

FEEL GOOD *health*

Krebs.
Das Ende einer Angst

MIT DR. HANNA HEIKENWÄLDER

■ ONKOLOGIE



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.



Cornelia Beier, Herausgeberin von FeelGoodHealth.

Gesundheit ist auch 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. Willkommen bei FeelGoodHealth.

Ihre

Cornelia Beier

cb@feelgoodhealth.de · www.feelgood-health.de

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

Inhalt

*In dieser Ausgabe erzählen wir **Gesundheit neu** – von der Regie über unsere eigene Gesundheit bis zu den Stimmen, die den Wandel tragen. Eine Lektüre über Haltung, Wissen und das gute Leben.*

Regie für unsere Gesundheit



Warum wir Gesundheit neu **erzählen** müssen – und wer dabei die Richtung vorgibt.

05

Aisha Hashmi



Ein Porträt über Mut, Stil und den eigenen Weg zur **Balance**.

07

Our Time Is Now



Weshalb der richtige Moment für die eigene Gesundheit immer der **jetzige** ist.

09

Inhalt

In dieser Ausgabe: Stimmen, Haltungen und Themen, die Gesundheit neu denken – von Longevity bis Mental Health, klug eingeordnet und genussvoll gelebt.

THEMEN & SEITEN

TEIL II

05

NISHANT KEDIA

Ein Gespräch über Verantwortung, Wandel und die Frage, was gute Gesundheitsversorgung heute leisten muss.



07

AISHA HASHMI

Wie aus Erfahrung Haltung wird – ein Porträt über Mut, Stil und den eigenen Weg zur Balance.



09

OUR TIME IS NOW

Warum Prävention kein Verzicht ist, sondern ein Gewinn – und weshalb der richtige Moment immer der jetzige ist.



11

OPINION

Eine pointierte Position zum Gesundheitsmarkt zwischen seriöser Wissenschaft und dem Versprechen ewiger Jugend.



13

TREND WATCH

Die Strömungen, die das nächste Jahr prägen – eingeordnet, eingedampft und auf das Wesentliche gebracht.



14

Beiträge in dieser Ausgabe – von Longevity über Mental Health bis zur Ernährung, eingeordnet von unserer Redaktion.

EDITORIAL

WELCOME

Welcome



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 Heikewälder 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.

– Die Redaktion

FEELGOODHEALTH



Pflege als Haltung – gesunde Haut beginnt beim Bewusstsein.

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.

WWW.FEELGOOD-HEALTH.DE



Gesundheit in Zahlen

Vier Zahlen, eine Botschaft: wie viel Gesundheit in unseren Händen liegt – und wo **Prävention** den größten Hebel hat.

04 BEFUNDE

80%

PRÄVENTION

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

QUELLE: WHO — PRÄVENTIONSPOTENZIAL

+10,7 Jahre

LEBENSZEIT

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

QUELLE: BMJ-KOHORTENSTUDIE

37%

KREBSPRÄVENTION

aller neuen Krebsfälle in Deutschland sind auf **vermeidbare** Risikofaktoren zurückzuführen.

QUELLE: DEUTSCHES KREBSFORSCHUNGSZENTRUM (DKFZ)

Jeder 5.

PRÄDIABETES

der 18- bis 79-Jährigen in Deutschland hat Prädiabetes – der Blutzucker ist bereits auffällig, aber **noch nicht** im Diabetesbereich.

QUELLE: RKI-DIABETES-SURVEILLANCE

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.

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+

+9

Jahre in Gesundheit

GESUNDHEITSRESERVE

... könnten durch bewährte Gesundheitsinterventionen weltweit gewonnen werden. Der **McKinsey Health Institute Report 2026** schätzt bis 2050 im Schnitt bis zu neun zusätzliche gesunde Lebensjahre – durch Prävention, frühere Diagnostik, Impfungen und moderne Behandlungspfade.

36 %

dieser Altersgruppe sind betroffen – **jeder Fünfte weiß nichts davon.**

**12,5
Billionen Dollar**

WIRTSCHAFTLICHER GEWINN

möglicher globaler Effekt besserer Bevölkerungsgesundheit bis **2050** – durch weniger Krankheitskosten, mehr Produktivität und längere gesellschaftliche Teilhabe.

Wie wir die **Regie** für

unsere
Gesundheit
übernehmen
können?

LE CLUB 55



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

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 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.

DIE REGIE ÜBERNEHMEN

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)
- **3x** 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** langfristig sinnvoll supplementieren

REGENERATION & PSYCHE

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

Gesundheit beginnt nicht mit Kontrolle, sondern mit Aufmerksamkeit.





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

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, 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.“

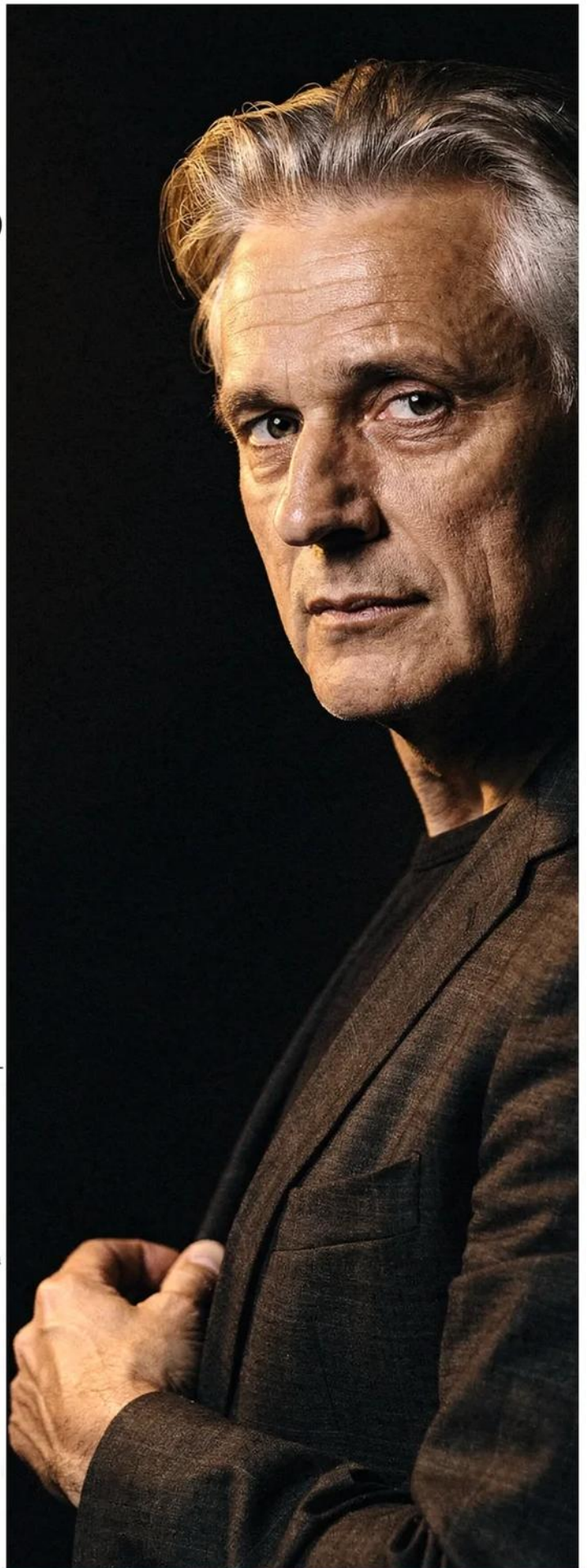


ILLUSTRATION · FEEL GOOD HEALTH



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

MICK JAGGER · 1975

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

Gesundheit ist eben kein Zufall.

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.

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

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.

