

# Literaturverzeichnis

für *Genial vital!*  
von Dr. Yael Adler

Stand: 10. März 2023

Erstellt von: Noah Adler

Die hier genannten Werke sind in die Erstellung des Buchs mit eingeflossen und sind vor allem als weiterführende Literatur und auch als Quellenangaben zu verstehen.

Die Einträge sind am AMA-Format (ENG) orientieren und wurden alphabetisch sortiert.

Abraham D. Melatonin schützt Mitochondrien vor den schädlichen Auswirkungen von Coronaviren. *Chronobiology*. Published April 21, 2021. Accessed February 18, 2023. <https://www.chronobiology.com/de/melatonin-schuetzt-mitochondrien-vor-den-schaedlichen-auswirkungen-von-coronaviren/>

Aé J. Alternative Medizin: Das Geschäft mit dubiosen Laborwerten. *WELT*. <https://www.welt.de/gesundheit/plus217775886/Alternative-Medizin-Das-Geschaeft-mit-dubiosen-Laborwerten.html>. Published April 5, 2022. Accessed February 18, 2023.

Ahadi S, Zhou W, Schüssler-Fiorenza Rose SM, et al. Personal aging markers and ageotypes revealed by deep longitudinal profiling. *Nature Medicine*. 2020;26(1):83-90. doi:10.1038/s41591-019-0719-5

Ahmadi MN, Clare PJ, Katzmarzyk PT, del Pozo Cruz B, Lee IM, Stamatakis E. Vigorous physical activity, incident heart disease, and cancer: how little is enough? *European Heart Journal*. 2022;43(46):4801-4814. doi:10.1093/eurheartj/ehac572

Alzahrani Y, Alesa D, Alshamrani H, Alamssi D, Alzahrani N, Almohammadi M. The role of gut microbiome in the pathogenesis of psoriasis and the therapeutic effects of probiotics. *Journal of Family Medicine and Primary Care*. 2019;8(11):3496. doi:10.4103/jfmpc.jfmpc\_709\_19

Asimakos A, Toumpanakis D, Karatza MH, et al. Immune cell response to strenuous resistive breathing: comparison with whole body exercise and the effects of antioxidants. *International journal of chronic obstructive pulmonary disease*. 2018;13:529-545. doi:10.2147/COPD.S154533

Asnicar F, Berry SE, Valdes AM, et al. Microbiome connections with host metabolism and habitual diet from 1,098 deeply phenotyped individuals. *Nature Medicine*. 2021;27(2):321-332. doi:10.1038/s41591-020-01183-8

AWMF Leitlinienregister. S1-Leitlinie Lymphknotenvergrößerung. Accessed February 18, 2023. <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/025-020>

Balato A, Cacciapuoli S, Di Caprio R, et al. Human Microbiome: Composition and Role in Inflammatory Skin Diseases. *Archivum Immunologiae et Therapiae Experimentalis*. 2018;67(1):1-18. doi:10.1007/s00005-018-0528-4

Bali A, Jaggi AS. Multifunctional aspects of allopregnanolone in stress and related disorders. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*. 2014;48:64-78. doi:10.1016/j.pnpbp.2013.09.005

Ballarini T, Melo van Lent D, Brunner J, et al. Mediterranean Diet, Alzheimer Disease Biomarkers, and Brain Atrophy in Old Age. *Neurology*. 2021;96(24):e2920-e2932. doi:10.1212/wnl.0000000000012067

Bedarf JR, Hildebrand F, Goeser F, Bork P, Wüllner U. Das Darmmikrobiom bei der Parkinson-Krankheit. *Der Nervenarzt*. 2018;90(2):160-166. doi:10.1007/s00115-018-0601-6

Begum R, Calaza K, Kam JH, Salt TE, Hogg C, Jeffery G. Near-infrared light increases ATP, extends lifespan and improves mobility in aged *Drosophila melanogaster*. *Biology Letters*. 2015;11(3):20150073. doi:10.1098/rsbl.2015.0073

Behrens M, Gu M, Fan S, Huang C, Meyerhof W. Bitter substances from plants used in traditional Chinese medicine exert biased activation of human bitter taste receptors. *Chemical Biology & Drug Design*. 2017;91(2):422-433. doi:10.1111/cbdd.13089

- Béliveau R, Gingras D. Role of nutrition in preventing cancer. *Canadian family physician Medecin de famille canadien*. 2007;53(11):1905-1911.
- Benedetti F, Colombo C, Barbini B, Campori E, Smeraldi E. Morning sunlight reduces length of hospitalization in bipolar depression. *Journal of Affective Disorders*. 2001;62(3):221-223. doi:10.1016/s0165-0327(00)00149-x
- Bengtsson S. Stress steroids as accelerators of Alzheimer's disease.: Effects of chronically elevated levels of allopregnanolone in transgenic AD models. Published January 1, 2013. <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:umu:diva-66572>
- Bhatti JS, Vijayvergiya R, Singh B, Bhatti GK. Chapter 7 - Exosome nanocarriers: A natural, novel, and perspective approach in drug delivery system. In: *Nanoarchitectonics in Biomedicine*. William Andrew; 2019.
- Biesalski HK. *Mikronährstoffe Als Motor Der Evolution*. Springer Spektrum; 2015.
- Biesalski HK. *Vitamine, Spurenelemente Und Minerale: Indikation, Diagnostik, Therapie*. Georg Thieme Verlag; 2019.
- Biosimilars Medical Academy. *Kompendium Der Immunologie.*; 2019.
- Blümlein U, Erler T. Infektionsprophylaxe mit E.coli Stamm Nissle 1917 (EcN) bei Frühgeborenen < 1500g. *Zeitschrift für Geburtshilfe und Neonatologie*. 2007;211(S 1). doi:10.1055/s-2007-983206
- Böck M, Fritzsche, Kemmler, Kleinöder. *Wireless EMS Für Trainer Und Trainierende.*; 2016.
- Bosman ES, Albert AY, Lui H, Dutz JP, Vallance BA. Skin Exposure to Narrow Band Ultraviolet (UVB) Light Modulates the Human Intestinal Microbiome. *Frontiers in Microbiology*. 2019;10. doi:10.3389/fmicb.2019.02410
- Boxberger M, Cenizo V, Cassir N, La Scola B. Challenges in exploring and manipulating the human skin microbiome. *Microbiome*. 2021;9(1):125. doi:10.1186/s40168-021-01062-5
- Bredesen DE. Reversal of cognitive decline: A novel therapeutic program. *Aging*. 2014;6(9):707-717. doi:10.18632/aging.100690
- Browder KC, Reddy P, Yamamoto M, et al. In vivo partial reprogramming alters age-associated molecular changes during physiological aging in mice. *Nature Aging*. 2022;2(3):243-253. doi:10.1038/s43587-022-00183-2
- Butawan M, Benjamin R, Bloomer R. Methylsulfonylmethane: Applications and Safety of a Novel Dietary Supplement. *Nutrients*. 2017;9(3):290. doi:10.3390/nu9030290
- Butawan M, Benjamin RL, Bloomer RJ. Methylsulfonylmethane: Applications and Safety of a Novel Dietary Supplement. *Nutrients*. 2017;9(3):290. doi:10.3390/nu9030290
- Butts CL, McDermott BP, Buening BJ, et al. Physiologic and Perceptual Responses to Cold-Shower Cooling After Exercise-Induced Hyperthermia. *Journal of Athletic Training*. 2016;51(3):252-257. doi:10.4085/1062-6050-51.4.01
- Byrd AL, Belkaid Y, Segre JA. The human skin microbiome. *Nature Reviews Microbiology*. 2018;16(3):143-155. doi:10.1038/nrmicro.2017.157
- Camell CD, Yousefzadeh MJ, Zhu Y, et al. Senolytics reduce coronavirus-related mortality in old mice. *Science*. 2021;373(6552). doi:10.1126/science.abe4832
- Cao C, Xiao Z, Wu Y, Ge C. Diet and Skin Aging-From the Perspective of Food Nutrition. *Nutrients*. 2020;12(3):870. doi:10.3390/nu12030870
- Cardoso BR, Braat S, Graham RM. Selenium Status Is Associated With Insulin Resistance Markers in Adults: Findings From the 2013 to 2018 National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES). *Frontiers in Nutrition*. 2021;8. doi:10.3389/fnut.2021.696024
- Chatterjee R. *The Stress Solution: The 4 Steps to Reset - Body Mind Relationship and Purpose*. Penguin Life; 2019.
- Chen L, Li J, Zhu W, et al. Skin and Gut Microbiome in Psoriasis: Gaining Insight Into the Pathophysiology of It and Finding Novel Therapeutic Strategies. *Frontiers in Microbiology*. 2020;11. doi:10.3389/fmicb.2020.589726

