihr Immunsystem 43
Fazit – Essen fürs Immunsystem 46

ESSEN FÜR DEN ZELLSCHUTZ 47

Ihr Phyto-Abwehrteam – eine Mannschaftsleistung 49
ON/OFF – Gesundheit anschalten, Freie-Radikal-Erkrankungen herunterschalten 51
ON – Augen mit Antioxidantien schützen 52
OFF – Trend-Diäten wie Low Carb oder High Fat 53
ON – Essen für eine schöne Haut 55
Smart Essen 55
ON – Zellschutz Essen ist dunkelbunt 55
Smart kombinieren – Sammeln Sie Zellschutzpunkte 60

Leseprobe

Würze Dein Leben 61
Heilende Super-Antioxidantien 62
Superfood Smoothies 67
Fazit – Essen für den Zellschutz 68

FRAGEN SIE NICHT IHREN ARZT ODER APOTHEKER 69
Was betrifft Sie wirklich? Die „Tagesschau“ oder echte Risiken? 70
Die Milchmädchenrechnung 71
Erstaunen – Die 4.- und 10.-häufigste Todesursache 73
Medikamente als Grundnahrungsmittel – Jeder 2. Deutsche nimmt sie 73
Die X-mit-Y-Medizin. 78
Neu: Erkrankungen umkehren 79
Fazit – Fragen Sie nicht Ihren Arzt oder Apotheker 79

LANGSAMER ALTERN – IHRE TELOMERE 81
Wie alt sind Sie wirklich? – Ihr biologisches Alter 82
Werden Sie zum Programmierer Ihrer Gensoftware 84
Special – Warum es sich lohnt, längere Telomere zu haben 85
OFF – Altern mit westlicher Ernährung 88
ON – Nüsse verlängern die Telomerlänge 89
ON – Jünger werden durch Kaffee und Tee 90
Die Vitamin- und Omega-3-Connection 92
Mit Vitamin D den Alterungsprozess verlangsamen 93
Was die 100-Jährigen so essen 93
Mogelpackung mediterrane Ernährung 94
Schlechte Nachrichten für die Pharmaindustrie 95
Gene verjüngen – Kerle krempeln Ihr Leben um 95
Wie ist Ihr biologisches Alter? Der Telomer-Test 96
On-Antiaging-Programm 98
Fazit – Langsamer altern – Ihre Telomere 98

Leseprobe

ESSEN FÜR EIN FITTES GEHIRN 101

ON – Hardware verbessern mit den richtigen Fetten 103
Ihre persönliche DSL-Geschwindigkeit 105
ON – Die Hirnleistung mit Omega-3 verbessern 105
ON – Langsamere Gehirnalterung mit Omega-3 107
ON – Weiße Löcher im Gehirn vermindern 108
OFF – Gesättigte Fette - Gift für Ihr Gehirn 110
ON mit Biostoffen: Schäden am Gehirn vermindern 113
ON-Grün für das Gehirn Ihrer Kinder 114
Die Hitliste der grünen Superfoods 115
ON – Superfoods blaue Beeren 116
ON – Entzündungen senken – Weniger Abbau. Bessere Stimmung 117
ON – Obst & Gemüse gegen Entzündungen 117
ON – Anti-entzündliche Gewebehormone aus Fetten 117
ON – Essen gegen Depressionen 118
ON – Mit Biostoffen den Glücksabbau stoppen 118
ON – Zerstörerischen Druck senken 119
ON – Abnehmen fürs Gehirn 121
Die Superfoods zum Druck Senken 123
ON – Die Biochemie des Gehirns verbessern 124
– Vitamine -Stimmung, Energie und Stressresistenz
ON – Langsameres Altern des Gehirns mit Vitaminen 127
ON – Vitamin D: Stimmung verbessern, Gehirn erhalten 128
Fazit – Essen für ein fittes Gehirn 129
Special OMEGA-3 130
Der Omega-3-Test – Messen! Nicht glauben. 130

ESSEN FÜR FREIE TRANSPORTWEGE 133

Der Strohhalm-Test 136
Besser essen für besseren Sex 136
Teil 1 – Die Biowerkstatt bei Totalschäden 138
ON: Die Löschtaste im Körper aktivieren 139
Ernährung oder Medikamente – was ist erfolgreicher? 142
Teil 2 – Essen für freie Transportwege 144
ON – Nux-Inhibitoren® zum Essen 144
ON – Traditionelle Mediterrane Ernährung 146

