

# INHALT

Vorwort: Gute Gene, schlechte Gene und Super-Gene .....	7
Weshalb Super-Gene? Eine dringend benötigte Antwort .....	16
<b>Teil 1: Die Wissenschaft von der Transformation</b> .....	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
<b>Teil 2: Lebensstilentscheidungen für ein grundlegendes Wohlbefinden</b> .....	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

<b>Teil 3: Die persönliche Evolution steuern</b> .....	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