- Choi EH. Aging of the skin barrier. *Clinics in dermatology*. 2019;37(4). doi:10.1016/j.clindermatol.2019.04.009
- Christen WG, Cook NR, Manson JE, et al. Effect of Vitamin D and  $\omega$ -3 Fatty Acid Supplementation on Risk of Age-Related Macular Degeneration. *JAMA Ophthalmology*. 2020;138(12):1280. doi:10.1001/jamaophthalmol.2020.4409
- Chrubasik-Hausmann S. *MSM (Methylsulfonylmethan)*. [https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/08\\_institute/rechtsmedizin/pdf/Addenda/Methylsulfonylmethan.pdf](https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/08_institute/rechtsmedizin/pdf/Addenda/Methylsulfonylmethan.pdf)
- Coy JF. *Fit Mit Zucker*. Gräfe und Unzer Verlag; 2019.
- Crane JD, Ogborn DI, Cupido C, et al. Massage Therapy Attenuates Inflammatory Signaling After Exercise-Induced Muscle Damage. *Science Translational Medicine*. 2012;4(119). doi:10.1126/scitranslmed.3002882
- De Pessemier B, Grine L, Debaere M, Maes A, Paetzold B, Callewaert C. Gut–Skin Axis: Current Knowledge of the Interrelationship between Microbial Dysbiosis and Skin Conditions. *Microorganisms*. 2021;9(2):353. doi:10.3390/microorganisms9020353
- Decker M. *Untersuchung Zur Erosion Des Zahnschmelzes Durch Saure Genussmittel*. 2009. <https://dnb.info/1000384381/34>
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Mehr bewegen und die Fettaufnahme reduzieren - der beste Weg, sein Gewicht zu halten! (Presseinformation). Published April 29, 2003. Accessed February 17, 2023. <https://www.dge.de/presse/pm/mehr-bewegen-und-die-fettaufnahme-reduzieren/?L=0&cHash=2f735f333e20ca215b711ca97f83f5f4>
- Deutsche Herzstiftung. Das Herz. Accessed February 17, 2023. <https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/das-herz>
- Deutsche Leberstiftung. Published 2018. Accessed February 18, 2023. <https://www.deutsche-leberstiftung.de/>
- Deutsches Krebsforschungszentrum. Lebenserwartung präziser vorhersagen mit Blutmarkern plus Lebensstil (Pressemitteilung Nr. 22). Published April 5, 2022. Accessed February 17, 2023. <https://www.dkfz.de/de/presse/pressemitteilungen/2022/dkfz-pm-22-22-Lebenserwartung-praeziser-vorhersagen-mit-Blutmarkern-plus-Lebensstil.php>
- Die Bundesregierung. Koffein: Die Dosis macht's. Die Bundesregierung informiert. Published August 9, 2016. Accessed February 18, 2023. <https://www.bundesregierung.de/breg-de/service/archiv/alt-inhalte/koffein-die-dosis-macht-s-348320>
- Diessner M. *Gelenke Im Glück: So Lläuft Es Wie Geschmiert*. Gräfe und Unzer Verlag; 2022.
- Dolgin E. Human mutation rate revealed. *Nature*. Published online August 27, 2009. doi:10.1038/news.2009.864
- Doppler K, Ebert S, Üçeyler N, et al. Cutaneous neuropathy in Parkinson's disease: a window into brain pathology. *Acta Neuropathologica*. 2014;128(1):99-109. doi:10.1007/s00401-014-1284-0
- Doppler K, Jentschke HM, Schulmeyer L, et al. Dermal phospho-alpha-synuclein deposits confirm REM sleep behaviour disorder as prodromal Parkinson's disease. *Acta Neuropathologica*. 2017;133(4):535-545. doi:10.1007/s00401-017-1684-z
- Dubal DB, Yokoyama JS, Zhu L, et al. Life Extension Factor Klotho Enhances Cognition. *Cell Reports*. 2014;7(4):1065-1076. doi:10.1016/j.celrep.2014.03.076
- Ellis SR, Nguyen M, Vaughn AR, et al. The Skin and Gut Microbiome and Its Role in Common Dermatologic Conditions. *Microorganisms*. 2019;7(11):550. doi:10.3390/microorganisms7110550
- Faraco G, Brea D, Garcia-Bonilla L, et al. Dietary salt promotes neurovascular and cognitive dysfunction through a gut-initiated TH17 response. *Nature Neuroscience*. 2018;21(2):240-249. doi:10.1038/s41593-017-0059-z
- Fauteck JD, Platzer TM. *Die Chronodiät: Satt Essen Und Abnehmen Mit Der Inneren Uhr*. Christian Brandstätter Verlag; 2016.
- Fauteck JD. *Eine Frage Der Zeit: Wie Die Chronobiologie Unser Leben Beeinflusst*. Christian Brandstätter Verlag; 2018.

