

# Inhalt

## Einleitung

### **Teil 1 Wunder der Natur**

- Altersrekorde 17
- Sonne, Palmen und ewiges Leben 33
- Wieso Gene überschätzt werden 41
- Die Nachteile eines ewigen Lebens 57

### **Teil 2 Entdeckungen der Forschung**

- Eine Todesuhr 73
- Was uns nicht umbringt* ... verlängert das Leben 89
- Davon, sich selbst zu essen 105
- Zombiezellen und wie man sie loswird 113
- Die Ersatzteile der Biologie 121
- Aus zwei wird eins 129
- Die Größten sterben zuerst 137
- Das Geheimnis der Osterinsel 149
- Blut spenden verlängert das Leben 157
- Eine historische Perspektive aufs Händewaschen 169
- Fieber und Erkältungen können uns lebenslang verfolgen 187

**Teil 3 Gute Ratschläge**

Zum Spaß huntern 211

Was wir essen ... beeinflusst unser Altern 231

Lang laufen, länger leben 255

Das Wichtigste zum Schluss 271

Quellen 277