

Longevity für den Alltag



Gesund älter werden mit Wissen und Strategie

Dr. Martina Klug · Privatpraxis für Longevity & Mikronährstoffe, Grünwald

Webinar der Münchner Volkshochschule · info@martinaklug.org

Herzlich willkommen im Namen der MVHS · Das Webinar startet pünktlich um 19:00 Uhr.

Longevity für den Alltag

Gesund älter werden mit Wissen und Strategie

Dr. Martina Klug · Privatpraxis für Longevity & Mikronährstoffe, Grünwald

Webinar der Münchner Volkshochschule · info@martinaklug.org

KURZE UMFRAGE

Longevity klingt oft nach „High-Tech-Medizin“.

Was ist Ihrer Meinung nach der wichtigste Faktor für ein langes, gesundes Leben, der nichts kostet?

A Fasten

B Schlaf

C Soziale Kontakte

D Bewegung

KURZE UMFRAGE

Mal angenommen, wir hätten eine magische Pille:
Was wäre der größte gesundheitliche Gewinn für Sie?

A

Ein energiegeladener Start in jeden Tag.

B

Körperlich voll beweglich bleiben bis ins hohe Alter.

C

Die geistige Klarheit und Konzentration bewahren.

D

Ein stabiles Immunsystem und weniger Infekte.

KURZE UMFRAGE

Wir alle wissen, was gesund wäre.

Was ist für Sie im Alltag der schwierigste Punkt, gesundes Verhalten konsequent umzusetzen?

A Mangelnde Zeit (Beruf/Alltag).

B Soziales Umfeld (Essen im Restaurant, Feiern).

C Die Informationsflut (man weiß nicht, was wirklich stimmt).

D Der innere Schweinehund.

KURZE UMFRAGE

**Nimmt von Ihnen jemand Nahrungsergänzungsmittel ein?
Und, falls ja, welche?**

ÜBERBLICK

Das erwartet Sie heute



1 · Das Konzept Longevity



**2 · Die 4 wichtigsten
Longevity-Hebel**



**3 · Longevity-Checkliste
für den Alltag**

Realistisch, genussvoll und nachhaltig: Longevity im Alltag umsetzen.

Dr. Martina Klug



Sportwissenschaft

Promovierte
Sportwissenschaftlerin – Training
und Bewegung sind mein
Fundament



Mikronährstoffmedizin

Ausbildung in
Mikronährstofftherapie auf
wissenschaftlicher Basis



Privatpraxis Für Longevity & Mikronährstoffe

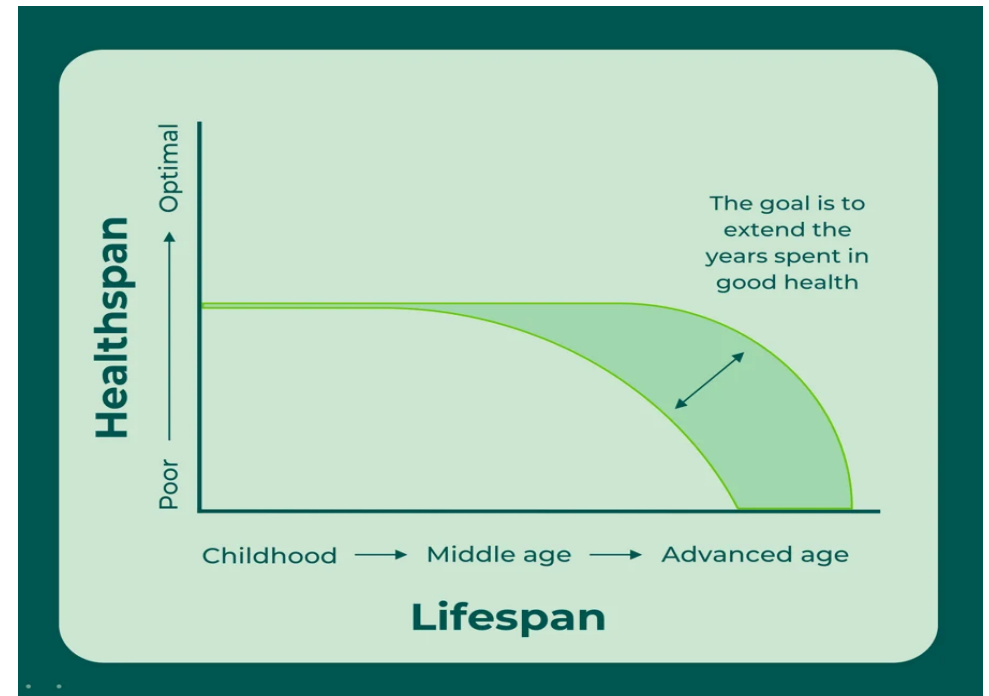
Privatpraxis für Longevity &
Mikronährstoffe – Beratung vor
Ort und online

Mein Anspruch: ausschließlich wissenschaftlich fundiert.



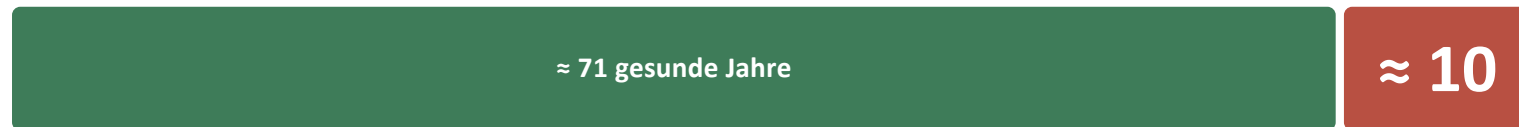
Longevity-Wissenschaft

... beschäftigt sich mit der **Erforschung der biologischen Alterungsprozesse** – mit dem Ziel, unsere **Gesundheitsspanne zu verlängern** und das **biologische Altern zu verlangsamen**.

