




Ihr Plan für ein
langes Leben

Longevity –

Die besten Gewohnheiten für jeden Tag

Wir leben immer *Länger*

Auch wenn es sich manchmal so anfühlt, passiert Altern nicht plötzlich – es beginnt schleichend. Tag für Tag arbeiten unsere Zellen daran, Energie zu liefern, Stoffwechselprozesse zu steuern und Gewebe zu regenerieren. Mit der Zeit verlangsamt sich dieses System, die Regenerationskraft nimmt ab, Stoffwechselprozesse werden ineffizienter, und das fein abgestimmte Gleichgewicht im Körper gerät aus der Bahn.

Noch vor 200 Jahren lag die durchschnittliche Lebenserwartung bei etwa 30 Jahren. Krankheit, gefährliche Arbeitsbedingungen und fehlende medizinische Versorgung bestimmten den Alltag. Der menschliche Körper war biologisch darauf ausgelegt, zu überleben und Nachkommen zu zeugen – nicht, weit über die Fortpflanzungsjahre hinaus zu existieren.

Heute leben wir im Durchschnitt rund 80 Jahre, dank medizinischem Fortschritt, Hygiene und besserer Ernährung. Ein beeindruckender Triumph – aber unser Körper ist evolutionär nicht automatisch darauf vorbereitet, diese zusätzliche Zeit voller Vitalität zu genießen.

Die Folge: chronische Erkrankungen nehmen zu, Beschwerden häufen sich, und viele erleben ihre späteren Jahre nicht in voller Gesundheit.

Die gute Nachricht: Altern bedeutet nicht, hilflos zuzusehen. Je besser wir die Mechanismen verstehen, die unsere Zellgesundheit, Regeneration und Stoffwechsel steuern, desto gezielter können wir eingreifen. **Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stressmanagement und Nährstoffversorgung beeinflussen, wie schnell oder langsam wir altern** – und wie viele Jahre wir wirklich gesund erleben.

Jeder Tag zählt. Jede Bewegung, jede Mahlzeit, jede Entscheidung summiert sich über Jahre und wirkt direkt auf unsere Lebensqualität. Altern mag unvermeidlich sein, aber wie wir altern, liegt zu einem großen Teil in unserer Hand.

Blicken wir genauer auf die Prozesse, die in unseren Zellen stattfinden, wird klar: Altern ist ein faszinierendes Zusammenspiel vieler Faktoren. Die Wissenschaft der letzten Jahre hat erstaunliche Fortschritte gemacht, um diese Mechanismen zu entschlüsseln. Wer sie versteht, kann sie gezielt beeinflussen und seine Gesundheit langfristig hochhalten.



Die 12 Kennzeichen des Alterns

Heute wissen wir: Es gibt vor allem zwölf zentrale Faktoren – die sogenannten „Hallmarks of Aging“ – die im Laufe der Jahrzehnte den Alterungsprozess in Gang setzen und dafür verantwortlich sind, dass unser Körper mit den Jahren spürbar nachlässt.



All diese Prozesse summieren sich und haben eines gemeinsam: Sie beeinträchtigen die **Zellfunktion**. Solange unsere Zellen effizient arbeiten, können wir Energie produzieren, Gewebe regenerieren, Krankheiten abwehren und vital bleiben. Sobald diese Funktionen nachlassen, spüren wir es am eigenen Körper: Müdigkeit nimmt zu, Regeneration dauert länger, die Widerstandskraft lässt nach, und wir werden älter, nicht nur im Kalender, sondern vor allem auf zellulärer Ebene.

Dieses Wissen hilft uns heute, in die Prozesse, die unser Zellsystem ausbremsen, einzugreifen und mit unserem Lebensstil gegenzuwirken

Älter und gesünder werden? *Das geht!*

Immer mehr Menschen werden sehr alt. Die Anzahl der Hundertjährigen, der sogenannten Centenarians, nimmt rasant zu. Auch hier in Deutschland. Hierzulande hat sich ihre Zahl seit der Jahrtausendwende etwa verdreifacht.

Das klingt beeindruckend und ist es auch. Doch hinter diesen Zahlen verbirgt sich eine zweite, weniger strahlende Realität: Mit zunehmendem Alter steigt auch die Anzahl der Beschwerden. Bei 85-Jährigen liegen im Schnitt eine Handvoll Beschwerden oder Erkrankungen vor. Und genau hier liegt die große Herausforderung unserer Zeit: Es geht nicht nur darum, älter zu werden. Es geht darum, gesünder älter zu werden. Vital, klar, be-

weglich, mit Energie, Lebensfreude und einem Körper, der uns trägt.

