

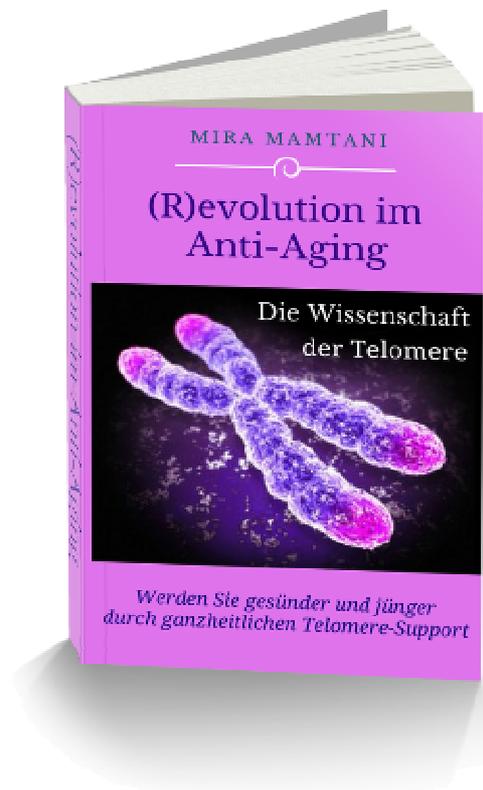
# **(R)Evolution im Anti-Aging:**

## **Die Wissenschaft der Telomere**

**Werden Sie gesünder und jünger durch ganzheitlichen  
Telomere-Support**

**Autorin: Mira Mamtani**

**[www.telomere-buch.de](http://www.telomere-buch.de)**



# **Inhaltsverzeichnis:**

## **Vorwort**

### **Teil 1: Anti-Aging in Geschichte und Gegenwart**

- 1. Definition von Altern und Anti-Aging**
- 2. Anti-Aging in der Vergangenheit**
- 3. Anti-Aging in der Gegenwart**
  - 3.1 Freie Radikale und Energiestoffwechsel in den Zellen
  - 3.2 Ablagerungen: AGEs, ALEs und Homocystein
  - 3.3 Hormone
  - 3.4 Ernährung
  - 3.5 Superfoods – Nahrungsergänzung
  - 3.6 Kalorienrestriktion und Abnehmen
  - 3.7 Entgiften und Entsäuern
  - 3.8 Bewegung
- 4. Zukünftige Perspektive**
  - 4.1 Verschiedene Ansätze
  - 4.2 Stammzellenforschung
  - 4.3 Telomere-Theorie

### **Teil 2: Die Wissenschaft der Telomere**

- 1. Die Biologie der Telomere**
  - 1.1 Telomere und Zellteilung
  - 1.2 Telomerase
- 2. Das Messen der Telomere**
  - 2.1 Beispiele von Tests und Labors

### **3. Experimente, die beweisen, dass es funktioniert**

### **4. Folgen der Telomerverkürzung**

- 4.1 Genetisch bedingte Erkrankungen
- 4.2 Physische und psychische Krankheiten
- 4.3 Degenerative Erkrankungen
- 4.4 Weitere Symptome und Folgen von Alterserscheinungen

## **Teil 3: Beziehung von Geist-Emotionen und Körper**

### **1. Psychosomatik, Mind-Body Medizin und Psychoneuroimmunologie**

### **2. Stressforschung**

### **3. Gehirn-Emotionen-Körper Beziehung**

### **4. Epigenetik**

- 4.1 Ernährung und Lebensstil
- 4.2 Umwelteinflüsse und Toxine
- 4.3 Einfluss von Gedanken und Emotionen
- 4.4 Neue Forschungen im Bereich Epigenetik

### **5. Neurogenese und Neuroplastizität**

### **6. Placebo – Noncebo**

### **7. Spontanheilung - Spontanremission**

## **Teil 4: Telomere-Support: Ganzheitliche, holistische Lösungen im Anti-Aging**

### **1. Holistischer, ganzheitlicher Telomere-Support**

### **2. Ernährung**

- 2.1 Mittelmeer-Diät
- 2.2 Zucker
- 2.3 Top Telomere freundliche Nahrungsmittel

2.4 Paleo-Diät und Fleisch

2.5 Molekularer Wasserstoff

### **3. Nährstoffe – Nahrungsergänzung**

3.1 Antioxidantien und Super-Antioxidantien

3.2 Das „Wundermittel“ Resveratrol

3.3 Vitamine und Mineralien

3.4 Omega-3 Fettsäuren

3.5 Hochwertige Aminosäuren – Proteine

3.6 Nährstoffe für eine Hautverjüngung

### **4. Natürliche Telomerase Aktivatoren**

4.1 Telomerase Aktivatoren

4.2 TA-65

4.3 Die neue Generation von natürlichen Telomerase Aktivatoren als die bessere und ideale Lösung

### **5. Schlaf**

5.1 Auswirkungen von zu wenig Schlaf

5.2 Schlaf und Telomere-Forschung

5.3 Tipps zur Verbesserung des Schlafes

### **6. Bewegung – Sport**

6.1 Bewegung und Telomere-Forschung

6.2 Ausdauersport und Hochintensitäts-Training

### **7. Kalorienrestriktion – Abnehmen**

7.1 „Mindful Eating“

7.2 „Alternierendes Fasten“ und „Ganzheitliches Körperreinigungsprogramm mit Nährstoffen“

### **8. Umweltgifte – schädliche Substanzen**

### **9. Emotionale Stressfaktoren - Stressreduzierung**

9.1 Allgemeiner emotionaler, psychischer Stress

9.2 Überarbeitung – Burnout-Syndrom

9.3 Depressionen – Ängste und Sorgen

9.4 Soziale Benachteiligung, Gewalt/Misshandlungen und Ablehnungen

9.5 Negative Gedanken

9.6 Stressreduzierung durch Achtsamkeitsübung, Meditations- und Yogamethoden  
sowie positives Denken

9.7 Neue Ansätze für stressreduzierende Maßnahmen

9.8 Top-Geisteshaltungen für einen Telomere-Support

## **10. Selbsteinschätzung der persönlichen Telomere Gesundheit**

### **Quellenangaben**

### **Verzeichnis der genannten Bücher, Artikel, Filme und Webseiten**