



**SLOW  
AGING  
VITAL**

# **GESUNDHEIT BEWAHREN**

Ein fundiertes Praxis-Booklet  
zu wissenschaftlichen  
Ernährungsmethoden

## **Titel: Gesund Älter werden – Dein Weg zu mehr Lebensqualität und Vitalität mit gezielter Ernährung**

*Ein fundiertes Praxis-Booklet zur Langlebigkeitsberatung mit wissenschaftlicher Tiefe*

---

### **Einleitung: Altern als gestaltbarer Prozess – eine neue Perspektive auf das Leben**

Altern wird heute nicht mehr ausschließlich als naturgegebener Abbauprozess betrachtet. Vielmehr erkennen moderne Forscher Altern als ein System biologischer Programme, die beeinflussbar sind – durch Ernährung, Bewegung, Regeneration, Stressmanagement und moderne Diagnostik. Die Wissenschaft, insbesondere aus der Molekularbiologie, Epigenetik und Ernährungsmedizin, zeigt: Die tägliche Lebensweise hat direkten Einfluss auf unsere Zellgesundheit, unser Immunsystem und unsere Lebenserwartung.

Bevor wir zu den konkreten Empfehlungen kommen, lohnt sich ein Blick auf die Philosophie der führenden Forscher, die dieses Booklet inspiriert haben. Sie helfen dabei, die unterschiedlichen Perspektiven besser einzuordnen.

---

### **Hintergrund: Die Denkweise der wichtigsten Langlebigkeits-Experten**

#### **Dr. Michael Greger – evidenzbasierter Idealist und Pflanzenverfechter**

Dr. Greger ist ein US-amerikanischer Arzt mit dem Ziel, rein wissenschaftlich fundierte Ernährungsempfehlungen zu verbreiten – frei von Lobbyeinflüssen oder Dogmen. Er stützt sich ausschließlich auf veröffentlichte Studien (z. B. in PubMed) und bewertet keine Einzelmeinungen. Seine Philosophie: Eine vollwertige pflanzliche Ernährung ist nicht nur die effektivste Präventionsmaßnahme gegen chronische Krankheiten, sondern auch der stärkste Hebel für gesunde Langlebigkeit. Greger setzt auf umfassende Bildung für Laien – sein Buch *How Not to Age* enthält über 13.000 Studienverweise.

**Kernwerte:** Wissenschaft, Unabhängigkeit, Prävention, Lebensstil als Medizin.

---

#### **Dr. David Sinclair – Molekularbiologe mit biotechnologischer Vision**

Der Harvard-Professor Sinclair sieht Altern als eine „programmierte Erkrankung“, die sich durch molekulare Eingriffe verlangsamen oder sogar umkehren lässt. Seine Forschung fokussiert sich auf NAD+, Sirtuine, epigenetische Reprogrammierung und Fasten. Er betont, dass Altern auf zellulärer Ebene kontrollierbar wird, wenn wir die richtigen Signalwege aktivieren – etwa durch Fasten, gezielte Supplemente oder neue Wirkstoffe wie NMN oder Resveratrol.

**Kernwerte:** Molekularbiologie, Zukunftstechnologien, Zellsteuerung durch Lebensstil und Substanzen.

---

### **Dr. Valter Longo – der Pragmatiker unter den Fastenforschern**

Longo ist Biogerontologe und bekannt für die Entwicklung der Fasting Mimicking Diet (FMD). Sein Fokus liegt auf Fastenprozessen, Stammzellaktivierung und Ernährung, die das Altern verlangsamt, aber alltagstauglich ist. Er steht für ein „altersangepasstes“ Fasten- und Ernährungskonzept: Weniger Eiweiß und Kalorien bis ~65, danach leicht erhöhte Proteinzufuhr für Muskelerhalt.

**Kernwerte:** Kalorienrestriktion, Fasten als Zellschutz, Ernährung als Regeneration.

---

### **Dr. Peter Attia – systematischer Selbstoptimierer mit Präventionsfokus**

Peter Attia, Arzt und Bestsellerautor (*Outlive*), steht für datengetriebene Langlebigkeit. Er verbindet sportmedizinisches Wissen mit Präventivdiagnostik. Sein Fokus liegt auf „Medizin der Zukunft“: Er misst VO2max, Laktatschwelle, Muskelkraft, Blutzucker, ApoB, hsCRP etc., um das persönliche Krankheitsrisiko zu reduzieren. Attia setzt stark auf Muskeltraining, VO2max-Erhalt und gezielte Supplemente – individuell nach Laborwert.

**Kernwerte:** Leistungsdiagnostik, Prävention, körperliche Funktionalität, High-Performance-Ansatz.

---

### **Dr. Rhonda Patrick – Biochemikerin für Mikronährstoffe und Zellschutz**

Patrick legt den Fokus auf Mikronährstoffe, Hormesis (positiver Stress) und Entzündungsreduktion. Sie publiziert v. a. über Omega-3, Sulforaphan, Sauna, Sport, Spermidin und Vitamin D. Ihr Ansatz: Die tägliche Lebensführung kann biochemische Signalwege so beeinflussen, dass sich Zellalterung verlangsamt. Sie ist für pragmatische, naturbasierte Maßnahmen.

