

# FEEL GOOD HEALTH

Das Magazin für Health & Beauty

Health & Longevity | Prävention | Mental Health | Beauty | Lifestyle | Travel | Food

## Prävention

Regie für die Gesundheit übernehmen

## Genuss & Gesundheit

Kreativität und mentale Gesundheit  
Longevity Reisen

## Longevity Experten

### Haut

Prof. Martina Kerscher

### Longevity heute

Dr. Stephan Barth

# Krebs. Das Ende einer Angst

Lebensstil und Vorsorge als Schlüssel

Dr. Hanna Heikenwälder

A photograph of a city street scene. In the foreground, a large, dark-framed billboard stands on a sidewalk. The billboard's surface is entirely blank and white. The word "Anzeige" is printed in a simple, black, sans-serif font in the center of the billboard. To the right of the billboard, a red double-decker bus is captured in motion, blurred horizontally, moving from right to left. The background features a multi-story building with a light-colored facade and a green roof. The sky is a pale, overcast blue. The overall scene is a typical urban environment.

Anzeige

# EDITORIAL

*Liebe Leserinnen & liebe Leser,*

Es gibt Momente, in denen man spürt: Jetzt ist der richtige Zeitpunkt. Nicht, weil alles perfekt ist. Sondern weil das Bedürfnis nach Orientierung größer ist als die Angst vor Unvollkommenheit. FeelGoodHealth entsteht aus genau diesem Moment heraus.

Gesundheit ist heute allgegenwärtig – und gleichzeitig erstaunlich fern. Wir messen, optimieren, tracken, vergleichen. Und doch wissen wir längst: Rund 50 bis 80 Prozent aller Erkrankungen ließen sich vermeiden, wenn wir Lebensstilfaktoren und Vorsorge ernster nehmen würden. Diese Zahl ist kein Alarmismus. Sie ist eine Einladung. Eine Einladung, Verantwortung neu zu denken – ohne Druck, ohne Dogmen, ohne Selbstoptimierungswahn.

Was uns antreibt, ist nicht die Idee eines perfekten Körpers oder eines möglichst langen Lebens um jeden Preis. Uns bewegt die Frage: Wie können wir gesund leben – und dabei das Leben genießen?

Mit gutem Essen. Mit Bewegung, die Freude macht. Mit Wissen, das nicht belehrt, sondern befähigt. Mit einer Haltung, die Genuss nicht als Gegenspieler von Gesundheit versteht, sondern als ihren Verbündeten.

FeelGoodHealth will ein Magazin sein, das verbindet: Wissenschaft und Alltag. Evidenz und Emotion. Tiefe und Leichtigkeit.

Wir glauben an fundierte Informationen – sorgfältig recherchiert, verständlich erklärt, einordnend statt polarisierend. Und wir glauben ebenso an Ästhetik, an Sprache, an Bilder, an das gute Gefühl, sich mit einem Thema gerne zu beschäftigen, weil es berührt.

**Gesundheit ist kein  
Projekt für später.  
Und kein Verzicht.**



Gesundheit ist kein Projekt für später. Und sie ist kein exklusives Privileg. Sie ist eine tägliche Entscheidung – eingebettet in gesellschaftliche Rahmenbedingungen, Lebensrealitäten, Biografien. Genau dort setzen wir an: reflektiert, neugierig, offen für Widersprüche.

Dieses Magazin ist auch eine Einladung zum Dialog. Wir möchten zuhören, lernen, diskutieren. Mit Expertinnen und Experten, mit Leserinnen und Lesern, mit all jenen, die Gesundheit nicht nur verwalten oder konsumieren, sondern gestalten wollen.

Wenn FeelGoodHealth eines sein darf, dann ein Ort für Inspiration ohne Ideologie. Für Genuss ohne schlechtes Gewissen. Für Wissen ohne Überforderung.

Und für die leise, aber kraftvolle Erkenntnis: Ein gutes Leben beginnt nicht mit Verzicht – sondern mit Bewusstsein.

Willkommen bei FeelGoodHealth.

Ich freue mich auf alles, was wir gemeinsam entdecken.

Ihre

Cornelia Beier  
cb@feelgoodhealth.de

# FEEL GOOD HEALTH

## INHALT

5

### **REGIE FÜR UNSERE GESUNDHEIT**

Warum wir Gesundheit neu erzählen müssen

7

### **AISHA HASHMI**

Here's another teaser paragraph that varies in length

9

### **OUR TIME IS NOW**

Add a short teaser paragraph here

11

### **OPINION**

Here's another teaser paragraph that varies in length

13

### **TREND WATCH**

Add a short teaser paragraph here



# FEEL GOOD HEALTH

## INHALT

5

### **NISHANT KEDIA**

Add a short teaser paragraph here



7

### **AISHA HASHMI**

Here's another teaser paragraph that varies in length



9

### **OUR TIME IS NOW**

Add a short teaser paragraph here



11

### **OPINION**

Here's another teaser paragraph that varies in length



13

### **TREND WATCH**

Add a short teaser paragraph here

# FEEL GOOD HEALTH



*Wir freuen uns über diese erste Ausgabe – und über die Menschen, Themen und Ideen, die sie möglich machen.*

Mit FeelGoodHealth starten wir ein Magazin, das Gesundheit nicht als Pflichtprogramm versteht, sondern als Einladung: zu mehr Wissen, mehr Prävention, mehr Bewusstsein – und zu einem Lebensstil, der medizinische Substanz mit Freude, Stil und Alltagstauglichkeit verbindet.

In dieser Ausgabe sprechen wir mit Dr. Hanna Heikenwälder über ein Thema, das uns alle betrifft: Krebsprävention, Früherkennung und die Frage, wie viel Einfluss wir auf unsere Gesundheit tatsächlich nehmen können. Ihr Blick auf moderne Prävention zeigt, warum Wissen nicht verunsichern muss, sondern stärken kann.

Mit Dr. Stephan Barth widmen wir uns dem großen Zukunftsthema Longevity: Was bedeutet gesundes Altern wirklich? Wo beginnt seriöse Wissenschaft – und wo endet das Versprechen der ewigen Jugend? Gerade in einem Markt voller Trends braucht es Orientierung, Einordnung und eine klare Haltung.

Auch die Haut steht im Fokus dieser Ausgabe. Denn gesunde Haut ist weit mehr als eine Frage von Schönheit. Sie ist Schutzorgan, Spiegel unseres Lebensstils und ein wichtiger Teil unseres Wohlbefindens. Wir stellen ausgewählte Produkte und Konzepte für eine gesunde Haut vor – mit Blick auf Qualität, Wirksamkeit und eine Pflege, die nicht überfordert, sondern unterstützt.

## Welcome

Dazu kommen viele weitere Themen rund um Ernährung, Prävention, Balance, Bewegung, mentale Gesundheit und die kleinen Entscheidungen, die unser Leben langfristig verändern können.

FeelGoodHealth möchte inspirieren, ohne zu belehren. Einordnen, ohne Angst zu machen. Und zeigen, dass Gesundheit nicht perfekt sein muss, sondern bewusst, klug und genussvoll gelebt werden darf.





**Advertisement**

# Gesundheit in Zahlen

# 80%

der vorzeitigen Herzkrankheiten, Schlaganfälle und Typ-2-Diabetes-Fälle gelten als vermeidbar.

Die WHO beziffert das Präventions-potenzial klassisch mit etwa 80 % für vorzeitige Herzkrankheiten und Schlaganfälle, 80 % für Typ-2-Diabetes und 40 % für Krebserkrankungen. Gemeint ist nicht: Jede Krankheit ist selbst verschuldet. Gemeint ist: Lebensstil, Umwelt, Früherkennung und Prävention haben eine enorme Hebelwirkung.

# +10,7 Jahre

mehr krankheitsfreie Lebenszeit für Frauen ab 50 – bei konsequent gesundem Lebensstil.

Eine große BMJ-Kohortenstudie zeigte: Frauen mit vier bis fünf gesunden Lebensstilfaktoren hatten ab 50 im Schnitt 34,4 weitere Jahre frei von Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs – gegenüber 23,7 Jahren ohne diese Faktoren. Das entspricht rund 10,7 zusätzlichen krankheitsfreien Jahren. Bei Männern lag der Unterschied bei rund 7–8 Jahren.

# 37%

aller neuen Krebsfälle in Deutschland sind auf vermeidbare Risikofaktoren zurückzuführen.

Das Deutsche Krebsforschungszentrum berechnete: 37 % der Krebsneu-erkrankungen in Deutschland hängen mit beeinflussbaren Risiko- und Umwelt-faktoren zusammen – darunter Rauchen, Alkohol, Übergewicht, Bewegungsmangel, Ernährung, Infektionen und Umweltfaktoren. Mit Früherkennung, etwa Darmkrebs-screening, könne der vermeidbare Anteil sogar auf 50 % oder mehr steigen.

# Jeder 5.

der 18- bis 79-Jährigen in Deutschland haben Prädiabetes.

Laut RKI-Diabetes-Surveillance lag bei 20,8 % der Erwachsenen zwischen 18 und 79 Jahren ein Prädiabetes vor. Bei Männern waren es 24,4 %, bei Frauen 17,2 %. Prädiabetes bedeutet: Der Blutzucker ist bereits auffällig, aber noch nicht im Diabetesbereich. Genau hier ist Prävention besonders wirksam.

Warum Prävention keine Moralfrage ist – sondern die größte Gesundheitsreserve unserer Zeit.

# 20 Millionen

Menschen in Deutschland haben Bluthochdruck.

Die Deutsche Hochdruckliga nennt für 2024 etwa 20 Millionen Menschen zwischen 30 und 79 Jahren mit Bluthochdruck – rund 36 % dieser Altersgruppe. Jeder Fünfte weiß demnach nichts davon.

# +9 Jahre

in Gesundheit könnten durch bewährte Gesundheitsinterventionen weltweit gewonnen werden.

Der McKinsey Health Institute Report 2026 schätzt, dass die konsequente Umsetzung bereits bekannter, kosteneffektiver Interventionen weltweit bis 2050 im Schnitt bis zu neun zusätzliche gesunde Lebensjahre ermöglichen könnte. Dazu gehören Prävention, bessere Versorgung, frühere Diagnostik, Impfungen, Mutter-Kind-Gesundheit, Infektionskontrolle und moderne Behandlungspfade.

# Fakten

- 23–24 % adipös
- 20,8 % Prädiabetes
- 10,3 % diagnostizierter Diabetes
- 20 Mio. mit Bluthochdruck
- 21,9 % depressive Symptome
- 48 % erreichen Ausdauerempfehlung
- 11,2 Mio. rauchen
- 30 % der Bevölkerung sind 60+

# 12,5

Billionen Dollar

wirtschaftlicher Gewinn durch bessere Gesundheit bis 2050.

Der McKinsey-Report beziffert den möglichen globalen wirtschaftlichen Effekt besserer Bevölkerungsgesundheit auf 12,5 Billionen US-Dollar bis 2050 – durch weniger Krankheitskosten, mehr Produktivität und längere gesellschaftliche Teilhabe.



LE CLUB 55

Wie wir die **Regie** für  
unsere **Gesundheit**  
übernehmen können?

# Warum wir Gesundheit neu erzählen müssen und CEO unserer Gesundheit werden sollten

HALTUNG

Gesundheit war lange etwas, das wir delegiert haben. An Ärztinnen und Ärzte. An Systeme. An Medikamente. An später.

Heute wissen wir: Das reicht nicht mehr.

Nicht, weil Medizin versagt hätte – im Gegenteil. Sondern weil sich das Krankheitsspektrum verändert hat. Die großen Herausforderungen unserer Zeit sind keine akuten Infektionen, sondern chronische Erkrankungen: Herz-Kreislauf-Leiden, Diabetes, Krebs, neurodegenerative Erkrankungen. Sie entstehen nicht über Nacht. Sie entwickeln sich über Jahre – oft still, oft unbemerkt.

Die gute Nachricht: Ein erheblicher Teil davon ist beeinflussbar.

Lebensstilfaktoren, Vorsorge, Wissen über den eigenen Körper – sie entscheiden mit darüber, wie gesund wir altern. Und doch erzählen wir Gesundheit noch immer als Verzicht, Disziplin oder moralische Pflicht. Dabei müsste sie etwas anderes sein: eine Form von Selbstwirksamkeit.

Gesundheit neu zu erzählen bedeutet, die Kontrolle – oder besser: die Regie – wieder zu uns zurückzuholen. Nicht im Sinne permanenter Selbstüberwachung, sondern als informierte Beziehung zum eigenen Körper. Zu verstehen, was wir brauchen. Und wann.

Denn Bedürfnisse verändern sich. Was mit 30 funktioniert, trägt uns mit 55 nicht automatisch weiter. Hormonelle Umstellungen, Muskelabbau, veränderte Stoffwechselprozesse, andere Stressprofile – all das ist kein Defizit, sondern Biologie. Wer das versteht, kann klüger entscheiden. Und entspannter.

Wissen ist dabei kein Selbstzweck. Es ist ein Werkzeug.

Zu wissen, wie Entzündungen entstehen. Warum Muskelmasse ein Schutzfaktor ist. Weshalb Schlaf nicht verhandelbar ist. Oder warum bestimmte Blutwerte – etwa Lipoprotein(a) – früh im Leben geklärt werden sollten, um Risiken realistisch einzuordnen.

Der US-amerikanische Arzt und Longevity-Experte Peter Attia hat diese Perspektive geprägt: Nicht Krankheiten verwalten, sondern Risiken verstehen, bevor sie klinisch relevant werden. Doch all dieses Wissen verliert seinen Wert, wenn es Angst erzeugt oder in Perfektionismus mündet.

Gesundheit darf – ja, sie muss – Freude machen. Sie darf genussvoll sein. Sozial. Ästhetisch. Sie lebt von Gewohnheiten, nicht von radikalen Umbrüchen. Von Bewegung im Alltag statt Extremen. Von gutem Essen statt Diäten. Von Beziehungen statt Selbstoptimierung.

Ein gesundes Leben ist kein Projekt mit Enddatum. Es ist ein Prozess. Einer, den wir gestalten können – neugierig, informiert und mit einer gewissen Gelassenheit.

## Grundlagen & Vorsorge

- Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen
- Differenzialblutbilder in sinnvollen Abständen
- Lipoprotein(a) mindestens einmal im Leben bestimmen
- Blutzucker, Blutdruck, Entzündungsmarker im Blick behalten

## Körper & Bewegung

- Gesundes Körpergewicht anstreben (BMI < 25, individuell einordnen)
- 3× pro Woche Krafttraining (je ca. 30 Minuten)
- Tägliche Bewegung, idealerweise ~10.000 Schritte
- Ergänzend moderates Ausdauertraining

## Ernährung & Supplemente

- Möglichst unverarbeitete Lebensmittel
- Ausreichend Protein, gesunde Fette
- Vitamin D3 und Omega-3-Fettsäuren langfristig sinnvoll supplementieren

## Regeneration & Psyche

- 7–8 Stunden Schlaf pro Nacht
- Mentale Resilienz kultivieren: Stress verstehen, nicht verdrängen
- Soziale Beziehungen pflegen – sie sind ein messbarer Gesundheitsfaktor

Gesundheit beginnt nicht mit Kontrolle, sondern mit Aufmerksamkeit.

Mit dem Mut, Fragen zu stellen. Mit Lust auf Veränderung. Und mit der Erkenntnis, dass ein langes, gesundes Leben kein Zufall ist – sondern eine Summe guter, informierter Entscheidungen.



**Advertisement**



**Advertisement**

# Heute jung, morgen fit – darum ist gesundes Altern kein Zufall

Beitrag von  
Dr. Stephan Barth

**Dr. Stephan Barth** ist promovierter Mediziner und habilitierter Toxikologe. Seit über 25 Jahren forscht er an den Schnittstellen von Physiologie, Pharmakologie und Prävention – zunächst am Max-Planck-Institut in Bad Nauheim, dann fast zwei Jahrzehnte am Max-Rubner-Institut, dem Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel in Karlsruhe.

Dort entwickelte er evidenzbasierte Strategien zur lebensstilbasierten Prävention von Volkskrankheiten wie Darmkrebs, Adipositas, Typ-2-Diabetes und nichtalkoholischer Fettleber. Für ihn ist Gesundheit eine Systemleistung – das Ergebnis aus Umwelt, Lebensstil und unserem Organismus, bis in jede einzelne Körperzelle.

Neben seiner wissenschaftlichen Arbeit gründete er die Plattform [gesundheitsheldinnen.de](https://www.gesundheitsheldinnen.de), eine digitale Brücke zwischen den über 60.000 Gesundheitsvereinen in Deutschland und dem klassischen Versorgungssystem. Als LinkedIn Top Voice und mit einem Newsletter von über 3.000 Abonnent:innen übersetzt er aktuelle Forschung regelmäßig in alltagsnahe Impulse.

„Wissenschaft wird erst dann zu gesundheitlicher Wertschöpfung, wenn sie für alle Menschen relevant, verständlich und praktisch nutzbar ist.“



**„Wissenschaft wird  
erst dann zu  
gesundheitlicher  
Wertschöpfung, wenn  
sie für alle Menschen  
relevant, verständlich  
und praktisch  
nutzbar ist.“**

[www.drstephanbarth.com](https://www.drstephanbarth.com)

<https://www.linkedin.com/in/dr-stephan-barth/>

[www.gesundheitsheldinnen.de](https://www.gesundheitsheldinnen.de)

**„Ich wäre lieber tot, als mit 45 Jahren noch Satisfaction zu singen.“**

Dieses Zitat aus dem Jahr 1975 stammt tatsächlich von Mick Jagger, im damals jugendlichen Alter von 32 Jahren. Ironischerweise singt er diesen Song heute mit 82 Jahren immer noch. Und das nicht etwa altersgemäß leise und zurückhaltend, sondern noch immer mit einer vitalen Bühnenpräsenz, die den meisten 30-Jährigen Konkurrenz macht.

Jaggers heutige Vitalität steht für mich stellvertretend für eine neue Haltung zum Altern. Sie ist Ausdruck von Anpassungsfähigkeit, physischer Leistungsfähigkeit und steht in Jaggers Fall auch für kulturelle und gesellschaftliche Relevanz. Altern wird eben nicht mehr als schicksalhafter Verfall und gesellschaftlicher Abstieg erlebt, sondern als Chance zur selbstbewussten Gestaltung von Gesundheit.

Dafür ist sein Lebensstil alles andere als zufällig. Seit Jahrzehnten umfassen seine täglichen Routinen Gymnastik, Laufen, Kickboxen, Pilates, Ballett, Yoga und Tanz, mit teils zwei Workouts am Tag. Ist er auf Tour, läuft er auf der Bühne bis zu drei Kilometer pro Show.

Auch seine Ernährung ist durchdacht: weitgehend pflanzlich-mediterran, viel Vollkorn, wenig Zucker und seine persönliche und ganz gezielte Ergänzung der Ernährung. Und seine psychische Balance unterstützt er durch Meditation, durch die Musik als einen klaren und sehr starken Lebenssinn und seine sehr aktive und positiv gelebte Haltung zum Leben und seine Wertschätzung und Pflege menschlicher Beziehungen. Gesundheit ist eben kein Zufall!

Was uns vielleicht nicht überraschen wird, dass die wahre Grundlage für diese Art von Alters-Vitalität tief in der Biologie unseres Körpers verankert ist. In jeder einzelnen Zelle wirken fein abgestimmte Signal- und Steuerungsnetzwerke, die darüber entscheiden, ob wir regenerieren, widerstandsfähig bleiben, Energie effizient nutzen oder ob wir beschleunigt altern und chronisch erkranken.

Die moderne Wissenschaft beschreibt diese Netzwerke als die „Hallmarks of Ageing“ (Schmauck-Medina et al. 2022). Je nachdem welche Publikationen man dazu berücksichtigt, handelt es sich um mindestens zwölf zentrale Steuerungs- und Signal-Netzwerke, die Alterungsprozesse aktiv regulieren und nach aktuellen wissenschaftlichen



Erkenntnissen auch geschlechtsspezifisch unterschiedlich funktionieren (Fritz García et al. 2024). Ich nenne sie die „Hallmarks of Health“, weil sie je nach Aktivierungszustand entweder Gesundheit im Alter bewahren oder kranke Alterungsprozesse beschleunigen können (Tartiere et al. 2024).

Und genau an diesem Punkt beginnt die eigentliche Geschichte von Longevity, die Gesundheitsspanne bis ins hohe Alter. Nicht als Spezialdisziplin der Schönen und Reichen, sondern als neues Gesundheitsverständnis, das wir alle für ein gesundes Leben bis ins hohe Alter nutzen können.

## **Netzwerke und Systeme, die unsere Gesundheit bis ins Alter steuern**

Um zu verstehen, warum gesundes Altern kein Zufall ist, müssen wir begreifen, dass unser Körper nicht aus zufällig zusammengestöpselten Organen besteht. Er ist vielmehr ein dynamisches Netzwerk, in dem alle Systeme funktionell interagieren und miteinander kommunizieren. Diese Kommunikation entscheidet mit, ob Zellen ihre Energie effizient nutzen, ob sie Entzündungen kontrollieren, Reparaturprogramme aktivieren oder ob sie in einen Zustand geraten, der Alterung und Krankheit sogar beschleunigt.

Zu diesen Hallmarks of Health gehören z.B. unsere Mitochondrien, die berühmten Kraftwerke der Zellen, die eine sehr zentrale Rolle in unserem Energiestoffwechsel spielen. Sind sie fit und gesund, liefern sie Energie, recyceln Stoffwechselprodukte und senden reparierende Signale an andere Bereiche der Zellen.

Doch verlieren sie an Effizienz und Fitness, produzieren sie plötzlich hohe Mengen schädlicher Moleküle (sog. Radikale). Diese reaktiven Substanzen können in hohen Mengen nicht mehr abgepuffert werden und beschädigen DNA und

Eiweiße, was wiederum Entzündungsreaktionen verstärken kann. Plötzlich geraten dadurch gleich mehrere Netzwerke unter Stress. Dasselbe System, das Vitalität erzeugt, kann also auch zum Treiber der Alterung werden.