Wie können wir also unsere zellulären Stoffwechselprozesse möglichst lange am Laufen halten, um nicht nur mehr Lebensjahre zu gewinnen (Lifespan), sondern vor allem um die Gesundheitsspanne (Healthspan), also die Jahre, in denen wir uns kraftvoll, klar, stabil, widerstandsfähig und wirklich gesund fühlen, zu vergrößern.

Ein Schlüssel ist, an der Ursache altersbedingter Probleme anzusetzen: mangelnden Zellfunktion. Aber wie sehr können wir unsere Zellgesundheit beeinflussen?

Wie viel Einfluss haben unsere

Gene wirklich?

Wir alle kennen Menschen, die ein Leben lang rauchen, beruflichen Stress schultern, Sport für überflüssig halten und trotzdem locker die 90 erreichen. Wir zählen sie zu den "Glücklichen mit guten Genen". Aber was sagt die Wissenschaft dazu? Wie viel beeinflussen unsere Gene wirklich?

Tatsächlich scheinen unsere Gene nur etwa 25 Prozent zu unserem individuellen Alterungsprozess und unserer Lebenserwartung beizutragen. Manche Forscher sprechen von 20, andere von 25 Prozent. Aber egal, welche Zahl man heranzieht: Der genetische Einfluss ist erstaunlich gering.

Das bedeutet im Umkehrschluss: **Rund 75 bis 80 Prozent haben wir selbst in der Hand.** Unsere täglichen

Entscheidungen, unsere Ernährung, unser Schlaf, unser Stressmanagement, unsere Bewegung, unsere Versorgung mit Mikronährstoffen, all das beeinflusst, wie schnell oder langsam wir altern, in welchem Zustand unsere Zellen altern und wie lange wir gesund bleiben.

Mit anderen Worten: Menschen, die trotz ungesundem Lebensstil, alt werden, sind nicht die Regel, sondern die Ausnahme, die statistisch kaum Gewicht hat. Die meisten Menschen leben nicht trotz, sondern wegen ihrer Lebensweise lange gesund.

Die moderne Forschung zeigt damit ein klares Bild: Unsere genetische Grundausstattung ist nur das Fundament. Was wir daraus machen, entscheidet darüber, wie stabil dieses Haus bleibt und wie lange es stehen kann.



Studie räumt mit Gen-Mythos auf: Was eine Analyse von 400 Millionen Menschen zeigt

Ganz aktuell liefert ein Forscherteam aus San Francisco neue, beeindruckende Zahlen. Die Wissenschaftler nutzen eines der größten Abstammungsportale der Welt: Ancestry. Dort werden Familiendaten von über 54 Millionen Menschen und ihren rund sechs Milliarden Vorfahren verwaltet, eine genetische Schatzkammer der Menschheit.

Aus diesem gigantischen Datensatz wählten die Forschenden rund 400 Millionen Verwandtschaftsbeziehungen aus, um eine der spannendsten Fragen der Langlebigkeitsforschung zu beantworten:

Wie stark ist Langlebigkeit genetisch gesteuert?

Das Ergebnis ist überraschend: **Der Einfluss unserer Gene auf die Lebenserwartung scheint bei gerade einmal 7 Prozent zu liegen.** Noch weniger als die bislang angenommenen 20–25 Prozent aus älteren Studien.

Ob wir nun von 7 oder 20 Prozent ausgehen – die Botschaft bleibt dieselbe: Wir sind wesentlich mehr als die Summe unserer Gene.

J Graham Ruby et al. Estimates of the Heritability of Human Longevity Are Substantially Inflated due to Assortative Mating, Genetics, Volume 210, Issue 3, 1 November 2018, Pages 1109–1124

Der *wahre* Dirigent: Der epigenetische Code

Unsere DNA bildet die genetische Grundausstattung. Darüber liegt jedoch ein weiteres, entscheidendes Steuersystem: die **Epigenetik**. Sie bestimmt, welche Gene aktiv sind und welche stumm bleiben – wie ein Dirigent, der dasselbe Orchester zu immer neuen Musikstücken formt.

