

DER GROSSE LONGEVITY- FAKTCHECK

*von NMN, Resveratrol und Fasten bis zu Zellverjüngung,
Genschere und Implantaten. Was belegt ist, was
Geldverschwendung ist — und was du heute schon tun
kannst.*

Ben Book

aufdenpunkt.info

Ben Book

Einleitung

Es gibt heute ein Versprechen, das dir in fast jedem zweiten Gesundheitsvideo, in der Apotheke und in deinem Social-Media-Feed begegnet: Du musst nicht einfach nur alt werden. Du kannst lange jung bleiben. Mit der richtigen Pille, dem richtigen Bluttest, dem richtigen Gerät. Manche Anbieter versprechen dir zehn zusätzliche gesunde Jahre. Andere reden gleich von 120, 150 oder davon, das Altern ganz zu besiegen.

Das Wort dafür heißt Longevity — Langlebigkeit. Vor zehn Jahren war es ein Nischenbegriff aus der Biologie. Heute ist es ein Milliardenmarkt. Es gibt Longevity-Kliniken, Longevity-Kongresse, Longevity-Influencer und ganze Supermarktregele voller Kapseln, die alle dasselbe behaupten: Sie verlangsamen das Altern.

Dabei steckt in diesem Boom durchaus etwas Echtes. Die Altersforschung hat in den letzten zwei Jahrzehnten enorme Fortschritte gemacht. Wir verstehen heute viel besser, was im Körper geschieht, wenn er altert — und zum ersten Mal in der Geschichte gibt es ernstzunehmende Ansätze, diese Vorgänge gezielt zu beeinflussen. Gleichzeitig altern unsere Gesellschaften: Es gibt mehr ältere Menschen als je zuvor, und entsprechend groß ist das Interesse daran, diese Jahre gut zu leben. Dass das Thema gerade explodiert, hat also reale Gründe — und nicht nur Marketing.

Genau das macht es so schwer, sich zu orientieren. Wäre alles nur Unsinn, könnte man es leicht abtun. Wäre alles be-

wiesen, bräuchte es kein Buch wie dieses. Die Wahrheit liegt dazwischen, und sie verläuft quer durch dieselben Themen: Beim selben Stoff kann ein Teil der Behauptungen gut belegt und ein anderer Teil frei erfunden sein. Wer hier durchblicken will, muss lernen, innerhalb eines Themas zu trennen — nicht pauschal zu glauben und nicht pauschal abzulehnen.

Dass so viele Menschen dem Hype erliegen, ist übrigens kein Zeichen von Leichtgläubigkeit. Es liegt daran, dass das Thema zwei tiefe Gefühle berührt: die Angst, irgendwann die Kontrolle über den eigenen Körper zu verlieren, und die Hoffnung, dass es dagegen ein Mittel geben könnte. Genau auf diesem Doppelgefühl baut das Marketing auf. Wer das weiß, liest jede Werbung mit ein wenig mehr Abstand — nicht kälter, aber klarer.

Damit du nicht bis zur letzten Seite auf die Auszahlung warten musst, kommt die wichtigste Erkenntnis dieses Buches gleich hier am Anfang: Drei Dinge wirken nach heutigem Stand wirklich belegt — *Krafttraining, Ausdauerbewegung und guter Schlaf*. Sie sind die stärksten Hebel für ein langes, gesundes Leben, sie kosten fast nichts, und keine Kapsel der Welt kann sie ersetzen. Fast alles andere, was dir teuer verkauft wird, prüfen wir auf den folgenden Seiten — Stück für Stück, nüchtern und ohne Schonung für den Hype.

Dieses Buch verkauft dir also nichts. Es sortiert. Es nimmt die populärsten Longevity-Versprechen und legt sie neben die Studienlage. Es erklärt, warum wir überhaupt altern, was

die Forschung wirklich herausgefunden hat, was an teuren Mitteln und Methoden dran ist — und was gerade in den Laboren entsteht, das in einigen Jahren tatsächlich die Medizin verändern könnte. Am Ende weißt du, was du heute sinnvoll tun kannst, was du im Auge behalten solltest und wofür du dein Geld nicht ausgeben musst.

Der Weg dorthin führt in fünf Schritten. Zuerst klären wir, worum es überhaupt geht und warum so viel Lärm um das Thema gemacht wird. Dann sehen wir uns an, was die Forschung wirklich über die Ursachen des Alterns weiß. Im dritten Teil kommt der große Faktencheck: Nahrungsergänzung, Medikamente, Fasten, Gadgets und teure Kliniken, jeweils mit klarem Urteil. Der vierte Teil blickt nach vorn — auf die Technologien, die echte Hoffnung tragen. Und der fünfte Teil wird praktisch.

