

NEW YORK TIMES-BESTSELLERAUTOR

PETER H. DIAMANDIS

Mit einem Kapitel zur Frauengesundheit von Helen Messier, PhD, MD

BOOKS  SUCCESS

# DIE LONGEVITY- FORMEL

Der Weg zu  
einem langen  
und gesunden  
Leben

# DIE LONGEVITY-FORMEL

Peter H. Diamandis



NEW YORK TIMES-BESTSELLERAUTOR

**PETER H. DIAMANDIS**

Mit einem Kapitel zur Frauengesundheit von **Helen Messier, PhD, MD**

**BOOKS  SUCCESS**

# **DIE LONGEVITY- FORMEL**

Der Weg zu  
einem langen  
und gesunden  
Leben

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel  
LONGEVITY GUIDEBOOK: How to Slow, Stop, and Reverse Aging –  
and NOT Die From Something Stupid  
ISBN 978-1-63680-428-6

Copyright der Originalausgabe 2025:  
LONGEVITY GUIDEBOOK © 2025 by Peter Diamandis. All rights reserved.

Copyright der deutschen Ausgabe 2026:  
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Börsenmedien AG, Nadine Wiget  
Gestaltung Cover: Daniela Freitag  
Gestaltung, Satz und Herstellung: Karla Sachs  
Lektorat: Elke Sabat  
Druck: CPI books GmbH, Leck, Germany

ISBN 978-3-68932-045-4

**Haftungsausschluss:**

Die Inhalte dieses Buches geben nur die Meinung des Verfassers wieder. Sie stellen keinen medizinischen Rat dar und dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Der Verlag übernimmt keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit, Genauigkeit und Aktualität der Inhalte. Haftungsansprüche jedweder Art sind ausgeschlossen.

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,  
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken  
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

**BÖRSEN**  **MEDIEN**  
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach  
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444  
E-Mail: [info@plassen-buchverlage.de](mailto:info@plassen-buchverlage.de)  
[www.books4success.de](http://www.books4success.de)  
[www.facebook.com/plassenbuchverlage](http://www.facebook.com/plassenbuchverlage)  
[www.instagram.com/plassen\\_buchverlage](http://www.instagram.com/plassen_buchverlage)

## **Widmung**

An meine Communitys von Abundance360, Abundance Platinum, Fountain Life, XPRIZE und Singularity University: Danke, dass Sie mir das Geschenk machen, meine Leidenschaft und Erkenntnisse mit Ihnen teilen zu können.

## **Alle Buchgewinne werden an XPRIZE gespendet**

Bitte beachten Sie, dass alle Gewinne aus diesem Buch und dem Hörbuch an die XPRIZE Foundation gespendet werden, um die Arbeit mit dem XPRIZE Healthspan zu unterstützen, der den Alterungsprozess für 10 bis 20 Jahre aufhalten soll.



**„Das Leben ist kurz ... bis man es verlängert!“**

*Peter H. Diamandis, MD*



**Scannen Sie den QR-Code,  
um die neuesten Updates, Ergänzungen  
und Ressourcen zu erhalten.**



[LongevityGuidebook.com/resources](https://LongevityGuidebook.com/resources)



# Inhalt

Warum ich dieses Buch geschrieben habe	13
Einführung	16
Peters Haftungsausschluss	27
<b>Kapitel 1</b> Treibstoff für Ihre Zukunft: Die Langlebigkeitsernährung	29
<b>Kapitel 2</b> Trainingsplan: Kraft, Ausdauer und Langlebigkeit aufbauen	67
<b>Kapitel 3</b> Erholsamer Schlaf: Einfache Praktiken, die funktionieren	85
<b>Kapitel 4</b> Sterben Sie nicht an einer Dummheit: Durchbrüche, die Ihr Leben retten können	105
<b>Kapitel 5</b> Ihre Langlebigkeitsapotheke: Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel und modernste Therapien	129
<b>Kapitel 6</b> Longevity-Mindset und Glückshormone	205
<b>Kapitel 7</b> Erfolgreiche Gewohnheiten: Routinen, die Sie jung halten	221
<b>Kapitel 8</b> Die Gesundheit der Frauen: Langlebigkeit in jeder Lebensphase	241
<b>ANHÄNGE</b>	
Anhang A: Die Weisheit der Blauen Zone	299
Anhang B: Abundance360	305
Anhang C: Begleiten Sie Peter auf seinem jährlichen Longevity Platinum Trip – „Eine virtuelle Blaue Zone“	311
Zusätzliche Tools und Ressourcen	317
Endnoten	319



