

LIVE-WEBINAR

NEURO-LONGEVITY

Ein 30 Jahre jüngeres Gehirn

Die 5 Neurohacks, die die
Forschung wirklich belegt

30. Juni 2026 · 9:00 Uhr

DR. MED. ORELL MIELKE — Neurologe & Neurowissenschaftler



Die einzige Anti-Aging-Methode mit Garantie?



Den eigenen Geburtstag absagen!



Neuro-Longevity

- 🚫 Teure Versprechen, die nicht wirken
- ✅ 5 Hacks für längeres Leben – und ein jüngeres Gehirn
- 🧠 Die Super-Ager-Studie
- ⚡ Der aktuelle Hype um ein Element
- 📱 Die Neurohacking-App 2.0
- ? Q&A





- › Neurologe & **Neurowissenschaftler**
- › **Speaker & Trainer** für positive Leadership & Psychologie
- › **Community-Gründer** — über **1.000 Mitglieder** (Neurohacking-Community)

5 teure Versprechen aus dem 30 Mrd Longevity-Markt



FUNKTIONIERT NICHT · 1/5

Hochdosierte Antioxidantien- Pillen

Können die Sterblichkeit sogar
erhöhen.

● Quelle: Cochrane 2007 · 53 RCTs · 241.000 Menschen



FUNKTIONIERT NICHT · 2/5

NAD⁺ / NMN — der Supermarkt-Hit

Hebt den Marker im Blut —
klinisch ändert sich nichts.

● Quelle: Meta-Analyse 2025 · 10 RCTs



FUNKTIONIERT NICHT · 3/5

Resveratrol

Über 200 Studien — kein einziger Longevity-Endpunkt.

• **Quelle:** Reviews 2024 · Pharma-Trials gestoppt



FUNKTIONIERT NICHT · 4/5

Eisbad & Kälte

Hilft gegen Muskelkater —
nicht fürs längere Leben.



Quelle: Meta 2025 · keine Longevity-Studie



FUNKTIONIERT NICHT · 5/5

Rapamycin & Metformin — bei Gesunden

Top in der Maus — beim
Menschen kein Beweis.

Quelle: TAME unfertig · PEARL nur 48 Wochen



... UND NOCH MEHR ÜBERVERKAUFTES

- ✗ **Vitamin D** bei Nicht-Mangel — kein klarer Nutzen (Mangel korrigieren: ja)
- ✗ **Omega-3** für Gesunde — schwach als „Lebensverlängerer“
- ✗ **Extremes Fasten** — kein Mortalitäts-Beweis beim Menschen
- ✗ **Epigenetik-„Altersuhren“** (300–700 €) — schwanken um ± 4 Jahre
- ✗ **Longevity-Coaching/-Kliniken** — 0 RCTs für die Gesamtpakete



TEIL 2 · WAS WIRKLICH WIRKT

Die Abkürzung



80 Jahre alt — ein Gehirn wie 50.

Super-Ager bilden doppelt
so viele junge Nervenzellen.

