

# Longevity

# *Jung bleiben*

## *ist schwieriger als alt werden!*

Krankheiten vorbeugen  
ist eine langfristige  
Investition in die  
eigene Zukunft

**A**lle wollen alt werden, keiner will alt sein. Dabei sind wir als Gesellschaft doch eigentlich auf einem guten Weg, dem Alter ein Schnippchen zu schlagen, denn die durchschnittliche Lebenserwartung Neugeborener in Deutschland hat sich seit Ende des 19. Jahrhunderts verdoppelt! Ein Grund zur Freude? Nicht uneingeschränkt. Denn wer aktuell alt wird, hat oft mit einer längeren Phase der Krankheit am Lebensende zu kämpfen. Ja, die Medizin ist besser geworden und kann Leben verlängern. Kritiker sagen aber, die Medizin verlängere heute häufig lediglich das Sterben. Schlagwörter wie Pflegenotstand, überfüllte Altenheime und Überalterung der Gesellschaft gehören deshalb schon fast selbstverständlich zu unserer Zeit.

**Was also kann der einzelne Mensch tun**, um zuversichtlich auf ein gesundes und vor allem auch selbstbestimmtes Alter zu blicken? Die gesundheitliche Diskrepanz zwischen Altwerden und Altsein eröffnet das Feld für den Trendbegriff Longevity – zu Deutsch Langlebigkeit. „Longevity“ heißt aber nichts anderes, als auch mit zunehmenden Jahren jung – vor allem aber gesund! – zu bleiben! Gibt es ein Geheimrezept? Dr. Alexandra Schoeneich, Hormonzentrum München, erklärt: „Gesunde Lebensjahre gehen in Deutschland vor allem durch Folgeerkrankungen der Arteriosklerose, durch Krebs oder durch Bewegungsbeschwerden





Dr. Alexandra Schoeneich bei einer Untersuchung

und psychische Krankheiten verloren. Damit das nicht so ist, sollten die Weichen möglichst früh in Richtung Lebensstil-Korrektur gestellt werden!“ Nährstoffreiche Nahrung, regelmäßige Bewegung, weitestgehender Verzicht auf Tabak und Alkohol, ausreichend Schlaf und ein erfülltes Sozialleben – das hört sich machbar an und ist doch so schwer im Alltag umzusetzen. Hier kommt die moderne Medizin ins Spiel. PD Dr. med. Thorsten Siegmund ergänzt: „Die eine Pille für mehr Gesundheit gibt es noch nicht. Wir lassen unsere Patienten dennoch nicht allein, sondern stellen auf Basis von individuellen Gesundheitsdaten jeweils eine passende Longevity-Beratung zusammen.“

Dr. Schoeneich ist es allerdings wichtig, nicht an allen Stellrädchen gleichzeitig zu drehen: „Es spricht bspw. nichts gegen ein Glas Rotwein in geselliger Runde, solange das Bewusstsein unserer Patienten dahingehend geschärft wird, dass sie grundsätzlich wissen, was ihrem Körper guttut. **Früher musste man warten, bis ein Mensch krank ist**, dann wurde er zum Patienten und behandelt. Heute kennen wir viele Faktoren, die zuverlässig krank machen, und unterstützen unsere Patienten vorzeitig dabei, möglichst lange fit zu bleiben.“ Tatsächlich stehen

der Medizin bereits prophylaktische Therapien zur Verfügung, die teilweise aus dem Leistungssport, teilweise aus der Diabetes-Therapie den Weg in die Behandlung von (nur vermeintlich!) Gesunden gefunden haben. Denn anfällig für Beschwerden des Alters werden irgendwann alle – die einen lediglich früher, die anderen deutlich später...

Deshalb boomt derzeit auch der Markt der Longevity-Anwendungen. Doch Vorsicht: Auch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln wie Vitaminen, Eisen oder Zink, die im Einzelfall sinnvoll sind, sollte immer medizinisch begleitet werden, denn ein Zuviel ist genauso schädlich wie ein Mangel. „Im Alter nehmen nicht nur bestimmte Hormone ab, es geht dadurch auch die Fähigkeit verloren, bestimmte Spurenelemente oder Mineralstoffe zu verwerten. Hier rechtzeitig gegenzusteuern, kann einen großen Unterschied machen, aber bitte individuell austariert und auf keinen Fall mit der Gieß-



kanne“, erklärt Dr. Alexandra Schoeneich. Anti-Aging ist heute nicht mehr nur die Antifaltencreme, sondern vielmehr eine gesunde Haltung zum Leben.

[www.hormonzentrum-muenchen.de](http://www.hormonzentrum-muenchen.de)

### 5 Longevity-Tipps für den Alltag

- *Bleiben Sie in Bewegung: Treppe statt Lift, Fahrrad anstelle des Autos, Spaziergang statt Couch...*
- *Essen Sie bewusst! Vor allem Snacks zwischen den Mahlzeiten sollten nie hochverarbeitet sein, sondern bevorzugt aus frischem Gemüse, Obst oder Nüssen bestehen.*
- *Gönnen Sie sich tagsüber bewusste Pausen und schlafen Sie ausreichend!*
- *Pflegen Sie Ihre Freundschaften und Hobbys – auch das hält jung!*
- *Lassen Sie regelmäßig Bluthochdruck, Blutzucker und Cholesterin medizinisch überprüfen – eine frühe Intervention ist meist einfacher und wirkungsvoller!*

Die Hormon-Experten PD Dr. med. Thorsten Siegmund und Dr. Alexandra Schoeneich

