

# 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)



**Für meine Kinder, Anna (12) und Alan (9), die eifrig an meiner Seite saßen und halfen, dieses Buch zu überarbeiten und zu verbessern. Ich hege die aufrichtige Hoffnung, dass ihr, wenn ihr beide einmal über 100 Jahre alt seid, euch von mir dabei helfen lassen werdet, das zu überarbeiten, was ihr erschafft. Ich habe vor, auch dann noch für euch da zu sein.**



# **EINLEITUNG: UNSERE VORFAHREN WAREN BIOHACKER**

Vor hunderttausend Jahren mühten sich zwei Höhlenmenschen, ihre Familien durch einen besonders harten Winter zu bringen. Während draußen der Wind heulte, hüllte einer der beiden sich in Tierfelle, prüfte noch einmal, ob das Feuer groß genug war, um seine Familie vor dem Erfrieren zu bewahren, und machte sich auf den gefährlichen Weg zu einer benachbarten Höhle. Er zog den Kopf ein, um sich am Eingang nicht seine markante Stirn zu stoßen, und fröstelte, als er bemerkte, dass die dunkle Höhle kaum wärmer war als die eiskalte Luft draußen. Aufgeregt rief er: »Thog, ich habe etwas Unglaubliches entdeckt. Das musst du dir ansehen!« Widerwillig hüllte auch Thog sich in Tierfelle und folgte seinem Nachbarn in dessen warme und hell erleuchtete Höhle, wo er das allererste von Menschen entfachte Feuer der Geschichte erblickte. »Ist das nicht toll?«, fragte der Höhlenmensch. »Damit halte ich meine Höhle warm. Siehst du, wie glücklich meine Kinder sind? Soll ich dir zeigen, wie ich das gemacht habe?«

Doch Thog war skeptisch. Er wusste, dass Feuer gefährlich ist. Wenn ein Blitz in einen Baum einschlug, konnte ein Lauffeuer entstehen, das ganze Wälder verbrannte

– und alle Menschen, die blöd genug waren, ihm zu nahe zu kommen. Er und all die anderen Höhlenbewohner (zumindest die meisten von ihnen) hatten den Winter bislang auch ohne Feuer überlebt. Sie rückten einfach näher zusammen und teilten ihr Essen, so kam jeder zurecht. Und Feuer ließ sich vermutlich nicht so einfach teilen. Was, wenn nur einige wenige Höhlenmenschen Zugang zu dessen Wärme hätten? »Nein, danke. Kein Bedarf«, grunzte Thog und zog sich schlotternd in seine kalte, dunkle Höhle zurück.

Einer dieser beiden ist unser Vorfahre. Und – Achtung: Spoileralarm! – es ist nicht Thog.

Feuer war eines der ersten Hilfsmittel, das wir Menschen einsetzten, um unsere Lebensdauer zu verlängern, und seit seiner Entdeckung suchen wir ständig nach neuen und immer komplexeren Hilfsmitteln. Unser Instinkt, dem Tod aus dem Weg zu gehen, ist tief in uns verwurzelt und reicht weiter zurück als das geschriebene Wort, sogar weiter als unsere Fähigkeit zum aufrechten Gang. Das Bewusstsein unserer eigenen Sterblichkeit sorgte dafür, dass wir über die Jahrtausende ständig nach weiteren Innovationen gestrebt haben, die uns dabei helfen sollten, dem Tod ein Schnippchen zu schlagen – und dadurch natürlich länger zu leben. Genau das treibt uns Menschen fundamental an. Es hat uns erlaubt, uns als Spezies zu entwickeln – und wir sind noch lange nicht fertig damit.

Wenn wir nun im Schnelldurchlauf von unseren in Höhlen lebenden Vorfahren hin zu den Anfängen der Geschichtsschreibung springen, dann finden wir Belege dafür, dass wir Menschen Unsterblichkeit erlangen wollten, seit wir begannen, Dinge niederzuschreiben. Vor etwa 2400 Jahren wendeten die ägyptischen Pharaonen in Alexandria enorme Teile ihres Vermögens und ihrer Macht für das Streben nach »unendlichem Leben« auf. Auch in China legten taoistische Philosophen besonderen Wert auf die Verlängerung des Lebens. Um dies zu erreichen, richteten sie ihren Fokus auf innere Alchemie (Visualisierungen, Ernährung, Meditation, Selbstkontrolle und sogar sexuelle Übungen) und äußere Alchemie (Atemtechniken, körperliche Übungen, Yoga, medizinische Fähigkeiten und die Herstellung eines »Unsterblichkeitselixiers« mithilfe verschiedener reiner Metalle und komplexer Verbindungen). In Indien brachte der Wunsch nach einem längeren Leben ayurvedische Texte wie die Rasayana hervor, die Wissenschaft von der Verlängerung der Lebensdauer.

