



Longevity – länger gesund leben

Dem langen Leben auf der Spur

Longevity ist weit mehr als ein Lifestyle-Trend. Der Begriff beschreibt das Ziel, nicht nur länger zu leben, sondern möglichst viele Jahre gesund, fit und selbstständig zu bleiben. Im Mittelpunkt steht deshalb nicht das Alter allein, sondern die Frage: Wie bleiben Körper und Geist möglichst lange leistungsfähig?

Der Begriff Longevity (englisch für Langlebigkeit) ist weit mehr als nur der Wunsch, möglichst alt zu werden. Er beschreibt einen ganzheitlichen Ansatz, der darauf abzielt, die Lebensspanne und vor allem die gesunden Lebensjahre eines Menschen zu verlängern.

Im Mittelpunkt steht dabei nicht allein das Alter, sondern die Frage, wie Menschen möglichst lange körperlich fit, mental leistungsfähig, selbstständig und frei von chronischen Erkrankungen bleiben können. Wissenschaftler, Mediziner und Gesundheitsforscher beschäftigen sich deshalb intensiv

mit den Faktoren, die den Alterungsprozess beeinflussen – von Ernährung und Bewegung über Schlaf und Stressmanagement bis hin zu modernen Technologien und medizinischen Innovationen.

Von Muskelkraft bis Stressbalance

Fünf Bausteine sind entscheidend für ein langes, gesundes Leben:

- Muskelkraft schützt vor gefährlichen Stürzen und hält unseren Stoffwechsel aktiv.
- Stabile Blutzuckerwerte sind gut für die Stoffwechselfgesundheit. Dabei helfen Vollkornprodukte, Vitamine mittels Gemüse und Obst, Eiweiß sowie Bewegung nach dem Essen.
- Herz-Kreislauf-Fitness erreichen wir mit Ausdauertraining, z. B. durch zügiges Gehen, Radfahren, Schwimmen und Wandern.
- Erholsamen Schlaf garantieren sieben bis neun Stunden in der Nacht. Er ist ein effektives „Verjüngungsmittel“ für Körper und Geist sowie für die nächtliche Zellreparatur.
- Stressbalance bieten soziale Kontakte und Entspannung, zum Beispiel durch Meditation, Yoga und autogenes Training.

Ärztlichen Rat einholen

Beim Thema Longevity ist es sinnvoll, dass Sie sich zusammen mit dem Hausarzt Gedanken über unterstützende Maßnahmen machen. Auch wenn erste Recherchen häufig im Internet stattfinden: Die hier gemachten Ratschläge und Empfehlungen entsprechen nicht immer Ihren individuellen Bedürfnissen.

Ihr Arzt kann zusammen mit Ihnen präventive Maßnahmen entwickeln, die im besten Fall Erkrankungen wie Diabetes oder Arthrose verhindern. Vorsorge ist damit ein wichtiger Baustein für die Verlängerung der gesunden Lebensspanne.

Das Konzept Longevity

Eine zentrale wissenschaftliche Publikation mit dem Titel „The Hallmarks of Aging“ (Kennzeichen des Alterns) kommt aus den USA und beschreibt die grundlegenden zellulären und molekularen Mechanismen, die den biologischen Alterungsprozess vorantreiben. Bei diesen Prozessen geht es um die Zellgesundheit – wozu auch die Regeneration unserer Zellen gehört, die im Alter abnimmt. Insgesamt wird immer klarer, wie vielschichtig Alterungsprozesse sind und wie sie ineinandergreifen. Interessantes Detail: Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass unsere Gene nicht die entscheidende Rolle beim Altern spielen. Vielmehr entscheidet der individuelle Lebensstil zu 80 Prozent darüber, wie gesund wir alt werden. Wir können also viel tun!



Täglich in Bewegung

Bewegung gehört zu den wichtigsten Longevity-Hebeln, weil sie nahezu alle Alterungsprozesse positiv beeinflusst. Wissenschaftlich gilt heute: Ohne regelmäßige Bewegung gibt es kaum eine reale Chance auf langfristige Gesundheit. Unsere Muskeln sind das größte Organ für die Glukoseaufnahme – mehr Muskelmasse sorgt daher für einen stabileren Blutzucker und senkt das Risiko für Diabetes.

