

INHALT

Einleitung	7
Warum auf einmal 100 die neuen 80 sind	
1 Ist Altern eine Krankheit?	19
Wie eines der größten Geheimnisse der Biologie entschlüsselt wird	
2 Stop the Clock!	53
Wie sich das biologische Alter messen lässt – und wie es zurückgedreht werden kann	
3 Krebs	92
Die größte Hoffnung	
4 Gene, Zellen, SuperAger	142
Warum manche Menschen mit 100 noch topfit sind	
5 Gehirngesundheit	173
Wie gute Freunde das Leben verlängern und warum Alzheimer nicht mehr unbesiegbar ist	

6 Ernährung	194
Länger leben durch richtiges Essen	
7 Fitness	224
Schlechte Karten für Couch Potatoes	
8 Zwischen Biohacking und Blockbuster-Medikamenten	245
Auf dem Weg zur Verjüngungsmedizin	
9 Die Gesellschaft der Hundertjährigen	294
Wie wir uns darauf vorbereiten sollten	
10 Projekt Lebensverlängerung: Die Grundregeln	309
Register	321