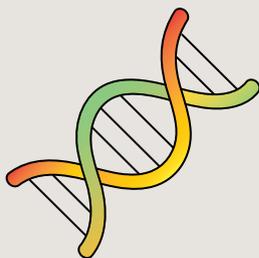
Das Faszinierende: Die epigenetische Steuerung reagiert sensibel auf unser Leben – auf Ernährung, Schlaf, Bewegung, Stress, Umwelt und sogar Gedanken. Zwillingsstudien zeigen eindrucksvoll, wie stark dieser Einfluss ist: Eineiige Zwillinge starten identisch, doch je älter sie werden, desto stärker unterscheiden sich ihre epigenetischen Muster – trotz gleicher Gene.

Die zentrale Mechanik dahinter: DNA-Methylierung. Winzige Moleküle – Methylgruppen – wirken wie Schalter, die Gene ein- oder ausschalten. Sitzen viele dieser „Stopper“ an einem Gen, bleibt es stumm; fehlen sie, wird das Gen aktiv.

Die zentrale Mechanik dahinter: DNA-Methylierung. Winzige Moleküle – Methylgruppen – wirken wie Schalter, die Gene ein- oder ausschalten. Sitzen viele dieser „Stopper“ an einem Gen, bleibt es stumm; fehlen sie, wird das Gen aktiv.

Genetik

festgelegt bei der Geburt



Genetischer Code

- + Augenfarbe
- + Blutgruppe
- + Haarstruktur

Epigenetik

steuert, welche Gene aktiv sind



Einflussfaktoren

- + Stress
- + UV-Strahlung
- + Ernährung

Mit zunehmendem Alter geraten diese Schalter aus dem Takt:

+ Reparaturprozesse laufen langsamer

+ Mutationen nehmen zu

+ Entzündungen steigen

+ Zellen verlieren Struktur und Kraft

Kurz gesagt: Wenn die epigenetischen Schalter verrutschen, beginnt das Altern auf zellulärer Ebene.



Die „epigenetischen Uhr“ – Blick auf unser wahres biologisches *Alter*



©Jacob Lund/stock.adobe.com

2013 gelang dem Humangenetiker Steve Horvath ein wissenschaftlicher Durchbruch: Er entdeckte anhand von Methylierungsmustern die **epigenetische Uhr** – ein präzises Maß für unser biologisches Alter.

Das Faszinierende: Die Uhr stimmt oft nicht mit dem Kalenderalter überein.

- Ein 60-Jähriger kann biologisch 70 sein – mit reduzierter Zellfunktion und höherem Krankheitsrisiko.
- Ein 80-Jähriger kann biologisch 60 sein – mit stärkerer Zellgesundheit und längerer Healthspan.

Warum? Der epigenetische Code reagiert direkt auf unseren Lebensstil: Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stress und Umwelt beeinflussen, wie die Gene abgelesen werden.

Beispiel Ernährung: Zu viel Zucker, Weißmehl und stark verarbeitete Produkte lassen wichtige Gene „abschalten“ oder andere überaktiv werden. Entzündungen steigen, Reparaturprozesse stocken und die Zellen altern schneller.

Kurz gesagt: Wer bewusst lebt, kann die epigenetische Uhr positiv beeinflussen – das biologische Alter ist nicht in Stein gemeißelt.



Gute Mikronährstoffzufuhr verändert über 500 Gene zum Positiven

Telomere sind die „Schutzkappen“ unserer Gene. Mit den Jahren verkürzen diese sich, wodurch sich immer häufiger Fehler in unserem Erbgut einschleichen. Bei guter Mikronährstoffzufuhr bleiben unsere Telomere länger, konnten Forscher beweisen.

Nobelpreisträgerin Blackburn zeigte außerdem, dass nach drei Monaten gesunder Ernährung und zusätzlichen Mikronährstoffen die Telomerase um 30 Prozent zunahm und sich über 500 Gene in ihrer Aktivität positiv verändern ließen.

Mazidi M, Kengne AP, Banach M. Mineral and vitamin consumption and telomere length among adults in the United States. Pol Arch Intern Med. 2017
Ornish, Blackburn et al.: Increased telomerase activity and comprehensive lifestyle changes: a pilot study. Lancet Oncol. 2008

Bis zu *24 Jahre* mehr:

Diese 5 einfache Gewohnheiten schenken uns viele Jahre

Eine der spannendsten Erkenntnisse zur Langlebigkeit liefert eine große amerikanische Langlebigkeitsstudie. Diese epidemiologische Untersuchung aus dem Jahr 2023 begleitete mehr als 719.000 Frauen und Männer über viele Jahre hinweg, um herauszufinden, wie sich Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stressbewältigung, sozia-

le Beziehungen sowie Alkohol- und Nikotinkonsum auf die Lebenserwartung auswirken.

