

the8020longevity

Max Health. Min Effort.

Dein Guide zu den Ernährungs-Essentials

Wissenschaftlich fundiert. Alltagstauglich. Nachhaltig.



Die Philosophie

Maximale Gesundheit und Langlebigkeit erfordern keine extremen Protokolle, teure Gadgets oder stundenlange Routinen. Mit den **richtigen 20% Aufwand** erreichst du **80% der Resultate**.

Dieser Guide konzentriert sich auf die **High-Impact Hebel** – wissenschaftlich belegt, praktisch umsetzbar, langfristig durchhaltbar.

Was dich in diesem Guide erwartet

1. **Warum Ernährung über Leben und Tod entscheidet** - Die Wissenschaft hinter gesunder Ernährung
2. **Die 80/20 Prinzipien der Ernährung** - Was wirklich zählt (und was du weglassen kannst)
3. **Praktische Wochenpläne** – Omnivor und Vegan
4. **Häufigste Fehler & wie du sie vermeidest** - Spare dir Jahre der Frustration

Warum Ernährung entscheidend sind

Die Global Burden of Disease Studie (2019) zeigt:

Über 11 Millionen Todesfälle pro Jahr weltweit sind auf schlechte Ernährung zurückzuführen
- mehr als durch Rauchen (8 Millionen).

Die größten Probleme:

- Zu viele Kalorien (Fettleibigkeit)
- Zu wenig Vollkornprodukte, Obst & Gemüse (Nährstoffmangel)
- Zu viele verarbeitete Lebensmittel
- Zu viel Natrium (Salz)
- Zu wenig Omega-3-Fettsäuren

Blue Zones – was sie gemeinsam haben

Studien aus Okinawa (Japan), Sardinien (Italien), Ikaria (Griechenland), Nicoya (Costa Rica) und Loma Linda (USA) zeigen:

- 90–95% pflanzliche Ernährung
- Viel Hülsenfrüchte
- Nüsse täglich
- Wenig verarbeitetes Fleisch
- Moderate Portionen („80% satt“)

Quelle: Blue Zones Project, Adventist Health Study-2 (70.000+ Teilnehmer)

Protein & Muskelmasse

Mehr Protein = weniger Muskelabbau = längeres Leben.

Optimal: **1.6–2.2g Protein/kg Körpergewicht.**

2 Die 80/20 Prinzipien

Prinzip #1 – Makros verstehen

Protein:

- 4,1 kcal pro Gramm
- 1.6–2.2g/kg (Muskel, Sättigung, Immunfunktion)

Fett:

- 9,3 kcal pro Gramm
- 0.8–1.2g/kg (Hormone, Gehirn, Vitamine)

Kohlenhydrate:

- 4,1 kcal pro Gramm
- Rest der Kalorien (Energie fürs Training)

Prinzip #2 – Pflanzenvielfalt

500g Gemüse + Obst täglich

- Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe, Antioxidantien
- Verschiedene Farben = verschiedene Nährstoffe

Prinzip #3 – Konsistenz > Timing

- 3–5 Mahlzeiten
- Protein über den Tag verteilen (3×30–40g)
- Pre/Post-Workout nicht entscheidend

Prinzip #4 – Verarbeitungsgrad entscheidet

- Unverarbeitet: Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Hafer, Fleisch, Fisch
- Minimal verarbeitet: Brot, Joghurt, Quark
- Verarbeitet: Käse, Wurst, Weißbrot
- Hochverarbeitet: Süßigkeiten, Fast Food, Softdrinks

Regel: 80% grün/gelb = perfekt.

Prinzip #5 – Meal Prep

2–3 Stunden am Wochenende = gesamte Woche vorbereitet.

Prinzip #6 – Sinnvolle Supplements

- Vitamin D3+K2
- Omega-3
- Magnesium
- Kreatin (optional)
- B12 (wenn vegan)

3 Die praktischen Ernährungspläne

(beispielhaft bei 75 kg; 2000 kcal)

Die folgenden Tagespläne sind so aufgebaut, dass sie

- Protein optimal verteilen (3×30–40g)
- unverarbeitet & alltagstauglich bleiben
- stabil Energie liefern
- exakt in die Zielmakros passen

🎯 Wie du die Pläne an dich anpasst

Schritt 1: Dein Kalorienbedarf

Grundumsatz (GU) berechnen:

- **Männer:** $10 \times \text{Gewicht (kg)} + 6,25 \times \text{Größe (cm)} - 5 \times \text{Alter} + 5$
- **Frauen:** $10 \times \text{Gewicht (kg)} + 6,25 \times \text{Größe (cm)} - 5 \times \text{Alter} - 161$

Gesamtumsatz = GU × Aktivitätsfaktor:

- Sitzend (wenig Bewegung): $\times 1,2$
- Leicht aktiv (1-3x Sport/Woche): $\times 1,375$
- Moderat aktiv (3-5x Sport/Woche): $\times 1,55$
- Sehr aktiv (6-7x Sport/Woche): $\times 1,725$