- Fauteck JD. *Melatonin: Das Geheimnis Eines Wunderbaren Hormons*. Christian Brandstätter Verlag; 2017.
- Feldman HA, Longcope C, Derby CA, et al. Age Trends in the Level of Serum Testosterone and Other Hormones in Middle-Aged Men: Longitudinal Results from the Massachusetts Male Aging Study. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*. 2002;87(2):589-598. doi:10.1210/jcem.87.2.8201
- Flanagan, Müller, Hornberger, Vauzour. Impact of Flavonoids on Cellular and Molecular Mechanisms Underlying Age-Related Cognitive Decline and Neurodegeneration. *Current Nutrition Reports*. 2018;7(2):49-57. doi:10.1007/s13668-018-0226-1
- Fleissig E, Apenbrinck E, Zhang X, Barr CC. Vitamin Analysis Comparison Study. *American Journal of Ophthalmology*. 2021;222:202-205. doi:10.1016/j.ajo.2020.08.028
- Florian MC, Leins H, Gobs M, et al. Inhibition of Cdc42 activity extends lifespan and decreases circulating inflammatory cytokines in aged female C57BL/6 mice. *Aging Cell*. 2020;19(9). doi:10.1111/acel.13208
- Foo ASC, Soong TW, Yeo TT, Lim KL. Mitochondrial Dysfunction and Parkinson's Disease—Near-Infrared Photobiomodulation as a Potential Therapeutic Strategy. *Frontiers in Aging Neuroscience*. 2020;12. doi:10.3389/fnagi.2020.00089
- Fujita K, Matsushita M, Banno E, et al. Gut microbiome and prostate cancer. *International Journal of Urology*. 2022;29(8):793-798. doi:10.1111/iju.14894
- Fukamizu Y, Uchida Y, Shigekawa A, Sato T, Kosaka H, Sakurai T. Safety evaluation of  $\beta$ -nicotinamide mononucleotide oral administration in healthy adult men and women. *Scientific Reports*. 2022;12(1). doi:10.1038/s41598-022-18272-y
- GD Gesellschaft für Dermopharmazie e. V. *Leitlinie: Dermokosmetika Gegen Hautalterung*. 2017. [http://www.gd-online.de/german/veranstalt/images2017/GD\\_LL\\_Dermokosmetika\\_gegen\\_Hautalterung\\_13.03.2017.pdf](http://www.gd-online.de/german/veranstalt/images2017/GD_LL_Dermokosmetika_gegen_Hautalterung_13.03.2017.pdf)
- Giannouli E, Karalis V. *In the Pursuit of Longevity: Anti-Aging Substances, Nanotechnological Preparations, and Emerging Approaches*. Cold Spring Harbor Laboratory; 2022. Accessed February 17, 2023. <http://dx.doi.org/10.1101/2022.03.20.22272670>
- Gopalakrishnan V, Spencer CN, Nezi L, et al. Gut microbiome modulates response to anti-PD-1 immunotherapy in melanoma patients. *Science*. 2018;359(6371):97-103. doi:10.1126/science.aan4236
- Graf S, Kerkeling R. *Fitness Fürs Immunsystem: Wie Ausdauersport Die Abwehrkräfte Stärkt*. Delius Klasing Verlag; 2021.
- Gröber U, Holzhauer P, Kisters K. Vitamine C und D, Selen und Carnitin. *Deutsche Apotheker Zeitung*. 2014;(13):40.
- Gröber U, Kisters K. *Aminosäuren in Prävention Und Therapie: Eine Auswahl Für Die Klinische Praxis*. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart; 2020.
- Gröber U. *Mikronährstoffe: Metabolic Tuning - Prävention - Therapie*. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart; 2011.
- Hadanny A, Efrati S. The Hyperoxic-Hypoxic Paradox. *Biomolecules*. 2020;10(6):958. doi:10.3390/biom10060958
- Hahn A, Ströhle A, Wolters M. *Ernährung: Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie*. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart; 2015.
- He Q, Yang Z, Sun Y, et al. The Impact of Homocysteine on the Risk of Hormone-Related Cancers: A Mendelian Randomization Study. *Frontiers in Nutrition*. 2021;8. doi:10.3389/fnut.2021.645371
- Herold G. *Innere Medizin 2022*. Walter de Gruyter GmbH & Co KG; 2021.
- Hicks SD, Jacob P, Perez O, Baffuto M, Gagnon Z, Middleton FA. The Transcriptional Signature of a Runner's High. *Medicine and science in sports and exercise*. 2019;51(5). doi:10.1249/MSS.0000000000001865
- Hobelsberger B, Kleine-Gunk B. *Das Neue Easy-Fasten: Mit Dem Revolutionären Abnehmprogramm in 5 Tagen Jünger Und Schlanker*. Gräfe und Unzer; 2022.

- Horvath S. DNA methylation age of human tissues and cell types. *Genome Biology*. 2013;14(10):R115. doi:10.1186/gb-2013-14-10-r115
- Hussain J, Cohen M. Clinical Effects of Regular Dry Sauna Bathing: A Systematic Review. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine : eCAM*. 2018;2018. doi:10.1155/2018/1857413
- Hyson DA. A Comprehensive Review of Apples and Apple Components and Their Relationship to Human Health. *Advances in Nutrition*. 2011;2(5):408-420. doi:10.3945/an.111.000513
- Imhof L, Leuthard D. Topical Over-the-Counter Antiaging Agents: An Update and Systematic Review. *Dermatology*. 2020;237(2):217-229. doi:10.1159/000509296
- Imhoff AB, Linke R, Baumgartner R. *Checkliste Orthopädie*. Georg Thieme Verlag; 2021.
- Inchauspé J. *Der Glukose-Trick: Schluss Mit Heißhunger, Schlechter Haut Und Stimmungstiefs – Wie Man Der Achterbahn Des Blutzuckerspiegels Entkommt*. Heyne Verlag; 2022.
- Internetportal der Deutschen Krebsgesellschaft. DKG. Accessed February 18, 2023. <https://www.krebsgesellschaft.de/>
- Jenkins TA, Nguyen JCD, Polglaze KE, Bertrand PP. Influence of Tryptophan and Serotonin on Mood and Cognition with a Possible Role of the Gut-Brain Axis. *Nutrients*. 2016;8(1). doi:10.3390/nu8010056
- Jr JPR, Nichenametla S, Neidig W, et al. Randomized controlled trial of oral glutathione supplementation on body stores of glutathione. *European journal of nutrition*. 2015;54(2). doi:10.1007/s00394-014-0706-z
- Kasper H, Burghardt W. *Ernährungsmedizin Und Diätetik: Unter Mitarbeit von Walter Burghardt*. Elsevier; 2014.
- Kerscher M. *Dermatocosmetik*. Springer-Verlag; 2013.
- Kim S, Jazwinski SM. The Gut Microbiota and Healthy Aging: A Mini-Review. *Gerontology*. 2018;64(6):513-520. doi:10.1159/000490615
- Kleine-Gunk B, Wolf A. *Präventionsmedizin Und Anti-Aging-Medizin*. Springer; 2020.
- Kleine-Gunk B. *15 Jahre Länger Leben: Die 7-Säulen-Anti-Aging-Strategie Nach Dem Hormesis-Prinzip*. Gräfe und Unzer; 2017.
- Koklesova L, Mazurakova A, Samec M, et al. Mitochondrial health quality control: measurements and interpretation in the framework of predictive, preventive, and personalized medicine. *EPMA Journal*. 2022;13(2):177-193. doi:10.1007/s13167-022-00281-6
- Kolora SRR, Owens GL, Vazquez JM, et al. Origins and evolution of extreme life span in Pacific Ocean rockfishes. *Science*. 2021;374(6569):842-847. doi:10.1126/science.abg5332
- König A, Schwarzingler B, Stadlbauer V, et al. Guava (*Psidium guajava*) Fruit Extract Prepared by Supercritical CO<sub>2</sub> Extraction Inhibits Intestinal Glucose Resorption in a Double-Blind, Randomized Clinical Study. *Nutrients*. 2019;11(7):1512. doi:10.3390/nu11071512
- Kopera D, Dominkus C. Ist Akne eine westliche Zivilisationskrankheit? *Universimed*. <https://www.universimed.com/ch/article/dermatologie/ist-akne-eine-westliche-zivilisationskrankheit-2116412>. Published May 24, 2018. Accessed February 18, 2023.
- Kramer CK, Mehmood S, Suen RS. Dog Ownership and Survival. *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*. 2019;12(10). doi:10.1161/circoutcomes.119.005554
- Krüger W. *Humor Für Anfänger Und Fortgeschrittene*. BoD – Books on Demand; 2022.
- Krutmann J, Berneburg M. [Sun-damaged skin (photoaging): what is new?]. *Der Hautarzt; Zeitschrift für Dermatologie, Venerologie, und verwandte Gebiete*. 2021;72(1). doi:10.1007/s00105-020-04747-4
- Krutmann, Diepgen, Billmann-Krutmann. *Hautalterung: Grundlagen - Prävention - Therapie*. Springer-Verlag; 2013.
- Kuklinski B. *Mitochondrien: Symptome, Diagnose Und Therapie*. Aurum Verlag; 2016.
- Kurita, Araoka, Hishida, et al. In vivo reprogramming of wound-resident cells generates skin epithelial tissue. *Nature*. 2018;561(7722):243-247. doi:10.1038/s41586-018-0477-4