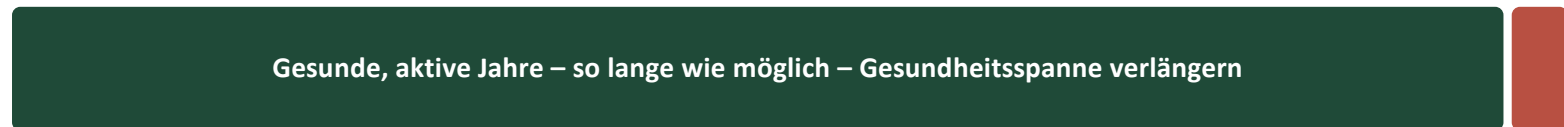


Das Ziel: Gesundheitsspanne verlängern, Altern verlangsamen

Heute
(Durchschnitt)



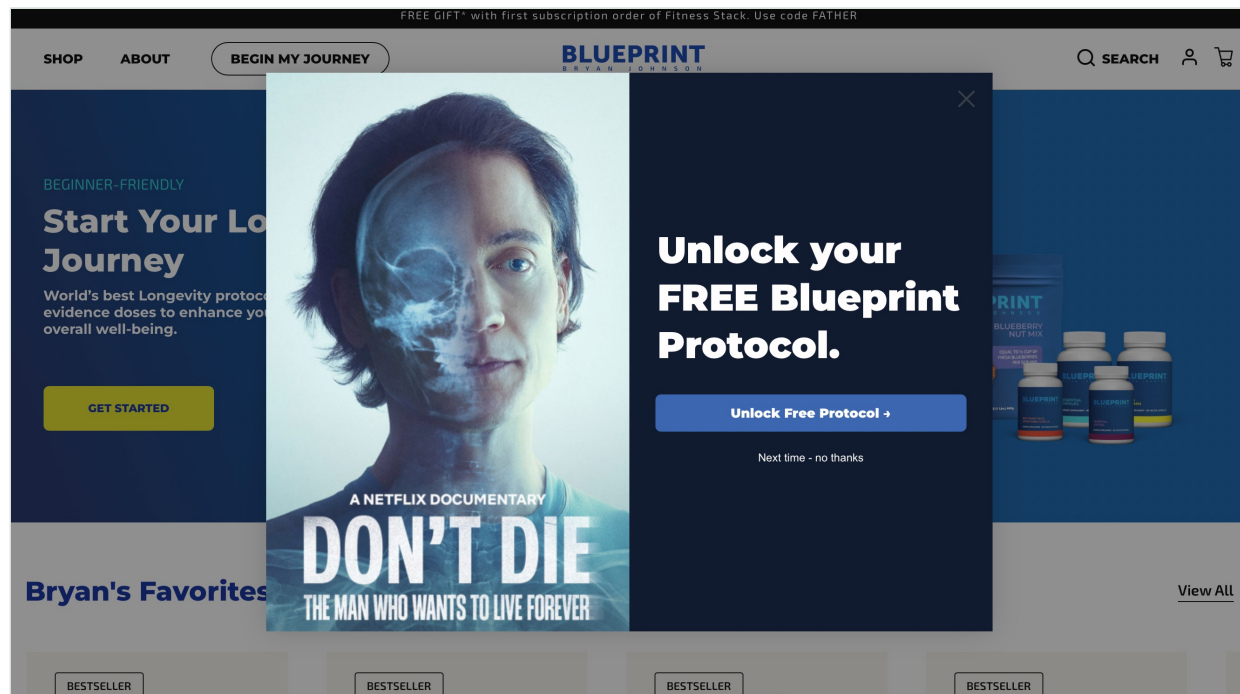
Das Ziel



 Gesunde, aktive Jahre

 Jahre mit Einschränkungen

Extrembeispiel: Bryan Johnson – „Don't Die“



Bryan Johnson „Don't Die“ – <https://www.youtube.com/watch?v=kf9e1o7rUeo>

Wann beginnt Longevity?

Im Mutterleib!

Und: Es ist nie zu spät, langlebigkeitsförderliche Gewohnheiten zu entwickeln.