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.



EPIGENETIK

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.

EPIGENETIK

Gene sind keine unbeeinflussbaren Akteure, sondern flexible Schalter, 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 senescente Zellen, den Platz zu räumen. 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. 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 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.

LONGEVITY · DIE NETZWERKE DES ALTERNS

Fortsetzung

SENESENTE ZELLEN

Zombie

Statt sich sauber entsorgen zu lassen, senden untote „Zombie Zellen“ entzündliche und schädliche Signale in ihr Umfeld – und lassen ganze Gewebe drastisch altern.

HALLMARKS OF AGEING

Dirigentinnen im Orchester

Kein Schalter, sondern ein **intelligentes Netzwerk**: Wie die Mitochondrien den Takt der Alterungsprozesse vorgeben.

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 nicht durch einen einzelnen Faktor, sondern durch das *harmonische Zusammenspiel* vieler Programme.“

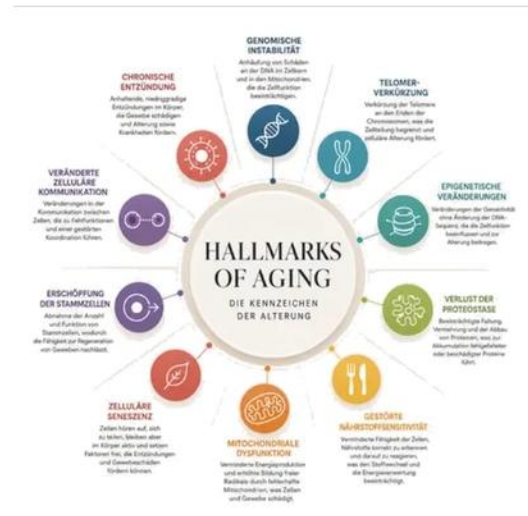
Gesundes Altern entsteht also definitiv nicht durch die Kontrolle eines einzelnen Faktors, sondern durch das harmonische Zusammenspiel vieler Programme. Das erklärt auch, warum die Pflege und Förderung unserer Gesundheit manchmal an Grenzen stößt und es diese eine „Wunderpille“ nicht gibt, die alle Alterungsprozesse 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.



Gesundheitsspanne statt Lebensspanne: Bewegung, Ernährung und Rhythmus als Stellschrauben des Alterns.



HALLMARKS OF AGING
Die Kennzeichen der Alterung im Überblick

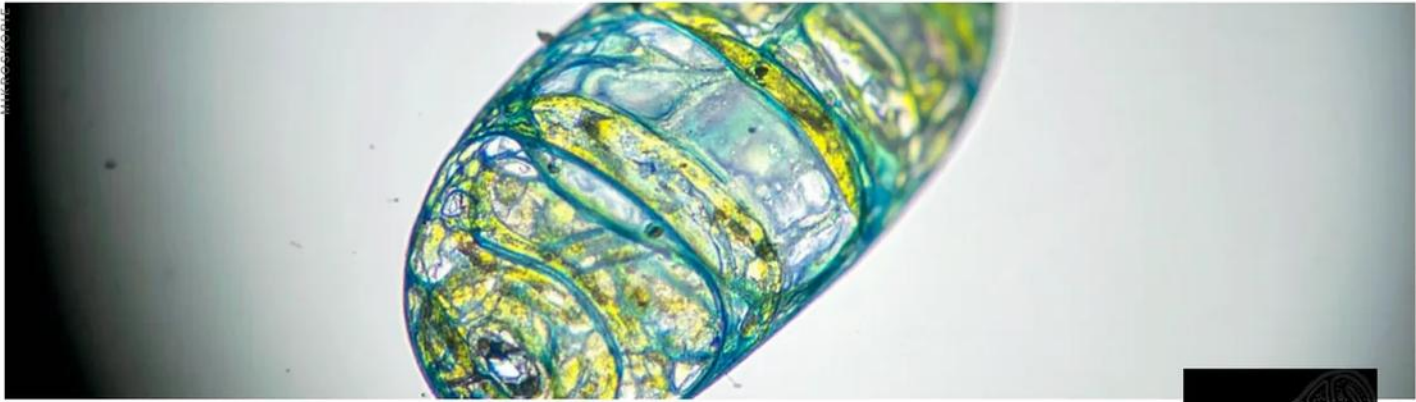
Mehr Infos im neuen Buch ·
ab 01. Juni 2026



Die heimlichen Heldinnen des Stoffwechsels

Superpower Mitochondrien – wie unsere Zellkraftwerke die Gesundheit revolutionieren.

KNEIPP VERLAG WIEN
ISBN 978-3-7088-0890-1



WISSEN TO GO

Die Kraftwerke

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 kleine Energiefabriken in unseren Zellen.“

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.

WISSEN TO GO



Anzeige



health to go

DREI STIMMEN FÜRS OHR

Wissen für unterwegs – drei Podcasts, die Gesundheit, Longevity und ein gutes Leben verhandeln.

HEALTHWISE · PODCAST



FEEL GOOD LIVE BETTER
PODCAST · HEALTH WISE

Stephanie Neureuter, CEO von Premium Medical Circle, spricht mit Medizinerinnen und Medizinen, 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.



HEALTH WISE
PODCAST · BLUTZUCKERMESSUNGEN

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.



HOTEL MATZE
INTERVIEW-PODCAST

„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.

Eine Diagnose, die alles teilt — und eine Medizin, die das Bild neu zeichnet. Was Früherkennung, Forschung und gelebte Zuversicht heute möglich machen.

16 ONKOLOGIE SCHWERPUNKT

Krebs ist besiegbar

FOTO — FISCHERMANN LIVING
SCHWERPUNKT IN DIESER AUSGABE

Krebs. *Das Ende einer* Angst



DR. HANNA HEIKENWÄLDER
KREBSFORSCHERIN



DAS BUCH
Erschienen im Mosaik Verlag.



#CANCELCANCER
EINE HALTUNG.

„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. Hanna Heikenwälder, warum Aufklärung der erste Schritt ist – und warum Veränderung nichts mit Angst, sondern mit Freiheit zu tun hat.

IM GESPRÄCH · DR. HANNA HEIKENWÄLDER

Krebsprävention neu gedacht

Bis zu **50–70 Prozent** aller Krebserkrankungen könnten verhindert werden – nicht durch medizinische Wunder, sondern durch konsequente Anwendung dessen, was wir heute bereits wissen.

Dr. Hanna Heikenwälder in ihrem Buch „Krebs – Das Ende einer Angst“.

MINDESTENS

50%

der Krebsfälle wären
vermeidbar

„ **Krebs entsteht – ähnlich wie Altern – kontinuierlich. In jedem Menschen.** „

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 Krebsforscherin, 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.

