

# Podcast-Transkript: Longevity – Länger gesund und aktiv (Teil 2)

*Allianz Gesundheitstalk – Podcast der Allianz Privaten Krankenversicherung*

---

**Sabrina Volkmann:** Herzlich willkommen zum zweiten Teil unserer Longevity-Serie. Sie hören den Allianz Gesundheitstalk, den Podcast der Allianz Privaten Krankenversicherung rund um Gesundheit, Prävention und Geschichten, die bewegen.

Mein Name ist Sabrina Volkmann, und ich spreche auch im zweiten Teil mit Thomas Schulz, Reporter der Spiegel-Chefredaktion und Autor des Bestsellers *Projekt Lebensverlängerung*.

Im ersten Teil haben wir über die Wissenschaft des Alterns gesprochen. Heute geht es konkret um den Longevity Lifestyle – den Schlüssel zu einem langen und gesunden Leben. Was können wir im Alltag tun? Wie wichtig sind Ernährung, Bewegung und Schlaf – und was sagt die Forschung dazu?

Thomas, schön, dass du auch beim zweiten Teil wieder an meiner Seite bist.

---

**Thomas Schulz:** Na klar, gerne.

---

**Sabrina Volkmann:** Im ersten Teil ging es eher um das Thema Wissenschaft. Ich denke, dass sich viele Hörerinnen und Hörer jetzt die Frage stellen: Was kann ich eigentlich konkret tun? Du hast ja mit vielen Forschern gesprochen – welche Rolle spielt der Lebensstil aus Forschungssicht, damit ich möglichst lange gesund lebe?

---

**Thomas Schulz:** Ich glaube, die Forschung war selbst überrascht – viele Forscher waren tatsächlich erstaunt, welchen großen Anteil der Lebensstil als solcher, also vor allem die zwei großen Faktoren Sport und Ernährung, für all diese komplexen zellulären Mechanismen spielt, die unser Altern beeinflussen.

Im ersten Teil haben wir ja schon darüber gesprochen: Es gibt diese 12 Kennzeichen des Alterns, die eigentlich wahnsinnig komplizierte molekulare Prozesse abbilden – wie unsere Zellen funktionieren, wie sie gesund bleiben und wie sie unser Altern steuern. Und diese hochkomplexen Prozesse werden enorm davon beeinflusst, wie wir uns selbst fit halten.

Wenn man einen Moment darüber nachdenkt, hat das aber auch eine gewisse Logik: Das Leben ist nichts anderes als ein großer biochemischer Prozess – Biologie und Chemie. Und der größte biochemische Input, den wir unserem Körper liefern, ist Essen und Trinken. Was wir dem Körper biochemisch zuführen, muss er umsetzen können.

Unsere Zellen und unsere Zellkraftwerke erkennen sehr genau, wie man sich ernährt. Natürlich sagt der Körper nicht „Leberkäse ist schlecht, Gemüse ist gut“ – aber in den verschiedenen Ernährungsarten sind unterschiedliche chemische Stoffe enthalten, die unser Körper braucht oder weniger braucht. Wenn ich die richtigen Mengen zuführe, hat die Zelle genug, um gut zu arbeiten. Wenn ich die falschen Stoffe zuführe, hat die Zelle weniger Ressourcen.

Das ist das Neue aus der Forschung: Es greift tatsächlich bis auf die kleinste zelluläre Ebene durch. Und da war die Forschung sehr überrascht, dass Ernährung und körperliche Fitness 60 bis 80 Prozent unserer gesunden Lebenserwartung ausmachen.

---

**Sabrina Volkmann:** Aber das ist ja wirklich eine gute Nachricht.

---

**Thomas Schulz:** Absolut.

---

**Sabrina Volkmann:** Jetzt gibt es ja bei der Ernährung – wie bei allen möglichen Trends – ganz viele Meinungen, die sich zum Teil auch widersprechen. Gibt es Ernährungsmuster, bei denen du sagst: Die sind besonders gut erforscht und machen den Unterschied?