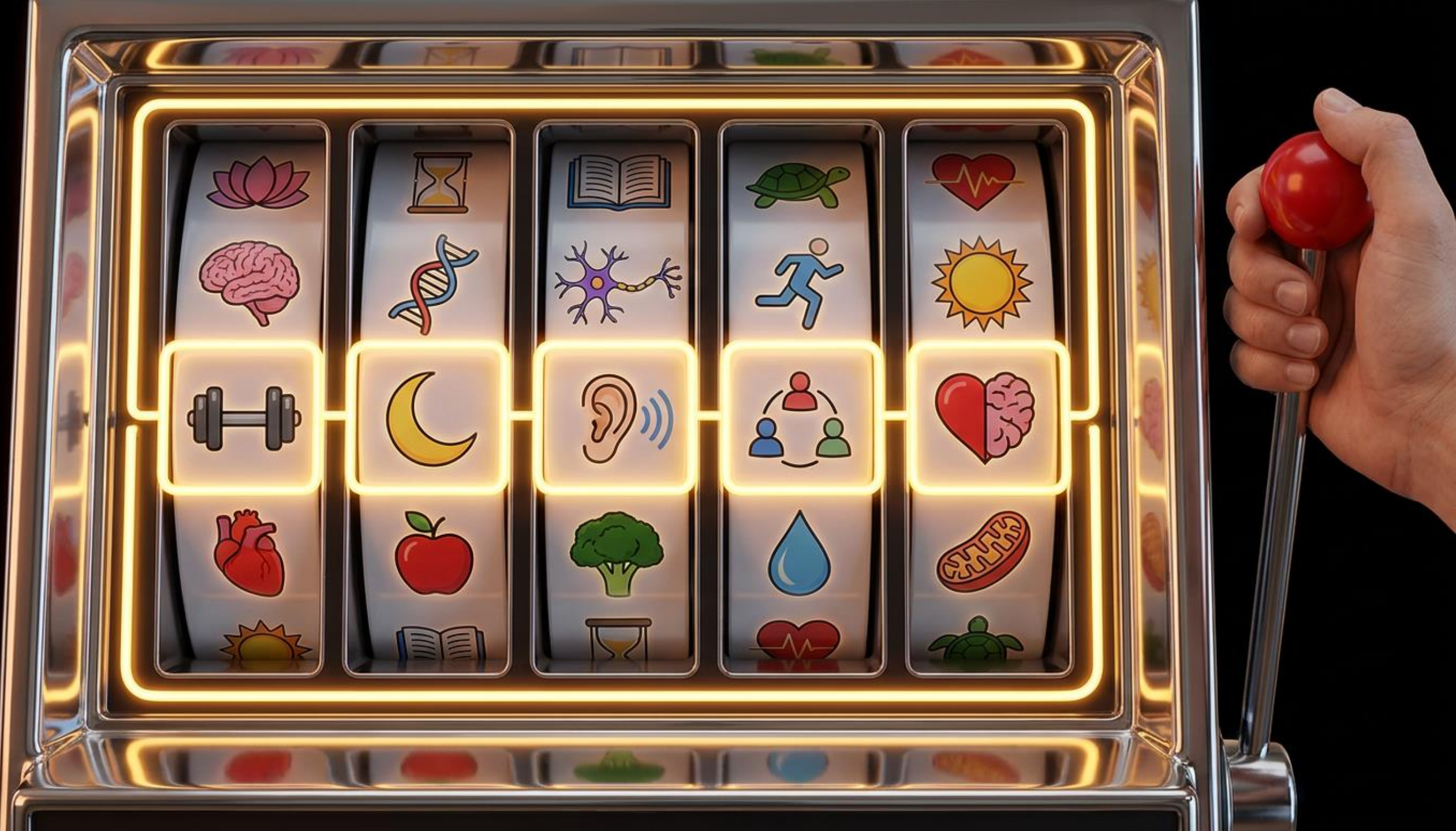
● Quelle: Nature 2025 · ~356.000 Zellkerne



Epigenetik

Wie dein **Lebensstil** bestimmt, welche Gene **an- und ausgeschaltet** werden — ohne den DNA-Code selbst zu verändern.





WAS WIRKT · HACK 1/5

Bewegung

Der größte Sprung: von inaktiv zu ein bisschen aktiv.

Schon **+5 Min Gehen/Tag**
≈ -10 % Sterblichkeit

● Quelle: Lancet 2025 · IPD-Meta





GUT BELEGT

WAS WIRKT · HACK 2/5

Schlaf

7–8 Stunden — und vor allem regelmäßig.

Im Schlaf putzt das Gehirn — räumt Eiweiß-Abfall aus

● Quelle: Oxford 2023 · Nat Commun 2026

WAS WIRKT · HACK 3/5 · Überraschung

Hören

Hörgeräte als Demenzschutz —
der größte modifizierbare Faktor.

