

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 Geldverschwendungen?	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