

Deepak Chopra
Rudolph E. Tanzi

SUPER-GENE

*Die neuesten Erkenntnisse aus
der Neurowissenschaft
für ein langes gesundes Leben*

Aus dem Amerikanischen
von Michael Wallossek



nymphenburger

INHALT

Vorwort: Gute Gene, schlechte Gene und Super-Gene	7
Weshalb Super-Gene? Eine dringend benötigte Antwort	16
Teil 1: Die Wissenschaft von der Transformation	29
Wie Sie Ihre Zukunft verändern können: Die Epigenetik erscheint auf der Bildfläche	42
Bessere Erinnerungen erzielen	67
Von der Anpassung zur Transformation	77
Ein neuer Akteur, der richtig Dampf macht: das Mikrobiom	109
Teil 2: Lebensstilentscheidungen für ein grundlegendes Wohlbefinden	141
Ernährung: Entzündung beseitigen	170
Stress: Der verborgene Feind	208
Körpertraining: Gute Vorsätze in die Tat umsetzen	228
Meditation: Das Herzstück Ihres Wohlbefindens	246
Schlaf: Immer noch ein Rätsel, doch völlig unverzichtbar	267
Emotionen: Wie man größere Erfüllung findet	288

Teil 3: Die persönliche Evolution steuern	325
Die Weisheit des Körpers	326
Das Bewusstsein zum Bestandteil der Evolution machen	357
Nachwort: Wer sind Sie wirklich?	395
Anhang	401
Genetische Ansatzpunkte bei komplexen Erkrankungen	401
Das große Paradox der DNS	415
Epigenetik und Krebs	427
Anmerkungen des Übersetzers	440
Dank	442
Über die Autoren	445