Damit das Urteil übersichtlich bleibt, zieht sich ein einfaches Werkzeug durch das ganze Buch: eine Ampel. Bei jeder Methode, jedem Mittel und jeder Technologie gibt es am Ende ein klares Signal.

- *Ampel GRÜN* heißt: Das ist beim Menschen gut belegt. Hier lohnt sich der Aufwand.
- *Ampel GELB* heißt: Das ist vielversprechend, aber noch früh. Es gibt erste gute Hinweise, aber keine Sicherheit — oder die Anwendung gehört in ärztliche Hände.

- *Ampel ROT* heißt: Das beruht überwiegend auf Tierversuchen, Einzelfällen oder Marketing. Für den Menschen fehlt der Beleg.

Die Ampel ist keine Geschmacksfrage. Sie richtet sich nach einem einzigen Maßstab: Wie stark ist der Beleg, dass etwas beim Menschen wirkt — nicht bei der Maus, nicht im Reagenzglas, nicht in der Werbung? Denn der häufigste Trick im Longevity-Marketing ist die stille Verwechslung dieser Ebenen. Ein Stoff verlängert das Leben von Würmern — und plötzlich steht auf der Verpackung „für ein langes Leben“. Eine Substanz wirkt in der Zellkultur — und der Onlineshop verkauft sie als Jungbrunnen. Wer diese Sprünge erkennt, hat den größten Teil des Hypes schon durchschaut.

Drei Fragen helfen dabei. Du wirst sie in diesem Buch immer wieder antreffen, und du kannst sie ab heute an jedes Gesundheitsversprechen anlegen, das dir begegnet.

Die drei Fragen bei jedem Longevity-Versprechen: Wurde es am Menschen getestet oder nur an Tieren und Zellen? Wer verdient daran? Und wie stark ist der Beleg wirklich — eine große, lange Studie oder ein einzelner kleiner Versuch?

Eine Sache noch vorweg, damit klar ist, in welchem Geist dieses Buch geschrieben ist. Es nimmt dich in beidem ernst: in deiner berechtigten Neugier auf die Zukunft der Medizin und in deinem berechtigten Wunsch, nicht über den Tisch

gezogen zu werden. Es will dir die Begeisterung nicht austreiben, sondern sie auf das lenken, was sie verdient.

Fangen wir damit an, das Thema sauber zu fassen. Denn schon der erste Begriff, um den sich alles dreht, wird ständig missverstanden.

Teil 1 — Was Longevity wirklich heißt

1

**Lebensspanne ist nicht
Gesundheitsspanne**

Die wichtigste Unterscheidung im ganzen Thema steckt in einem einzigen Wort. Es heißt nicht „länger“. Es heißt „gesünder“. Das Ziel der ernsthaften Alternsforschung ist nicht in erster Linie, dass du möglichst viele Jahre erreichst — sondern dass möglichst viele dieser Jahre gute, gesunde, selbstständige Jahre sind. Wer das verinnerlicht, trifft von da an bessere Entscheidungen und fällt auf die Hälfte aller Versprechen gar nicht erst herein.

Die Forschung trennt dafür zwei Dinge sauber. Das eine ist die *Lebensspanne* (auf Englisch *lifespan*): die schlichte Zahl der Jahre, die jemand lebt. Das andere ist die *Gesundheitsspanne* (*healthspan*): die Zahl der Jahre, die jemand gesund und ohne ernsthafte Einschränkungen lebt. Beide hängen zusammen, aber sie sind nicht dasselbe — und, das ist die gute Nachricht, sie lassen sich getrennt beeinflussen.

Man muss sich das nicht abstrakt vorstellen. Denk an zwei Menschen in deiner Nachbarschaft, beide um die 80. Die eine fährt morgens mit dem Rad zum Markt und arbeitet nachmittags im Garten. Der andere kommt kaum noch die Treppe hoch und richtet seinen Tag um eine Reihe von Arztterminen ein. Beide haben dieselbe Zahl von Jahren erreicht. Aber ihre Gesundheitsspanne unterscheidet sich um Jahrzehnte. Genau dieser Abstand ist es, um den es geht.

