

Was bedeutet der Trendbegriff Longevity?

Auf jeden Fall! Longevity (Langlebigkeit) bedeutet auch mit zunehmenden Jahren jung und vor allem gesund zu bleiben. Gesunde Lebensjahre gehen in Deutschland vor allem durch Folgeerkrankungen der Arteriosklerose, durch Krebs, Bewegungs-Beschwerden und auch durch psychische Krankheiten verloren. Dagegen hilft möglichst früh eine Lebensstil-Korrektur: Nährstoffreiche Nahrung, regelmäßige Bewegung, weitestgehend Verzicht auf Tabak und Alkohol, ausreichend Schlaf, ein erfülltes Sozialleben. Für dieses individuelle Vorbeuge-Programm steht der Medizin heute eine Vielzahl an prophylaktischen Therapien zur Verfügung. Diese zielen u. a. auf die Entfernung von Entzündungen, einem gesunden Energiestoffwechsel, den Glukose- und Insulinstoffwechsel, Stressmanagement sowie auf Ernährungskonzepte und Schlafoptimierung ab.



Dr. Alexandra Schoeneich
Endokrinologie & Diabetologie
Hormonzentrum München, Isar Klinikum