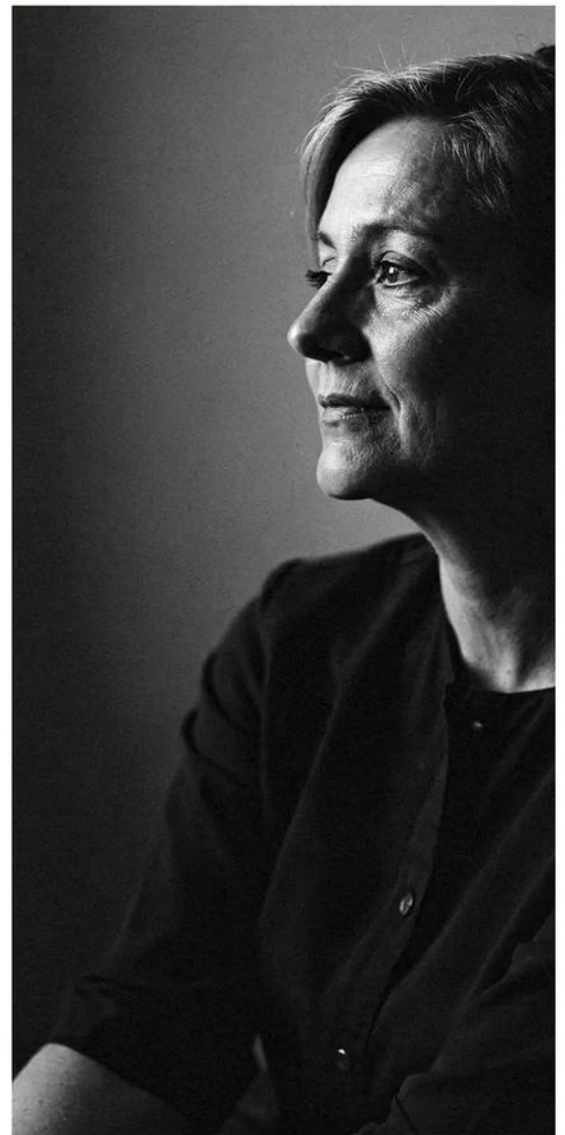
Krebs entsteht – ähnlich wie Altern – kontinuierlich. In jedem Menschen. In jedem Lebewesen. Auch bei Tieren und Pflanzen. Wenn wir verstehen, dass Krebs weniger eine Frage des Ob als des Wann und Wo ist, dann verändern sich unsere Prioritäten. Prävention wird plötzlich sinnvoll, greifbar – und gesellschaftlich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

**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.



Dr. Hanna Heikenwälder erforscht die biologischen Mechanismen von Krebs und Altern.

FRÜHERKENNUNG · ONKOLOGIE

Vorstufen erkennen, bevor sie gefährlich werden

Warum Früherkennung Leben verändert – ein Gespräch über das schmale Zeitfenster, in dem aus einer Zellveränderung Krebs werden kann.

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.

„KI ersetzt nicht die Ärztin oder den Arzt. Sie ist ein *Werkzeug*.“

DR. HANNA HEIKENWÄLDER



Das schmale Zeitfenster: der Moment, in dem aus einer Zellveränderung Krebs werden kann – oder erkannt und gestoppt wird.

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

LEBENSSTIL & VORSORGE — DIE ZWEI HEBEL DER PRÄVENTION

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. Es fehlt weniger an Wissen als an Umsetzung. Dafür braucht es politische Unterstützung und ein gesellschaftliches Verständnis dafür, dass Prävention Teil moderner Gesundheitsversorgung ist.

PRAXIS · DIE WICHTIGSTEN ALLTAGSREGELN

Lebensstil & Vorsorge

- 01 **Nicht rauchen.** Und Passivrauch vermeiden.
- 02 **Alkohol reduzieren** – am besten deutlich. Es gibt keine „gesunde“ Menge.
- 03 **Täglich bewegen.** Gehen, Treppen, Krafttraining, weniger Sitzen.
- 04 **Pflanzenbetont essen.** Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Nüsse, Obst, Kräuter.
- 05 **Verarbeitetes begrenzen.** Wurstwaren, Fast Food, Softdrinks, Zucker.
- 06 **Gesundes Gewicht anstreben.** Über stabile Routinen, nicht über Crash-Diäten.
- 07 **UV-Schutz ernst nehmen.** Besonders im Gesicht und im Sommer.
- 08 **Impfungen prüfen.** Besonders HPV und Hepatitis B.
- 09 **Früherkennung wahrnehmen.** Und familiäre Risiken ärztlich besprechen.
- 10 **Wissen aufbauen.** Informierte Menschen treffen bessere Entscheidungen.

DR. HANNA HEIKENWÄLDER · KREBSFORSCHERIN · UNIVERSITÄT TÜBINGEN



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 verschiebt den entscheidenden Moment nach vorne.

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.



Dr. Hanna Heikenwälder, Krebsforscherin

Tübingen



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 CO₂ 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

AUFTAKT *Selten war so viel von Gesundheit die Rede wie heute – und doch bleibt eine schlichte Frage erstaunlich oft offen.*

? *Wie gut kennen wir den eigenen Körper – und wann waren wir zuletzt zur Vorsorge?*

LEBENSSTIL
ALS SCHLÜSSEL

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?

01

BLUTDRUCK &
NÜCHTERNBLUTZUCKER

02

BLUTFETTE &
VITAMIN-D-STATUS

03

SCHLAF &
VORSORGE

LEBENSSTIL ALS
SCHLÜSSEL FÜR
EIN GESUNDES,
LANGES LEBEN

wirklich?

Der Körper im Takt.



gesunde Routinen

DREI
SÄULEN,
EIN
ALLTAG

01 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.

02 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.

03 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.

Gesundheit ist *kein* *Projekt* für *irgendwann.*

— Sie ist die **leise Voraussetzung** für alles,
was wir noch erleben, gestalten und
genießen möchten.

NICHT PERFEKT. ABER BEWUSST.

Eine gute Routine muss nicht spektakulär
sein. Sie muss wiederholbar sein.

Feel Good Health

WISSEN. MESSEN. VORSORGE.

Sieben Routinen, die wirklich tragen – und die Werte, die man kennen sollte.



LABORWERTE

Die jährliche Standortbestimmung: Basiswerte, Stoffwechsel und Herz-Kreislauf auf einem Blatt.

7 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“.

Diese Werte sollte man kennen

JÄHRLICH · IM KALENDER

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 bzw. 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



Just do it?

LERNEN. WISSEN. HANDELN.

WAS JEDE FRAU — UND JEDER MANN — KENNEN SOLLTE

Viele Risiken bleiben lang stumm. Sie tun nicht weh – bis aus einem Warnsignal eine Diagnose wird.

„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.

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.



Länger leistungsfähig, beweglich, geistig klar und selbstbestimmt bleiben — gesunde Lebenszeit als Gestaltungsaufgabe.

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, Stoffwechselgesundheit 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.

DIE KONFERENZ

500

TEILNEHMERINNEN & TEILNEHMER

30

REFERENTINNEN & REFERENTEN

25

LONGEVITY- & PRÄVENTIONSMARKEN

24. APRIL 2026

Münchner Künstlerhaus · 3.
Turn Around Aging

*Gesunde Lebenszeit entsteht nicht zufällig
– sie entsteht dort, wo Wissen, Diagnostik
und Verhalten ineinandergreifen.*

MENTAL

ZWISCHENSEITE

REPORTAGE · STADT & GESUNDHEIT

Im Vorbeiziehen

Die leere Fläche im Stadtraum – eine Atem-
pause zwischen den Geschichten dieses Hefts.

II

ÜBERGANG ·
BILDSTRECKEPlatzhalter für die Bildstrecke
der folgenden Sektion.

Gesundheit beginnt selten mit großen Vorsätzen. Sie beginnt mit Wissen – und mit dem Mut hinzuzusehen, 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 Geländer – 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.

BUILD IT DAILY

**Your health is
the founda-
tion. Build it
daily.**

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.

Gesundheit ist kein Projekt für irgendwann. Sie ist die leise Voraussetzung für alles, was wir noch erleben möchten.

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

FRÜHERKENNUNG

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

- 01 Wache ich morgens erholt auf?
- 02 Bewege ich mich täglich – und sei es wenig?
- 03 Trainiere ich regelmäßig meine Muskeln?
- 04 Esse ich genug Eiweiß, Ballaststoffe und Pflanzliches?
- 05 Trinke ich Alkohol aus Genuss – oder zur Regulation?
- 06 Gönn mir echte Pausen?
- 07 Gibt es Menschen, mit denen ich mich verbunden fühle?