---

**Thomas Schulz:** Die Altersforschung und die damit verbundenen Ernährungsmediziner sind sich über die großen Grundzüge einig. Das ist auch reichlich belegt – durch riesige Studien, in denen teilweise hunderttausende Menschen über Jahre beobachtet wurden.

Diese Studien zeigen: **Vollkornernährung, viel Gemüse, wenig Fleisch, viele Hülsenfrüchte und relativ wenig Zucker** – das sind die Grundsäulen. Das haben wir alle irgendwie schon mal gehört, weil diese Ernährungsweise tatsächlich auf die großen Volkskrankheiten einwirkt.

Aber der eigentliche Schluss ist noch tiefer: Es geht nicht nur darum, einzelne Krankheiten zu vermeiden. Es ist kein Zufall, dass diese Krankheiten seltener auftreten, wenn man sich gesund ernährt – denn gesunde Ernährung wirkt von vornherein auf unsere gesamte Biologie ein, sodass sie insgesamt fitter ist. Das ist sozusagen ein Doppelschlag gegen schlechtes Altern: Einerseits halte ich meine Grundbiologie und meine Zellaalterung fitter, andererseits bekämpfe ich gleichzeitig die Volkskrankheiten.

Natürlich kann man diskutieren – und das tut man in der Ernährungsmedizin auch –, ob gar kein Fleisch besser ist als ein bisschen Fleisch. Das sind dann Feinheiten. Ich habe noch keinen Ernährungsmediziner in der Altersforschung gefunden, der gesagt hat, man solle niemals wieder Fleisch essen. Aber alle sind sich einig: Zu viel rotes Fleisch ist nicht gut. Darin sind Zytokine enthalten, die eines der 12 Kennzeichen des Alterns antreiben – nämlich chronische Entzündungen, die schlecht für unsere Organalterung sind.

Auf der anderen Seite gibt es auch Gegenargumente aus der Altersforschung: Ältere Menschen brauchen mehr Eiweiß und mehr Protein – und das lässt sich im Alter oft leichter über tierisches Eiweiß herstellen. Wie viel man davon braucht, das sind die feinen Streitpunkte zwischen einzelnen Denkschulen. Aber über das große Ganze sind sich alle einig.

Es gibt große Studien, die zeigen: Wenn man von einer sogenannten westlichen Ernährung – also viel einfacher Zucker, viel Weißbrot, viel einfache Pasta, viel Süßkram – auf eine gesunde Vollkornernährung umsteigt, kann sich die gesunde Lebenserwartung um **8 bis 10 Jahre** verlängern. 8 bis 10 Jahre länger gesund leben – das ist schon etwas.

---

**Sabrina Volkmann:** Absolut, ich finde, das sind gute Aussichten. Ich bin gespannt: Wann hast du bei deiner Recherche für dich selbst entdeckt, noch ein paar Stellschrauben zu drehen?

---

**Thomas Schulz:** Ich wusste das ja vorher alles irgendwie auch – man versucht sich ein bisschen daran zu halten, macht es aber nicht so richtig. Aber nachdem mir wirklich 50 Altersforscher – egal ob Alzheimerforscher, Ernährungsmediziner oder Krebsforscher – am Ende alle dasselbe gesagt haben: „Wenn du dich wirklich an diese gesunden Ernährungsweisen hältst, beeinflusst das fast alles in deiner Biologie – die Krebswahrscheinlichkeit sinkt, die Alzheimerwahrscheinlichkeit sinkt“ – das war fast erschlagend.

Dann habe ich tatsächlich angefangen, diszipliniert zu werden. „Radikal“ ist das falsche Wort. Ich esse einfach fast kein Weißbrot mehr. Das Grillwürstchen und das Bier lasse ich mir auf gar keinen Fall nehmen – aber die Grundernährung hat sich geändert: Ich esse einfach mehr Gemüse und weniger andere Sachen. Das ist nur eine Gewohnheitssache.