Longevity: der wissenschaftliche Blick auf das Altern



1 · Lifespan & Healthspan



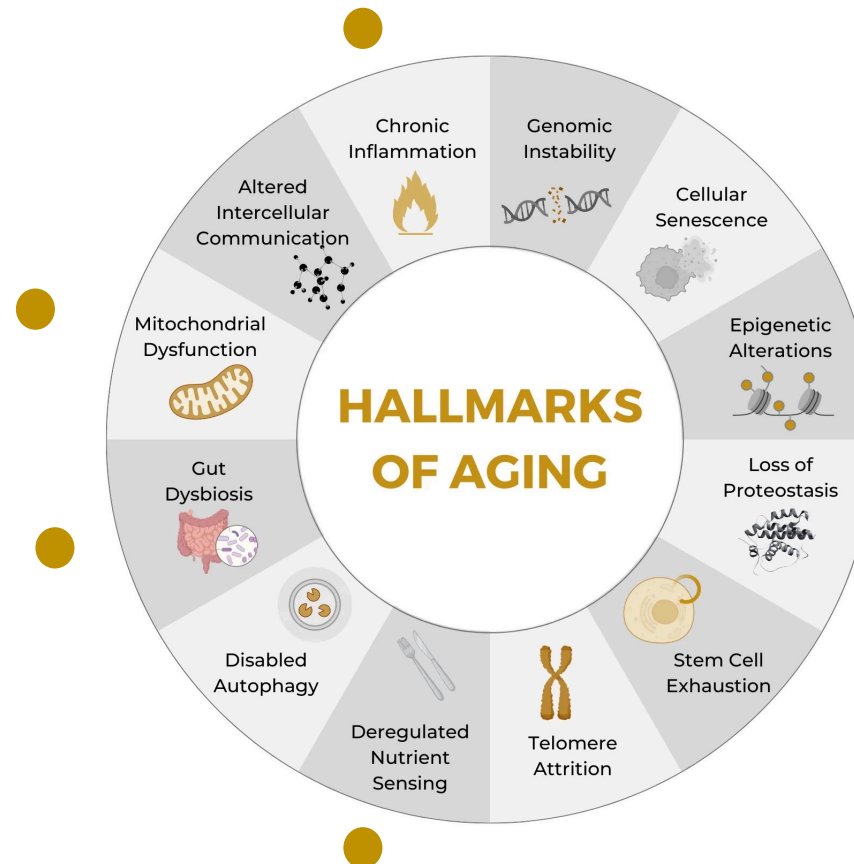
2 · Hallmarks of Aging



3 · Messen & intervenieren

Drei zentrale Aspekte von Longevity

Kennzeichen des Alterns (Hallmarks of Aging)



FRAGE

Für wie viel Prozent des Alterungsprozesses ist unsere Genetik verantwortlich?

A

Für 80 %

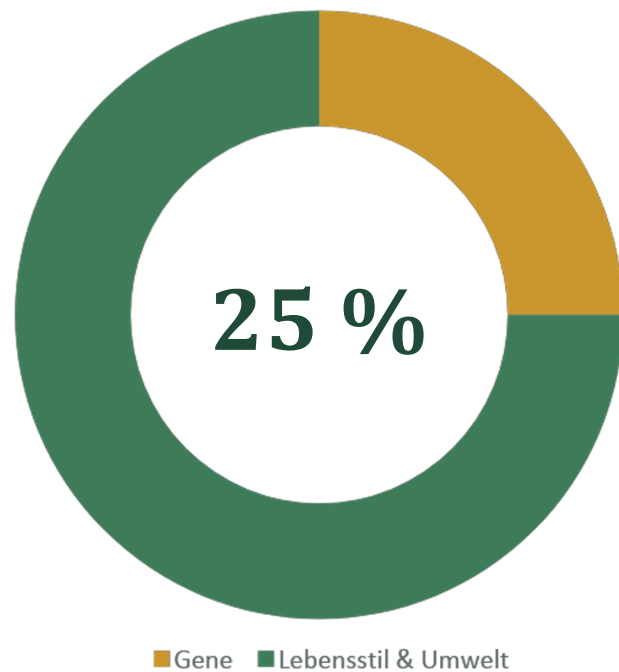
B

Für 50 %

C

Für 20 %

Wie viel ist “Schicksal”?



- Harvard Longevity Report 2026:
Anteil der Gene an der Lebensspanne beträgt nur 25 %
- Auswertungen großer Stammbaumdaten vermuten sogar einen noch geringeren Anteil

Der Löwenanteil – circa 75% - ist durch den Lebensstil beeinflussbar!

Worin liegen die größten Hebel?



Hebel 1

**Ernährung &
Nährstoffe**



Hebel 2

Bewegung



Hebel 3

**Regeneration,
Schlaf,
Stressbalance**



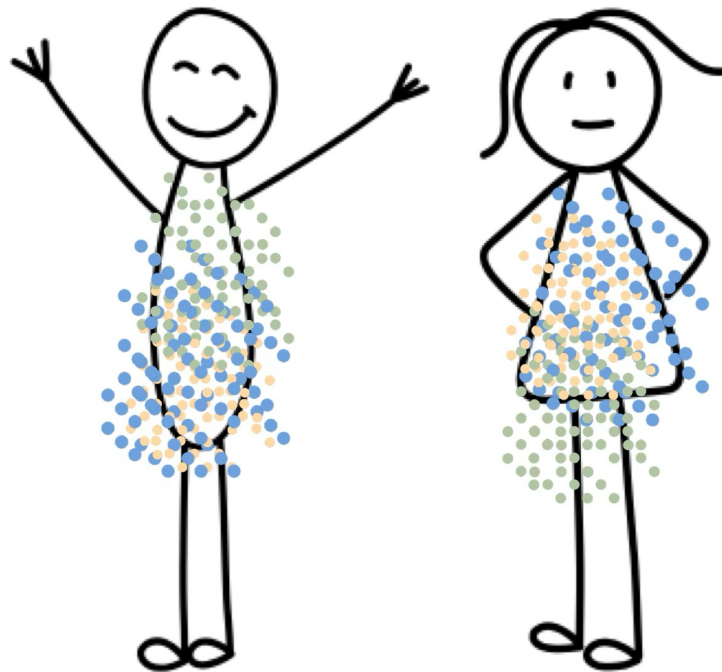
Hebel 4

**Psyche & soziale
Beziehungen**

Dazu gehören außerdem: Nichtraucher und ein maßvoller Umgang mit Alkohol (gerne auch keiner).