Schritt 2: Dein Ziel definieren

🔵 **Muskelaufbau (Lean Bulk):** Gesamtumsatz +**300 kcal** → Langsamer, sauberer Aufbau
→ 0,25-0,5kg Zunahme/Monat

🟢 **Erhalt / Recomposition:** Gesamtumsatz ± 0 kcal → Gewicht stabil → Krafttraining →
Muskeln aufbauen, Fett abbauen gleichzeitig

🔴 **Fettverlust (Cut):** Gesamtumsatz -**500 kcal** → 0,5-1% Körpergewicht Verlust/Woche →
Protein HOCHHALTEN (2,0-2,2g/kg)

Schritt 3: Makros anpassen

Beispiel: 80kg Mann, moderat aktiv, Ziel = Muskelaufbau

Grundumsatz: $10 \times 80 + 6,25 \times 180 - 5 \times 30 + 5 = 1780$ kcal Gesamtumsatz: $1780 \times 1,55 = 2760$ kcal
Ziel: $2760 + 300 = 3060$ kcal

Makros:

- Protein: $80\text{kg} \times 2,0\text{g} = 160\text{g}$ ($\times 4,1 = 656$ kcal)
- Fett: $80\text{kg} \times 1,0\text{g} = 80\text{g}$ ($\times 9,3 = 744$ kcal)
- Rest = Carbs: $(3060 - 656 - 744) \div 4,1 = 405\text{g}$

Schritt 4: Plan skalieren

Die Tagespläne aus Kapitel 3 sind für **2000 kcal** bei **75kg**.

Faktor berechnen: Deine Zielkalorien ÷ 2000 = Skalierungsfaktor

Beispiel (3060 kcal): $3060 \div 2000 = 1,53$

Alle Mengen × 1,53:

- Griechischer Joghurt: 300g → 460g
- Whey: 30g → 46g
- Haferflocken: 40g → 61g
- Usw.

Tag 1 – Mediterran & proteinfokussiert

Ziel: einfache Umsetzung, viel Gemüse, hochwertige Fette

Makrostruktur: ~150g Protein · ~75g Fett · ~170g Kohlenhydrate · ~2000 kcal

Frühstück – High-Protein Start

„Greek Power Bowl“

Lebensmittel	Menge	Protein	Fett	Carbs	kcal
Griechischer Joghurt 2%	300g	30g	6g	9g	180
Whey-Isolat	30g	24g	1g	2g	120
Beeren	100g	1g	0g	10g	45
Haferflocken	40g	5g	3g	24g	150
Mandeln	20g	4g	10g	3g	120

Gesamt Frühstück: 64g Protein · 20g Fett · 48g Carbs · ~615 kcal

Fokus: Hohe Sättigung, perfekte Mikronährstoffe, schneller Mix.

Mittagessen – Bowl für Energie

„Hähnchen-Quinoa-Bowl“

Lebensmittel	Menge	Protein	Fett	Carbs	kcal
Hähnchenbrust	150g	45g	4g	0g	240
Quinoa (gekocht)	150g	6g	3g	28g	165
Brokkoli	150g	5g	0g	10g	55
Avocado	50g	1g	8g	3g	80
Olivenöl	10g	0g	9g	0g	80

Gesamt Mittag: 57g Protein · 24g Fett · 41g Carbs · ~620 kcal

Fokus: Protein + Ballaststoffe + gute Fette → stabile Energie.

Abendessen – Fisch & Gemüse

„Lachs mit Süßkartoffeln“

Lebensmittel	Menge	Protein	Fett	Carbs	kcal
Lachsfilet	150g	33g	20g	0g	300
Süßkartoffel	150g	2g	0g	35g	140
Grünes Gemüse	200g	4g	0g	12g	70
Olivenöl (zum Gemüse)	10g	0g	9g	0g	80

Gesamt Abendessen: 39g Protein · 29g Fett · 47g Carbs · ~590 kcal

Fokus: Omega-3 + komplexe Carbs → Regeneration & Schlafqualität.

Snack

Magerquark + Apfel

Lebensmittel	Menge	Protein	Fett	Carbs	kcal
Magerquark	150g	18g	0g	6g	100
Apfel	1 Stück	0g	0g	18g	80

Gesamt Snack: 18g Protein · 0g Fett · 24g Carbs · ~180 kcal

Tagesbilanz Tag 1

Protein: 178g

Fett: 73g

Carbs: 160g

Kalorien: ~2005 kcal

Tag 2 – Vegan, ballaststoffreich & meal-prep-freundlich

Ziel: pflanzlich, trotzdem 150g Protein

Makrostruktur: ~150g Protein · ~70–75g Fett · ~190g Carbs · ~2000 kcal

Frühstück – Vegane Protein-Bowl

„Oat Protein Shake Bowl“ (07:00)

Lebensmittel	Menge	Protein	Fett	Carbs	kcal
Haferflocken	70g	9g	4g	45g	260
Veganes Proteinpulver	40g	30g	3g	4g	170
Beeren	100g	1g	0g	10g	45
Leinsamen	15g	3g	6g	0g	70

Gesamt Frühstück: 43g Protein · 13g Fett · 59g Carbs · ~545 kcal

Mittagessen – Linsen-Power-Bowl

„Linsen + Gemüse + Tofu“ (12:30)

Lebensmittel	Menge	Protein	Fett	Carbs	kcal
Linsen (gekocht)	250g	18g	1g	40g	270
Tofu	200g	25g	12g	4g	220
Brokkoli	150g	5g	0g	10g	55
Oliveöl	10g	0g	9g	0g	80

Gesamt Mittag: 48g Protein · 22g Fett · 54g Carbs · ~625 kcal

Fokus: Ballaststoffe + pflanzliche Proteine → lange Sättigung.