Nun könnte man all das einfach abtun und sich sagen: »Toll, vor ein paar Tausend Jahren wollten eben ein paar Spinner länger leben. Heute sind sie alle tot.« Allerdings sind diese das Leben verlängernden, selbst ernannten Alchemisten Teil einer Erblinie von Biohackern, zu denen einige der einflussreichsten Vorväter moderner Wissenschaft und Medizin gehören, wie Isaac Newton, Francis Bacon, Paracelsus, Tycho

Brahe und Robert Boyle. (Leider weiß man über die meisten weiblichen Alchemisten wenig, weil sie der Hexerei bezichtigt und umgebracht wurden.) Das Streben nach einem längeren Leben war der Motor der wissenschaftlichen Revolution und man kann mit Fug und Recht behaupten, dass die Technologie, auf die wir uns heute stützen, ohne den grundlegenden Antrieb, länger zu leben, nicht existieren würde.

In dieser Zeit versuchten Scharlatane und Betrüger, vom blühenden Markt für Lebensverlängerung zu profitieren, indem sie den Menschen die Idee in den Kopf setzten, man könne Blei in Gold verwandeln. Schnell galt die Alchemie als »falsche Magie«. Heute beschwört der Begriff in uns Bilder von Zauberern in spitzen Hüten herauf. Aber in Wirklichkeit suchten die ersten Alchemisten etwas, für das die meisten von uns liebend gern all ihr Gold eintauschen würden: Unsterblichkeit. Wir Menschen versuchen seit buchstäblich Tausenden von Jahren, unsere sterbliche Spezies in eine unsterbliche zu verwandeln. Ich bin einer dieser Menschen und in diesem Buch berichte ich darüber, was ich in den vergangenen 20 Jahren unternommen habe, um mein eigenes Leben zu verlängern.

Heutzutage verfügen wir über mehr Wissen und Daten als je zuvor, wodurch sich dieses Spiel von Grund auf verändert hat. Nicht zu sterben, ist nach wie vor der Antrieb Nummer eins für alle Menschen, auch wenn wir uns nicht bewusst dafür entscheiden. Der Drang nach Unsterblichkeit ist auf subzellulärer Ebene derart tief in uns verwurzelt, dass wir automatisch den Tod vermeiden. Bei der Recherche zu meinem letzten wissenschaftlichen Buch, *Hirntuning*, ist mir bewusst geworden, dass der angeborene Drang, dem Tod zu entgehen, tiefer in uns drinsteckt, als man vielleicht erwarten würde.

Unsere Mitochondrien, die Kraftwerke unserer Zellen, die sich einst aus urzeitlichen Bakterien entwickelt haben, verfolgen dasselbe Ziel wie jede erfolgreiche Lebensform: am Leben zu bleiben. Der menschliche Körper besitzt mindestens eine Billionen Mitochondrien, die in ihm umherschwirren, und in jeder davon läuft dasselbe Programm ab, das besagt: »Stirb nicht!« Ist es dann ein Wunder, dass keiner von uns sterben möchte? Diese urzeitlichen Bakterien zwingen uns zu Verhaltensweisen, die dafür sorgen, dass unser Körper lebendig und fortpflanzungsfähig bleibt. Ich bezeichne diese Verhaltensweisen als die drei F: Furcht (kämpfen oder flüchten, wenn etwas dein Leben bedroht), Futtern (alles essen, was du in die Finger bekommst, um genug Energie zur Verfügung zu haben, in lebensbedrohlichen Situationen zu kämpfen oder zu flüchten) und das andere F-Wort, das die Fortpflanzung der Spezies sichert. Sicher wendest du eine Menge Zeit für diese drei Prioritäten auf, oder etwa nicht?

Alle Lebensformen – von Bakterien über Fruchtfliegen bis hin zu Tigern – teilen dieselben Urinstinkte. Doch wir Menschen verfügen als Einzige über Gehirne, die groß genug sind, um langfristige Entscheidungen zu treffen, die uns beim Erreichen unseres Ziels, nicht zu sterben, unterstützen. Ironischerweise lenken uns häufig genau die Instinkte, die uns eigentlich am Leben erhalten sollen, vom Treffen guter, nachhaltiger Entscheidungen in Bezug auf unsere Lebensdauer ab. Beispielsweise lässt uns der Trieb, nicht zu verhungern, zu viel Zucker essen, weil wir davon einen schnellen Energieschub bekommen. Das hält uns auf kurze Sicht am Leben, erhöht auf lange Sicht aber die Wahrscheinlichkeit, dass wir sterben. Damit unser Körper und unser Geist auch noch in einem Alter perfekt funktionieren, in dem wir uns längst nicht mehr fortpflanzen können (weshalb wir für unsere Mitochondrien im Grunde nutzlos geworden sind), müssen wir Strategien entwickeln, die uns davor bewahren, den Urinstinkten zum Opfer zu fallen, die uns nur kurzfristig denken lassen.

