

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort — Hannes Weber	6
Geleitwort — Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann	7
Vorwort des Autors.....	9
Kapitel 1 — Von Lebensstil zu Longevity	18
1.1 Was sich seit meinem letzten Buch verändert hat	18
1.2 Warum Lebensstil heute mehr Medizin ist als je zuvor	19
1.3 Longevity und Bio-Hacking: was wirklich dahintersteckt.....	20
1.4 Woran wir wirklich sterben: Todesursachen und ihre Longevity-Relevanz	23
1.5 Healthspan statt nur Lifespan	25
1.6 Was dieses Buch leisten will und was nicht.....	30
Dr. Eisen Bio-Hack 1 — Der Healthspan-Kompass	32
Kapitel 2 — Geist, Psyche und Sinn: das innere Fundament	36
2.1 Verantwortung übernehmen, ohne sich schuldig zu fühlen	36
2.2 Ihr Nervensystem ist der Dirigent	37
2.3 Achtsamkeit: nicht esoterisch, sondern biologisch sinnvoll	38
2.4 Gefühle sind Informationen, keine Befehle.....	39
2.5 Krankheit als Signal: der Rauchmelder im Haus.....	40
2.6 Placebo und Nocebo: Erwartung wirkt	40
2.7 Ziele, Träume und Sinn: der innere Lenker	41
2.8 Beziehungen und die Medizin des Miteinanders.....	41
2.9 Die zwölf Wege zum Glück — neu gedacht.....	42
2.10 Praktische Umsetzung: innere Regulation.....	44
2.11 Mein Resümee	45
Dr. Eisen Bio-Hack 2 — Das Atemfenster für mehr Ruhe	46
Kapitel 3 — Wenn die Seele den Körper berührt: Psychoneuroimmunologie und Longevity	49
3.1 Was Psychoneuroimmunologie bedeutet.....	50
3.2 Die Stressachsen: HPA-Achse und Nervensystem.....	50
3.3 Wenn das Immunsystem nicht mehr abschaltet.....	51
3.4 Darm, Gehirn und Immunsystem: die unterschätzte Achse	51
3.5 Gehirn unter Entzündung	52
3.6 Beziehungen gehen unter die Haut.....	52
3.7 Trauma, alte Prägungen und das Immunsystem.....	53
3.8 Psychoneuroimmunologie im Longevity-Programm	53
3.9 Ein PNI-Protokoll für den Alltag.....	53

3.10 Was PNI nicht bedeutet.....	54
3.11 Mein Fazit	55
Dr. Eisen Bio-Hack 3 — Der soziale Puffer	55
Kapitel 4 — Die Biologie des Alterns	59
4.1 Warum wir altern	59
4.2 Zellen, Mitochondrien und die Energie des Lebens	66
4.3 Stille Entzündung: Inflammaging.....	67
4.4 Insulinsensitivität, Zucker und metabolische Alterung	68
4.5 Muskulatur als Organ der Langlebigkeit	70
4.6 Die extrazelluläre Matrix	71
4.7 Was wir heute wissen — und was noch offen ist	76
4.8 Der Dr. Eisen-Blick auf die Biologie des Alterns	76
Dr. Eisen Bio-Hack 4 — Die hs-CRP-Inflammation-Triade	77
Kapitel 5 — Mitochondrien: die Kraftwerke Ihrer Langlebigkeit	81
5.1 Mehr als Kraftwerke	82
5.2 Mitochondriale Dysfunktion: wie Mitochondrien altern	83
5.3 Mitochondriale Biogenese	85
5.4 Mitophagie: die Qualitätskontrolle.....	86
5.5 ROS: Feind oder Signal?.....	87
5.6 NAD ⁺ — der mitochondriale Treibstoff.....	88
5.7 Supplemente für die Mitochondrien	90
5.8 Messen statt raten — mitochondriale Diagnostik	92
5.9 Mitotrope Infusionstherapie.....	94
5.10 Mein Blick auf die Mitochondrien	96
Dr. Eisen Bio-Hack 5 — Das Mitochondrien-Protokoll	97
Kapitel 6 — Ihr biologisches Alter	101
6.1 Chronologisches Alter vs. biologisches Alter	101
6.2 Blutdruck, Gefäße und Herz-Kreislauf-Reserve	102
6.3 VO ₂ max, Griffkraft, Stuhlaufstehetest und Gehgeschwindigkeit als Longevity-Marker	103
6.4 Körperzusammensetzung.....	106
6.5 Laborwerte als Frühwarnsystem	109
6.6 Epigenetische Uhren, HRV, Schlaftracking und CGM	110
6.7 Ihr persönliches Bioage-Profil	113
6.8 Was das für Sie bedeutet	114
Dr. Eisen Bio-Hack 6 — Das Bioage-Cockpit.....	115
Kapitel 7 — Ernährung 2.0	119
7.1 Von Kalorien zu Zellinformation.....	120
7.2 Die alte Ernährungspyramide reicht nicht mehr.....	120