Und es geht nicht nur ums Weglassen – das muss man noch dazu sagen. Es geht ums Mehr-davon-Essen, weil Gemüse und Obst viele chemische Stoffe enthalten, die in Weißbrot, Fleisch oder anderen Lebensmitteln gar nicht vorhanden sind – und die der Körper braucht, um die Zellularalterung in Schach zu halten. Ich gebe mir im Zweifelsfall

einfach drei Löffel mehr Erbsen auf den Teller und lasse dafür zwei Kartoffeln weg. Das ist eigentlich keine große Kunst.

---

**Sabrina Volkmann:** Nein, und ich glaube, das ist auch ein guter Ansatz: Ich verbiete mir nichts, sondern esse einfach mehr von dem Guten.

---

**Thomas Schulz:** Genau. Und wenn ich mir vorher schon einen Teller Salat gegönnt habe, passt hinterher auch nicht mehr das ganz große Tiramisu rein – das ist dann irgendwie die natürliche Folge.

Aber wenn man anfängt, sich alles zu verbieten, macht es keinen Spaß mehr, dann ist es Stress – und das ist ja der zweite große Punkt: Meine emotionale Gesundheit spielt auch eine Rolle. Sich abends das Glas Wein zu verbieten und dann auch noch den Nachtsch – das ist nicht der Weg. Nur jeden Abend vier Glas Wein und zwischendrin einen Snickers, wenn man Heißhunger hat – das sind die Sachen, die klar erforscht sind. Eine Handvoll Nüsse statt eines Snickers macht halt schon den Unterschied.

---

**Sabrina Volkmann:** Vielleicht können wir auch noch kurz auf das Thema Nahrungsergänzungsmittel eingehen. Gibt es da sinnvolle – oder ist es teilweise auch überflüssig?

---

**Thomas Schulz:** Das Problem bei Nahrungsergänzungsmitteln allgemein ist, dass das wenig reguliert ist. Da kann jeder draufschreiben, was er will, und mehr oder weniger verkaufen, was er will. Das sind keine klassischen Medizinprodukte. Deswegen ist alles ein bisschen mit Vorsicht zu genießen.

Auf der anderen Seite wissen wir aus der Forschung, dass einige Sachen aus großen Studien heraus tatsächlich sinnvoll sind. **Vitamin D** zum Beispiel ist am Ende auch ein Nahrungsergänzungsmittel. Dazu gibt es Studien aus der Krebsforschung, die inzwischen sehr eindeutig sind. **Omega-3-Fettsäuren kombiniert mit Vitamin D** ist ein sinnvolles Nahrungsergänzungsmittel.

Aber die großen spezialisierten Sachen, die in der Longevity-Forschung der letzten Jahre immer wieder hochpoppen – auch von bekannteren Persönlichkeiten – sind alle noch mit Vorsicht zu genießen.

Gibt es das eine lebensverlängernde Nahrungsergänzungsmittel? Nein, soweit noch nicht. Aber es gibt viel Forschung und viele Studien, weil wir aus dem gewonnenen Wissen feststellen, dass es Stoffe gibt, die tatsächlich auf verschiedene Formen der

Zellalterung einwirken. Es gibt Stoffe, die auf die Autophagie einwirken – unsere eigene Zelmüllabfuhr. Die kann ich durch Fasten anwerfen, aber es gibt auch Stoffe, die ich zu mir nehmen kann, die das beschleunigen. Wie gut die funktionieren und wie viel man davon nehmen muss, ist noch nicht ganz klar.

Was ich in der Forschung sehe: Es gibt schon 7, 8, 9, 10 interessante Stoffe, die kein reines Marketing-Hype sind, sondern bei denen Studien laufen oder erste Studien darauf hinweisen, dass eine Zufuhr von Nahrungsergänzungsmitteln dabei helfen kann, die Zellalterung auszubremsen. Welche das genau sind, ist noch offen.