Wenn wir also seit Jahrhunderten nach Unsterblichkeit streben und dieses Streben tief in unserer Natur verwurzelt ist, warum lachen mich die Leute dann aus, wenn ich ihnen erkläre, dass ich mindestens 180 Jahre alt werden möchte? Einige hören auf zu lachen, sobald sie merken, dass es mir todernst damit ist (Wortspiel nicht beabsichtigt). Die meisten verhalten sich allerdings wie Thog und trotten fröstelnd zurück in ihre kalten Höhlen.

Wir wissen bereits, dass es möglich ist, 120 zu werden. Die offiziell älteste Person der Welt schaffte sogar verbriefte 122 Jahre und es existieren vereinzelte, wenn auch unbestätigte Berichte über Menschen, die angeblich sogar 140 geworden sein sollen. In den vergangenen 20 Jahren hat sich die Anti-Aging-Welt gravierend verändert. Mithilfe guter Entscheidungen im Alltag – gepaart mit den neusten Methoden, die Krankheiten und dem Alterungsprozess vorbeugen oder Letzteren sogar umkehren können – ist es heutzutage durchaus möglich, ein Lebensalter erreichen, welches das der ältesten Person aller Zeiten um mindestens 50 Prozent übersteigt. 180 Jahre alt zu werden, ist also ein realistisches und erreichbares Ziel, zumindest wenn man gewillt ist, die dafür nötigen Maßnahmen zu ergreifen. Die gute Nachricht ist: Selbst wenn ich falschlügen sollte, werde ich meine verbleibenden Jahre – wie viele es auch sein mögen – dank dieser Strategien deutlich besser genießen können. Sollte ich damit am Ende nur dem Alzheimer entgehen oder ein Jahr mehr mit den Menschen verbringen können, die ich liebe, so wäre das aus meiner Sicht schon ein großer Gewinn.

Diese Entscheidungen und Eingriffe im Alltag sind Investitionen in meine Zukunft, befeuern aber auch bereits jetzt meine Leistungsfähigkeit. Und jede dieser Investitionen bringt ihre ganz eigene Rendite ein. Einige, wie eine gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf, führen später vielleicht zu einer Lebensdauerrendite von drei

Prozent, gleichzeitig aber schon heute zu einem fitteren Gehirn. Andere, wie das optimale Ausrichten meines Kiefers oder der strategische Einsatz von Lasern auf mein Gehirn, sorgen vielleicht sogar für eine sechszehntige Lebensdauerrendite. Einige der radikalsten Methoden, wie der Verzehr eines speziellen Öls mit einem außergewöhnlich geformten Kohlenstoffmolekül, das Ratten in Laborstudien 90 Prozent länger leben ließ als erwartet, könnten unglaublich hohe Renditen abwerfen ... wenn sie denn überhaupt funktionieren und keinen ungewollten Schaden verursachen. Wir können heute nur schwerlich berechnen, welche Lebensdauerrendite eine bestimmte Methode ausschütten wird, aber wir wissen, dass sie *jetzt* mehr Energie einbringt und *später* jahrelange bessere Gesundheit. Das sind nicht irgendwelche Jahre, sondern qualitativ hochwertige Jahre voller Energie und Mobilität und geistiger Fitness, plus der Weisheit, die sich einstellt, wenn man so lange gut lebt.

Ein solch vitales, produktives hohes Alter ist nur schwer vorstellbar, weshalb viele Menschen bei dem Gedanken daran, 180 zu werden, zunächst schaudern. Als ich Maria Shriver in meinem Podcast *Bulletproof Radio* interviewt habe, reagierte sie auf mein Vorhaben mit den Worten: »Also, ich möchte keine 180 werden. Das mach mal schön selbst.« Die meisten von uns wollen das Bild, das wir vom hohen Alter haben – unter chronischen Schmerzen zu leiden, an Haus oder Rollstuhl gefesselt oder hilflos auf die Unterstützung anderer angewiesen zu sein und die Namen unserer Liebsten zu vergessen –, um jeden Preis vermeiden, sodass wir lieber vorher sterben würden. Mir geht es genauso. Aber das Alter muss nicht so aussehen. Ich habe das Glück, mit einer Vielzahl Super Humans sprechen zu dürfen oder befreundet zu sein, denen es mit 70, 80 und selbst 90 Jahren immer noch gut geht und die der Gesellschaft mit Freude etwas zurückgeben.