Und auch unsere Gene können im Guten aber auch im Schlechten für uns arbeiten. Die Stabilität der Gene und die Länge der Schutzkappen, sog. Telomere, am Ende der Chromosomen bestimmen mit, wie schnell unsere Lebensuhr abläuft.

Lange dachten wir in der Wissenschaft, Gene seien unser unveränderliches Schicksal und wir letztlich nur deren Opfer, die an der ererbten „Veranlagung“ nichts drehen können und passiv akzeptieren müssen, was unser Erbe mit uns macht. Heute wissen wir aber, dass Gene keine unbeeinflussbaren Akteure sind, sondern flexible Schalter besitzen, die von außen beeinflussbar sind. So reagieren sie mit Aktivitätsänderungen als Reaktion auf unsere Umwelt, auf Ernährung, Schlaf, Bewegung, Stress. Das ist die berühmte Epigenetik, die sogar die Gene für uns beeinflussbar macht, z.B. damit Schutzprogramme aktiv bleiben und Zellen sich regelmäßig erneuern. Doch unter Dauerstress, durch fehlende Bewegung oder schlechte Ernährung werden Gene stillgelegt, die uns vor Schäden bewahren, während Programme hochgefahren werden, die Alterungsprozesse beschleunigen. Doppelt schlecht. Ein weiterer Knotenpunkt im Netzwerk ist die Fähigkeit unserer Zellen, Proteine aufzubauen, ihnen das korrekte Design zu geben und am Ende auch wieder zu recyceln. Diese Prozesse werden als Proteostase zusammengefasst. Funktioniert sie gut, werden beschädigte Proteine entsorgt und Bausteine wiederverwertet. Das hält Zellen jung und Gewebe straff. Gerät dieses System jedoch aus der Balance, häuft sich molekularer Müll an. Zellen verlieren ihre Leistungsfähigkeit, und das Altern beschleunigt sich und wird z.B. auch sichtbar in nachlassender Hautelastizität.

Besonders spannend sind die sogenannten seneszenten Zellen. Das sind Zellen, die ihre Arbeit wegen großer Schäden und Fehlfunktion einstellen mussten. Üblicherweise werden sie dann mit dem Prozess der Autophagie abgebaut und entsorgt. Läuft in diesem Prozess etwas schief, weigern sich seneszente Zellen, den Platz zu räumen.

Statt sich dann sauber entsorgen zu lassen, senden sie als untote „Zombie Zellen“ entzündliche und schädliche Signale in ihr Umfeld.

Bleiben diese Zombies unkontrolliert aktiv, können sie ganze Gewebe drastisch altern lassen. Auch hier zeigt sich, wie fein die Balance dieser Netzwerke ist. Denn werden solche Zellen rechtzeitig erkannt und abgebaut, schützen sie uns und erhalten unsere Zellen und Organfunktionen. Bleiben sie hingegen dauerhaft bestehen, werden sie zu regelrechten Brandbeschleunigern, die im Organismus galoppierende Entzündungen machen und auch die Haut im Zeitraffer altern lassen (Franco et al. 2022)

Diese altersbedingten stillen Entzündungen kennen wir auch als Inflammaging. Das sind chronische, unterschwellige Entzündungen, die nicht weh tun, aber langfristig Energie rauben und auch zelluläre Alterungsprozesse beschleunigen. Sie können ihre Ursache im gestörten Darmmikrobiom haben, in erschöpften Mitochondrien oder durch Störungen der zellulären Kommunikation entstehen.

Und genau diese gesunde Zellkommunikation ist mitentscheidend für Gesundheit entscheidend. Denn wenn Zellen präzise miteinander „sprechen“, harmonisieren sie Stoffwechsel, Reparaturprogramme und Immunreaktionen. Sind diese Signale jedoch gestört, laufen Programme unkoordiniert und chaotisch ab.

Ein weiterer faszinierender Mechanismus ist die Fähigkeit unserer Zellen, Energieflüsse zu aufzuspüren. Diese Nährstoffsensoren entscheidet, ob gerade Wachstum, Reparatur oder Ruhe angesagt ist. Aber ist das System ständig mit Zucker, Snacks und Kalorienüberfluss überfordert, „verlernen“ Zellen diese gesunde Anpassungsfähigkeit. Sie werden zu faulen Couch Potatoes. Anstatt sich zu regenerieren, bleiben sie in einem Dauerstressmodus, was Alterung beschleunigt. Die gute Nachricht ist, dass es zahlreiche Möglichkeiten in unserem Lebensstil gibt, diese Sensoren wieder zu sensibilisieren und Balance und Anpassungsfähigkeit herzustellen.

Mit zunehmendem Alter erschöpfen sich auch unsere Stammzellen. Das sind definitiv die Alleskönner unter den Zellen. Sie sind der Reparatur- und Erneuerungstrupp für Haut, Muskeln, Knochen und eigentlich alle Organe in unserem Körper. Werden sie müde, verlangsamen sich auch Heilungsprozesse, die Haut verliert an Elastizität, und auch innere Organe regenerieren langsamer oder gar nicht mehr. Nicht überraschend ist, dass es auch hier Möglichkeiten gibt, die Aktivität dieser Stammzellen zu unterstützen.

**Last but not least** darf bei den Steuerungsmechanismen des Alterns das Darmmikrobiom natürlich nicht fehlen. Denn ein vielfältiges und ausgewogenes Mikrobiom unterstützt die Verdauung, reguliert auch das Immunsystem und schützt vor chronischen Entzündungen. Gerät es jedoch aus der Balance – eine sogenannte Dysbiose entsteht – können schädliche Bakterien überhandnehmen, was die Zellkommunikation stört und Entzündungsprozesse sowie Alterung des Gewebes fördert.

Was ich bei der Betrachtung der Hallmarks of Health so faszinierend finde, dass keines dieser Netzwerke, Systeme oder Mechanismen isoliert arbeitet. Diese Netzwerke funktionieren daher eindeutig nicht wie einzelne Schalter, sondern sie sind jeweils „Hubs“, d.h. wie Knotenpunkte eines riesigen, intelligenten Organismus. Innerhalb dieser Netzwerke scheinen die Mitochondrien eine übergeordnete Rolle zu spielen, indem sie wie Dirigentinnen im Orchester der Alterungsprozesse den Takt vorgeben. Sind sie fit und leistungsfähig, entsteht eine gesunde Lebensmelodie. Werden sie hingegen schlapp, schleichen sich immer mehr Dissonanzen ins Orchester ein und bringen das harmonische Zusammenspiel aus dem Gleichgewicht (Lee-Glover et al. 2025).



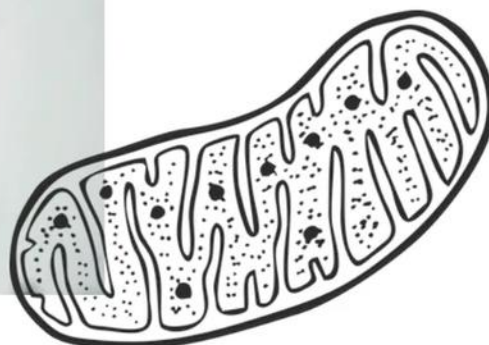
Gesundes Altern entsteht also definitiv nicht durch die Kontrolle eines einzelnen Faktors, sondern durch das harmonische Zusammenspiel vieler Programme. Das erklärt auch, warum die Pflege und Förderung unserer Gesundheit manchmal an Grenzen stößt und es diese eine „Wunderpille“ nicht gibt, die alle Alterungsprozesse in Zeitlupe ablaufen lässt oder sogar ganz stoppen kann. Immer mehr wissenschaftliche Studien belegen stattdessen, dass unser Lebensstil wie ein Wirkstoff die Hallmarks of Ageing sehr effektiv beeinflussen kann und dadurch auch unsere Gesundheitsspanne deutlich verlängert (Global Vascular Risk Consortium 2025, Li et al. 2018, 2020)

Longevity beinhaltet daher den LebensWERT, bewusst, gesund und mit Spaß alt zu werden. In Balance, mit Rhythmus und mit der Fähigkeit, auch jenseits der 70 oder 80 Jahre Satisfaction zu empfinden und zu leben - so wie ein Mick Jagger.

Mehr Infos im neuen Buch ab 01. Juni 2026.



Kneipp Verlag  
ISBN 978-3-7088-0890-1



# wissen to go

## Mitochondrien kurz erklärt

Mitochondrien sind winzige Bestandteile unserer Zellen. Oft werden sie als „Kraftwerke der Zellen“ bezeichnet, weil sie aus dem, was wir essen und einatmen, Energie herstellen. Genauer gesagt: Sie verwandeln Nährstoffe aus der Nahrung und Sauerstoff in eine Energieform, die unser Körper direkt nutzen kann. Diese Energie heißt ATP – man kann sie sich wie die kleine „Batterie“ unseres Körpers vorstellen.

Besonders viele Mitochondrien finden sich dort, wo viel Energie gebraucht wird: in den Muskeln, im Herzen, im Gehirn und in der Leber. Ohne gut arbeitende Mitochondrien könnten wir uns nicht bewegen, nicht klar denken, keine Körpertemperatur halten und viele Reparaturprozesse im Körper würden langsamer ablaufen.

Mitochondrien sind aber nicht nur für Energie zuständig. Sie spielen auch eine wichtige Rolle beim Stoffwechsel, bei der Zellgesundheit, bei Entzündungsprozessen und beim Altern. Wenn sie gut funktionieren, fühlen wir uns oft leistungsfähiger und regenerieren besser. Wenn sie dagegen dauerhaft überlastet sind – zum Beispiel durch Bewegungsmangel, Schlafmangel, chronischen Stress, Rauchen, zu viel Alkohol oder eine sehr nährstoffarme Ernährung –, kann die Energieproduktion in den Zellen leiden.

Das Gute ist: Mitochondrien reagieren auf unseren Lebensstil. Regelmäßige Bewegung, besonders Ausdauertraining und Krafttraining, kann die Bildung neuer Mitochondrien anregen. Auch guter Schlaf, eine nährstoffreiche Ernährung mit viel Gemüse, Eiweiß, gesunden Fetten und ausreichend Mikronährstoffen unterstützt ihre Arbeit. Ebenso können Pausen zwischen den Mahlzeiten, Tageslicht, Wärme- oder Kältereize und Stressreduktion helfen, die Zellenergie zu verbessern.

Kurz gesagt: Mitochondrien sind kleine Energiefabriken in unseren Zellen. Je besser wir sie versorgen, desto besser kann unser Körper Energie bereitstellen – für Bewegung, Denken, Regeneration und ein gesundes Altern.

A photograph of a city street scene. In the foreground, a large, dark-framed billboard stands on a sidewalk. The billboard's surface is entirely blank and white. The word "Anzeige" is printed in a simple, black, sans-serif font in the center of the billboard. To the right of the billboard, a red double-decker bus is captured in motion, blurred horizontally, moving from right to left. The background features a multi-story building with a light-colored facade and a green-tinted upper section. The sky is a pale, overcast blue.

Anzeige

A photograph of a city street scene. In the foreground, a large, dark-framed billboard stands on a sidewalk. The billboard's surface is entirely blank and white. The word "Anzeige" is printed in a simple, black, sans-serif font in the center of the billboard. To the right of the billboard, a red double-decker bus is captured in motion, blurred horizontally, moving from right to left. The background features a multi-story building with a light-colored facade and a green roof. The sky is a pale, overcast blue. The overall scene is a typical urban environment.

Anzeige



# health to go



Stephanie Neureuter, CEO von Premium Medical Circle, spricht mit Medizinerinnen und Medizinern, Ernährungs- und Mental-Health-Experten sowie weiteren spannenden Persönlichkeiten. Es geht um Health und Wellbeing und darum, wie wir ein glückliches langes Leben führen können.

[Feel Good Live Better](https://www.feelgood-health.de)

HEALTHWISE widmet sich der Frage, was wahre Gesundheit in unserer modernen Gesellschaft bedeutet und beleuchtet dabei eine Vielzahl von Themen – darunter Medizin und Therapie, Bewegung und Regeneration, Ernährung sowie die emotionale Gesundheit. Jede Episode verspricht wertvolle Einblicke aus verschiedenen Gesundheitsbereichen

[Health Wise](https://www.healthwise.de)



„Hotel Matze“ ist einer der bekanntesten deutschen Interview-Podcasts. Seit 2016 trifft Gastgeber Matze Hielscher Menschen, die ihn interessieren – aus Kultur, Medien, Wissenschaft, Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Entstanden sind daraus persönliche, oft überraschend offene Gespräche über Lebenswege, [Hotel Matze](https://www.hotelmatze.de)



**Krebs  
ist besieghbar**



Krebsforscherin

Dr. Hanna Heikenwälder:

# Krebs. Das Ende einer Angst

„Wir überschätzen die Rolle der Gene und unterschätzen systematisch die Macht unseres Alltags.“

Krebs gilt noch immer als Schicksalsschlag. Als etwas, das „passiert“. Doch die Wissenschaft erzählt längst eine differenziertere Geschichte. Eine, in der Lebensstil, Umwelt und Verhalten eine zentrale Rolle spielen. Im Gespräch erklärt Dr. Hannah Heikenwälder, warum Aufklärung der erste Schritt ist – und warum Veränderung nichts mit Angst, sondern mit Freiheit zu tun hat.

# Krebsprävention neu gedacht

**Warum bis zu 70 Prozent aller Krebserkrankungen vermeidbar wären**

Bis zu 50–70 Prozent aller Krebserkrankungen könnten verhindert werden – nicht durch medizinische Wunder, sondern durch konsequente Anwendung dessen, was wir heute bereits wissen. Das schreibt Dr. Hanna Heikenwälder in ihrem Buch Krebs – Das Ende einer Angst.

Eine Zahl, die aufhorchen lässt. Und zugleich eine, die Verantwortung verschiebt: weg vom reinen Schicksalsnarrativ, hin zu Aufklärung, Prävention und Selbstwirksamkeit.

Dr. Hanna Heikenwälder, Molekularbiologin und Krebs-forscherin, beschäftigt sich seit Jahren mit den biologischen Mechanismen von Krebs und Altern. Ihre zentrale These: Gene spielen eine Rolle – aber sie sind selten das letzte Wort. Der entscheidende Hebel liegt im Lebensstil. In Bewegung, Ernährung, Stoffwechselfgesundheit, im Umgang mit Alkohol, Entzündung und chronischem Stress. Prävention ist für sie kein moralischer Appell, sondern eine wissenschaftlich fundierte Strategie.

In unserem Interview spricht sie darüber, warum Krebsprävention heute realistischer ist als je zuvor, wie personalisierte Medizin und KI helfen können, Risiken frühzeitig zu erkennen – und warum ein krebsfreies Leben kein utopisches Ideal, sondern eine statistisch plausible Perspektive ist.

**Warum Prävention einen völlig neuen Stellenwert bekommt**

**FeelGoodHealth:** Sie sagen, Krebs sei keine Krankheit, sondern ein Prozess. Was meinen Sie damit?

**Dr. Hanna Heikenwälder:** Mir ist bewusst, dass diese Aussage provokant ist – besonders für Betroffene. Aber sie ist zentral, wenn wir Krebs verhindern wollen. Eine Krankheit klingt zufällig, plötzlich, schicksalhaft. Ein Prozess beschreibt besser, was biologisch passiert.

Krebs entsteht – ähnlich wie Altern – kontinuierlich. In jedem Menschen. In jedem Lebewesen. Auch bei Tieren und Pflanzen. Wenn wir verstehen, dass Krebs weniger eine Frage des Ob als des Wann und Wo ist, dann verändern sich unsere Prioritäten. Prävention wird plötzlich sinnvoll, greifbar – und gesellschaftlich relevant.

mindestens

# 50%

der Krebsfälle wären vermeidbar

**Gene, Mutationen und Lebenszeit**

**FeelGoodHealth:** Warum ist Krebs meist kein genetisches Schicksal?

**Dr. Hanna Heikenwälder:** Nur etwa 5 bis 10 Prozent aller Krebserkrankungen gehen auf angeborene genetische Defekte zurück. Der überwiegende Teil entsteht durch genetische Veränderungen, die wir im Laufe unseres Lebens erwerben. Damit eine gesunde Zelle zu einer bösartigen Krebszelle wird, müssen mehrere Schutzmechanismen überwunden werden. In der Regel braucht es etwa fünf entscheidende genetische Veränderungen, bevor eine Zelle entgleist. Diese sammeln sich über Jahre an – beeinflusst durch Umweltfaktoren und Lebensstil.

Bekannte Karzinogene wie Rauchen, UV-Strahlung oder Alkohol spielen dabei eine Rolle. Doch sie erklären nicht das ganze Bild.

**FeelGoodHealth:** In Ihrem Buch sprechen Sie von Krebsförderern - was bedeutet das?

**Dr. Hanna Heikenwälder:** Was viele unterschätzen: Neben klassischen Krebsverursachern gibt es Krebsförderer. Sie verursachen keine genetischen Schäden, verhindern aber, dass geschädigte Zellen absterben – oder sie begünstigen deren Wachstum.

Dazu zählen unter anderem Bewegungsmangel, eine chronisch ungünstige Ernährung, Insulinresistenz oder ein dauerhaft erhöhter Zuckerstoffwechsel. Diese Faktoren wirken subtil, aber kontinuierlich – auf alle Zellen, die bereits einen Schaden tragen. Unabhängig davon, ob dieser angeboren, lebensstilbedingt oder zufällig entstanden ist.

Genau hier setzt Prävention an. Während klassische Karzinogene oft Jahrzehnte brauchen, um Krebs auszulösen, wirken Krebsförderer tagtäglich – und sind damit besonders relevant für unseren Alltag.

### Vorstufen erkennen, bevor sie gefährlich werden Warum Früherkennung Leben verändert

**FeelGoodHealth:** Frau Dr. Heikenwälder, Sie sagen, viele Menschen tragen Krebsvorstufen in sich, ohne jemals zu erkranken. Das klingt erst einmal beunruhigend.

**Dr. Hanna Heikenwälder:** Es ist vor allem eine wichtige Einordnung. Krebsvorstufen sind deutlich häufiger, als wir denken – und in den allermeisten Fällen harmlos. Etwa fünf Prozent der Männer um die 30 zeigen bereits Vorstufen von Prostatakrebs, im höheren Alter steigt dieser Anteil stark an. Ähnlich ist es beim Darm: Polypen sind weit verbreitet, aber nur ein kleiner Teil – etwa 10 bis 15 Prozent – wird tatsächlich bösartig.

**FeelGoodHealth:** Was entscheidet darüber, ob aus einer Vorstufe Krebs entsteht?

**Dr. Hanna Heikenwälder:** Der Zeitfaktor ist entscheidend. Jede Krebserkrankung durchläuft Phasen. Es gibt ein Stadium, in dem Veränderungen gutartig sind und sehr gut behandelt werden können. Wird in diesem Zeitfenster erkannt und eingegriffen, lässt sich eine spätere, aggressive Erkrankung häufig verhindern. Wartet man zu lange, kann sich der Prozess verselbstständigen – dann wird Therapie deutlich schwieriger.

### KI als Wendepunkt in der Krebsfrüherkennung

**FeelGoodHealth:** Immer mehr wird in den öffentlichen Medien über die Möglichkeiten der KI in der Medizin gesprochen. Welche Chancen sehen Sie persönlich?

**Dr. Hanna Heikenwälder:** Ich sehe in der KI eine große Chance, besonders in der Onkologie. Wir haben heute unglaublich viele Daten – aus der Bildgebung, aus Gewebeproben, aus molekularen Analysen –, aber das menschliche Auge und auch das menschliche Gehirn können diese Komplexität nur begrenzt erfassen. KI kann helfen, Muster zu erkennen, die für uns nicht sichtbar sind.

Gerade bei Krebs könnte das sehr wertvoll werden: zum Beispiel, um besser einzuschätzen, ob eine Zellveränderung harmlos bleibt oder sich zu einem aggressiven Tumor entwickeln könnte. Das würde Diagnostik, Früherkennung und Therapieentscheidungen deutlich präziser machen. Wichtig ist aber: KI ersetzt nicht die Ärztin oder den Arzt. Sie ist ein Werkzeug, das uns helfen kann, bessere Entscheidungen zu treffen – früher, individueller und auf einer viel größeren Datenbasis.

**FeelGoodHealth:** Die große Herausforderung scheint zu sein, harmlose von gefährlichen Vorstufen zu unterscheiden.

**Dr. Hanna Heikenwälder:** Genau. Und hier erleben wir gerade einen echten Paradigmenwechsel.





Künstliche Intelligenz kann Muster erkennen, die für das menschliche Auge nicht sichtbar sind. Bei Hautkrebs gibt es bereits Anwendungen, bei denen KI bestimmte Veränderungen präziser klassifiziert als erfahrene Dermatologen.

**FeelGoodHealth:** Wie sieht das bei anderen Krebsarten aus?

**Dr. Hanna Heikenwälder:** Nehmen wir die Mammographie. Bilddaten lassen sich heute mit Blutwerten, genetischen Informationen und Verlaufsdaten kombinieren. Wenn man diese Daten systematisch auswertet, entstehen hochpräzise Modelle, die vorhersagen können, ob ein Tumor wahrscheinlich aggressiv wird – oder eben nicht.

**FeelGoodHealth:** Würde dies Übertherapie und Leid vermeiden?

**Dr. Hanna Heikenwälder:** Exakt. Das Ziel ist nicht, mehr zu behandeln, sondern gezielter zu behandeln – und vor allem früher. Würden solche Systeme flächendeckend eingesetzt, könnten wir sehr viel Leid verhindern, bevor es entsteht.

**FeelGoodHealth:** Hat Deutschland dafür die Voraussetzungen?

**Dr. Hanna Heikenwälder:** Absolut. Wir haben in Tübingen eines der größten Forschungszentren für KI in Europa. Wir haben also die Möglichkeiten und müssen nicht darauf warten, dass diese Innovationen aus anderen Ländern kommen. Wir sind dafür verantwortlich, diese zu generieren. Wir müssen Krebs erkennen und leidvolle Therapien verhindern. Mit Forschungsstandorten wie Tübingen verfügen wir über exzellente KI-Strukturen. Es fehlt weniger an Wissen als an Umsetzung. Dafür braucht es politische Unterstützung und ein gesellschaftliches Verständnis dafür, dass Prävention Teil moderner Gesundheitsversorgung ist.

