

# Inhaltsverzeichnis

---

|    |                                                                      |     |
|----|----------------------------------------------------------------------|-----|
| 1  | <b>Biologisches Altern</b> .....                                     | 1   |
|    | <i>Bernd Kleine-Gunk</i>                                             |     |
| 2  | <b>Altern messen – Biomarker des Alterungsprozesses</b> .....        | 19  |
|    | <i>B. Weber, C. Heddergott, N. Juchem und A. Menzel</i>              |     |
| 3  | <b>Ernährungsmedizin als Präventionsmaßnahme</b> .....               | 49  |
|    | <i>Thomas M. Platzer</i>                                             |     |
| 4  | <b>Healthy Aging: Gesundheit im Alter ist kein Zufall!</b> .....     | 71  |
|    | <i>U. Gröber</i>                                                     |     |
| 5  | <b>Kalorienreduktion – ein Jungbrunnen?</b> .....                    | 113 |
|    | <i>Uwe Gröber</i>                                                    |     |
| 6  | <b>Alterung und Bewegung, Sportmedizin</b> .....                     | 123 |
|    | <i>Alexander Rondeck und Felicia Kleimaier</i>                       |     |
| 7  | <b>Hormone und Alter</b> .....                                       | 141 |
|    | <i>Alexander Römmler</i>                                             |     |
| 8  | <b>Alterungsprävention in der Gendermedizin: Frauenmedizin</b> ..... | 167 |
|    | <i>Johannes Bitzer</i>                                               |     |
| 9  | <b>Das Altern des Mannes</b> .....                                   | 189 |
|    | <i>F. Saad</i>                                                       |     |
| 10 | <b>Genetik und Epigenetik des Alterns</b> .....                      | 209 |
|    | <i>Alain Menzel und Bernard Weber</i>                                |     |
| 11 | <b>Stress und Alterung</b> .....                                     | 247 |
|    | <i>Alfred Wolf</i>                                                   |     |
| 12 | <b>Immunseneszenz und Inflammaging</b> .....                         | 259 |
|    | <i>Luca Pangrazzi</i>                                                |     |
| 13 | <b>Chronobiologie</b> .....                                          | 275 |
|    | <i>Jan-Dirk Fauteck</i>                                              |     |
| 14 | <b>Präventive Kardiologie</b> .....                                  | 297 |
|    | <i>Uwe Nixdorff</i>                                                  |     |

VIII Inhaltsverzeichnis

|    |                                                                                           |     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 15 | <b>Osteoporoseprävention</b> .....                                                        | 315 |
|    | <i>Reiner Bartl</i>                                                                       |     |
| 16 | <b>Entstehung und Prävention altersassoziierter neurodegenerativer Erkrankungen</b> ..... | 335 |
|    | <i>Pasquale Calabrese</i>                                                                 |     |
| 17 | <b>Mikronährstoffe in der präventiven und integrativen Onkologie</b> .....                | 357 |
|    | <i>Uwe Gröber</i>                                                                         |     |
| 18 | <b>Ophthalmologisches Altern</b> .....                                                    | 383 |
|    | <i>Stephan Billeit</i>                                                                    |     |
| 19 | <b>Prävention von Mund-, Kiefer- und Zahnerkrankungen im Alter</b> .....                  | 401 |
|    | <i>Gerd Volland</i>                                                                       |     |
| 20 | <b>Die Rolle von Stammzellen beim biologischen Altern</b> .....                           | 419 |
|    | <i>Jürgen Hescheler</i>                                                                   |     |
| 21 | <b>Digitalisierung und Anti-Aging Medizin</b> .....                                       | 431 |
|    | <i>Guido Axmann</i>                                                                       |     |
| 22 | <b>Qualitätssicherung in der Präventionsmedizin und der Anti-Aging-Medizin</b> .....      | 453 |
|    | <i>Josefa Schreiner-Hechtjen</i>                                                          |     |
| 23 | <b>Zukunftsperspektiven</b> .....                                                         | 483 |
|    | <i>Bernd Kleine-Gunk</i>                                                                  |     |
|    | <b>Serviceteil</b>                                                                        |     |
|    | Stichwortverzeichnis .....                                                                | 497 |