

Prof. Dr. Elizabeth Blackburn
Prof. Dr. Elissa Epel

Die Entschlüsselung des Alterns

Der Telomer-Effekt

Aus dem Amerikanischen
von Thorsten Schmidt

mosaik

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Einleitung	
Eine Geschichte von zwei Telomeren	15
Teil eins	
Telomere: Wie wir länger jung bleiben können	33
Kapitel 1: Die negativen Folgen vorzeitiger Zellalterung	34
Kapitel 2: Die Macht langer Telomere	61
Kapitel 3: Telomerase, das Enzym, das Telomere erneuert	75
<i>Verjüngungslabor: Ein Leitfaden</i>	89
Teil zwei	
Ihre Zellen lauschen Ihren Gedanken	91
<i>Test: Ihr Stressreaktionsstil</i>	92
Kapitel 4: Enträtselt – Was Stress mit unseren Zellen macht	96
<i>Verjüngungslabor</i>	121
Kapitel 5: Kümmern Sie sich um Ihre Telomere:	
Negatives Denken, resilientes Denken	126
<i>Verjüngungslabor</i>	152
<i>Test: Wie beeinflusst Ihre Persönlichkeit</i> <i>Ihre Stressreaktionen?</i>	157
Kapitel 6: Wenn Blau zu Grau wird: Depression und Angst	171
<i>Verjüngungslabor</i>	185
<i>Spezial-Tipps für die Verjüngung</i> <i>Stressabbau fördert die Instandhaltung</i> <i>der Telomere</i>	190

Teil drei

Helfen Sie Ihrem Körper, seine Zellen zu schützen 197
*Test: Schätzen Sie Ihren persönlichen
Telomer-Status ein. Welchen Schutz- und
Risikofaktoren sind Sie ausgesetzt?* 198

Kapitel 7: Trainieren Sie Ihre Telomere:
Wie viel körperliche Aktivität ist ausreichend? 212
Verjüngungslabor 229

Kapitel 8: Abgenutzte Telomere:
Von der Erschöpfung zur Regenerierung 232
Verjüngungslabor 249

Kapitel 9: Telomere und ein gesunder Stoffwechsel 253
Verjüngungslabor 268

Kapitel 10: Nahrung und Telomere:
Gesunde Zellen durch gesunde Ernährung 273
Verjüngungslabor 292
*Spezial-Tipps für die Verjüngung
Wissenschaftliche Empfehlungen für
dauerhafte Verhaltensänderungen* 296
Ihr Telomer-Gesundheitsplan 303

Teil vier

Von außen nach innen:

Wie sich soziale Kontakte auf unsere Telomere auswirken 309

Kapitel 11: Die Orte und Gesichter, die unseren
Telomeren förderlich sind 310
Verjüngungslabor 335

Kapitel 12: Schwangerschaft:
Zelluläres Altern beginnt im Mutterleib 340
Verjüngungslabor 355

Kapitel 13: Auf die Kindheit kommt es an:
Wie sich die ersten Lebensjahre
auf unsere Telomere auswirken 357

<i>Verjüngungslabor</i>	382
Schluss: Telomere als Gesundheitsindikatoren	386
Anhang	395
Das Telomer-Manifest	396
Danksagung	398
Information über kommerzielle Telomer-Tests	402
Anmerkungen	405
Abdruckgenehmigungen	448
Register	452
Über die Autorinnen	460