Mit zunehmendem Alter steigt außerdem die Gefahr von Stürzen, weil die Regeneration von Knochen, Gelenken und Sehnen nachlässt. Bewegung stärkt die Muskulatur, verbessert das Gleichgewicht und erhöht die Stabilität im Alltag. Gleichzeitig profitiert das Herz-Kreislauf-System: Regelmäßige Aktivität hält die Blutgefäße elastisch, senkt den Ruhepuls und verbessert den Blutdruck.

Auch auf Zellebene wirkt Bewegung wie ein Verjüngungsprogramm. Die sogenannte Autophagie – die Selbstreinigung der Zellen – wird aktiviert.

Bewegung ist der wichtigste Longevity-Faktor.



Alte und defekte Bestandteile werden recycelt, Zellmüll abgebaut und neue Mitochondrien, also die Kraftwerke der Zellen, gebildet. Das steigert die Energie im Alltag.

Ebenso profitiert das Gehirn: Bewegung verbessert die Stimmung und unterstützt die psychische Gesundheit. Zudem steigt die Bildung des Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF). Das ist ein Protein, das das Wachstum und den Erhalt von Nervenzellen fördert und möglicherweise so vor Demenz schützt.

Durch Bewegung werden stille Entzündungen im Körper reduziert, die als einer der Hauptfaktoren vieler Alterskrankheiten gelten. Bei moderatem Training schüttet die Muskulatur anti-entzündliche Botenstoffe, sogenannte Myokine, aus.

Welche Sportart?

Beim Thema Longevity gibt es meist nicht die eine perfekte Sportart, sondern unterschiedliche Bewegungsformen, die auch für Anfänger gut umsetzbar sind.

- Krafttraining stärkt Knochen und Muskeln, verbessert die Griffkraft und schützt vor Stürzen. Geeignet sind etwa Kniebeugen, Liegestütze, Hanteltraining, Kreuzheben oder Beinpresse – idealerweise 30 bis 45 Minuten. In der Gewöhnungsphase lassen Sie bitte zur Regeneration 48 bis 72 Stunden Pause zwischen den Einheiten, nach zwei Monaten steigern Sie auf dreimal pro Woche.
- Ausdauertraining wie zügiges Gehen, Radfahren, Schwimmen, Nordic Walking oder Wandern unterstützt den Fettstoffwechsel und fördert den Aufbau neuer Mitochondrien. Empfohlen werden etwa 150 Minuten moderates Training pro Woche.
- Für das Herz-Kreislauf-System eignen sich intensivere Belastungen wie Rudern, Crosstrainer oder Bergläufe, beispielsweise in Form von 4 mal 4 Minuten Intervalltraining pro Woche.
- Ergänzend helfen Mobilitäts- und Balanceübungen dabei, Stürze zu vermeiden – etwa Yoga, Dehnen, Übungen auf dem Balance-Board oder der Einbeinstand beim Zähneputzen.

Fazit: Für Longevity zählt nicht der Marathon, sondern die Fähigkeit, auch im Alter selbstständig und beweglich zu bleiben. Entscheidend sind Muskelkraft, Ausdauer und Balance. Schon drei Stunden moderater Sport pro Woche können die Lebenserwartung deutlich erhöhen.

Essen ohne Diät

Bei Longevity geht es nicht um kurzfristige Diäten oder strenge Verbote, sondern um eine Ernährungsweise, die Gesundheit, Energie und Lebensqualität langfristig unterstützt. Entscheidend sind dabei fünf zentrale Prinzipien.

An erster Stelle stehen Proteine, weil sie dem altersbedingten Muskelabbau entgegenwirken. Gleichzeitig sollte der Blutzucker möglichst stabil bleiben, denn starke Glukosespitzen können die Blutgefäße schädigen. Empfehlenswert ist daher eine bestimmte Reihenfolge beim Essen: zuerst Ballaststoffe, dann Proteine und gesunde Fette, erst danach Kohlenhydrate. Auch Bewegung nach dem Essen hilft, den Blutzucker besser zu regulieren.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist die Reduktion von Entzündungen im Körper. Dabei unterstützen Omega-3-Fettsäuren, Beeren, grünes Gemüse und Gewürze wie Kurkuma. Tipp: Damit der Wirkstoff Curcumin vom Körper besser aufgenommen werden kann, sollte Kurkuma mit schwarzem Pfeffer kombiniert werden.