**Kernwerte:** Mikronährstoffe, natürliche Verjüngung, messbare Entzündungsreduktion.

---

### **Dr. Ulrich Strunz – vitalitätsorientierter Motivator mit Protein-Fokus**

Strunz ist Internist, Molekularmediziner und Bestsellerautor. Sein Ansatz kombiniert Ernährung, Bewegung, Denken. Er sieht in Proteinen, Vitaminen und Bewegung die Basis des „ewigen Jungseins“. Strunz appelliert direkt an den Leser, mit Praxisnähe und Motivation, und propagiert eine High-Energy-Ernährung.

**Kernwerte:** Eiweiß, Bewegung, Optimismus, Zellstoffwechsel aktivieren.

---

### **Prof. Dr. Jörg Spitz – Präventivmediziner mit gesellschaftlichem Auftrag**

Spitz propagiert eine ganzheitliche, wissenschaftlich fundierte Präventionsmedizin. Vitamin D, Omega-3, Bewegung und Mikronährstoffe bilden seine

Langlebigkeitsgrundlage. Er betont, dass Prävention gesellschaftlich verankert sein muss. Besonders betont er die Relevanz von sozialen Faktoren und Lebenssinn.

**Kernwerte:** Vitamin D, Prävention, evidenzbasierte Ganzheitlichkeit.

---

### **Dr. Michael Spitzbart – orthomolekularer Coach für Lebensenergie**

Spitzbart ist Arzt, Coach und Präventionsmediziner. Seine Philosophie: Wer Vitalstoffe kennt, nutzt sie zur täglichen Gesundheitsoptimierung. Er plädiert für Individualität und betont, dass Mangelzustände weit verbreitet sind – selbst bei scheinbar Gesunden. Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sind zentrale Gesundheitsmarker für ihn.

**Kernwerte:** Mikronährstoffe, Leistungsfähigkeit, Eigenverantwortung.

---

### **Dr. Dietrich Klinghardt – ganzheitlicher Entgifter und Umweltmediziner**

Klinghardt ist Arzt und Neurobiologe. Seine alternative Medizin basiert auf Entgiftung, Energiemedizin, emotionalem Traumaabbau und Mikroimmuntherapie. Er betrachtet den menschlichen Organismus als energetisches Gesamtsystem. Für ihn sind Umweltgifte, Erreger und chronischer Stress Hauptfaktoren des Alterns. Sein Ansatz integriert Schulmedizin, Naturheilkunde, spirituelle Gesundheit.

**Kernwerte:** Entgiftung, Ganzheit, Selbstheilung, Umweltmedizin.

---

*Die folgenden Kapitel basieren auf dem Wissen dieser Experten – eingeordnet, verglichen, kombiniert.*

---

## **Kapitel 1: Ernährung als zellulärer Hebel – was wir wirklich essen sollten**

### **1.1 Pflanzlich – aber wie viel?**

- **Dr. Michael Greger** empfiehlt eine strikt vollwertige, pflanzenbasierte Ernährung mit hoher Nährstoffdichte.
- **Dr. Valter Longo** erlaubt kleinere Mengen Fisch und Eiweiß aus tierischen Quellen – besonders im Alter.
- **Dr. Strunz** betont die Rolle von hochwertigem Eiweiß – auch aus Molke und Eiern.

**Fazit:** 80–90 % pflanzliche Vollwertkost sind wissenschaftlich gut belegt. Tierisches in kleinen Mengen ist möglich – abhängig von Alter, Aktivität und Entzündungsstatus.

### **1.2 Antientzündliche Lebensmittel gezielt nutzen**

- Beeren, grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse (alle Experten)
- Sulforaphan aus Brokkolisprossen (Rhonda Patrick)

- Quercetin aus Zwiebeln, Äpfeln und Grünkohl (Greger)

### 1.3 Zucker, Weißmehl und verarbeitete Produkte vermeiden

- Einigkeit bei allen Forschern: Industriezucker, hochverarbeitete Lebensmittel, Transfette fördern Alterungsprozesse, Insulinresistenz und Mikroentzündungen.

### 1.4 Ernährung im Alter – Proteinbedarf steigt

- **Dr. Longo** empfiehlt ab ca. 65 Jahren leicht erhöhte Proteinaufnahme (z. B. aus Linsen, Fisch, fermentierter Soja), um Muskelabbau zu verhindern.
- **Dr. Strunz** geht noch weiter: Schon ab 40 Jahren sollte gezielt auf Proteinzufuhr geachtet werden, auch mit Supplementen.

**Kontroverse:** Während Greger warnt, dass zu viel tierisches Protein IGF-1 erhöht und alternsbeschleunigend wirkt, betonen Strunz und Longo, dass bei Älteren Proteinmangel selbst ein Krankheitsrisiko ist. Hier entscheidet die Lebensphase und Aktivität.