Leseprobe

ON – Das vergessene Superfood: Hülsenfrüchte 149
Abnehmen für Herz & Gefäße 151
ON – Der längst fällige Ölwechsel 152
OFF – Das Aus für gesättigte Fette – Stellen Sie die Arterienverkalkung ab 152
Der Fall Kokosfett 153
ON – Superfood Omega-3-Fette 155
ON – Die Ballaststoff-Connection: 156
Vegane Ernährung – Stillstand oder Rückentwicklung 157
ON/OFF – Stellen Sie Ihre Reparatur-Gene an 160
Vitalstoffe für ein gesundes Herz-Kreislauf-System 162
Fazit – Essen für ein fittes Transportsystem 164

ESSEN FÜR IHRE 39 MILLIARDEN MITBEWOHNER 167
Die neue braune Medizin 170
Bakterien & Psyche 170
Mikrobiota & Gewicht 171
Mikrobiota & Krankheiten 172
Überfressen! Unterernährt! Überbehandelt! 174
Oben füttern, unten verhungern 176
Ihr Mikrobiom frisst sich durch – Der Krieg 178
ON – Postbiotika-Produktion aktivieren 179
OFF – Mikrobiota-Zerstörung verlangsamen 180
Darmsanierung gegen Allergien – Fakt oder Fiktion 182
OFF – Strenges Low Carb und fettreiche Keto-Diäten sind mega-out 185
ON – Die drei BBB's: Bunt, Boosten und probiotische Bakterien 186
Bunt – Die Big-MaK-Ernährung 186
ON – Die Ballaststoff-Booster 189
Mikrobiota-Superfood – Hülsenfrüchte: Erbsen, Bohnen, 189
Champignons – Kalorienarme Ballaststoff-Stars 190
Bakterienfreundliches Pseudo-Getreide 191
Gesünder Backen – Kuchen fürs Mikrobiom 193
Prä- und Probiotika – Zusätzliche Hilfe 195
Wie geht kacken? 195
Probiotika – Ihre UN-Blauhelmtruppen 197
Ein versalzenes Leben – fermentierte Lebensmittel 198
Das Mikrobiom von 100-Jährigen – uralt & fit 200
Fazit 200

Leseprobe

EINLEITUNG – IHRE BIOCHEMISCHE FABRIK

Haben wir wirklich die Wahl? Energiegeladen statt dauermüde, gut gelaunt statt leicht entnervt, schnell erholt statt ruhebedürftig – wir möchten uns einfach gut fühlen. In Top-Form sein. Möchten lange jung bleiben, langsamer altern, keine körperlichen Baustellen haben oder diese möglichst reibungslos beseitigen. Alles steht und fällt mit Ihrem Körper: Einem Superorganismus aus 70 Billionen Zellen. Diese funktionieren wie eine riesige biochemische Fabrik. Je nachdem, welche Biostoffe Sie auftanken, können Sie entweder in Topform sein, oder Ihre Biomaschine herunterfahren. Sie können sich täglich erneuern oder Ihren einzigartigen Körper Stück für Stück ruinieren. Biostoffe steuern, wie gut Sie sich täglich reparieren. Ihr Körper ist eine riesige Baustelle. Ständig im Auf- und Abbau. In jedem Alter.
Wenn Sie abends zerknittert und müde ins Bett fallen, und morgens mit Millionen neuer Zellen verjüngt und erholt wieder aufwachen, hat Ihr Körper sich über Nacht zum Teil neu erschaffen. Ganz egal, ob jung, alt, sportlich, gesund oder schon stark heruntergewirtschaftet im Notzustand – diese Regeneration ist lebenswichtig für jeden von uns.
Die Biochemie dafür wurde über Millionen von Jahre hinweg entwickelt. In der Evolution gab es keine Ärzte oder Medikamente. Die Lebewesen mit den besten Reparaturmechanismen kamen weiter. Unser Körper kann sich optimal selbst warten. Sich täglich gesund sanieren, WENN wir ihn denn für uns arbeiten lassen … Denn unser molekulares Feinlabor wird angetrieben durch die Biomoleküle der Natur: Die Ernährung. Von den 35 Tonnen Lebensmittel, die Sie im Laufe Ihres Lebens in Ihr System reintanken. Sie entscheiden täglich, was Sie Ihrer biochemischen Fabrik anliefern.

