



DIE PREMIUM-GESUNDHEITSBIBLIOTHEK

MASTER EDITION / BAND 15

Gesund älter werden

Funktion, Prävention und Lebensqualität über die Jahre erhalten.

WISSEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

Leitlinien & Studien · Training & Therapie
Ernährung & Mikronährstoffe · Persönliche Arbeitsblätter

Denis M. Brennenstuhl

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

Franco Sanna

D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

MASTER EDITION 3.0 / SEPTEMBER 2026

INHALT & NAVIGATION

Ihr Weg durch diesen Band

Wählen Sie ein Kapitel. Seitenzahlen und PDF-Lesezeichen führen direkt zum Thema.

Gesunde Jahre an Lebenszielen messen	3
Was Alterungsforschung zeigt	4
Kraft, Ausdauer und Balance erhalten	5
Versorgung und Muskulatur gemeinsam denken	6
Prävention an Ihrem Risiko ausrichten	7
Kognitive Gesundheit und soziale Teilhabe	8
Schlaf und Lebensumstände berücksichtigen	9
Longevity-Angebote vor dem Kauf prüfen	10
Ihr persönlicher 90-Tage-Fokus	11
Fortschritt als Lebensqualität dokumentieren	12
Longevity an Fähigkeiten messen	13
Ihr 90-Tage-Fokus	14
Quellen & Evidenz	15
Quellen zur Vertiefung	16
Wissen in den Alltag übersetzen	17
Urheberrecht & Nutzung	18

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?

Gesund älter werden

Dies ist eine kostenlose Leseprobe.

Die Vollversion umfasst 18 Seiten und enthält persönliche, digital ausfüllbare Arbeitsblätter.

Alle Ratgeber und persönliche Begleitung:
optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/

Gesundheitsinformation ersetzt keine individuelle Untersuchung, Diagnose oder Behandlung.