Ein Stoff, den ich nennen würde, weil die Forschungslage ziemlich klar ist, ist **Kreatin**. Das kennen wir eher aus der Sportwissenschaft, weil es im Muskelaufbau und Bodybuilding seit langer Zeit bekannt ist. Aber Studien zeigen inzwischen relativ gut, dass es auch gegen neurodegenerative Erkrankungen wirken kann, allgemein für mehr Energie und Fitness helfen kann. Es gibt auch Studien, die zeigen, dass es gerade für Frauen in der Menopause sinnvoll ist, Kreatin als Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen.

Am Ende ist es immer eine persönliche Sache, die mit dem Arzt abgesprochen werden sollte.

---

**Sabrina Volkmann:** Gut – aber trotzdem immer im Idealfall noch mit dem Arzt sprechen. Also nicht, weil irgendwo ein Internethype kursiert, sich jetzt zwölf Sachen einschmeißen.

---

**Thomas Schulz:** Genau. Aber es sind ein paar Sachen, die langsam kommen.

---

**Sabrina Volkmann:** Ernährung ist das eine – ein großer Faktor ist ja auch Bewegung. Was macht Bewegung so entscheidend dafür, dass wir lange gesund bleiben?

---

**Thomas Schulz:** Auch da war die Forschung überrascht: Das reibungslose Funktionieren unserer Zellen wird tatsächlich durch Bewegung enorm beeinflusst. Klar, wir wissen natürlich auch: Wenn ich stark übergewichtig bin, habe ich ein höheres Krebs- und Alzheimerisiko. Aber es spielt wirklich auf kleinster molekularer Ebene eine Rolle.

Eines der Kennzeichen des Alterns sind die sogenannten **Telomere** – die Schutzkappen auf unserer DNA. Dafür gab es schon vor 20 Jahren einen Nobelpreis. Diese Schutzkappen sorgen dafür, dass unsere Gene einigermaßen stabil bleiben. Im Alter nehmen diese Telomere ab, was dazu führt, dass Alterungsprozesse schneller laufen.

Wir wussten: Telomere sind wichtig, weniger Telomere im Alter ist nicht gut. Aber dann hat man in Studien festgestellt, dass viel Bewegung dazu führt, dass der Körper ein bestimmtes Enzym – die **Telomerase** – mehr produziert. Und dieses Enzym führt dazu, dass die Telomere wieder aufgebaut werden. Also: Nicht nur, dass mein Bauch dünner wird – die Zelle registriert, dass sie ein bestimmtes Enzym wieder mehr bekommt, und ist stabiler, gesünder, fitter.

Auch die Zellmüllabfuhr – die **Autophagie** – wird durch viel Bewegung angeregt. Dem Körper wird signalisiert: Wir brauchen mehr davon. Muskeln sind fitter, die Zellkraftwerke sollen schneller laufen – das signalisiert der Körper durch Reize, die durch Bewegung und Anstrengung gesetzt werden. Die Anstrengung signalisiert dem Körper: Produzier mehr davon, halt dich fit. Und das spielt dann alles zusammen.

In der Krebsforschung wissen wir es auch schon lange: Das Krebsrisiko sinkt, wenn ich mich fitter halte. Und man erholt sich schneller von Krebs und verträgt die Chemotherapie oft besser, wenn man einen fitten Körper hat.

Die Forschung hat inzwischen Millionen von Seiten an Erkenntnissen zusammengetragen, dass körperliche Fitness zu gesünderem Leben auf allen Ebenen führt. Und ähnlich wie bei der Ernährung: Ich habe mit so vielen Forschern aus so vielen einzelnen Fachbereichen gesprochen – Nobelpreisträger aus den verschiedensten medizinischen Bereichen – und alle sagen dasselbe. Eine forscht dazu, wie Alzheimer entsteht, der andere forscht zu Krebs. Das sind erst mal physiologisch völlig verschiedene Sachen – aber alle kommen auf die gleichen Punkte zurück.