“Fast jeder zweite Mensch in Deutschland erhält im Laufe seines Lebens eine Krebsdiagnose.”

### Lebensstilfaktoren und Vorsorg sind entscheidend für die Prävention

**FeelGoodHealth:** Frau Dr. Heikenwälder, wenn wir über Krebsprävention sprechen: Was kann jeder Mensch ganz konkret im Alltag tun?

**Dr. Hanna Heikenwälder:** Es geht nicht um Perfektion, sondern um Wiederholung. Die stärksten Lebensstilfaktoren sind erstaunlich unspektakulär: regelmäßige Bewegung, ein normales Körpergewicht,

### Die wichtigsten Alltagsregeln zur Krebsprävention

1. Nicht rauchen. Und Passivrauch vermeiden.
2. Alkohol reduzieren — am besten deutlich. Für die Krebsprävention gibt es keine „gesunde“ Menge.
3. Täglich bewegen. Gehen, Treppen, Krafttraining, weniger Sitzen. Jede Bewegung zählt.
4. Pflanzenbetont essen. Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Nüsse, Obst, Kräuter.
5. Stark verarbeitete Lebensmittel begrenzen. Vor allem Wurstwaren, Fast Food, Softdrinks und sehr zuckerreiche Produkte.
6. Gesundes Körpergewicht anstreben. Nicht über Crash-Diäten, sondern über stabile Routinen.
7. UV-Schutz täglich ernst nehmen. Besonders im Gesicht, im Sommer und bei längerer Sonnenexposition.
8. Impfungen prüfen. Besonders HPV und Hepatitis B.
9. Früherkennung wahrnehmen. Und familiäre Risiken ärztlich besprechen.
10. Wissen aufbauen. Denn informierte Menschen treffen bessere Gesundheitsentscheidungen — und lassen sich weniger von Angst, Mythen oder Wellnessversprechen leiten.

möglichst wenig Alkohol, nicht rauchen, ausreichend Schlaf und eine überwiegend pflanzenbasierte, ballaststoffreiche Ernährung. Jeden Tag ein bisschen Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, gute Öle – und weniger stark verarbeitete Lebensmittel, Zucker und rotes oder verarbeitetes Fleisch. Auch Bewegung muss nicht immer Sport bedeuten: Spaziergehen, Treppensteigen, Krafttraining im Alltag, weniger Sitzen – all das wirkt auf Entzündungen, Stoffwechsel, Immunsystem und Hormone. Wichtig ist außerdem, Vorsorge ernst zu nehmen. Lebensstil kann viel verändern, aber er ersetzt keine Früherkennung. Die beste Prävention entsteht aus beidem: einem bewussten Alltag und dem Wissen, wann medizinische Kontrolle sinnvoll ist.

**FeelGoodHealth:** Was wäre aus Ihrer Sicht die wichtigste Botschaft an Menschen, die beim Thema Früherkennung eher zögern oder Angst haben?

**Dr. Hanna Heikenwälder:** Ich glaube, wir sollten Früherkennung nicht als etwas Bedrohliches verstehen, sondern als eine Form von Selbstfürsorge. Es geht nicht darum, ständig nach Krankheit zu suchen oder in Angst zu leben. Es geht darum, rechtzeitig zu wissen, ob etwas Aufmerksamkeit braucht – und genau dadurch Handlungsspielraum zu gewinnen.

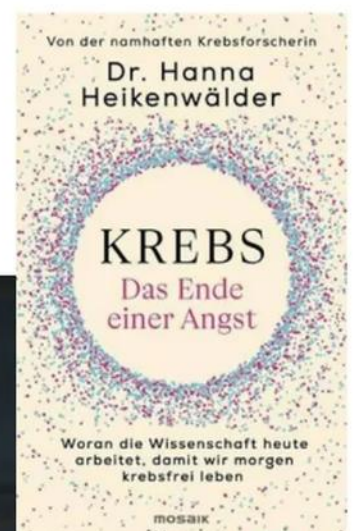
*Früherkennung verändert den Blick auf Krebs. Sie nimmt der Erkrankung nicht jedes Risiko, aber sie verschiebt den entscheidenden Moment nach vorne – dorthin, wo Medizin oft noch verhindern, begrenzen und heilen kann. Wer Vorsorge nutzt, entscheidet sich nicht für Angst, sondern für Wissen, Klarheit und die Möglichkeit, rechtzeitig zu handeln.*

### Portrait:

Dr. Hanna Heikenwälder ist promovierte Naturwissenschaftlerin mit über 15 Jahren Erfahrung in der Krebsforschung und der Immunologie. Sie hat in Lübeck, den USA, Zürich und Heidelberg studiert. Heute arbeitet sie an der renommierten Universität Tübingen und setzt sich dort leidenschaftlich für die Etablierung einer personalisierten und modernen Krebsmedizin in Deutschland ein.

In ihren Sachbüchern vermittelt sie komplexe wissenschaftliche Themen überraschend klar und unterhaltsam. Sie beleuchtet nicht nur aktuelle Forschungsergebnisse, sondern auch deren gesellschaftliche Relevanz – und regt damit zum Nachdenken und Handeln an. Sie lebt mit ihrer Familie in Tübingen.

Instagram: [dr.hannaheikenwaelder](https://www.instagram.com/dr.hannaheikenwaelder)



Natural Beauty

# NEXT LEVEL

Naturkosmetik, die mehr kann: caremare vereint wirksames Anti-Aging mit konsequenter Nachhaltigkeit. Die deutsche Marke kombiniert marine Wirkstoffe mit ausgewählten natürlichen Inhaltsstoffen für eine Pflege, die sichtbar wirkt und zugleich besonders verträglich ist. COSMOS-zertifiziert und dermatologisch getestet, setzt caremare neue Maßstäbe – auch durch Verpackungen aus recyceltem Ocean-bound Plastic. caremare wurde vom Markenexperten Sven Jarck gegründet und hat seinen Hauptsitz in Hamburg.



**FEEL GOOD MAGAZIN: Was macht caremare® so besonders?**

**Sven Jarck:** „caremare® verbindet kraftvolle Wirkstoffe aus dem Meer mit aktivem Schutz für die Ozeane. Unsere Ageless Skin Formula kombiniert hochwirksame Algenextrakte mit modernen Pflanzenwirkstoffen in optimaler Dosierung für sichtbare Ergebnisse. Zudem bestehen die grünen Teile unserer Verpackungen aus 100 % upgecycltem #tide ocean plastic – so erhält Natural Beauty eine neue Dimension.“

**FEEL GOOD MAGAZIN: Warum spielen Algen eine so zentrale Rolle bei caremare®?**

**Sven Jarck:** „Algen sind echte Superhelden der Kosmetik. Sie sind reich an bioaktiven Substanzen, oft effektiver und besonders gut verträglich. Gleichzeitig binden sie CO<sub>2</sub> und gehören zu den wichtigsten Sauerstoffproduzenten der Erde – ein Gewinn für Haut und Umwelt.“

**FEEL GOOD MAGAZIN: Welche Inhaltsstoffe vermeiden Sie bewusst?**

**Sven Jarck:** Wir ersetzen konsequent konventionelle Inhaltsstoffe wie Mikroplastik, Silikone, Mineralöl, synthetische Polymere, PEGs, Parabene, Paraffine und Parfum durch hochwertige natürliche Alternativen.

**FEEL GOOD MAGAZIN: Warum engagiert sich caremare® für den Meeresschutz?**

„Wir stellen alle Verpackungen zum größten Teil aus upgecycltem #tide Ocean Plastic her und führen es so zurück in den Recyclingkreislauf. Zudem unterstützen wir NGOs die sich der Meeres-Biodiversität widmen.“



## Meerespower für deine Haut

caremare® steht für moderne Pflege, die Wirksamkeit und Natürlichkeit verbindet. Die Ageless Skin Formula kombiniert marine Extrakte mit pflanzlichen Wirkstoffen für sichtbar gepflegte Haut.

Das **Hydra Glow Booster Serum** (30 ml, 17,95 €) durchflutet die Haut mit Feuchtigkeit, stärkt ihre Elastizität und verleiht ihr eine glattere, strahlende Ausstrahlung – ein täglicher Booster für moderne Hautpflege.

Die **Recharge Hydra Mask** (50 ml, 18,95 €) wirkt wie ein Reset für müde Haut: Malachit-Extrakt, Spirulina und Hyaluron schenken neue Frische, intensive Feuchtigkeit und ein klares, vitales Hautbild.

Das **Anytime Hydra Spray** (50 ml, 18,95 €) ist der perfekte Begleiter für jeden Moment. Mit Bio Aloe Vera, Astaxanthin und Hyaluronsäure belebt es die Haut, beruhigt und schützt sie vor äußeren Einflüssen.

Alle Produkte sind COSMOS-zertifiziert, vegan, von Dermatest mit „Sehr gut“ bewertet und daher für jeden Hauttyp geeignet. Erhältlich im Onlineshop unter [caremare.com](https://www.caremare.com) sowie bei ausgewählten Handelspartnern – darunter [mueller.de](https://www.mueller.de) sowie in den führenden GALERIA Häusern mit großen Beauty-Abteilungen und auf [galeria.de](https://www.galeria.de).



[CAREMARE.COM](https://www.caremare.com)

# EHRliche REFLEXION - WIE GESUND SIND WIR WIRKLICH?

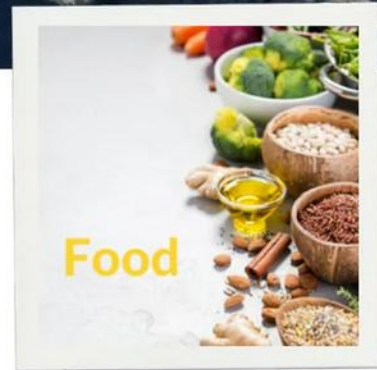
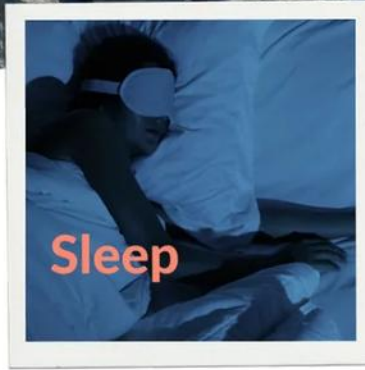
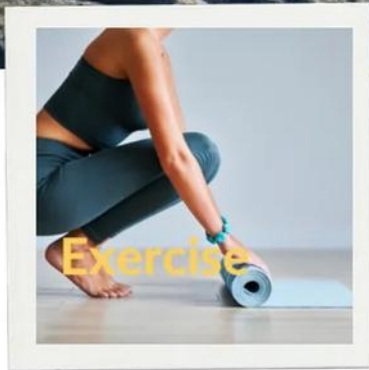
LEBENSSTIL ALS SCHLÜSSEL  
FÜR EIN GESUNDES, LANGES LEBEN

Selten war so viel von Gesundheit die Rede wie heute. Longevity, Supplements, Schlafscores, Blutzuckerkurven, Hautalter, Morgenrituale – die Sprache der Selbstvermessung hat unseren Alltag erreicht. Wir tragen Uhren am Handgelenk, zählen Schritte, notieren Proteine, sprechen über stille Entzündungen, Hormone und biologische Altersmarker, als wären sie Wetterdaten.

Und doch bleibt eine schlichte Frage erstaunlich oft offen: Wie gesund sind wir wirklich?

Nicht im Sinne eines makellosen Körpers. Nicht im Sinne eines durchchoreografierten Lebens, in dem jeder Wert glänzt und jeder Tag gelingt. Sondern aufrichtiger gefragt: Wie gut kennen wir den eigenen Körper? Wissen wir, wo unser Blutdruck steht? Sind uns Nüchternblutzucker, Blutfette, Vitamin-D-Status und Entzündungswerte vertraut? Schlafen wir – oder funktionieren wir? Bewegen wir uns, weil es zu unserem Leben gehört, oder nur, wenn der Kalender es erlaubt? Und wann waren wir zuletzt zur Vorsorge?

# Mind



# gesunde Routinen

## **Bewegung:**

Nicht jedes Workout muss ein Trainingsplan sein. Manchmal genügt der Spaziergang nach dem Essen, die Treppe statt des Aufzugs, der Umweg zu Fuß. Was zählt, ist nicht die Intensität – sondern die Wiederholung. Bewegung wird dann gesund, wenn sie selbstverständlich wird.

## **Schlaf:**

Wer schläft, repariert. Hormone finden ins Gleichgewicht, das Immunsystem ordnet sich, der Stoffwechsel atmet durch. Sieben Stunden sind kein Luxus. Sie sind die Voraussetzung für alles, was am nächsten Tag gelingen darf. Schlaf ist ein wesentlicher Baustein für ein gesünderes Leben.

## **Gute Ernährung:**

Eiweiß zum Frühstück, Gemüse als Selbstverständlichkeit, Ballaststoffe auf jedem Teller. Keine Verbotsliste, keine Religion, aber Bewusstsein dafür, dass ein gesunder Darm nur mit einer ausgewogenen Ernährung funktioniert. Heute wissen wir, dass das Mikrobiom vermutlich viele Prozesse steuert und unsere Nahrung die Basis darstellt.

## **Ein neues Gesundheitsverständnis**

Gesundheit beginnt selten mit großen Vorsätzen. Sie beginnt mit Wissen – und mit dem Mut hinzusehen, bevor der Körper laut wird. Moderne Prävention ist keine Schule der Furcht. Sie ist die Kunst, den eigenen Organismus zu verstehen und daraus Routinen abzuleiten, die uns tragen, auch wenn das Leben aus dem Takt gerät.

## **Nicht perfekt. Aber bewusst.**

Gesunde Gewohnheiten sind kein Optimierungsprogramm. Sie sind ein inneres Gelände – etwas, das uns durch volle Wochen, Familienzeit, Reisen und Müdigkeit hindurchführt. Eine gute Routine muss nicht spektakulär sein. Sie muss wiederholbar sein und mit der persönlichen Einstellung übereinstimmen.

Ein Glas Wasser am Morgen. Ein Spaziergang nach dem Essen. Eiweiß zum Frühstück. Bewegung, die nicht jedes Mal Training heißen muss. Schlaf, der sich erholsam anfühlt und uns wach durch den Tag begleitet. Und Vorsorge, die ihren festen Platz im Kalender bekommt – auch dann, wenn gerade „zu viel los“ ist.

Vielleicht liegt darin der entscheidende Perspektivwechsel: Gesundheit ist kein Projekt für irgendwann. Sie ist die leise Voraussetzung für alles, was wir noch erleben, gestalten und genießen möchten.

# YOUR HEALTH IS THE FOUNDATION. BUILD IT DAILY.

## **Was jede Frau – und jeder Mann – kennen sollte**

„Ich müsste mal wieder zum Check-up.“ „Meine Blutwerte? Keine Ahnung.“ Sätze, die jeder kennt. Und genau darin liegt das Problem.

Viele Menschen leben jahrelang mit Risikofaktoren, die längst messbar wären – erhöhter Blutdruck, ungünstige Blutfette, beginnende Insulinresistenz, stille Entzündungen, Schlafdefizit. Nicht jeder Wert bedeutet Krankheit. Doch viele Risiken bleiben lang stumm. Sie tun nicht weh. Sie verändern den Körper im Verborgenen – bis aus einem Warnsignal eine Diagnose wird.

Prävention heißt nicht, ständig nach Krankheit zu suchen. Prävention heißt, die eigene Ausgangslage zu kennen. Wer seine wichtigsten Werte versteht, kann früher reagieren, gezielter handeln und ärztliche Beratung klüger nutzen.

## **Sieben ehrliche Fragen an sich selbst**

1. Wache ich morgens erholt auf?
2. Bewege ich mich täglich – und sei es wenig?
3. Trainiere ich regelmäßig meine Muskeln?
4. Esse ich genug Eiweiß, Ballaststoffe und Pflanzliches?
5. Trinke ich Alkohol aus Genuss – oder zur Regulation?
6. Gönn mir echte Pausen?
7. Gibt es Menschen, mit denen ich mich verbunden fühle?

# WISSEN. MESSEN. VORSORGE.

Diese Werte sollte man kennen

## Basiswerte

- Blutdruck
- Ruhepuls
- Gewicht
- Taillenumfang
- BMI als grobe Orientierung, aber nicht isoliert

## Stoffwechsel

- Nüchternblutzucker
- HbA1c
- Triglyzeride
- Leberwerte
- Harnsäure

## Herz-Kreislauf-Risiko

- LDL-Cholesterin
- HDL-Cholesterin
- Non-HDL-Cholesterin
- Lipoprotein(a) einmalig oder bei familiärem Risiko

## Entzündung und Belastung

- hs-CRP nach ärztlicher Einordnung
- Leberwerte
- Nierenwerte

## Nährstoffstatus nach Bedarf

- Vitamin D
- Vitamin B12
- Ferritin
- Folat
- TSH/Schilddrüse

## Vorsorge

- Hautscreening - ab 35, alle 2 Jahre (gesetzlich)
- Darmkrebsvorsorge - Frauen ab 55, Männer ab 50: Koloskopie; alternativ Stuhltest
- Gynäkologische beziehungsweise urologische Vorsorge - ab 20 jährlich (Genitaluntersuchung); ab 35 zusätzlich HPV-Test alle 3 Jahre
- Mammographie nach Alter/Risiko - 50–75 Jahre, alle 2 Jahre
- Urologische / Prostata-Vorsorge - ab 45 jährlich
- Zahnvorsorge und Prophylaxe - 2× jährlich
- Augenuntersuchung - ab 40 alle 2–4 Jahre, ab 65 jährlich (Glaukom, Makula)
- Impfstatus - jährlicher Abgleich mit STIKO-Empfehlungen

PARAMETER	ERGEBNIS	REFERENZBEREICH
<b>KLÄINERES BLUTBILD</b>		
Leukozyten	5,7	10 <sup>9</sup> /l
Erythrozyten	4,8	10 <sup>12</sup> /l
Hämoglobin	14,2	g/dl
Hämatokrit	42	%
MCV	88	fL
MCH	29,6	pg
MCHC	33,4	g/dl
Thrombozyten	238	10 <sup>9</sup> /l
<b>KLINISCHE CHEMIE</b>		
CRP	0,8	mg/l
Glukose (nüchtern)	92	mg/dl
Cholesterin gesamt	182	mg/dl
HDL-Cholesterin	58	mg/dl
LDL-Cholesterin	101	mg/dl
Triglyzeride	74	mg/dl
Leber (GPT)	18	U/l
Leber (GOT)	20	U/l
Kreatinin	0,9	mg/dl

**BEFUND**  
Ihre Laborwerte liegen im Normbereich.  
Weiter so!

## Sieben Routinen, die wirklich tragen

1. Bewege dich täglich – und gerne. Spazieren, Rad fahren, Treppen statt Lift. Es muss kein Sport sein. Es muss nur regelmäßig sein.
2. Trainiere deine Muskeln zwei- bis dreimal pro Woche. Muskulatur ist Stoffwechsel, Haltung, Schutz im Alter. Sie ist die beste Investition in das nächste Jahrzehnt.
3. Geh nach dem Essen. Schon zehn Minuten verbessern die Stoffwechselantwort spürbar.
4. Iss, was dich trägt. Eiweiß zum Frühstück, Gemüse als Selbstverständlichkeit, Ballaststoffe auf jedem Teller. Genuss inklusive.
5. Schlaf als Basis. Sieben bis acht Stunden sind kein Luxus. Sie sind Reparatur, Immunpflege, seelische Ordnung und Beauty Booster.
6. Betrachte Alkohol nüchtern. Nicht moralisch, sondern biologisch: Er stört Schlaf, Leber und Entzündungsbalance.
7. Plane Vorsorge wie einen wichtigen Termin. Einmal im Jahr, fest im Kalender – nicht „wenn Zeit ist“.



# JUST DO IT? LERNEN. WISSEN. HANDELN.

## **Was jede Frau – und jeder Mann – kennen sollte**

„Ich müsste mal wieder zum Check-up.“ „Meine Blutwerte? Keine Ahnung.“ Sätze, die jeder kennt. Und genau darin liegt das Problem.

Viele Menschen leben jahrelang mit Risikofaktoren, die längst messbar wären – erhöhter Blutdruck, ungünstige Blutfette, beginnende Insulinresistenz, stille Entzündungen, Schlafdefizit. Nicht jeder Wert bedeutet Krankheit. Doch viele Risiken bleiben lang stumm. Sie tun nicht weh. Sie verändern den Körper im Verborgenen – bis aus einem Warnsignal eine Diagnose wird.

Prävention heißt nicht, ständig nach Krankheit zu suchen. Prävention heißt, die eigene Ausgangslage zu kennen. Wer seine wichtigsten Werte versteht, kann früher reagieren, gezielter handeln und ärztliche Beratung klüger nutzen.

# Was bedeutet es heute, gesund älter zu werden?

Was die Turn Around Aging Konferenz in München über Prävention, Longevity und die Zukunft unserer Gesundheit zeigte

Was bedeutet es heute, gesund älter zu werden? Nicht nur länger zu leben, sondern länger leistungsfähig, beweglich, geistig klar und selbstbestimmt zu bleiben? Genau um diese Frage ging es bei der dritten Turn Around Aging Konferenz, die am 24. April 2026 im Münchner Künstlerhaus stattfand. Rund 500 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, 30 Referentinnen und Referenten sowie 25 Longevity- und Präventionsmarken kamen zusammen, um über ein Thema zu sprechen, das längst mehr ist als ein Trend: gesunde Lebenszeit.

Die Konferenz, initiiert von Quintus und Angela Dienst, Johannes von Mallinckrodt und Juana Schwan, versteht sich als Plattform für wissenschaftlich fundierte Präventionsmedizin. Ihr Anspruch: Orientierung schaffen in einem Feld, das einerseits voller Hoffnungen steckt, andererseits zunehmend unübersichtlich geworden ist. Zwischen Biomarker-Diagnostik, genetischer Prävention, Supplements, Schlafmedizin, KI, Training, Stoffwechselfgesundheit und Krebsprävention stellt sich für viele Menschen vor allem eine Frage: Was ist wirklich relevant – und was ist nur gut vermarkteter Hype?

