

[MANIFEST · VOL. 02]

80/20.

the8020longevity · Vol. 02

Die wenigsten Dinge bringen den meisten Effekt. Das gilt im Geld, im Sport, in der Gesundheit. Die Frage ist nur, ob man danach handelt.

Eine Beobachtung, die nicht weggehen wollte.

Ende des 19. Jahrhunderts saß ein italienischer Ökonom in seinem Garten und zählte Erbsenschoten. Vilfredo Pareto bemerkte, dass etwa 20 Prozent der Pflanzen 80 Prozent der Erbsen produzierten. Dann schaute er auf die italienische Vermögensverteilung und sah dasselbe Verhältnis. Dann schaute er auf andere Länder. Wieder dasselbe.

Was Pareto entdeckt hatte, war kein Naturgesetz und kein mathematischer Beweis. Es war eine statistische Regelmäßigkeit, die in überraschend vielen Bereichen auftaucht: Bei Verkäufen sind es oft 20 Prozent der Kunden, die 80 Prozent des Umsatzes ausmachen. Bei Software sind 20 Prozent der Bugs für 80 Prozent der Abstürze verantwortlich. Bei Krankheiten verursachen wenige Faktoren den Großteil der Fälle.

Die Zahlen sind nicht heilig. Manchmal ist es 30/70, manchmal 10/90. Was zählt, ist das Muster: *Effekt verteilt sich nicht gleichmäßig auf Aufwand*. Eine kleine Zahl von Hebeln macht einen großen Teil des Unterschieds. Der Rest ist Optimierung an den Rändern.

Wie die Verteilung wirklich aussieht.

Wir denken instinktiv linear: Doppelter Aufwand bringt doppelten Effekt. In Wirklichkeit sieht die Kurve in den meisten Bereichen so aus:

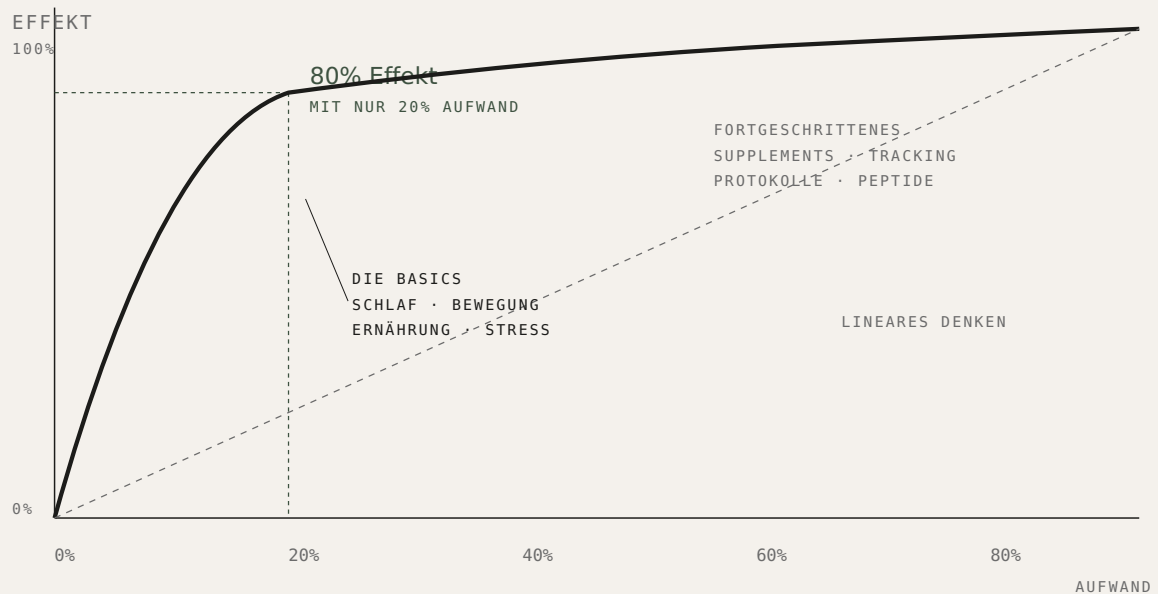


ABB. – DIE PARETO-VERTEILUNG – EFFEKT PRO AUFWAND

Die schwarze Kurve ist die Realität: Steiler Anstieg am Anfang, dann flacher Auslauf. Die graue gestrichelte Linie wäre die naive Annahme: Jeder zusätzliche Schritt bringt gleich viel.

Der Knick liegt nicht zufällig dort, wo die Basics sitzen.

Power-Laws und limitierende Faktoren.