**RCT: -48 % kognitiver Abbau
in der Hochrisikogruppe**

● Quelle: ACHIEVE · Lin et al., Lancet 2023





GUT BELEGT

WAS WIRKT · HACK 4/5

Soziale Verbundenheit

Isolation ist ein Risiko — in der Größenordnung des Rauchens.

**Soziale Isolation: Demenz-Risiko
rund +60 %**

● Quelle: Holt-Lunstad · UK Biobank

WAS WIRKT · HACK 5/5

Das System: Herz = Hirn

Was gut fürs Herz ist, ist gut fürs Hirn.

Blutdruck senken: -27 % Sterblichkeit (RCT)

● Quelle: SPRINT, NEJM 2015 · FINGER, Lancet 2015





DER AKTUELLE HYPE · EHRLICH

Lithium & Alzheimer

Geniale Biologie aus der Maus —
kein Beweis beim Menschen.

Bestaunen, nicht schlucken.



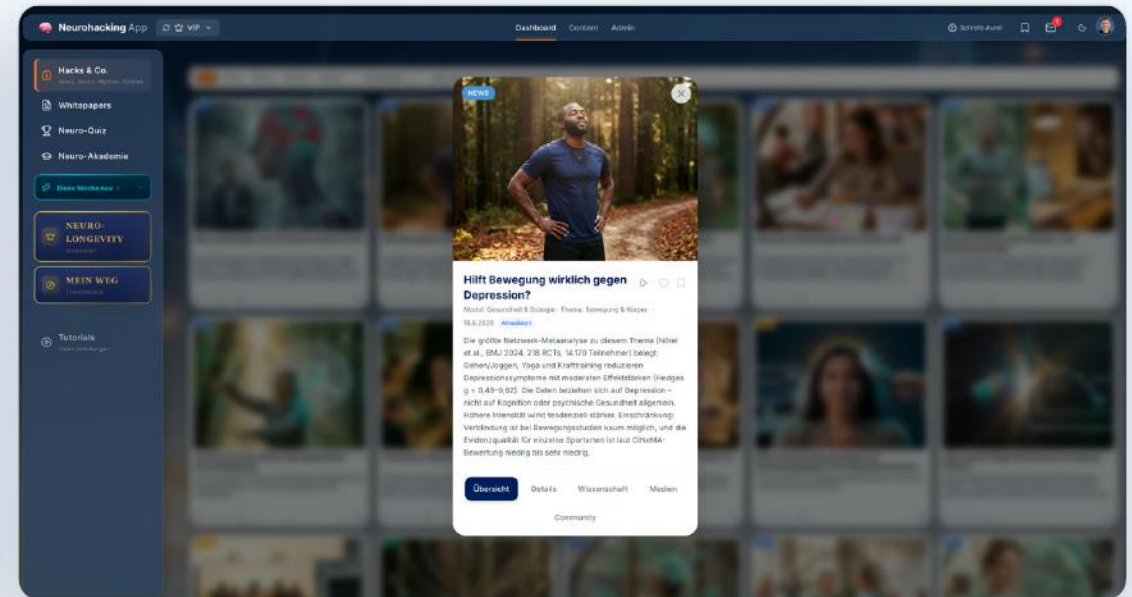
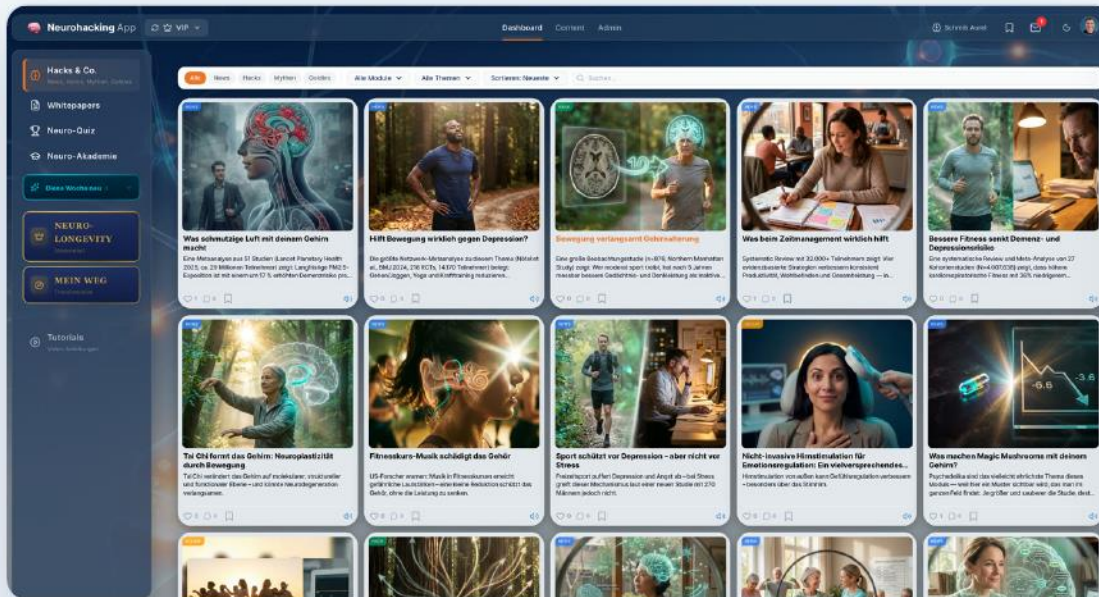
Quelle: Yankner, Nature 2025 (Maus) ·
LATTICE 2026 negativ



