



Biohacks tegen veroudering: wat houdt stand?


Dertien populaire anti-aging claims, getoetst aan het beste onderzoek bij mensen.


✘ **Afgeschreven** mechanisme weerlegt of mensstudies negatief


1  **Resveratrol**
stof uit rode wijn

2  **Taurine**
aminozuur uit energiedrankjes

3  **Ijsbaden & koude**
cold plunge

4  **Spermidine**
pil voor het geheugen


5  **Hyperbare zuurstoftherapie**
zuurstof onder druk


6  **Jong bloed & plasma**
bloed van jonge donoren


? **Onbewezen** (nog) geen bewijs bij mensen


7  **Rapamycine**
mTOR-remmer (medicijn)


8  **Metformine**
diabetesmedicijn

9  **NAD+-boosters**
NMN- / NR-poeders

10  **Senolytica**
"zombiecellen" opruimen

11  **Urolithine A**
stof uit granaatappel

12  **Sauna**
hitte - nog het meest plausibel

13  **Vasten**
16:8 en vasten-nabootsend dieet

DE RODE DRAAD

Voor **geen van deze dertien** bestaat bewijs bij mensen op een langer leven: de spectaculaire winst komt uit proefdieren en verdampst bij de mens. Wat wél werkt is gratis en allang bekend: niet roken, bewegen, echt voedsel, een gezond gewicht, regelmaat in je slaap en sociale verbinding.