



➔ **SACHBUCH DER WOCHE**
zum Wochenkommentar

Jennifer Sieglar, Tim Schreder: Einfach nicht altern?



Jennifer Sieglar, Tim Schreder: Einfach nicht altern? Die Wissenschaft der Langlebigkeit verständlich erklärt.

Piper, 384 Seiten, 25.50 Franken;
ISBN 978-3-492-06628-0

Der amerikanische Unternehmer Bryan Johnson will sein Leben so weit optimieren, dass er nicht nur hundert Jahre alt, sondern sogar unsterblich würde. Kann das gehen? In ihrem Buch gehen die beiden Journalisten Jennifer Sieglar und Tim Schreder dieser Frage auf den Grund. Sicher ist: Unsere Gene erklären nur zu etwa 20 bis 30 Prozent, wie alt wir werden und wie lange wir gesund bleiben. Neuere Studien gehen sogar von einem noch geringeren Anteil aus. Das bedeutet: Entscheidend ist der Lebensstil. Aber was genau? In Ihrem Buch versuchen die beiden Journalisten zuerst einmal zu verstehen, was Altern bedeutet. Was passiert in unserem Körper, wenn wir älter werden? Was davon können wir beeinflussen und wie? Dann klopfen sie anhand von wissenschaftlichen Studien und im Gespräch mit Forscherinnen und Forschern den Alltag ab: Sie zeigen, welchen Beitrag Faktoren wie Ernährung und Sport, Schlaf und Stress, aber auch Freundschaften und der Sinn des Lebens auf die Langlebigkeit haben. Schliesslich zeigen sie praxisnah und mit vielen Tipps und Optionen, wie sich die Erkenntnisse aus der Longevity-Forschung im Alltag umsetzen lassen. Dabei ist eine Erkenntnis zentral: Am biologischen Alter lässt sich nicht rütteln. Niemand kann die Zeit zurückdrehen. «Doch mit einem kleinen n ändert sich alles: Aus dem Alter wird das Altern» – und das ist der Teil, den wir alle beeinflussen können. Die beiden schrieben: «Je besser du lebst, desto langsamer alterst du, biologisch gesehen.» Das bedeutet: Man altert dann biologisch zum Beispiel nur noch um 0,8 Jahre pro Jahr. Immerhin.



Die Empfehlung von Matthias Zehnder

Jennifer Sieglar und Tim Schreder, die übrigens auch privat ein Paar sind, erklären die Altersforschung lebendig und in frischem Ton. Sie kombinieren wissenschaftliche Erkenntnisse mit verständlicher Sprache und direkter Ansprache. So wird ihr Buch auch zum Mutmacher.

<https://www.matthiaszehnder.ch/buchtipp>