

INHALT

Geleitwort von Prof. Eric Verdin	6
Vorwort	10
1. Kapitel: Healthy Longevity – »The next big thing«	13
2. Kapitel: Geroprotektoren: Nahrungsergänzungsmittel, Medikamente, Hormone	33
3. Kapitel: Neue Erkenntnisse zu einem »alten« Duo	67
4. Kapitel: Geroprotektoren der neuen Generation	81
5. Kapitel: Metformin und Rapamycin	101
6. Kapitel: Langlebigkeit für den Kopf und aus dem Darm	119
7. Kapitel: Kreatin und Kollagen im neuen Licht der gesunden Langlebigkeit	139
8. Kapitel: Hormone als Key Player im Alterungsprozess	159
9. Kapitel: Immunfitness und lebenslange Impfung	187
10. Kapitel: Junges Blut – altes Blut...	203
11. Kapitel: Mitochondrien-Transplantation	217
12. Kapitel: Altes Mikrobiom – junges Mikrobiom	239
13. Kapitel: Organverjüngung durch epigenetische Reprogrammierung? ...	261
14. Kapitel: Kampf den Zombie-Zellen!	281
15. Kapitel: Stammzellen – der Heilige Gral der Verjüngung?	301
16. Kapitel: Exosomen-Therapie – Flaschenpost der Zellen	333
17. Kapitel: Lange Telomere – langes Leben?	347
18. Kapitel: Die wissenschaftlichen Erkenntnisse seriös in die Praxis bringen ..	365
Quellen	370
Bildnachweis	393
Register	395