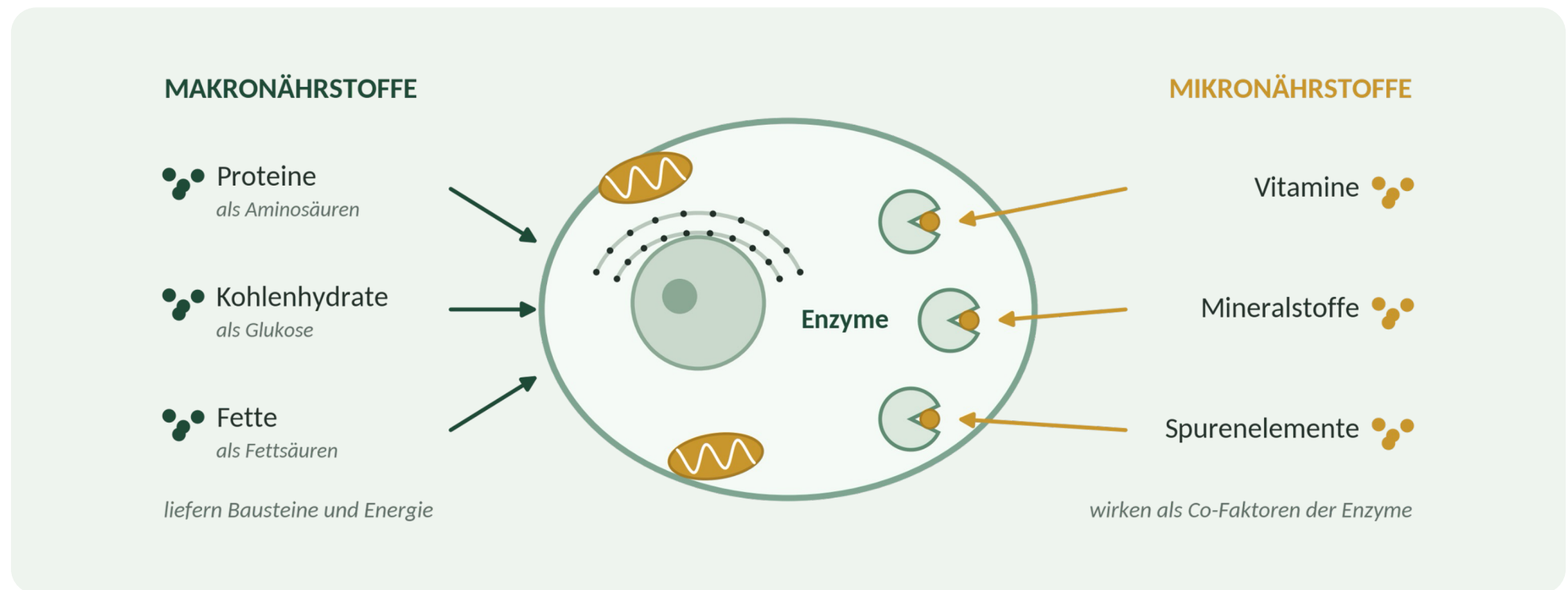
Quelle: Harvard Longevity Report 2026

Warum Ernährung so wichtig ist



Ca. 30 Billionen Zellen

Makronährstoffe & Mikronährstoffe



Stark vereinfachte, schematische Darstellung.

HEBEL 1 · ERNÄHRUNG & Nährstoffe

VITAMINE	MINERALSTOFFE	SPURENELEMENTE	BIOAKTIVE SUBSTANZEN	AMINOSÄUREN
Vitamin A Vitamin D Vitamin E Vitamin K Vitamin B1 (Thiamin) Vitamin B2 (Riboflavin) Vitamin B3 (Niacin / Nicotinamid) Vitamin B5 (Pantothersäure) Vitamin B6 Vitamin B7 (Biotin) Vitamin B9 (Folsäure / Folat) Vitamin B12 Vitamin C (Ascorbinsäure)	Kalzium Phosphor (Phosphat) Magnesium Natrium Kalium Chlorid Schwefel	Eisen (Fe) Zink (Zn) Kupfer (Cu) Selen (Se) Jod (I) Mangan (Mn) Molybdän (Mo) Chrom (Cr) Kobalt (Co) Fluorid (F) Bor (B) Silicium (Si)	Flavonoide (z. B. Quercetin, Hesperidin) Carotinoide (z. B. Beta-Carotin, Lutein, Zeaxanthin) Polyphenole (breite Klasse, inkl. Phenolsäuren) Catechine (z. B. EGCG aus grünem Tee) Anthocyane (rote/blau Farbstoffe) Resveratrol Isoflavone (z. B. Genistein, Daidzein) Lignane Glucosinolate (in Kreuzblütlern) Saponine Tannine Phytosterole Proanthocyanidine / OPC Terpenoide / Monoterpene	Leucin Isoleucin Valin Lysin Methionin Phenylalanin Threonin Tryptophan Histidin Arginin Cystein Glutamin Glycin Prolin Tyrosin Alanin Asparagin Asparaginsäure (Aspartat) Glutaminsäure (Glutamat) Serin

