

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!

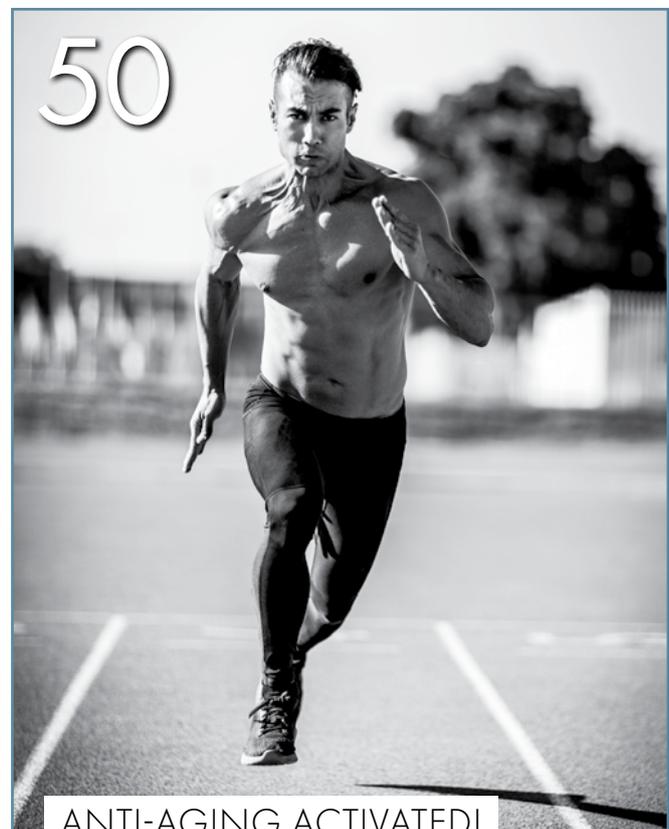
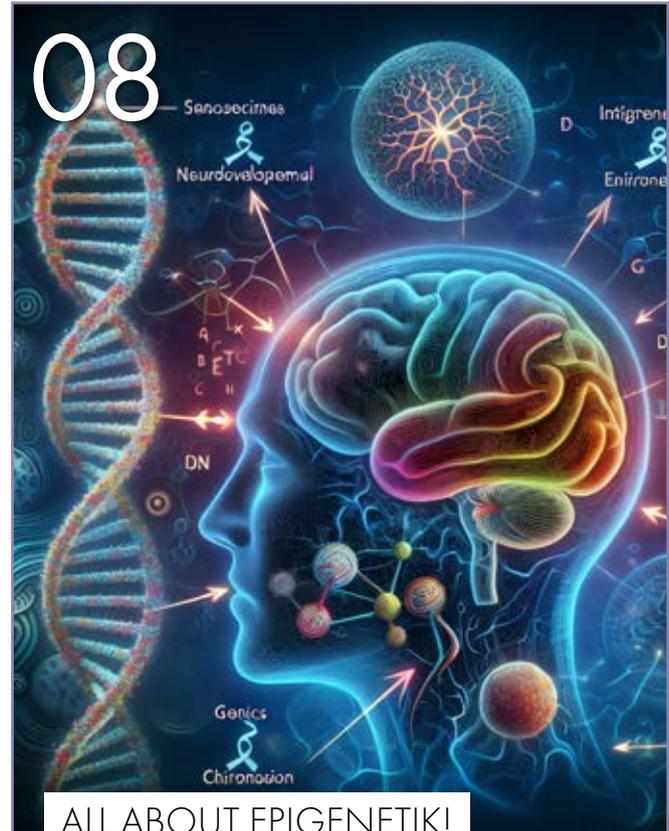
LAUF-SPRINTS ALS LONGEVITY-BOOSTER

Marco Kaufmann

58 | GUTE GENE EINSCHALTEN, SCHLECHTE GENE AUSSCHALTEN

NUTZE DAS POTENZIAL DER EPIGENETIK – BUCHAUSZUG

Dr. med. Manuel Burzler und Timo Janisch

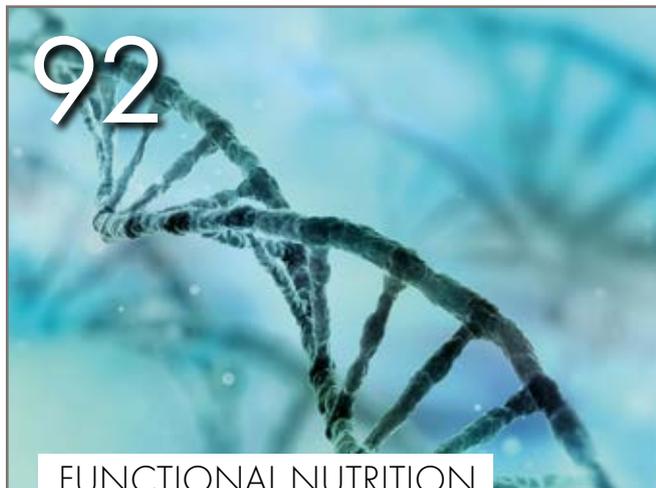




AUTOPHAGIE



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