Genau hier lag die Stärke der Veranstaltung. Sie versuchte nicht, Longevity als Versprechen ewiger Jugend zu inszenieren, sondern als gesellschaftliche, medizinische und persönliche Gestaltungsaufgabe. Denn gesunde Lebenszeit entsteht nicht zufällig. Sie entsteht dort, wo Wissen, Diagnostik, Verhalten und Versorgung sinnvoll ineinandergreifen.

Ein zentrales Signal setzte bereits die Eröffnung durch Judith Gerlach, Bayerns Staatsministerin für Gesundheit, Pflege und Prävention. Ihre Anwesenheit war mehr als ein politisches Grußwort. Sie machte deutlich, dass Prävention zunehmend als strukturelle Aufgabe verstanden wird – nicht als privates Hobby gesundheitsbewusster Menschen, sondern als notwendiger Baustein eines zukunftsfähigen Gesundheitssystems. Bayern hat mit dem Masterplan Prävention einen umfassenden Fahrplan vorgestellt: mehr als 250 konkrete Maßnahmen, zehn strukturelle und zehn gesundheitliche Ziele sollen dazu beitragen, Gesundheit früher, breiter und alltagsnäher zu fördern. Dazu gehören unter anderem ein landesweiter Präventionstag, digitale Plattformen zur besseren Sichtbarkeit von Angeboten, Gesundheitskompetenz, Bewegung, Ernährung, Vorsorge, psychische Gesundheit, Infektionsprävention und der Umgang mit klimabedingten Gesundheitsrisiken.

Gerlach formulierte auf der Konferenz einen wichtigen Punkt: Prävention darf nicht auf dem Papier bleiben. Sie braucht Orte, Plattformen und Formate, an denen sie sichtbar und verständlich wird. Genau



## **Ein neues Gesundheitsverständnis**

Gesundheit beginnt selten mit großen Vorsätzen. Sie beginnt mit Wissen – und mit dem Mut hinzusehen, bevor der Körper laut wird. Moderne Prävention ist keine Schule der Furcht. Sie ist die Kunst, den eigenen Organismus zu verstehen und daraus Routinen abzuleiten, die uns tragen, auch wenn das Leben aus dem Takt gerät.

## **Nicht perfekt. Aber bewusst.**

Gesunde Gewohnheiten sind kein Optimierungsprogramm. Sie sind ein inneres Gelände – etwas, das uns durch volle Wochen, Familienzeit, Reisen und Müdigkeit hindurchführt. Eine gute Routine muss nicht spektakulär sein. Sie muss wiederholbar sein und mit der persönlichen Einstellung übereinstimmen.

Ein Glas Wasser am Morgen. Ein Spaziergang nach dem Essen. Eiweiß zum Frühstück. Bewegung, die nicht jedes Mal Training heißen muss. Schlaf, der sich erholsam anfühlt und uns wach durch den Tag begleitet. Und Vorsorge, die ihren festen Platz im Kalender bekommt – auch dann, wenn gerade „zu viel los“ ist. Vielleicht liegt darin der entscheidende Perspektivwechsel: Gesundheit ist kein Projekt für irgendwann. Sie ist die leise Voraussetzung für alles, was wir noch erleben, gestalten und genießen möchten.

# YOUR HEALTH IS THE FOUNDATION. BUILD IT DAILY.

## **Was jede Frau – und jeder Mann – kennen sollte**

„Ich müsste mal wieder zum Check-up.“ „Meine Blutwerte? Keine Ahnung.“ Sätze, die jeder kennt. Und genau darin liegt das Problem.

Viele Menschen leben jahrelang mit Risikofaktoren, die längst messbar wären – erhöhter Blutdruck, ungünstige Blutfette, beginnende Insulinresistenz, stille Entzündungen, Schlafdefizit. Nicht jeder Wert bedeutet Krankheit. Doch viele Risiken bleiben lang stumm. Sie tun nicht weh. Sie verändern den Körper im Verborgenen – bis aus einem Warnsignal eine Diagnose wird.

Prävention heißt nicht, ständig nach Krankheit zu suchen. Prävention heißt, die eigene Ausgangslage zu kennen. Wer seine wichtigsten Werte versteht, kann früher reagieren, gezielter handeln und ärztliche Beratung klüger nutzen.

## **Sieben ehrliche Fragen an sich selbst**

1. Wache ich morgens erholt auf?
2. Bewege ich mich täglich – und sei es wenig?
3. Trainiere ich regelmäßig meine Muskeln?
4. Esse ich genug Eiweiß, Ballaststoffe und Pflanzliches?
5. Trinke ich Alkohol aus Genuss – oder zur Regulation?
6. Gönn mir echte Pausen?
7. Gibt es Menschen, mit denen ich mich verbunden fühle?

# HAUT, ZEIT & WISSENSCHAFT

## WARUM HAUTGESUNDHEIT EIN ZENTRALES LONGEVITY-THEMA IST



UNIV.-PROF. DR. MED. MARTINA KERSCHER  
PROFESSORIN DER KOSMETIKWISSENSCHAFT,  
DERMATOLOGIE

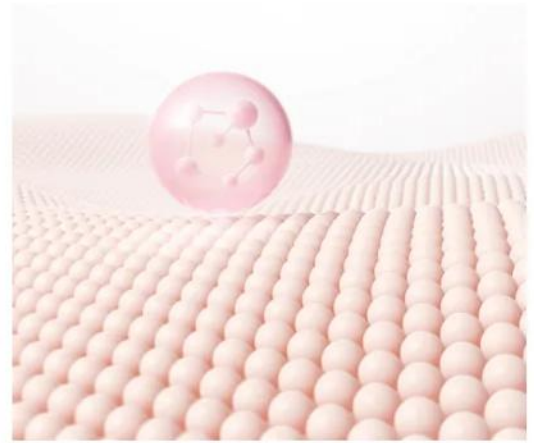
Prof. Dr. med. Martina Kerscher ist eine renommierte Dermatologin und Professorin, die vor allem als führende Expertin für Kosmetikwissenschaft und ästhetische Dermatologie bekannt ist.

Sie ist Professorin für Dermatologie und leitet den Arbeitsbereich Kosmetikwissenschaft am Fachbereich Chemie der Universität Hamburg. Prof. Kerscher hat über 200 wissenschaftliche Arbeiten veröffentlicht. Zu ihren aktuellen Projekten gehört die Forschung zum Einfluss des Exposoms (Umweltfaktoren) auf die Haut und die Entwicklung evidenzbasierter Behandlungsstrategien zur Hautverjüngung. Sie ist zudem eine häufige Rednerin auf internationalen Fachkongressen und berät die Industrie bei der Entwicklung innovativer Hautpflegekonzepte.

# HAUT - UNSER GRÖSSTES ORGAN

In kaum einem anderen Organ wird das Altern so sichtbar wie in der Haut. Sie speichert Sonnenjahre, Stressphasen, Schlafdefizite und Ernährungsgewohnheiten – leise, aber unbestechlich. Und doch wird Hautgesundheit bis heute oft auf Ästhetik reduziert. Die wissenschaftliche Arbeit von Martina Kerscher, Professorin für Kosmetikwissenschaft und Dermatologie, setzt genau hier an: Sie rückt die Haut zurück in den Kontext von Prävention, Zellgesundheit und Longevity.

Ihre Forschung zeigt, dass Hautalterung kein oberflächlicher Prozess ist, sondern Ausdruck tiefgreifender biologischer Veränderungen. Wer Haut nur „pflegt“, ohne ihre Physiologie zu verstehen, behandelt Symptome – nicht Ursachen.



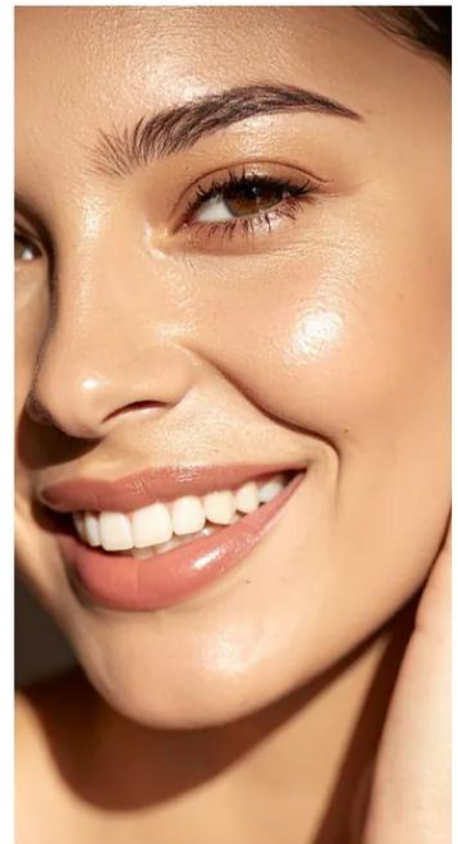
Gezielte Longevity für die Haut



Verbesserung des Hautbildes



Longevity in der Dermatologie



Glow für die Haut

70

PORTRÄT EINER HALTUNG

# Schönheit, die das ganze Leben mitdenkt

A

Is Gertraud Gruber 1955 am Tegernsee Europas erste Schönheitsfarm eröffnete, gab es das Wort Selfcare noch nicht. Siebzig Jahre später liest sich ihre Idee wie ein Vorgriff auf alles, worüber wir heute unter dem Begriff Longevity sprechen.



seit  
**1955**  
Ganzheitskosmetik

Es gibt Marken, die Produkte verkaufen. Und es gibt Marken, die eine Haltung in die Welt gebracht haben, lange bevor diese Haltung einen Namen trug. Gertraud Gruber gehört zur zweiten Sorte. Was sie 1955 am Tegernsee begann, klang in den fünfziger Jahren nach einer stillen Gegenbewegung: ein Ort, an dem Frauen sich Zeit, Pflege und Regeneration zugestehen durften, zu einer Zeit, in der man sie selten dazu ermutigte.

Sie nannte es Ganzheitskosmetik. Heute ließe sich dasselbe mit den Vokabeln der Präventionsmedizin beschreiben: Hautbarriere und Mikrozirkulation, Regeneration und Stressreduktion, Schlaf, Ernährung, Bewegung. Begriffe, die in Dermatologie und Longevity-Forschung selbstverständlich geworden sind. Der Gedanke dahinter ist erstaunlich modern geblieben — Schönheit entsteht nicht isoliert auf der Haut, sie ist der sichtbare Ausdruck eines Systems, das in Balance arbeitet.

Gruber selbst formulierte das früh und radikal einfach. Schönheit sei keine geschminkte Ansichtssache, sondern Selbstbewusstsein und Vitalität. In der heutigen Sprache des Hauses heißt diese Linie Pflege „mit Ursprung und Zukunft“: natürlich, wirksam, wegweisend — und getragen von der Idee, Körper, Geist und Seele zusammenzudenken, ohne daraus ein Versprechen auf ewige Jugend zu machen.

## LONGEVITY BEGINNT AN DER HAUT

Wer über Longevity spricht, spricht zwangsläufig über die Haut. Sie ist unser größtes Organ, sie schützt und kommuniziert, sie reguliert Temperatur und reagiert auf Hormone, auf Schlafmangel, auf Ernährung, auf Stress und Sonne. Nicht im Sinne ewiger Jugend wird sie damit zum Thema, sondern im Sinne von Widerstandskraft, Regeneration und funktioneller Integrität — Eigenschaften, die ein Leben lang trainierbar bleiben.

Die moderne Dermatologie weiß: Hautalterung ist nie nur eine Frage des Geburtsjahres. Sie wird von inneren Prozessen geformt — Zellalterung, hormonelle Verschiebungen, der langsame Abbau von Kollagen — und ebenso von äußeren: UV-Licht, Rauchen, Luft, Schlafdefizit, chronischer Stress. Genau hier wird Kosmetik interessant. Nicht als medizinische Therapie, sondern als tägliche Praxis der Prävention, die die Hautbarriere stützt, Feuchtigkeit bewahrt, Reizung mindert und ganz nebenbei das Bewusstsein für den eigenen Körper schärft.

Gruber hat diese Verbindung intuitiv verstanden, ehe sie messbar wurde. Ihre Schönheitsfarm verband Behandlungen mit Bewegung, mit gesundem Essen, mit Ruhe und echter Zuwendung — Faktoren, die die Longevity-Debatte heute als Erkenntnis verkauft und damals schlicht gelebt wurden.

---

## Nicht jünger wirken um jeden Preis. Sondern gesünder, klarer, lebendiger altern.

DIE FRAGE, DIE DIESE MARKE SEIT SIEBZIG JAHREN STELLT

### ERFAHRUNG ALS WIRKSTOFF

Bemerkenswert ist die schiere Übung, aus der diese Pflege gewachsen ist. Rund 30.000 Anwendungen finden nach Angaben des Hauses Jahr für Jahr in der Farm und in den Instituten statt. Die Zahl ist mehr als ein Leistungsnachweis. Sie erinnert daran, dass Kosmetik hier nicht allein aus Laborformeln stammt, sondern aus Berührung, aus Beobachtung, aus jahrzehntelanger Hautpraxis.

In einer Branche, die Beauty oft über virale Wirkstoffe und überfordernde Routinen verkauft, liegt darin ein eigener Wert. Denn die Haut braucht selten mehr Schritte. Sie braucht Verständnis — wann ihr Lipide fehlen, wann sie gereizt ist, welche Rolle Hormone, Jahreszeiten und Lebensstil spielen.

Longevity



DIE FRAGE, DIE DIESE MARKE SEIT SIEBZIG JAHREN STELLT

Nicht jünger wirken um jeden Preis. Sondern gesünder, klarer  
lebendiger altern.

In einer Branche, die Beauty oft über virale Wirkstoffe und überfordernde Routinen verkauft, liegt darin ein eigener Wert. Denn die Haut braucht selten mehr Schritte. Sie braucht Verständnis — wann ihr Lipide fehlen, wann sie gereizt ist, welche Rolle Hormone, Jahreszeiten und Lebensstil spielen.

Es gibt Marken, die Produkte verkaufen. Und es gibt Marken, die eine Haltung in die Welt gebracht haben, lange bevor diese Haltung einen Namen trug. Gertraud Gruber gehört zur zweiten Sorte. Was sie 1955 am Tegernsee begann, klang in den fünfziger Jahren nach einer stillen Gegenbewegung: ein Ort, an dem Frauen sich Zeit, Pflege und Regeneration zugestehen durften, zu einer Zeit, in der man sie selten dazu ermutigte.

Sie nannte es Ganzheitskosmetik. Heute ließe sich dasselbe mit den Vokabeln der Präventionsmedizin beschreiben: Hautbarriere und Mikrozirkulation, Regeneration und Stressreduktion, Schlaf, Ernährung, Bewegung. Begriffe, die in Dermatologie und Longevity-Forschung selbstverständlich geworden sind. Der Gedanke dahinter ist erstaunlich modern geblieben — Schönheit entsteht nicht isoliert auf der Haut, sie ist der sichtbare Ausdruck eines Systems, das in Balance arbeitet.

Gruber selbst formulierte das früh und radikal einfach. Schönheit sei keine geschminkte Ansichtssache, sondern Selbstbewusstsein und Vitalität. In der heutigen Sprache des Hauses heißt diese Linie Pflege „mit Ursprung und Zukunft“: natürlich, wirksam, wegweisend — und getragen von der Idee, Körper, Geist und Seele zusammenzudenken, ohne daraus ein Versprechen auf ewige Jugend zu machen.

## LONGEVITY BEGINNT AN DER HAUT

Wer über Longevity spricht, spricht zwangsläufig über die Haut. Sie ist unser größtes Organ, sie schützt und kommuniziert, sie reguliert Temperatur und reagiert auf Hormone, auf Schlafmangel, auf Ernährung, auf Stress und Sonne. Nicht im Sinne ewiger Jugend wird sie damit zum Thema, sondern im Sinne von Widerstandskraft, Regeneration und funktioneller Integrität — Eigenschaften, die ein Leben lang trainierbar bleiben.

Die moderne Dermatologie weiß: Hautalterung ist nie nur eine Frage des Geburtsjahres. Sie wird von inneren Prozessen geformt — Zellalterung, hormonelle Verschiebungen, der langsame Abbau von Kollagen — und ebenso von äußeren: UV-Licht, Rauchen, Luft, Schlafdefizit, chronischer Stress. Genau hier wird Kosmetik interessant. Nicht als medizinische Therapie, sondern als tägliche Praxis der Prävention, die die Hautbarriere stützt, Feuchtigkeit bewahrt, Reizung mindert und ganz nebenbei das Bewusstsein für den eigenen Körper schärft.

Gruber hat diese Verbindung intuitiv verstanden, ehe sie messbar wurde. Ihre Schönheitsfarm verband Behandlungen mit Bewegung, mit gesundem Essen, mit Ruhe und echter Zuwendung — Faktoren, die die Longevity-Debatte heute als Erkenntnis verkauft und damals schlicht gelebt wurden.

---

## Nicht jünger wirken um jeden Preis. Sondern gesünder, klarer, lebendiger altern.

DIE FRAGE, DIE DIESE MARKE SEIT SIEBZIG JAHREN STELLT

### ERFAHRUNG ALS WIRKSTOFF

Bemerkenswert ist die schiere Übung, aus der diese Pflege gewachsen ist. Rund 30.000 Anwendungen finden nach Angaben des Hauses Jahr für Jahr in der Farm und in den Instituten statt. Die Zahl ist mehr als ein Leistungsnachweis. Sie erinnert daran, dass Kosmetik hier nicht allein aus Laborformeln stammt, sondern aus Berührung, aus Beobachtung, aus jahrzehntelanger Hautpraxis.

In einer Branche, die Beauty oft über virale Wirkstoffe und überfordernde Routinen verkauft, liegt darin ein eigener Wert. Denn die Haut braucht selten mehr Schritte. Sie braucht Verständnis — wann ihr Lipide fehlen, wann sie gereizt ist, welche Rolle Hormone, Jahreszeiten und Lebensstil spielen.

# WISSEN. MESSEN. VORSORGE.

Diese Werte sollte man kennen

## Basiswerte

- Blutdruck
- Ruhepuls
- Gewicht
- Taillenumfang
- BMI als grobe Orientierung, aber nicht isoliert

## Stoffwechsel

- Nüchternblutzucker
- HbA1c
- Triglyzeride
- Leberwerte
- Harnsäure

## Herz-Kreislauf-Risiko

- LDL-Cholesterin
- HDL-Cholesterin
- Non-HDL-Cholesterin
- Lipoprotein(a) einmalig oder bei familiärem Risiko

## Entzündung und Belastung

- hs-CRP nach ärztlicher Einordnung
- Leberwerte
- Nierenwerte

## Nährstoffstatus nach Bedarf

- Vitamin D
- Vitamin B12
- Ferritin
- Folat
- TSH/Schilddrüse

## Vorsorge

- Hautscreening - ab 35, alle 2 Jahre (gesetzlich)
- Darmkrebsvorsorge - Frauen ab 55, Männer ab 50: Koloskopie; alternativ Stuhltest
- Gynäkologische beziehungsweise urologische Vorsorge - ab 20 jährlich (Genitaluntersuchung); ab 35 zusätzlich HPV-Test alle 3 Jahre
- Mammographie nach Alter/Risiko - 50–75 Jahre, alle 2 Jahre
- Urologische / Prostata-Vorsorge - ab 45 jährlich
- Zahnvorsorge und Prophylaxe - 2× jährlich
- Augenuntersuchung - ab 40 alle 2–4 Jahre, ab 65 jährlich (Glaukom, Makula)
- Impfstatus - jährlicher Abgleich mit STIKO-Empfehlungen

PARAMETER	ERGEBNIS	REFERENZBEREICH
<b>KLEINES BLUTBILD</b>		
Leukozyten	5,7	10 <sup>9</sup> /l
Erythrozyten	4,8	10 <sup>12</sup> /l
Hämoglobin	14,2	g/dl
Hämatokrit	42	%
MCV	88	fl
MCH	29,6	pg
MCHC	33,4	g/dl
Thrombozyten	238	10 <sup>9</sup> /l
<b>KLINISCHE CHEMIE</b>		
CRP	0,8	mg/l
Glukose (nüchtern)	92	mg/dl
Cholesterin gesamt	182	mg/dl
HDL-Cholesterin	58	mg/dl
LDL-Cholesterin	101	mg/dl
Triglyzeride	74	mg/dl
Leber (GPT)	18	U/l
Leber (GOT)	20	U/l
Kreatinin	0,9	mg/dl

**BEFUND**  
Ihre Laborwerte liegen im Normbereich.  
Weiter so!

## Sieben Routinen, die wirklich tragen

1. Bewege dich täglich – und gerne. Spazieren, Rad fahren, Treppen statt Lift. Es muss kein Sport sein. Es muss nur regelmäßig sein.
2. Trainiere deine Muskeln zwei- bis dreimal pro Woche. Muskulatur ist Stoffwechsel, Haltung, Schutz im Alter. Sie ist die beste Investition in das nächste Jahrzehnt.
3. Geh nach dem Essen. Schon zehn Minuten verbessern die Stoffwechselantwort spürbar.
4. Iss, was dich trägt. Eiweiß zum Frühstück, Gemüse als Selbstverständlichkeit, Ballaststoffe auf jedem Teller. Genuss inklusive.
5. Schlaf wie du es meinst. Sieben Stunden sind kein Luxus. Sie sind Reparatur, Immunpflege, seelische Ordnung.
6. Betrachte Alkohol nüchtern. Nicht moralisch, sondern biologisch: Er stört Schlaf, Leber und Entzündungsbalance.
7. Plane Vorsorge wie einen wichtigen Termin. Einmal im Jahr, fest im Kalender – nicht „wenn Zeit ist“.