Nicht zu sterben, genügt allerdings nicht. Das ist nur der erste Schritt. Denn *länger* leben bedeutet nicht automatisch auch *besser* leben. In Schritt zwei geht es darum, die Energie zu erlangen, die nötig ist, um den Alterungsprozess zu stoppen, und schließlich sogar rückwärts zu altern. Schritt drei ist dann der Zuckerguss auf der Torte, der aus einem einfachen Sterblichen einen Super Human macht: jemanden mit der Weisheit des Alters, dessen Körper und Geist aber heilen und sich regenerieren wie bei einem Jugendlichen. Auch das war stets ein Ziel der Menschheit. Beispiele gefällig? Vom Jungbrunnen war bereits in den Schriften Herodots die Rede, einem Geschichtsschreiber der griechischen Antike. Im fünften Jahrhundert vor Christus behauptete Herodot, es existiere ein Brunnen voll magischen, lebensverlängernden Wassers im Land der Makrobier, eines legendären Volks von Menschen, die allesamt alt wurden, und zwar ... 120 Jahre. Da ist sie wieder, diese besondere Zahl.



Interessanterweise bezog sich Herodot in seinen Schriften vor allem auf die Ernährung der Makrobier, die angeblich einzig aus gekochtem Fleisch und Milch bestand. Und auch wenn ich diese Lebensmittel nicht unbedingt als »bulletproof« bezeichnen würde, so ist es doch faszinierend, dass sich die Menschen selbst damals schon intuitiv darüber bewusst waren, dass ein langes Leben nicht nur von guten Genen oder einer Portion Glück abhängt, sondern vor allem von den inneren und den uns umgebenden Bedingungen und Einflüssen. Und sie waren bereit, diese Bedingungen zu verändern, wenn sie dadurch länger lebten.

Wenn du andere Bücher von mir gelesen hast, dann weißt du vermutlich bereits, dass die alten Griechen Biohacker waren, genauso wie die Höhlenmenschen vor ihnen. Als ich die öffentliche Bewegung um das Thema Biohacking gründete, definierte ich den Begriff als »das Verändern der inneren und äußeren Einflüsse, um Kontrolle über die eigene Natur zu erlangen«. (2018 nahm das renommierte Nachschlagewerk von Merriam-Webster *biohacking* in seine Liste neuer Wörter der englischen Sprache auf!)

Heute gibt es wissenschaftliche Belege dafür, dass wir Veränderungen auf subzellulärer Ebene vornehmen können, also Veränderungen, die den Aufbau unserer Zellen beeinflussen, auch den unserer Mitochondrien, und die unsere Lebensdauer dramatisch verlängern werden. Stammzellenforscher Bruce Lipton verriet mir in einem Interview, dass er eine Reihe von Zellen im Labor wesentlich länger als üblich am Leben erhalten konnte, indem er einfach täglich das Wasser ihres Nährmediums wechselte. Mit anderen Worten: Er sorgte nur dafür, dass die Zellen eine saubere Umgebung hatten, und dadurch lebten sie länger. Irgendwann starben sie dann doch, weil einer von Liptons Laborassistenten dem kurzsichtigen Denken zum Opfer gefallen war und vergessen hatte, das Wasser im Nährmedium zu wechseln. Vielleicht hatte er gerade Hunger gehabt ...

Wenn auch du 180 werden oder zumindest energiegeladener die 80 erreichen möchtest, dann musst du dein Leben analysieren und dich fragen, warum du vergisst, das sprichwörtliche Wasser zu wechseln. Die Antwort lautet: aufgrund der Botschaften deiner Mitochondrien, die dafür sorgen, dass du kämpfst, fliehst, isst oder ... du weißt schon. Deine Mitochondrien achten auf die Bedingungen, die sie umgeben. Und diese Bedingungen lassen sich hacken, sodass die kleinen Kerlchen dich nicht weiter falsche, kurz gedachte Entscheidungen treffen lassen. Im Gegensatz zu Thog oder den Makrobiern besitzen wir nun Methoden, die es uns erlauben, jedes Element unserer Umgebung zu verändern – von den Hormonen über unsere Ernährung, Licht und Temperatur, denen wir ausgesetzt sind, bis hin zur Vibration unserer Zellen.

