

Evidenzbibliothek

Einblick in die Arbeitsgrundlage

Wie Tesera wissenschaftliche Evidenz für konkrete Entscheidungen im Longevity- und Präventionsfeld einordnet

Stand · August 2026

ZU DIESEM EINBLICK

Dieser Einblick zeigt einen Ausschnitt aus der laufend kuratierten Evidenzbibliothek von Tesera. Sie ist eine Arbeitsgrundlage für Executive Dossiers, Landscape, Quarterly und Perspektiven. Gezeigt wird nicht die vollständige Bibliothek, sondern wie wissenschaftliche Quellen erfasst, eingeordnet und mit Anwendungskontexten, Aussagegrenzen und Claims verbunden werden.

Warum diese Bibliothek?

Viele Longevity-Claims beginnen mit einer Studie.

Sie werden in Angeboten zitiert, in Diagnostik übersetzt oder als Grundlage für neue Programme und Leistungen verwendet. Genau an dieser Stelle setzt Tesera an: nicht nur bei der Studie selbst, sondern bei der Frage, **welche Aussage sie tatsächlich trägt – und wo ihre Aussage endet.**

Welche Claims beziehen sich auf eine Quelle? Für welchen Anwendungskontext ist die Evidenz relevant? Wo endet ihre Übertragbarkeit? Und wo wird aus einem wissenschaftlichen Befund ein weitergehendes Versprechen?

Studien sind heute leichter auffindbar als je zuvor. Der Engpass liegt nicht im Finden, sondern im Einordnen: Welche Publikation ist für die konkrete Frage überhaupt relevant? Welche Aussage trägt sie – und für welchen Anwendungskontext? Wo endet ihre Übertragbarkeit?

Die Tesera Evidenzbibliothek verbindet wissenschaftliche Publikationen mit ihrem Anwendungskontext. Sie zeigt, welche Aussage eine Quelle tatsächlich trägt, wo ihre Aussagegrenze liegt und wie sie in Angeboten, Claims und konkreten Entscheidungssituationen verwendet wird.

Sie ist keine öffentliche Studien- oder Review-Datenbank, sondern eine laufend kuratierte Arbeitsgrundlage für Tesera Einordnungen und Executive Dossiers.

LAUFENDE ARBEITSGRUNDLAGE

Erfasst werden Reviews, Leitlinien, Konsensuspapiere, Humanstudien, methodische Arbeiten und zentrale Framework-Paper aus zehn Themenfeldern. Die Bibliothek wird fortlaufend erweitert und aktualisiert.

1. Was erfasst wird

Die zehn Themenfelder bilden die gemeinsame Tesera-Grundstruktur für Prävention, Healthy Longevity und gesundes Altern. Sie dienen als Ordnung für Evidenzbibliothek, Landscape und die darauf aufbauenden Einordnungen.

ID	Themenfeld	ID	Themenfeld
01	Biologie des Alterns	06	Schlaf & Chronobiologie
02	Genetik & Epigenetik	07	Stresssystem & Regulation
03	Stoffwechsel & metabolische Gesundheit	08	Gehirn & kognitive Alterung
04	Ernährung & Mikrobiom	09	Präventionsmedizin
05	Bewegung & körperliche Fitness	10	Risikostratifikation & Früherkennung

Die Landscape strukturiert Akteure, Angebote und Entwicklungen im Feld; die Evidenzbibliothek ergänzt diese Ebene um die wissenschaftlichen Bezugspunkte hinter Themen, Claims und Anwendungskontexten.

ZUR AUSWAHL

Erfasst werden wissenschaftliche Publikationen und fachliche Referenztexte: Reviews, Leitlinien, Konsensuspapiere, Humanstudien, methodische Arbeiten und zentrale Framework-Paper.

Die **Auswahl** berücksichtigt Themenrelevanz, Evidenztyp, Anwendungskontext und die Bedeutung einer Quelle für Claims oder konkrete Entscheidungsfragen im Feld. Berücksichtigt wird außerdem, ob eine Publikation als Referenzpunkt im Feld dient und ob ihre Einordnung bei neuer Evidenz überprüft werden muss.

KI kann für Recherche und Vorstrukturierung genutzt werden; Aufnahme, Verdichtung und Einordnung erfolgen redaktionell durch Tesera. Die Originalpublikation bleibt die Referenz.

Aktualisierung & Versionierung

Die Bibliothek wird fortlaufend erweitert und mit Versionsständen geführt. Verändert neue Evidenz eine bisherige Einordnung substantiell, wird der betreffende Eintrag aktualisiert; frühere Einordnungen bleiben nachvollziehbar dokumentiert.

2. Wie Tesera einordnet

Die Evidenzbibliothek trennt bewusst zwischen dem, was im Feld behauptet wird, der wissenschaftlichen Grundlage dieser Aussage und dem, was daraus tatsächlich abgeleitet werden kann.

Dabei wird nicht allein die Qualität oder Art einer Studie betrachtet. Entscheidend ist auch, **für welchen Anwendungskontext eine Aussage relevant ist und wo ihre Übertragbarkeit endet.**

Element	Was Tesera festhält
Claim	Welche Aussage wird im Feld, in einem Angebot oder gegenüber einer Zielgruppe gemacht?
Evidenz	Auf welche wissenschaftliche Grundlage stützt sich diese Aussage?
Tragfähige Aussage	Was lässt sich auf Basis dieser Evidenz tatsächlich sagen?
Aussagegrenze	Was lässt sich daraus nicht ableiten oder bleibt offen?
Anwendungskontext	Für welche Population, Intervention, Diagnostik oder Entscheidung ist die Evidenz relevant?
Aktualitätsbedarf	Wie hoch ist der Bedarf, die Einordnung bei neuer Evidenz zu überprüfen?



