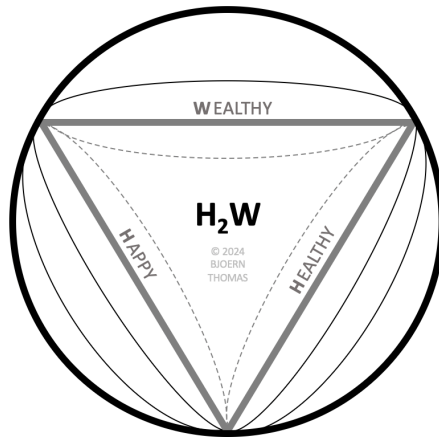


**Fast 40 Jahre an Potenzial zur Lebensverlängerung**



# WEGWEISER ZUR MITGLIEDSCHAFT IM CLUB DER 100+ JÄHRIGEN



**BJÖRN THOMAS**

Die Informationen in diesem Buch dienen ausschließlich zu allgemeinen Informationszwecken und stellen keine professionelle Beratung dar. Dies gilt insbesondere für die Bereiche Gesundheit, Medizin, Psychologie, Lebensdauer, Lebensplanung, Lebensstil, Finanzen, Steuern und Geldanlage. Die Informationen ersetzen auch keine medizinische Beratung oder Behandlung durch ausgebildete Fachkräfte. Die Inhalte wurden mit größter Sorgfalt recherchiert, dennoch übernimmt der Autor und der Verlag keine Gewähr und Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereitgestellten Informationen. Dies gilt auch für Inhalte der Ursprungsquellen oder Inhalte auf verwiesenen Internetseiten.



© 2025 Björn Thomas

Website: [www.happy-healthy-wealthy-life.com](http://www.happy-healthy-wealthy-life.com)

Covergrafik von: DisobeyArt, 1193506276, iStock

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Zudem wird ausdrücklich auf das Kapitel „Disclaimer / Haftungsausschluss“ verwiesen.

Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

**Dieses bahnbrechende Buch bietet als erstes seiner Art einen interdisziplinären und ganzheitlichen Ansatz zu den Trendthemen „Gesundes Altern“ und „Langlebigkeit“** und zeigt Lesern aller Generationen konkret, welche Maßnahmen das vitale Leben um viele Jahre verlängern können und welche Weichenstellungen in den verschiedenen Lebensphasen entscheidend für ein erfülltes, langes Leben sind.

**Maximierung der Lebensjahre:** Das Buch zeigt, wie Sie durch evidenzbasierte Methoden bis zu 37 Jahre an vitaler Lebenszeit gewinnen und gleichzeitig bis zu 39 Jahre an lebensverkürzenden Risiken vermeiden können.

**Ganzheitlicher Ansatz:** Mit dem H<sub>2</sub>W Modell integriert das Buch die drei wesentlichen Dimensionen – Glück, Gesundheit und Wohlstand – zu einem umfassenden und praxisnahen Ansatz.

**Evidenzbasierte Empfehlungen:** Die Metastudie aus über 100 wissenschaftlichen Studien der renommiertesten Universitäten, mit einer Datenbasis von mehr als 40 Millionen Personenjahren, stützt vorgestellte Erkenntnisse und Empfehlungen.

**Praktischer Lebenswegweiser:** Das Buch bietet konkrete Checklisten, Empfehlungen und einen umfassenden Masterplan, der Sie durch verschiedene Lebensphasen begleitet und hilft, die richtigen Entscheidungen zu treffen.

**Verständliche Vermittlung komplexer Themen:** Komplexe wissenschaftliche Erkenntnisse zur gesunden Alterung und Langlebigkeit werden in diesem Buch leicht verständlich und anwendbar erklärt.

**Motivation und Inspiration:** Das Buch inspiriert und motiviert dazu, proaktiv die Weichen für eine längere und gesündere Zukunft zu stellen, und zeigt, dass es nie zu spät ist, mit effektiven Schritten große Veränderungen zu erreichen.

**Anpassbarkeit für individuelle Bedürfnisse:** Durch den flexiblen und individualisierten Ansatz des H<sub>2</sub>W Modells bietet das Buch für jede Lebenssituation und jedes Lebensziel konkrete, leicht umsetzbare Maßnahmen.

**Strategien zur finanziellen Vorsorge:** Neben der Verlängerung des Lebens unterstützt das Buch auch bei der finanziellen Absicherung, indem es praxisorientierte Strategien zur Rentenvorsorge und Vermögensaufbau aufzeigt.