Sind das »Schummeleien«? Nein. Es handelt sich um Werkzeuge, mit deren Hilfe wir unsere Natur kontrollieren können. Und was würde jeder von uns als Erstes tun, wenn wir unsere Natur kontrollieren könnten? Nicht sterben. Und als Zweites? Rückwärts altern. Und zu guter Letzt? Uns selbst heilen wie ein Gott, sodass wir im Alter immer besser werden, statt uns dem unvermeidlichen Verfall zu ergeben.

All das wirst du in diesem Buch lernen. Zuerst werden wir uns anschauen, welche biologischen Faktoren den Großteil altersbedingter Leiden verursachen und wie man sie stoppen kann. Sobald du gelernt hast, nicht zu sterben, wirst du lernen, rückwärts zu altern, mit simplen bis hochmodernen Strategien, die deinem Leben mehr Jahre und deinen Jahren mehr Leben einhauchen werden. Und schließlich werden wir einige wirklich radikale Anti-Aging-Techniken unter die Lupe nehmen, mit denen du den Status eines Super Human erreichen kannst. Wir reden uns ein, Zeit sei ein Gut, das sich nicht mehren ließe, doch das stimmt nicht. Ich habe selbst erlebt, wie viel mehr Leben diese Hacks einem Menschen schenken können, sowohl jetzt als auch in der Zukunft.

Und bevor die Frage aufkommt: Nein, wir werden nicht behutsam eine Variable nach der anderen verändern, sodass wir irgendwann sterben, während wir noch auf die Resultate warten. Als Ingenieur und Biohacker liegt mein Fokus auf Ergebnissen und ich möchte mich jetzt gut fühlen! Ein Forscher oder Arzt würde dieses Problem sicher anders angehen. Wissenschaftlern wachsen lange graue Bärte, während sie jedes Detail einer Problemstellung auseinandernehmen, um es vollständig zu durchdringen. Das ist ein durchaus ehrenwerter Umgang mit der Zeit, durch den sie die Welt verbessern. Medizinern geht es meist um das Behandeln einer Krankheit (laut Medizin ist Altern selbst keine Krankheit) und weniger um die entsprechende Vorsorge. Deinen Körper kontrollierst jedoch du selbst und du besitzt die Freiheit, dir ein Ziel zu stecken und so lange verschiedene Faktoren in deinem Leben zu verändern, bis du dieses Ziel erreicht hast.

Zudem ist es so gut wie unmöglich, jede Variable einzeln zu prüfen. Wenn du einen Monat lang ein Nahrungsergänzungsmittel einnimmst, um zu schauen, wie es wirkt, dich eines Tages aber entscheidest, einen anderen Weg zur Arbeit zu nehmen, dann hast du damit aus Versehen schon eine Variable verändert. Beeinflusst diese Änderung das Ergebnis? Was ist mit dem Frühstück, das du gegessen hast, oder den Socken, die du trägst? Es gibt zahllose Variablen in unserer Umwelt, die sich ständig verändern, und ich habe keine Lust, sie alle im Blick zu behalten. Ich will jetzt und in den kommenden 134 Jahren mehr Energie und bin gewillt, so viele Variablen zu verändern, wie ich muss, um meine Chancen zu erhöhen, dieses Ziel zu erreichen.

Für mich ist das Ganze eine persönliche Angelegenheit. Noch vor einigen Jahrzehnten hätte ich nicht geglaubt, dass ich älter werde als 80, geschweige denn mir

als Ziel gesetzt, 180 zu werden. Schon in jungen Jahren war ich übergewichtig und chronisch krank, hatte mit gerade mal 14 bereits Arthritis in den Knien. Mit Mitte 20 litt ich an Prädiabetes und am sogenannten Brain Fog (einer kognitiven Dysfunktion), Erschöpfung und Dutzenden anderen Problemen, die normalerweise erst im Alter auftreten. Meine Ärzte warnten mich, dass ich an einem erhöhten Risiko leide, noch vor meinem 30. Geburtstag einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu bekommen. Kurzum: Es gab keinerlei Grund für mich, zu glauben, dass ich einmal ein langes und/oder gesundes Leben führen würde.

Dank ein paar weisen Älteren, mit denen ich im gemeinnützigen Anti-Aging-Bereich arbeitete, lernte ich, dass es möglich war, weiteren Schaden an meinen Zellen zu verhindern und sogar einen Teil des Schadens, der bereits entstanden war, rückgängig zu machen. Mit Ende 20 entschied ich mich, pro Jahr 20 Prozent meines Nettoeinkommens in das Hacken meines Körpers zu investieren, also in Ernährung, Nahrungsergänzungen, Untersuchungen, Therapien, Technologien und was auch immer nötig war, um hinzuzulernen. Es gab Jahre, in denen mir das schwerer fiel als in anderen, aber es gibt keine bessere Rendite für ein solches Investment, als jetzt über mehr Energie zu verfügen und später wahrscheinlich zusätzliche lebenswerte Jahre hinzuzugewinnen.