Besondere Aufmerksamkeit gilt außerdem dem Darm, denn dort sitzt ein großer Teil des Immunsystems. Eine vielfältige Ernährung mit möglichst vielen pflanzlichen Lebensmitteln fördert ein gesundes Mikrobiom. Empfehlenswert sind etwa 30 verschiedene Gemüse- und Pflanzenarten pro Woche. Eine Einkaufsliste kann dabei helfen, genügend Abwechslung in den Speiseplan zu bringen.

Auch fermentierte Lebensmittel wie Kefir, Joghurt oder Kimchi spielen eine wichtige Rolle, weil sie die Darmflora unterstützen. Ebenso wichtig sind regelmäßige Essenspausen. Zwölf Stunden Nahrungspause über Nacht geben dem Körper Zeit für Reparatur- und Reinigungsprozesse auf Zellebene.

Fünf Longevity-Regeln für den Teller

Protein – bei jeder Mahlzeit

1,6 bis 2,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht je Tag schützen vor Muskelabbau. Ideal ist ein Mix aus 70 Prozent tierischen und 30 Prozent pflanzlichen Proteinen.

Praxis:

30 g Protein entsprechen 120 g Hähnchen, 200 g Magerquark, 3 Eiern oder 200 g Linsen



Blutzucker stabil halten

Hohe Spitzen lassen Gefäße schneller altern.

Praxis:

Reihenfolge beachten: Gemüse – Protein/Fett – Kohlenhydrate. Nach dem Essen zehn Minuten gehen, dies senkt den Blutzucker um bis zu 30 Prozent.

Stark Verarbeitetes meiden

Zucker, Zusatzstoffe und Transfette fördern stille Entzündungen.

Praxis:

Wasser statt Softdrinks



Pflanzenbasiert

Vielfalt für die Darmflora sorgt für weniger stille Entzündungen.

Praxis:

Brokkoli, Apfel, Walnuss, Leinsamen, Petersilie etc. Fermentiertes wie Joghurt, Kefir oder Sauerkraut sollten den Ernährungsplan ergänzen.

12-Stunden-Nachtpause

Esspausen aktivieren die Autophagie – die „Müllabfuhr“ der Zellen.

Praxis:

19 Uhr Abendessen, 7 Uhr Frühstück, späte Snacks vermeiden.





Schlafstörungen bzw. -mangel steigern das Risiko für eine Reihe von Erkrankungen, wie Depressionen, Parkinson und Demenz. Zudem steigt die Wahrscheinlichkeit für Stoffwechselerkrankungen um 35 Prozent, für Herzinfarkt um 50 Prozent und für Schlaganfall sogar um das Doppelte. Eine kanadische Studie legt nahe, dass Menschen mit weniger als vier Stunden Schlaf pro Nacht acht Jahre älter wirken.

Der Alterungsbeschleuniger

Chronischer Stress versetzt den Körper in einen permanenten Alarmmodus. Das aktiviert Stressreaktionen wie Schlafstörungen, Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen. Herz sowie Kreislauf sind ebenfalls betroffen, das Immunsystem wird geschwächt. Vor einiger Zeit entdeckte die Wissenschaft ein weiteres Stressphänomen: Änderungen der Erbsubstanz (DNA), die uns schneller altern lassen. Das Gute ist, dass der Prozess reversibel ist, er kann also rückgängig gemacht werden.

Dazu muss jedoch der chronische Stress ausgeschaltet werden. Doch wie erkennt man einen chronischen Stresszustand? Ein guter Indikator dafür ist die Herzfrequenzvariabilität. Der Blick auf die Smartwatch kann helfen, diese zu beobachten. Weitere Symptome können plötzliche Hautekzeme, Schwindelanfälle, Tinnitus und Nackenschmerzen sein.