Warum *Hautgesundheit* ein zentrales Longevity- Thema ist

UNIV.-PROF. DR. MED. MARTINA KERSCHER

PROFESSORIN DER KOSMETIK-
WISSENSCHAFT,
DERMATOLOGIE



Die Haut erzählt die Zeit: Jede Linie ein Speicher von Umwelt, Licht und Jahren.

IM PROFIL

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 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 GROSSTES ORGAN



FOTO · HAUTPHYSIOLOGIE

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 Derma-

tologie, 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.

01 Verbesserung des Hautbildes

02 Longevity in der Dermatologie

03 Glow für die Haut



Zellgesundheit als Basis – Longevity in der Dermatologie.

Gezielte Longevity für die Haut – Glow durch Prävention.

Schönheit, die das ganze Leben *mitdenkt*

Als 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.

*Pflege war für sie nie Kosmetik,
sondern eine Haltung zum
ganzen Leben.*

SEIT
1955 GANZHEITSKOSMETIK



Longevity

beginnt an der Haut

Nicht jünger wirken um jeden Preis. Sondern **gesünder, klarer, lebendiger** altern – die Frage, die diese Marke seit siebenzig Jahren stellt.

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.

Schönheit entsteht nicht isoliert auf der Haut – sie ist der sichtbare Ausdruck eines Systems in Balance.

GANZHEITSKOSMETIK, SEIT 1955

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.

30.000

ANWENDUNGEN JAHR FÜR JAHR
IN FARM UND INSTITUTEN

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

FEEL GOOD HEALTH · LONGEVITY

Nicht jünger wirken um jeden Preis. Lebendiger altern.

Sondern **gesünder**, klarer,
lebendiger altern – die Frage,
die diese Marke seit **siebzig**
Jahren stellt.

IN EINER BRANCHE, DIE BEAUTY OFT ÜBER VIRALE
WIRKSTOFFE UND ÜBERFORDERNDE ROUTINEN
VERKAUFT, LIEGT DARIN EIN EIGENER WERT.

FEEL GOOD HEALTH 1/2026



GERTRAUD GRUBER · KOSMETIK KULTUR

DIE FRAGE, DIE DIESE MARKE SEIT SIEBZIG JAHREN STELLT

Erfahrung als Wirkstoff

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.

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

LONGEVITY BEGINNT AN DER HAUT

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.

ERFAHRUNG ALS WIRKSTOFF

Bemerkenswert ist die schiere Übung, aus der diese Pflege gewachsen ist. Sie erinnert daran, dass Kosmetik hier nicht allein aus Laborformeln stammt, sondern aus Berührung, aus Beobachtung, aus jahrzehntelanger Hautpraxis.

30.000

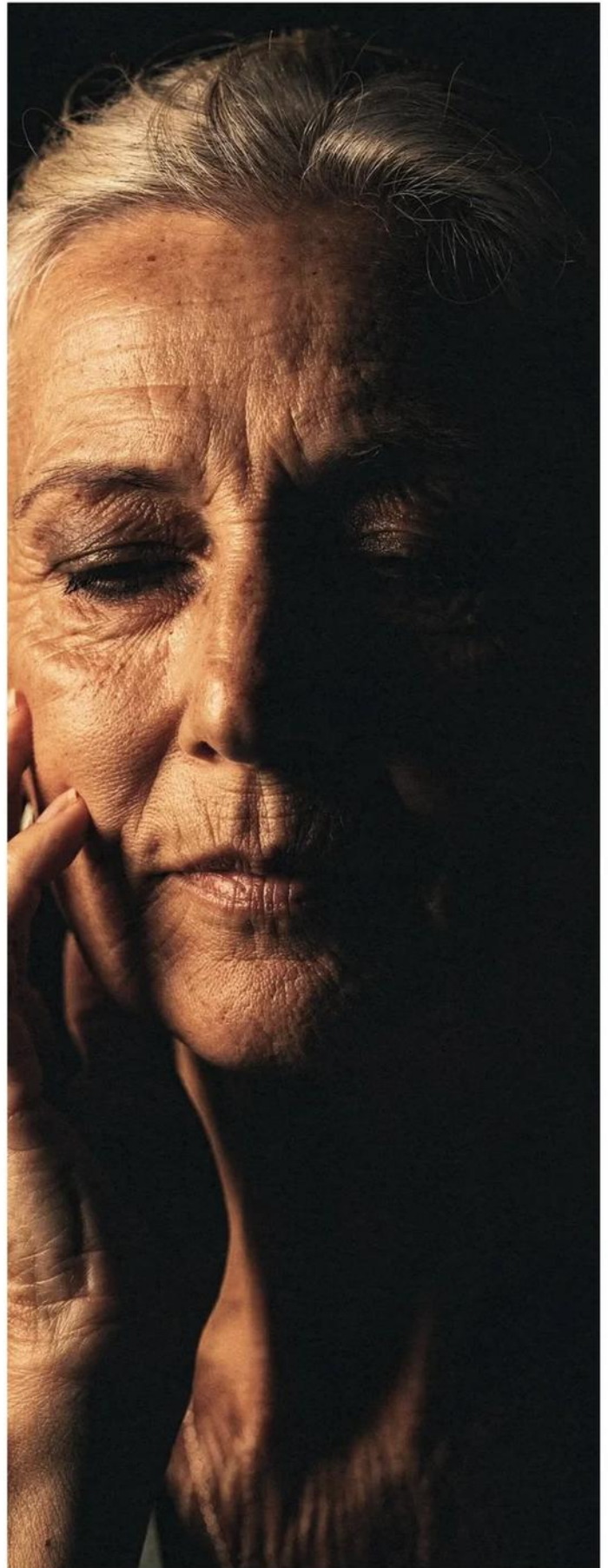
ANWENDUNGEN
JAHR FÜR JAHR

Anwendungen finden nach Angaben des Hauses Jahr für Jahr in der Farm und in den Instituten statt – die Zahl ist mehr als ein Leistungsnachweis.

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.

ERFAHRUNG ALS WIRKSTOFF

Die Haut braucht selten mehr Schritte. Sie braucht Verständnis.



WISSEN. MESSEN. VORSORGE.



Sieben Routinen, die wirklich tragen

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.

Plane Vorsorge wie einen wichtigen Termin. Einmal im Jahr, fest im Kalender – nicht „wenn Zeit ist“.

Ein Befund ist erst der Anfang – die Werte gehören ins Gespräch.

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 bzw. 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

Plane sie wie einen wichtigen Termin – Vorsorge, fest im Kalender.



Einmal im Jahr, **fest im Kalender** – nicht „wenn Zeit ist“. Was die Werte messbar machen, vollendet die Vorsorge: feste Termine, an die richtigen Lebensjahre geknüpft.

*Aus Gefühl wird
Gewissheit.*

FOTO · FEEL GOOD HEALTH

VORSORGE — DER KALENDER acht Termine, an Alter und Risiko geknüpft

01

HAUTSCREENING

Ab 35, **alle 2 Jahre** (gesetzlich).

02

DARMKREBSVORSORGE

Frauen **ab 55**, Männer **ab 50**: Koloskopie; alternativ Stuhltest.

03

GYNÄKOLOGISCHE BZW. UROLOGISCHE VORSORGE

Ab 20 jährlich (Genitaluntersuchung); **ab 35** zusätzlich HPV-Test alle 3 Jahre.

04

MAMMOGRAPHIE NACH ALTER / RISIKO

50–75 Jahre, alle 2 Jahre.

05

UROLOGISCHE / PROSTATA-VORSORGE

Ab 45 jährlich.

06

ZAHNVORSORGE UND PROPHYLAXE

2× jährlich.