In den letzten 150 Jahren hat die Menschheit vor allem die Lebensspanne verlängert. Bessere Hygiene, Impfungen, Antibiotika und eine funktionierende Medizin haben dafür

gesorgt, dass kaum noch jemand jung an einer Infektion stirbt. In Deutschland liegt die Lebenserwartung heute bei rund 81 Jahren. Das ist ein gewaltiger Fortschritt. Aber er hat eine Kehrseite: Wir haben Jahre hinzugewonnen, in denen viele Menschen mit chronischen Krankheiten leben. Wir sind älter geworden, aber nicht im gleichen Maß länger gesund.

Die Statistik führt dafür sogar eine eigene Kennzahl: die „gesunden Lebensjahre“ (im EU-Vergleich als *healthy life years* erfasst). Sie schätzt, wie viele Jahre ein Mensch ohne dauerhafte gesundheitliche Einschränkung lebt — und liegt deutlich unter der reinen Lebenserwartung. Der Abstand zwischen diesen beiden Zahlen ist im Grunde die Lücke, um die es in diesem Buch geht. Jedes Jahr, das du von der eingeschränkten auf die gesunde Seite dieser Bilanz verschiebst, ist ein echter Gewinn — und genau dort setzen die wirksamen Hebel an.

Welche Krankheiten das sind, ist gut bekannt. Im höheren Alter dominieren einige wenige große Gruppen: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und seine Folgen, Krebs, Erkrankungen von Gelenken und Knochen sowie der nachlassende Geist, von der Vergesslichkeit bis zur Demenz. Das Tückische daran ist, dass diese Leiden selten allein kommen. Mediziner sprechen von Multimorbidität — dem gleichzeitigen Auftreten mehrerer chronischer Krankheiten. Wer mit 75 zugleich Bluthochdruck, Diabetes und Gelenkverschleiß hat, nimmt oft eine ganze Reihe von Medikamenten, von denen jedes wieder eigene Wirkungen mitbringt. Dieses Bündel

macht die späten Jahre beschwerlich — nicht eine einzelne dramatische Diagnose.

Die moderne Altersforschung dreht den Spieß deshalb um. Ihr Ziel ist, dass die gesunden Jahre möglichst weit nach hinten reichen — dass die Phase, in der man auf Hilfe angewiesen ist, am Ende kurz bleibt, statt sich über zwei Jahrzehnte zu ziehen. Forscher nennen das die „Kompression der Krankheit“. Die Idee ist nicht neu: Der amerikanische Mediziner James Fries beschrieb sie schon 1980. Wenn es gelingt, den Beginn altersbedingter Krankheiten weiter nach hinten zu verschieben, während die Lebenserwartung nur wenig steigt, schrumpft die kranke Phase am Ende zusammen. Das Gegenbild ist das, was wir heute oft erleben: Die Medizin hält Menschen am Leben, ohne sie gesund zu halten — die kranke Phase wird länger, nicht kürzer.

Diese Verschiebung verändert die Frage, die du dir stellen solltest. Nicht: „Wie werde ich möglichst alt?“ Sondern: „Wie bleibe ich möglichst lange gesund?“ Die erste Frage führt zu Pillen und Panik. Die zweite führt zu nüchternen, oft unspektakulären, aber wirksamen Entscheidungen.

Merkmal	Leben A	Leben B
Gesunde, selbstständige Jahre	etwa 60	etwa 80
Jahre mit schwerer Einschränkung	rund 25	rund 5
Worauf es ankam	nur die Jahre zählen	die gesunden Jahre verlängern

Zwei Leben mit 85 Jahren — Lebensspanne ist nicht Gesundheitsspanne

Warum verwischt das Marketing diesen Unterschied so gern? Weil sich Gesundheitsspanne schlecht verkaufen lässt. Sie entsteht aus unscheinbaren, kostenlosen Gewohnheiten, die Jahre brauchen, um zu wirken. Lebensspanne dagegen klingt nach einem einzigen großen Versprechen — einer Zahl, die man scheinbar mit dem richtigen Produkt nach oben treiben kann. Wer dir „länger leben“ verspricht, kann dir eine Pille verkaufen. Wer dir ehrlich „länger gesund bleiben“ erklärt, müsste dir sagen, dass du dich bewegen und besser schlafen sollst. Das Erste bringt mehr Umsatz.

