

03 | EDITORIAL

06 | NEWS

96 | LITERATURNACHWEISE

98 | IMPRESSUM / VORSCHAU

## COACHING

08 | **ALL ABOUT EPIGENETIK**

DIE WISSENSCHAFT VON DER REGULATION  
DER GENAKTIVITÄT

Dr. med. Manuel Burzler

20 | **STOFFWECHSEL TURBO**

SO BRINGST DU DEN METABOLISMUS AUF  
HOCHTOUREN

Roy Epple

24 | **ESCAPE THE DEATH**

DIE RISIKEN FÜR DIE VIER HAUPTTODESURSACHEN  
ERKENNEN UND PRÄVENTIV HANDELN

Gregor Karmann

## TRAINING

34 | **PUSH & PULL**

DIE SCHLITTEN IM HYROX

Dr. Andreas Petko und Christoph Rodenbach

42 | **LONGEVITY MOVEMENT FRAMEWORK**

WAS BRAUCHT ES, UM IM HOHEN ALTER NOCH  
MOBIL ZU SEIN?

Tim Böttner

50 | **ANTI-AGING ACTIVATED!**

LAUF-SPRINTS ALS LONGEVITY-BOOSTER

Marco Kaufmann

58 | **GUTE GENE EINSCHALTEN, SCHLECHTE GENE  
AUSSCHALTEN**

NUTZE DAS POTENZIAL DER EPIGENETIK – BUCHAUSZUG

Dr. med. Manuel Burzler und Timo Janisch





AUTOPHAGIE



AYURVEDA



FUNCTIONAL NUTRITION

## MEDIZIN

**66 | PRÄVENTIVE GENETIK IM SPORT UND TRAINING**  
PERSONALISIERUNG FÜR BESSERE LEISTUNG UND  
GESUNDHEIT

Mitocare Academy

**72 | AUTOPHAGIE**  
DEN ALTERUNGSPROZESS AKTIV BEEINFLUSSEN

Dr. Simone Koch

**78 | PERSONALISIERTE SPORTERNÄHRUNG**  
WIE AUSSAGEKRÄFTIG SIND NUTRIGENETISCHE  
DATEN WIRKLICH?

Marcel Andrä

## LIFESTYLE

**84 | AYURVEDA**  
ALTE WEISHEITEN MODERN INTERPRETIERT

Pascal Achiti

**90 | FUNCTIONAL FOOD**  
GEFÜLLTER GORGONZOLA-KÜRBIS

Pascal Achiti

**92 | FUNCTIONAL NUTRITION**  
FEED YOUR GENES

Sebastian Dietrich