07

AUGENUNTERSUCHUNG

Ab 40 alle 2–4 Jahre, ab 65 jährlich (Glaukom, Makula).

08

IMPFFSTATUS

Jährlicher Abgleich mit den **STIKO-Empfehlungen**.

—

UND DANN: DRANBLEIBEN

Vorsorge trägt nur, wenn sie wiederkehrt. Trag den nächsten Termin heute ein.

WORAUF ES ANKOMMT

Gesundheit ist kein Projekt für irgendwann.

Sie ist die *leise* Voraussetzung.

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.



DER PERSPEKTIVWECHSEL

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

FOTO: FEEL GOOD HEALTH

MESSEN Die Werte, die man kennen sollte — einmal im Jahr eingeordnet, nie isoliert, immer im ärztlichen Gesamtbild.

Feel Good Health · Bewegung

FEELGOOD-HEALTH.DE

WAS IST LONGEVITY?

Nicht das lange Leben.

Sondern das gesunde – warum Healthspan zählt, nicht Lifespan.

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?

„Wir altern nicht plötzlich – wir altern, weil unsere Zellen es tun.“

LONGEVITY-MEDIZIN

FOTO: FORN STUDIO



Healthspan heißt: die späten Jahre aktiv gestalten, nicht verwalten.

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

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: 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 sowie Stress- und Hormonbalance. Es geht nicht um extreme Interventionen, sondern um kluge, kontinuierliche Impulse, die den Körper daran erinnern, wie Regeneration funktioniert.

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 Nervensystem. Die Antworten liegen selten in einer einzelnen Maßnahme – sondern in der Summe vieler kleiner, evidenzbasierter Entscheidungen, täglich wiederholt.

WORAUF MAN BEI NATURKOSMETIK ACHTEN SOLLTE

Wirksam, ehrlich, altersgerecht

Welche Wirkstoffe zu welchem Lebensalter passen.

Naturkosmetik ist längst mehr als ein ästhetisches Statement - **entscheidend ist nicht das Label, sondern der Wirkstoff.**



Aus dermatologischer Sicht geht es um drei Kernpunkte. Gute Naturkosmetik arbeitet mit hautverwandten Lipiden und pflanzlichen Ölen, schützt antioxidativ und beruhigt, statt zu reizen – weniger Duftstoffe, weniger ätherische Öle, mehr Wirkung.

1 Stärkung der Hautbarriere

Hautverwandte Lipide und pflanzliche Öle: *Jojobaöl, Squalan (pflanzlich), Sheabutter, ceramidähnliche Lipide.*

2 Antioxidativer Schutz

Pflanzen liefern echte Stärke: *Vitamin E (Tocopherol), Polyphenole aus grünem Tee, Traubenkernextrakt, Sanddorn, Resveratrol.*

3 Beruhigung statt Reizung

Besonders bei sensibler oder reifer Haut: *Bisabolol, Calendula, Haferextrakt, Aloe vera.*

Mehr als ein Statement

RICHTIG FORMULIERT, kann Naturkosmetik die Hautbarriere stärken, Entzündungen reduzieren und die Hautalterung sinnvoll begleiten. Entscheidend ist nicht das Label, sondern die Wirkstoffe, ihre Konzentration – und realistische Erwartungen.

„*Weniger Aktivismus, mehr Pflegekonstanz.*“

AUF EINEN BLICK

Entscheidend ist nicht das Label, sondern **der Wirkstoff** – seine Konzentration und realistische Erwartungen.

3

KERNPUNKTE

Barriere stärken, antioxidativ schützen, beruhigen statt reizen.

24–30

MONATE UNGEÖFFNET

Typische Haltbarkeit vor dem ersten Öffnen.

3–6

MONATE GEÖFFNET

PAO-Symbol beachten; Tiegel altern schneller.

WIRKSTOFFE NACH LEBENSALTER

30+ Schutz & Balance

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

40+ Regeneration

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

50+ Barriere & Dichte

- Reichhaltige Lipide (Shea, Avocado, Nachtkerzenöl)
- Phytoöstrogene (Soja, Rotklee)
- Fermentierte Wirkstoffe

60+ Beruhigung

- Omega-6-reiche Öle
- Hafer- und Centella-Extrakte

HALTBARKEIT — PAO-SYMBOL BEACHTEN

UNGEÖFFNET meist **24–30 Monate**

GEÖFFNET i. d. R. **3–6 Monate**; Tiegel altern schneller als Pumpspender





NATURKOSMETIK · HIGH PERFORMANCE

Disziplin, *Natürlichkeit* – und ein sichtbarer Glow.

TAUTROPFEN holt sich mit **Pamela Reif** eine der reichweitenstärksten Lifestyle-Stimmen Europas an die Seite.

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 nahe liegt: 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. Gesichtsöle 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.

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.

NATURAL GLOW

IN ZWEI MINUTEN



Warm

GESICHTSTUCH AKTIVIERT
DIE HAUT

Oil

WENIGE TROPFEN
EINMASSIEREN

Cold

GUA SHA REGT DIE MIKRO-
ZIRKULATION AN



FOTO: PORN STUDIO

Altern ist kein Schicksal – sondern ein Prozess

Moderne Altersforschung zeigt: Wir altern unterschiedlich schnell – abhängig von genetischen Voraussetzungen, aber vor allem von unserem Lebensstil.

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 LINEARER COUNTDOWN, sondern ein beeinflussbarer biologischer Prozess.

Vitalität verliert sich selten plötzlich – sondern leise, Zelle für Zelle.

5 Hebel

Longevity-Medizin arbeitet an fünf Mechanismen, die darüber entscheiden, wie schnell wir altern.

MITOCHONDRIEN · AUTOPHAGIE · ENTZÜNDUNG · METABOLISMUS · HORMONBALANCE

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.

*Anti-Aging versucht, Alter zu kaschieren.
Longevity versucht, Funktion zu erhalten.*

LONGEVITY-MEDIZIN

Longevity ist keine Anti-Aging-Illusion

Ein häufiger Irrtum: Longevity sei Anti-Aging in neuem Gewand. Das Gegenteil ist der Fall. Es geht nicht um faltenfreie Haut, sondern um belastbare Gefäße. Nicht um ewige Jugend, sondern um stabile Muskelmasse, gesunde Mitochondrien und ein leistungsfähiges Nervensystem.

Longevity fragt: Wie bleibt mein Stoffwechsel stabil? Wie schütze ich mein Gehirn? Wie verhindere ich chronische Entzündung? Wie halte ich meine Zellen anpassungsfähig? Die Antworten liegen selten in einer einzelnen Maßnahme – sondern in der Summe vieler kleiner, evidenzbasierter Entscheidungen, täglich wiederholt.



BILDPLATZ · ANZEIGE FOLGT

RESERVIERT FÜR PARTNER-MOTIV

FORMAT 1/1 SEITE · A4 RANDABFALLEND

SATZSPIEGEL 186 × 264 MM

AUFLÖSUNG 300 DPI · CMYK

Diese Fläche ist für eine Partner-Anzeige reserviert. Das endgültige Motiv wird von der Redaktion gekennzeichnet und ersetzt diesen Platzhalter vor Drucklegung.

» Wenn nicht jetzt,

MENTAL HEALTH · STATEMENT

wann dann?«

AUFTAKT

Ein kurzer Vorspann führt in den Beitrag
– er schlägt die Brücke zwischen der
Überschrift und dem Text, der auf den
folgenden Seiten beginnt.

FEEL GOOD HEALTH

TEXT MANPREET KAUR
FOTOGRAFIE JAYA SOOD

54 · MENTAL HEALTH

Haut– verzuckerung

*Wenn Zucker unsere Haut
altern lässt*

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.

