

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 hungern 211

Was wir essen ... beeinflusst unser Altern 231

Lang laufen, länger leben 255

Das Wichtigste zum Schluss 271

Quellen 277