# WISSEN. MESSEN. VORSORGE.

Diese Werte sollte man kennen

## Basiswerte

- Blutdruck
- Ruhepuls
- Gewicht
- Taillenumfang
- BMI als grobe Orientierung, aber nicht isoliert

## Stoffwechsel

- Nüchternblutzucker
- HbA1c
- Triglyzeride
- Leberwerte
- Harnsäure

## Herz-Kreislauf-Risiko

- LDL-Cholesterin
- HDL-Cholesterin
- Non-HDL-Cholesterin
- Lipoprotein(a) einmalig oder bei familiärem Risiko

## Entzündung und Belastung

- hs-CRP nach ärztlicher Einordnung
- Leberwerte
- Nierenwerte

## Nährstoffstatus nach Bedarf

- Vitamin D
- Vitamin B12
- Ferritin
- Folat
- TSH/Schilddrüse

## Vorsorge

- Hautscreening - ab 35, alle 2 Jahre (gesetzlich)
- Darmkrebsvorsorge - Frauen ab 55, Männer ab 50: Koloskopie; alternativ Stuhltest
- Gynäkologische beziehungsweise urologische Vorsorge - ab 20 jährlich (Genitaluntersuchung); ab 35 zusätzlich HPV-Test alle 3 Jahre
- Mammographie nach Alter/Risiko - 50–75 Jahre, alle 2 Jahre
- Urologische / Prostata-Vorsorge - ab 45 jährlich
- Zahnvorsorge und Prophylaxe - 2× jährlich
- Augenuntersuchung - ab 40 alle 2–4 Jahre, ab 65 jährlich (Glaukom, Makula)
- Impfstatus - jährlicher Abgleich mit STIKO-Empfehlungen

PARAMETER	ERGEBNIS	REFERENZBEREICH
<b>KLEINES BLUTBILD</b>		
Leukozyten	5,7	10 <sup>9</sup> /l
Erythrozyten	4,8	10 <sup>12</sup> /l
Hämoglobin	14,2	g/dl
Hämatokrit	42	%
MCV	88	fl
MCH	29,6	pg
MCHC	33,4	g/dl
Thrombozyten	238	10 <sup>9</sup> /l
<b>KLINISCHE CHEMIE</b>		
CRP	0,8	mg/l
Glukose (nüchtern)	92	mg/dl
Cholesterin gesamt	182	mg/dl
HDL-Cholesterin	58	mg/dl
LDL-Cholesterin	101	mg/dl
Triglyzeride	74	mg/dl
Leber (GPT)	18	U/l
Leber (GOT)	20	U/l
Kreatinin	0,9	mg/dl

**BEFUND**  
Ihre Laborwerte liegen im Normbereich.  
Weiter so!

## Sieben Routinen, die wirklich tragen

1. Bewege dich täglich – und gerne. Spazieren, Rad fahren, Treppen statt Lift. Es muss kein Sport sein. Es muss nur regelmäßig sein.
2. Trainiere deine Muskeln zwei- bis dreimal pro Woche. Muskulatur ist Stoffwechsel, Haltung, Schutz im Alter. Sie ist die beste Investition in das nächste Jahrzehnt.
3. Geh nach dem Essen. Schon zehn Minuten verbessern die Stoffwechselantwort spürbar.
4. Iss, was dich trägt. Eiweiß zum Frühstück, Gemüse als Selbstverständlichkeit, Ballaststoffe auf jedem Teller. Genuss inklusive.
5. Schlaf wie du es meinst. Sieben Stunden sind kein Luxus. Sie sind Reparatur, Immunpflege, seelische Ordnung.
6. Betrachte Alkohol nüchtern. Nicht moralisch, sondern biologisch: Er stört Schlaf, Leber und Entzündungsbalance.
7. Plane Vorsorge wie einen wichtigen Termin. Einmal im Jahr, fest im Kalender – nicht „wenn Zeit ist“.

# WISSEN. MESSEN. VORSORGE.

Diese Werte sollte man kennen

## Basiswerte

- Blutdruck
- Ruhepuls
- Gewicht
- Taillenumfang
- BMI als grobe Orientierung, aber nicht isoliert

## Stoffwechsel

- Nüchternblutzucker
- HbA1c
- Triglyzeride
- Leberwerte
- Harnsäure

## Herz-Kreislauf-Risiko

- LDL-Cholesterin
- HDL-Cholesterin
- Non-HDL-Cholesterin
- Lipoprotein(a) einmalig oder bei familiärem Risiko

## Entzündung und Belastung

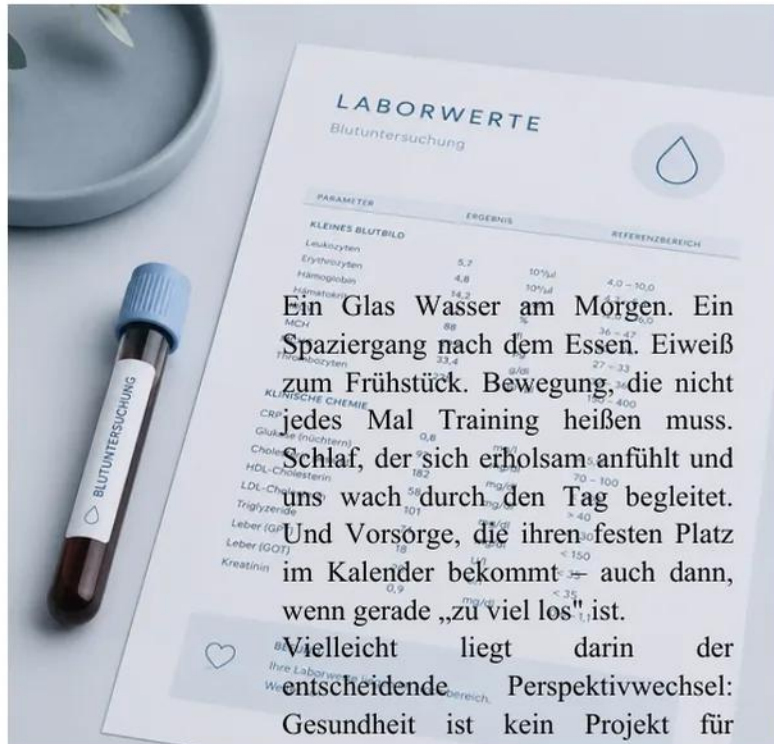
- hs-CRP nach ärztlicher Einordnung
- Leberwerte
- Nierenwerte

## Nährstoffstatus nach Bedarf

- Vitamin D
- Vitamin B12
- Ferritin
- Folat
- TSH/Schilddrüse

## Vorsorge

- Hautscreening - ab 35, alle 2 Jahre (gesetzlich)
- Darmkrebsvorsorge - Frauen ab 55, Männer ab 50: Koloskopie; alternativ Stuhltest
- Gynäkologische beziehungsweise urologische Vorsorge - ab 20 jährlich (Genitaluntersuchung); ab 35 zusätzlich HPV-Test alle 3 Jahre
- Mammographie nach Alter/Risiko - 50–75 Jahre, alle 2 Jahre
- Urologische / Prostata-Vorsorge - ab 45 jährlich
- Zahnvorsorge und Prophylaxe - 2× jährlich
- Augenuntersuchung - ab 40 alle 2–4 Jahre, ab 65 jährlich (Glaukom, Makula)
- Impfstatus - jährlicher Abgleich mit STIKO-Empfehlungen



Ein Glas Wasser am Morgen. Ein Spaziergang nach dem Essen. Eiweiß zum Frühstück. Bewegung, die nicht jedes Mal Training heißen muss. Schlaf, der sich erholsam anfühlt und uns wach durch den Tag begleitet. Und Vorsorge, die ihren festen Platz im Kalender bekommt – auch dann, wenn gerade „zu viel los“ ist.

Vielleicht liegt darin der entscheidende Perspektivwechsel: Gesundheit ist kein Projekt für irgendwann. Sie ist die leise Voraussetzung für alles, was wir noch

## Sieben Routinen, die wirklich tragen

1. Bewege dich regelmäßig – und gerne. Spazieren, Rad fahren, Treppen statt Lift. Es muss kein Sport sein. Es muss nur regelmäßig sein.
2. Trainiere deine Muskeln zwei- bis dreimal pro Woche. Muskulatur ist Stoffwechsel, Haltung, Schutz im Alter. Sie ist die beste Investition in das nächste Jahrzehnt.
3. Geh nach dem Essen. Schon zehn Minuten verbessern die Stoffwechselantwort spürbar.
4. Iss, was dich trägt. Eiweiß zum Frühstück, Gemüse als Selbstverständlichkeit, Ballaststoffe auf jedem Teller. Genuss inklusive.
5. Schlaf wie du es meinst. Sieben Stunden sind kein Luxus. Sie sind Reparatur, Immunpflege, seelische Ordnung.
6. Betrachte Alkohol nüchtern. Nicht moralisch, sondern biologisch: Er stört Schlaf, Leber und Entzündungsbalance.
7. Plane Vorsorge wie einen wichtigen Termin. Einmal im Jahr, fest im Kalender – nicht „wenn Zeit ist“.

# Was ist Longevity?

## Warum es nicht um ein langes Leben geht – sondern um ein gesundes Leben

Longevity wird oft missverstanden. Als Versprechen ewiger Jugend. Als biohackerische Obsession. Als Versuch, dem Tod ein Schnippchen zu schlagen. Doch genau darum geht es nicht.

Longevity meint nicht, möglichst alt zu werden – sondern möglichst lange gesund zu bleiben. Der entscheidende Begriff ist daher nicht Lifespan, sondern Healthspan: die Jahre, in denen wir körperlich leistungsfähig, geistig klar und emotional stabil sind. Jahre, in denen wir unser Leben aktiv gestalten können, statt es zu verwalten.

Aus medizinischer Sicht ist Longevity kein Lifestyle-Trend, sondern eine konsequente Weiterentwicklung präventiver Medizin. Sie stellt eine einfache, aber unbequeme Frage: Warum warten wir auf Krankheit, wenn wir Gesundheit systematisch erhalten können?

### Gesundheit beginnt in der Zelle

Um Longevity zu verstehen, müssen wir klein denken – sehr klein. Jede Form von Gesundheit oder Krankheit beginnt auf zellulärer Ebene. Unsere Organe altern nicht plötzlich. Sie altern, weil ihre Zellen es tun.

Im Zentrum dieser Prozesse stehen die Mitochondrien. Diese winzigen Zellorganellen sind weit mehr als bloße „Kraftwerke“. Sie regulieren unseren Energiestoffwechsel, steuern Entzündungsprozesse, beeinflussen den Zellstoffwechsel und entscheiden letztlich darüber, ob eine Zelle regeneriert oder degeneriert.

Gesunde Mitochondrien bedeuten:

- stabile Energieproduktion
- geringere oxidative Belastung
- bessere Stressresilienz
- langsamere biologische Alterung

Mit zunehmendem Alter – und unter ungünstigen Lebensstilbedingungen – nimmt die Funktion der Mitochondrien jedoch ab. Bewegungsmangel, chronischer Stress, Schlafdefizite, hochverarbeitete Ernährung und dauerhafte Entzündungsreize schädigen ihre Leistungsfähigkeit. Das Resultat ist kein akutes Krankheitsbild, sondern ein schleicher Verlust an Vitalität. Longevity setzt genau hier an.

### Altern ist kein Schicksal – sondern ein Prozess

Moderne Altersforschung zeigt: Altern ist kein linearer Countdown, sondern ein beeinflussbarer biologischer Prozess. Wir altern unterschiedlich schnell – abhängig von genetischen Voraussetzungen, aber vor allem von unserem Lebensstil.

Die entscheidende Erkenntnis lautet:

Wir können unser biologisches Alter aktiv beeinflussen – auch dann, wenn unser kalendarisches Alter feststeht.

Longevity-Medizin beschäftigt sich daher mit Mechanismen wie:

- mitochondrialer Funktion
- zellulärer Reparatur (Autophagie)
- Entzündungsregulation
- metabolischer Flexibilität
- Stress- und Hormonbalance

Es geht nicht um extreme Interventionen, sondern um kluge, kontinuierliche Impulse, die den Körper daran erinnern, wie Regeneration funktioniert.

### Longevity ist keine Anti-Aging-Illusion

Ein häufiger Irrtum: Longevity sei Anti-Aging in neuem Gewand. Das Gegenteil ist der Fall.

Anti-Aging versucht, Alter zu kaschieren. Longevity versucht, Funktion zu erhalten. Es geht nicht um faltenfreie Haut, sondern um belastbare Gefäße. Nicht um ewige Jugend, sondern um stabile Muskelmasse, gesunde Mitochondrien und ein leistungsfähiges N





Naturkosmetik ist längst mehr als ein ästhetisches Statement. Richtig formuliert, kann sie die Hautbarriere stärken, Entzündungen reduzieren und die Hautalterung sinnvoll begleiten. Entscheidend ist nicht das Label, sondern die Wirkstoffe, ihre Konzentration – und die realistischen Erwartungen.

## NATURKOSMETIK – WIRKSAM, EHRlich, ALTERSGERECHT

### Welche Wirkstoffe passen zu welchem Lebensalter?

#### 30+ – Schutz & Balance

- Antioxidantien (Vitamin E, Grüntee)
- Feuchtigkeit (Glycerin, Aloe, Hyaluronsäure pflanzlichen Ursprungs)
- Leichte Öle statt schwerer Fette

#### 40+ – Regeneration & Elastizität

- Coenzym Q10 (auch fermentativ hergestellt)
- Hagebuttenkernöl, Granatapfel
- Peptide pflanzlichen Ursprungs

#### 50+ – Barriere & Dichte

- Reichhaltigere Lipide (Shea, Avocado, Nachtkerzenöl)
- Phytoöstrogen-haltige Pflanzen (Soja-, Rotklee-Extrakte)
- Fermentierte Wirkstoffe für bessere Bioverfügbarkeit

#### 60+ – Beruhigung & Schutz vor Entzündung

- Omega-6-reiche Öle
- Hafer- und Centella-Extrakte
- Weniger Aktivismus, mehr Pflegekonstanz

### Worauf man bei Naturkosmetik achten sollte

Aus dermatologischer Sicht geht es um drei Kernpunkte:

#### 1. Stärkung der Hautbarriere

Gute Naturkosmetik arbeitet mit hautverwandten Lipiden und pflanzlichen Ölen:

Jobaöl, Squalan (pflanzlich), Sheabutter, Ceramid-ähnliche Lipide.

#### 2. Antioxidativer Schutz

Pflanzen liefern hier echte Stärke:

Vitamin E (Tocopherol), Polyphenole aus grünem Tee, Traubenkernextrakt, Sanddorn, Resveratrol.

#### 3. Beruhigung statt Reizung

Besonders wichtig bei sensibler oder reifer Haut:

Bisabolol, Calendula, Haferextrakt, Aloe vera.

Weniger Duftstoffe, weniger ätherische Öle – mehr Wirkung.

### Haltbarkeit – wie lange ist Naturkosmetik verwendbar?

Naturkosmetik enthält keine klassischen synthetischen Konservierer. Das bedeutet:

- Ungeöffnet: meist 24–30 Monate
- Geöffnet: in der Regel 3–6 Monate, abhängig vom Produkt (PAO-Symbol beachten) 12
- Tiegelprodukte altern schneller als Pumpspender
- Geruch, Konsistenz oder Farbe verändern sich? → besser entsorgen



**Advertisement**



# PRODUKTE

## **TAUTROPFEN x Pamela Reif: Natural Glow in zwei Minuten**

Naturkosmetik ist längst nicht mehr nur sanft, sondern zunehmend leistungsorientiert. Genau hier setzt TAUTROPFEN mit dem neuen Vitality Boost Revitalising Facial Oil an – und holt sich mit Pamela Reif eine der reichweitenstärksten Fitness- und Lifestyle-Persönlichkeiten Europas an die Seite. Eine Kooperation, die auf den ersten Blick naheliegt: Reif steht für Disziplin, Natürlichkeit und einen bewussten Umgang mit Körper, Ernährung und Beauty – Werte, die gut zur DNA der Naturkosmetikmarke passen.

TAUTROPFEN gehört seit über 46 Jahren zu den Pionieren zertifizierter Naturkosmetik made in Germany. Gesichtsole sind dabei seit jeher ein zentraler Bestandteil der Marke: intensive Pflege, konzentrierte Wirkstoffe, unkomplizierte Anwendung. Mit dem neuen Facial Oil soll diese Tradition in eine moderne High-Performance-Richtung weiterentwickelt werden – für eine Hautpflege, die effizient, sichtbar und alltagstauglich ist.

Im Mittelpunkt steht eine Formulierung, die natürliche und biotechnologische Wirkstoffe kombiniert. Der sogenannte ACGS Active Complex verbindet ALGAKTIV, Celligent® 2020, Ginseng und Samphira-Öl und soll die Haut aktivieren, schützen, regenerieren und stärken.

Besonders zeitgemäß ist die dazugehörige 2-Minuten-Glow-Routine: erst ein warmes Gesichtstuch zur Aktivierung der Haut, dann wenige Tropfen Öl einmassieren, anschließend mit einem kühlenden Gua Sha die Mikrozirkulation anregen. Warm, Oil, Cold – eine kleine Beauty-Routine zwischen Self-Care und sichtbarem Glow.

Mit Pamela Reif spricht TAUTROPFEN sowohl eine junge, digital geprägte Zielgruppe an, die schnelle und effektive Ergebnisse sucht, als auch anspruchsvolle Kundinnen und Kunden, die Wert auf hochwertige Naturkosmetik und nachhaltige Hautgesundheit legen. Das Ergebnis: eine moderne Interpretation von Natural Self-Care – reduziert, wirkungsvoll und passend zu einem aktiven Lebensstil.



# Was ist Longevity?

## Warum es nicht um ein langes Leben geht – sondern um ein gesundes Leben

Longevity wird oft missverstanden. Als Versprechen ewiger Jugend. Als biohackerische Obsession. Als Versuch, dem Tod ein Schnippchen zu schlagen. Doch genau darum geht es nicht.

Longevity meint nicht, möglichst alt zu werden – sondern möglichst lange gesund zu bleiben. Der entscheidende Begriff ist daher nicht Lifespan, sondern Healthspan: die Jahre, in denen wir körperlich leistungsfähig, geistig klar und emotional stabil sind. Jahre, in denen wir unser Leben aktiv gestalten können, statt es zu verwalten.

Aus medizinischer Sicht ist Longevity kein Lifestyle-Trend, sondern eine konsequente Weiterentwicklung präventiver Medizin. Sie stellt eine einfache, aber unbequeme Frage: Warum warten wir auf Krankheit, wenn wir Gesundheit systematisch erhalten können?

### Gesundheit beginnt in der Zelle

Um Longevity zu verstehen, müssen wir klein denken – sehr klein. Jede Form von Gesundheit oder Krankheit beginnt auf zellulärer Ebene. Unsere Organe altern nicht plötzlich. Sie altern, weil ihre Zellen es tun.

Im Zentrum dieser Prozesse stehen die Mitochondrien. Diese winzigen Zellorganellen sind weit mehr als bloße „Kraftwerke“. Sie regulieren unseren Energiestoffwechsel, steuern Entzündungsprozesse, beeinflussen den Zellstoffwechsel und entscheiden letztlich darüber, ob eine Zelle regeneriert oder degeneriert.

Gesunde Mitochondrien bedeuten:

- stabile Energieproduktion
- geringere oxidative Belastung
- bessere Stressresilienz
- langsamere biologische Alterung

Mit zunehmendem Alter – und unter ungünstigen Lebensstilbedingungen – nimmt die Funktion der Mitochondrien jedoch ab. Bewegungsmangel, chronischer Stress, Schlafdefizite, hochverarbeitete Ernährung und dauerhafte Entzündungsreize schädigen ihre Leistungsfähigkeit. Das Resultat ist kein akutes Krankheitsbild, sondern ein schleichender Verlust an Vitalität. Longevity setzt genau hier an.

### Altern ist kein Schicksal – sondern ein Prozess

Moderne Altersforschung zeigt: Altern ist kein linearer Countdown, sondern ein beeinflussbarer biologischer Prozess. Wir altern unterschiedlich schnell – abhängig von genetischen Voraussetzungen, aber vor allem von unserem Lebensstil.

Die entscheidende Erkenntnis lautet:

Wir können unser biologisches Alter aktiv beeinflussen – auch dann, wenn unser kalendarisches Alter feststeht.

Longevity-Medizin beschäftigt sich daher mit Mechanismen wie:

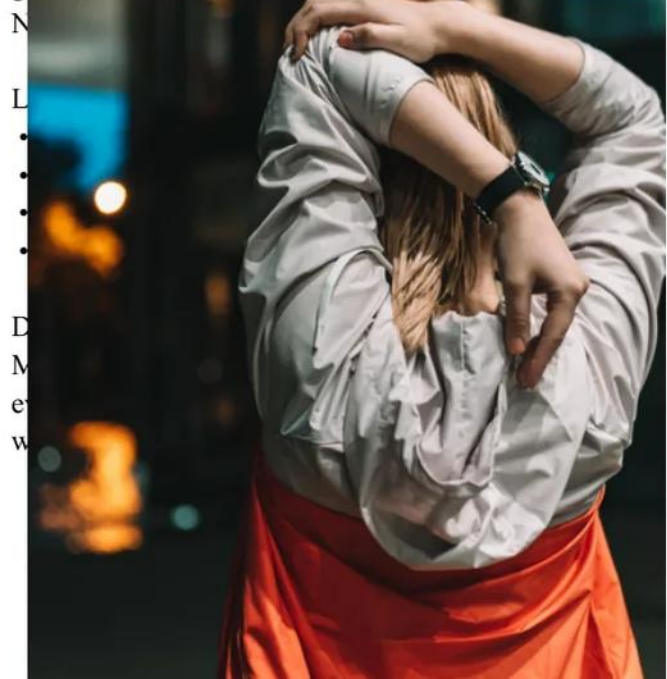
- mitochondrialer Funktion
- zellulärer Reparatur (Autophagie)
- Entzündungsregulation
- metabolischer Flexibilität
- Stress- und Hormonbalance

Es geht nicht um extreme Interventionen, sondern um kluge, kontinuierliche Impulse, die den Körper daran erinnern, wie Regeneration funktioniert.