Das Ergebnis ist beeindruckend: Jeder kann gesunde Jahre gewinnen und jeder kleine Schritt in Richtung Gesundheit zahlt sich aus.

Nguyen XT et al.: Million Veteran Program. Impact of 8 lifestyle factors on mortality and life expectancy among United States veterans: The Million Veteran Program. Am J Clin Nutr. 2024

1. Aktiv sein



Schon täglich 7.000 Schritte (etwa eine Stunde in Bewegung sein) können das Leben verlängern. Regelmäßige Bewegung wirkt wie ein Schutzschild für den Körper: Sie senkt das Risiko für Bluthochdruck, Diabetes, Herzinfarkt, Osteoporose, Schlaganfall und Stoffwechselstörungen, fördert die Regeneration der Gelenke und schützt vor Entzündungen. Sie hilft außerdem, Bauchfett abzubauen und die inneren Organe zu entlasten. Jede Bewegungseinheit stärkt Muskeln und Immunsystem, sorgt dafür, dass Organe und Gewebe optimal versorgt werden und Abfallstoffe effizient abtransportiert wer-

den. Auch das Gehirn profitiert: Bessere Durchblutung steigert Gedächtnisleistung und fördert klares Denken.

Wie viel Bewegung sollte es sein? Wir müssen keinesfalls täglich 20 Kilometer zurücklegen wie unsere Vorfahren. Doch es gilt: Je mehr desto besser. Täglich eine Stunde aktiv zu sein (Spaziergänge, Gartenarbeit, Radfahren, Treppensteigen) ist ein guter Richtwert. Planen Sie zusätzlich 2 (Kraft-)Sporteinheiten ein und Sie fordern Ihren Körper optimal.

2. Gesunde Ernährung – der größte Hebel

Besonders deutlich zeigen sich die Vorteile einer ausgewogenen Ernährung: Forscher kommen zu dem Ergebnis, dass Menschen allein durch eine Ernährungsumstellung ihre Lebenserwartung um **bis zu zehn Jahre verlängern können**.

Die Formel dafür ist einfach, aber wirkungsvoll: **mehr Gemüse, vor allem grünes Blattgemüse und Kohl, Vollkorn, Hülsenfrüchte und Nüsse**, gleichzeitig **Zucker, industriell verarbeitete Lebensmittel und verarbeitetes Fleisch reduzieren**. Diese Ernährungsweise senkt das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Typ-2-Diabetes und viele andere deutlich.

Und das Beste: Viele der positiven Effekte treten bereits nach wenigen Wochen auf. Denn liefern wir dem Körper alle relevanten Nährstoffe, kann er Stoffwechselprozesse rasch verbessern und optimieren. Wir profitieren so



von gesünderen Zellen, stabileren Blutzuckerwerten, mehr Antrieb und Energie. Langfristig reduziert sich so das Risiko für altersbedingte Krankheiten.

Fadnes LT et al. (2022): Estimating impact of food choices on life expectancy: A modeling study. PLoS Med 19(2)

3. Von gefüllten Mikronährstoffspeichern profitieren

Auch bei einer bewussten Ernährung gelingt es im stressigen Alltag nicht immer, alle notwendigen Mikronährstoffe in ausreichender Menge aufzunehmen.

Deshalb empfehlen Experten, wie die der Harvard University, die Ernährung **ganzheitlich zu optimieren**. Statt auf einzelne Vitamine zu setzen, geht es darum, den Körper und unsere Zellen umfassend mit allen wichtigen Vitaminen und Spurenelementen zu versorgen.

Studien zeigen: Eine gezielte Ergänzung kann das **biologische Alter beeinflussen und sogar die Gehirnfunktion verbessern**. In Untersuchungen konnte das biologische Alter innerhalb weniger Wochen um **gute 4 Jahre gesenkt** werden – ein deutlicher Hinweis darauf, wie stark eine optimale Zellversorgung wirkt.



