

# Das Longevity Fundament.

Die 4 Hebel, die deine Healthspan am stärksten beeinflussen: Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressregulation. Nicht als Dogma. Als System, das du messen, anpassen und im Alltag durchhalten kannst.

**Wichtig:** Longevity ist kein Trick, kein Supplement-Stapel und kein einzelner Blutwert. Es ist die Fähigkeit, länger funktionsfähig zu bleiben: kräftig, belastbar, klar im Kopf und metabolisch stabil.

## 01 Ernährung

**Dein Körper braucht Signale - nicht die nächste Crash-Diät.**

- Protein über den Tag priorisieren: für aktive Menschen häufig ca. 1,4-2,0 g/kg Körpergewicht als sinnvoller Bereich.
- Ballaststoffe langsam steigern: Gemüse, Hülsenfrüchte, Beeren, Vollkorn - so, wie dein Darm es verträgt.
- Verarbeitete Lebensmittel reduzieren, ohne daraus Religion zu machen.
- Snacking nicht verteufeln, aber bewusst steuern: Hunger, Gewohnheit oder Stress?

Bei Nieren- oder Stoffwechselerkrankungen: Proteinziele ärztlich abklären.

## 02 Bewegung

**Training ist dosierter Stress - genug Reiz, nicht maximaler Verschleiß.**

- 2-3 Krafttrainings pro Woche als Basis für Muskel, Knochen, Insulinsensitivität und Alltagstauglichkeit.
- Ausdauer ergänzen: Zone-2-orientiert starten, z. B. 2-3x 20-30 Minuten, so dass Sprechen noch möglich ist.
- VO<sub>2</sub>max ist ein starker Fitness- und Risikomarker - aber kein einzelner Gesundheits-TÜV.
- Technik, Progression und Regeneration sind Teil des Plans, nicht Dekoration.

Qualität schlägt Volumen: sauber, steigerbar, wiederholbar.

## 03 Schlaf

**Schlaf ist keine passive Pause, sondern Reparatur und Steuerung.**

- Regelmäßig 7+ Stunden anpeilen; entscheidend sind Dauer, Qualität und Rhythmus.
- Fixes Aufwachenster setzen - auch am Wochenende möglichst ähnlich.
- Morgens Tageslicht, abends Licht und Reize runterfahren.
- Alkohol nicht als Schlafhilfe nutzen: Einschlafen ist nicht dasselbe wie erholsam schlafen.

Schlafprobleme, Atemaussetzer oder starke Tagesmüdigkeit medizinisch abklären.

## 04 Stress & Bindung

**Stress ist nicht der Feind. Chronischer Stress ohne Erholung ist das Problem.**

- HRV kann ein Hinweis auf Belastung und Erholung sein - nicht die Wahrheit über dein Nervensystem.
- Atemübungen nutzen, wenn sie beruhigen: z. B. verlängertes Ausatmen oder 4-7-8, ohne Druck.
- Soziale Verbindung ist ein Gesundheitsfaktor: Zugehörigkeit, Gespräch, Nähe, Verlässlichkeit.
- Handy-freie Zonen schaffen: morgens und abends zuerst zurück zu Kontrolle und Ruhe.

Resilienz ist veränderbar: Körper, Kopf, Umfeld und Routinen greifen ineinander.

# Das System hinter gesundem Altern

Die meisten Menschen suchen nach dem einen Hebel: ein Blutwert, ein Supplement, eine Diät, ein Trainingsplan. In der Praxis ist Longevity fast immer ein Zusammenspiel. Wenn Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressregulation gleichzeitig besser werden, entsteht der eigentliche Effekt.

Hebel	Was du beeinflusst	Was du beobachten kannst
Ernährung	Blutzucker, Körperkomposition, Sättigung, Energie, Darmverträglichkeit.	Waist-to-height, Gewichtstrend, Hunger, Verdauung, Laborwerte wie HbA1c, Triglyceride, HDL/LDL im ärztlichen Kontext.
Krafttraining	Muskelmasse, Kraft, Knochenreiz, Gelenkvertrauen, Glukoseaufnahme.	Trainingslog, Kraftwerte, RIR, Technikvideos, Alltagsleistung: Treppen, Tragen, Aufstehen.
Ausdauer	Aerobe Basis, Blutdruck, Erholung zwischen Belastungen, Belastbarkeit im Alltag.	Ruhepuls, subjektive Atemkontrolle, Zone-2-Dauer, Intervalleistung, optional VO2max-Test.
Schlaf	Regeneration, Appetitsteuerung, kognitive Leistung, Stimmung, Trainingsanpassung.	Schlafdauer, Aufwachqualität, Tagesmüdigkeit, Regelmäßigkeit, Alkohol- und Bildschirmverhalten.
Stress & soziale Bindung	Nervensystem, Verhalten, Essmuster, Trainingsbereitschaft, emotionale Stabilität.	Energie, Reizbarkeit, HRV als Trend, Rückzug, Medienkonsum, echte Kontakte pro Woche.