Die neueste Forschung zeigt das bislang ungeahnte Potenzial der Ernährung. Sie vollzieht dabei nur nach, was in der Evolution in endlosen biochemischen Testreihen bereits entstanden und in Ihrem Körper abgespeichert ist. Sie können Ihren Körper auf Höchstleistung essen, und jederzeit den Wartungsmodus anwerfen. Unser Regenerationsmodus übertrifft alles, was die Medizin- und Pharmaindustrie je entwickeln könnte. Ernährung ist nicht die kleine unbedeutende Stiefschwester, sondern die bestimmende Kraft Ihrer biochemischen Fabrik. Wir können uns damit genetisch jünger essen, die Löschtaste für Schäden aktivieren und uns täglich gesund regenerieren.

Leseprobe

Wir sind nicht alleine in unserem Körper

Nur 43 % der Zellen in Ihrem Körper sind menschliche Zellen. Überhaupt ist nur 1 % des genetischen Materials in Ihrer biochemischen Fabrik von Ihnen. Die rasante Erforschung dieser Mikrowelt hat die Sicht auf uns als Mensch für immer verändert. Wir sind tatsächlich Mensch-Bakterien-Hybriden. Und wir haben dank dieser phänomenalen Arbeitsteilung mit den Mikroben übermenschliche biochemische Kräfte verliehen bekommen. Sie können diese 39 Billionen Bakterien für sich arbeiten lassen, wenn Sie diese gut füttern. Sie essen also nie für sich alleine. Die Mikroben essen mit. Dieses Bakterien-Heer kann sich aber auch gegen Sie wenden. Dann kann es Ihre Gene, Ihre Stimmung und Ihren Stoffwechsel herunterfahren, und sogar schwere Krankheiten verursachen.

Das ON/OFF-Prinzip der Ernährung

Gehen Sie mit mir auf eine Reise durch Ihren Körper. Erfahren Sie, wie Sie wichtige Bereiche mit Biostoffen optimieren können, anstatt sich weiter auszubremsen. Ich nenne es das ON/OFF-Prinzip der Ernährung, weil Sie Ihre Biochemie hoch- oder auch herunterfahren können. Unsere Reisestopps sind die Top-Destination im Körper, die viele verbessern, erhalten oder gesund sanieren möchten: Ihr Immunsystem, Ihr Gehirn, Ihre Gene, Ihr Zellschutz, Ihr Transportsystem (Herz-Kreislauf), und Ihr Darm. Auf der Reise durch den Körper zeige ich Ihnen, wie Sie dieses ON/OFF-Prinzip der Ernährung optimal für sich nutzen können.

ON – *die Schlagkraft des Immunsystems gegen Viren, Bakterien und Krebszellen verbessern.* Welche Mikronährstoffe und Superfoods aktivieren das Immunsystem? OFF – was fährt die Immunzellen herunter?

ON – *Zellen und Gene schützen,* damit diese nicht entarten. Welche Biostoffe schützen Ihre Zellen am besten? ON – Das Geheimnis: Nicht irgendwelches Obst & Gemüse, sondern die potentesten davon auf den Teller zu bringen. Smart essen. OFF – den Industrieschmodder abstellen, der Ihre Zellen entarten lässt.

ON – *den Alterungsprozess an den Genen verlangsamen und sogar umkehren.* Biostoffe haben Andockstellen an den Genen und können diese an- und abschalten. ON – werden Sie zum Programmierer Ihrer Gensoftware. Biostoffe falten wichtige Genprogramme auf. ON - essen Sie sich jünger.

Leseprobe

OFF – schmeißen Sie leere Kalorien raus, die Ihre Reparaturprogramme behindern und Ihre Gensoftware messbar altern lassen.

ON – *Ihr Gehirn aktivieren, verbessern, und vor Abbau schützen.* Welche Stoffe steuern Ihr Gehirn? Ihr Gehirn baut ab Mitte 30 ab. ON – rüsten Sie Ihr Gehirn auf DSL-Geschwindigkeit auf. ON – verbessern Sie den Festplattenspeicher des Gehirns. ON – verändern Sie die Biochemie Ihrer Stimmung. OFF – verlangsamen Sie den Alterungsprozess und die Zerstörung des Gehirns frühzeitig durch Ihre Ernährung.