Mikronährstoffe: Wo Lücken häufig sind

Vitamin D



Ein Großteil der Erwachsenen in Deutschland erreicht keine optimalen Spiegel (RKI-Daten) – wichtig für Knochen, Muskelfunktion und Immunsystem

Omega-3-Fettsäuren



Tragen zu normaler Herz- und Gehirnfunktion bei – bei seltenem Fischverzehr oft niedrig

Magnesium



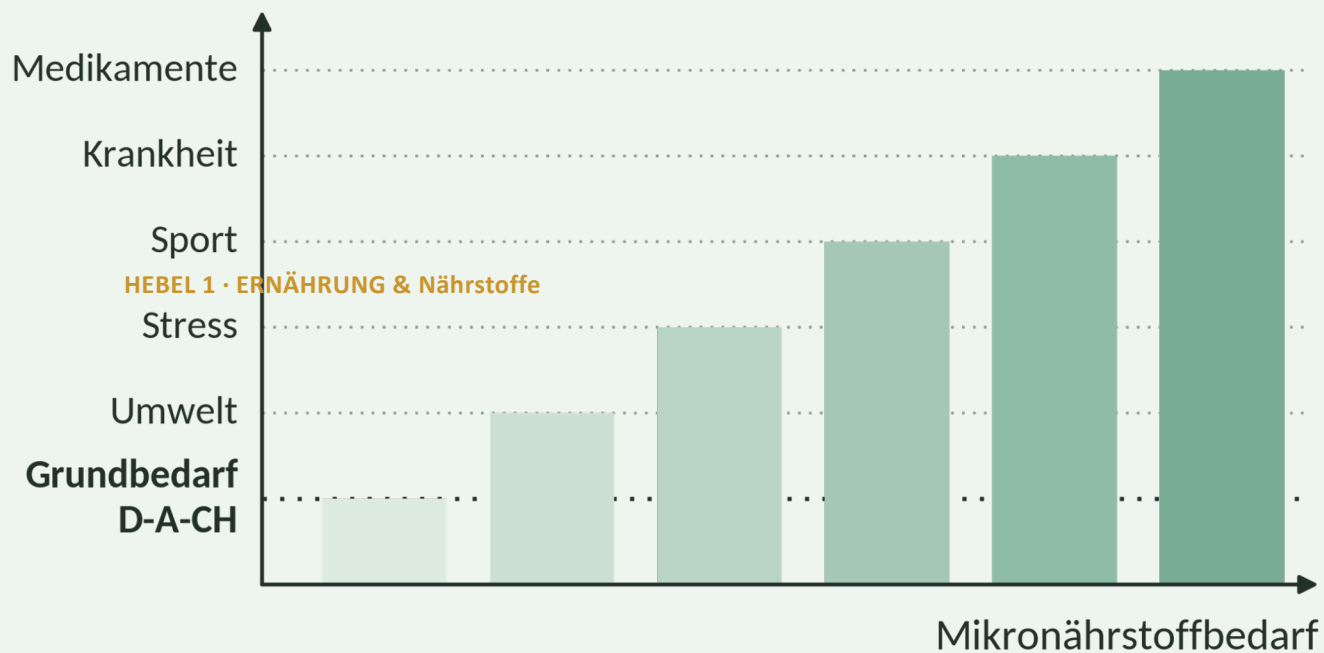
An bis zu 600 Enzymreaktionen beteiligt – u. a. für Muskeln, Nerven und Energiestoffwechsel

Vitamin B12



Kritisch vor allem bei pflanzenbetonter Ernährung und im Alter, wenn die Aufnahme im Darm nachlässt

Mikronährstoffbedarf ist individuell



Schematische Darstellung, keine Messwerte. Nach Gröber U., Kisters K.: Arzneimittel als Mikronährstoff-Räuber, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart 2017 (2. Aufl.); Gröber U.: Orthomolekulare Medizin – Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart 2008 (3. Aufl.).

Welche Mikronährstoffe zählen aus Longevity-Sicht?



Omega-3

≈ 3–4 Monate

langsames biologisches Altern (3 Jahre)

DO-HEALTH · Nature Aging 2025



Vitamin D

Kombi-Effekt

stärker zusammen mit Omega-3 und Training

DO-HEALTH · Nature Aging 2025



Multivitamin

≈ 2 Jahre

weniger kognitives Altern (Gedächtnis)

COSMOS · Am J Clin Nutr 2024

Aber: erst messen, dann gezielt ergänzen.

Studien mit überwiegend gesunden Erwachsenen ab 60 bzw. 70 Jahren – nicht gezielt bei Nährstoffmangel.

Wann sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll? Wenn ...

- nachgewiesener Nährstoffmangel
- erhöhter Bedarf (Schwangerschaft, Stillzeit, Wachstum, Leistungssport)
- eingeschränkte Aufnahme (Resorptionsstörungen, Alter, Medikamente)
- limitierte Lebensmittelauswahl (vegan/vegetarisch, Allergien)
- kritische Nährstoffe (z. B. Vitamin D, Jod, B12, Eisen, Omega-3)
- zeitlich begrenzte Intervention (Therapie, Regeneration, Prävention)



Messen statt raten!