**Relevanz für alle Generationen:** Das Buch spricht Menschen aller Altersgruppen an und bietet generationenübergreifende Ratschläge, die zu einem gesunden, glücklichen und langen Leben beitragen.

**Vision eines langen, erfüllten Lebens:** Es inspiriert den Leser, das Ziel eines 100-jährigen Lebens anzugehen, ohne Opferung der Lebensqualität.



# Inhalt

---

|                                                                                            |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>I. Fast 40 Jahre an Potenzial zur Lebensverlängerung</b>                                | <b>11</b> |
| <b>II. 70 Prozent der Menschen möchten 100 Jahre alt werden</b>                            |           |
| 1. Millenial, Gen Z, Gen X, Boomer, Silent Gen – alle Generationen haben das gleich Ziel   | 17        |
| 2. Was erhoffen sich die Menschen vom alt werden?                                          | 22        |
| 3. Warum haben 30 Prozent der Menschen Angst oder keine Motivation alt zu werden?          | 26        |
| <b>III. Was muss proaktiv getan oder unterlassen werden um 100+ Jahre alt zu werden?</b>   |           |
| 1. „Lifespan“, „Healthspan“, „Rate of aging“ und der Einfluss unserer DNA                  | 31        |
| 2. Die häufigsten Todesursachen, gegen vieles kann man vorbeugen                           | 38        |
| 3. <b>H<sub>2</sub>W</b> – Das Grundgerüst des langen glücklichen Lebens                   | 44        |
| <b>IV. Wealthy - Bildung und Wohlstand</b>                                                 |           |
| 1. Wealthy – dass überraschend große Potenzial der Lebensverlängerung                      | 52        |
| 2. Warum ist Bildung und finanziell abgesichert zu sein so wichtig?                        | 59        |
| 3. Alterspyramide und die unzureichende Absicherung der Renten-, Kranken- und Pflegekassen | 65        |
| <b>V. Healthy - Gesundheit, Medizin 3.0, Sport, Ernährung, Schlaf</b>                      |           |
| 1. Medizin 2.0 und das wirtschaftliche Interesse der Gesundheitsindustrie                  | 73        |

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| 2. Die Medizin 3.0 fokussiert auf eine vitale Langlebigkeit | 76 |
| 3. Sport ist elementar für ein gesundes langes Leben        | 82 |
| 4. Gesunde Ernährung, der Kraftstoff des Körpers            | 88 |
| 5. Guter Schlaf, eine Wohltat für das Gehirn und Körper     | 97 |

## **VI. Happy – Zielorientiert, Arbeit, Partnerschaft, Kinder, soziale Kontakte und Rentenalter**

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| 1. Happy – das große Potenzial der Lebensverlängerung | 101 |
| 2. Depressionen verkürzen die Lebenserwartung         | 108 |
| 3. Die Kraft der Selbstwahrnehmung des Alterns        | 113 |
| 4. Zielorientierung und Verfolgung eines Lebensplans  | 117 |
| 5. Die Lebenskraft der Familie und sozialer Kontakte  | 121 |
| 6. Effekt der Arbeit und des Ruhestandes              | 125 |

## **DER 100+ JAHRE MASTERPLAN**

---

### **VII. Masterplan - Die Bestandsaufnahme**

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| 1. Blutwerte bestimmen                        | 135 |
| 2. Bestimmung des eigenen biologischen Alters | 140 |
| 3. Das eigene Fitnesslevel messen             | 143 |
| 4. Gesichtsanalyse                            | 148 |

### **VIII. Masterplan - 1. Lebensphase 0-25 Jahre, die Bildungs- und Erziehungsphase**

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Gesundheit im Baby-, Kindes- und Jugendalter ist die Basis                    | 152 |
| 2. Welche Gemeinsamkeiten haben erfolgreiche Menschen in der Erziehung genossen? | 156 |
| 3. Bildung, Bildung, Bildung                                                     | 162 |

## **IX. Masterplan - 2. Lebensphase 25-50 Jahre, die Aufbauphase**

- |                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Dein Gesundheitsprogramm                                                | 167 |
| 2. Bindung, Erfüllung u. Bestimmung - die Familienplanung                  | 175 |
| 3. Die Karriereplanung zur finanziellen Unabhängigkeit                     | 179 |
| 4. Die Ruhestandsvorsorge                                                  | 184 |
| 5. Inflationssicher und mit hoher Rendite – Immobilien und Aktien im Fokus | 190 |