Abendessen – Vegane Pasta-Protein-Bowl

„Kichererbsenpasta + Gemüse“ (18:30)

Lebensmittel	Menge	Protein	Fett	Carbs	kcal
Kichererbsenpasta (gekocht)	200g	28g	6g	62g	380
Tomatensauce	150g	3g	2g	12g	100
Zucchini / Pilze	200g	4g	0g	10g	60
Hefeflocken	10g	5g	2g	2g	40

Gesamt Abendessen: 40g Protein · 10g Fett · 86g Carbs · ~580 kcal

Snack (15:00)

Hummus + Karotten

Lebensmittel	Menge	Protein	Fett	Carbs	kcal
--------------	-------	---------	------	-------	------

Hummus	50g	5g	6g	4g	90
--------	-----	----	----	----	----

Karotten	150g	1g	0g	14g	60
----------	------	----	----	-----	----

Gesamt Snack: 6g Protein · 6g Fett · 18g Carbs · ~150 kcal

Tagesbilanz Tag 2

Protein: 137g

Fett: 71g

Carbs: 217g

Kalorien: ~2000 kcal

(Optional: 1 Scoop veganes Protein hinzufügen → +20–25g Protein für perfekte 150g.)

4 Häufigste Fehler & wie du sie vermeidest

✗ Fehler #1: Zu wenig Protein

Warum schlimm?

- Weniger Muskelmasse
- Weniger Sättigung → mehr Snacks
- Schlechtere Regeneration

So löst du es:

- Jede Mahlzeit = **30–50g Protein**
- 1–2 Wochen tracken
- Wenn nötig: 1 Shake/Tag

✗ Fehler #2: Angst vor Fett

Wichtig: Fett = Hormone, Gehirn, Vitamine (A, D, E, K).

Optimal:

1g Fett/kg/Tag Minimum, überwiegend ungesättigt.

Quellen:

- Olivenöl
- Nüsse
- Avocado
- Lachs/Fisch

✗ Fehler #3: Zu viel verarbeitet

Problem:

- Hohe Kalorien, wenig Nährstoffe
- Entzündung, Heißhunger

Lösung:

- **80% Ein-Zutaten-Lebensmittel**
- Zutatenliste checken: je kürzer, desto besser
- Tiefkühlgemüse ist perfekt (nichts dran)

✗ Fehler #4: Keine Struktur / kein Meal Prep

Typisch:

„Ich esse einfach, wenn ich Zeit habe.“

→ Ergebnis: Snacks, Fast Food, fehlende Makros.

Lösung:

- Feste Essenszeiten (z.B. 07:00 / 12:30 / 15:00 / 18:30)
- **Sonntag = Meal Prep**
- Vorbereiten: Linsen, Quinoa, Hähnchen, Gemüse
- 2–3 Stunden → komplette Woche gerettet

✗ Fehler #5: Zu aggressives Defizit

Was passiert?

- Hunger, Stress, schlechter Schlaf
- Muskelabbau statt Fettabbau

Optimal:

–300 bis –500 kcal unter Erhalt.

Abnahme: 0.5–1% pro Woche.

✗ Fehler #6: Wochenende eskaliert

Montag–Freitag perfekt → Samstag 4500 kcal = Fortschritt zerstört.

Lösung:

- Keine Cheat Days
- 1–2 **Flex Meals**
- 80/20 über die gesamte Woche

✗ Fehler #7: Kalorien trinken

Typische Fallen:

- Latte Macchiato = 200 kcal
- Smoothies
- Säfte
- Alkohol

Lösung:

- Wasser, Tee, Kaffee schwarz
- Alkohol max. 1–2 Gläser/Woche

✗ Fehler #8: Nicht tracken (am Anfang)

Warum tracken?

→ Bewusstsein statt Überraschungen.

Womit tracken?

→ Ich persönlich nutze **FDDB**.

→ Alternativ: **MyFitnessPal** (international größte DB), **Cronometer** (beste Mikronährstoff-Tracking), **MacroFactor** (KI-gestützt, kostenpflichtig)

Regel:

- 2–4 Wochen alles tracken
- Danach nur stichprobenartig

Wichtige Hinweise

- Diese Empfehlungen sind **keine medizinische Beratung**
- Bei Vorerkrankungen oder Medikation: **Arzt konsultieren**
- **Konsistenz > Perfektion** - 80% jeden Tag schlägt 100% an zwei Tagen
- Dein Körper braucht **Zeit zur Anpassung**
- Sei geduldig mit dir selbst - dies ist ein Marathon, kein Sprint

the8020longevity | Max Health. Min Effort.