

## Presseinformation

Nina Ruge  
Dominik Duscher

### Verjüngung ist möglich

Wissenschaftlich erforscht – was wirklich hilft.

Umfang: 416 Seiten mit ca. 100 Fotos  
Format: 17 x 23,5 cm, Hardcover  
Preis: 24,00 € (DE) / 24,70 € (AT) / 33,90 SFr (CH)  
ISBN: 978-3-8338-7956-2  
Erscheinungsdatum: August 2021



 Auch als eBook erhältlich.

### Jünger werden – eine plumpe Versprechung oder tatsächlich möglich?

Die neuesten Erkenntnisse aus der Longevity-Forschung von Bestsellerautorin Nina Ruge verständlich aufbereitet

Früher als uns lieb ist, sollten wir uns sensiblen Fragen des Alterns stellen: Ist das Tempo unseres körperlichen Verfalls in den Genen festgeschrieben – oder können wir deren Aktivität beeinflussen? Kann uns ein konsequent "verjüngender Lebensstil" tatsächlich gesünder altern lassen? **Nina Ruge** macht sich in **Verjüngung ist möglich** auf die Suche nach diesem – wissenschaftlich abgesicherten – Lebensstil und gibt persönliche Einblicke, wie es um ihre eigene Vitalität steht: Dazu lässt sie z.B. ihr Blutbild analysieren, berichtet über ihre eigene Hormonersatztherapie, führt einen epigenetischen Test zur Bestimmung ihres biologischen Alters durch und geht in **Verjüngung ist möglich** offen mit diesen Ergebnissen um.

- Wie sollte eine Langlebigkeits-Ernährung aussehen?  
Low Carb, Keto-Diät, Sirtuin-Diät, Mittelmeer-Diät, proteinreiche Ernährung – das alles ist **nicht** zu empfehlen?
- Wie sollte man atmen? Nicht durch den Mund, weil wir Stickoxide brauchen! Und hilft es, den Atem zu verlangsamen?
- Über die Wirkung von Sport und Bewegung auf unsere Zellfunktionen wissen wir bereits einiges – doch in welchem Verhältnis sollten Ausdauertraining und Krafttraining stehen? Sind beide ein Muss?
- Kältekammern und Saunagänge – was bringen sie und wo sind die Risiken?
- Wie wichtig ist guter Schlaf für gesunde Langlebigkeit? Was geschieht, wenn man die Tiefschlafphasen nicht erreicht?
- Die zwölf wichtigsten Hinweise zur Demenzvorbeugung – auf Platz 1 steht das Hörgerät!
- Nahrungsergänzungsmittel fluten seit Jahren den Markt. Welche von ihnen sind zuverlässig erforscht und unterstützen nachweislich unsere gesunde Langlebigkeit? Der umfassende Überblick über sekundäre Pflanzenstoffe wie Curcumin, Quercetin, Fisetin, über Vitamine, Mineralstoffe und Coenzyme!



- Prof. Michael Ristow von der ETH Zürich liefert seine “etwas anderen“ TOP 5 der Langlebigkeit
- Die neuen Booster unserer Zellkraftwerke: NR, NMN – oder vielleicht doch Vitamin B3? Ja, Fachwissenschaftler sehen diese Booster positiv.
- Hände weg von Antioxidantien! Freie Radikale sind viel besser als ihr Ruf.
- Hormonersatztherapie für Frauen in den Wechseljahren: Die große Verunsicherung durch manche Studien – und die klare Empfehlung von „Hormonpapst“ Prof. Johannes Huber

Die Wissenschaftsjournalistin und Bestsellerautorin **Nina Ruge** nimmt uns mit auf ihrer Recherche zu all diesen Fragen. 25 international renommierte Experten, Mediziner und Wissenschaftler liefern ihr den topaktuellen Stand der Forschung dazu – Dr. Dominik Duscher beleuchtet mit seiner fundierten Zweitmeinung das breite Spektrum der Erkenntnisse seiner Wissenschaftlerkollegen.

**Nina Ruge** ist studierte Biologin und Journalistin. Sie moderiert regelmäßig Kongresse und Podiumsdiskussionen zu Themen aus Forschung und Wissenschaft. Zudem ist sie aus Nachrichtensendungen und erfolgreichen Formaten wie *Leute heute* einem großen Publikum bekannt. Nina Ruge ist Autorin mehrerer populärwissenschaftlicher Bücher.

**Dr. Dr. med. Dominik Duscher** ist Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie, Wissenschaftler, Bestsellerautor, Berater und Unternehmer. Er fungiert als Programmdirektor für angewandte Regenerative Medizin an der Universität Tübingen und ist in niedergelassener Praxis in München tätig. Dort ist er Leiter und Inhaber des Longevity Center Munich, der europaweit ersten Einrichtung für institutionalisierte Langlebigkeitsmedizin.