

Dr. med. Christian Matthai

Leichter werden

Vom richtigen Umgang
mit dem Körper

braumüller

Inhalt

Wir demontieren uns selbst!	10
Jeder will alt werden, aber niemand will alt sein!.....	12
Mein Zugang, meine Überzeugung und meine Absichten	14
Verjüngung geht doch, zumindest in der Tierwelt	15
Reicht ein Apfel pro Tag? Leider nein!	15
Der Lebensstil als Hauptursache	18
So „verhält“ sich unsere Zukunft.....	19
Da stimmt doch was nicht?!.....	20
Wir werden älter	20
Auf der Suche nach dem richtigen Rezept	22
Was haben Grandma Moses, Johannes Heesters und Queen Mum gemeinsam?	24
Von Sardinien bis Okinawa	24
Die Zutaten	28
Vegetarismus als Lebenselixier?	29
Wohlbefinden ist auch Kopf- und Herzsache	30
Sexualität ist wichtig für unsere Gesundheit!	32
Ich frage gern nach – ein Interview mit meinem Vorbild	34
Wann soll man mit dem Well-Aging beginnen?.....	38
Chronische Stressbelastung und ihre Folgen	42
„Lass dich nicht stressen!“	44
Erhöhtes Herzinfarktisiko durch Übergewicht und Stress.....	45
Die Rolle von Stress bei vaskulären Entzündungsprozessen.....	46
Stress, Krebs und die Rolle der Telomere	47
Mitochondriale Stressbelastung und die Rolle der freien Radikale.....	48
Die Mitochondrien und das Altern	51
Therapeutische Strategien zur Verbesserung der Mitochondrienfunktion im Alter	55
Mit dem richtigen Lebensstil senken Sie Ihr Krebsrisiko!.....	59

Unser Körper – machen Sie eine gute Figur!	62
Das böse Fett! Und was ist mit Zucker?	63
Restriktion von Kalorien – weniger ist mehr	67
Wenig essen hält das Herz gesund	71
Die Harnsäure – ein wichtiger Parameter	
für die Gesundheit und Repräsentant des Lebensstils	73
Ohne Sport geht gar nichts!	75
Was ist wichtiger, die Ernährung oder die Bewegung?	76
Die 3 goldenen Ernährungsregeln	78
Gene und andere Faktoren	80
Der Einfluss der Gene	81
Der Insulin-Komplex	85
Das menschliche Mikrobiom	86
Die Haut und das Alter	88
Wer raucht, altert schneller	90
Gesund im Schlaf	91
Das Wunder(netz)werk der Hormone	92
Achtung vor endokrinen Störfaktoren	94
Was sind eigentlich Hormone?	94
Wir haben es teilweise selbst in der Hand!	95
Die Schilddrüse	96
Das Wachstumshormon – use it or lose it	103
Dicker Bauch oder lieber großer Po?	108
Fett macht fett – und krank!	109
Stress macht dick!	111
Insulin	114
Serotonin und Melatonin –	
Botenstoffe des Glücks und des seligen Schlafes	116
Ernährung und Gewicht	118
Judgement Day – der österreichische Ernährungsbericht	120
Osteoporose, Alter und Gewicht	121
Die Körperzusammensetzung ist entscheidend	121
Was ist wichtiger – was oder wie viel wir essen?	123

Obst und Gemüse – altbewährt und unschlagbar!	128
Wir brauchen eine neue Tellerordnung!	131
Das flüssige Gold	132
Wir brauchen eine Strategie – die 3-3-1-Regel	135
Detox your Life!.....	136
Lebensmittel, die Sie auf jeden Fall essen sollten!	139
Darf's was Süßes sein? Darf es?! Es darf!.....	155
Es wird getrunken – hier zu viel, da zu wenig	156
Vitalstoffmedizin	164
Schluss mit dem Schrotflintenprinzip	165
Vitale Highlights	170
Mit Maß und Ziel – das große Finale	178
Danksagung	181
Literatur	183