

## Life-Hacking: Der aktuelle Stand der Wissenschaft



### Länger leben: Was funktioniert? Was ist Humbug?

Longevity, die Wissenschaft vom langen und gesunden Leben, ist derzeit omnipräsent und ein lukratives Feld für Firmen und Investoren auf der ganzen Welt. Dieser Ratgeber nimmt den aktuellen Hype – von Vitamin C bis Kryotechnik – unter die Lupe und beantwortet die wichtigsten Fragen zum Thema Langlebigkeit: Welche Massnahmen und Mittel nützen erwiesenermassen und welche nicht? Bei welchen Angeboten ist sogar Vorsicht geboten? Wohin könnte der Weg in Zukunft führen? Und was nützt mir hier und jetzt? Im Fokus stehen Genetik, Lebensstil, Umweltfaktoren, Nahrungsergänzungsmittel und Vorsorgeuntersuchungen, aber auch umstrittene Methoden wie Hormonersatztherapien oder Zellverjüngung.

#### Was das Buch bietet:

- Wie länger gesund und fit bleiben?
- Was hilft nachweislich, was ist (noch) unbewiesen?
- Alles nur Geldmacherei?
- Inhalt:
  - Was steckt hinter Longevity?
  - Ist Altern eine Krankheit?
  - Einfluss von Lebensstil und Umweltfaktoren
  - Nützen Nahrungsergänzungsmittel?
  - Inwiefern helfen Vorsorgeuntersuchungen?
  - Welche Methoden sind umstritten?



## Longevity

Harry Büsser, 192 Seiten, Broschur

1. Auflage Edition 2025

ISBN 978-3-03875-594-4

### Der Autor

**Harry Büsser** ist vielfach ausgezeichnete Journalist mit einem Master der Universität St. Gallen (HSG) mit Vertiefung Risikomanagement. Als Vater mit 50 treibt ihn die Frage nach einem langen, gesunden Leben persönlich an. Für dieses Buch hat er sieben Jahre recherchiert, vieles selbst getestet und mit führenden Expertinnen und Experten gesprochen.

### Der Lektor

**Nik Walter** ist freier Autor. Von 1997 bis Anfang 2024 arbeitete er als Wissenschaftsredaktor bei der «Sonntagszeitung» und im Team Wissen der Redaktion Tamedia, von 1999 bis Ende 2021 leitete er das Ressort Wissen. Schwerpunkte des promovierten Biologen bilden Life Sciences, Medizin und Wissenschaftspolitik. 2013 hat er den Prix Media der Akademie der Naturwissenschaften gewonnen.

Weitere Informationen über das Buch finden Sie hier:

<https://shop.beobachter.ch/buecher/gesundheit-und-leben/longevity>

---

### Medienkontakt für Rezensionsexemplare, Coverbilder oder Rückfragen:

Simone Paulzen  
Beobachter-Edition  
Tel. +41 58 269 20 49  
[simone.paulzen@beobachter.ch](mailto:simone.paulzen@beobachter.ch)

Diese Medienmitteilung ist verfügbar unter: [www.ringier.com](http://www.ringier.com)

### Über die Beobachter-Edition

Die Beobachter-Edition ist ein Unternehmensteil der Beobachter-Verlagsgruppe bei Ringier AG. Als grösster Ratgeberverlag der Schweiz publiziert sie in enger Zusammenarbeit mit dem Kompetenzzentrum der Zeitschrift Beobachter aktuelle Ratgeberbücher. [beobachter.ch/buchshop](http://beobachter.ch/buchshop)

Corporate Communications  
+41 44 259 64 44  
[media@ringier.ch](mailto:media@ringier.ch)  
[www.ringier.ch](http://www.ringier.ch)

Ringier AG  
Dufourstrasse 23  
8008 Zürich  
Schweiz