**Warum ich  
dieses Buch  
geschrieben  
habe**

## DIE LONGEVITY-FORMEL

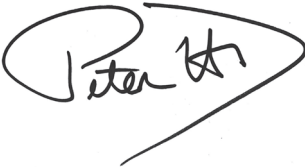
Heute, im Alter von 63 Jahren, befinde ich mich in meiner besten gesundheitlichen Verfassung – körperlich, geistig und energetisch. Eine breite Palette von Leistungskennzahlen und Biomarkerdaten belegen dies. Doch ich bin nicht durch Glück so weit gekommen, sondern durch harte Arbeit und den Fokus auf meine Gesundheitsspanne. Mein persönliches Ziel ist es, diese optimale Gesundheit für das nächste Jahrzehnt aufrechtzuerhalten, damit ich die nächste Generation der sich gerade entwickelnden Therapeutika nutzen kann, die das Altern verlangsamen, aufhalten und sogar umkehren können.

In den letzten zehn Jahren habe ich mich vor allem mit dem Bereich der menschlichen Langlebigkeit (genauer gesagt mit der Gesundheitsspanne) beschäftigt. Ich habe mich in die Forschung vertieft und Publikationen über Biotechnologie, Ernährung, Bewegungsstrategien, Schlaf und seit Kurzem auch über künstliche Intelligenz im Dienst der Gesundheit und Langlebigkeit verschlungen. Ich habe Informationen aus einer Vielzahl von Podcasts aufgesaugt, Top-Wissenschaftler für meinen Podcast *Moonshots* interviewt und während meiner Abundance-Summit- und Longevity-Platinum-Reisen unzählige Interviews auf der Bühne gegeben. Ich bin stolz darauf, dass ich heute eng mit Dutzenden Top-Wissenschaftlern und -Ärzten in den verschiedenen von mir gegründeten oder mitbegründeten Unternehmen zusammenarbeiten kann, darunter Fountain Life, Life Force, Celularity, Vaxxinity, Abundance360, Singularity University und die XPRIZE Foundation. Das Ziel der „Longevity-Formel“ ist zweierlei: Sie will vereinfachen und anleiten. Es gibt zwar eine Fülle von Informationen zum Thema Langlebigkeit, aber es ist schwer, den Überblick zu behalten und sie am Ende tatsächlich umsetzen zu können. Hier kommt dieses Buch ins Spiel. Ich habe diesen Ratgeber so konzipiert, dass er innerhalb weniger Stunden gelesen werden kann und als praktisches Nachschlagewerk dient, das Sie bei Bedarf jederzeit zur Hand nehmen können. Gleichzeitig hoffe ich, dass dieses Buch eine Brücke ist. Eine Brücke zur nächsten Welle von neuen bahnbrechenden Erkenntnissen in den nächsten zehn Jahren, die die Lebenserwartung verlängern werden.

## WARUM ICH DIESES BUCH GESCHRIEBEN HABE

Unterschätzen Sie bitte nicht den Wert dieses Buches aufgrund seiner Kürze. Die Herausforderung bestand nicht darin, möglichst viel Material anzuhäufen, sondern dieses so aufzubereiten, dass es erstens leicht zu konsumieren ist und sich zweitens auf eine streng wissenschaftliche Forschung stützt. Denn was nützt es, eine Bibliothek von Gesundheitsbüchern anzuhäufen, die dann ungelesen bleiben? Was nützen all diese Informationen, wenn Sie keinen klaren, umsetzbaren Plan für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden entwickeln?

Ich hoffe aufrichtig, dass Ihnen dieses Buch wirklich einen Vorteil verschafft. Aber vor allem hoffe ich, dass es Sie dazu inspiriert, Ihrer Gesundheit den Stellenwert einzuräumen, den sie verdient. In der heutigen Welt ist die Gesundheit der neue Reichtum. Dazu passt auch eines meiner Lieblingssprichwörter: „Ein gesunder Mensch hat tausend Wünsche, doch ein kranker hat nur einen.“ Auf ein außergewöhnliches Jahrzehnt, das vor uns liegt.