### Longevity ist keine Anti-Aging-Illusion

Ein häufiger Irrtum: Longevity sei Anti-Aging in neuem Gewand. Das Gegenteil ist der Fall.

Anti-Aging versucht, Alter zu kaschieren. Longevity versucht, Funktion zu erhalten. Es geht nicht um faltenfreie Haut, sondern um belastbare Gefäße. Nicht um ewige Jugend, sondern um stabile Muskelmasse, gesunde Mitochondrien und ein leistungsfähiges N



# STEADY

By Margarita Perez.  
Photography by Francois Mercer

A SHORT INTRO OR  
KICKER OF THE ARTICLE  
WILL GO HERE.

# AS SHE

# GOES

A magazine is a periodical publication, which can either be printed or published electronically. It is issued regularly, usually every week or every month, and it contains a variety of content. This can include articles, stories, photographs and advertisements.

To create your own, choose a topic that interests you. It can be anything from fashion and beauty to travel and the news. Once you have your overall theme, you can start brainstorming the content.



# "IF NOT NOW, THEN WHEN?"

By Manpreet Kaur  
Photography by Jaya Sood

A SHORT INTRO OR KICKER OF THE ARTICLE WILL GO HERE. THIS PART ACTS AS A BRIDGE BETWEEN THE HEADLINE AND THE ARTICLE ITSELF.

# HAUTVERZUCKERUNG – WENN ZUCKER UNSERE HAUT ALTERN LÄSST

HAUTALTERUNG IST KEIN REIN KOSMETISCHES THEMA. SIE IST EIN BIOLOGISCHER PROZESS – UND EINER DER AM MEISTEN UNTERSCHÄTZTEN TREIBER DABEI HEISST HAUTVERZUCKERUNG.

Gemeint ist ein Vorgang, der tief in der Dermis stattfindet, lange bevor Falten sichtbar werden. Wer Longevity, Hautgesundheit und Prävention zusammendenkt, kommt an diesem Mechanismus nicht vorbei.

## Was bedeutet Hautverzuckerung überhaupt?

Hautverzuckerung ist die umgangssprachliche Bezeichnung für einen biochemischen Prozess namens Glykation. Dabei reagieren Zucker – vor allem Glukose und Fruktose – nicht-enzymatisch mit Eiweißen, Fetten oder Nukleinsäuren.

Das Ergebnis sind sogenannte Advanced Glycation Endproducts (AGEs).

Diese AGEs lagern sich bevorzugt an langlebige Strukturproteine an – insbesondere:

- Kollagen (Festigkeit)
- Elastin (Elastizität)
- Laminin & Fibronectin (Zelladhäsion)

Die Folge:

Die Haut verliert ihre Spannkraft, wird steifer, schlechter durchblutet und regeneriert sich langsamer.





## HAUTVERZUCKERUNG – WENN ZUCKER UNSERE HAUT ALTERN LÄSST

### **Wenn Zucker unter die Haut geht**

**Über ein stilles Phänomen, das wir lange unterschätzt haben**

Es gibt Alterungsprozesse, die laut sind. Und es gibt jene, die leise beginnen – molekular, unsichtbar, beinahe elegant. Die sogenannte Hautverzuckerung gehört zur zweiten Kategorie. Kein dramatischer Sonnenbrand, keine plötzliche Falte. Sondern ein schleichender biochemischer Vorgang, der tief in der Dermis stattfindet – dort, wo Kollagen und Elastin unsere Haut tragen wie ein fein gewebtes architektonisches Gerüst.

Hautverzuckerung ist der populäre Begriff für Glykation – eine nicht-enzymatische Reaktion zwischen Zucker und körpereigenen Proteinen. Trifft Glukose dauerhaft auf Kollagenfasern, entstehen sogenannte Advanced Glycation Endproducts (AGEs). Was technisch klingt, hat eine sehr konkrete Konsequenz: Das Gewebe verliert Elastizität. Die Fasern verhärten, vernetzen sich, werden spröde. Die Haut wird weniger flexibel – und beginnt anders zu altern.

HAUTVERZUCKERUNG IST EINER DER ZENTRALEN, ABER OFT ÜBERSEHENEN MECHANISMEN DER HAUTALTERUNG.

# Was ist Longevity?

## Warum es nicht um ein langes Leben geht – sondern um ein gesundes Leben

Longevity wird oft missverstanden. Als Versprechen ewiger Jugend. Als biohackerische Obsession. Als Versuch, dem Tod ein Schnippchen zu schlagen. Doch genau darum geht es nicht.

Longevity meint nicht, möglichst alt zu werden – sondern möglichst lange gesund zu bleiben. Der entscheidende Begriff ist daher nicht Lifespan, sondern Healthspan: die Jahre, in denen wir körperlich leistungsfähig, geistig klar und emotional stabil sind. Jahre, in denen wir unser Leben aktiv gestalten können, statt es zu verwalten.

Aus medizinischer Sicht ist Longevity kein Lifestyle-Trend, sondern eine konsequente Weiterentwicklung präventiver Medizin. Sie stellt eine einfache, aber unbequeme Frage: Warum warten wir auf Krankheit, wenn wir Gesundheit systematisch erhalten können?

### Gesundheit beginnt in der Zelle

Um Longevity zu verstehen, müssen wir klein denken – sehr klein. Jede Form von Gesundheit oder Krankheit beginnt auf zellulärer Ebene. Unsere Organe altern nicht plötzlich. Sie altern, weil ihre Zellen es tun.

Im Zentrum dieser Prozesse stehen die Mitochondrien. Diese winzigen Zellorganellen sind weit mehr als bloße „Kraftwerke“. Sie regulieren unseren Energiestoffwechsel, steuern Entzündungsprozesse, beeinflussen den Zellstoffwechsel und entscheiden letztlich darüber, ob eine Zelle regeneriert oder degeneriert.

Gesunde Mitochondrien bedeuten:

- stabile Energieproduktion
- geringere oxidative Belastung
- bessere Stressresilienz
- langsamere biologische Alterung

Mit zunehmendem Alter – und unter ungünstigen Lebensstilbedingungen – nimmt die Funktion der Mitochondrien jedoch ab. Bewegungsmangel, chronischer Stress, Schlafdefizite, hochverarbeitete Ernährung und dauerhafte Entzündungsreize schädigen ihre Leistungsfähigkeit. Das Resultat ist kein akutes Krankheitsbild, sondern ein schleichender Verlust an Vitalität. Longevity setzt genau hier an.

### Altern ist kein Schicksal – sondern ein Prozess

Moderne Altersforschung zeigt: Altern ist kein linearer Countdown, sondern ein beeinflussbarer biologischer Prozess. Wir altern unterschiedlich schnell – abhängig von genetischen Voraussetzungen, aber vor allem von unserem Lebensstil.

Die entscheidende Erkenntnis lautet:

Wir können unser biologisches Alter aktiv beeinflussen – auch dann, wenn unser kalendarisches Alter feststeht.

Longevity-Medizin beschäftigt sich daher mit Mechanismen wie:

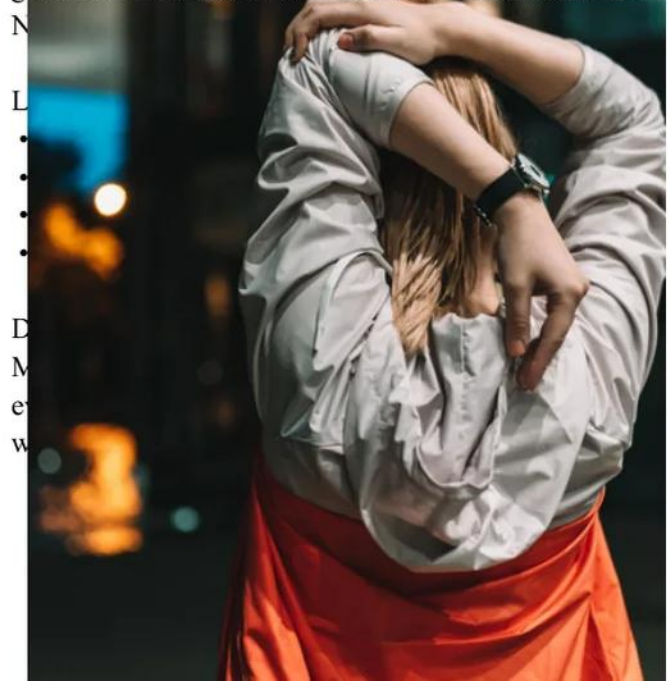
- mitochondrialer Funktion
- zellulärer Reparatur (Autophagie)
- Entzündungsregulation
- metabolischer Flexibilität
- Stress- und Hormonbalance

Es geht nicht um extreme Interventionen, sondern um kluge, kontinuierliche Impulse, die den Körper daran erinnern, wie Regeneration funktioniert.

### Longevity ist keine Anti-Aging-Illusion

Ein häufiger Irrtum: Longevity sei Anti-Aging in neuem Gewand. Das Gegenteil ist der Fall.

Anti-Aging versucht, Alter zu kaschieren. Longevity versucht, Funktion zu erhalten. Es geht nicht um faltenfreie Haut, sondern um belastbare Gefäße. Nicht um ewige Jugend, sondern um stabile Muskelmasse, gesunde Mitochondrien und ein leistungsfähiges N



# Was ist Longevity?

## Warum es nicht um ein langes Leben geht – sondern um ein gesundes Leben

Longevity wird oft missverstanden. Als Versprechen ewiger Jugend. Als biohackerische Obsession. Als Versuch, dem Tod ein Schnippchen zu schlagen. Doch genau darum geht es nicht.

Longevity meint nicht, möglichst alt zu werden – sondern möglichst lange gesund zu bleiben. Der entscheidende Begriff ist daher nicht Lifespan, sondern Healthspan: die Jahre, in denen wir körperlich leistungsfähig, geistig klar und emotional stabil sind. Jahre, in denen wir unser Leben aktiv gestalten können, statt es zu verwalten.

Aus medizinischer Sicht ist Longevity kein Lifestyle-Trend, sondern eine konsequente Weiterentwicklung präventiver Medizin. Sie stellt eine einfache, aber unbequeme Frage: Warum warten wir auf Krankheit, wenn wir Gesundheit systematisch erhalten können?

### Gesundheit beginnt in der Zelle

Um Longevity zu verstehen, müssen wir klein denken – sehr klein. Jede Form von Gesundheit oder Krankheit beginnt auf zellulärer Ebene. Unsere Organe altern nicht plötzlich. Sie altern, weil ihre Zellen es tun.

Im Zentrum dieser Prozesse stehen die Mitochondrien. Diese winzigen Zellorganellen sind weit mehr als bloße „Kraftwerke“. Sie regulieren unseren Energiestoffwechsel, steuern Entzündungsprozesse, beeinflussen den Zellstoffwechsel und entscheiden letztlich darüber, ob eine Zelle regeneriert oder degeneriert.

Gesunde Mitochondrien bedeuten:

- stabile Energieproduktion
- geringere oxidative Belastung
- bessere Stressresilienz
- langsamere biologische Alterung

Mit zunehmendem Alter – und unter ungünstigen Lebensstilbedingungen – nimmt die Funktion der Mitochondrien jedoch ab. Bewegungsmangel, chronischer Stress, Schlafdefizite, hochverarbeitete Ernährung und dauerhafte Entzündungsreize schädigen ihre Leistungsfähigkeit. Das Resultat ist kein akutes Krankheitsbild, sondern ein schleicher Verlust an Vitalität. Longevity setzt genau hier an.

### Altern ist kein Schicksal – sondern ein Prozess

Moderne Altersforschung zeigt: Altern ist kein linearer Countdown, sondern ein beeinflussbarer biologischer Prozess. Wir altern unterschiedlich schnell – abhängig von genetischen Voraussetzungen, aber vor allem von unserem Lebensstil.

Die entscheidende Erkenntnis lautet:

Wir können unser biologisches Alter aktiv beeinflussen – auch dann, wenn unser kalendarisches Alter feststeht.

Longevity-Medizin beschäftigt sich daher mit Mechanismen wie:

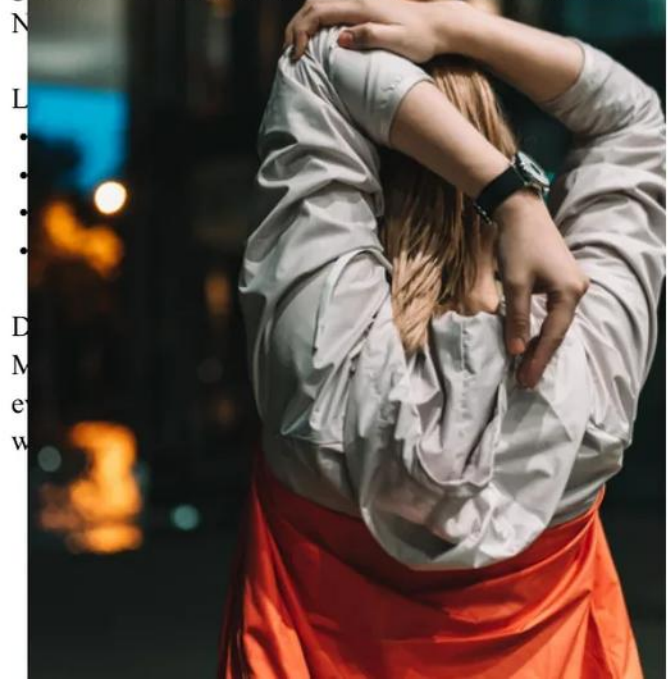
- mitochondrialer Funktion
- zellulärer Reparatur (Autophagie)
- Entzündungsregulation
- metabolischer Flexibilität
- Stress- und Hormonbalance

Es geht nicht um extreme Interventionen, sondern um kluge, kontinuierliche Impulse, die den Körper daran erinnern, wie Regeneration funktioniert.

### Longevity ist keine Anti-Aging-Illusion

Ein häufiger Irrtum: Longevity sei Anti-Aging in neuem Gewand. Das Gegenteil ist der Fall.

Anti-Aging versucht, Alter zu kaschieren. Longevity versucht, Funktion zu erhalten. Es geht nicht um faltenfreie Haut, sondern um belastbare Gefäße. Nicht um ewige Jugend, sondern um stabile Muskelmasse, gesunde Mitochondrien und ein leistungsfähiges N



# Was ist Longevity?

## Warum es nicht um ein langes Leben geht – sondern um ein gesundes Leben

Longevity wird oft missverstanden. Als Versprechen ewiger Jugend. Als biohackerische Obsession. Als Versuch, dem Tod ein Schnippchen zu schlagen. Doch genau darum geht es nicht.

Longevity meint nicht, möglichst alt zu werden – sondern möglichst lange gesund zu bleiben. Der entscheidende Begriff ist daher nicht Lifespan, sondern Healthspan: die Jahre, in denen wir körperlich leistungsfähig, geistig klar und emotional stabil sind. Jahre, in denen wir unser Leben aktiv gestalten können, statt es zu verwalten.

Aus medizinischer Sicht ist Longevity kein Lifestyle-Trend, sondern eine konsequente Weiterentwicklung präventiver Medizin. Sie stellt eine einfache, aber unbequeme Frage: Warum warten wir auf Krankheit, wenn wir Gesundheit systematisch erhalten können?

### Gesundheit beginnt in der Zelle

Um Longevity zu verstehen, müssen wir klein denken – sehr klein. Jede Form von Gesundheit oder Krankheit beginnt auf zellulärer Ebene. Unsere Organe altern nicht plötzlich. Sie altern, weil ihre Zellen es tun.

Im Zentrum dieser Prozesse stehen die Mitochondrien. Diese winzigen Zellorganellen sind weit mehr als bloße „Kraftwerke“. Sie regulieren unseren Energiestoffwechsel, steuern Entzündungsprozesse, beeinflussen den Zellstoffwechsel und entscheiden letztlich darüber, ob eine Zelle regeneriert oder degeneriert.

Gesunde Mitochondrien bedeuten:

- stabile Energieproduktion
- geringere oxidative Belastung
- bessere Stressresilienz
- langsamere biologische Alterung

Mit zunehmendem Alter – und unter ungünstigen Lebensstilbedingungen – nimmt die Funktion der Mitochondrien jedoch ab. Bewegungsmangel, chronischer Stress, Schlafdefizite, hochverarbeitete Ernährung und dauerhafte Entzündungsreize schädigen ihre Leistungsfähigkeit. Das Resultat ist kein akutes Krankheitsbild, sondern ein schleichender Verlust an Vitalität. Longevity setzt genau hier an.

### Altern ist kein Schicksal – sondern ein Prozess

Moderne Altersforschung zeigt: Altern ist kein linearer Countdown, sondern ein beeinflussbarer biologischer Prozess. Wir altern unterschiedlich schnell – abhängig von genetischen Voraussetzungen, aber vor allem von unserem Lebensstil.

Die entscheidende Erkenntnis lautet:

Wir können unser biologisches Alter aktiv beeinflussen – auch dann, wenn unser kalendarisches Alter feststeht.

Longevity-Medizin beschäftigt sich daher mit Mechanismen wie:

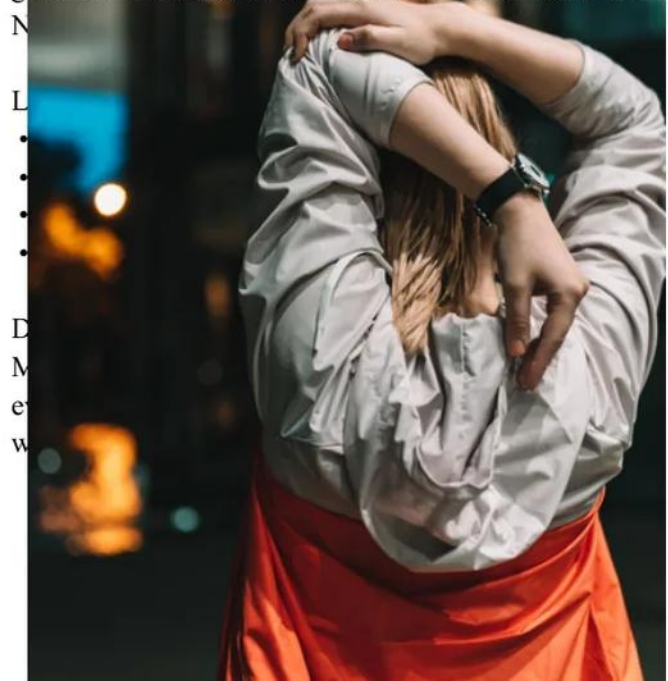
- mitochondrialer Funktion
- zellulärer Reparatur (Autophagie)
- Entzündungsregulation
- metabolischer Flexibilität
- Stress- und Hormonbalance

Es geht nicht um extreme Interventionen, sondern um kluge, kontinuierliche Impulse, die den Körper daran erinnern, wie Regeneration funktioniert.

### Longevity ist keine Anti-Aging-Illusion

Ein häufiger Irrtum: Longevity sei Anti-Aging in neuem Gewand. Das Gegenteil ist der Fall.

Anti-Aging versucht, Alter zu kaschieren. Longevity versucht, Funktion zu erhalten. Es geht nicht um faltenfreie Haut, sondern um belastbare Gefäße. Nicht um ewige Jugend, sondern um stabile Muskelmasse, gesunde Mitochondrien und ein leistungsfähiges N



## Ein neues Gesundheitsverständnis

Gesundheit beginnt selten mit großen Vorsätzen. Sie beginnt mit Wissen. Mit dem Mut hinzusehen. Mit der Bereitschaft, nicht erst zu reagieren, wenn der Körper laut wird. Moderne Prävention ist keine Schule der Furcht. Sie ist die Kunst, den eigenen Organismus zu verstehen – und daraus Routinen abzuleiten, die einen tragen, auch wenn das Leben einmal aus dem Takt gerät.

Die neue Gesundheitsroutine: nicht perfekt, aber bewusst

Gesunde Gewohnheiten sind keine Selbstoptimierung. Sie sind ein inneres Geländer. Etwas, das uns durch volle Wochen, fordernde Projekte, Familienzeit, Reisen, Feiern, Müdigkeit und Stress hindurchführt. Eine gute Routine muss nicht spektakulär sein. Sie muss wiederholbar sein.

Ein Glas Wasser am Morgen. Ein Spaziergang nach dem Essen. Eiweiß zum Frühstück. Gemüse als Selbstverständlichkeit, nicht als Pflichtprogramm. Bewegung, die nicht jedes Mal Training heißen muss. Schlaf, der kein Resterampe-Phänomen mehr ist. Und Vorsorgetermine, die im Kalender ihren festen Platz bekommen – auch dann, wenn gerade „zu viel los“ ist.

Vielleicht liegt darin der entscheidende Perspektivwechsel: Gesundheit ist kein Projekt für irgendwann. Sie ist die leise Voraussetzung für alles, was wir noch erleben, gestalten und genießen möchten.

Die Werte, Untersuchungen und Routinen, die jede Frau – und jeder Mann – kennen sollte

Es gibt Sätze, die fast jeder schon einmal gesagt hat. „Ich müsste mal wieder zum Check-up.“ „Ich sollte mich endlich mehr bewegen.“ „Meine Blutwerte? Keine Ahnung.“ Sie klingen beiläufig. Doch genau darin liegt das Problem.

Viele Menschen leben über Jahre mit Risikofaktoren, die längst messbar wären: erhöhter Blutdruck, ungünstige Blutfette, beginnende Insulinresistenz, stille Entzündungen, eine Fettleber, Schlafdefizit, chronischer Stress. Nicht jeder Wert bedeutet sofort eine Krankheit. Doch viele Risiken bleiben lange stumm. Sie tun nicht weh. Sie melden sich nicht. Sie verändern den Körper im Verborgenen – bis aus einem Warnsignal eine Diagnose wird.

Prävention heißt deshalb nicht, ständig nach Krankheit zu suchen. Prävention heißt, die eigene Ausgangslage zu kennen. Wer seine wichtigsten Werte versteht, kann früher reagieren, gezielter handeln und ärztliche Beratung klüger nutzen.

