

Harper's BAZAAR

BEAUTY

LONGEVITY: WARUM GANZHEITLICHES ANTI-AGING SO WICHTIG IST (UND DIE TOP 5 TIPPS)

ANN-SOPHIE FRIEDRICH
8. MAI 2025



Längst ist bekannt, dass Alterung nicht nur oberflächlich passiert, also nicht nur die Haut und das Hautgewebe betrifft und sich an Äußerlichkeiten wie Falten und Konturverlust ablesen lässt. Sondern, dass es sich dabei vielmehr um einen alles umfassenden, ganzheitlichen Prozess handelt, der jede Zelle des Organismus, alle Organe, das Innen und Außen in der Gesamtheit betrifft. Anti-Aging kann demzufolge also auch nur dann einen wirklich signifikanten Verjüngungs-Effekt haben, wenn der Körper als großes Ganzes begriffen und verschiedenste Komponenten berücksichtigt werden. Was im Zuge der natürlichen Alterung die typischen Schwachstellen und Schlüsselfunktionen im System sind und mit welchen simplen Tricks sich die wichtigsten Longevity-Strategien umsetzen lassen, klären erfahrene Expertinnen aus dem Bereich Skincare und Endokrinologie im Folgenden.

ANTI-AGING-TREND LONGEVITY: DIES SIND DIE WICHTIGSTEN KOMPONENTEN

Der Anti-Aging-Trend Longevity (was mit „Langlebigkeit“ oder „das Leben verlängern“ übersetzt werden kann) ergibt sich aus der Herausforderung zwischen (gesundem) Älterwerden und (passivem) Altsein und umfasst verschiedene Strategien für eine bessere Gesundheit, Vitalität und Lebensqualität in der zweiten Lebenshälfte. Expert*innen sind sich einig, dass neben den klassischen Anti-Aging-Bereichen wie Hautpflege, Sonnenschutz und Ernährung eine regelmäßige Bewegung, positive soziale Kontakte sowie die hormonelle Balance eine zentrale Rolle spielen. „Anti-Aging ist heute nicht mehr nur die Anti-Faltencreme, sondern vielmehr eine gesunde Haltung zum Leben“, bestätigt Dr. Alexandra Schoeneich vom Hormonzentrum München. „Gesunde Lebensjahre gehen in Deutschland vor allem aufgrund von Herz-Kreislauf-Problemen, Krebs, Einschränkungen des Bewegungsapparats sowie psychischen Erkrankungen verloren. Um dem vorzubeugen, sollten die Weichen möglichst früh in Richtung Lebensstil-Korrektur gestellt werden!“

TOP 5 HOW-TOS DES GANZHEITLICHEN ANTI-AGINGS

1. HAUTPFLEGE

Longevity-Tipp: Auf die richtige Hautpflege und UV-Schutz achten

Neben dem täglichen Reinigungs- und Pflegeritual mit optimal auf das individuelle Hautbedürfnis angepassten Texturen sowie einem Extra an Feuchtigkeit, zellschützenden Antioxidantien und bewährten Hautboostern wie Retinol, Peptiden und Niacinamid, ist ein konsequent hoher UV-Schutz unerlässlich – insbesondere in den Sommermonaten und im Urlaub! Und zwar nicht nur zur Vorbeugung von Falten, sondern viel mehr noch, um schwerwiegende Hautschäden und das Risiko von Hautkrebs zu minimieren. Moderne Gel-Varianten sind federleicht, als Make-up-Grundlage geeignet und haben spezielle Benefits, wirken etwa der Neubildung von Unreinheiten, Falten oder Pigmentflecken entgegen oder sind leicht getönt wie eine BB-Cream. Ergänzend können Intensivmasken und hochkonzentrierte Seren sowie professionelle Anti-Aging-Behandlungen, wie LED-Therapien, Peelings und Microneedlings, der Hautalterung effektiv entgegenwirken und das Hautbild nachhaltig verbessern. „Studien belegen, dass die Alterung von eineiigen Zwillingen ganz unterschiedlich verlaufen kann, was auf individuell

abweichende Faktoren wie Lebenswandel, Ernährung, Stress, UV-Strahlung und Hautpflege zurückzuführen ist“, bestätigt Dr. Elke Grönninger, Leiterin des Labors Skin Aging bei Beiersdorf und Mitverantwortliche der epigenetischen Hautpflege-Neuheiten von Eucerin, deren Wirkformel die im Laufe der Zeit entstandenen Blockaden aufheben und positive Mechanismen des Hautgewebes reaktivieren, die biologische Uhr der Haut also zurückdrehen soll. „Den Traum von der ewigen Jugend können wir mit dem Griff in die Cremedose wohl (noch) nicht erfüllen. Doch die Epigenetik-Forschung, also die Erforschung des Zusammenhanges zwischen Lebensfaktoren und Genetik, wird die Art und Weise, wie Haut altert, deutlich verändern können.“

2. SCHLAFQUALITÄT

Longevity-Tipp: Stress minimieren und besser schlafen

Erholungspausen und guter Schlaf sind für die körperliche und mentale Regeneration und somit auch für die Stabilisierung der Gesundheit unerlässlich. Also im Alltag immer mal wieder innehalten und ganz bewusst pausieren, zudem auf ausreichend Schlaf achten. Je nach individuellem Biorhythmus variiert die optimale Dauer dabei zwischen sechs und acht Stunden; wer ab und zu mal durchfeiert, einen Jetlag hat oder aufgrund von Stress weniger schläft, erholt sich normalerweise bei nächster Gelegenheit von dem Mangel. Kurze Nächte sollten aber immer die Ausnahme und nicht die Regel sein – ein Beruhigungstee, ein heißes Schaumbad sowie ätherische Aromen (etwa als Raumduft oder Kerze) wirken schlaffördernd und verbessern die Nachtruhe. Bewährte Ingredienzen sind Kamille, Lavendel, Salbei, Melisse, Bergamotte und Zeder.