A handwritten signature in black ink, enclosed within a hand-drawn, teardrop-shaped outline. The signature appears to read "Peter H." followed by a stylized monogram.

**Peter H. Diamandis, MD**

*Gründer und Vorstandsvorsitzender XPRIZE Foundation*

*Geschäftsführender Gründer Singularity University*

*Gründer Abundance360 & Abundance Platinum*

*Mitbegründer und Vorstandsvorsitzender Fountain Life*

# Einführung

*Wir befinden uns mitten in einer Revolution der Gesundheitsspanne.*

In diesem Buch teile ich meine Langlebigkeitspraktiken, also was ich tue, um meine Gesundheitsspanne zu verlängern. All diese Erkenntnisse und Verfahren habe ich aus über 300 Interviews während meiner *Longevity Platinum Trips*, meinen *Moonshots*-Podcasts und in Absprache mit dem medizinischen Team von Fountain Life zusammengeführt.

Im ersten Teil dieses Buches werden wir uns kurz mit dem Kontext befassen, in dem diese Revolution der Gesundheitsspanne stattfindet, und das Konzept der „Longevity Escape Velocity“ (LEV, deutsch: Fluchtgeschwindigkeit der Langlebigkeit) untersuchen. Einfach ausgedrückt: Konvergierende exponentielle Technologien wie KI, Genomik und andere „Omics-Technologien“, CRISPR (sich wiederholende DNA-Sequenzen, die im Erbgut vieler Bakterien auftreten und im Abwehrsystem der Bakterien eine wichtige Rolle spielen), Gentherapie, Zellularmedizin sowie invasive und nicht-invasive Sensoren ermöglichen es uns zu verstehen, warum wir altern und wie wir das Altern verlangsamen, aufhalten und vielleicht sogar *umkehren* können.

Experten sagen voraus, dass wir dank der Durchbrüche in den nächsten zehn Jahren *unsere Gesundheitsspanne um Jahrzehnte verlängern können*.

Die Gesundheitsspanne bezieht sich auf die Lebenszeit, die in guter Gesundheit verbracht wird und *frei von chronischen Krankheiten und altersbedingten Behinderungen* ist. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Qualität des gelebten Lebens und nicht nur auf der Dauer. Im Gegensatz dazu ist die Lebensspanne die Gesamtdauer des Lebens einer Person, unabhängig von ihrem Gesundheitszustand. Während die Lebensspanne also die gelebten Jahre bezeichnet, beschreibt die Gesundheitsspanne die Jahre, die aktiv und bei guter Gesundheit gelebt werden.

Deshalb ist es Ihre Aufgabe, Ihre Gesundheitsspanne und Vitalität zu optimieren. Mithilfe modernster Diagnostik können Sie Krankheiten frühzeitig erkennen, damit Sie lange genug gesund bleiben, um von den weiteren Durchbrüchen, die auf uns zukommen, profitieren zu können.

## Annäherung an die Longevity Escape Velocity

Wie lange könnten wir also alle leben?

Ich erinnere mich noch genau an einen Sonntagnachmittag während meines Medizinstudiums in den späten 1980er-Jahren, als ich einen Dokumentarfilm zum Thema „langlebige Meeresbewohner“ sah.

Dort wurde gezeigt, dass Grönlandwale in der Arktis 200 Jahre alt werden können und die Lebenserwartung von Grönlandhaien mit einer beeindruckenden Lebensdauer von 400, vielleicht sogar 500 Jahren sogar doppelt so hoch ist.<sup>1</sup> Diese Haie können noch mit 200 Jahren Junge bekommen.

Ich weiß noch, dass ich dachte: *Wenn sie so lange leben können, warum können wir das nicht?*

Als Ingenieur kam ich zu dem Schluss, dass es sich entweder um ein Hardware- oder Softwareproblem handelte – etwas, das wir irgendwann durch die Veränderung unseres Genoms oder die Reparatur unserer Zellen beheben könnten, und dass es nicht allzu lange dauern würde, bis wir es lösen könnten.