### 1. Blutdruck – der stille Basiswert

Der Blutdruck zählt zu den aussagekräftigsten Größen überhaupt. Erhöhte Werte bleiben lange unbemerkt und belasten doch Herz, Gefäße, Gehirn und Nieren. Ein Einzelwert in der Arztpraxis ergibt selten ein vollständiges Bild. Verlässlicher ist die Messung zu Hause über mehrere Tage – morgens und abends, in Ruhe, mit einem zertifizierten Gerät.

Wissen sollte man:

deutliche familiäre Vorbelastung, nicht rauchen, nicht übermäßig fettreich essen  
familiäre Vorbelastung für Bluthochdruck, Schlafapnoe oder Herzinfarkt  
den Einfluss von Stress, Schlafmangel, Übergewicht und Gewicht

2. Blutzucker im Nüchternzustand – frühe Hinweise auf den Stoffwechsel  
Eine Insulinresistenz entwickelt sich schleichend, oft über Jahre. Der Nüchternblutzucker liefert Hinweise, reicht aber häufig nicht aus. Der HbA1c-Wert zeigt den Langzeitschnitt der vergangenen Wochen. Zusammen mit dem Nüchternblutzucker, Blutdruck, Triglyzeriden und Leberwerten ergibt sich ein besseres Bild der Stoffwechsellage.

Wissen sollte man:

Nüchternblutzucker  
HbA1c

Triglyzeride

Taillenumfang

familiäre Vorbelastung für Diabetes Typ 2

### 3. Blutfette – Cholesterin ist mehr als eine einzige Zahl

Wer nur auf das Gesamtcholesterin schaut, übersieht das Wesentliche. Entscheidend sind LDL- und HDL-

**YOUR HEALTH  
IS THE  
FOUNDATION.  
BUILD IT DAILY.**



IT IS  
HEALTH  
THAT IS REAL  
WEALTH  
AND NOT  
PIECES OF GOLD  
AND SILVER

MAHATMA GANDHI

# Was ist Longevity?

## Warum es nicht um ein langes Leben geht – sondern um ein gesundes Leben

Longevity wird oft missverstanden. Als Versprechen ewiger Jugend. Als biohackerische Obsession. Als Versuch, dem Tod ein Schnippchen zu schlagen. Doch genau darum geht es nicht.

Longevity meint nicht, möglichst alt zu werden – sondern möglichst lange gesund zu bleiben. Der entscheidende Begriff ist daher nicht Lifespan, sondern Healthspan: die Jahre, in denen wir körperlich leistungsfähig, geistig klar und emotional stabil sind. Jahre, in denen wir unser Leben aktiv gestalten können, statt es zu verwalten.

Aus medizinischer Sicht ist Longevity kein Lifestyle-Trend, sondern eine konsequente Weiterentwicklung präventiver Medizin. Sie stellt eine einfache, aber unbequeme Frage: Warum warten wir auf Krankheit, wenn wir Gesundheit systematisch erhalten können?

### Gesundheit beginnt in der Zelle

Um Longevity zu verstehen, müssen wir klein denken – sehr klein. Jede Form von Gesundheit oder Krankheit beginnt auf zellulärer Ebene. Unsere Organe altern nicht plötzlich. Sie altern, weil ihre Zellen es tun.

Im Zentrum dieser Prozesse stehen die Mitochondrien. Diese winzigen Zellorganellen sind weit mehr als bloße „Kraftwerke“. Sie regulieren unseren Energiestoffwechsel, steuern Entzündungsprozesse, beeinflussen den Zellstoffwechsel und entscheiden letztlich darüber, ob eine Zelle regeneriert oder degeneriert.

Gesunde Mitochondrien bedeuten:

- stabile Energieproduktion
- geringere oxidative Belastung
- bessere Stressresilienz
- langsamere biologische Alterung

Mit zunehmendem Alter – und unter ungünstigen Lebensstilbedingungen – nimmt die Funktion der Mitochondrien jedoch ab. Bewegungsmangel, chronischer Stress, Schlafdefizite, hochverarbeitete Ernährung und dauerhafte Entzündungsreize schädigen ihre Leistungsfähigkeit. Das Resultat ist kein akutes Krankheitsbild, sondern ein schleichender Verlust an Vitalität. Longevity setzt genau hier an.

### Altern ist kein Schicksal – sondern ein Prozess

Moderne Altersforschung zeigt: Altern ist kein linearer Countdown, sondern ein beeinflussbarer biologischer Prozess. Wir altern unterschiedlich schnell – abhängig von genetischen Voraussetzungen, aber vor allem von unserem Lebensstil.

Die entscheidende Erkenntnis lautet:

Wir können unser biologisches Alter aktiv beeinflussen – auch dann, wenn unser kalendarisches Alter feststeht.

Longevity-Medizin beschäftigt sich daher mit Mechanismen wie:

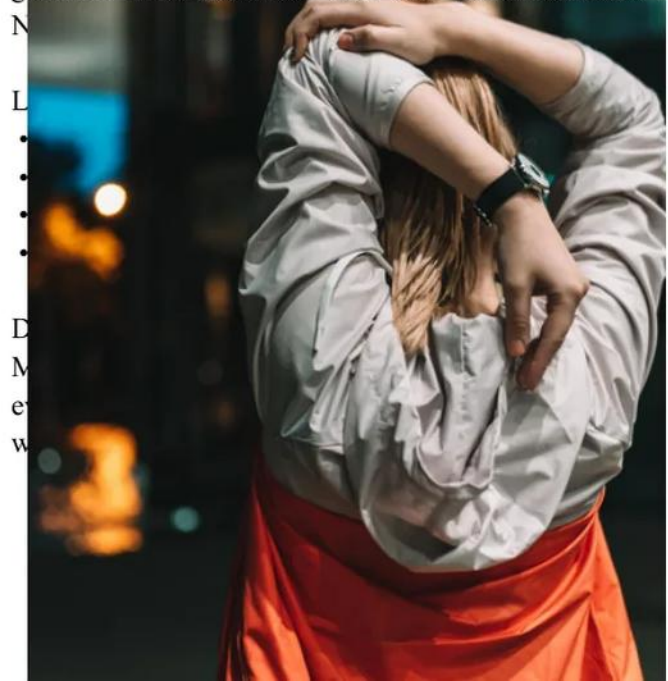
- mitochondrialer Funktion
- zellulärer Reparatur (Autophagie)
- Entzündungsregulation
- metabolischer Flexibilität
- Stress- und Hormonbalance

Es geht nicht um extreme Interventionen, sondern um kluge, kontinuierliche Impulse, die den Körper daran erinnern, wie Regeneration funktioniert.

### Longevity ist keine Anti-Aging-Illusion

Ein häufiger Irrtum: Longevity sei Anti-Aging in neuem Gewand. Das Gegenteil ist der Fall.

Anti-Aging versucht, Alter zu kaschieren. Longevity versucht, Funktion zu erhalten. Es geht nicht um faltenfreie Haut, sondern um belastbare Gefäße. Nicht um ewige Jugend, sondern um stabile Muskelmasse, gesunde Mitochondrien und ein leistungsfähiges N





RosaROT

# FARBE, KREATIVITÄT, BEAUTY



**Warum eine positive Grundeinstellung 2026 zu einem Gesundheitsprinzip wird Rosarot ist kein Zufall. Und schon gar kein ästhetischer Eskapismus. Rosarot ist eine Entscheidung.**

In einer Zeit, in der viele Menschen über Erschöpfung sprechen, über Rückzug, über das Gefühl, dass die Welt schneller geworden ist als die eigene Kraft, wirkt Rosarot fast provokant. Zu leicht. Zu freundlich. Zu optimistisch. Und genau darin liegt seine Stärke.

Denn wer sich heute bewusst für eine positive, lebensbejahende Haltung entscheidet, entscheidet sich nicht gegen die Realität – sondern für Gestaltungskraft.

Rosarot ist kein Wegsehen. Es ist ein Hinsehen.

Eine rosarote Haltung bedeutet nicht, Probleme zu ignorieren oder sich in Oberflächlichkeit zu flüchten. Sie bedeutet, den eigenen inneren Referenzpunkt zu verschieben: weg von Dauerstress, Defizitdenken und Überforderung – hin zu Neugier, Entwicklung und innerer Beweglichkeit.

Neurobiologisch ist das relevant. Positives Erleben, Sinnorientierung und emotionale Offenheit beeinflussen messbar die Aktivität unseres Gehirns. Sie fördern neuronale Vernetzung, erhöhen die kognitive Flexibilität und unterstützen genau jene Prozesse, die wir für Lernen, Kreativität und gesundes Altern brauchen.

Ein Gehirn, das neugierig bleibt, bleibt veränderbar. Gesundheit beginnt nicht im Labor – sondern im Mindset

Wir wissen heute: Gesundheit ist kein isoliertes medizinisches Thema. Sie entsteht im Alltag. In Gewohnheiten. In Haltungen. In kleinen Entscheidungen, die sich summieren.

# ROSA, MENTALE GESUNDHEIT



Studien zeigen: Menschen, die geistig aktiv bleiben, Neues lernen, soziale Kontakte pflegen und sich emotional engagieren, bauen eine sogenannte kognitive Reserve auf. Diese Reserve kann dabei helfen, altersbedingten Abbauprozessen – auch im Kontext von Demenz – länger standzuhalten. Rosarot fördert diese Haltung. Es lädt ein, Dinge auszuprobieren. Sich zu zeigen. Nicht frühzeitig innerlich in den Ruhestand zu gehen.

2026: Ein Jahr für einen neuen Bund  
Vielleicht ist 2026 nicht das Jahr der großen radikalen Umbrüche.  
Aber es kann das Jahr eines stillen, konsequenten Bundes werden.

Ein Bund mit uns selbst:  
für Vitalität statt Funktionieren  
für Entwicklung statt Rückzug  
für Lebensfreude statt Dauerdisziplin  
Gesundheit wird dabei nicht als Verzicht verstanden, sondern als Ermöglichung. Als Grundlage für ein Leben, das sich weit anfühlt – nicht eng.

## **Wie wir denken, beeinflusst unser Stressniveau.**

Wie wir fühlen, beeinflusst unser Immunsystem.  
Wie offen wir für Neues bleiben, beeinflusst unsere geistige Reserve.

Eine rosarote Grundeinstellung kann dabei als mentaler Katalysator wirken. Sie erleichtert es, gesunde Lebensstilfaktoren überhaupt umzusetzen: Bewegung nicht als Pflicht, sondern als Ausdruck von Lebendigkeit zu sehen. Ernährung nicht als Kontrolle, sondern als Fürsorge. Lernen nicht als Anstrengung, sondern als Erweiterung.

## **Kreativität als Gesundheitsfaktor**

Kreativität wird oft unterschätzt – dabei ist sie ein zentraler Marker für geistige Gesundheit. Kreativ zu sein heißt nicht, Kunst zu produzieren. Es heißt, neue Verknüpfungen zuzulassen, flexibel zu denken, Perspektiven zu wechseln.  
Genau das braucht unser Gehirn, um resilient zu bleiben.

Rosarot steht für diesen Perspektivwechsel. Für eine innere Haltung, die sagt: Ich darf wachsen. Ich darf lernen. Ich darf lebendig bleiben.

Rosarot als Leitthema

Nicht als Farbe.

Sondern als Haltung.

Rosarot erinnert uns daran, dass gesundes Altern nicht bedeutet, leiser zu werden. Sondern bewusster. Dass Prävention nicht Kontrolle heißt, sondern Beziehung – zu uns selbst, zu unserem Körper, zu unserem Denken.

Und vielleicht ist genau das die wichtigste Gesundheitsbotschaft für 2026:

Wir müssen nicht härter werden.

Wir dürfen weicher denken – und dadurch stärker leben.

Rosarot ist kein Filter.

Rosarot ist ein Versprechen.



**Advertisement**



# HEALTH IS THE NEW LUXURY

## WIE SICH DER ANSPRUCH AN HOTELS GERADE NEU DEFINIERT

Exzellente Luxushotels stehen seit jeher für höchste Qualität, anspruchsvolles Design, makellose Sauberkeit, diskreten sowie aufmerksamen Service und kulinarische Raffinesse. Großzügige Zimmer, feinste Materialien und eine Atmosphäre, die Ruhe und Exklusivität vermittelt, gelten als selbstverständliche Standards. Doch der Anspruch der Reisenden verändert sich.

Ein schönes Hotel allein genügt heute nicht mehr. Luxus wird neu definiert: Gäste erwarten heute Rahmenbedingungen, die Bewegung ermöglichen, echte Regeneration fördern und eine hochwertige, nährstoffreiche Ernährung selbstverständlich integrieren. Ein professionell ausgestattetes Gym, durchdachte Recovery-Möglichkeiten und eine Küche mit Substanz werden zunehmend zum Qualitätsmerkmal – nicht zum Zusatzangebot.

Was sich hier vollzieht, ist mehr als ein Trend. Es ist ein Perspektivwechsel. Luxus wird nicht länger ausschließlich über Ästhetik und Service definiert, sondern zunehmend über Funktionalität für das eigene Wohlbefinden.

**Celina Hiller** ist Gründerin von The Longevity Hotels – der ersten Plattform für gesundheitsbewusste Reisende. Sie verbringt jährlich über 100 Nächte in Hotels und kuratiert Häuser, die Design und Service mit einem klaren Longevity-Anspruch verbinden. Ihr Hintergrund als Leistungssportlerin prägt ihre Perspektive auf das, was unterwegs wirklich zählt: Bewegung, Regeneration und hochwertige Ernährung.



## Longevity auf Reisen

Seit vielen Jahren reise ich intensiv – beruflich wie privat. Im vergangenen Jahr allein waren es über 100 Nächte in Hotels. Gleichzeitig lebe ich einen konsequenten Longevity-Lifestyle. Intervallfasten, tägliche Bewegung und gezielte Regeneration sind feste Bestandteile meines Alltags – unterstützt durch ein eigenes Home Gym, eine Sauna und eine ausgewogene, hochwertige Küche. Gerade durch diese Kombination aus hoher Reisetätigkeit und klaren Routinen wurde deutlich, wie entscheidend die Infrastruktur eines Hotels ist. Fehlt ein hochwertig ausgestattetes Gym, lässt sich das zwar organisieren – doch es bedeutet zusätzlichen Aufwand: externe Studios recherchieren, Wege einplanen, Zeitfenster verschieben.

Gleiches gilt für die Regeneration. Wer regelmäßig sauniert oder gezielt Recovery-Tools nutzt, kann fehlende Angebote unterwegs nur mit erheblichem Zeit- und Organisationsaufwand ausgleichen.

Aus dieser Erfahrung heraus entstand The Longevity Hotels. Unsere Mission ist es, gesundheitsbewussten Reisenden Orientierung zu geben durch eine kuratierte Auswahl designorientierter Häuser, die hohen Standards in Bewegung, Regeneration und Ernährung erfüllen. Jedes Hotel wird sorgfältig geprüft und persönlich getestet, um sicherzustellen, dass es die Routinen eines Longevity-Lifestyles selbstverständlich ermöglicht und aktiv unterstützt.



Gesundes Essen auf Reisen



### **Altern beginnt in der Zelle – auch in der Haut**

Aus wissenschaftlicher Perspektive altert Haut nicht gleichmäßig. Entscheidend sind Prozesse auf zellulärer Ebene: oxidative Schäden, entzündliche Reize, verlangsamte Zellteilung und eine nachlassende Reparaturfähigkeit. In den Publikationen von Professor Kerscher wird deutlich, dass insbesondere chronische, niedriggradige Entzündungen und oxidativer Stress eine zentrale Rolle spielen.

UV-Strahlung, Umweltbelastungen und Lebensstilfaktoren führen zu einer Überforderung der zellulären Schutzmechanismen. Kollagen- und Elastinstrukturen werden abgebaut, die extrazelluläre Matrix verliert an Stabilität, die Haut wird dünner, trockener und weniger widerstandsfähig. Was wir als Falten, Elastizitätsverlust oder Irritation wahrnehmen, ist das sichtbare Ergebnis eines biologischen Ungleichgewichts.

### **Die Hautbarriere: unterschätzt, aber entscheidend**

Ein wiederkehrendes Kernthema in der Arbeit von Professor Kerscher ist die Hautbarriere, insbesondere das Stratum corneum. Diese äußerste Hautschicht ist kein passiver Schutzfilm, sondern ein hochdynamisches System aus Lipiden, Proteinen und Wasserbindungsmechanismen.

Ist diese Barriere gestört, verliert die Haut nicht nur Feuchtigkeit. Sie wird durchlässiger für Schadstoffe, Mikroorganismen und Entzündungsreize. Die Folge ist eine Beschleunigung der Hautalterung – unabhängig vom chronologischen Alter. Eine stabile Hautbarriere wirkt dagegen wie ein biologischer Puffer gegen Zeit.

In diesem Kontext versteht Kerscher Kosmetik nicht als dekoratives Element, sondern als funktionelle Unterstützung physiologischer Prozesse.

### **Kosmetik als angewandte Präventionsmedizin**

Ein zentrales Verdienst der Arbeit von Professor Kerscher ist die klare Abgrenzung von wissenschaftlich fundierter Hautpflege gegenüber marketinggetriebenen Anti-Aging-Versprechen. Ihre Studien beschäftigen sich mit der Frage, welche Wirkstoffe nachweislich dazu beitragen, Hautfunktionen zu stabilisieren.

Dabei geht es um Antioxidantien, barrierestärkende Lipide, Feuchthaltesysteme und entzündungsmodulierende Substanzen – immer unter kontrollierten, messbaren Bedingungen. Der Anspruch: Wirkung muss reproduzierbar sein, nicht nur sichtbar.

Diese Perspektive ist bemerkenswert zeitgemäß. Sie ordnet Kosmetik dort ein, wo sie hingehört: als Teil einer präventiven Gesundheitsstrategie, vergleichbar mit Bewegung, Ernährung oder Schlaf.

### **Haut und Longevity: mehr als eine Analogie**

Longevity beschreibt das Ziel, biologische Funktionen möglichst lange aufrechtzuerhalten. Genau das gilt auch für die Haut. Sie ist nicht nur Spiegel des Alters, sondern Indikator für systemische Prozesse: Entzündung, Stoffwechselveränderungen, hormonelle Dysbalancen.

Was sich an der Haut zeigt, findet oft parallel in Gefäßen, Muskeln oder im Nervensystem statt. Insofern ist Hautgesundheit kein isoliertes Thema, sondern ein Fenster in den Gesamtzustand des Organismus. Die Arbeiten von Professor Kerscher machen deutlich: Wer Hautalterung versteht, versteht auch grundlegende Mechanismen des Alterns.

### **Hautgesundheit aus wissenschaftlicher Sicht**

Ein Gedankenkasten nach Professor Kerscher: Langfristige Hautgesundheit entsteht nicht durch einzelne Maßnahmen, sondern durch Kontinuität. Konsequenter UV-Schutz versteht Professor Kerscher als nicht verhandelbare Prävention. Ebenso zentral ist der Erhalt der Hautbarriere durch milde Reinigung und physiologisch sinnvolle Pflege.

Oxidativen Stress gilt es zu begrenzen – durch geeignete Wirkstoffe, aber auch durch Lebensstilentscheidungen. Chronische Reizung beschleunigt Alterung, während entzündungsmodulierende Strategien die Haut widerstandsfähig halten. Und schließlich: Haut ist Teil des Ganzen. Schlaf, Ernährung, Stressregulation und Bewegung wirken bis auf zellulärer Ebene – auch in der Haut.

Longevity beginnt nicht mit Korrektur, sondern mit Schutz.





# HEALTH IS THE NEW LUXURY

## WIE SICH DER ANSPRUCH AN HOTELS GERADE NEU DEFINIERT

Exzellente Luxushotels stehen seit jeher für höchste Qualität, anspruchsvolles Design, makellose Sauberkeit, diskreten sowie aufmerksamen Service und kulinarische Raffinesse. Großzügige Zimmer, feinste Materialien und eine Atmosphäre, die Ruhe und Exklusivität vermittelt, gelten als selbstverständliche Standards. Doch der Anspruch der Reisenden verändert sich.

Ein schönes Hotel allein genügt heute nicht mehr. Luxus wird neu definiert: Gäste erwarten heute Rahmenbedingungen, die Bewegung ermöglichen, echte Regeneration fördern und eine hochwertige, nährstoffreiche Ernährung selbstverständlich integrieren. Ein professionell ausgestattetes Gym, durchdachte Recovery-Möglichkeiten und eine Küche mit Substanz werden zunehmend zum Qualitätsmerkmal – nicht zum Zusatzangebot.

Was sich hier vollzieht, ist mehr als ein Trend. Es ist ein Perspektivwechsel. Luxus wird nicht länger ausschließlich über Ästhetik und Service definiert, sondern zunehmend über Funktionalität für das eigene Wohlbefinden.

**Celina Hiller** ist Gründerin von The Longevity Hotels – der ersten Plattform für gesundheitsbewusste Reisende. Sie verbringt jährlich über 100 Nächte in Hotels und kuratiert Häuser, die Design und Service mit einem klaren Longevity-Anspruch verbinden. Ihr Hintergrund als Leistungssportlerin prägt ihre Perspektive auf das, was unterwegs wirklich zählt: Bewegung, Regeneration und hochwertige Ernährung.



## Longevity auf Reisen

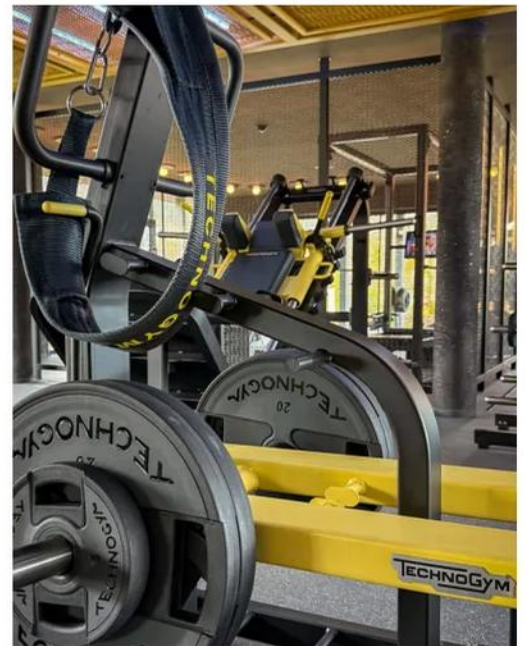
Seit vielen Jahren reise ich intensiv – beruflich wie privat. Im vergangenen Jahr allein waren es über 100 Nächte in Hotels. Gleichzeitig lebe ich einen konsequenten Longevity-Lifestyle. Intervallfasten, tägliche Bewegung und gezielte Regeneration sind feste Bestandteile meines Alltags – unterstützt durch ein eigenes Home Gym, eine Sauna und eine ausgewogene, hochwertige Küche. Gerade durch diese Kombination aus hoher Reisetätigkeit und klaren Routinen wurde deutlich, wie entscheidend die Infrastruktur eines Hotels ist. Fehlt ein hochwertig ausgestattetes Gym, lässt sich das zwar organisieren – doch es bedeutet zusätzlichen Aufwand: externe Studios recherchieren, Wege einplanen, Zeitfenster verschieben.