Hautalterung ist kein rein kosmetisches Thema. Sie ist ein *biologischer Prozess* – und einer der am meisten unterschätzten Treiber dabei heißt Hautverzuckerung.

FEEL GOOD HEALTH · LONGEVITY



Über ein stilles Phänomen, das wir lange unterschätzt haben.

WENN ZUCKER UNTER DIE HAUT GEHT

HAUTVERZUCKERUNG — WENN ZUCKER UNSERE HAUT ALTERN LÄSST

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 schleicher 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.**



Glukose & Fruktose binden sich nicht-enzymatisch an Kollagen und Elastin — der erste Schritt der Glykation.

HEALTHSPAN STATT LIFESPAN

Gesundheit beginnt IN DER ZELLE

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.

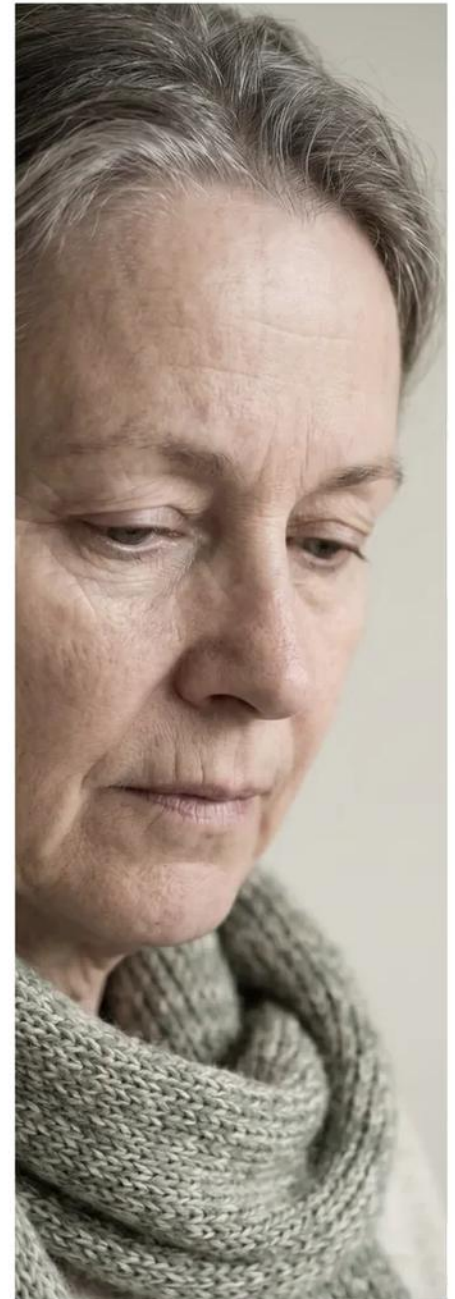
Im Zentrum dieser Prozesse stehen die **Mitochondrien**. Diese winzigen Zellorganellen sind weit mehr als bloße „Kraftwerke“. Sie regulieren unseren Energiestoffwechsel, steuern Entzündungsprozesse, beeinflussen den Zellstoffwechsel und entscheiden letztlich darüber, ob eine Zelle regeneriert oder degeneriert.

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: nicht bei der Krankheit, sondern bei der Zelle, die ihr vorausgeht.



Würde statt Verzögerung. Longevity bemisst sich nicht an Jahren, sondern an gelebter Vitalität.

„*Unsere Organe altern nicht plötzlich. Sie altern, weil ihre Zellen es tun.*“

LONGEVITY-MEDIZIN · GESUNDHEIT BEGINNT IN DER ZELLE



KLUGE, KONTINUIERLICHE IMPULSE Keine extreme Intervention, sondern viele kleine, evidenzbasierte Entscheidungen – täglich wiederholt.

FOTO · FEELGOODHEALTH-STUDIO

ALTERN IST KEIN SCHICKSAL

Sondern ein *beeinflussbarer* biologischer Prozess.

Moderne Alternforschung zeigt: Altern ist kein linearer Count-down, 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 Nervensystem.

Die Antworten liegen selten in einer einzelnen Maßnahme. Sie liegen in der Summe vieler kleiner, evidenzbasierter Entscheidungen – täglich wiederholt.

„Anti-Aging versucht, Alter zu kaschieren. Longevity versucht, Funktion zu erhalten.“

WAS IST LONGEVITY?

LONGEVITY-SERIE · FUNKTION STATT FASSADE

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 Alternsforschung 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.

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 Nervensystem.

Die Antworten liegen selten in einer einzelnen Maßnahme. Sie liegen in der Summe vieler kleiner, evidenzbasierter Entscheidungen – täglich wiederholt.

Healthspan statt Lifespan: aktive Jahre, in denen der Körper anpassungsfähig bleibt.

FEEL GOOD HEALTH 1/2026

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.

FOTO: FEEL GOOD HEALTH



EIN NEUES GESUNDHEITSVERSTÄNDNIS

Nicht perfekt, aber *bewusst*

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.

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.

Gesundheit ist kein Projekt für irgendwann. Sie ist die leise Voraussetzung für alles, was wir noch erleben möchten.

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.

WAS JEDE FRAU – UND JEDER MANN – KENNEN SOLLTE

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 verändern den Körper im Verborgenen – bis aus einem Warnsignal eine Diagnose wird.



“Nohes ahotary |Whirlnirs, Natve hev mf wingahe keaigiorn A”

Im Rhythmus. Routinen, die tragen – auch wenn das Leben aus dem Takt gerät.

FOTO · FGH STUDIO

Wiederholbar

EINE GUTE ROUTINE MUSS NICHT
SPEKTAKULÄR SEIN

„Es ist die
Gesundheit,

die der wahre Reichtum ist – und nicht
Stücke aus

**Gold und
Silber.“**

DER BEEINFLUSSBARE PROZESS

Altern ist

KEIN SCHICKSAL



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.

WOMIT SICH LONGEVITY-MEDIZIN BEFASST

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 Nervensystem.

Longevity fragt: Wie bleibt mein Stoffwechsel stabil? Wie schütze ich mein Gehirn? Wie verhindere ich chronische Entzündung? Wie halte ich meine Zellen anpassungsfähig?

Die Antworten liegen selten in einer einzelnen Maßnahme. Sie liegen in der Summe vieler kleiner, evidenzbasierter Entscheidungen – täglich wiederholt.

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

FUNKTION STATT FASSADE. LONGEVITY ERHÄLT DIE LEISTUNGSFÄHIGKEIT – NICHT DAS JUGENDLICHE BILD.

LONGEVITY-MEDIZIN · DER BEEINFLUSSBARE PROZESS

VON DER FEELGOODHEALTH-REDAKTION

FORTSETZUNG S. 63

*Eine Farbe,
zwei Temperamente.*

Rosa ROT



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.

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.

*»Ein Gehirn, das neugierig bleibt,
bleibt veränderbar.«*

KREATIVITÄT ALS GESUNDHEITSAKTOR

ROSA, MENTALE GESUNDHEIT

Wir müssen nicht härter werden.

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 GESUNDHEITSAKTOR

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.

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 Ruhezustand zu gehen.

Wir dürfen weicher denken – und dadurch stärker leben.

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.

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:

ROSAROT,
2026

Rosarot ist kein Filter.
Rosarot ist ein Versprechen.



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.