Mein lieber Freund Ray Kurzweil, Mitbegründer der Singularity University und Futurist bei Google, und Aubrey de Grey, ein führender biomedizinischer Gerontologe, sprechen beide über ein Konzept, das sie *Fluchtgeschwindigkeit der Langlebigkeit* nennen.<sup>2</sup> Es ist ein faszinierender Gedanke, der in etwa so lautet:

Einigen Schätzungen zufolge verlängern Wissenschaft und Medizin Ihre Lebenszeit heute jedes Jahr um etwa drei Monate. In naher Zukunft werden weitere wissenschaftliche Durchbrüche Ihre Lebenszeit *um mehr als ein Jahr* pro Jahr verlängern. Sobald dies der Fall ist, können wir anfangen, über wahre Langlebigkeit nachzudenken.

## DIE LONGEVITY-FORMEL

Dieses Konzept wird als „Longevity Escape Velocity“ bezeichnet.

Ich habe viele der führenden Wissenschaftler auf dem Gebiet der Gesundheit und Langlebigkeit nach ihren Prognosen gefragt, wann wir voraussichtlich LEV erreichen werden. Die Antworten waren sehr unterschiedlich, aber Kurzweil und de Grey sind zwei führende Wissenschaftler, denen ich am meisten vertraue.

Kurzweils schriftliche Arbeiten sind zu intellektuellen Meilensteinen geworden. Sein *New York Times*-Bestseller „Menschheit 2.0: Die Singularität naht“ (2005) und sein jüngstes Buch „Die nächste Stufe der Evolution: Wenn Mensch und Maschine eins werden“ (2024) sind maßgebliche Texte im Bereich der künstlichen Intelligenz und Exponentialtechnologien.

Neben seiner Brillanz ist Kurzweil vor allem für seine präzisen Zukunftsprognosen bekannt. Bis heute haben seine schriftlichen Vorhersagen – insgesamt 147 – eine erstaunliche Treffsicherheit von 86 Prozent bewiesen (siehe seinen Wikipedia-Eintrag für weitere Details zu seinen Vorhersagen).

Auf die Frage, wann wir die Fluchtgeschwindigkeit der Langlebigkeit erreichen werden, sagte er: „Ich glaube, dass diejenigen, die in einer einigermaßen guten Verfassung sind und über angemessene Mittel verfügen, bis Ende 2030 Zugang zur Fluchtgeschwindigkeit der Langlebigkeit haben werden.“

Dr. George Church, PhD, von der Harvard Medical School verweist auf einen ähnlichen Zeitrahmen. Church ist eine herausragende Persönlichkeit an der Spitze der Genetik, der synthetischen Biologie und der Langlebigkeitsforschung. Seine Pionierarbeit überschreitet die konventionellen Grenzen der Wissenschaft und hat die Genomsequenzierung, die Genbearbeitung, die Gensynthese und das aufkeimende Feld der Altersforschung revolutioniert. Er hat über 50 hochmoderne Unternehmen der synthetischen Biologie gegründet – von Unternehmen, die menschliche Organe nachwachsen lassen, bis hin zu einem Unternehmen (Colossal), das ausgestorbene Tiere zurückbringt.

## WARUM ICH DIESES BUCH GESCHRIEBEN HABE

Dr. Church sagt: „Die exponentiellen Technologien, die die Geschwindigkeit und Kosten des Lesens, Schreibens und Editierens von DNA und der Durchführung von Gentherapien verbessert haben, greifen jetzt auch in der Kategorie der Altersumkehr.“

Er fügt hinzu: „Fortschritte bei der Umkehrung des Alters könnten bedeuten, dass wir in ein oder zwei Jahrzehnten die Fluchtgeschwindigkeit der Langlebigkeit erreichen, also innerhalb der nächsten ein oder zwei klinischen Studien.“

Was bedeutet das also? Können wir die gesunde menschliche Lebensspanne über den heutigen Rekord von 122 Jahren hinaus verlängern? Kann der Mensch über 200 Jahre alt werden – oder sogar unbegrenzt?



*Ray Kurzweil und Peter bei der Gründungskonferenz der Singularity University.*

Ich habe mich kürzlich mit einem Freund, Dr. David Sinclair, Professor für Genetik an der Harvard Medical School und Autor von „Das Ende des Alterns“, zusammengesetzt, um diese Themen in meinem *Moonshots*-Podcast zu diskutieren.

