



universität
uulm



Newsletter im Betrieblichen Gesundheitsmanagement:

Newsletter: Longevity – Mehr Jahre zum Leben, mehr Leben für die Jahre

Longevity ist weit mehr als nur ein Trendbegriff. Es ist der ganzheitliche Ansatz, nicht nur unsere Lebensspanne zu verlängern, sondern vor allem unsere „Gesundheitsspanne“ zu maximieren. Das Ziel: Bis ins hohe Alter körperlich vital und geistig fit zu bleiben.

Aktuell erleben wir einen regelrechten Hype um dieses Thema. Unzählige Bücher, Podcasts und kostspielige Angebote versprechen das ewige Jungsein. Die Palette reicht von bewährten Klassikern wie Sport und Ernährung bis hin zu vermarkteten Superfoods, Supplementen oder Infusionen. Doch Vorsicht: Viele dieser teuren Maßnahmen halten einer wissenschaftlichen Prüfung nicht stand.

Dabei ist der Schlüssel zu einem langen Leben oft simpler und kostengünstiger, als die Industrie uns glauben lässt. Eine aktuelle US-Studie (Nguyen et al., 2023) hat acht zentrale Lebensstil-Faktoren identifiziert, die in der richtigen Kombination das Leben um mehr als 20 Jahre verlängern können:

- **Körperliche Aktivität:** Regelmäßige Bewegung und Sport
- **Nicht rauchen:** Der Verzicht auf Tabak
- **Gesunde Ernährung:** Eine pflanzenbasierte, ausgewogene Ernährung
- **Wenig Alkohol:** Kein regelmäßiger, übermäßiger Alkoholkonsum
- **Guter Schlaf:** Ausreichende und erholsame Nachtruhe (Schlafhygiene)
- **Stressmanagement:** Aktive Bewältigung von Stress (z. B. durch Achtsamkeit)
- **Soziale Kontakte:** Positive Beziehungen und ein funktionierendes soziales Umfeld
- **Keine Opioidabhängigkeit:** Freiheit von einer Abhängigkeit von Opioid-Schmerzmitteln

Das Besondere daran: Selbst wer erst im fortgeschrittenen Alter beginnt, an diesen Stellschrauben zu drehen, profitiert massiv. Schon die Anpassung einzelner Gewohnheiten steigert die Lebenserwartung spürbar.

Neben dem rein physischen Lebensstil spielt jedoch auch unsere innere Einstellung eine entscheidende Rolle. Studien zeigen, dass eine positive Haltung zum Älterwerden wie ein Jungbrunnen wirkt (Levy et al., 2026). Wer das Altern nicht als Abbau, sondern als aktive Lebensphase begreift, bleibt statistisch gesehen geistig fitter, sozial engagierter und trifft instinktiv bessere Entscheidungen für die eigene Gesundheit.

Longevity bedeutet am Ende also nicht bloß, die Lebenszeit zu verlängern. Es geht darum, sicherzustellen, dass wir diese gewonnenen Jahre in bestmöglicher Verfassung genießen können.

Literatur:

- Nguyen XT, Li Y, Wang DD, et al. Impact of 8 lifestyle factors on mortality and life expectancy among United States veterans: The Million Veteran Program. *Am J Clin Nutr.* 2024;119(1):127-135. doi:10.1016/j.ajcnut.2023.10.032
- Levy, B.R.; Slade, M.D. Aging Redefined: Cognitive and Physical Improvement with Positive Age Beliefs. *Geriatrics* 2026, 11, 28. <https://doi.org/10.3390/geriatrics11020028>