## **X. Masterplan - 3. Lebensphase 50-75 Jahre, die (Vor-) Ruhestandsphase**

- |                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| 1. Der Ruhestand und die dynamische Absicherung | 201 |
| 2. Ein Testament kann die Langlebigkeit fördern | 206 |
| 3. Dein Gesundheitsprogramm im Alter            | 211 |

## **XI. Masterplan – 4. Lebensphase 75-100+ Jahre, die Zielgerade**

- |                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 1. Auf der Zielgeraden bleiben | 215 |
|--------------------------------|-----|

## **XII. Schlusswort und Autor**

- |                |     |
|----------------|-----|
| 1. Schlusswort | 219 |
| 2. Der Autor   | 223 |

## **XIII. Appendix**

- |                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 1. Disclaimer / Haftungsausschluss | 225 |
| 2. Bildnachweis                    | 228 |
| 3. Quellenverzeichnis              | 229 |
| 4. Danksagung                      | 240 |



### Einleitung

#### Fast 40 Jahre an Potenzial zur Lebensverlängerung

**D**er Traum von einem langen, erfüllten Leben begleitet die Menschheit seit jeher. Doch die Realität bleibt weit hinter den wissenschaftlichen Möglichkeiten.

Wer möchte nicht zu den glücklichsten und erfülltesten Menschen gehören, die mit 80 Jahren auf ein vitales, schönes Leben zurückblicken und sich auf weitere zwanzig Jahre die noch vor ihnen liegen erfreuen? Der überwiegende Teil der Menschen aller Generationen träumen sinnbildlich von einem hundertjährigen Leben. Derzeit erleben aber nur etwa 2 von 10.000 Menschen, also 0,02 Prozent, ihren 100. Geburtstag<sup>1</sup>. Der Anteil der Menschen, die das 100. Lebensjahr erreichen, erhöhte sich auch nur langsam. Die Menschen, die sich andererseits nicht wünschen 100 Jahre alt zu werden, haben vor allem Angst vor einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes und den damit verbundenen Gesundheits- sowie Pflegekosten. Diese Angst ist teilweise berechtigt, denn es ist nachgewiesen, dass heute die letzten 10 Lebensjahre in der Regel mit körperlichen und geistigen Einschränkungen durchlebt werden. Diese Lebensphase mit Gebrechen verlängert sich zudem jede Dekade um bis zu ein Jahr. Die Zahlen überraschen mich nicht, denn tatsächlich werden nur etwa drei Prozent der Gesundheitskosten für eine Prävention von Erkrankungen ausgegeben<sup>2</sup>. Der geringe Anteil an Präventionsmaßnahmen ist ein repräsentativer Indikator für das ungenutzte Potenzial der vitalen Langlebigkeit.

## **Wissenschaftlicher Quantensprung**

Es ist kein Geheimnis, dass die durchschnittlichen gesunden Lebensjahre und die Lebenserwartung an sich hinter den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen signifikant zurückbleiben. In den letzten zehn Jahren hat die Wissenschaft, getrieben durch Forscher wie beispielsweise den Harvard Professor David A. Sinclair, unterstützt durch generative KI, massive Fortschritte gemacht. Heute differenzieren Genetiker zwischen dem chronologischen und dem biologischen Alter. Für die vitalen Jahre und die gesamte Lebenszeit ist nicht das Alter im Pass entscheidend, sondern im wesentlichen das jeweilige biologische Alter. Auch die DNA hat einen geringen Einfluss auf die individuelle Lebenserwartung. Diese Erkenntnisse werden auch durch den erschreckend hohen Anteil der „vorzeitigen und vermeidbaren Todesfällen“, selbst in führenden Wirtschaftsnationen wie Deutschland, untermauert. Professor Dr. Steve Horvath machte die Langlebigkeitsforschung sehr effizient, indem er das tatsächliche biologische Alter des Menschen messbar machte. Hierfür erhielt er 2017 sogar den Nobelpreis. Heute kann das Blut eines jeden Menschen auf das biologische Alter beziehungsweise die Alterungsrate bestimmt werden. Dies war ein wesentlicher Befähiger für die zwischenzeitlich entwickelten Methoden, den biologischen Alterungsprozess zu verlangsamen oder sogar zurückzudrehen. Gemäß neuester wissenschaftlicher und medizinischer Erkenntnisse zur Verlangsamung der Alterung gehen führende Wissenschaftler heute davon aus, dass 20-30 Prozent der Menschen eine realistische Chance haben, 100 Jahre alt zu werden. Professor David A. Sinclair veröffentlichte eine entsprechende Überlebensrate, die der Grafik auf Seite 80 zu entnehmen ist.