- Lademann J, Meinke MC, Sterry W, Darvin ME. Carotenoids in human skin. *Experimental Dermatology*. 2011;20(5):377-382. doi:10.1111/j.1600-0625.2010.01189.x
- Landthaler M, Hohenleutner U. *Lasertherapie in Der Dermatologie: Atlas Und Lehrbuch*. Springer Verlag; 2013.
- Laukkanen T, Khan H, Zaccardi F, Laukkanen JA. Association Between Sauna Bathing and Fatal Cardiovascular and All-Cause Mortality Events. *JAMA Internal Medicine*. 2015;175(4):542. doi:10.1001/jamainternmed.2014.8187
- Launholt TL, Kristiansen CB, Hjorth P. Safety and side effects of apple vinegar intake and its effect on metabolic parameters and body weight: a systematic review. *European Journal of Nutrition*. 2020;59(6):2273-2289. doi:10.1007/s00394-020-02214-3
- Lebensmittelchemische Gesellschaft. Datenblätter zur Bewertung der Wirksamkeit von Wirkstoffen in kosmetischen Mitteln: Niacinamid (Vitamin B3). Accessed February 17, 2023. [https://www.gdch.de/fileadmin/downloads/Netzwerk\\_und\\_Strukturen/Fachgruppen/Lebensmittelchemiker/Arbeitsgruppen/kosmetik/db\\_niacinamid.pdf](https://www.gdch.de/fileadmin/downloads/Netzwerk_und_Strukturen/Fachgruppen/Lebensmittelchemiker/Arbeitsgruppen/kosmetik/db_niacinamid.pdf)
- Lebensmittelchemische Gesellschaft. Datenblätter zur Bewertung der Wirksamkeit von Wirkstoffen in kosmetischen Mitteln: Vitamin C. Accessed February 17, 2023. [https://www.gdch.de/fileadmin/downloads/Netzwerk\\_und\\_Strukturen/Fachgruppen/Lebensmittelchemiker/Arbeitsgruppen/kosmetik/vitamin\\_c.pdf](https://www.gdch.de/fileadmin/downloads/Netzwerk_und_Strukturen/Fachgruppen/Lebensmittelchemiker/Arbeitsgruppen/kosmetik/vitamin_c.pdf)
- Lee IM, Shiroma EJ, Kamada M, Bassett DR, Matthews CE, Buring JE. Association of Step Volume and Intensity With All-Cause Mortality in Older Women. *JAMA Internal Medicine*. 2019;179(8):1105. doi:10.1001/jamainternmed.2019.0899
- Lee J, Oh SJ, Park S, Park JH, Lee JH. Anti-pollution skincare: Research on effective ways to protect skin from particulate matter. *Dermatologic therapy*. 2021;34(4). doi:10.1111/dth.14960
- Lee S, Yu Y, Trimpert J, et al. Virus-induced senescence is a driver and therapeutic target in COVID-19. *Nature*. 2021;599(7884):283-289. doi:10.1038/s41586-021-03995-1
- Lee SY, Lee E, Park YM, Hong SJ. Microbiome in the Gut-Skin Axis in Atopic Dermatitis. *Allergy, Asthma & Immunology Research*. 2018;10(4):354. doi:10.4168/aair.2018.10.4.354
- Leibniz-Institut für Alternforschung - Fritz-Lipmann-Institut e.V. Wenn Die Eiserne Reserve Rostet: Alternde Stammzellen. Accessed February 17, 2023. <https://www.leibniz-fli.de/de/warum-altern-wir/alternde-stammzellen/>
- Leins H, Mulaw M, Eiwien K, et al. Aged murine hematopoietic stem cells drive aging-associated immune remodeling. *Blood*. 2018;132(6):565-576. doi:10.1182/blood-2018-02-831065
- Lewerin C, Nilsson-Ehle H, Jacobsson S, et al. Low holotranscobalamin and cobalamins predict incident fractures in elderly men: the MrOS Sweden. *Osteoporosis International*. 2013;25(1):131-140. doi:10.1007/s00198-013-2527-y
- Li K, Hüsing A, Kaaks R. Lifestyle risk factors and residual life expectancy at age 40: a German cohort study. *BMC Medicine*. 2014;12(1):1-10. doi:10.1186/1741-7015-12-59
- Li Q, Hagberg CE, Silva Cascales H, et al. Obesity and hyperinsulinemia drive adipocytes to activate a cell cycle program and senesce. *Nature Medicine*. 2021;27(11):1941-1953. doi:10.1038/s41591-021-01501-8
- Lim J, Henry CJ, Haldar S. Vinegar as a functional ingredient to improve postprandial glycemic control-human intervention findings and molecular mechanisms. *Molecular Nutrition & Food Research*. 2016;60(8):1837-1849. doi:10.1002/mnfr.201600121
- Lin WS, Leland JV, Ho CT, Pan MH. Occurrence, Bioavailability, Anti-inflammatory, and Anticancer Effects of Pterostilbene. *Journal of agricultural and food chemistry*. 2020;68(46). doi:10.1021/acs.jafc.9b07860
- Löffler BM. *Sie Leiden an Einer "Stillen" Entzündung?!: Warum Sie Calcium, Magnesium, Bor Zusammen Mit Vitamin D3 Benötigen*. ImM; 2015.
- López-Otín C, Blasco MA, Partridge L, Serrano M, Kroemer G. The Hallmarks of Aging. *Cell*. 2013;153(6):1194-1217. doi:10.1016/j.cell.2013.05.039