7.3 Eiweiß: der Baustoff der gesunden Lebenszeit	122
7.4 Kohlenhydrate: nicht Feind, sondern Steuergröße	125
7.5 Fette: Zellmembran, Hormone und Entzündungsbalance	129
7.6 Pflanzenstoffe: die Sprache der Natur	131
Kaffee: mehr als ein Wachmacher	132
7.7 Hochverarbeitete Lebensmittel	135
7.8 Den eigenen Kalorienbedarf bestimmen	138
7.9 Die Makros verteilen: Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate	142
7.10 Die drei Säulen der Fettverbrennung	144
7.11 Kalorienrestriktion, Fasten und die Kunst des Maßes	149
7.12 Essen beginnt nicht im Magen	149
7.13 EPI-Life®: Das Prinzip der Hundertjährigen	152
7.14 Ihr persönliches Ernährungskonzept	154
7.15 Mein Resümee	155
Dr. Eisen Bio-Hack 7 — Die 30-30-3-Regel	156
Kapitel 8 — Darm, Mikrobiom und stille Entzündung	162
8.1 Warum der Darm mehr ist als ein Verdauungsschlauch	162
8.2 Das Mikrobiom: Ihre innere Wohngemeinschaft	163
8.3 Die Darmbarriere: Wenn die Grenze durchlässig wird	164
8.4 Leaky Gut und Zonulin	164
8.5 Stille Entzündung: das Feuer ohne Rauch	166
8.6 Ballaststoffe: Futter für Ihre Schutztruppe	166
8.7 Fermentierte Lebensmittel	167
8.8 Probiotika und Präbiotika: was wirklich hilft	167
8.9 Was dem Darm schadet	169
8.10 Darm-Diagnostik: was ich wann messe	170
8.11 Darm, Psyche und Nervensystem	172
8.12 Warnzeichen ernst nehmen — wann zur Diagnostik?	173
8.13 Darmgesundheit im Alltag: Kauen und Rhythmus	174
Dr. Eisen Bio-Hack 8 — Die 30-Pflanzen-Challenge	175
Kapitel 9 — Mikronährstoffe	179
9.1 Nährstoffmangel im Wohlstand	179
9.2 Homocystein, B-Vitamine und Gefäßgesundheit	181
9.3 Sekundäre Pflanzenstoffe und oxidativer Stress	182
9.4 Brain Food	186
9.5 Ernährung bei Krebs	189
9.6 Lithium — das vergessene Spurenelement	192
9.7 Nootropika: Die Gehirngesundheit bis ins hohe Alter bewahren	193
9.8 Gezielte Supplementierung: LaVita® und Big-4	197