## Pragmatische Zielerreichung

Ich erkannte, unter Verwendung von interdisziplinären Studien führender Universitäten und Forschungsinstitute, dass eine ganzheitliche Betrachtung einer vitalen Langlebigkeit bis heute zu kurz kommt und die breite Bevölkerung einen konkreten Wegweiser zur Erreichung eines glücklichen 100-jährigen Lebens braucht. Ohne dies, sowie eines überwiegend präventiv ausgerichteten Gesundheitssystems, zerplatzt der Traum des erfüllten 100-jährigen Lebens für die meisten Menschen wie eine Seifenblase. Das meinerseits hergeleitete „**H<sub>2</sub>W Modell**“ zur Langlebigkeit ist im Vergleich zur studierten Literatur wohl derzeit das ganzheitlichste. Denn in diesem Buch wird mit Hilfe einer evidenzbasierten Potenzialanalyse dargestellt, wovon die Lebenserwartung und die anteilige vitale Lebenszeit im Wesentlichen abhängt. Eine signifikante Verlängerung der Lebenslänge und vor allem der gesunden Jahre werde nachweislich stark von drei Dimensionen beeinflusst.

Die erste Dimension, „Happy“, beinhaltet vorwiegend eine zwischenmenschliche und psychologische Vermeidung von Gesundheitsrisiken. Ein glückliches und erfülltes Leben kann die Lebenserwartung um bis zu 14 Jahre verlängern, während negative psychologische Einflüsse wie Depressionen diese um bis zu 16 Jahre verkürzen können. Die zweite Dimension, „Healthy“, fokussiert auf einen gesundheitsförderlichen Lebensstil, also Sport, Ernährung oder der Schlaf sowie präventive Medizin. Ein gesunder Lebensstil kann die Lebenserwartung um bis zu 17 Jahre erhöhen, während ein ungesunder Lebensstil, hierzu zählt auch das Rauchen, diese um bis zu 19 Jahre verkürzen kann. Die dritte Dimension, „Wealthy“, betrifft den Wohlstand und Bildung. Vor allem Wohlhabendere

Menschen sind nachweislich zufriedener mit ihrem Leben und leben im Durchschnitt etwa 10 Jahre länger als ärmere Menschen. Diese Größenordnung überraschte selbst die Wissenschaft.

Der pragmatische Wegweiser zeigt konkret auf, wie Sie in Summe bis zu 39 Jahre der Lebensverkürzung vermeiden und andererseits bis zu 37 Jahre an Potenzial zur Lebensverlängerung nutzen können. Ziel sollte es sein, die negativen Einflüsse dieser drei Dimensionen zu vermeiden und das Potenzial zur Lebensverlängerung wenigstens zu 50 Prozent zu nutzen, um im Idealfall ein erfülltes 100-jähriges Leben genießen zu können. Nur wer die beschriebenen wissenschaftlichen Erkenntnisse auch teilweise umsetzt, der hat eine Chance den Lebenstraum eines glücklichen, gesunden und langen Lebens zu realisieren.

Interessanterweise führt die Nutzung der Potenziale zur gesunden Lebensverlängerung nicht zu einer Selbstgeißelung, sondern erhöht in der Regel sogar auch die erfahrene Lebensqualität. Die Steigerung der Lebensqualität wird auch im Masterplan zur Langlebigkeit entsprechend gewürdigt. Ich selber stellte mich mit Erreichung meines 50. Lebensjahr ebenfalls dieser Herausforderung und konnte im Rahmen dessen beispielsweise meine Ernährung und sportlichen Aktivitäten optimieren. Innerhalb von zwei Jahren habe ich 20 Kilogramm abnehmen können und mein biologisches Alter um zehn Jahre gesenkt. Meine Lebenserwartung konnte ich so bereits auf schätzungsweise 94 Jahre verlängern. Wenn ich meine erweiterten Ziele zur Langlebigkeit ebenfalls erreiche, könnte ich realistisch 100 Jahre alt werden.

