

INHALT

| | |
|--|------------|
| Einleitung | 7 |
| TEIL 1: ALTERN VERSTEHEN | 15 |
| 1.1 Was ist Altern – und warum wollen wir es stoppen? | 16 |
| 1.2 Das neue Verständnis des Alterns | 22 |
| 1.3 Warum Langlebigkeitsforschung so schwierig ist | 39 |
| 1.4 Alter, Altern und Gesundheit messbar machen | 51 |
| TEIL 2: ALTERN VERLANGSAMEN | 67 |
| 2.1 Laster lassen: Warum du schlechte Gewohnheiten stoppen solltest | 68 |
| 2.2 Ernährung: Genuss mit Weitsicht | 82 |
| 2.3 Bewegung und Sport: Komm in die Puschen | 133 |
| 2.4 Schlaf: Werde ein professioneller Schläfer | 159 |
| 2.5 Anspannung und Entspannung: Mit Stress richtig umgehen | 184 |
| 2.6 Supplements: Wundermittel oder Geldverschwendung? | 204 |

| | | |
|-------------------------|---|------------|
| 2.7 | Freunde, Familie – und der Sinn des Lebens | 240 |
| 2.8 | Filtern, meiden, tauschen: Den Alltag entgiften | 249 |
| 2.9 | Lifestyle-Maßnahmen: Wellness oder Wissenschaft? | 274 |
| 2.10 | Medizinische Eingriffe: Sieht so die Zukunft aus? | 296 |
| 2.11 | Der große kleine Unterschied: Langlebigkeit bei Frauen | 325 |
| TEIL 3: UND NUN? | | 339 |
| 3.1 | Wie wir all diese Infos umsetzen können | 340 |
| 3.2 | Was Langlebigkeit für unsere Gesellschaft bedeutet | 356 |
| | Quellen | 363 |