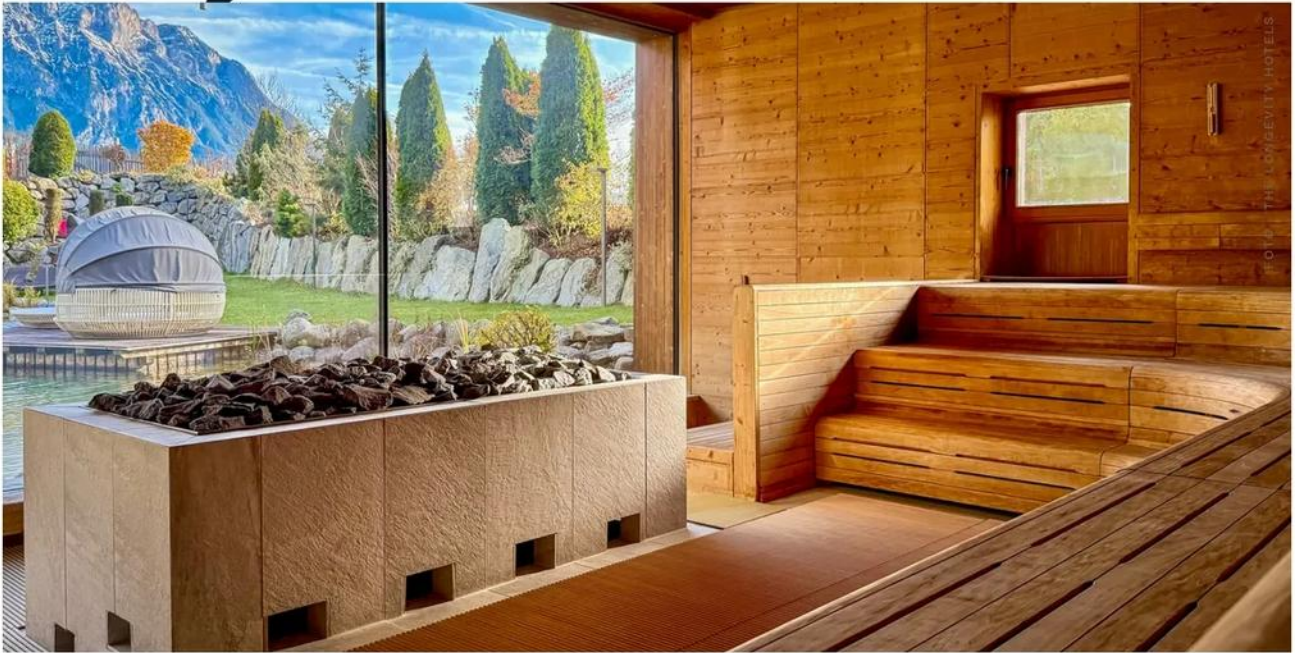
Luxus wird über das eigene Wohlbefinden definiert.

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.



GESUNDHEIT UNTERWEGS

Longevity auf Reisen



Regeneration mit Aussicht – eine Panorama-Sauna, die Recovery selbstverständlich in den Reisealltag integriert.

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.

Jedes Hotel wird sorgfältig geprüft und persönlich getestet.

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.

FEEL GOOD HEALTH



Bewegung ohne Umwege – ein hochwertig ausgestattetes Gym als Teil der Hotel-Infrastruktur.

Altern beginnt

in der Zelle

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

Eine stabile Hautbarriere wirkt wie ein biologischer Puffer gegen die Zeit.

KOSMETIK ALS ANGEWANDTE PRÄVENTIVMEDIZIN

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.** Sie ordnet Kosmetik



– auch
in der Haut

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

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. Wer Hautalterung versteht, versteht auch grundlegende Mechanismen des Alterns.

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. 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.

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**.

„Health is the new Luxury.“

CELINA HILLER



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

Routinen, die mitreisen

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.

„Jedes Hotel wird sorgfältig geprüft und persönlich getestet.“



Regeneration mit Aussicht - Sauna & Recovery



Gesundes Essen auf Reisen

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.



HOME GYM & TRAINING

IM LABOR DER ZELLE *Wer Hautalterung versteht, versteht auch grundlegende Mechanismen des Alterns.*

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.

Eine stabile Hautbarriere wirkt wie ein biologischer Puffer gegen die Zeit.

KERNTHESE — NACH PROF. KERSCHER



| Pflege als angewandte Prävention – physiologisch sinnvoll, messbar, reproduzierbar.

HAUTGESUNDHEIT AUS WISSENSCHAFTLICHER SICHT

Ein Gedankenkasten nach Professor Kerscher: Langfristige Hautgesundheit entsteht nicht durch einzelne Maßnahmen, sondern durch Kontinuität.

GEDANKENKASTEN — NACH PROF. KERSCHER

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.



Stille Objekte, *klares Licht*

BILDSTRECKE

FOTOGRAFIE · PLATZHALTER



TAFEL I Platzhalter



TAFEL II Platzhalter



TAFEL III Platzhalter

Platzhalter. Platzhalter – Platzhalter, Platzhalter Platzhalter, Platzhalter Platzhalter Platzhalter.

ANZEIGE



EDITORIAL · EIN WORT VORAB

Genuss *ohne* Reue

Platzhalter – das einleitende Vorwort der Herausgeberin erscheint hier.



Platzhalter — Bildunterschrift folgt.

Foto · Platzhalter

Platzhalter. An dieser Stelle steht der redaktionelle Vorwort-Text. Der echte Fließtext der Herausgeberin wird vor Drucklegung eingesetzt; bis dahin hält dieser Block die Satzbreite, den Spaltenrhythmus und die Typografie der finalen Seite. Platzhalter.

Platzhalter. Zweiter Absatz des Vorworts. Hier ordnet die Redaktion das Schwerpunktthema der Ausgabe ein und führt die Leserin durch die Ressorts dieses Hefts.

Der Text bleibt linksbündig, im Flattersatz, in zwei Spalten gesetzt.

Platzhalter. Dritter Absatz. Dieser Bereich bildet die Dichte und Länge des späteren Editorials ab, damit Umbruch, Spaltenlinie und Folio bereits im Reinzustand geprüft werden können. Platzhalter, Platzhalter.

Platzhalter. Abschließender Absatz mit der persönlichen Note der Herausgeberin und dem Verweis auf die folgenden Seiten.

“

Platzhalter – hier steht das hervorgehobene Zitat aus dem Vorwort.

HERAUSGEBERIN

Platzhalter

RESSORT

Editorial · Vorwort

AUSGABE

Platzhalter

Gut essen im Restaurant

*ohne Gesundheitsanspruch
zu verlieren*

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.



Ein klarer, alltagstauglicher Leitfaden – Qualität entscheidet sich 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?

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.

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?

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.



Frisch gebraten, wenige echte Zutaten: das verrät mehr als jede Karte.



Wer seine Lieferanten kennt, reagiert souverän auf Nachfragen.



Gerade in Restaurants entscheidet sich Qualität weniger auf der Karte als hinter den Kulissen.

Worauf es *wirklich* ankommt

AUSWÄRTS essen muss kein Bruch mit einem bewussten Lebensstil sein. Entscheidend ist nicht Perfektion, sondern Informiertheit – und die Bereitschaft, die richtigen Fragen zu stellen.

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?

DER BLINDE FLECK

Soßen und Dressings sind der blinde Fleck.



Naturbelassen statt glasiert:

gebratener Fisch, Kapern, geschmorte Tomate – der Teller verrät die Küche.

3 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.



ERNÄHRUNG · SAISONAL

Beeren im Frühling – *Genuss* mit Wirkung

Wenn der Frühling kommt, dürfen Farben zurück auf den Teller. Beeren verbinden Genuss mit einer Stoffwechselbilanz, die kaum ein anderes Obst erreicht.



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.

„Manchmal beginnt ein gutes Lebensgefühl mit einer Handvoll Beeren.“

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



Himbeeren · lösliche Ballaststoffe & Ellagsäure

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.

