

[ MANIFEST · VOL. 01 ]

# Longevity.

the8020longevity · Vol. 01

---

*Wir wollen nicht nur länger leben. Wir wollen länger ein Leben haben, das diesen Namen verdient.*

# Länger leben ist die falsche Frage.

Wenn jemand „Longevity“ sagt und „mehr Lebensjahre“ meint, hat er den Punkt nicht verstanden. Mehr Jahre sind nur dann Gewinn, wenn sie Jahre sind, in denen du tatsächlich lebst.

---

Die Lebenserwartung in Deutschland liegt bei etwa 78 Jahren für Männer. Was diese Zahl nicht sagt: Wie viele dieser Jahre verbringt ein durchschnittlicher Deutscher in guter Gesundheit, ohne chronische Erkrankung, ohne tägliche Schmerzen, ohne Pflege?

Antwort: deutlich weniger. Die WHO unterscheidet seit Jahren zwischen Lifespan (gesamte Lebensdauer) und Healthspan (Jahre in guter Gesundheit). In Deutschland klafft zwischen beiden eine Lücke von ungefähr zehn Jahren. Zehn Jahre, in denen der Körper noch da ist, aber ein Großteil dessen, was Leben ausmacht, nicht mehr.

Der Begriff Longevity, wenn er etwas wert sein soll, meint diese Lücke. Nicht *länger* leben. Sondern *länger ein gutes Leben* haben — und das gute Leben so spät wie möglich enden lassen.

## Zwei Kurven. Ein Unterschied.

Stell dir Funktionsfähigkeit als Kurve vor — kognitiv, körperlich, sozial. Sie steigt bis in die 30er, plateaut, fällt irgendwann ab. Die Frage ist nicht **ob**, sondern **wie** sie fällt.

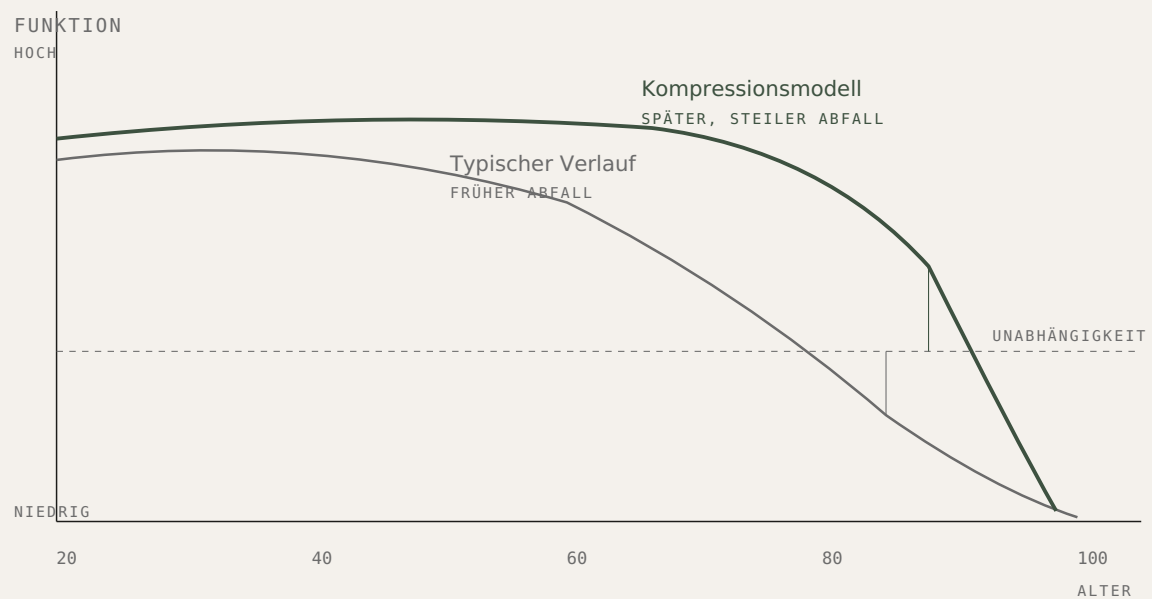


ABB. – HEALTHSPAN VS. LIFESPAN – VERLAUF DER FUNKTIONSFÄHIGKEIT

Beide Kurven enden ungefähr gleich. Aber die graue (typische) Kurve fällt früh und langsam ab — zwanzig Jahre Abstieg. Die grüne (komprimierte) Kurve hält die Höhe länger und fällt dann steiler. Der Bereich, in dem du selbstständig, denkfähig, beweglich bist, ist deutlich größer.

Das ist das einzige Ziel von Longevity, das die Mühe wert ist: Den Abfall verzögern und komprimieren.