ON – *Ihr Transportsystem jung halten.* Schon ab 30 haben wir erheblich zugesetzte Gefäße. Sie sind nur so jung wie Ihr 300.000 Kilometer langes Transportsystem. OFF – halten Sie aktiv dagegen. Schalten Sie diesen Prozess frühzeitig ab. ON – aktivieren Sie die Löschtaste für Gefäßschäden in jedem Alter. ON – aktivieren Sie die essbare Biowerkstatt bei Totalschäden (Herz-Kreislauf-Erkrankungen). Die neue Forschung zeigt: Diese funktioniert besser als Medikamente.

ON – *Ihr Darm ist der Wohnort mächtiger Fremdzellen: Ihres Mikrobioms.* Es produziert eine Vielzahl von großartigen Stoffen für den gesamten Körper. ON – füttern Sie Ihre Billionen von Mikroben, damit diese optimal für Sie arbeiten. ON – sanieren Sie Ihren Darm gesund. OFF – das Mikrobiom nicht weiter schädigen und verändern, durch fehlende Nährstoffe und Schadstoffe.

Wir möchten uns einfach gut fühlen und langsamer altern. Sie können heute damit anfangen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß auf dieser Entdeckungsreise durch Ihren Körper.

Ihr
Andreas Jopp

Leseprobe

Leseprobe

REGENERATION – LÄNGER & BESSER LEBEN

Wie regenerationsfähig ist unser Körper eigentlich? Welche kleinen Veränderungen haben den größten Effekt auf die Lebenszeit und Gesundheit? Wieviel Lebenszeit könnte man denn gewinnen? Sie entscheiden heute, wie Sie sich in Zukunft fühlen werden.

Leseprobe

ESSEN FÜRS IMMUNSYSTEM

Ihr Immunsystem: Eine Biotech-Armee. Sie sichert täglich Ihr Überleben. Gegen Milliarden von Viren, Bakterien und Krebszellen. Wie versorgen Sie eigentlich Ihre Schutztruppe, um Sie einsatzfähig & schlagkräftig zu halten? Mit Hochleistungsstoffen oder Weißbrot?

Leseprobe

ESSEN FÜR DEN ZELLSCHUTZ

Ihre Zellen & Gene sind ständigen Angriffen ausgesetzt.
Bei fehlendem Zellschutz kommt der Körper mit seinen Reparaturen nicht nach. Jedes Essen ohne schützende Pflanzenstoffe setzt Ihre Biomaschine unter Dauerbeschuss.
Welches sind die Superfoods für dieses Schutzsystem?
Wie erkennt man sie? Sie werden erstaunt sein.

Leseprobe

FRAGEN SIE NICHT IHREN ARZT ODER APOTHEKER

Terroranschlag, Teller oder Medikamente – wir schätzen Risiken oft falsch ein. Legen sie uns gerne so zurecht, damit wir Gewohnheiten nicht zu ändern brauchen. Bevor man etwas ändert, muss man erkennen, warum. Und man muss sich sicher sein, dass es sich lohnt und Spaß macht, neue Wege zu gehen. Erfahren Sie, wie die Ernährung den Körper regeneriert, und Ursachen anstelle von Symptomen verbessert. Was bringt gute Ernährung unter dem Strich im Vergleich zur medizinischen Behandlung? Sind wir Ärzte-gläubig? Und schafft die Medizin-industrie neue Risiken?

Leseprobe

LANGSAMER ALTERN – IHRE TELOMERE

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum manche 60-Jährige wie 40-Jährige aussehen, oder manche 40-Jährige sich wie 60-Jährige fühlen? Ihr Alterungsprozess betrifft auch Ihre Gensoftware und kann dort gemessen werden. Sie haben es selbst in der Hand, diesen Alterungsprozess aller Körperzellen entweder zu beschleunigen oder zu verlangsamen.