- Lu AT, Quach A, Wilson JG, et al. DNA methylation GrimAge strongly predicts lifespan and healthspan. *Aging (Albany NY)*. 2019;11(2). doi:10.18632/aging.101684
- Lunjani N, Hlela C, O'Mahony L. Microbiome and skin biology. *Current opinion in allergy and clinical immunology*. 2019;19(4). doi:10.1097/ACI.0000000000000542
- Lutein + Zeaxanthin and Omega-3 Fatty Acids for Age-Related Macular Degeneration. *JAMA*. 2013;309(19):2005. doi:10.1001/jama.2013.4997
- Lützner H. *Wie Neugeborene Durch Fasten*. Gräfe und Unzer Verlag; 2019.
- MacDonald A. 5 Roles Mitochondria Play in Cells. *Technology Networks*. <https://www.technologynetworks.com/cell-science/lists/5-roles-mitochondria-play-in-cells-289354>. Published June 6, 2017. Accessed February 17, 2023.
- Makrantonaki E, Zouboulis C. Die Rolle der Hormone für die Hautalterung - Aktuelle Aspekte. *Aktuelle Dermatologie*. 2006;32(7):303-308. doi:10.1055/s-2006-944580
- Mann T, Eggers K, Rippke F, et al. High-energy visible light at ambient doses and intensities induces oxidative stress of skin—Protective effects of the antioxidant and Nrf2 inducer Licochalcone A in vitro and in vivo. *Photodermatology, Photoimmunology & Photomedicine*. 2019;36(2):135-144. doi:10.1111/phpp.12523
- Manson JE, Bassuk SS, Buring JE. Principal results of the VITamin D and Omega-3 Trial (VITAL) and updated meta-analyses of relevant vitamin D trials. *The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology*. 2020;198:105522. doi:10.1016/j.jsbmb.2019.105522
- Mansuy IM, Gurret JM, Lefief-Delcourt A. *Wir Können Unsere Gene Steuern!: Die Chancen Der Epigenetik Für Ein Gesundes Und Glückliches Leben*. berlin Verlag; 2022.
- Markova MS, Zeskand J, McEntee B, Rothstein J, Jimenez SA, Siracusa LD. A Role for the Androgen Receptor in Collagen Content of the Skin. *Journal of Investigative Dermatology*. 2004;123(6):1052-1056. doi:10.1111/j.0022-202x.2004.23494.x
- Martí-Carvajal AJ, Solà I, Lathyris D, Dayer M. Homocysteine-lowering interventions for preventing cardiovascular events. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2017;2021(9). doi:10.1002/14651858.cd006612.pub5
- Martinek V. Anatomie und Pathophysiologie des hyalinen Knorpels. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*. 2003;54(6):166-170.
- Martins R, Lithgow GJ, Link W. Long liveFOXO: unraveling the role of FOXO proteins in aging and longevity. *Aging Cell*. 2015;15(2):196-207. doi:10.1111/accel.12427
- Max Delbrück Center. Was ApoE4 fürs Gehirn gefährlich macht (Pressemitteilung Nr. 28). Published June 26, 2020. Accessed February 17, 2023. <https://www.mdc-berlin.de/de/news/press/was-apoe4-fuers-gehirn-gefaehrlich-macht>
- McCarty NA. Breathe-Your immune system is counting on it. *The Journal of experimental medicine*. 2021;218(4):e20202643. doi:10.1084/jem.20202643
- Medica Apotheke Kiel. Glutathion-Ratgeber: Funktion, Anwendung & Wirkung. Medica Apotheke - Gesundheit im Dialog. Published 2021. Accessed February 18, 2023. <https://www.medica-apotheke-kiel.de/gesundheitsbibliothek/index/glutathion/>
- Mehrzadi S, Karimi MY, Fatemi A, Reiter RJ, Hosseinzadeh A. SARS-CoV-2 and other coronaviruses negatively influence mitochondrial quality control: beneficial effects of melatonin. *Pharmacology & Therapeutics*. 2021;224:107825. doi:10.1016/j.pharmthera.2021.107825
- Melnik BC, Schmitz G, John SM. Gesundheitsrisiken durch Milchkonsum. *MMW - Fortschritte der Medizin*. 2021;163(S4):3-9. doi:10.1007/s15006-021-9652-x
- Mende A. Jungbrunnen aus der Tube. *Pharmazeutische Zeitung*. Published June 26, 2018. Accessed February 17, 2023. <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-262018/jungbrunnen-aus-der-tube/>
- Meyer DH, Schumacher B. BiT age: A transcriptome-based aging clock near the theoretical limit of accuracy. *Aging Cell*. 2021;20(3). doi:10.1111/accel.13320