SO HAT ALLES ANGEFANGEN

Neurohacking-App Version 1.0

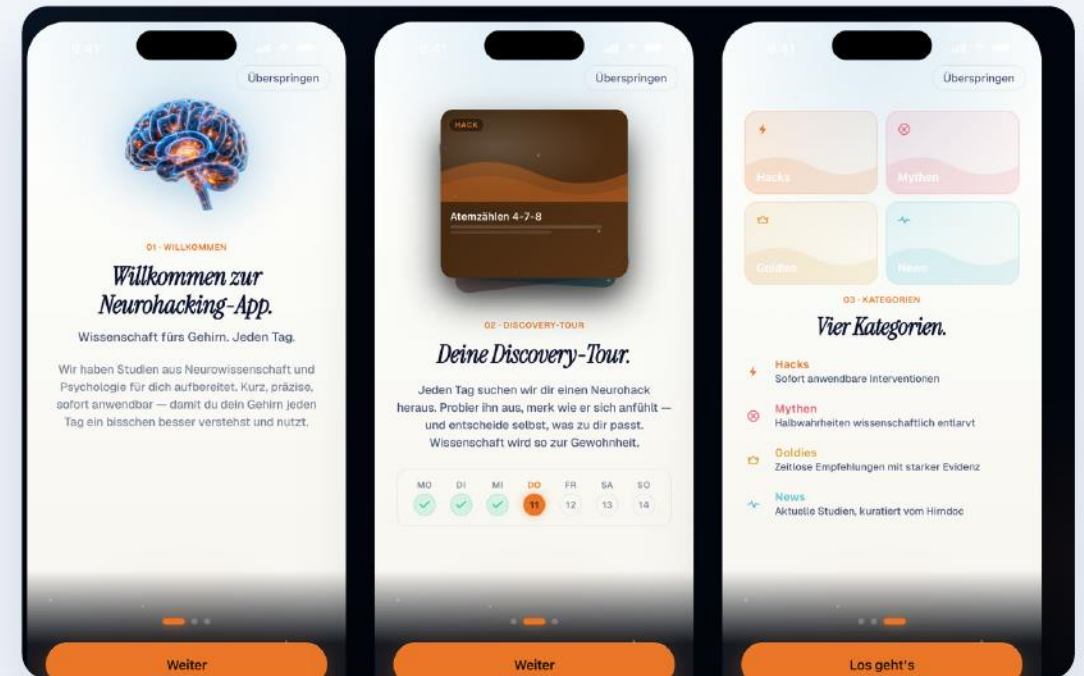
Die Web-App: 1.300+ Themen, 1.000+ Originalstudien — mit Evidenzgrad.



