

# Take Home Messages

- Alterungserfolg: Jung sterben nachdem man lange gelebt hat
- Biomarker: Quantitative Anzeige des **Alterungserfolges**
  - Hinweis auf **Ursachen vorzeitigen Alterns**
  - Wahrscheinlichkeit von **Gebrechlichkeit**
  - Wahrscheinlichkeit von **altersassoziierten Erkrankungen**
  - Entscheidungsgrundlage für **Prävention und Intervention**
- Etablierten Markern für den globalen Alternserfolg
  - Pulsfrequenzvariabilität, Handgriffkraft, Sekundenatemstoßvolumen, Skinexa
- Experimentelle Marker für definierte Mechanismen
  - Telomerlänge, Mitofunktion, Genomstabilität (