Fitzgerald KN, et al. (2023): Potential reversal of biological age in women following an 8-week methylation-supportive diet and lifestyle program: a case series. Aging (Albany NY); 22 (15)

Lok-Kin Yeung (2023); Multivitamin Supplementation Improves Memory in Older Adults: A Randomized Clinical Trial, The American Journal of Clinical Nutrition

4. Weniger Stress, mehr Gesundheit

Kurzfristiger Stress ist kein Problem – er gehört zum Leben dazu und wird vom Körper gut verarbeitet. Problematisch wird es, wenn Stress andauert. Dann übernimmt das Stresshormon Cortisol das Dauerkommando: Blutdruck, Zucker- und Fettstoffwechsel geraten aus dem Gleichgewicht, das Immunsystem wird geschwächt und stille Entzündungen („Silent Inflammation“) breiten sich aus. Langfristig steigt dadurch das Risiko für Allergien, Infekte, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und vieles mehr.

Doch wir können gegensteuern – auf mehreren Ebenen:

- **Regelmäßige Bewegung**, Spaziergänge an der frischen Luft oder Yoga wirken auf das vegetative Nervensystem, reduzieren die Ausschüttung von Stresshormonen und bringen Körper und Geist wieder in Balance.

- **Ein Ruhe-Programm am Abend** – aus einem wohltuenden Bad, einer Meditation, oder einem guten Buch – hilft, hohe Cortisolspiegel am Abend zu senken und fördert guten Schlaf – ein unterschätzter Faktor zur Regeneration und Cortisolbalance.

- **Auch die Ernährung** liefert wichtige Unterstützung: Mikronährstoffe wie B-Vitamine und Magnesium helfen, das Nervensystem zu unterstützen, das eine wichtige Rolle bei der Stress- und Cortisol-Regulation spielt. So können wir Stressreaktionen abfedern und den Körper widerstandsfähiger machen.

Stress lässt sich nicht immer vermeiden, aber wir können lernen, ihn effektiv zu regulieren – mit Bewegung, bewusster Entspannung und gezielter Nährstoffversorgung.

5. Nächtliches Jungbrunnenprogramm

Wer lange gesund leben möchte, sollte täglich **mindestens 7 Stunden schlafen** und idealerweise **ab etwa 19–20 Uhr nichts mehr essen**. Diese Kombination macht Sinn: Schlaf ist die Zeit, in der die Reparatur- und Regenerationskolonnen im Körper auf Hochtouren arbeiten.

Auch der Stoffwechsel wird reguliert: Blutzucker, Fettaufbau, Knochen- und Muskelbildung profitieren von einer ausreichenden Hormonaktivität. Gleichzeitig arbeitet das Immunsystem intensiv.

Je länger die Fastenphase über Nacht dauert, desto besser läuft ein großes Reinigungsprogramm in den Zellen: alte, defekte Bestandteile werden abgebaut und entfernt.

Damit diese Zellreparatur optimal gelingt, muss der Insulinspiegel niedrig bleiben. Spätes Essen signalisiert der Bauchspeicheldrüse jedoch Insulin auszuschütten, wodurch die Schlafhormone wie Melatonin gehemmt werden – Schlafqualität und Reparaturprozesse leiden.

Wer auf spätes Essen verzichtet und ausreichend schläft, unterstützt nicht nur seine Regeneration, sondern verjüngt Körper und Zellen. Nacht für Nacht.



© Gorodenkoff/stock.adobe.com



Fazit: Nachhaltige Gewohnheiten statt kurzfristiger Perfektion

Das Leben um gesunde Jahre zu verlängern, ist realistisch. Es gibt allerdings kein Wundermittel und schon gar keine Abkürzung, die uns gesund alt werden lässt. Die einzige Lösung sind kleine, gesunde Routinen Tag für Tag. Neben unseren sozialen Kontakten, gutem Stressmanagement sowie Aufgaben, die glücklich machen, sind unsere tägliche Ernährung und Bewegung der Schlüssel, um gesund alt zu werden.

Ein guter Tag startet mit LaVita.

Jeden Morgen LaVita ins Glas, jeden Tag rundum gut versorgt.
Für mehr Energie¹ und eine Unterstützung des Immunsystems.²



LaVita.
Das Mikronährstoffkonzentrat.

lavita.com
+49 (0)871 / 972 170



¹ **Energie:** LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen. ² **Immunsystem:** LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen.

Impressum

Herausgeber:

LaVita GmbH, Ziegelfeldstr. 10, 84036 Kumhausen

Hinweis: Die Texte des E-Books basieren auf aktuellen ernährungswissenschaftlichen Grundsätzen. Eine Haftung des Herausgebers oder seiner Beauftragten für Personen- Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet. Verwendung oder Verbreitung durch unautorisierte Dritte in allen gedruckten, audiovisuellen, akustischen oder anderen Medien ist untersagt.