Pareto-Verteilungen sind keine Esoterik. Sie tauchen überall dort auf, wo Systeme aus voneinander abhängigen Faktoren bestehen — was praktisch jedes biologische System ist. Der Grund: Es gibt fast immer einen limitierenden Faktor. Solange der nicht behoben ist, helfen Verbesserungen an anderen Stellen nur wenig.

Beispiel: Du schläfst sechs Stunden. Du nimmst Magnesium-Glycinat, optimierst dein Frühstück, machst Cold Plunges. Effekt? Marginal. Weil der limitierende Faktor — der Schlafmangel — nicht behoben ist. Sobald du auf 7,5 Stunden gehst, kommen die anderen Hebel überhaupt erst zum Tragen.

Die Optimierung an Stelle 7 bringt nichts, solange Stelle 1 bis 4 nicht stehen.

– JOSHUA MEYER

Genau das macht Pareto in Gesundheitsfragen so brutal effektiv. Die Forschung der letzten zwanzig Jahre zeigt ziemlich übereinstimmend, dass eine Handvoll Variablen — Bewegung, Ernährung, Schlaf, soziale Beziehungen, Stress, Reduktion von Schädlichem — den Großteil des Outcomes erklären. Alles andere arbeitet auf den Rändern.

Das ist keine Behauptung. Das ist die Konsequenz daraus, wie biologische Systeme funktionieren.

„Aber warum nicht die anderen 80 Prozent?“

Die Frage ist berechtigt. Wenn 20 Prozent Aufwand 80 Prozent Effekt bringen — kann ich dann nicht 100 Prozent Aufwand betreiben und 100 Prozent Effekt holen?

Theoretisch ja. Praktisch ist die Antwort komplizierter.

Drei Gründe, warum die letzten 80 Prozent meist nicht zählen

[01 – FORSCHUNGSLAGE]

Dünnere als die Basis

Die Datenlage zu fortgeschrittenen Interventionen (NMN, Peptide, exotische Protokolle) ist deutlich dünner und volatiler als die zu Schlaf, Bewegung, Ernährung. Was heute als Wundermittel gilt, ist morgen widerlegt.

[02 – AUFWAND]

Steigt exponentiell

Die letzten 20 Prozent Effekt kosten oft 80 Prozent Aufwand, Geld, Aufmerksamkeit. Das ist genau die andere Seite derselben Kurve.

[03 – LEBENSQUALITÄT]

Wird zur Last

Tracking jedes Schlafzyklus, Optimierung jedes Bissens, ständige Selbstvermessung — das ist nicht mehr Gesundheit. Das ist eine Krankheit mit anderem Namen.

[DIE EHRliche ANTWORT]

Nichts dagegen

Wer die Basics hat und mehr will: bitte. Aber dann mit offenen Augen, dass der Hebel klein wird und die Kosten groß.

Das ist nicht die Position eines Anti-Optimierers. Wir sind nicht gegen mehr. Wir sind gegen Reihenfolge-Vergessen.

Wie du Pareto auf dein Leben anwendest.

Das Prinzip ist nur so viel wert wie seine Anwendung. Vier Fragen, die helfen:

[VIER FRAGEN]

- Was sind die zwei oder drei Dinge, die ich gerade nicht tue, deren Effekt aber massiv wäre? (Meist: Schlaf konsistent halten, regelmäßig trainieren, Alkohol reduzieren)
- Was tue ich gerade, das viel Aufmerksamkeit kostet, aber wenig bringt? (Meist: Supplement-Stacks, Tracking-Apps, Mikro-Optimierungen)
- Wo ist mein limitierender Faktor — und behebe ich den, oder optimiere ich daran vorbei?
- Wenn ich nur eine Sache verändern dürfte, welche wäre der größte Hebel? Genau das tun. Erst danach die nächste.

[WAS PARETO NICHT IST]

- × Eine Ausrede, um nichts zu tun. „Die 20 Prozent reichen ja“ — nur wenn man sie tatsächlich macht.
- × Ein Argument gegen Wissenschaft. Im Gegenteil: Es ist die ehrlichste Anwendung dessen, was die Forschung zeigt.
- × Eine Anti-Optimierungs-Haltung. Wer die Basis hat und mehr will, hat unsere volle Zustimmung.

Die Wahrheit über Gesundheit ist viel einfacher, als die meisten denken. Schwierig ist nur, die einfachen Dinge tatsächlich zu tun.

[WEITERLESEN]

VOL. 03 –
ANLEITUNG

Die 6 Säulen. Die direkte Anwendung des Pareto-Prinzips: welche 20 Prozent in jedem Bereich die 80 Prozent ausmachen.

VOL. 04 –
DIAGNOSE

Self-Check. Wo ist dein limitierender Faktor? 30 Fragen, die zeigen, an welcher Säule du als nächstes ansetzen solltest.