- Michaëlsson K, Wolk A, Langenskiöld S, et al. Milk intake and risk of mortality and fractures in women and men: cohort studies. *BMJ (Clinical research ed)*. 2014;349:g6015. doi:10.1136/bmj.g6015
- Minhas PS, Latif-Hernandez A, McReynolds MR, et al. Restoring metabolism of myeloid cells reverses cognitive decline in ageing. *Nature*. 2021;590(7844):122-128. doi:10.1038/s41586-020-03160-0
- Mojet J. Taste Perception with Age: Generic or Specific Losses in Supra-threshold Intensities of Five Taste Qualities? *Chemical Senses*. 2003;28(5):397-413. doi:10.1093/chemse/28.5.397
- Mojet J. Taste Perception with Age: Generic or Specific Losses in Threshold Sensitivity to the Five Basic Tastes? *Chemical Senses*. 2001;26(7):845-860. doi:10.1093/chemse/26.7.845
- Morisco F, Lembo V, Mazzone G, Camera S, Caporaso N. Coffee and liver health. *Journal of clinical gastroenterology*. 2014;48 Suppl 1. doi:10.1097/MCG.0000000000000240
- Moskalev A. The challenges of estimating biological age. *eLife*. 2020;9. doi:10.7554/eLife.54969
- Müller U, Stübl F, Schwarzingler B, et al. In Vitro and In Vivo Inhibition of Intestinal Glucose Transport by Guava (*Psidium Guajava*) Extracts. *Molecular Nutrition & Food Research*. 2018;62(11):1701012. doi:10.1002/mnfr.201701012
- Murphy K, Weaver C. *Janeway Immunologie*. Springer-Verlag; 2018.
- Muss HB, Smitherman A, Wood WA, et al. p16 a biomarker of aging and tolerance for cancer therapy. *Translational Cancer Research*. 2020;9(9):5732-5742. doi:10.21037/tcr.2020.03.39
- Nachman MW, Crowell SL. Estimate of the Mutation Rate per Nucleotide in Humans. *Genetics*. 2000;156(1):297-304. doi:10.1093/genetics/156.1.297
- Nadeeshani H, Li J, Ying T, Zhang B, Lu J. Nicotinamide mononucleotide (NMN) as an anti-aging health product – Promises and safety concerns. *Journal of Advanced Research*. 2022;37:267-278. doi:10.1016/j.jare.2021.08.003
- Nagpal R, Shively CA, Register TC, Craft S, Yadav H. Gut microbiome-Mediterranean diet interactions in improving host health. *F1000Research*. 2019;8. doi:10.12688/f1000research.18992.1
- National Institutes of Health. Fasting increases health and lifespan in male mice. Published September 17, 2018. Accessed February 18, 2023. <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/fasting-increases-health-lifespan-male-mice>
- Neal B, Wu Y, Feng X, et al. Effect of Salt Substitution on Cardiovascular Events and Death. *New England Journal of Medicine*. 2021;385(12):1067-1077. doi:10.1056/nejmoa2105675
- Oberacker T, Bajorat J, Ziola S, et al. Enhanced expression of thioredoxin-interacting-protein regulates oxidative DNA damage and aging. *FEBS Letters*. 2018;592(13):2297-2307. doi:10.1002/1873-3468.13156
- Orfanos-Boeckel H. *Nährstoff-Therapie: Orthomolekulare Medizin & Bioidentische Hormone: Mangel Ausgleichen, Beschwerden Lindern, Alterungsprozesse Aufhalten*. TRIAS Verlag; 2022.
- Ortiz A, Grando SA. Smoking and the skin. *International Journal of Dermatology*. 2022;51(3):250-262. doi:10.1111/j.1365-4632.2011.05205.x
- Papadimitriou N, Markozannes G, Kannelopoulou A, et al. An umbrella review of the evidence associating diet and cancer risk at 11 anatomical sites. *Nature Communications*. 2021;12(1). doi:10.1038/s41467-021-24861-8
- Pape HC, Kurtz A, Silbernagl S. *Physiologie*. Georg Thieme Verlag; 2019.
- Parikh R, Sorek E, Parikh S, et al. Skin exposure to UVB light induces a skin-brain-gonad axis and sexual behavior. *Cell Reports*. 2021;36(8). doi:10.1016/j.celrep.2021.109579
- Paul S. *Gehirndoping Mit Gewürzen: Das Upgrade Für Konzentration, Gedächtnis, Stimmung Und Stress-Resistenz*. Expert Fachmedien; 2020.
- Piccini I, Sousa M, Altendorf S, et al. Intermediate Hair Follicles from Patients with Female Pattern Hair Loss Are Associated with Nutrient Insufficiency and a Quiescent Metabolic Phenotype. *Nutrients*. 2022;14(16):3357. doi:10.3390/nu14163357



- Pietrocola F, Malik SA, Mariño G, et al. Coffee induces autophagy in vivo. *Cell Cycle*. 2014;13(12):1987-1994. doi:10.4161/cc.28929
- Pietrzik K, Golly I, Loew D. *Handbuch Vitamine: Für Prophylaxe, Therapie Und Beratung*. Urban & Fischer Verlag; 2008.
- Pirlich M, Weimann A. *Ernährungsmedizin: Nach Dem Curriculum Ernährungsmedizin Der Bundesärztekammer*. Georg Thieme Verlag; 2017.
- Piskovatska V, Strilbytska O, Koliada A, Vaiserman A, Lushchak O. Health Benefits of Anti-aging Drugs. In: *Subcellular Biochemistry*. Springer Singapore; 2019:339-392. Accessed February 17, 2023. [http://dx.doi.org/10.1007/978-981-13-3681-2\\_13](http://dx.doi.org/10.1007/978-981-13-3681-2_13)
- Podlogar J, Smollich M. *Vitamine - Mineralstoffe - Spurenelemente: Beratungswissen Für Die Apothekenpraxis*. Deutscher Apotheker Verlag; 2019.
- Porter T, Burnham SC, Milicic L, et al. Klotho allele status is not associated with A $\beta$  and APOE  $\epsilon$ 4-related cognitive decline in preclinical Alzheimer's disease. *Neurobiology of Aging*. 2019;76:162-165. doi:10.1016/j.neurobiolaging.2018.12.014
- Porter T, Burnham SC, Savage G, et al. A Polygenic Risk Score Derived From Episodic Memory Weighted Genetic Variants Is Associated With Cognitive Decline in Preclinical Alzheimer's Disease. *Frontiers in Aging Neuroscience*. 2018;10. doi:10.3389/fnagi.2018.00423
- Porter T, Villemagne VL, Savage G, et al. Cognitive gene risk profile for the prediction of cognitive decline in presymptomatic Alzheimer's disease. *Personalized Medicine in Psychiatry*. 2018;7-8:14-20. doi:10.1016/j.pmip.2018.03.001
- Prada D, Crandall CJ, Kupsco A, et al. Air pollution and decreased bone mineral density among Women's Health Initiative participants. *eClinicalMedicine*. 2023;57. doi:10.1016/j.eclinm.2023.101864
- Protsenko, Yang, Nier, et al. "GrimAge," an epigenetic predictor of mortality, is accelerated in major depressive disorder. *Translational Psychiatry*. 2021;11(1):1-9. doi:10.1038/s41398-021-01302-0
- Puterman E, Weiss J, Lin J, et al. Aerobic exercise lengthens telomeres and reduces stress in family caregivers: A randomized controlled trial - Curt Richter Award Paper 2018. *Psychoneuroendocrinology*. 2018;98:245-252. doi:10.1016/j.psyneuen.2018.08.002
- Raab W, Kindl U. *Pflegekosmetik: Ein Leitfaden*. the Verlagsgesellschaft Stuttgart; 2012.
- Raeder C. *Regenerationsmanagement Im Krafttraining - Relevanz Und Diagnostik von Regenerationsbedarf Sowie Optimierung von Regenerationsprozessen*. 2017. <https://d-nb.info/1144613892/34>
- Raschka C, Ruf S. *Sport Und Ernährung: Wissenschaftlich Basierte Empfehlungen, Tipps Und Ernährungspläne Für Die Praxis*. Thieme Verlag; 2022.
- Rawlings AV, Harding CR. Moisturization and skin barrier function. *Dermatologic therapy*. 2004;17 Suppl 1. doi:10.1111/j.1396-0296.2004.04s1005.x
- Reichl FX. *Moderne Umweltmedizin: Umweltbelastungen – Diagnostik – Therapie*. Lehmanns Media; 2011.
- Riegel C. *Hormonelle Veränderungen Bei Männern Mit Osteoporose Mit Speziellem Interesse Bezüglich Des Hypophysen-Hypothalamus GH/IGF-1-Systems*. 2009. [https://opus.bibliothek.uni-wuerzburg.de/opus4-wuerzburg/frontdoor/deliver/index/docId/3277/file/Doktor\\_Arbeit\\_CH\\_Riegel\\_Juli\\_2009\\_.pdf](https://opus.bibliothek.uni-wuerzburg.de/opus4-wuerzburg/frontdoor/deliver/index/docId/3277/file/Doktor_Arbeit_CH_Riegel_Juli_2009_.pdf)
- Rihs HP, Hoffmeyer F, Brüning T. DNA-Reparatur: Von den Mechanismen zur Bedeutung in der arbeitsmedizinischen Forschung. *Pneumologie*. 2009;63(06):319-324. doi:10.1055/s-0029-1214671
- Römmler A. *Hormone: Leitfaden Für Die Anti-Aging-Sprechstunde*. Georg Thieme Verlag; 2016.
- Rosenstock J, Wysham C, Frías JP, et al. Efficacy and safety of a novel dual GIP and GLP-1 receptor agonist tirzepatide in patients with type 2 diabetes (SURPASS-1): a double-blind, randomised, phase 3 trial. *The Lancet*. 2021;398(10295):143-155. doi:10.1016/s0140-6736(21)01324-6
- Russell BJ, Brown SD, Siguenza N, et al. Intestinal transgene delivery with native E. coli chassis allows persistent physiological changes. *Cell*. 2022;185(17):3263-3277.e15. doi:10.1016/j.cell.2022.06.050

