

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
Danksagung	15
1 Die Geschichte der Lebensverlängerung	17
2 Stop dem inneren chemischen Zerstörungsprozess: <i>Freie Radikale und Vernetzungsreaktionen</i>	32
3 Zeichen des Alterns: <i>Altersflecken und Centrophenoxin</i>	79
4 Das Rückgängigmachen der Schäden: <i>Können Vernetzungen aufgelöst werden?</i>	83
5 Förderung der Regeneration: <i>Nukleinsäuren und Proteinregeneration</i>	86
6 Altern und Ernährung	95
7 Ist Altern eine Krankheit?: <i>Autoimmun-Theorien des Alterns und Slow-Viren</i>	109
8 «Todeshormone» und Alternsuhren Unterernährung; Hypothermie; Antiserotoninmittel; Dopamin-Vorstufen; bewusstseinsweiternde Drogen; praktische Anwendungen	118
9 Das Nachholen verlorener Zeit: <i>Hormonersetzung</i>	161
10 Die rumänische Verjüngungskur: <i>Gero-H3-Aslan</i>	170
11 Weitere Angriffe auf das Altern Frischzellentherapie; Sulfonamide; Fasten und Entschlacken; Vermeiden von Stress; Kräuter und Langlebigkeit	176
12 Einstieg in ein Lebensverlängerungsprogramm Ein Lebensverlängerungsprogramm; Langlebigkeit und Geist; Zum Abschluss	184
Empfohlene Literatur	196

Literaturverzeichnis	197
Bildnachweis	202
Glossar	203