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse erhöhen den Handlungsdruck auf die Politik, die Gesundheitsindustrie und jeden Einzelnen, seine

Zukunft bestmöglich und rechtzeitig selbst zu gestalten. Dieses Buch liefert eine Vielzahl an Inspirationen, Tipps und ein ganzheitliches Bild zu den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Reduzierung der Sterblichkeit und vitalen Lebensverlängerung, gepaart mit meinen interdisziplinären Lebenserfahrungen. Mein konkreter Wegweiser zur dreidimensionalen Lebensplanung eines „Happy, Healthy, Wealthy Life“ stellt den zweiten Teil dieses Buches dar und hilft allen Generationen, die Weichen innerhalb der einzelnen Lebensphasen bewusster und richtig zu stellen.

Lassen Sie uns gemeinsam die Geheimnisse eines langen, gesunden und erfüllten Lebens entdecken und die Reise zur Langlebigkeit antreten. Die Zukunft beginnt jetzt, und sie ist spannender und vielversprechender als je zuvor.



### **70 Prozent der Menschen möchten 100 Jahre alt werden**

**Millenial, Gen Z, Gen X, Boomer, Silent Gen – alle Generationen haben das gleich Ziel**

**V**on den 70 Prozent die sich wünschen 100 Jahre alt zu werden, könnte nach heutigen Erkenntnissen fast jeder Zweite das ambitionierte Ziel erreichen.

In einer Umfrage zur Langlebigkeit im Jahr 2022 wurden Amerikaner über fünf Generationen hinweg gefragt, ob sie sich vorstellen könnten, 100 Jahre alt zu werden<sup>3</sup>. Überraschenderweise erklärten rund 70 Prozent der befragten amerikanischen Erwachsenen lautstark: "Ja!" Doch dieser Wunsch variiert je nach Generation. Insbesondere zeigen jüngere und älteste Generationen das stärkste Interesse an einem längeren Leben. Die Generation Z (im Alter von 18 bis 24 Jahren) drückte mit einer Quote von 72 Prozent ihre Zustimmung aus, während die Millennials (im Alter von 25 bis 40 Jahren) sogar mit 74 Prozent zustimmten. Bei den Angehörigen der Generation X (von 41 bis 56 Jahren) sank die Quote auf 67 Prozent, und bei den Boomern (von 57 bis 75 Jahren) lag sie bei nur noch 62 Prozent. Interessanterweise teilten auch die Mitglieder der Silent Generation (76 Jahre und älter) mit 74 Prozent die hohe Zustimmungsrates der jüngeren Generationen.

Auch ich bin ein Leben bejahender Mensch und kann mich mit den Sehnsüchten der 70 Prozent dieser Umfrage gut identifizieren. Doch mein konkretes Interesse an einer gesunden Langlebigkeit

jenseits des 100. Lebensjahres ist erst später in mir gewachsen. Insbesondere nachdem ich meine Frau heiratete und wir mit der Geburt einer Tochter Eltern wurden. Erst relativ spät, mit 46 Jahren, wurde ich Familienvater. Da meine Frau 10 Jahre jünger ist, hat sie, auch da Frauen zudem generell länger leben, durchschnittlich eine etwa 16 Jahre längere Lebenserwartung als ich. Statistisch gesehen sollte ich heute, mit 53 Jahren, nur noch etwa 27 Jahre leben, bis zum durchschnittlichen Sterbealter von circa 80 Jahren. Meine Frau würde rein statistisch jedoch noch weitere 43 Jahre leben. So habe ich das Ziel, auch noch mindestens weitere glückliche 43 Jahre gemeinsam mit meiner Familie und Freunden durchs Leben zu gehen. Auch die gemachten Erfahrungen im Bereich der Gesundheit und Pflege waren prägend und motivierend aus Schicksalen zu lernen. So war ich im Rettungsdienst einer Großstadt häufiger mit dem Leid und Tod konfrontiert, unter anderem im Hospiz, Entzugsanstalten, auf Krebsstationen und an schrecklichen Unfallorten. Neben diesen drastischen Auswirkungen auf die Lebenslänge und Lebensqualität habe ich auch durch Angehörige bitterlich erfahren müssen, viel zu früh mit geistigen und körperlichen Gebrechen leben zu müssen. Hierzu zählen Familiendramen wie ein Schlaganfall mitten im Berufsleben, Erkrankungen an Alzheimer oder seit vielen Jahren ans Bett gefesselt zu sein und sich auch nicht mehr selber ernähren zu können.