- Sade C. The Science Behind NMN-A Stable, Reliable NAD+Activator and Anti-Aging Molecule. *Integr Med (Encinitas)*. 2020;19(1):12-14.
- Saint-Maurice PF, Troiano RP, Bassett DR Jr, et al. Association of Daily Step Count and Step Intensity With Mortality Among US Adults. *JAMA*. 2020;323(12):1151. doi:10.1001/jama.2020.1382
- Salem I, Ramser A, Isham N, Ghannoum MA. The Gut Microbiome as a Major Regulator of the Gut-Skin Axis. *Frontiers in Microbiology*. 2018;9. doi:10.3389/fmicb.2018.01459
- Santos HO, de Moraes WMAM, da Silva GAR, Prestes J, Schoenfeld BJ. Vinegar (acetic acid) intake on glucose metabolism: A narrative review. *Clinical Nutrition ESPEN*. 2019;32:1-7. doi:10.1016/j.clnesp.2019.05.008
- Sargsyan A, Dubasi HB. Milk Consumption and Prostate Cancer: A Systematic Review. *The world journal of men's health*. 2021;39(3):419-428. doi:10.5534/wjmh.200051
- Schaal S, Kunsch K, Kunsch S. *Der Mensch in Zahlen: Eine Datensammlung in Tabellen Mit Über 20000 Einzelwerten*. Springer Spektrum; 2015.
- Schaudig K, Schwenkhagen A. *Basiswissen Endokrinologie*. Deutsche Menopause Gesellschaft e. V.; 2019.
- Scheuermann U. *Freunde Machen Gesund*. Knauer Balance; 2021.
- Schmitz-Spanke S, Nesseler T, Letzel S, Nowak D. *Umweltmedizin: Neue Erkenntnisse Aus Wissenschaft Und Praxis*. ecomed-Storck GmbH; 2017.
- Schulze-Lohmann P. Ballaststoffe: Grundlagen – präventives Potenzial – Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl. *Ernährungs Umschau*. 2012;(7).
- Senthong V, Wang Z, Fan Y, Wu Y, Hazen SL, Tang WHW. Trimethylamine N-Oxide and Mortality Risk in Patients With Peripheral Artery Disease. *Journal of the American Heart Association*. 2016;5(10). doi:10.1161/jaha.116.004237
- Shaito A, Posadino AM, Younes N, et al. Potential Adverse Effects of Resveratrol: A Literature Review. *International Journal of Molecular Sciences*. 2020;21(6):2084. doi:10.3390/ijms21062084
- Sharma P, Thapliyal A, Chandra T, Singh S, Baduni H, Waheed SM. Rhythmic breathing: immunological, biochemical, and physiological effects on health. *Advances in mind-body medicine*. 2015;29(1).
- Shen J, Tower J. Effects of light on aging and longevity. *Ageing Research Reviews*. 2019;53:100913. doi:10.1016/j.arr.2019.100913
- Shigehara K, Izumi K, Kadono Y, Mizokami A. Testosterone and Bone Health in Men: A Narrative Review. *Journal of clinical medicine*. 2021;10(3):530. doi:10.3390/jcm10030530
- Siemens C. *Die Veränderungen Der Knöchernen Integrität Über Den Verlauf Der Alterung Und Der Einfluss Auf Das Oxidative System Im Tiermodell - Die Duale Rolle Des Antioxidans NAC*. 2019. <https://publikationen.uni-tuebingen.de/xmlui/handle/10900/89294>
- Sinclair DA, LaPlante MD. *Das Ende Des Alterns: Die Revolutionäre Medizin von Morgen (Lifespan)*. Dumont; 2020.
- Sinha S, Lin G, Ferenczi K. The skin microbiome and the gut-skin axis. *Clinics in dermatology*. 2021;39(5). doi:10.1016/j.clindermatol.2021.08.021
- Skoczyńska A, Budzisz E, Trznadel-Grodzka E, Rotsztejn H. Melanin and lipofuscin as hallmarks of skin aging. *Advances in Dermatology and Allergology/Postępy Dermatologii i Alergologii*. 2017;34(2). doi:10.5114/ada.2017.67070
- Skowron K, Bauza-Kaszewska J, Kraszewska Z, et al. Human Skin Microbiome: Impact of Intrinsic and Extrinsic Factors on Skin Microbiota. *Microorganisms*. 2021;9(3):543. doi:10.3390/microorganisms9030543
- Soares D, Silva L, Duarte S, Pena A, Pereira A. Glyphosate Use, Toxicity and Occurrence in Food. *Foods*. 2021;10(11):2785. doi:10.3390/foods10112785
- Somers S. *A New Way to Age: The Most Cutting-Edge Advances in Antiaging*. Gallery Books; 2020.
- Somers S. *TOX-SICK: From Toxic to Not Sick*. National Geographic Books; 2016.