---

**Sabrina Volkmann:** Wahnsinn, ja. Wenn man das zwei Jahre lang von 250 Forschern gesagt bekommt, denkt man: OK, vielleicht ist wirklich was dran. Und deswegen gehe ich jetzt auch mehr laufen.

---

**Thomas Schulz:** Sehr gut.

---

**Sabrina Volkmann:** Das bringt mich gleich zur Frage: Was mache ich denn am besten – Krafttraining, Joggen, Yoga? Alles zusammen?

---

**Thomas Schulz:** Alles zusammen – auch im Alter. Und das ist eine klare Erkenntnis: Es ist nie zu spät anzufangen.

Es gibt hier in München einen Sportwissenschaftler, Professor Wackerhage von der TU München, der sich mit Fitness im Alter beschäftigt hat und dazu auch ein gutes Buch

geschrieben hat. Wie wichtig ist es, Muskelabbau im Alter zu verhindern? Klar, es ist schwieriger, mit 80 Muskeln aufzubauen als mit 30 – aber man kann auch mit 80 immer noch Muskeln aufbauen.

Warum ist Muskelaufbau genauso wichtig? Weil auch das zur gesamten Physiologie gehört: Dem gesamten Körper wird signalisiert, dass er fitter ist. Man ist stabiler, geht stabiler, fällt weniger – all diese Dinge spielen am Ende eine Rolle.

Man muss es in der Waage halten: Kardiofitness genauso wie Muskeln spielen eine große Rolle. Ich war früher nie der Typ für Muskelaufbau, mache es jetzt aber viel mehr – zweimal die Woche, konzentriert. Weil die Forschungslage einfach zu eindeutig ist. Und dann gönnt man sich auch gerne das Bier und die Bratwurst abends, weil man sagt: Ich mache ja genug dafür, um es von der anderen Seite im Schach zu halten.

---

**Sabrina Volkmann:** Hast du noch einen weiteren persönlichen Tipp? Man ist den ganzen Tag eingebunden, hat den Kopf bei Meetings und Kindern – wie schafft man es, Sport gut einzubinden?

---

**Thomas Schulz: Routinen aufbauen.** Da gibt es viele Erkenntnisse aus der Psychologie: kleine Schritte, Gewohnheiten entwickeln, kleine Anstöße aufbauen.

Ich mache es so: Morgens Kind wecken, zur Schule bringen – und während der sich fertig macht, mache ich 10 Minuten Mobilitätsübungen, ein bisschen Mini-Yoga und Pilates-Übungen. 10 Minuten reichen schon, da hat man schon einen guten Start in den Tag und hält sich ein bisschen fitter.

Und dann schaut man, dass man es irgendwie in den Tag reinbringt. Ich habe zum Beispiel eine kleine Yogamatte, die ich auch im Handgepäck dabei habe. Wenn ich aus einem stressigen Meeting komme, mache ich im Hotelzimmer 10 Liegestütze, 10 Kniebeugen und 20 Sit-ups – und das ist auch schon getan. Das dauert am Ende 6 Minuten. Die 6 Minuten hat auch jeder, egal wie viel Stress er hat.

Für mich war die Erkenntnis aus der eindeutigen Forschungslage: Es liegt an dir. Mach halt 10 Minuten am Tag – irgendetwas kriegst du immer rein. Man kann nicht mit 78 sagen: „Mein Kreuz tut mir so weh, ich kann nichts dafür tun.“ Natürlich kann man erkranken und manchmal wirklich nichts dafür – aber man kann selbst sehr viel dafür tun, das Risiko deutlich zu senken. Und dann will ich mir in 20 Jahren nicht sagen müssen: Ich war zu faul.

