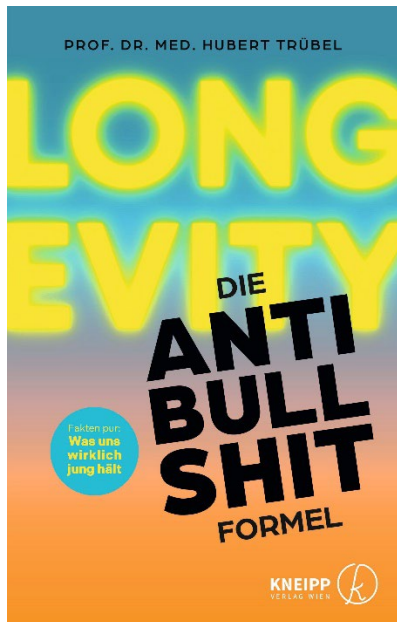




Hubert Trübel

Longevity – Die Anti-Bullshit-Formel

Fakten pur: Was uns wirklich jung hält

KNEIPP Verlag Wien

Hardcover, 13.5 x 21.5 cm

248 Seiten, 24 Euro

ISBN: 978-3-7088-0884-0

Erscheinungstermin: 16.03.2026

Was er empfiehlt, hat er selbst geprüft: Als Arzt und Pharmaforscher analysiert **Prof. Dr. med. Hubert Trübel** konsequent Wirkung und Nebenwirkung, stets mit Blick auf die richtige Dosierung.

In **Longevity – Die Anti-Bullshit-Formel** legt er einen **pragmatischen, wissenschaftlich fundierten Ansatz** für gesunde Langlebigkeit vor. Er analysiert populäre Langlebigkeitsversprechen systematisch und ordnet sie nach ihrem „Bullshit-Score“ ein. Was wirkt, was schadet vielleicht und was kostet einfach nur Geld? Im Gegensatz zu überzogenen Heilsversprechen, fragwürdigen Produkten und trendigen Buzzwords setzt Trübel auf **Evidenz statt Hype**. Seine wichtigste Botschaft: Altern ist gestaltbar.

Mit 6-Wochen-No-Bullshit-Plan, Toolbox und Fakten, Fakten, Fakten

- Der Langlebigkeits-Kompass: Für alle, die fundierte Orientierung suchen statt unseriöser Heilsversprechen
- Ein radikal pragmatischer Gegenentwurf zur kostenintensiven, Hype-getriebenen Longevity-Industrie
- Wie Sie mit 20 Prozent Aufwand 80 Prozent Effekt erzielen können

„Das biologische Alter ist keine feste Größe. Es lässt sich verändern.“

Prof. Dr. Hubert Trübel

IM GESPRÄCH



Prof. Dr. Hubert Trübel gehört zu den wenigen Ärzten, die Laborlogik und Lebenspraxis verbinden. Als Mediziner und langjähriger Pharmaforscher – mit Station u. a. an der Yale University – analysiert er konsequent Wirkung und Nebenwirkung, stets mit Blick auf die richtige Dosis. Was er empfiehlt, hat er selbst erprobt: Bewegung brachte seinen hochbetagten Eltern Lebensfreude und Erinnerungen zurück, er verkaufte sein Auto und pendelt mit dem Rad, 2024 absolvierte er den Transalpine Run. Trübel hat sich ganz der Verlängerung der »Healthspan« – also gesunder Lebensjahre – verschrieben und wird ab 2026 auch digitale Longevity-Services anbieten.

Sie schreiben „Altern ist gestaltbar“. Wo sehen Sie biologische, soziale und nicht zuletzt auch ökonomische Grenzen?

Biologische Grenzen erreichen wir alle irgendwann, spätestens im achten oder neunten Lebensjahrzehnt. Mein Anliegen ist nicht, diese Grenze grundsätzlich zu verschieben oder gar „nicht zu erreichen“, sondern die Jahre bis dahin so gesund, selbstbestimmt und aktiv wie möglich zu gestalten und Kranksein am Lebensende zu komprimieren. Bei minimalem Investment ergibt sich daraus ein erheblicher „return-on-investment“. Bedenken Sie, dass westliche Gesellschaften im Schnitt je Einwohner 10 (!) gesunde Lebensjahre – vor allem durch schlechte Lebensgewohnheiten – verschenken. Wenn wir nur eines dieser 10 Jahre länger frei von chronischer Krankheit verbringen, dann, multipliziert mit dem pro Kopf Bruttosozialprodukt, ergeben sich hier enorme ökonomische Potentiale.

Sie sprechen von „Alter als Krankheit – auch eine Chance?“. Welche medizinischen Interventionen sind heute evidenzbasiert sinnvoll und wo beginnt gefährliche Überinterpretation von Laborwerten und Studien?

Evidenzbasiert sind heute vor allem **Prävention**, regelmäßige **Bewegung**, eine wenig verarbeitete (UPF-arme), überwiegend **pflanzenbasierte Ernährung** sowie eine **gute Balance aus Stress und Erholung** – ergänzt durch **Sinn und soziale Einbindung**. Gefährliche Überinterpretation beginnt dort, wo Marker und Laborwerte zur „Pseudo-Optimierung“ verleiten, ohne dass ein relevanter Nutzen belegt ist. Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel z.B. lenken dabei oft vom Wesentlichen ab und sind meist nur bei klarer Indikation bzw. nachgewiesenem Mangel sinnvoll.

Ihr 6-Wochen-No-Bullshit-Plan verspricht Umsetzung statt Erkenntnis. Was macht Sie zuversichtlich, dass die Leser:innen die Empfehlungen auch tatsächlich umsetzen?

PRESSEINFORMATION

Am Ende ist natürlich jede und jeder seines eigenen Glückes Schmied. Genau deshalb erkläre ich in meinem Buch – auf Basis aktueller Motivations- und Verhaltenskonzepte – ganz konkret, wie man Gewohnheiten aufbaut und Veränderungen im Alltag verankert. Und wer möchte, kann unsere App ergänzend nutzen, um das Gelernte zu vertiefen, Fortschritte sichtbar zu machen und dranzubleiben.

Sie betonen die Rolle von Beruf(ung) und echten Sozialkontakten. Wie realistisch ist dieser Hebel in einer Arbeitswelt, die für viele chronischen Stress, Prekarität oder Isolation bedeutet?

Auch in einer Arbeitswelt, die für viele von chronischem Stress, Prekarität oder Isolation geprägt ist, bleiben die in meinem Buch ausgeführten Stellschrauben realistisch – nur eben nicht als (einmaliger) „großer Wurf“, sondern über kleine, gut integrierbare Schritte. Bereits niedrigschwellige Interventionen wie z.B. Journaling, Reframing oder kurze, feste Kontakt-Routinen (z. B. ein wöchentlicher Check-in mit einer Person) können spürbare Effekte auf Belastungserleben, Handlungsfähigkeit und Verbundenheit haben. Genau deshalb fokussiere ich in meinem Buch vor allem auf Maßnahmen, die alltagstauglich, nahezu kostenlos und auch unter schwierigen Bedingungen umsetzbar sind – nicht auf idealisierte Lebensentwürfe. Nebenbei bemerkt: Ich habe auch bewusst das Bild einer Schraube gewählt, weil diese bereits durch kleine Bewegungen beim Eindrehen sehr starke Halteeffekte erzeugen können...