1 · Status messen

Laborwerte statt Bauchgefühl: erst wissen,
was wirklich fehlt



2 · Gezielt ausgleichen

Nur das ergänzen, was fehlt – in sinnvoller,
sicherer Dosierung



3 · Verlauf kontrollieren

Wirkung überprüfen, anpassen und
langfristig sichern

Individuell statt pauschal – das ist der wissenschaftliche Weg zu einem guten Mikronährstoffhaushalt.

Großes Blutbild ≠ Spezielle Mikronährstoffdiagnostik

Großes Blutbild

= Zählung und Vermessung von Blutzellen

Eine wichtige Basisuntersuchung – über die Versorgung mit Mikronährstoffen sagt sie nichts aus.

≠

Spezielle Mikronährstoff- & Longevity-Diagnostik

Dazu können z.B. gehören:

Blutbild & Organfunktion: Blutbild, eGFR, Kreatinin, Harnstoff, Harnsäure, GOT, GPT, GGT, alkalische Phosphatase, Bilirubin gesamt

Herz & Stoffwechsel: Triglyzeride, Gesamtcholesterin, HDL, LDL, ApoB, HbA1c, Homocystein, hsCRP

Schilddrüse: TSH, fT3, fT4

Mikronährstoff- und Eiweißstatus: Vitamin D (25-OH), Vitamin B12, Folsäure, Vitamin B6, Ferritin, Transferrinsättigung, Magnesium, Calcium, Zink, Kupfer, Selen, Omega-3-Index, Coenzym Q10, Gesamt-Eiweiß

DIES IST NUR EIN BEISPIEL – JE NACH ZIEL UND BESCHWERDEN MÜSSEN DEUTLICH MEHR MNS ANALYSIERT WERDEN!

Ein großes Blutbild zählt Blutzellen – über den Mikronährstoffstatus sagt es nichts.

Beispielhafte Auswahl. Zusammenstellung und Beurteilung erfolgen individuell.

Wie viel esse ich – aus Longevity-Sicht

- Aus Longevity-Sicht: Eher leichtes Kaloriendefizit zuträglich
- Essenpausen (sprich: keine Zwischendurch-Snacks)
- Interventionen und Restriktionen funktionieren bei den meisten Menschen besser als Kalorienzählen
- Interventionen sind z.B. Fasten

Autophagie

Zellreinigung wird angestoßen,
bessere Verwertung der Nährstoffe

Getränke

Wasser, ungesüßte Tees, moderater
Kaffeekonsum

Beispiel Kaffee

- Kaffee stimuliert Autophagie – auch ohne Koffein!
- 3 Tassen täglich sind mit signifikant reduzierter Mortalität assoziiert (Filterkaffee, ca. 720 ml).
- Der Effekt ist wahrscheinlich polyphenol-vermittelt (v. a. Chlorogensäure).
- Beobachtungsdaten zeigen konsistent positive Zusammenhänge trotz potenzieller Confounder (z. B. Rauchen).



**3 Tassen täglich
(Filterkaffee, ca. 720 ml)**

Pietrocola F, Malik SA, Mariño G, et al. Coffee induces autophagy in vivo. Cell Cycle. 2014;13(12):1987–1994.

Übungen & Anregungen für den Alltag

- ☒ Verschaffen Sie sich einen fundierten Überblick über ihren Mikronährstoffstatus – lassen Sie die wichtigsten Laborwerte erstellen und professionell analysieren
- ☒ Einmal/Woche das Abendessen ausfallen lassen
- ☒ Keine Snacks zwischen den Mahlzeiten
- ☒ Zwei Wochen lang Ernährung aufzeichnen (kostenfreie APPs z.B. FDDb, Yazio) -> Passt die Gesamtaufnahme der Kalorien?



Muss ja nicht alles auf einmal sein.

Körperliche Aktivität verlängert die Gesundheitsspanne

**Klare wissenschaftliche Datenlage:
Körperliche Aktivität verlängert die Gesundheitsspanne!**



Ausdauertraining

schützt das Herz und stabilisiert die Telomere



Krafttraining

sichert die metabolische Gesundheit und die Mobilität im Alter – Aufbau signifikanter Muskelmasse im Alter nicht verhandelbar!

Wie viel Bewegung ist „nötig“?

– 23 %

Sterberisiko

Schon 11 Minuten pro Tag moderater Aktivität (statistischer Mittelwert, 75 Min./Woche) senken das Risiko für einen vorzeitigen Tod um 23 %.

– 40 %

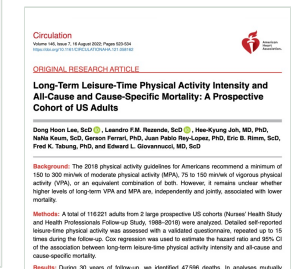
Herz-Kreislauf

Das Risiko, an einer kardiovaskulären Erkrankung zu sterben, sinkt bei regelmäßiger Aktivität um etwa 40 %.

– 20–25 %

Später Einstieg

Reduktion des Sterberisikos selbst bei Personen, die erst im höheren Alter mit Sport begannen.



Leistungsfähigkeit im hohen Alter

Hiromu Inada

- begann mit 69 Jahren ernsthaft zu trainieren
- wurde mit 86 Jahren ältester Finisher beim Ironman Hawaii

3,8 km Schwimmen · 180 km Radfahren · 42,195 km Laufen



92-year-old Japanese triathlete Hiromu Inada in action at IRONMAN 70.3 Cairns in June 2025 (Photo – Sportograf).

