



OPTIMUM

PRIVATPRAXIS FÜR OSTEOPATHIE
HEILPRAKTIK & ÄSTHETIK

REGENERATION & GESUNDHEIT

Gesund älter werden

Funktion, Prävention und Teilhabe priorisieren - mit persönlichem 90-Tage-Fokus.

15

VERSTEHEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

- Gesunde Lebensjahre an eigenen Zielen messen
- Longevity-Angebote kritisch beurteilen
- Einen tragfähigen Alltagsplan dokumentieren

Denis M. Brennenstuhl

Heilpraktiker · Physiotherapeut
Osteopath · Chiropraktiker
D.O. Int. · D.O. VFO

Franco Sanna

Heilpraktiker · Physiotherapeut
Osteopath
D.O. VFO

WISSEN & PRAXIS

Gesunde Jahre an Lebenszielen messen

Gesund älter werden bedeutet hier: Fähigkeiten, Teilhabe und Selbstständigkeit so gut wie möglich erhalten. Eine längere Lebensspanne und eine längere gesunde Lebensspanne sind unterschiedliche Endpunkte. Kein Ratgeber kann eine bestimmte Lebensdauer zusichern.

**Funktion**

Gehen, aufstehen, denken und handeln.

**Prävention**

Individuelle Risiken und bestehende Erkrankungen behandeln.

**Teilhabe**

Beziehungen, Interessen und Unterstützung erhalten.

Der Maßstab

Wählen Sie ein Ziel, das im Leben zählt: selbstständig einkaufen, einen Ausflug bewältigen oder Gesprächen gut folgen. Ein „biologisches Alter“ aus einem kommerziellen Test kann dieses Ziel nicht ersetzen.

Einordnung dieses Bands

Die bisherigen Longevity- und Gesund-älter-werden-Fassungen sind hier zusammengeführt. Detailwissen zu Training, Ernährung, Schlaf und Zellbiologie finden Sie in den zugehörigen Bänden.

WISSEN & PRAXIS

Was Alterungsforschung zeigt

Die Hallmarks of Aging beschreiben miteinander verknüpfte Prozesse, darunter genomische Instabilität, epigenetische Veränderungen, mitochondriale Dysfunktion und zelluläre Seneszenz. Sie sind ein wissenschaftlicher Ordnungsrahmen. [1]

Evidenz	Was sie leisten kann	Wichtige Grenze
Mechanistische Forschung	Biologische Zusammenhänge erklären und Hypothesen erzeugen.	Zell- oder Tierdaten sind keine direkte Therapieempfehlung.
Beobachtung beim Menschen	Zusammenhänge mit Risiko und Erkrankung beschreiben.	Restverzerrung und umgekehrte Kausalität bleiben möglich.
Randomisierte Intervention	Auswirkungen einer Maßnahme auf definierte Endpunkte prüfen.	Ein Biomarker ist nicht automatisch ein Nachweis längeren gesunden Lebens.

Die bessere Frage

Fragen Sie bei einem „Anti-Aging“-Angebot nach der untersuchten Population, dem Endpunkt und der Dauer. Ein veränderter epigenetischer Score ist nicht gleichbedeutend mit verhinderten Erkrankungen oder verlängerter Lebenszeit.

Welcher konkrete Nutzen ist mir wichtiger als eine Alterszahl?

Das ist erst der Anfang.

Gesund älter werden

Die Vollversion umfasst 14 Seiten und verbindet verständliches Wissen mit konkreten Schritten für den Alltag.

- Longevity einordnen
- Persönlicher 90-Tage-Fokus
- Alltag und Fortschritt

Ihr persönlicher nächster Schritt

Entdecken Sie den vollständigen Ratgeber oder fragen Sie eine individuelle Begleitung zu Training, Ernährung und Wissen an.

Ratgeber & Begleitung entdecken

optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/