# Es geht nicht ums Sterben. Es geht ums Leben.

Die Diskussion um Longevity wird oft mit Tod-Aversion verwechselt. Bryan Johnson postet unsterblich-werden-Manifeste, und die halbe Internet-Kommentariat schreibt darunter, das sei doch eitel. Vielleicht. Aber das ist nicht, worum es bei der eigentlichen Frage geht.

*Die meisten Menschen fürchten nicht den Tod. Sie fürchten die Demenz, die Pflegebedürftigkeit, die Jahre, in denen sie für andere zur Last werden.*

– SINNGEMÄSS NACH PETER ATTIA, „OUTLIVE“

Peter Attia nennt das letzte aktive Jahrzehnt eines Lebens die *Marginal Decade*. Das Jahrzehnt, in dem du noch tun kannst, was dir wichtig ist — mit den Enkeln spielen, reisen, weiter arbeiten, denken, schreiben. Was du heute tust, mit 22, 28, 35, entscheidet, ob diese Marginal Decade später irgendwo zwischen 70 und 80 liegt — oder zwischen 85 und 95.

Das ist die ehrliche Rechnung. Nicht: Wirst du 100? Sondern: Wenn du 90 wirst, wirst du mit 85 noch dein Leben führen oder gepflegt werden?

Vier Bereiche, in denen sich der Unterschied entscheidet

---

[ WAS KOMPRIMIERT ]

## Funktion erhalten

Kraft und VO<sub>2</sub>max bewahren. Kognitive Aktivität.  
Soziale Bindungen pflegen. Schlafqualität schützen.

---

[ WAS STRECKT ]

## Funktion verlieren

Sarkopenie, kardiovaskuläre Erkrankung, Typ-2-Diabetes, Demenz, Isolation. Die vier Reiter des langen Abstiegs.

# Was Longevity nicht ist.

Wer „Longevity“ googelt, landet schnell in einer Welt, die mit dem eigentlichen Konzept wenig zu tun hat. Ein paar Dinge, die wir hier ausdrücklich **nicht** meinen:

## [ NICHT GEMEINT ]

- × Unsterblichkeit. Das ist kein Forschungsfeld, das ist Religionsersatz.
- × Cold Plunges um 5 Uhr morgens, Lichttherapie, Sauerstoffkammern als Pflichtprogramm
- × NMN, Resveratrol, Rapamycin und ähnliche Substanzen mit dünner Datenlage und großem Marketingbudget
- × Bryan-Johnson-Style-Optimierung mit 100+ täglichen Messungen und 2 Millionen Dollar Jahresbudget
- × Die Vorstellung, dass jeder Lebensbereich „optimiert“ gehört, bis nichts Spontanes mehr übrig ist

Diese Dinge sind nicht alle falsch. Manche werden in zehn Jahren Standard sein. Andere bleiben Nischen. Was sie gemeinsam haben: Sie sind fortgeschrittene Optimierung auf einer Basis, die bei den meisten Menschen noch gar nicht steht.

Wer drei Mal pro Woche kein Krafttraining macht und sechs Stunden schläft, verschwendet Zeit mit Rapamycin-Dosierungen. Die Reihenfolge ist nicht beliebig.

# Was wir hier unter Longevity verstehen.

Longevity, in der Definition dieses Kanals, ist die systematische Anwendung dessen, was die Forschung ziemlich übereinstimmend zeigt — auf ein normales Leben, mit normalem Budget, unter normalen Umständen.

Das heißt: Bewegung, Ernährung, Schlaf, soziale Beziehungen, Stress-Management, Reduktion von Schädlichem. Die sechs Säulen aus Vol. 03. Mehr braucht es zunächst nicht. Wer diese Basis hat, kann später entscheiden, ob ihn die Optimierungs-Welt interessiert.

Wer diese Basis *nicht* hat, verzettelt sich an den falschen Stellen.

[ DREI SÄTZE, DIE WIR HIER ERNST NEHMEN ]

- Healthspan zählt mehr als Lifespan. Ein langes krankes Leben ist kein Geschenk.
- Die Basis schlägt die Optimierung — immer, in jeder Lebensphase
- Was du in deinen 20ern und 30ern aufbaust, ist die Reserve, von der du in deinen 70ern und 80ern lebst

---

*Das Ziel ist nicht, ewig zu leben. Das Ziel ist, mit 80 noch das Leben zu führen, das du mit 35 hattest.*

[ WEITERLESEN ]

VOL. 02 –  
MANIFEST

80/20. Wenn das Ziel klar ist, kommt die Methode. Warum die wenigsten Hebel den meisten Effekt haben — und wann mehr Aufwand nichts mehr bringt.

VOL. 03 –  
ANLEITUNG

Die 6 Säulen. Konkrete Protokolle für Bewegung, Ernährung, Schlaf, Beziehungen, Stress und Reduktion von Schädlichem.

VOL. 04 –  
DIAGNOSE

Self-Check. Wo stehst du gerade? 30 Fragen, die zeigen, wo dein größter Hebel liegt.