---

**Sabrina Volkmann:** Ja, das stimmt. Ich möchte jetzt noch kurz auf zwei andere Themen kommen, die ich finde, immer vernachlässigt werden und meistens erst beachtet

werden, wenn man schon das ein oder andere Zipperlein hat – nämlich **Schlaf** und **Stress**. Wir sagen oft: „Ich brauche eigentlich nicht so viel Schlaf, es geht schon irgendwie.“ Aber was passiert eigentlich nachts – warum ist es so wichtig, gut zu schlafen?

---

**Thomas Schulz:** Schlaf spielt natürlich eine wesentliche Rolle. Wer zu wenig schläft, kann sich nicht erholen, die Stressfaktoren steigen.

Es gibt inzwischen auch einige Wearables, die den Schlaf sehr genau tracken – das macht durchaus Sinn, weil man merkt, es gibt bekannte Werte, die anzeigen, wie gut man sich im Schlaf erholt. Spitzensportler nutzen das schon länger, weil es für die immer wichtig ist, im Detail zu sehen, wie fit der Körper ist. Aber auch für uns ist es manchmal eine gute Erkenntnis, an konkreten physiologischen Werten zu sehen, wie weniger fit der Körper ist, wenn man viele Nächte schlecht geschlafen hat.

Wir kennen das ja auch selbst: Wenn man schlecht geschlafen hat, ist der Heißhunger oft größer – der Körper will mehr Energie. Man hat Brainfog, ist irgendwie nebelig im Kopf. Das hängt viel mit Schlaf zusammen. Und dann kann man sich sowieso kaum zum Sport aufraffen, wenn man sich so mies fühlt.

Der Körper braucht diese Erholungsphasen – und die muss er über den Schlaf herstellen. Auch die emotionale Gesundheit wird wesentlich vom Schlaf mitgesteuert. Ich kann mich so gesund ernähren und so fit sein, wie ich will – wenn ich mich den ganzen Tag schlecht fühle, schlecht geschlafen habe und meine emotionale Gesundheit leidet, überlagert das alles andere. Deswegen spielt Schlafen eine ganz enorme Rolle.

---

**Sabrina Volkmann:** Und das Thema Stress – welche Auswirkungen hat chronischer Stress auf das gesunde Altern?

---

**Thomas Schulz:** Das kann man tatsächlich mit diesen biologischen Uhren ziemlich genau messen: **Wer chronischen Stress hat, altert schneller.** Auch Burnout kann man im biologischen Alter sehr genau messen. Die Zellalterung beschleunigt sich, wenn man Stress hat.

Seitdem wir diese Tests haben, kann man das nicht nur erahnen oder am physischen Zustand sehen – man kann es auf molekularer Ebene messen. Stress führt zu beschleunigter Alterung.

Daneben gibt es auch zusätzliche Begleiterscheinungen, die wir kennen – psychologische Erkrankungen. Auch da kann man klar sehen: Depressionen und psychologische Erkrankungen beschleunigen die Zellalterung enorm. Und umgekehrt:

Wenn man psychologische Erkrankungen in den Griff bekommt, wenn man schwere Depressionen lindern kann, sieht man, dass sich die Zellalterung wieder verlangsamt. Der gesamte Körper auf der gesamten biologischen Ebene funktioniert dann besser.

Also: Stress macht krank – das ist eine alte Binse. Aber Stress macht auch alt.

---

**Sabrina Volkmann:** In deinem Buch hast du auch das Thema soziale Beziehungen und Einsamkeit beschrieben – das hat ja auch etwas mit mentaler Gesundheit zu tun. Was hast du da herausgefunden?

---

**Thomas Schulz:** Dazu gibt es inzwischen sehr viele Studien aus den letzten 10 bis 15 Jahren, die klar zeigen: **Menschen, die ein emotional stabiles Umfeld haben – viele Freunde, einen Partner oder eine Partnerin, eine Ehe oder Lebenspartnerschaft – leben länger und gesünder.** Denn dann verschwinden oft auch die typischen Begleiterscheinungen schnellerer Alterung.