Ich stellte mir also die Frage, ob ich es selbst in der Hand habe und worauf es ankommt, „den Speer des Lebens so weit wie möglich in Richtung der 100 Jahre-Linie zu werfen“. Der Weltrekord des menschlichen Alters liegt übrigens bei 122 Jahren, aufgestellt von der Französin Jeanne Calment, die in der Stadt Arles in der Provence geboren wurde. Im Speerwurf liegt der aktuelle

Weltrekord bei 98,48 Meter, aufgestellt vom Tschechen Jan Železný im Jahr 1996. Der Anlauf, die Fluggeschwindigkeit und die Flugbahn des Speers waren hier offensichtlich optimal.

Doch was ist erforderlich, um die Schallmauer von 100 Lebensjahren zu erreichen, ist es etwa durch die individuelle DNA im wesentlichen vorbestimmt wie alt wir werden? In Wahrheit ist es ähnlich wie beim Speerwurf, es bedarf des Erlernens des Wissens, worauf es im Wesentlichen ankommt, und eines langen Trainings zur Verbesserung der eigenen Leistung innerhalb entscheidender Lebensphasen. In der Realität bleibt für viele Menschen der Traum, 100 Jahre alt zu werden, unerreicht, auch weil sie nicht ausreichend an der Zielerreichung arbeiten. Die Bereitschaft, für ein längeres gesundes Leben zu investieren, variiert je nach individuellen Umständen und Ressourcen. Interessanterweise zeigen Studien, dass Menschen mit höherem Einkommen tendenziell eher bereit sind, einen Aufwand zu betreiben, um ihre Lebenserwartung zu verlängern. Dies liegt sicher auch an der besseren empfundenen Lebensqualität wohlhabender Menschen.

Um dies zu illustrieren, führte die UBS Bank eine interessante Untersuchung durch<sup>4</sup>. Sie konfrontierten ihre Kunden mit der Frage: "Wie viel Prozent ihres Vermögens wären Sie bereit zu opfern, um zusätzliche 10 Jahre gesundes Leben zu haben?" Die Ergebnisse waren bemerkenswert. Klienten mit einem Vermögen zwischen 1 und 10 Millionen US-Dollar waren durchschnittlich bereit, 34 Prozent ihres Vermögens dafür zu zahlen. Bei Klienten der obersten Kategorie mit einem Vermögen von mehr als 50 Millionen US-Dollar stieg diese Bereitschaft sogar auf 48 Prozent. Diese Zahlen verdeutlichen die Motivation vieler Menschen für ein längeres und

gesünderes Leben und sensibilisieren gleichzeitig zum Einfluss des Geldes auf das vitale Leben. Doch bin ich in meiner Recherche auch zu der Erkenntnis gekommen, dass Geld keine notwendige Bedingung für ein 100-jähriges Leben ist; es macht die Zielerreichung nur einfacher. Die Erkenntnisse aus der Erforschung von „Blue Zones“ sind ein Beweis dafür, dass ein langes Leben nicht vom Einkommen abhängt. Es gibt genügend andere Stellschrauben, die die Mitgliedschaft im Club der 100-Jährigen ermöglichen.

Es geht in diesem Buch auch weniger darum ein Supercentenarian zu werden oder gar im Guinness Buch der Rekorde zu stehen, also älter als die 122-jährige Französin Jeanne Calment. Das Ziel ist es, die heutige Wahrscheinlichkeit eines vitalen 100-jährigen Lebens auf ein angemessenes Niveau zu heben. Von den 70 Prozent die sich wünschen 100 Jahre alt zu werden, könnte nach den Studien führender Wissenschaftler, beinahe jeder Zweite dieses Ziel erreichen. Bereits mit einer realistischen Chance jenseits von 10 Prozent war für mich eine persönliche Bedingung erfüllt, mich intensiv mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen rund um die Langlebigkeit zu beschäftigen. Welches Handeln und Verhalten erforderlich ist, damit im Idealfall sogar jeder Dritte Mensch das Ziel vom 100-jährigen Leben erreichen kann, war letztlich meine Motivation dieses Buch zu schreiben und zu veröffentlichen.

Hieraus lassen sich auch richtungsweisende Ansatzpunkte für weniger entwickelte Länder ableiten, was im Interesse der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sowie der United Nations ist. Die relevanteste Arbeitsgruppe der UN und WHO ist die „Technical Advisory Group for Measurement of Healthy Ageing“ (TAG4MHA).