NEU · VERSION 2.0

Die neue App ist **mobil optimiert**.

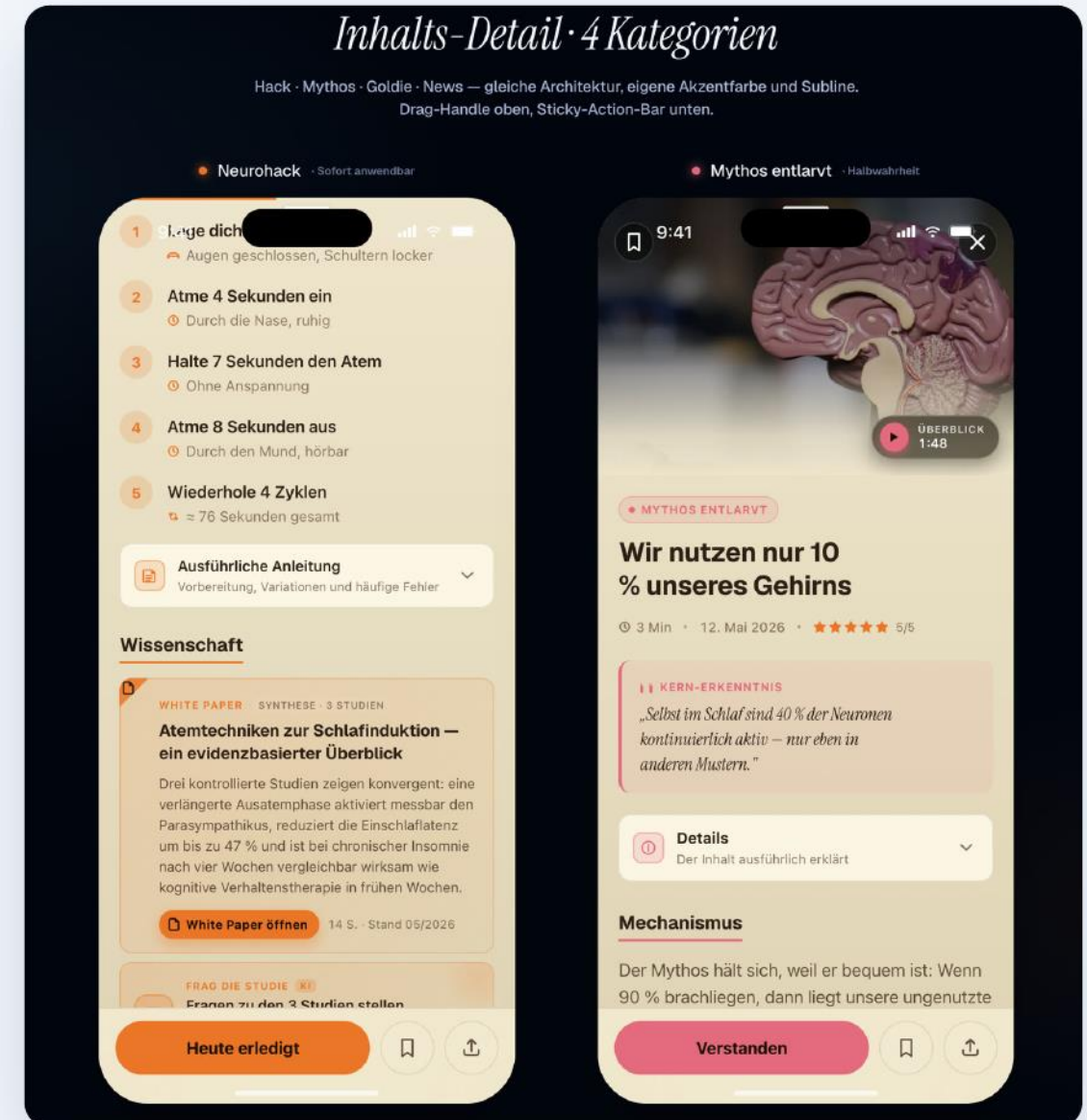
- ✓ Läuft als **App auf dem Handy** — überall dabei, kein App-Store nötig
- ✓ **Geführte Hack-Touren** — Schritt für Schritt, statt nur lesen
- ✓ Täglich **ein Neurohack** per Discovery-Tour
- ✓ Vier Kategorien: **Hacks · Mythen · Goldies · News**
- ✓ 1.000+ Studien mit **Evidenzgrad** — laufend neue