Mithilfe ausgezeichneter Anti-Aging-Ärzte und einer Community aus Leuten, die sich schon mit der Verlängerung des Lebens beschäftigt haben, als ich noch in den Windeln steckte, war ich in der Lage, meine Biologie in die eigenen Hände zu nehmen. Ich kehrte meine Krankheiten und Symptome um und begann, buchstäblich rückwärts zu altern. Wenn ich das Ruder nach einem so furchtbaren Start noch herumreißen konnte, dann schaffst du das wahrscheinlich auch. Und die gute Nachricht ist, dass die Methoden dazu immer populärer werden und die Nachfrage danach steigt, während deren Preis sinkt. Eines meiner Hauptziele mit diesem Buch ist es, diese kaum bekannten Strategien aus dem Schatten der Anti-Aging-Gemeinschaft herauszuholen und sie einer breiten Masse vorzustellen, sodass sie noch einfacher zugänglich werden.

Solche Veränderungen, die dir erlauben, länger zu leben, als du es für möglich gehalten hättest, kannst du nicht nur vornehmen, du musst es sogar. Wir alle haben eine moralische Verpflichtung, solange wir können, gut zu leben, um uns eigenes Wissen anzueignen und es mit künftigen Generationen zu teilen. Indem du dich dafür entscheidest, länger zu leben, nimmst du niemand anderem etwas weg. Stattdessen eröffnest du dir selbst die Möglichkeit, mehr mit den Menschen und deiner Umwelt zu teilen. Ich betrachte es als unsere Pflicht, sicherzustellen, dass wir in der Lage sind, unsere Lebenserfahrung zu teilen und – das ist genauso wichtig – Erfahrungen zu machen, die es wert sind, geteilt zu werden.

Auch dieses Konzept ist nicht neu. Einst schätzten wir die Weisheit von Stammesältesten, die den Jüngeren beibrachten, wie sie die Fehler vergangener Generationen vermeiden können. Wer es damals bis ins hohe Alter schaffte, galt als wichtige Quelle des Wissens. Heute sind Menschen, die alt genug sind, um ein solches Wissen erworben zu haben, oft zu krank oder zu erschöpft, um es zu teilen, oder sie erinnern sich schlicht gar nicht mehr daran! Das ist ein Verbrechen gegen die Menschlichkeit. Aber wir können das ändern.

Wenn du mit 80 oder 90 noch so viel Energie hast wie mit 25, dann besitzt du ein unglaubliches Potenzial, die Welt positiv zu beeinflussen, indem du ihr die ganze Fülle des Wissens bereitstellst, das du in deinen Beziehungen, Erfahrungen, Erfolgen und Misserfolgen gesammelt hast. Wenn du diese Art von Energie und Intelligenz richtig einsetzt, kannst du die Welt für kommende Generationen buchstäblich verbessern. Nun bist du der Stammesälteste, der die Jagd anführt, weil du noch voller Energie steckst und schon so lange dabei bist, dass du genau weißt, wo sich all die Tiere verstecken.

Entgegen der weitverbreiteten Angst wird es nicht zu Überbevölkerung kommen oder die Umwelt ruinieren, wenn wir länger leben. Setzen wir unser hoch entwickeltes Wissen und unsere Energie nämlich dazu ein, eine Welt zu erschaffen, in der jedermann Zugang zu guter Bildung und Gesundheitsversorgung, vor allem im Bereich der Fortpflanzungsmedizin, besitzt, dann würden wir dadurch tatsächlich ein *negatives* Bevölkerungswachstum erleben.

Menschen im westlichen Teil der Erde mögen sich eine Welt, in der wir älter als 100 werden, nur schwer vorstellen können. Dahingegen investieren die Regierungen von Ländern wie China und Russland in Anti-Aging-Techniken, weil sie verstanden haben, dass diese ihnen einen massiven Wettbewerbsvorteil in der globalen Wirtschaft verschaffen können. Es kostet eine Menge Geld, immer neue Generationen von Arbeitern auszubilden, von den Kosten für die Pflege einer kranken und alternden Gesellschaft ganz zu schweigen. Was, wenn ältere Menschen nicht krank, sondern produktive, glückliche Bürger wären, die auch in ihren letzten Jahren noch etwas zur Gesellschaft beitragen könnten?