3. Beispielhafte Einträge

Die folgenden Beispiele zeigen in verdichteter Form, wie Tesera Claims mit wissenschaftlicher Evidenz, tragfähiger Aussage, Aussagegrenze und Anwendungskontext verbindet. Sie bilden nicht die vollständige Struktur eines Bibliothekseintrags ab, sondern machen den Einordnungsweg sichtbar.

Beispiel A – Epigenetische Alterstests

Claim	Epigenetische Alterstests zeigen das biologische Alter und können Veränderungen durch Interventionen abbilden.
Evidenz	Horvath 2013; Moqri et al. 2023
Tragfähige Aussage	DNA-Methylierungsmuster können altersassoziierte biologische Unterschiede erfassen und werden als Forschungsmarker sowie zur Entwicklung und Prüfung von Biomarkern des Alterns eingesetzt.
Aussagegrenze	Eine statistisch validierte Risikomarkierung ist keine klinisch validierte individuelle Diagnose. Eine Veränderung des Markers belegt nicht automatisch gesundheitlichen Nutzen.
Anwendungskontext	Biomarkerforschung, Studienendpunkte, kommerzielle biologische Alterstests

Beispiel B – Bewegung

Claim	Strukturierte Bewegung verbessert Gesundheit und funktionelle Leistungsfähigkeit im Alter.
Evidenz	Valenzuela et al., 2023 — Systematic Review / Netzwerk-Meta-Analyse
Tragfähige Aussage	Strukturierte Bewegungsprogramme können körperliche Funktion bei älteren Erwachsenen verbessern.
Aussagegrenze	Die Evidenz trägt keine pauschale Aussage, dass ein einzelnes Trainingsprotokoll Lebensverlängerung oder eine allgemeine „Longevity-Wirkung“ belegt.
Anwendungskontext	Präventionsprogramme, funktionelle Gesundheit, Sarkopenieprävention

Beispiel C – Mediterrane Ernährung

Claim	Mediterrane Ernährung reduziert kardiovaskuläres Risiko.
Evidenz	Estruch et al., 2018 — PREDIMED, RCT/Reanalyse
Tragfähige Aussage	Bei kardiovaskulären Hochrisikopersonen wurde eine Reduktion definierter kardiovaskulärer Ereignisse gezeigt.
Aussagegrenze	Daraus folgt keine allgemeine Wirkung jedes „mediterranen“ Ernährungskonzepts auf Longevity oder biologische Alterung.
Anwendungskontext	Ernährung, Primärprävention, Corporate- und Präventionsprogramme

Die vollständigen Einträge enthalten zusätzliche Quellenangaben und DOI/Links sowie weitere für die jeweilige Fragestellung relevante Kontext- und Aktualitätsfelder.

4. Abgrenzung zu Literatur- und Review-Ressourcen

Wissenschaftliche Literatur, Leitlinien, Review-Datenbanken und KI-gestützte Ressourcen machen Evidenz heute schneller auffindbar und zugänglich. Sie beantworten vor allem Fragen wie: **Was zeigt die Evidenz zu Intervention oder Thema X?**

Die Tesera Evidenzbibliothek setzt an einem anderen Punkt an: **Welche Aussage trägt diese Evidenz in einem konkreten Anwendungskontext – und wo endet ihre Aussagekraft?**

	Literatur-/Review-Ressourcen	Tesera Evidenzbibliothek
Ausgangsfrage	Was zeigt die Evidenz zu Intervention oder Thema X?	Welche Aussage trägt diese Evidenz in einem konkreten Anwendungskontext?
Fokus	Studien, Reviews, Leitlinien, Interventionen	Claim, Evidenz, Aussagegrenze, Anwendungskontext
Nutzen	Evidenz auffinden und zusammenfassen	Evidenz für Entscheidungen und Claims einordnen
Beispiele	PubMed, Cochrane, Leitlinien, evipedia.ai	Tesera Executive Dossiers, Landscape, Quarterly, Perspektiven

5. Wofür Tesera die Evidenzbibliothek nutzt

Executive Dossiers

Für konkrete Entscheidungsfragen werden relevante Claims, Evidenz, tragfähige Aussagen, Aus-sagegrenzen und Anwendungskontexte zusammengeführt.

Landscape

Die Evidenzbibliothek liefert die wissenschaftliche Grundlage hinter Themen, Akteuren, Angebotslogiken und Claims.

Quarterly & Perspektiven

Sie dient als fachliche Grundlage für öffentliche Einordnungen zu strukturellen Entwicklungen und Themen, bei denen Forschung, Markt und Kommunikation auseinanderlaufen.

UNABHÄNGIGKEIT

Die Auswahl und Einordnung der Evidenzbibliothek erfolgt unabhängig von Anbieterinteressen. Akteure, Produkte oder Institutionen können keine Platzierung, Gewichtung oder positive Einordnung kaufen. Fachliche Hinweise und Korrekturen sind möglich; die redaktionelle Einordnung bleibt bei Tesera.

Die Evidenzbibliothek wird laufend erweitert und aktualisiert. Dieser Einblick zeigt einen Ausschnitt aus der Arbeitsgrundlage von Tesera.

Kontakt & Austausch

Carola Phillips · carola.phillips@tesera-health.com

www.tesera-health.com

Tesera bietet unabhängige Einordnung für strategische Entscheidungen im Longevity- und Präventionsfeld.

Einordnung statt Bewertung.

Evidenz statt Einfluss.