## So bleibt es wissenschaftlich sauber:

Wir sprechen von Wahrscheinlichkeiten, Risikofaktoren und Verhaltenshebeln - nicht von Garantien. Kein einzelner Marker entscheidet über Gesundheit. Laborwerte sind Puzzlestücke, keine vollständige Diagnose. Training ist ein Reiz, aber Anpassung entsteht nur, wenn Regeneration, Ernährung und Belastbarkeit dazu passen.

**Das Ziel ist nicht Perfektion. Das Ziel ist ein System, das dich stärker macht, ohne dich leerzufahren.**

# Der 5-Minuten-Selbstcheck

Kreuze ehrlich an. Nicht als Diagnose, sondern als Orientierung: Welche Stellschraube bringt dir wahrscheinlich zuerst den größten Hebel?

Frage	0 Punkte	1 Punkt	2 Punkte
Protein in den Hauptmahlzeiten	selten geplant	meistens 1-2 Mahlzeiten	2-4 proteinreiche Mahlzeiten
Gemüse/Ballaststoffe pro Tag	kaum	1-2 Portionen	3+ Portionen, verträglich
Krafttraining pro Woche	0-1x	2x unregelmäßig	2-3x strukturiert
Ausdauer/Alltagsbewegung	kaum Schritte	spontan, wechselhaft	geplant + Alltag aktiv
Schlafdauer und Rhythmus	<6,5 h oder chaotisch	6,5-7 h, wechselhaft	7+ h, stabiler Rhythmus
Stressregulation	nur durchhalten	manchmal Pausen	tägliche kleine Entlastung
Soziale Verbindung	viel Rückzug	Kontakt, aber oberflächlich	regelmäßig echte Gespräche

## Auswertung

0-5 Punkte: Nicht härter werden - zuerst Fundament stabilisieren.

6-10 Punkte: Gute Basis, aber ein Hebel bremst wahrscheinlich deutlich.

11-14 Punkte: Solide. Jetzt geht es um Feintuning: Training, Schlaf, Laborwerte und langfristige Strategie.

## Der wichtigste Satz

Arbeite zuerst an dem Bereich, der dich am meisten Energie, Regeneration oder Alltagstauglichkeit kostet. Genau dort liegt meist der größte Hebel.

**Hinweis:** Dieser Check ersetzt keine ärztliche Diagnostik, keine Therapie und keine individuelle Untersuchung. Bei Schmerzen, Krankheit, auffälligen Laborwerten oder Medikamenteneinnahme bitte ärztlich abklären.

## Bereit für deinen nächsten Schritt?

Im kostenlosen Longevity Assessment schauen wir gemeinsam auf deine vier Hebel: Ernährung, Training, Schlaf und Stress. Danach weißt du, welche Stellschraube bei dir aktuell wahrscheinlich den größten Effekt hat.

**30 Minuten. Per Zoom. Klar. Ehrlich. Ohne Verkaufsdruck.**

**LONGEVITY-BERLIN.COM**

## Warum dieser Lead Magnet anders ist

Er verspricht keine Verjüngung über Nacht. Er sortiert die Grundlagen so, dass sie im echten Leben umsetzbar bleiben: Protein und Ballaststoffe statt Diätkrieg, Kraft und Ausdauer statt Bewegungsmangel, Schlafrhythmus statt Biohacking-Show, Stressregulation und soziale Bindung statt Daueranspannung.

### Quellenbasis / Leitplanken

WHO-Empfehlungen zu körperlicher Aktivität; AASM/Sleep Research Society zur Schlafdauer; ISSN-Position Stand zu Protein und Training; Peter Attia, Outlive; Gabrielle Lyon, Forever Strong; Pronk/Pronk/Curtis, The Resilience Shield; Fabian Huber, The Perfect Training; Matthias Bastigkeit, Meine Laborwerte.

© Longevity Berlin · longevity-berlin.com · @longevity\_podcast