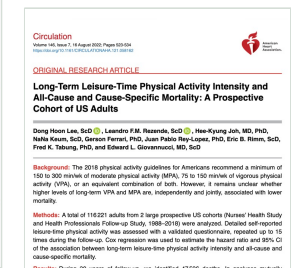
Muskeln – die „Apotheke“ unseres Körpers

Faktor	Effekt durch Krafttraining	Metabolisches Resultat
Myokine	Erhöht	Entzündungshemmung
Muskelmasse	Erhöht	Höherer Kalorienverbrauch
Viszeraalfett	Sinkt	Geringeres Entzündungsrisiko
Insulinresistenz	Sinkt	Stabiler Blutzuckerspiegel
Fettstoffwechsel	Erhöht HDL, senkt Triglyceride	Effizientere Energieverbrennung



Art und Intensität der Bewegung

- **Intensität schlägt Volumen:** Kurze, intensive Einheiten (HIIT) zeigen auf zellulärer Ebene signifikante Effekte auf die Telomerase-Aktivität (Zellschutz).
- **Mix-Effekt:** Wer eine Vielzahl von Sportarten kombiniert hat ein um 19 % geringeres Risiko für einen vorzeitigen Tod im Vergleich zu Personen, die nur eine einzige Sportart betreiben – selbst wenn die Gesamtbewegungszeit identisch ist.
- **Soziale Komponente:** Sportarten mit sozialer Interaktion korrelieren mit einer besonders hohen Lebensverlängerung
- **Tennis** bringt die meisten zusätzlichen Lebensjahre (9,7 Jahre, Copenhagen City Heart Studie)



NEAT: Alltagsbewegung zählt

NEAT = Non-Exercise Activity Thermogenesis

Alltagsbewegung als Schlüsselfaktor für den Stoffwechsel



Treppen gehen



Rad statt Auto



**Stehen/gehen beim
Telefonieren**



**Hausputz,
Gartenarbeit ...**

Kann bis zu 1.000 Kalorien/Tag verbrennen.

Übungen & Anregungen für den Alltag

- ☑ Tägliche NEATs (aufschreiben)
- ☑ Auf Youtube Krafttrainingsprogramm suchen und mitmachen
(Pilates, funktionelles Krafttraining mit Körpergewicht, HIIT), 10 - 30 Min.
- ☑ Welche Sportart macht viel Freude? -> Sportverein nachsehen



Muss ja nicht alles auf einmal sein.

Regeneration ist ein aktiver Prozess



**Aktiver Prozess, bei dem
Zellschäden repariert werden
(Stichwort Autophagie)**



**Metabolische Abfälle werden
abtransportiert**



Herstellung der Homöostase



**Ohne Regeneration:
Inflammaging und
beschleunigte Zellerterung**

Schlaf – die biologische Müllabfuhr

- Schlaf als wichtigster regenerativer Prozess - biologische Müllabfuhr
- Glymphatisches System wird aktiviert (Gehirn)
- Zytokin-Produktion zur Regulation des Immunsystems
- Herstellung der hormonellen Balance



Gute Schlafarchitektur

- Regelmäßige Schlafenszeiten
- Kein Alkohol
- Letzte Mahlzeit 3 Std. vor Schlaf
- Kein Blaulicht
- Kein intensiver Sport kurz davor
- Keine aufregenden Filme
- Gedanklicher Abschluss des Tages
- Optimale Schlafdauer 7 - 8 Std.

Körperliche Erholung



Autophagie

Fasten unterstützt die Zellreparatur



Mikronährstoffe

z. B. Magnesium, Zink, Antioxidantien, Selen, Vitamin D



Messung

z. B. mit der HRV (Herzratenvariabilität)



Methoden der Regeneration

Atemarbeit, Meditation, Massagen, Kompressionsanwendungen, aktive Erholung (moderate Belastung), Sauna, Kälteexposition

Übungen & Anregungen für den Alltag

- ✓ Atemübung 4 - 7 - 8
- ✓ Regenerations-relevante Mikronährstoffe prüfen
(Magnesium (Vollblut), Zink, Selen)
- ✓ Regenerative Bewegung
(Spaziergänge, langsame Läufe, Yin-Yoga)



Muss ja nicht alles auf einmal sein.

Zentrale Bereiche



Sinnerleben (Purpose in Life, in Japan: Ikigai)