Ich begann mit einer Frage darüber, wie lange die Menschen leben können: „Gibt es eine obere Altersgrenze?“

Die Antwort von Sinclair war inspirierend: „Es gibt keine biologische Grenze ... natürlich nicht“, begann er. „Wir sind aus dem gleichen Material wie ein Wal, der viel länger leben kann als wir (200 Jahre); wir sind aus dem gleichen Material wie eine Schildkröte und haben ziemlich genau das gleiche Material wie Bäume, die Tausende von Jahren leben können.“

„Ich setze meine Karriere aufs Spiel“, fuhr er fort. „Es handelt sich um ein Softwareproblem und das Interessante an der Biologie ist, dass die Software die Fähigkeit kodiert, die Hardware neu zu bauen. Wir müssen

## DIE LONGEVITY-FORMEL

also die Software zurücksetzen. Und wenn wir das in meinem Labor tun, stellen wir fest, dass sich Gewebe bei Tieren regeneriert; Organoide, das sind menschliche Miniorgane, regenerieren sich. Sie reparieren sich selbst und funktionieren, als wären sie wieder neu. Meiner Meinung nach ist es also zu 99 Prozent ein Softwareproblem.“

### Wie lange werden Sie leben? Vererbung versus Lebensstil

Wie lange Sie leben, hängt von vielen Faktoren ab: von Ihrem Geburtsort, Ihren Genen, Ihrer Ernährung, Ihrem Lebensstil und Ihrer Einstellung. Die meisten Menschen gehen davon aus, dass Langlebigkeit größtenteils vererbt wird und dass die genetischen Karten, die sie erhalten haben, ihre Lebensspanne vorgeben.

Sie werden von der Wahrheit überrascht sein.

Im Jahr 2018 gaben Wissenschaftler nach der Analyse einer Abstammungsdatenbank mit 54 Millionen Personen bekannt, dass die Lebenserwartung wenig mit den Genen zu tun hat.<sup>3</sup>

Tatsächlich ist die Vererbbarkeit für etwa sieben Prozent der Lebenserwartung verantwortlich.<sup>4</sup>

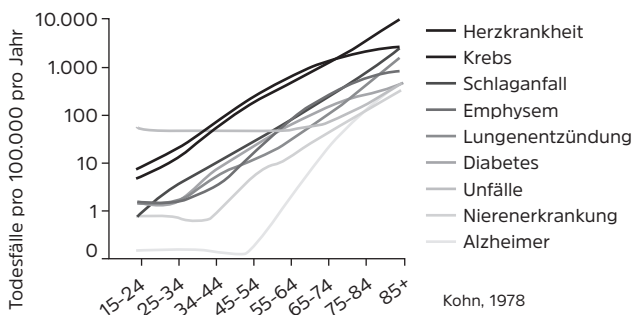
Die höchsten Schätzungen für den Einfluss der Vererbung auf die Langlebigkeit liegen bei etwa 30 Prozent – was immer noch bedeutet, dass man mindestens zu 70 Prozent selbst bestimmen kann, wie man altert.

*Die Macht, Ihre Gesundheit zu gestalten, liegt viel mehr in Ihren Händen, als Sie sich vielleicht vorstellen können.*



*Die Vererbung hat im Vergleich zur Lebensweise nur einen begrenzten Einfluss auf Ihre Langlebigkeit.*

## WARUM ICH DIESES BUCH GESCHRIEBEN HABE



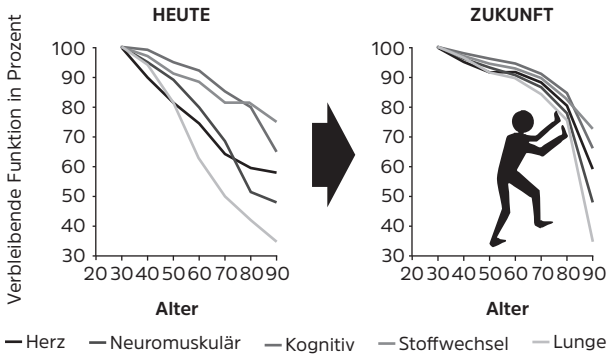
*Heutzutage steigt die Zahl der Todesfälle durch chronische Krankheiten mit dem Alter exponentiell an.*

Es steht außer Frage, dass das Altern der wichtigste Risikofaktor ist, der mit chronischen Krankheiten korreliert. Daher sollte das Ziel, das Altern und damit auch Krankheiten zu verlangsamen, aufzuhalten und möglicherweise rückgängig zu machen, bei allen Menschen ganz oben auf der Liste stehen.