WIE ALT SIND SIE WIRKLICH? – IHR BIOLOGISCHES ALTER

Ein Tröpfchen Blut verrät jeden Täter. Blut ist der Lebenssaft Hollywoods. In Serien wie Bones, Medical Detectives oder CSI sind Gerichtsmediziner die Hauptfiguren. Forensiker ziehen aus dem kleinsten Tröpfchen Blut den genetischen Fingerabdruck des Täters. Und was verrät dieser DNA-Fingerabdruck als Erstes? Immer das Alter. Abgelesen an der verräterischen Länge der Telomere.

Telomere sind die Endstücke Ihrer 46 Chromosomen, in denen Ihre Gensoftware zusammengerollt liegt. Bei jeder Zellteilung nimmt die Länge der Telomere ab, und Ihre Zellen werden ein kleines bisschen älter. Irgendwann verkürzen sich die Telomere so weit, dass sich unsere Zellen nicht mehr ohne viele Fehler teilen können. Was dazu führt, dass die kopierten und gealterten Zellen viele ihrer Funktionen immer schlechter erfüllen.[78] Je kürzer die Telomere, desto höher ist Ihr biologisches Alter. Ihr biologisches Alter wird also nicht durch Ihr Geburtsdatum bestimmt, sondern durch das Alter Ihrer Zellen. Am einfachsten kann man es an den Telomeren messen – Ihrer inneren Altersuhr. Bei kurzen Telomeren treten dann gehäuft Erkrankungen auf, Ihr Körper regeneriert sich immer schlechter, und die Lebenszeit verkürzt sich.

Die Fragen, die jeden bewegen

Wie können wir nun länger jung bleiben? Wie beeinflusst unser biologisches Alter die Reparaturfähigkeit unseres Körpers? Gibt es Wege, die Länge der Telomere zu beeinflussen und damit den Alterungsprozess zu verlangsamen? Der Traum vom Länger-schön-Sein. Jugendlicher und länger fit. Uralt zu werden, ohne sich so zu fühlen. Geht das? Wenn dem so ist, was müsste man dafür tun? Und dann weitergedacht für die ganz Übermütigen: Lässt sich unser biologisches Alter eventuell sogar zurückdrehen? Kann ich meine Erfolge an den Telomeren nachweislich messen lassen? Wenn Sie das nicht interessiert, können Sie dieses Kapitel jetzt überspringen.

Wie wir altern

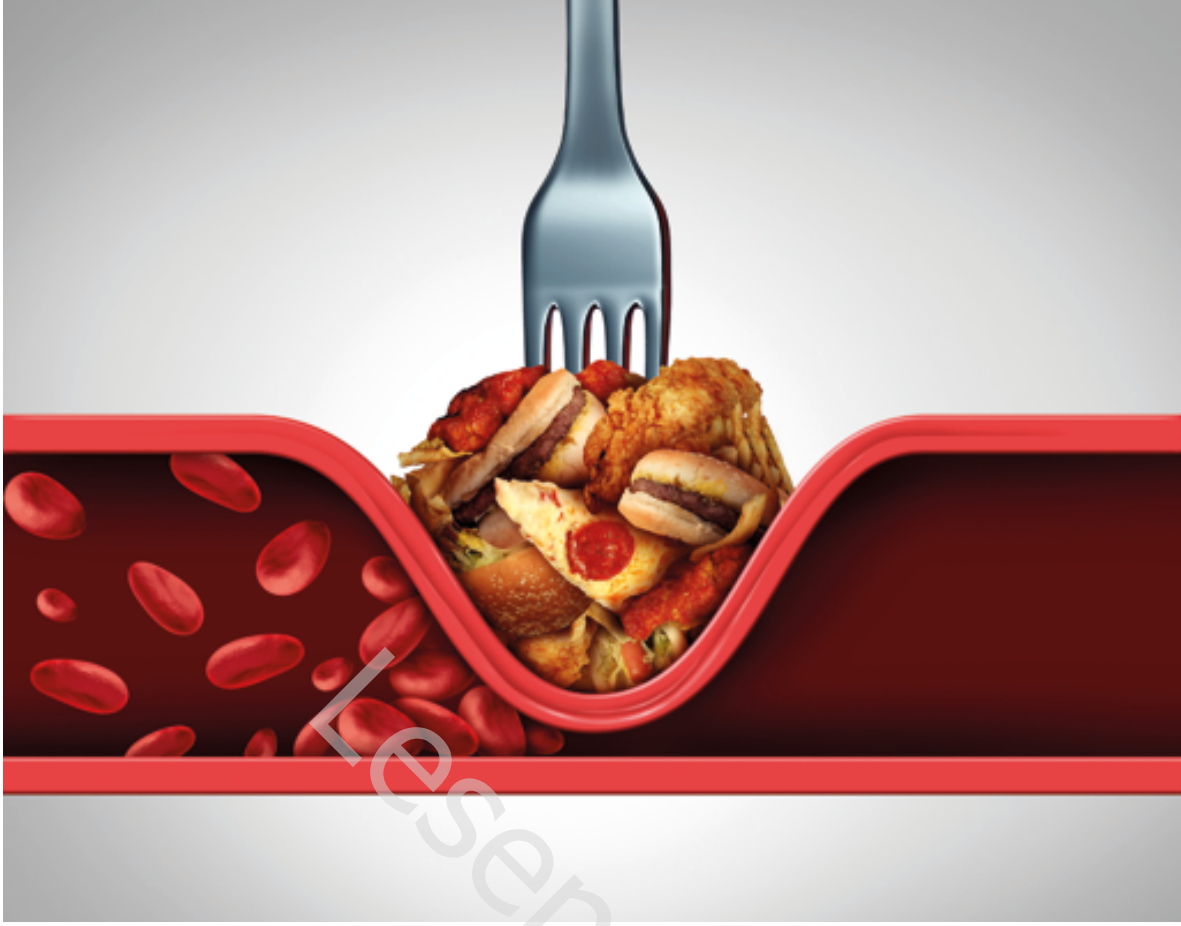
Jetzt – genau in dieser Minute erneuern sich in Ihrem Körper Millionen von Zellen. Neue Herzzellen, Hautzellen, Darmzellen und auch frische Stammzellen im Knochenmark werden erschaffen. Sie sind, streng genommen, ein ständig aktives biologisches System aus 70 Billionen Zellen mit gemeinsamer Gensoftware. Und die sind in einem permanenten Auf- und Abbau. Bei jeder Zellteilung werden Ihre Telomere ein Stück-