9.9 Zusammenfassung.....	198
Dr. Eisen Bio-Hack 9 — Die Brainfood-Routine	199
Kapitel 10 — Alkohol und Rauchen	207
10.1 Das Ende der Schutzzone	207
10.2 Was Alkohol im Körper wirklich tut	209
10.3 Der Rotwein-Mythos — Resveratrol und die Wahrheit.....	211
10.4 Was das für Longevity-orientierte Menschen bedeutet	212
10.5 Alkohol im Resort-Kontext.....	213
10.6 Rauchen und Longevity in Zahlen	213
10.7 E-Zigaretten, Vaping und Nikotinprodukte	215
10.8 Aufhören — was wirklich hilft	216
Dr. Eisen Bio-Hack 10 — Der Entgiftungs-Reset	217
Kapitel 11 — Essen im Rhythmus: Fasten, Timing und Alltag	222
11.1 Was Übergewicht wirklich antreibt	222
11.2 Intervallfasten und Time-Restricted Eating	223
11.3 Fastenprogramme	225
11.4 Das MY MAYR Prinzip	235
11.5 Der Bauch ab 50	235
11.6 Body Recomposition.....	238
11.7 Viszerales Fett gezielt reduzieren	245
11.8 Das Dr.-Eisen-Vitalkonzept	253
11.9 Wochenpläne und Longevity-Tage für den Alltag	254
11.10 Tierisches Protein und Milchprodukte	256
Dr. Eisen Bio-Hack 11 — Das Vital-Rhythmus-Protokoll	259
Kapitel 12 — Bewegung: Training gegen das Altern.....	267
12.1 Warum Bewegungsmangel biologisch so gefährlich ist	268
12.2 Der Muskel als endokrines Organ	272
12.3 VO ₂ max: der mächtigste Longevity-Biomarker	276
12.4 Krafttraining: mehr als Muskelaufbau	281
12.5 Beweglichkeit, Mobilität und Gelenkgesundheit	286
12.6 Knochengesundheit und Sturzprävention.....	289
12.7 NEAT: die unterschätzte Bewegungsform	296
12.8 Regeneration: der vergessene Teil des Trainings	298
12.9 Sportmedizinische Diagnostik und Messung	302
12.10 Programme für jedes Fitnesslevel	306
12.11 Anabole Wirkstoffe und SERMs.....	311
Dr. Eisen Bio-Hack 12 — Die Longevity-Trainingsformel	321
Kapitel 13 — Hormesis: die Kraft richtig dosierter Reize.....	327
13.1 Was Hormesis bedeutet	329

13.2 Kälte: Kältekammer, Eisbaden und kalte Duschen.....	330
13.3 Wärme: Sauna und Infrarot	336
13.4 Fasten, Training und Atemreize als hormetische Impulse.....	338
13.5 IHHT für Mitochondrien	340
13.6 Mitochondrien, Entzündung und Stressresilienz	341
13.7 Für wen Hormesis geeignet ist	343
13.8 Wasserstoffwasser: Reiz oder Hype?	345
Dr. Eisen Bio-Hack 13 — Das Kontrast-Protokoll	347
Kapitel 14 — Stress, Schlaf und Nervensystem	352
14.1 Chronischer Stress und Burn-out	352
14.2 Die HPA-Achse: Wie Stress den Körper steuert	354
14.3 Schlafarchitektur und Schlafhygiene 2.0	357
14.4 Substanzen und Präparate bei Schlafstörungen	363
14.5 Atemtechniken, Entspannung und digitale Balance	367
14.6 Prana-Healing: Energiearbeit über den Atem	370
14.7 HRV, Neurotransmitter und Messbarkeit von Erholung.....	375
14.8 Stressdiagnostik	378
14.9 Partnerschaft, Sexualität und Nähe	382
14.10 Licht als Taktgeber.....	383
14.11 Psyche als Stressphysiologie	386
14.12 Digitale Überreizung und Neuro-Reset.....	389
Dr. Eisen Bio-Hack 14 — Die Schlafarchitektur-Trias.....	390
Kapitel 15 — Hormone: zwischen Lifestyle und Medizin	397
15.1 Hormone als Steuerzentrale des Körpers	398
15.2 Schilddrüse, Energie und Stoffwechsel.....	399
15.3 Sexualhormone, Wechseljahre und Lebensqualität	400
15.4 Testosteron, Muskel, Bauchfett und Antrieb.....	401
15.5 DHEA: das vergessene Longevity-Hormon	401
15.6 Wachstumshormon und IGF-1	402
15.7 Insulin: das Longevity-Hormon, das kein Mensch kennt	404
15.8 Hormontherapie: wann sinnvoll, wann riskant?	406
15.9 Libidoverlust und erektile Funktion	407
15.10 Fallbeispiele aus der Praxis.....	416
Dr. Eisen Bio-Hack 15 — Die Hormon-Achsen-Diagnostik	417
Kapitel 16 — Umweltmedizin und Detox: seriös erklärt.....	423
16.1 Was Entgiftung im Körper wirklich bedeutet	424
16.2 Die Ausscheidungssysteme des Körpers	425
16.3 Schwermetalle, Mikroplastik und endokrine Disruptoren.....	426
16.4 Sauna und Stoffwechselentlastung	431