Woran du gesunde Jahre erkennst

Man braucht keine teure Apparatur, um zu errahnen, wie es um die eigene Gesundheitsspanne steht. Einige der besten Anhaltspunkte sind erstaunlich simpel und lassen sich ganz ohne Labor beobachten. Wie kräftig ist dein Griff? Wie schnell und sicher gehst du? Kommst du ohne Abstützen vom Boden wieder hoch? Hältst du beim Treppensteigen

das Tempo? Solche Alltagsfähigkeiten sind keine Spielerei. In großen Untersuchungen hängen sie erstaunlich eng damit zusammen, wie gesund und selbstständig Menschen die kommenden Jahre bleiben. Greifkraft und Geh tempo gelten in der Altersmedizin als verlässliche Frühanzeichen, lange bevor eine Krankheit sichtbar wird. Das ist eine gute Nachricht: Du kannst deinen Fortschritt an Dingen messen, die nichts kosten — statt an Werten, die dir eine Klinik teuer verkauft.

Zum sauberen Fundament gehört noch, drei Begriffe auseinanderzuhalten, die ständig durcheinandergeworfen werden. *Anti-Aging* ist der älteste und am stärksten von der Kosmetikbranche besetzte Begriff. Es geht dabei oft ums Aussehen, und das Wörtchen „Anti“ ist irreführend, denn niemand hält das Altern auf — man kann es bestenfalls verlangsamen. *Longevity* ist der heutige Modebegriff; er klingt wissenschaftlich, wird aber inzwischen auf alles geklebt, was sich verkaufen lässt. *Langlebigkeitsmedizin* schließlich ist der nüchterne Fachbegriff für den ernsthaften Teil: die wissenschaftliche und ärztliche Beschäftigung mit den Ursachen des Alterns.

Wenn du diese drei Wörter im Kopf trennst, fällt dir im Alltag auf, wie oft das seriöse Etikett „Longevity“ auf unseriöse Produkte geklebt wird. Das ist kein Zufall, sondern Geschäftsmodell — und damit sind wir beim nächsten Punkt.

2

Woher der Hype kommt — und wer daran verdient

Der Longevity-Markt ist viele Milliarden schwer, und das erklärt fast alles, was du an Versprechen hörst. Wer den Markt versteht, durchschaut die Werbung — nicht aus Zynismus, sondern weil hinter jedem großen Versprechen ein Geschäftsmodell steht, das man kennen sollte. Die Kurzfassung dieses Kapitels: Je lauter und teurer ein Longevity-Angebot ist, desto kritischer lohnt sich der Blick.

Zur Größenordnung: Verschiedene Marktforschungsfirmen schätzen den weltweiten Longevity-Markt für 2025 auf rund 25 bis 30 Milliarden Dollar, mit Prognosen, die ihn bis Mitte der 2030er-Jahre auf über 60 Milliarden steigen sehen. Die Zahlen schwanken je nachdem, was man mitzählt — Nahrungsergänzung, Diagnostik, Kliniken, Geräte. Aber die Richtung ist eindeutig: Hier geht es um sehr viel Geld. Und wo viel Geld zu verdienen ist, entsteht ein starkes Interesse daran, dass du an den großen Durchbruch glaubst. Vier Gruppen verdienen an diesem Glauben.

Die Nahrungsergänzungs-Industrie ist die größte und sichtbarste. Kapseln lassen sich billig herstellen, teuer verkaufen und unbegrenzt nachbestellen. Und hier liegt ein entscheidender Punkt, den die meisten Käufer nicht kennen: In Europa gelten Nahrungsergänzungsmittel rechtlich als Lebensmittel, nicht als Arzneimittel. Ein Hersteller muss also nicht beweisen, dass sein Produkt wirkt, bevor er es verkauft — er muss nur dafür sorgen, dass es nicht schädlich ist. Dass ein Mittel im Regal steht, heißt deshalb gerade nicht, dass jemand seine Wirkung nachgewiesen hat. Werbeaussagen

Impressum

Erste Auflage 2026

© 2026 Ben Book · Benjamin Koch

Alle Rechte vorbehalten.

Friedrichstraße 33 · 58791 Werdohl

info[@aufdenpunkt.info](mailto:info@aufdenpunkt.info) - www.aufdenpunkt.info

Dieses Buch dient der Wissensvermittlung und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Beratung.

Bleib in Kontakt

Mehr Bücher, kostenlose Inhalte und aktuelle Artikel auf **www.aufdenpunkt.info**

Instagram: [.auf den Punkt](#)

TikTok: [@.aufdenpunkt](#)

Facebook: [Aufdenpunkt](#)