

Inhalt

Vorwort 8

Kapitel 1:

Warum wir alle alt werden möchten, aber nicht alt sein wollen

- 1.1. Lebensplanung 12
- 1.2. Länger leben 14
- 1.3. Evolution 16
- 1.4. Gerontologie 19
- 1.5. Zellforschung 22
- 1.6. Kalorienreduktion 24
- 1.7. Chromosome 28
- 1.8. Antioxidantien 31
- 1.9. Resveratrol 36

Kapitel 2:

Alter ist keine Krankheit, aber Krankheiten machen alt

- 2.1. Alter und Gesundheit 39
- 2.2. Herz und Gefäße 42
- 2.3. Arteriosklerose 44
- 2.4. Die süße Verlockung 47
- 2.5. Bluthochdruck 49
- 2.6. Übergewicht 52
- 2.7. Cholesterin 56
- 2.8. Homocystein 58
- 2.9. Diabetes 63
- 2.10. Krebs 57
- 2.11. Demenz 70
- 2.12. Umweltgifte 74

Kapitel 3

Essen, trinken und das Leben genießen

- 3.1. Demografie 80
- 3.2. Ernährung 83
- 3.3. Alkohol 85
- 3.4. Wein 88
- 3.5. Bewegung 91
- 3.6. „Magisches Dreieck“ 94

Kapitel 4

Vektor- das patentierte Rezept für mehr Gesundheit

- 4.1. Das Vektor-Prinzip 97
- 4.2. Vektor-NADH 102
- 4.3. Vektor-Nattokinase 116
- 4.4. Vektor-Lycopin 121
- 4.5. Vektor-LipoC 132
- 4.5.a Neue Wege 134
- 4.5.b Neue Forschungen 135
- 4.5.c Wichtiger Mechanismus 138
- 4.6. Das Anti-Krebs-Mittel 141