Gleiches gilt für die Regeneration. Wer regelmäßig sauniert oder gezielt Recovery-Tools nutzt, kann fehlende Angebote unterwegs nur mit erheblichem Zeit- und Organisationsaufwand ausgleichen.

Aus dieser Erfahrung heraus entstand The Longevity Hotels. Unsere Mission ist es, gesundheitsbewussten Reisenden Orientierung zu geben durch eine kuratierte Auswahl designorientierter Häuser, die hohen Standards in Bewegung, Regeneration und Ernährung erfüllen. Jedes Hotel wird sorgfältig geprüft und persönlich getestet, um sicherzustellen, dass es die Routinen eines Longevity-Lifestyles selbstverständlich ermöglicht und aktiv unterstützt.



Gesundes Essen auf Reisen



### **Altern beginnt in der Zelle – auch in der Haut**

Aus wissenschaftlicher Perspektive altert Haut nicht gleichmäßig. Entscheidend sind Prozesse auf zellulärer Ebene: oxidative Schäden, entzündliche Reize, verlangsamte Zellteilung und eine nachlassende Reparaturfähigkeit. In den Publikationen von Professor Kerscher wird deutlich, dass insbesondere chronische, niedriggradige Entzündungen und oxidativer Stress eine zentrale Rolle spielen.

UV-Strahlung, Umweltbelastungen und Lebensstilfaktoren führen zu einer Überforderung der zellulären Schutzmechanismen. Kollagen- und Elastinstrukturen werden abgebaut, die extrazelluläre Matrix verliert an Stabilität, die Haut wird dünner, trockener und weniger widerstandsfähig. Was wir als Falten, Elastizitätsverlust oder Irritation wahrnehmen, ist das sichtbare Ergebnis eines biologischen Ungleichgewichts.

### **Die Hautbarriere: unterschätzt, aber entscheidend**

Ein wiederkehrendes Kernthema in der Arbeit von Professor Kerscher ist die Hautbarriere, insbesondere das Stratum corneum. Diese äußerste Hautschicht ist kein passiver Schutzfilm, sondern ein hochdynamisches System aus Lipiden, Proteinen und Wasserbindungsmechanismen.

Ist diese Barriere gestört, verliert die Haut nicht nur Feuchtigkeit. Sie wird durchlässiger für Schadstoffe, Mikroorganismen und Entzündungsreize. Die Folge ist eine Beschleunigung der Hautalterung – unabhängig vom chronologischen Alter. Eine stabile Hautbarriere wirkt dagegen wie ein biologischer Puffer gegen Zeit.

In diesem Kontext versteht Kerscher Kosmetik nicht als dekoratives Element, sondern als funktionelle Unterstützung physiologischer Prozesse.

### **Kosmetik als angewandte Präventionsmedizin**

Ein zentrales Verdienst der Arbeit von Professor Kerscher ist die klare Abgrenzung von wissenschaftlich fundierter Hautpflege gegenüber marketinggetriebenen Anti-Aging-Versprechen. Ihre Studien beschäftigen sich mit der Frage, welche Wirkstoffe nachweislich dazu beitragen, Hautfunktionen zu stabilisieren.

Dabei geht es um Antioxidantien, barrierestärkende Lipide, Feuchthaltesysteme und entzündungsmodulierende Substanzen – immer unter kontrollierten, messbaren Bedingungen. Der Anspruch: Wirkung muss reproduzierbar sein, nicht nur sichtbar.

Diese Perspektive ist bemerkenswert zeitgemäß. Sie ordnet Kosmetik dort ein, wo sie hingehört: als Teil einer präventiven Gesundheitsstrategie, vergleichbar mit Bewegung, Ernährung oder Schlaf.

### **Haut und Longevity: mehr als eine Analogie**

Longevity beschreibt das Ziel, biologische Funktionen möglichst lange aufrechtzuerhalten. Genau das gilt auch für die Haut. Sie ist nicht nur Spiegel des Alters, sondern Indikator für systemische Prozesse: Entzündung, Stoffwechselveränderungen, hormonelle Dysbalancen.

Was sich an der Haut zeigt, findet oft parallel in Gefäßen, Muskeln oder im Nervensystem statt. Insofern ist Hautgesundheit kein isoliertes Thema, sondern ein Fenster in den Gesamtzustand des Organismus. Die Arbeiten von Professor Kerscher machen deutlich: Wer Hautalterung versteht, versteht auch grundlegende Mechanismen des Alterns.

### **Hautgesundheit aus wissenschaftlicher Sicht**

Ein Gedankenkasten nach Professor Kerscher: Langfristige Hautgesundheit entsteht nicht durch einzelne Maßnahmen, sondern durch Kontinuität. Konsequenter UV-Schutz versteht Professor Kerscher als nicht verhandelbare Prävention. Ebenso zentral ist der Erhalt der Hautbarriere durch milde Reinigung und physiologisch sinnvolle Pflege.

Oxidativen Stress gilt es zu begrenzen – durch geeignete Wirkstoffe, aber auch durch Lebensstilentscheidungen. Chronische Reizung beschleunigt Alterung, während entzündungsmodulierende Strategien die Haut widerstandsfähig halten. Und schließlich: Haut ist Teil des Ganzen. Schlaf, Ernährung, Stressregulation und Bewegung wirken bis auf zellulärer Ebene – auch in der Haut.

Longevity beginnt nicht mit Korrektur, sondern mit Schutz.





**Advertisement**



Place a photo caption here.



Place a photo caption here.



Place a photo caption here.



**Advertisement**

# GENUSS OHNE REUE

A PULL QUOTE IS AN IMPACTFUL QUOTE TAKEN FROM THE ARTICLE. YOU CAN PLACE THE QUOTE YOU WANT TO HIGHLIGHT HERE.

An editor's letter is a message written for a variety of purposes, from friendly to formal. They can help the reader understand the content and creative direction of a certain issue, they can give the reader and idea of what they can find in the magazine, or they can explain the issue's theme and how it can resonate with them.

If you're thinking of writing an editor's letter yourself, make your intentions clear from the start.





## Vorstellung Restaurants



# Gut essen im Restaurant – ohne Gesundheitsanspruch zu verlieren

### Ein klarer, alltagstauglicher Leitfaden

Auswärts essen muss kein Bruch mit einem bewussten Lebensstil sein. Entscheidend ist nicht Perfektion, sondern Informiertheit – und die Bereitschaft, die richtigen Fragen zu stellen. Gerade in Restaurants entscheidet sich Qualität weniger auf der Karte als hinter den Kulissen.

### Worauf es wirklich ankommt

#### 1. Zutaten statt Gerichte denken

- Nicht „Was ist low carb?“, sondern:
- Ist das Gericht frisch gekocht oder vorproduziert?
- Besteht es aus wenigen, klar erkennbaren Zutaten?
- Wird mit echten Lebensmitteln gearbeitet (Gemüse, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte) statt mit Mischprodukten?

#### 2. Zubereitung ist entscheidend

Fragen, die legitim sind – und viel verraten:

- Wird frisch gebraten oder frittiert?
- Welches Fett wird verwendet (Olivenöl, Butter – oder anonyme Pflanzenöle)?
- Wird paniert, gezuckert, glasiert – oder naturbelassen gekocht?

#### 3. Soßen und Dressings sind der blinde Fleck

- Fast immer die größte Quelle für Zucker, Stärke und Zusatzstoffe.
- Soße separat, Dressing extra, Öl & Zitrone statt Fertigvinaigrette.

#### 4. Herkunft & Küche ernst nehmen

Restaurants, die ihre Lieferanten kennen, reagieren souverän auf Nachfragen. Ein gutes Zeichen ist, wenn Begriffe wie saisonal, regional, Tagesfang, Marktgemüse selbstverständlich fallen.



## Vorstellung Restaurants

# Gut essen im Restaurant – ohne Gesundheitsanspruch zu verlieren

### Ein klarer, alltagstauglicher Leitfaden

Auswärts essen muss kein Bruch mit einem bewussten Lebensstil sein. Entscheidend ist nicht Perfektion, sondern Informiertheit – und die Bereitschaft, die richtigen Fragen zu stellen. Gerade in Restaurants entscheidet sich Qualität weniger auf der Karte als hinter den Kulissen.

### Worauf es wirklich ankommt

#### 1. Zutaten statt Gerichte denken

- Nicht „Was ist low carb?“, sondern:
- Ist das Gericht frisch gekocht oder vorproduziert?
- Besteht es aus wenigen, klar erkennbaren Zutaten?
- Wird mit echten Lebensmitteln gearbeitet (Gemüse, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte) statt mit Mischprodukten?

#### 2. Zubereitung ist entscheidend

Fragen, die legitim sind – und viel verraten:

- Wird frisch gebraten oder frittiert?
- Welches Fett wird verwendet (Olivenöl, Butter – oder anonyme Pflanzenöle)?
- Wird paniert, gezuckert, glasiert – oder naturbelassen gekocht?

#### 3. Soßen und Dressings sind der blinde Fleck

- Fast immer die größte Quelle für Zucker, Stärke und Zusatzstoffe.
- Soße separat, Dressing extra, Öl & Zitrone statt Fertigvinaigrette.

#### 4. Herkunft & Küche ernst nehmen

Restaurants, die ihre Lieferanten kennen, reagieren souverän auf Nachfragen. Ein gutes Zeichen ist, wenn Begriffe wie saisonal, regional, Tagesfang, Marktgemüse selbstverständlich fallen.

# Beeren im Frühling – Genuss mit Wirkung

Wenn der Frühling kommt, dürfen Farben zurück auf den Teller. Beeren sind dafür wie gemacht: leicht, frisch, rosarot bis tiefviolett – und erstaunlich klug gewählt, wenn es um Gesundheit geht. Sie verbinden Genuss mit einer Stoffwechselbilanz, die kaum ein anderes Obst erreicht.

Heidelbeeren gelten zu Recht als kleine Kraftpakete. Ihr intensives Blau stammt von Anthocyanen – sekundären Pflanzenstoffen mit antioxidativer Wirkung. Studien zeigen, dass sie Entzündungsprozesse dämpfen und die Insulinsensitivität verbessern können. Trotz ihrer Süße haben Heidelbeeren eine niedrige glykämische Last: Der Blutzucker bleibt vergleichsweise stabil.

Erdbeeren sind botanisch gesehen keine Beeren – gesundheitlich aber ganz vorne dabei. Sie enthalten viel Vitamin C, Folsäure und Polyphenole. Ihr Fruchtzuckeranteil ist überraschend niedrig, ihr Wasseranteil hoch. Das macht sie zu idealen Begleitern für ein leichtes, stoffwechselbewusstes Essen.

Himbeeren liefern besonders viele Ballaststoffe, vor allem lösliche. Diese verlangsamen die Zuckeraufnahme im Darm und unterstützen ein gleichmäßiges Energielevel. Zusätzlich enthalten sie Ellagsäure, die in Studien mit entzündungshemmenden Effekten in Verbindung gebracht wird.

Das Gemeinsame: Beeren gehören zu den Obstsorten mit dem geringsten Zuckeranteil pro Portion. Sie sättigen, ohne zu belasten – ein Grund, warum sie in präventiven Ernährungskonzepten so häufig empfohlen werden.

So integrieren Sie Beeren optimal

- pur oder mit etwas Naturjoghurt oder Skyr
- in Kombination mit Nüssen oder Samen – das stabilisiert den Blutzucker
- als Topping statt als Dessert: eine bewusste Verschiebung der Gewohnheit

Und dann ist da noch die Farbe. Rosarot, Violett, Tiefrot – Beeren passen perfekt in diese Jahreszeit, in der wir uns neu ausrichten. Farbenfroh zu essen heißt, dem Körper Vielfalt zu schenken. Farbenfroh zu leben heißt, sich bewusst für Leichtigkeit, Genuss und Gesundheit zu entscheiden.

Manchmal beginnt ein gutes Lebensgefühl mit einer Handvoll Beeren. 🍓





## Krebs - Das Ende einer Angst

Dr. Hanna Heikenwälder zeigt auf, woran die Wissenschaft heute arbeitet, damit wir morgen krebsfrei leben – Der wahre Schlüssel zu Longevity Vision Zero: Ein Leben ohne Krebs ist möglich!

Eine Zeitenwende bahnt sich an – seit Menschengedenken gilt Krebs als unbesiegbare Krankheit. Der Befund bedeutete für unzählige Menschen Angst, Schmerz und meist auch Tod. Doch bahnbrechende Forschungserkenntnisse der letzten Jahre läuten das Ende dieser Ära ein. Das Ende der Ära Krebs.

Dr. Hanna Heikenwälder forscht als Molekularbiologin zur Entstehung von Krebs und erklärt unter anderem,

- weshalb wir verstehen müssen, wie Krebs entsteht, um seinen Ausbruch zu verhindern,
- welche kleinen Veränderungen im Lebensstil großartige Wirkungen gegen Krebs zeigen,
- wie die Zukunft der Krebsforschung Leben verlängern wird.

Ein umfassender Blick auf das Phantom Krebs, der nicht nur Betroffenen und ihren Angehörigen Zuversicht, Klarheit und Wissen liefert.



## Vorstellung Restaurants

# Gut essen im Restaurant – ohne Gesundheitsanspruch zu verlieren

### Ein klarer, alltagstauglicher Leitfaden

Auswärts essen muss kein Bruch mit einem bewussten Lebensstil sein. Entscheidend ist nicht Perfektion, sondern Informiertheit – und die Bereitschaft, die richtigen Fragen zu stellen. Gerade in Restaurants entscheidet sich Qualität weniger auf der Karte als hinter den Kulissen.

### Worauf es wirklich ankommt

#### 1. Zutaten statt Gerichte denken

- Nicht „Was ist low carb?“, sondern:
- Ist das Gericht frisch gekocht oder vorproduziert?
- Besteht es aus wenigen, klar erkennbaren Zutaten?
- Wird mit echten Lebensmitteln gearbeitet (Gemüse, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte) statt mit Mischprodukten?

#### 2. Zubereitung ist entscheidend

Fragen, die legitim sind – und viel verraten:

- Wird frisch gebraten oder frittiert?
- Welches Fett wird verwendet (Olivenöl, Butter – oder anonyme Pflanzenöle)?
- Wird paniert, gezuckert, glasiert – oder naturbelassen gekocht?

#### 3. Soßen und Dressings sind der blinde Fleck

- Fast immer die größte Quelle für Zucker, Stärke und Zusatzstoffe.
- Soße separat, Dressing extra, Öl & Zitrone statt Fertigvinaigrette.

#### 4. Herkunft & Küche ernst nehmen

Restaurants, die ihre Lieferanten kennen, reagieren souverän auf Nachfragen. Ein gutes Zeichen ist, wenn Begriffe wie saisonal, regional, Tagesfang, Marktgemüse selbstverständlich fallen.

# Was ist Longevity?

HALTUNG

## Warum es nicht um ein langes Leben geht – sondern um ein gesundes Leben

Longevity wird oft missverstanden. Als Versprechen ewiger Jugend. Als biohackerische Obsession. Als Versuch, dem Tod ein Schnippchen zu schlagen. Doch genau darum geht es nicht.

Longevity meint nicht, möglichst alt zu werden – sondern möglichst lange gesund zu bleiben. Der entscheidende Begriff ist daher nicht Lifespan, sondern Healthspan: die Jahre, in denen wir körperlich leistungsfähig, geistig klar und emotional stabil sind. Jahre, in denen wir unser Leben aktiv gestalten können, statt es zu verwalten.

Aus medizinischer Sicht ist Longevity kein Lifestyle-Trend, sondern eine konsequente Weiterentwicklung präventiver Medizin. Sie stellt eine einfache, aber unbequeme Frage: Warum warten wir auf Krankheit, wenn wir Gesundheit systematisch erhalten können?

### Gesundheit beginnt in der Zelle

Um Longevity zu verstehen, müssen wir klein denken – sehr klein. Jede Form von Gesundheit oder Krankheit beginnt auf zellulärer Ebene. Unsere Organe altern nicht plötzlich. Sie altern, weil ihre Zellen es tun.

Im Zentrum dieser Prozesse stehen die Mitochondrien. Diese winzigen Zellorganellen sind weit mehr als bloße „Kraftwerke“. Sie regulieren unseren Energiestoffwechsel, steuern Entzündungsprozesse, beeinflussen den Zellstoffwechsel und entscheiden letztlich darüber, ob eine Zelle regeneriert oder degeneriert.

Gesunde Mitochondrien bedeuten:

- stabile Energieproduktion
- geringere oxidative Belastung
- bessere Stressresilienz
- langsamere biologische Alterung

Mit zunehmendem Alter – und unter ungünstigen Lebensstilbedingungen – nimmt die Funktion der Mitochondrien jedoch ab. Bewegungsmangel, chronischer Stress, Schlafdefizite, hochverarbeitete Ernährung und dauerhafte Entzündungsreize schädigen ihre Leistungsfähigkeit. Das Resultat ist kein akutes Krankheitsbild, sondern ein schleichender Verlust an Vitalität. Longevity setzt genau hier an.

### Ein neues Gesundheitsverständnis

Longevity verändert unseren Blick auf Medizin. Weg vom Reparaturbetrieb, hin zur langfristigen Begleitung. Weg von der Frage „Was fehlt mir?“, hin zu „Was hält mich langfristig gesund?“

Das erfordert ein Umdenken – bei Patienten wie bei Ärzten. Gesundheit wird nicht mehr als Abwesenheit von Krankheit definiert, sondern als dynamischer Zustand von Anpassungsfähigkeit.

Longevity ist damit keine Modeerscheinung, sondern eine Haltung:

eine Einladung, Verantwortung zu übernehmen – informiert, realistisch und ohne Extreme.

Denn am Ende geht es nicht darum, Jahre dem Leben hinzuzufügen.

Sondern Leben in die Jahre zu bringen.

Kurzporträt: Dr. Stephan Barth

Dr. Stefan Barth steht für ein modernes, verantwortungsbewusstes Verständnis von Gesundheit. Als Arzt mit Schwerpunkt Präventions- und Longevity-Medizin beschäftigt er sich nicht primär mit der Behandlung von Krankheit, sondern mit der Frage, wie Menschen möglichst lange gesund, leistungsfähig und mental klar bleiben können.

Im Zentrum seiner Arbeit stehen Zellgesundheit, Mitochondrienfunktion, Stoffwechsel und individuelle Lebensstilfaktoren. Dr. Barth versteht Longevity nicht als Anti-Aging-Versprechen, sondern als wissenschaftlich fundierten Ansatz zur Verlängerung der Healthspan – jener Lebensjahre, in denen Körper und Geist tragfähig bleiben.

Sein medizinischer Ansatz ist evidenzbasiert, differenziert und frei von Trends: moderne Diagnostik, präventives Denken und realistische Interventionen statt schneller Lösungen. Dabei verbindet er schulmedizinische Kompetenz mit einem tiefen Verständnis für die biologischen Prozesse des Alterns.



Here, you can place a caption for the photo. It can be a short description or it can credit the production team.

A PULL QUOTE IS AN IMPACTFUL QUOTE TAKEN FROM THE ARTICLE. YOU CAN PLACE THE QUOTE YOU WANT TO HIGHLIGHT HERE.

After writing all your articles and adding them to your layout, list down all the titles to set up your table of contents. You can add a brief description for each article or keep it simple and paste the feature titles on the page. Don't forget your page numbers too!

Finally, design your back page. Most magazines feature a full-page advertisement, which you're also welcome to do. Why not partner with a local business and feature their products?

www.reallygreatsite.com

Subscribe to  
**ICONA**



**Never miss an issue!**

Enjoy huge savings  
Free home delivery  
Get your copy before everyone else



**Visit us online**

Catch the freshest features  
Updated daily  
Read anytime, anywhere



**ICONA** 

# FEEL GOOD HEALTH

Das Magazin für Health & Beauty

# FEEL GOOD HEALTH

Das Magazin für Health & Beauty

**NEW  
ARTICLE  
SEASON  
19**

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Vivamus imperdiet placerat nisl at consequat. Fusce fermentum ex at metus consequat iaculis. Cras ac augue luctus ex egestas tristique. Sed erat lectus, mollis sit amet magna a, egestas interdum neque.



## *Power Dressing*

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Vivamus imperdiet placerat nisl at consequat. Fusce fermentum ex at metus consequat iaculis. Cras ac augue luctus ex egestas tristique. Sed erat lectus, mollis sit amet magna a, egestas interdum neque. Suspendisse cursus massa vel est elementum, non condimentum quam hendrerit. Fusce laoreet elementum tincidunt. Duis eget ex in dui faucibus efficitur. Aenean ultrices, enim sit amet convallis sollicitudin, arcu enim iaculis lorem, ut egestas ante justo eget risus. Nunc luctus magna ut risus feugiat, id iaculis magna accumsan. Aliquam finibus turpis non dui mattis, non suscipit tellus consectetur. Morbi metus nisi, mattis in pretium et, sagittis pharetra arcu.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Vivamus imperdiet placerat nisl at consequat. Fusce fermentum ex at metus consequat iaculis. Cras ac augue luctus ex egestas tristique. Sed erat lectus, mollis sit amet magna a, egestas interdum neque. Suspendisse cursus massa vel est elementum, non condimentum quam hendrerit. Fusce laoreet elementum tincidunt.