Eine solche Zukunft möchte ich gern noch selbst erleben. Wie sieht es bei dir aus? Wenn du wüsstest, dass all das möglich wäre, wie würdest du im Hier und Jetzt deine alltäglichen Entscheidungen und Prioritäten ändern? In dieser Zukunft sind es nicht deine ungeborenen Enkel und Urenkel, die mit den Folgen der Umweltprobleme, die wir verursacht haben, klarkommen müssen – sondern du selbst. Statt das eigene Nest zu beschmutzen, würdest du dieses Nest verschönern, sodass du das Leben darin in den überraschend vielen Jahren, die noch vor dir liegen, genießen kannst.

Deshalb spende ich einen Teil der Einnahmen dieses Buches an Organisationen wie die XPRIZE Foundation, die riesige Initiativen finanziert, die Meere und Böden, Lebensmittelversorgung und Bildungschancen auf der gesamten Welt verbessern und nicht zuletzt auch die Erforschung des Weltraums vorantreiben sollen. Dank Computern mit immer größerer Rechenpower, mehr Forschung und mehr Geld, das in die Lösung der größten globalen Probleme fließt, geschehen Veränderungen inzwischen mit exponentiell wachsender Geschwindigkeit. Ob es dir bewusst ist oder nicht, du bist bereits Teil des großen Wettlaufs zur Rettung unseres Planeten, damit der eine Bevölkerung verträgt, die 180 Jahre und älter werden kann. Es liegt an dir, ob du dich aktiv an diesem Wettlauf beteiligst. Wenn nicht, mach Platz für andere. Geh zurück in deine Höhle, wenn du magst, aber steh nicht mitten im Weg herum, wo du den Rest nur ausbremsst.

Mein Ziel ist es, dir die Techniken nahezubringen, die mir die größte Rendite auf die von mir investierte Zeit, die Energie und das Geld eingebracht haben. Es ist nicht schwer, acht Stunden pro Tag für einen Anti-Aging-Plan aufzuwenden. Doch dann gewinnst du im Grunde genommen keine Zeit, weil du zu viel davon in diese Anstrengungen investierst. Stattdessen möchte ich dir zeigen, wie du in möglichst kurzer Zeit und mit minimalem Aufwand den Sterbeprozess aufhältst, rückwärts alterst und mit supermenschlicher Geschwindigkeit gesundest.

Ich hoffe, dass du beim Lesen dieses Buches basierend darauf, wo du heute stehst und wo du einmal hinwillst, deine eigene Prioritätenliste mit Dingen erstellen wirst, die getan werden müssen, um länger und besser zu leben. Du wirst mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht alles ausprobieren, was in diesem Buch steht. Und das ist okay, es handelt sich hier schließlich nicht um einen Wettbewerb. Es geht nicht darum, alles perfekt umzusetzen. Selbst ich habe noch nicht jede dieser Strategien ausprobiert. (Aber ich bin nah dran!)

Ja, einige dieser Techniken sind teurer als andere, aber viele der wirkungsvollsten sind gleichzeitig auch die günstigsten. Und obwohl bestimmte Methoden heute noch ein Privileg der Reichen sein mögen, so ändert sich das. Heutzutage sind viele Anti-Aging-Techniken für einen Bruchteil des Preises verfügbar, den sie noch vor zehn Jahren gekostet haben, genauso wie dein Smartphone heute viel leistungsfähiger und günstiger ist als die Modelle, die vor zehn Jahren herauskamen. Wenn du mit den simpelsten und am einfachsten zugänglichen Lifestyle-Hacks beginnst und ein paar erschwingliche Methoden auswählst, mit denen du dein Leben verlängern (oder wenigstens deine Gesundheit verbessern) kannst, dann erkaufst du dir damit Zeit, sodass du es dir leisten kannst, darauf zu warten, dass der Rest von ganz allein kommt. Fällt dir ein besseres Investment ein als dieses?

Die Innovationskurve verläuft steiler als je zuvor und der Wandel lässt sich nicht mehr aufhalten. Bist du dabei oder nicht? Ich bin es voll und ganz. Schließe dich mir an!

Entwickle eine neue Beziehung zur Zeit, verlangsame sie. Betrachte die Zeit nicht als Feind, sondern als Verbündeten. Dadurch gewinnst du neue Sichtweisen. Das Altern macht dir keine Angst. Die Zeit ist dein Lehrmeister.