Optimismus & positive Grundeinstellung



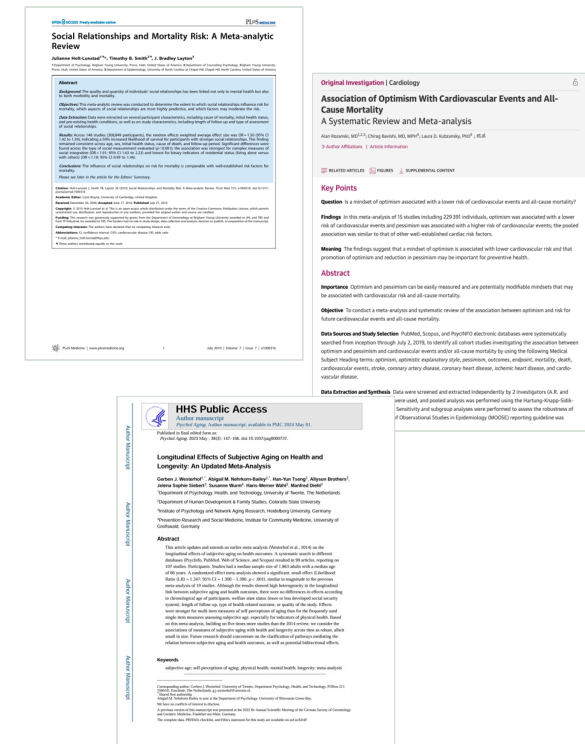
Soziale Verbundenheit



Emotionale Regulation & Stressmanagement

Was die Studien zeigen

Studie	Fokus	Kernaussage
Holt-Lunstad et al. (PLOS Medicine)	Soziale Beziehungen	Soziale Integration erhöht die Überlebenschance um 50 %. Der Effekt ist stärker als bei der Bekämpfung von Übergewicht oder Bewegungsmangel.
Rozanski et al. (JAMA Network Open)	Optimismus	Eine Meta-Analyse zeigt, dass Optimismus mit einem um 35 % geringeren Risiko für schwere kardiovaskuläre Ereignisse und einer niedrigeren Gesamt mortalität verbunden ist.
Westerhof et al. (Psychology and Aging, 2023/24)	Subjektives Altern	Diese aktuelle Auswertung bestätigt, dass eine positive Wahrnehmung des eigenen Alterns die Lebenserwartung um bis zu 7,5 Jahre verlängern kann.



Übungen & Anregungen für den Alltag

- ☒ Ikigai: Was ist Ihr Lebenssinn?
- ☒ Dankbarkeitstagebuch - jeden Tag 3 Dinge notieren, für die Sie heute dankbar waren
- ☒ Tägliche Mikro-Interaktionen - mindestens ein Kontakt zu einem Freund/Bekannten / einmal pro Woche ein neuer Kontakt

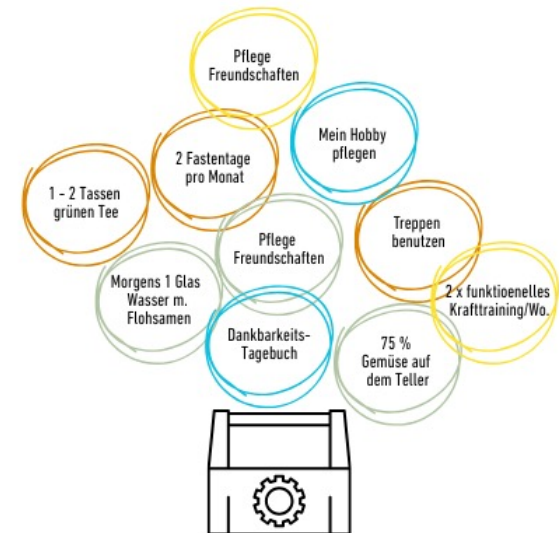


Muss ja nicht alles auf einmal sein.

Ihr Longevity-„Werkzeugkasten“

- Finden Sie heraus, was zu Ihnen passt
- Manches darf auch „weh“ tun ;-)

Priorisierung? -> individuell!



Vortragsunterlagen & Longevity-Checkliste zum Download

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

- ☐ Schlaffenster: 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

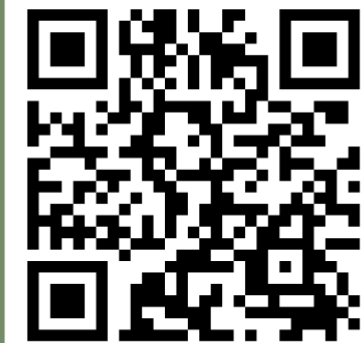
- ☐ Wöchentlich etwas Neues ausprobieren
- ☐ Stress-Management: Täglich 2 x 3 Minuten bewusste Atmung
- ☐ Innehalten, innere Einkehr: 3 - X Minuten Meditation
- ☐ Dankbarkeitstagebuch
- ☐ Ikigai - Konzept des Lebenssinns
- ☐ Soziale Verbindungen pflegen: Mindestens ein tiefgründiges Gespräch oder Treffen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

Download unter:

<https://martinaklug.org/longevity-alltag/>



Unterlagen Longevity für den Alltag

Take Home Messages

1

Longevity beginnt im Alltag, nicht in Sondersituation oder im Labor

2

Jeder Schritt, jede Mikromaßnahme zählt

3

Ernährung (Mikronährstoffe!), Bewegung, Schlaf, Sozialleben als wichtigste Faktoren

4

Gesundheit ist selbst gestaltbar – in jedem Alter

**Gesundheit wird nicht zwischen
Weihnachten und Neujahr gemacht –
sondern zwischen Neujahr und
Weihnachten.**

Vielen Dank.

Ich freue mich auf Ihre Fragen.

Dr. Martina Klug · Privatpraxis für Longevity & Mikronährstoffe, Grünwald
info@martinaklug.org · Telefon: +49 176 4445 4765 · martinaklug.org



AUSBLICK

Mein nächstes Webinar für die Münchner Volkshochschule

Webinar · Online

Vital ab 50: Mikronährstoffe für ein aktives Leben

Anmeldung über die Münchner Volkshochschule: mvhs.de

MONTAG

02.11.

2026

17:00 Uhr

1 Termin · online

Deine Longevity-Checkliste (für den Anfang)

Ernährung & Mikronährstoffe

- ☐ 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
- ☐ Verschaffe dir einen Überblick über deinen Mikronährstoffstatus (Labor) – nur so erkennst du, ob deine Zellen mit allem Nötigen versorgt sind!

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

Prävention

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