

Deine Longevity-Checkliste (für den Anfang)

Ernährung & Stoffwechsel

- ☐ 80%-Regel: Iss nur, bis du zu 80 % gesättigt bist
- ☐ Kaue jeden Bissen gut (Richtlinie: 30 mal)
- ☐ Protein bei jeder (!) Mahlzeit bewusst einplanen.
Individuelles Protein-Ziel im Auge behalten (für Aufbau/Erhalt der Muskelmasse)
- ☐ Teller-Prinzip:
Mindestens die Hälfte Gemüse, mindestens ¼ Proteine pro Hauptmahlzeit
- ☐ Ess-Fenster: Gönn deinem Darm (deinen Zellen, deinem Insulin) Pausen -
mindestens 12 Stunden (z. B. 19:00 bis 07:00 Uhr)
- ☐ Keine Snacks zwischen den Mahlzeiten
- ☐ Einmal pro Woche Abendessen ausfallen lassen
- ☐ 2 – 3 Tassen Kaffee / Tag oder grüner Tee
- ☐ Hauptgetränk jeden Tages: Wasser

Bewegung & Belastbarkeit

- ☐ NEATs (Non-Exercise Activity Thermogenesis):
Alltagsbewegungen so häufig wie möglich integrieren -> welches sind dies bei dir?
- ☐ Krafttraining: 2 – 3 Mal pro Woche (Fokus auf große Muskelgruppen, gerne funktionales Training mit dem eigenen Körpergewicht, Hanteln oder Bändern)
- ☐ Tägliche Schritte:
Ziele auf 7.000 bis 10.000 Schritte für die metabolische Grundgesundheit – dazu zählt auch Ausdauersport wie Laufen oder Radfahren
- ☐ Tägliche NEATs (aufschreiben)
- ☐ Auf Youtube (oder einer anderen Plattform) Krafttrainingsprogramm suchen und mitmachen (Pilates, funktionelles Krafttraining mit Körpergewicht, HIIT), 10 - 30 Min.
- ☐ Welche Sportart macht viel Freude? -> Sportverein nachsehen

Regeneration

- ☐ Schlafenster: 7 – 9 Stunden tatsächliche Schlafzeit
- ☐ Kühl & dunkel: Schlafzimmer auf ca. 18°C kühlen und komplett abdunkeln
- ☐ Letzte Mahlzeit 3 Std. vor dem Schlaf, möglichst kein Alkohol
- ☐ Digital Sunset: Keine Bildschirme (Blaulicht) 60 Minuten vor dem Schlafen
- ☐ Atemübung 4 - 7 - 8
- ☐ Status Mikronährstoffe prüfen (Magnesium (Vollblut), Zink, Selen)
- ☐ Regenerative Bewegung (Spaziergänge, langsame Läufe, Yin-Yoga)
- ☐ Hormesis-Reize: Regelmäßige Temperaturreize (Sauna oder kalte Dusche)

Psyche

- ☐ Wöchentlich etwas Neues ausprobieren
- ☐ Stress-Management: Täglich 2 x 3 Minuten bewusste Atmung
- ☐ Innehalten, innere Einkehr: 3 – X Minuten Meditation
- ☐ Dankbarkeitstagebuch
- ☐ Ikigai - Konzept des Lebenssinns
- ☐ Soziale Verbindungen pflegen: Mindestens ein tiefgründiges Gespräch oder Treffen mit Freunden pro Woche

Medizinische Prävention

- ☐ Jährlicher Gesundheitscheck („großes Blutbild“ genügt nicht!)
inkl. Vitamin-Checks, Omega 3, HbA1c, ApoB und Entzündungsfaktoren
- ☐ Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen (Haut, Urologe, Gynäkologe, Zähne etc.)