- Son DH, Park WJ, Lee YJ. Recent Advances in Anti-Aging Medicine. *Korean Journal of Family Medicine*. 2019;40(5):289-296. doi:10.4082/kjfm.19.0087
- Souci SW, Fachmann W, Kraut H. *Lebensmitteltabelle Für Die Praxis*. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart; 2011.
- Spindler M. “*Altern Ja – Aber Gesundes Altern*”: Die Neubegründung Der Anti-Aging-Medizin in Deutschland. Springer VS; 2014.
- Srouf B, Hynes LC, Johnson T, Kühn T, Katzke VA, Kaaks R. Serum markers of biological ageing provide long-term prediction of life expectancy—a longitudinal analysis in middle-aged and older German adults. *Age and Ageing*. 2022;51(2). doi:10.1093/ageing/afab271
- Stadlbauer-Köllner V. Mikroplastik und das Mikrobiom. Presented at: 8. Deutsche Mikrobiomtage; 2022.
- Starostzik C. Knochenabbau: Osteoporose bei Patienten in hohem Alter managen. *Ärzte Zeitung*. <https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Osteoporose-bei-Patienten-in-hohem-Alter-managen-237821.html>. Published October 7, 2015. Accessed February 18, 2023.
- Steckel H. *Genial Beweglich!: Alles Über Rücken, Schulter, Hüfte, Knie - Und Was Hilft, Wenn's Zwickt*. Droemer; 2018.
- Straub RH. *Altern, Müdigkeit Und Entzündungen Verstehen: Wenn Immunsystem Und Gehirn Um Die Energie Im Körper Ringen*. Springer-Verlag; 2017.
- Suez J, Cohen Y, Valdés-Mas R, et al. Personalized microbiome-driven effects of non-nutritive sweeteners on human glucose tolerance. *Cell*. 2022;185(18):3307-3328.e19. doi:10.1016/j.cell.2022.07.016
- Sutherland JP, Zhou A, Hyppönen E. Vitamin D Deficiency Increases Mortality Risk in the UK Biobank. *Annals of Internal Medicine*. 2022;175(11):1552-1559. doi:10.7326/m21-3324
- Tang, Ahmed, Gille, et al. Loss of FFA2 and FFA3 increases insulin secretion and improves glucose tolerance in type 2 diabetes. *Nature Medicine*. 2015;21(2):173-177. doi:10.1038/nm.3779
- Tasali E, Wroblewski K, Kahn E, Kilkus J, Schoeller DA. Effect of Sleep Extension on Objectively Assessed Energy Intake Among Adults With Overweight in Real-life Settings. *JAMA Internal Medicine*. 2022;182(4):365. doi:10.1001/jamainternmed.2021.8098
- Tsujita N, Akamatsu Y, Nishida MM, Hayashi T, Moritani T. Effect of Tryptophan, Vitamin B6, and Nicotinamide-Containing Supplement Loading between Meals on Mood and Autonomic Nervous System Activity in Young Adults with Subclinical Depression: A Randomized, Double-Blind, and Placebo-Controlled Study. *Journal of Nutritional Science and Vitaminology*. 2019;65(6):507-514. doi:10.3177/jnsv.65.507
- UGB-Gesundheitsberatung - Über Uns. Accessed February 18, 2023. <https://www.ugb.de/ugb-verband/>
- University of California San Francisco. Anticipation of Stressful Situations Accelerates Cellular Aging. UC San Francisco. Published February 21, 2012. Accessed February 18, 2023. <https://www.ucsf.edu/news/2012/02/98709/anticipation-stressful-situations-accelerates-cellular-aging>
- van Zuuren EJ, Arents BWM, van der Linden MMD, Vermeulen S, Fedorowicz Z, Tan J. Rosacea: New Concepts in Classification and Treatment. *American journal of clinical dermatology*. 2021;22(4):457-465. doi:10.1007/s40257-021-00595-7
- Verbraucherzentrale. Omega-3-Fettsäure-Kapseln sinnvolle Nahrungsergänzung? Klartext Nahrungsergänzung. Published January 27, 2022. Accessed February 17, 2023. <https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/omega3fettsaeurekapseln-sinnvolle-nahrungsergaenzung-8585>
- Wasielewski S. Homocystein-Spiegel mit B-Vitaminen senken. *Deutsche Apotheker Zeitung*. 2005;(15):39.
- Webster J, Greenwood DC, Cade JE. Risk of hip fracture in meat-eaters, pescatarians, and vegetarians: results from the UK Women’s Cohort Study. *BMC Medicine*. 2022;20(1). doi:10.1186/s12916-022-02468-0
- Weersma RK, Zhernakova A, Fu J. Interaction between drugs and the gut microbiome. *Gut*. 2020;69(8):1510-1519. doi:10.1136/gutjnl-2019-320204
- Weeß HG. *Schlaf Wirkt Wunder: Alles Über Das Wichtigste Drittel Unseres Lebens*. Droemer; 2022.

- Weiskirchen R, Weiskirchen S. Resveratrol: How Much Wine Do You Have to Drink to Stay Healthy? *Advances in Nutrition*. 2016;7(4):706-718. doi:10.3945/an.115.011627
- Wilhelmi de Toledo F, Grundler F, Bergouignan A, Drinda S, Michalsen A. Safety, health improvement and well-being during a 4 to 21-day fasting period in an observational study including 1422 subjects. *PLOS ONE*. 2019;14(1):e0209353. doi:10.1371/journal.pone.0209353
- Wilhelmi de Toledo F. Therapeutisches Fasten nach Buchinger und Immunsystem. Erfahrungen und Hypothesen. *Ärztezeitschrift für Naturheilverfahren*. 1990;36(5):331-341.
- Will H. *Molekularbiologie Kurz Und Bündig*. Springer Spektrum; 2014.
- Wium-Andersen MK, Jørgensen TSH, Halvorsen AH, Hartsteen BH, Jørgensen MB, Osler M. Association of Hormone Therapy With Depression During Menopause in a Cohort of Danish Women. *JAMA Network Open*. 2022;5(11):e2239491. doi:10.1001/jamanetworkopen.2022.39491
- Wollina U. Is rosacea a systemic disease?. *Clinics in dermatology*. 2019;37(6). doi:10.1016/j.clindermatol.2019.07.032
- Worret WI, Gehring W. *Kosmetische Dermatologie*. Springer-Verlag; 2013.
- Wyatt CM, Crowley SD. Intersection of salt- and immune-mediated mechanisms of hypertension in the gut microbiome. *Kidney international*. 2018;93(3). doi:10.1016/j.kint.2018.01.001
- Xu M, Pirtskhalava T, Farr JN, et al. Senolytics improve physical function and increase lifespan in old age. *Nature Medicine*. 2018;24(8):1246-1256. doi:10.1038/s41591-018-0092-9
- Yin X, Rodgers A, Perkovic A, et al. Effects of salt substitutes on clinical outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Heart*. 2022;108(20):1608-1615. doi:10.1136/heartjnl-2022-321332
- Yosipovitch G, Misery L, Proksch E, Metz M, Ständer S, Schmelz M. Skin Barrier Damage and Itch: Review of Mechanisms, Topical Management and Future Directions. *Acta dermato-venereologica*. 2019;99(13). doi:10.2340/00015555-3296
- Yousefzadeh M, Henpita C, Vyas R, Soto-Palma C, Robbins P, Niedernhofer L. DNA damage—how and why we age? *eLife*. 2021;10. doi:10.7554/elife.62852
- Zeyfang A, Denking M, Hagg-Grün U. *Basiswissen Medizin Des Alterns Und Des Alten Menschen*. Springer-Verlag; 2017.
- Zou Z, Long X, Zhao Q, et al. A Single-Cell Transcriptomic Atlas of Human Skin Aging. *Developmental Cell*. 2021;56(3):383-397.e8. doi:10.1016/j.devcel.2020.11.002
- Zschocke AK. *Natürlich Heilen Mit Bakterien: Gesund Mit Leib Und Seele*. AT Verlag; 2016.

Die Einträge wurden teilweise mit Daten erstellt, die von automatisierter Software aus den Metadaten der Quellen o. Ä. ausgelesen wurden. Danach fand eine manuelle Prüfung statt. Dennoch kann es durch die automatische Verarbeitung vereinzelt zu Fehlern gekommen sein. Ich freue mich über entsprechenden Hinweis an [adlerno@icloud.com](mailto:adlerno@icloud.com). Vielen Dank!