Eine besonders wirksame entzündungshemmende Ernährungsform ist das Fasten. Dabei wird die körpereigene antioxidative Abwehr gestärkt und der Stoffwechsel entlastet. Vor allem das intermittierende Fasten hat sich als alltagstauglich erwiesen. Methoden wie 16:8 oder 14:10 setzen auf längere Essenspausen innerhalb eines Tages. Dadurch können Körperfett, Entzündungen und Blutdruck reduziert sowie die Insulinsensitivität verbessert werden. Wichtig: Jede Form von Fasten sollten Sie im Vorhinein mit Ihrem Hausarzt absprechen.

Schlechter Schlaf macht krank

Es gibt viele Studien, die den Einfluss von Schlaf auf die Lebenserwartung untersucht haben. Eine japanische Studie mit über 100.000 Teilnehmern zeigt, dass die Menschen, die jede Nacht 6,5 bis 7,5 Stunden schlafen, die höchste Lebenserwartung haben. Wer hingegen weniger als 4,5 Stunden oder auch mehr als acht Stunden schläft, steigert das Sterberisiko um bis zu 30 Prozent.



Wir informieren Sie

Wenn Sie Fragen rund um das Thema „Longevity“ haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner, Medical Contact, telefonisch zur Seite. Unser Gesundheitstelefon ist für Sie kostenfrei zu erreichen:

➔ 0800 72 32 553

Montag bis Donnerstag 7:30 bis 18:00 Uhr
Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr



Mentale Gesundheit und soziale Faktoren

Die soziale Gesundheit wird oft unterschätzt – auch beim Thema Longevity. Dabei ist sie fast so wichtig wie Bewegung und Ernährung. In der Harvard „Study of Adult Development“ (Studie über die Entwicklung im Erwachsenenalter) heißt es treffend: „Gute Beziehungen halten uns gesünder und glücklicher als Geld oder Cholesterinwerte.“

Soziale Faktoren sind wesentlich für eine gesunde Langlebigkeit. Ein gutes Beispiel dafür ist Einsamkeit: Der Cortisolspiegel steigt, es kommt zu Entzündungen, das Immunsystem wird geschwächt. Es ist wissenschaftlich

Mehr erfahren

Longevity beschäftigt sich mit der Frage, wie Menschen gesund, aktiv und selbstbestimmt älter werden können. Die Deutsche Longevity Gesellschaft e. V. vermittelt praktisches Wissen und wissenschaftliche Perspektiven für das gesunde Altern.

➔ www.deutsche-longevity-gesellschaft.de



nachweisbar, dass Einsamkeit genauso schädlich ist wie 15 Zigaretten am Tag oder Übergewicht.

Starke Bindungen in der Familie bzw. im Freundeskreis senken hingegen den Blutdruck, stabilisieren den Blutzuckerspiegel und puffern Stress. Ergebnis: Das frühe Sterberisiko redu-

ziert sich um 50 Prozent im Vergleich zu einsamen Menschen. Übrigens: Ebenso gefährlich wie Einsamkeit sind toxische Beziehungen, da Dauerstress die Zellerterung fördert. Streit erhöht zudem das Herzinfarkttrisiko.

Doch wie lassen sich stabile soziale Kontakte organisieren? Wir sind zwar digitaler und vernetzter als je zuvor, aber einer von drei Menschen klagt über Einsamkeit. Der Sportverein, das Ehrenamt, die Nachbarschaftshilfe und die Wandergruppe sind Möglichkeiten, um soziale Kontakte zu knüpfen und sich aktiv einzubringen.

Ausdauer durch Motivation

Zu Beginn kann es schwierig sein, neue Regeln einzuhalten. Wissen über Longevity ist häufig sehr wissenschaftlich gehalten und damit nicht immer gleich verständlich. Doch es lohnt sich, sich mit diesem Konzept zu beschäftigen. Longevity ist kein Hype, sondern die Möglichkeit, mit einem individuellen Plan gesund älter zu werden.

Longevity ist die Summe kleiner, täglicher Entscheidungen: Ein Spaziergang, eine Handvoll Leinsamen im Brot, ein gutes Gespräch, eine kleine Trainingseinheit zu Hause. Wer gleich heute damit anfängt, schafft eine gute Basis für ein langes, gesundes Leben! ■

