

# SUPER

Der Bulletproof-Plan, um Ihr biologisches  
Alter zu senken und länger zu leben

# HUMAN

# DAVE ASPREY

riva

© 2020 des Titels »Super Human« von Dave Asprey (ISBN 978-3-7423-1219-8) by riva Verlag, Münchner  
Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# INHALT

Einleitung: Unsere Vorfahren waren Biohacker .....	8
<b>TEIL I: NICHT STERBEN.....</b>	<b>19</b>
1 Die vier Killer.....	20
2 Die sieben Säulen des Alterns .....	42
3 Anti-Aging-Futter.....	59
4 Schlaf oder stirb.....	82
5 Superkraft durch Licht.....	103
<b>TEIL II: RÜCKWÄRTS ALTERN.....</b>	<b>117</b>
6 Schalte dein Gehirn wieder ein .....	120
7 Heavy Metal.....	148
8 Die volle Ozondröhnung.....	164
9 Fruchtbarkeit = langes Leben .....	176
10 Zähne sind das Fenster zum Nervensystem .....	195
11 Wir sind wandelnde Petrischalen.....	207
<b>TEIL III: GESUNDE WIE EIN GOTT .....</b>	<b>227</b>
12 Jungfräuliche Zellen und Vampirblut .....	230
13 Vermeide den Alien-Look (Glätze, graue Haare und Falten).....	254
14 Der russische Weg zu einem langen Leben.....	271
Nachwort .....	287
Danksagung .....	289
Quellen .....	291
Stichwortverzeichnis.....	314
Über den Autor .....	320