Dr. Hanna Heikenwälder zeigt auf, woran die Wissenschaft heute arbeitet, damit wir morgen krebsfrei leben.

PORTRÄT · FEEL GOOD HEALTH

VISION ZERO

01

Verstehen, wie Krebs entsteht.

UM SEINEN AUSBRUCH ZU VERHINDERN

02

**Kleine Veränderungen,
große Wirkung.**

IM LEBENSSTIL GEGEN KREBS

03

Die Zukunft verlängert Leben.

DIE FORSCHUNG VON MORGEN

DER WAHRE SCHLÜSSEL ZU LONGEVITY · VISION ZERO

Krebs

Das Ende einer Angst



Krebs — Das Ende einer Angst. Das neue Buch der Molekularbiologin.

MOSAIK VERLAG

Hanna Heikenwälder

MOLEKULARBIOLOGIN · KREBSFORSCHUNG

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 Leben ohne Krebs ist möglich.



Wenige, klar erkennbare Zutaten – frisch gebraten, naturbelassen gekocht.

TAGESFANG

Worauf es wirklich ankommt

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.

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 & DRESSINGS

Soße separat, Dressing extra, Öl & Zitrone statt Fertigvinaigrette.

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?

Soßen und Dressings sind der blinde Fleck – fast immer die größte Quelle für Zucker, Stärke und Zusatzstoffe.

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.



Ein souveräner Gastraum verrät Haltung – schon bevor das erste Gericht kommt.

Was ist Longevity?

Nicht ein langes Leben – ein gesundes Leben.

Warum es nicht um Jahre geht, sondern um die Jahre, die zählen.

Longevity wird oft missverstanden. Als Versprechen ewiger Jugend. Als biohackerische Obsession. Als Versuch, dem Tod ein Schnippen 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?

Healthspan

NICHT DIE LEBENSSPANNE ZÄHLT,
SONDERN DIE JAHRE, IN DENEN
KÖRPER UND GEIST
TRAGFAHIG BLEIBEN.

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.

„Weg von der Frage Was fehlt mir? – hin zu: Was hält mich langfristig gesund?“

EIN NEUES GESUNDHEITSVERSTÄNDNIS

Longevity verändert unseren Blick auf Medizin. Weg vom Reparaturbetrieb, hin zur langfristigen Begleitung. 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

Arzt mit Schwerpunkt Präventions- und Longevity-Medizin. Im Zentrum seiner Arbeit: Zellgesundheit, Mitochondrienfunktion, Stoffwechsel und individuelle Lebensstilfaktoren – evidenzbasiert, differenziert und frei von Trends.

Inhalt

Die Beiträge dieser Ausgabe im Überblick – Seitenzahlen und Titel folgen aus der Heftplanung. Ressorts, Reihenfolge und Umfang sind Platzhalter und werden aus der Redaktion ergänzt.

RESSORT

Platzhalter

Platzhalter für die Kurzbeschreibung des Beitrags. Titel und Text folgen aus der Redaktion.

SEITE
 PLATZHALTER

RESSORT

Platzhalter



Platzhalter für die Kurzbeschreibung des Beitrags.

SEITE
 PLATZHALTER

RESSORT

Platzhalter

Platzhalter für die Kurzbeschreibung des Beitrags. Titel und Text folgen aus der Redaktion.

SEITE
 PLATZHALTER

WEITERE BEITRÄGE

FORTSETZUNG · AUSGABE 01

— Platzhalter RESSORT	SEITE —	— Platzhalter RESSORT	SEITE —
— Platzhalter RESSORT	SEITE —	— Platzhalter RESSORT	SEITE —
— Platzhalter RESSORT	SEITE —	— Platzhalter RESSORT	SEITE —
— Platzhalter RESSORT	SEITE —	— Platzhalter RESSORT	SEITE —

◆ JETZT ABONNIEREN

Gesundheit *im Abo.*

Feel Good Health frei Haus – jede Ausgabe zuerst, kein Heft verpasst.

- **Versandkostenfrei** bequem nach Hause geliefert.
- **Vor allen anderen** lesen – jede Ausgabe zuerst im Briefkasten.
- **Kein Heft verpassen:** jede Ausgabe automatisch im Abonnement.
- **Jederzeit lesen** – im Heft und digital, überall verfügbar.



ABONNEMENT



ONLINE ABSCHLIESSEN

QR Code scannen oder Abo Adresse aufrufen. Verfügbar im Heft und digital.

◆ MARKENPARTNER

ICONA

Platzhalter



MARKE
ICONA

FEEL GOOD HEALTH

PARTNER
Platzhalter

KONTAKT
Platzhalter

FGH

MARKENLOT

85 · PARTNER

Longe vity

FEEL GOOD

Sektionsdivider – Übergang ins folgende Kapitel

NEUE SEKTION

Innere Ruhe, klarerer Geist

Was den Kopf entlastet und die Balance hält
– die folgenden Seiten widmen sich der
mental Gesundheit.

03

BEITRÄGE

In dieser Sektion. Drei Beiträge zu Schlaf, Stress und mentaler Balance – Reportage, Gespräch und Praxis. Die redaktionellen Inhalte folgen als Platzhalter.

FEEL GOOD

DAS MAGAZIN FÜR
HEALTH & BEAUTY

Mental & Balance

Mentale Gesundheit beginnt im Alltag. Schlaf, Stille und ein klarer Kopf sind keine Luxusgüter, sondern die Grundlage jeder Balance – die folgenden Beiträge zeigen, wie sich das in den Tag holen lässt.

SEKTION · MENTAL

01

FEEL GOOD HEALTH
IM FOKUS

02

IM GESPRÄCH

03

PRAXIS

IMPRESSUM & CREDITS

FEEL GOOD

*Das Magazin für Health & Beauty –
Menschen, Marken und Stimmen
hinter dieser Ausgabe.*


Nr. 01

 AUSGABE PLATZHALTER
 SCHUTZGEBÜHR
 PLATZHALTER

 ISSN PLATZHALTER
 ERSCHEINUNGSWEISE
 PLATZHALTER

 FEEL GOOD
 HEALTH

*Ein Magazin über Gesundheit, Langlebigkeit und Schönheit – kuratiert
von der Redaktion, getragen von ihren Partnern. Alle Beiträge dieser
Ausgabe entstanden mit größter Sorgfalt.*

№ 88
HERAUSGEBER

 VERLAG
 Platzhalter

 GESCHÄFTSFÜHRUNG
 Platzhalter

 ANSCHRIFT
 Platzhalter
 Platzhalter

 REGISTERGERICHT
 Platzhalter

 UST-IDNR.
 Platzhalter

REDAKTION

 CHEFREDAKTION
Platzhalter

 ART-DIRECTION
Platzhalter

 SCHLUSSREDAKTION
 Platzhalter

 BILDREDAKTION
 Platzhalter

 REDAKTIONSLEITUNG
 Platzhalter

MITARBEIT

 AUTORINNEN & AUTOREN
 Platzhalter

 FOTOGRAFIE
 Platzhalter

 ILLUSTRATION
 Platzhalter

 LEKTORAT
 Platzhalter

 SCHLUSSGRAFIK
 Platzhalter

KONTAKT & ANZEIGEN

 REDAKTION
 Platzhalter

 ANZEIGENLEITUNG
 Platzhalter

 VERTRIEB
 Platzhalter

 WEB
 Platzhalter

 ABONNEMENT
 Platzhalter

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung und Verbreitung – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Druck und Bildnachweis: Platzhalter.

BIS ZUR NÄCHSTEN AUSGABE

Bleiben Sie gesund

FEEL GOOD

*Longevity, Onkologie, Ernährung, Bewegung und
mentale Balance – ein Heft über das gute Leben.*

Health