3. ERNÄHRUNG

Longevity-Tipp: Ausgewogen und vitalstoffreich ernähren

Als nachweisliche Anti-Aging-Strategie gilt eine Ernährung nach dem Vorbild der Mediterranen Diät, die auf viel marktfrischem Obst, Gemüse und Kräutern, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, hochwertigem Olivenöl sowie Fisch basiert, also besonders reich an Vitalstoffen wie Vitaminen, Mineralien und ungesättigten Fettsäuren ist. „Eine pflanzenbasierte Ernährung wirkt aufgrund der Vielzahl an sekundären Pflanzenstoffen nachhaltig lebensverlängernd“, erklärt Dr. Julia Radtke vom Diabetes & Stoffwechselforschungszentrum Starnberg. „Frisch zubereitete Lebensmittel

zu geregelten Zeiten zu sich zu nehmen, bildet eine bewährte Grundlage zu guter Gesundheit. Unregelmäßiges Snacken hingegen steigert Insulin, mindert die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, hemmt wichtige Stoffwechselprozesse und macht müde und unruhig zugleich.“ Darüber hinaus empfiehlt Dr. Radtke, regelmäßig Olivenöl zu sich zu nehmen (entsprechend der Longevity-Studie von Prof. Dr. Valter Longo seien etwa 150 Milliliter täglich optimal) sowie ausreichend zu trinken, am besten Wasser und Tee mit frischen Kräutern oder Zitrone. „Nicht rauchen, keinen oder nur wenig Alkohol trinken und Schmerzmittel nie chronisch, sondern immer nur bei echtem Bedarf einnehmen.“

4. HORMONE

Longevity-Tipp: Die Hormone in Balance halten

Hormonelle Veränderungen setzen bei den meisten Frauen früher als erwartet, nämlich bereits mit Mitte dreißig, spätestens mit Anfang vierzig ein, bleiben zunächst noch unbemerkt, zeigen dann aber ihre sich immer wieder verändernden Symptome und dauern oftmals über Jahre an. Wer ungewohnt sensibel und weniger stressresistent, schnell erschöpft und antriebslos ist, nachts wach liegt und tagsüber ungewohnt aufbrausend sein kann, zudem von körperlichen Anzeichen wie Gelenkschmerzen, Bruststechen oder Haut- und Haarveränderungen geplagt wird, könnte also bereits in der Perimenopause sein. „Im Alter verändert sich nicht nur der Hormonspiegel, im Zuge dessen geht zudem auch die Fähigkeit verloren, bestimmte Spurenelemente und Mineralstoffe effektiv zu verwerten. Hier rechtzeitig gegenzusteuern, kann einen großen Unterschied machen – aber bitte immer individuell austariert und mit ärztlicher Beratung“, empfiehlt Dr. Schoeneich. „Frauen sollten nicht zu lange warten und sich mit belastenden körperlichen und seelischen Beschwerden herumquälen, sondern rechtzeitig die Hormone checken lassen und gegebenenfalls eine Hormonersatz-Therapie beginnen“, ergänzt Dr. Radtke. Progesteron ist ein natürlicher Stimmungsaufheller und lässt besser schlafen, Östrogen macht die Gefäße geschmeidiger, beugt Durchblutungsstörungen vor und wirkt sich positiv auf den Fettstoffwechsel aus. Auch pflanzliche Alternativen seien eine gute Möglichkeit, vor allem wenn die Beschwerden noch nicht allzu gravierend sind. „Vitamin D ist wichtig, um Osteoporose und depressiven Verstimmungen vorzubeugen, zudem empfehle ich Safran für eine gute psychische Balance.“

5. BEWEGUNG

Longevity-Tipp: Mehr Bewegung in den Alltag einbauen

Bewegung stärkt das Immunsystem, unterstützt den Muskelerhalt und -aufbau, verbessert die Beweglichkeit der Gelenke und fördert die Ausschüttung von Glückshormonen. Dabei sollte das Basic-Programm wie regelmäßiges Spaziergehen und Treppensteigen so oft wie möglich um Ausdauersport und Krafttraining ergänzt werden, um dem altersbedingten Muskelabbau frühzeitig entgegenzuwirken. „Medizinische Studien belegen, dass 150 Minuten pro Woche ideal sind“, berichtet Dr. Radtke. „Dabei sollte das Training immer den individuellen Bedürfnissen (wie Gelenk- oder Gewichtsproblemen, Schmerzen und Ausdauer) angepasst sein.“ Neben Klassikern wie Walken, Radfahren und Jogging sind meditative Gymnastikvarianten wie Yoga und Pilates sowie Trend-Sportarten wie Padel Tennis und Piloxing derzeit besonders beliebt.

<https://www.harpersbazaar.de/beauty/gesundheit-anti-aging-trend-longevity>