16.5 Detox-Mythen: was hilft, was nur Marketing ist	431
16.6 Umweltmedizinische Diagnostik	433
16.7 Detox und Recovery nach einer Operation	434
Dr. Eisen Bio-Hack 16 — Das Real-Detox-Protokoll	437
Kapitel 17 — Medikamente und der Longevity-Hype	443
17.1 Warum nicht jeder Biohack ein Durchbruch ist.....	444
17.2 Supplements: sinnvoll ergänzen statt blind kombinieren.....	445
17.3 Weitere Substanzen mit Longevity-Potenzial	448
17.4 Pflanzliche Longevity-Wirkstoffe.....	456
17.5 Weitere pflanzliche Wirkstoffe mit Longevity-Potenzial.....	462
17.6 Kollagen als Supplement: was wirklich zählt.....	469
17.7 Diabetes-Medikamente als Longevity-Werkzeuge.....	472
17.8 Retatrutide: Der nächste Hype — oder echte Innovation?.....	476
17.9 Statine, Blutdrucktherapie und klassische Medizin als Longevity-Werkzeuge ...	479
17.10 Metformin und Rapamycin: die Longevity-Klassiker	480
17.11 Bio-Hacking-Szene: Trends und kritische Einordnung	481
17.12 Wann Prävention medizinisch wird	493
17.13 Die drei Longevity-Pfade jenseits des Lebensstils	494
17.14 Wie man Studien, Influencer und Versprechen kritisch einordnet.....	495
17.15 Aus der Praxis: Supplemente nüchtern einordnen	498
Dr. Eisen Bio-Hack 17 — Der Evidenz-Trichter	499
Kapitel 18 — Haut, Haare und Medical Beauty	508
18.1 Hautalterung verstehen.....	508
18.2 Schönheit von innen	509
18.3 PRP: Eigenblut und regenerative Ästhetik	513
18.4 Exosomen: spannende Zukunft oder aktueller Hype?.....	514
18.5 Stammzellen in der regenerativen Ästhetik	515
18.6 Haare, Hautstruktur und Regeneration.....	516
18.7 Risiken, Grenzen und seriöse Aufklärung.....	520
Dr. Eisen Bio-Hack 18 — Die Inside-Out-Beauty-Routine	523
Kapitel 19 — Ihr Longevity-Profil: Diagnostik in drei Stufen	527
19.1 Stufe 1 – Der Longevity-Basischeck	528
19.2 Stufe 2 – Funktionsdiagnostik	531
19.3 Wearables, CGM und digitale Gesundheits-Apps	533
19.4 Stufe 3 – Tiefendiagnostik: biologisches Alter	539
19.5 Gentests in der Longevity-Diagnostik	542
Dr. Eisen Bio-Hack 19 — Ihr 3-Stufen-Longevity-Profil	545
Kapitel 20 — Ihr persönlicher Longevity-Plan: EPI-Life®	549
20.1 Wo stehe ich heute?	550

20.2 Die wichtigsten Hebel zuerst	551
20.3 EPI-Life® — der Longevity-Kompass	552
20.4 Kleine Schritte, große Wirkung.....	558
20.5 Der 4-Wochen-Startplan	560
20.6 Rückschläge einordnen — und dranbleiben	561
20.7 MY MINDSET — Ihr innerer Kompass	562
Dr. Eisen Bio-Hack 20 — Drei Kräfte, ein Alltag	564
Kapitel 21 — Der MY MAYR Weg: Longevity in der Praxis	568
21.1 Warum ein Aufenthalt mehr verändert als ein Tipp	568
21.2 Diagnostik, ärztliche Begleitung und persönliches Gesundheitsprofil	569
21.3 Entlastung und Darmregeneration.....	574
21.4 Der Fasten-Auftakt	575
21.5 Ernährung, Fasten und Rhythmus.....	579
21.6 EPI-Life® im Resort	579
21.7 Bewegung, IHHT, Sauna, Kälte und Regeneration.....	580
21.8 Medical Beauty, Hormone und moderne Longevity-Medizin	582
21.9 Vom Resort zurück ins Leben.....	583
21.10 Digitale Begleitung nach dem Aufenthalt	586
21.11 Metabolic Reset.....	587
Dr. Eisen Bio-Hack 21 — Der MY MAYR Resort-Reset.....	589
Bildquellen	594
Schlusswort.....	595
Über den Autor.....	596
Literaturverzeichnis	598
Schlagwortverzeichnis	601