Wie wir in den folgenden Kapiteln sehen werden, ermöglichen es uns die Fortschritte in der Diagnostik und Therapie, Krankheiten bereits im Anfangsstadium zu erkennen und zu heilen oder ihren Verlauf umzukehren. Was einst außerhalb der Macht der Medizin lag, ist nun in greifbare Nähe gerückt.

## DIE LONGEVITY-FORMEL

### Unser Ziel: Verlängerung der Lebenserwartung



Heutzutage verlieren wir mit dem Alter an Funktion, und zwar langsam und stetig ab dem 30. Lebensjahr. Das Alter ist der Risikofaktor Nummer 1 für chronische Krankheiten. Unser künftiges Ziel muss es sein, einzugreifen, den Alterungsprozess zu verlangsamen (oder aufzuhalten) und den Funktionsverlust zu verhindern, um die Vitalität zu erhalten.

### Die vor uns liegende Reise

In den folgenden Kapiteln erzähle ich Ihnen im Detail, was ich gelernt, zusammengefasst und übernommen habe. *Dies ist der praktische Leitfaden für das, was Sie tun könnten, um der CEO Ihrer eigenen Gesundheit zu werden.* Ich habe die Erfahrung gemacht, dass viele Ratgeber zu Langlebigkeit, Gesundheit und Ernährung viel zu lang sind, zu viel Theorie enthalten und schwer zu befolgen sind. Deshalb habe ich versucht, etwas zu schaffen, das einfach und leicht zu konsumieren, nachzuschlagen und umzusetzen ist. Möge es Ihnen als Leitfaden dafür dienen, was Sie heute schon tun können, um Ihre Lebenserwartung zu verlängern und sich auf die lebensverändernden Fortschritte vorzubereiten, die noch kommen werden.

**„Ich bitte Sie inständig,  
einige dieser Verfahren und  
Strategien zu übernehmen  
und darüber nachzudenken,  
was Sie mit 30 zusätzlichen  
gesunden Lebensjahren  
anfangen würden.“**

Peter H. Diamandis, MD

## Danksagung

Ich möchte einigen Schlüsselpersonen in meinem medizinischen und wissenschaftlichen Team für ihre Unterstützung bei der Entwicklung von „Die Longevity-Formel“ danken. Innerhalb meines Fountain-Life-Teams bin ich Helen Messier, PhD/MD, Leiterin Medizin und Wissenschaft bei Fountain Life, und Mona Ezzat-Velinov, MD, Fountain-APEX-Fachärztin, für ihre Überprüfung und Unterstützung bei der Erstellung dieser Richtlinien und für die Hinzufügung eines wichtigen Kapitels über die Gesundheit von Frauen dankbar. Ich bin auch Bill Kapp, MD, CEO von Fountain Life, und Robert Hariri, MD/PhD, CEO von Celularity, für ihre brillanten Einsichten über Therapeutika dankbar.

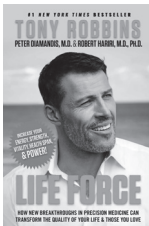
Danke auch an Roisin Branch, CMO von Fountain Life. Ein besonderer Dank geht an mein Abundance360- und Abundance-Platinum-Forschungs- und Führungsteam: Yianni Psaltis, PhD, Safiyah Gold, MBA, Julie van Amerogen, Cheo Rose-Washington, Esther Count, Greg O'Brien, Nick Singh, Teddy Garcia und Joel Cave. Zu guter Letzt bin ich dem Herausgeberteam von Igniting Souls, Kary Oberbrunner, Sarah Grandstaff, Jill Ellis und Teri Kojetin, unglaublich dankbar für ihre exponentielle Fähigkeit, in Windeseile zu beraten und zu veröffentlichen.

## DIE LONGEVITY-FORMEL



*Ein Schlüssel zur Langlebigkeit ist eine Zukunft, die größer ist als die Vergangenheit.*

**Dan Sullivan**



*100 bis 120 Jahre sind eine schöne Spanne, aber was ich möchte, ist ein Leben mit Leidenschaft und Lebendigkeit. Ich möchte während dieser Zeit Energie, Vitalität und Kraft haben. Ich möchte mich immer wieder verjüngen können. Das ist für mich das Wichtigste.*

**Tony Robbins**