Menschen, die emotional instabil und einsam sind, trinken oft mehr, haben weniger Bewegung, ernähren sich schlechter – und die Stresserscheinungen auf der Zellalterungsebene steigen. Im Gegenteil: Wenn ich emotional gut drauf bin, Ziele im Leben habe und mich sicher aufgehoben fühle, beeinflusst das meine gesamte Physiologie eindeutig.

Es gibt klare Zusammenhänge zwischen großen sozialen Netzen, Familie, Lebenspartnerschaft und Lebenserwartung – die hängen klar miteinander zusammen.

---

**Sabrina Volkmann:** Du hattest das ja auch mit den sogenannten **Blue Zones** beschrieben – diese Gemeinschaften, bei denen man sagt: Die werden alle super alt. Und ein Grund dafür ist auch, dass sie ein tolles soziales Netzwerk haben.

---

**Thomas Schulz:** Genau. Die Blue Zones sind ein bisschen ein Kunstbegriff, der von Journalistenkollegen vor Jahrzehnten entwickelt wurde. Man hat aus verschiedenen Forschungsbereichen gesehen, dass es verschiedene Gegenden in der Welt gibt, wo die Menschen klar älter werden – und die wurden als Blue Zones bezeichnet.

Was wichtig ist: Man hat in all diesen Bereichen verschiedene Auffälligkeiten festgestellt. Dazu gehört auch, dass es in fast all diesen Gebieten – in Teilen Japans, aber auch in Teilen Italiens, Griechenlands oder auch in den USA – eine enge Gemeinschaft gab: Zusammengehörigkeit, enge Gruppen, kleine Bergdörfer, wo alle

sehr familiär zusammenlebten, Religionsgemeinschaften. Es ist auffallend, dass es in diesen Gebieten diese soziale Stütze gibt.

---

**Sabrina Volkmann:** Super, vielen Dank für all die Informationen und Anregungen, mit denen wir Einfluss auf unsere Gesundheit nehmen können. Vielleicht zum Abschluss noch eine kurze Frage: Wir haben jetzt viel gehört, und wahrscheinlich kann nicht jeder gleich alles umsetzen. Aber wo würdest du sagen, sollte man anfangen? Was hat den größten Hebel?

---

**Thomas Schulz:** Na ja, zum Beispiel einfach mal über das **Frühstück** nachdenken. Muss ich mir morgens wirklich nur Marmeladenbrötchen reinschieben? Warum kann es nicht auch ein Joghurt mit Erdbeeren und ein Vollkornbrot sein? Das ist vielleicht für den ein oder anderen eine riesige Umstellung. Aber vielleicht reicht es auch, nur sonntags Brötchen zu essen und sich stattdessen morgens ein Vollkornbrot zu gönnen. Das klingt einfach – ist aber wirklich ein Hebel.

---

**Sabrina Volkmann:** Super, danke dir.

Das war der zweite Teil unserer Longevity-Serie: **Longevity Lifestyle – Der Schlüssel zu einem langen Leben.**

Wenn Sie, liebe Hörerinnen und Hörer, jetzt aktiv werden möchten: Die Allianz Private Krankenversicherung bietet vielfältige digitale Gesundheitsservices an, unter anderem:

- **Mein Gesundheitslotse** – mit personalisierten Empfehlungen für einen gesunden und aktiven Lebensstil
- **Mein Präventionscoach** – für Ernährung, Bewegung und Schlaf
- **Mein Fitnesstraining** – mit über 1.000 Kursen
- **Mein Psychocoach** – für mentales Wohlbefinden

Alle Infos finden Sie auf **gesundheitswelt.allianz.de**.

Ja, und im dritten Teil dreht sich dann alles um **Technologie und Langlebigkeit: Die Zukunft des Alterns.**

Bis dahin – bleiben Sie gesund!