Leseprobe

Leseprobe

ESSEN FÜR EIN FITTES GEHIRN

Gefühle und Gedanken entstehen biochemisch.
Die Ernährung bestimmt, wie gut Ihr Gehirn funktioniert und wie stabil Ihre Stimmung ist. Können Biostoffe das Gehirn verschnellern, verbessern, und vor Zerstörung schützen?
Welche Superfoods wirken besonders auf die Gehirnleistung?
Welche Biostoffe verbessern die Stimmung?
Gibt es die EINE gute Ernährung, die das Gehirn jung hält und den Abbau der geistigen Fähigkeiten in jedem Alter verzögert?



Leseprobe

ESSEN FÜR FREIE TRANSPORTWEGE

Ihre Gefäße sind Ihr wichtigstes Versorgungssystem, und auch die größte Schwachstelle. Schon mit 30 Jahren hat jeder zugesetzte Gefäße. Wie schalten Sie diesen Prozess ab und erhalten sich junge und flexible Gefäße?
Kann man bestehende Schäden am Transportsystem wieder rückgängig machen? Ausgewogen essen, mediterran oder vegan? Was schützt denn nun wirklich? Bringen wir Licht ins Ernährungschaos mit der neuesten Forschung.

Leseprobe

ESSEN FÜR IHRE 39 MILLIARDEN MITBEWOHNER

Mehr als die Hälfte Ihrer Zellen im Körper sind nicht menschlich, sondern Bakterien. Diese Mitbewohner können unermesslich positive Dienste leisten, oder sich auch gegen Ihren Körper wenden.
Sie verarbeiten Nahrung, unterstützen das Gehirn, kontrollieren Ihre Stimmung, entscheiden über Körpergewicht, lösen schwere Krankheiten aus, und bestimmen den Alterungsprozess.
Wie kann man diesen Bakterienhaufen für sich arbeiten lassen?
Was fressen diese Mikroorganismen? Welche Ernährung lässt sie entgleisen? Haben Sie Ihre Mitbewohner heute schon gefüttert?

Leseprobe

WIE VIELE KÖRPER HABEN SIE? VIELE!

Sie erschaffen sich täglich neu durch Ernährung.
Eine Reise in die Zukunft Ihres Körpers. Ein Überblick über die einzelnen Reisestopps.