

Harry Büsser

**50 Antworten
rund ums
längere Leben**

Beobachter
EDITION

Longevity

Inhalt

Vorwort	11
Wieso dieses Buch, und wie nutzen Sie es?	14

1 Grundsätzliche Fragen 17

1 Was ist Longevity?	18
2 Was ist das biologische Alter?	20
3 Wie sehen die Trends bei der Lebenserwartung aus?	22
4 Was können wir von den «Blue Zones» lernen?	25
5 Warum altern wir?	28
6 Wie viele gesunde Jahre kann man dank Longevity- Interventionen herausholen?	33
7 Was sind ethische Bedenken rund um die Verlängerung der Lebensspanne?	35
8 Wie kann man beurteilen, ob eine Studie etwas taugt?	39
9 Wieso machen Studien Schlagzeilen, die nicht reproduziert werden können?	42
In Kürze «Grundsätzliche Fragen»	44

2 Lebensstil und Umweltfaktoren 47

10	Welche Rolle spielt die Genetik?	48
11	Wie wird der Einfluss der Gene auf die Langlebigkeit berechnet?	51
12	Wie wichtig ist die Ernährung?	53
13	Gibt es Diäten, die den Alterungsprozess beeinflussen?	57
14	Welches sind die besten Ernährungskonzepte? Und welches sind die schlechtesten?	64
15	Was ist Intervallfasten, und welche Effekte hat es wirklich?	66
16	Welche Rolle spielt der Schlaf?	68
17	Was kann man fürs Hirn tun?	73
18	Was kann man durch Ausdauertraining erreichen?	75
19	Bringt Krafttraining einen Nutzen?	78
20	Wie wichtig sind soziale Kontakte für ein langes, gesundes Leben?	80
21	Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Bildung und Langlebigkeit?	82
	In Kürze «Lebensstil und Umweltfaktoren»	84

3 Nahrungsergänzungsmittel 87

22	Welche Limiten hat die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln?	88
23	Sollten Sie Magnesium nehmen?	91
24	Warum ist Vitamin D wichtig?	94
25	Warum brauche ich Omega-3-Fettsäuren?	96
26	Welche Rolle spielen Antioxidantien wie Vitamin E?	98
27	Wie beeinflussen Probiotika und die Darmgesundheit das Altern?	100
28	Was sind NMN, NR und NAD+, und wie wirken sie auf die Zellalterung?	102
29	Kann Resveratrol dem Alterungsprozess entgegensteuern?	104
30	Was ist Kreatin, und wie kann es helfen?	105
31	Welche weiteren Nahrungsergänzungsmittel können allenfalls helfen?	107
	In Kürze «Nahrungsergänzungsmittel»	115

4 Vorsorgeuntersuchungen 117

32 Welche Vorsorgeuntersuchungen sind sinnvoll für ein langes, gesundes Leben?	118
33 Was bringen DNA-Tests?	121
In Kürze «Vorsorgeuntersuchungen»	123

5 Kälte, Hitze und technische Hilfsmittel .. 125

34 Kann Kälte helfen?	126
35 Was sind die Vorteile und Risiken von Kältekammern für die Langlebigkeit?	129
36 Kann Hitze helfen?	131
37 Was ist Photobiomodulation, und wie kann sie das Altern verlangsamen?	133
38 Wie funktioniert hyperbare Sauerstofftherapie, und kann sie wirklich das Altern verlangsamen?	135
In Kürze «Kälte, Hitze und technische Hilfsmittel»	139

6 Medikamente, Biotechnologie, Zukunftsperspektiven 141

39	Das Diabetesmittel Metformin kann bei Mäusen das Leben verlängern. Und bei Menschen?	142
40	Wie beeinflussen Abnehmspritzen wie Wegovy oder Mounjaro die Gesundheit?	144
41	Was ist Rapamycin, und welche Wirkungen sind davon zu erwarten?	147
42	Welche Effekte auf die Langlebigkeit haben Hormonersatztherapien für Frauen?	150
43	Welche Effekte auf die Langlebigkeit haben Hormonersatztherapien für Männer?	152
44	Warum sind klinische Studien zur Verlängerung der gesunden Lebensspanne schwierig durchzuführen? ...	154
45	Kann man die ewige Jugend für 36 000 Dollar pro Jahr kaufen?	156
46	Welche neuen Technologien könnten das Altern stoppen oder gar umkehren?	162
47	Welche Firmen arbeiten an Methoden zur Verlängerung des Lebens?	167
48	Wie gross ist der Longevity-Markt, und wie entwickelt er sich?	169

In Kürze «Medikamente, Biotechnologie, Zukunftsperspektiven»	170
---	-----

7 Lifestyle 173

49 Was bieten Longevity-Hotels? Und was ist von Longevity-Kliniken zu halten?	174
50 Wieso sind Gesundheits-Influencer und Bekannte keine guten Longevity-Ratgeber?	179
In Kürze «Lifestyle»	181

Anhang 183

Stichwort- und Personenverzeichnis	184
Quellen	191
Literatur	191