VERSION 2.0 · IM DETAIL

Dein täglicher Plan.

- ✓ Jeden Tag ein passender **Neurohack** — kuratiert, nicht zufällig
- ✓ Alles sortiert: **Hacks · Mythen · Goldies · News**
- ✓ In 30 Sekunden verstanden — **kein** Scrollen durch endlose Listen



Markus

was mir in der App am besten
gefällt, ist das Quiz.

Stimmen aus der Neurohacking-Community · über 1.000 Mitglieder

„Bomforzionös, was eine ‚One-Man-Show‘ auf die Beine stellt — über 600 Menschen begeistert!“

Mario P.

„GRANDIOS! Die Vielfalt, mit der du Neuro & Gehirn betrachtest.“

Monika W.

„Viele kleine Aha-Momente — diese Community ist sehr wertvoll.“

David S.

„Jedes Thema bringt ein ‚a haaa‘. Super, mit Mythen aufzuräumen.“

Gabriele S.

„Alles super interessant — besser belegt, mehr Tiefe.“

Dorothea R.

„Wie falsch Themen online transportiert werden — hier staune ich immer wieder.“

Sandra K.

„Die Übersichtsartikel sind sensationell — direkt in meine Workshops gepackt.“

Markus R.

„Erkenntnis berührt erst, wenn sie den Körper erreicht. Kopf & Herz als Verbündete.“

Monika L.

„Präzision & Verankerung im Alltag — inspiriert meinen Führungsalltag.“

Silke H.

„Die Community — überraschend groß und aktiv.“

Peter R.

„Classroom und App — sehr übersichtlich und gut gemacht.“

Diana v.

„Gratuliere! Sehr vielversprechend und optisch gelungen!“

Andreas L.

Die Warteliste fürs **einmalige** Angebot

Regulär bald

347 € / Jahr

Abo-Modell der App 2.0

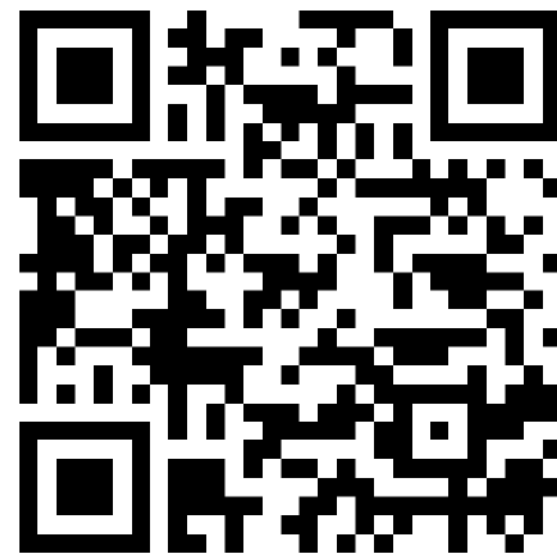
Nur bis 2. Juli

297 €

Lifetime

Einmalig — **alle** Updates
inklusive. ~~347 €/Jahr~~

Heute zahlst du **nichts** — trag dich nur unverbindlich
auf die **Warteliste** ein.



→ **Jetzt auf die Warteliste**
orellmielke.de/neurohacking

Eure Fragen

Alle Studien & Unterlagen gibt es per QR-Code