

# INHALT

## 5 VORWORT

## 6 LONGEVITY

Nicht ewig, aber lange gesund leben

7 Der Traum von Unsterblichkeit

7 Wir leben immer länger

11 Longevity-Medizin oder moderne Alchemie?

17 Die Macht der Ernährung

## 20 BONUSJAHRE

Das Altern ausbremsen und  
mehr gute Jahre gewinnen

21 Gesundheit - was ist das überhaupt?

21 Die Merkmale der Gesundheit

28 Gesundheit und Alter: ein Widerspruch?

29 Die Merkmale des Alterns

38 Ist Altern eine Krankheit?

39 Das Altern aufhalten

## 54 ARTGERECHT

Das Geheimnis der Langlebigkeit

55 Der Lebensstil der 100-Jährigen

55 Die Blue Zones

60 Was wir für ein langes Leben wirklich brauchen

<b>LONGEVITY FOOD</b>	64
<b>Mit der richtigen Nahrung das Altern aufhalten</b>	
Ernährungsstrategien für ein langes Leben	65
Strategie 1: Mehr Eiweiß	65
Strategie 2: Her mit den Entzündungshemmern	73
Strategie 3: Antioxidanzien und noch mal Antioxidanzien	82
Strategie 4: Ballaststoffe im Fokus	87
Strategie 5: Genug Probiotika	95
Strategie 6: Gemüse, Gemüse, Gemüse	97
Strategie 7: Genug trinken	104
Strategie 8: Regelmäßige Esspausen	109
<b>STARTSCHUSS</b>	114
<b>Der direkte Weg in ein langes Leben</b>	
So gelingt die Umstellung	115
6 Schritte zum Erfolg	116
Meine 14 Golden Rules	119
Ein Ausblick	127
<b>REZEPTE</b>	128
<b>ANHANG</b>	184
Quellen	184
Register	187
Impressum	190