---

## Kapitel 2: Fasten & Essrhythmus – Zellreinigung im Alltag fördern

### 2.1 Intervallfasten – Konsens mit Nuancen

- **Dr. David Sinclair, Dr. Michael Greger und Dr. Jörg Spitz** sehen im Intervallfasten (z. B. 16:8) eine einfache Methode, um **Autophagie** zu aktivieren – ein Prozess, bei dem die Zelle sich selbst „reinholt“.
- **Dr. Valter Longo** entwickelte die „Fasting Mimicking Diet“ (FMD), die Fasteneffekte erzielt, ohne komplett auf Nahrung zu verzichten – ideal für Menschen mit niedrigem BMI oder ältere Personen.

### 2.2 Spermidin, NAD+ & Co. – natürliche Fastenverstärker

- **Spermidin** (aus Weizenkeimen, Pilzen) fördert Autophagie und Zellreinigung (empfohlen von Sinclair & Greger).
- **NAD+-Vorläufer (NMN, NR)** unterstützen Mitochondrienfunktion – hier ist die Datenlage vielversprechend, aber noch nicht abschließend (Sinclair, Attia).

**Anwendung:** Intervallfasten täglich; 1×/Monat FMD oder 24-h-Fasten; gezielte Aufnahme von Spermidin oder Quercetin.

---

## Kapitel 3: Mikronährstoffe – was fehlt uns wirklich?

### 3.1 Die Klassiker: Vitamin D, Omega-3, Magnesium, B12

- **Dr. Spitz:** Vitamin-D-Mangel ist in Mitteleuropa pandemisch – Zielspiegel 40–60 ng/ml.
- **Dr. Greger:** Omega-3 aus Algenöl statt Fisch, um Schwermetalle zu vermeiden.

- **Dr. Strunz:** Jeder Mensch hat individuelle Defizite – messen und gezielt supplementieren.

### 3.2 Erweiterte Empfehlungen (nach Situation und Labor)

- Zink, Selen, Coenzym Q10, B-Komplex: wichtig bei Stress, älteren Menschen oder Veganern.
- **Dr. Klinghardt:** Ergänzt um entgiftende Nährstoffe (Chlorella, Koriander, Bärlauch).

**Mein Rat:** Keine pauschale „Pillenlösung“, sondern gezielte Diagnostik + professionelle Begleitung.

---

## Kapitel 4: Bewegung & Zellstoffwechsel – der unterschätzte Verjüngungsfaktor

- **Dr. Ulrich Strunz:** Bewegung ist die zentrale Regenerationsbremse des Alterns. Empfehlung: täglich 30–60 Minuten Ausdauer + 2× Krafttraining.
- **Dr. Peter Attia:** Muskelmasse ist der beste Altersprädiktor – sogar wichtiger als Blutzucker oder Cholesterin.
- **Dr. Spitz:** Bewegung + Vitamin D + Omega-3 = synergistische Langlebigkeitsformel (siehe DO-HEALTH-Studie).

**Praktisch:** Muskeltraining ist Pflicht, nicht Kür. Schon 2×/Woche Kniebeugen, Liegestütze oder Hanteltraining wirkt zellverjüngend.

---

## Kapitel 5: Schlaf, Psyche & soziale Einbindung – unterschätzte Heilfaktoren

- **Dr. Michael Spitzbart:** Chronischer Schlafmangel beschleunigt Demenz und Stoffwechselkrankheiten.
- **Dr. Klinghardt:** Elektrosmog vermeiden, Dunkelheit fördern, Melatonin stärken.
- **Dr. Greger:** Soziale Isolation ist gefährlicher als Rauchen – täglicher Kontakt = Lebensverlängerer.

**Alltagstipp:** Digital detox, Waldspaziergänge, Gespräche, Atemübungen, frühes Zubettgehen.

---

## Kapitel 6: Dein individueller Weg – mit professioneller Begleitung

Wissenschaftlich fundiert, aber individuell angepasst – so lässt sich der nachhaltigste Weg zur gesunden Langlebigkeit beschreiten. Dieses Booklet bietet dir das Fundament. Doch jeder Mensch bringt andere Gene, Erfahrungen, Defizite und Ziele mit. Deshalb biete ich dir eine persönliche, hochwertige Beratung, in der wir gemeinsam:

- deine Biomarker analysieren

- deinen Lebensstil realistisch verbessern
- deine Supplemente sinnvoll planen
- dein langfristiges Ziel definieren: Energie, Jugendlichkeit, Lebensfreude

Auch hier wird wieder deutlich, dass es im Bereich Slow Aging Ernährung vielfältige, interessante und gleichzeitig gut untersuchte Überzeugungen gibt. So individuell wie der Mensch.

**Ich hoffe, du hattest einen interessanten Einstieg in unser Thema SlowAgingVital. Gemeinsam gestalten wir deine zweite Lebenshälfte aktiv, klar und vital**

**Auf unsere Webseite [www.slowagingvital.de](http://www.slowagingvital.de) sind wir erreichbar und ergänzen unsere Blockbeiträge regelmäßig.**