*Robert Greene, Die Gesetze der menschlichen Natur*

TEIL I

# NICHT STERBEN

1

# DIE VIER KILLER

## Der seltsame Fall des Dave Asprey

Bis zu meinem fünften Lebensjahr war ich ein ganz normales Kind mit praktisch keinerlei gesundheitlichen Beschwerden. Dann zog meine Familie vom US-Bundesstaat Kalifornien nach New Mexico, und etwas in meinem Körper veränderte sich. Ich litt plötzlich unter gesundheitlichen Problemen, die sonst nur Menschen betreffen, die viel älter sind, als ich es damals war. Heute weiß ich, dass mein Zimmer, das sich im Keller unseres neuen Hauses befand und dessen Holzvertäfelung (es waren die 1970er) bereits einen Wasserschaden erlebt hatte, komplett von giftigem schwarzem Schimmel befallen war. Mein eigenes Zuhause ließ mich still und heimlich schneller altern und niemand, vor allem nicht ich selbst, war sich zu jener Zeit dieser Tatsache bewusst.

In den folgenden 20 Jahren litt ich an Gelenk- und Muskelschmerzen, Asthma, Brain Fog – auch bekannt als Gehirnebel–, extremen Stimmungsschwankungen und einem seltsamen, häufigen Nasenbluten. Wie aus dem Nichts begann meine Nase zu laufen wie ein Wasserfall. Ich litt praktisch ständig unter einer Halsentzündung, die immer wieder zurückkam, sobald ich eine der zahlreichen Therapien mit Antibiotika abgeschlossen hatte. Nachdem mir irgendwann die Mandeln herausge-



nommen wurden, bekam ich stattdessen eine chronische Nasennebenhöhlenentzündung. Mein Körper war außerdem nicht in der Lage, seinen Blutdruck zu regulieren, weshalb ich oft müde und schnell erschöpft war.

Als ich 14 war, diagnostizierte man bei mir eine ausgewachsene Arthritis in beiden Knien. Ich erinnere mich noch, wie ich damals nach Hause kam, nachdem der Arzt mir die Diagnose mitgeteilt hatte, und dachte: »Wie kann ich Arthritis haben? Das bekommen doch nur alte Leute.« Ich war schon immer etwas pummelig gewesen, doch nun wurde ich fettleibig. Es bildeten sich haufenweise Dehnungsstreifen an meinem Körper, die mich ebenfalls störten. Bekamen die nicht nur Schwangere? Ich war doch nur ein Kind!

Und können wir das Thema Männerbrüste noch kurz anschneiden? Meine begannen zu wachsen, als ich 16 war. So etwas wäre jedem peinlich, insbesondere aber einem Jugendlichen. Der einzige Kerl, den ich kannte, der ähnliche Dinger hatte, war mein Großvater. Mein hormonelles Gleichgewicht war völlig gestört, so wie das meiner älteren Verwandten. Wegen der Dehnungsstreifen und Männerbrüste zog ich in der Öffentlichkeit nie mein Shirt aus. Allein der Gedanke daran ließ mich vor Angst erstarren. Nie im Leben hätte ich geglaubt, dass 30 Jahre später ein ganzseitiges Oben-ohne-Foto von mir in einer Ausgabe der Zeitschrift *Men's Health* abgedruckt sein würde, in der ich mitteile, wie ich mithilfe der Techniken in diesem Buch aus meinem Schwabbelbauch ein Sixpack machte.

Auf dem College legte ich weiter an Gewicht zu, bis mein Taillenumfang 116 Zentimeter betrug. Mit meinen Knien wurde es immer schlimmer. Ich spielte Fußball im Uni-Team und renkte mir dabei das Kniegelenk aus, wodurch mein Bein plötzlich ganz furchtbar zur Seite wegnickte und ich stürzte. Das passierte ständig, sodass ich mich bereits daran gewöhnt hatte. Abgesehen von den Schmerzen machte das auch Verabredungen äußerst peinlich. Wer will sich schließlich mit einem übergewichtigen 20-Jährigen treffen, der jeden Moment hinfallen könnte, Dehnungsstreifen, Männerbrüste und Arthritis hat und obendrein an einem Mangel an Selbstbewusstsein leidet, den solcherlei Dinge nun einmal mit sich bringen? Oh, und der so erschöpft ist, dass er oft Namen vergisst, sozial unbeholfen auftritt und sich kaum konzentrieren kann, selbst wenn er sich wirklich anstrengt? Wenig überraschend, nicht viele.

Schlimmer noch als mein trauriges Sozialleben war jedoch die Tatsache, dass mein Körper deutlich vor seiner Zeit alterte. Ich war auf dem besten Weg, vorzeitig alle vier Leiden zu entwickeln, die uns Menschen irgendwann im Alter umbringen: Herzkrankheit, Diabetes, Alzheimer und Krebs – oder wie ich sie nenne: die vier Killer. All diese Krankheiten sind tödlich und jede von ihnen ist auf dem Vormarsch.