

the8020longevity

Max Health. Min Effort.

Dein Guide zu den Longevity Prompts

Wissenschaftlich fundiert. Alltagstauglich. Nachhaltig.



⌚ Die Philosophie

KI ist **kein** Ersatz für gesunde Gewohnheiten — aber sie macht es **10x einfacher**, die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Mit guten Prompts findest du heraus, *was* du tun solltest, *wie* du es tun solltest und *wie* du dich Schritt für Schritt **verbesserst**.



Was dich in diesem Guide erwartet

- 🤖 Was ist ein guter Prompt? – Die 5-Elemente-Formel
- 🧠 Wie du Prompts für dich anpasst – Die wichtigsten Grundregeln
- 😴 Schlaf – 4 High-Impact Prompts
- 🥗 Ernährung – 5 präzise Analyse- & Plan-Prompts
- 🏃 Training – 5 Prompts für schnelle Fortschritte
- 💪 Soziale Beziehungen – 3 effektive Prompts
- ⚡ Schädliches vermeiden – 3 Prompts für Risiko-Analyse & Reduktion
- 🚀 Start-Strategie – Wie du diese Prompts direkt integrierst



Was ist ein guter Prompt? Die 5-Elemente-Formel

Ein starker Prompt besteht immer aus 5 Bausteinen:

1. **Rolle**
 - Wen simulierst du? Arzt, Ernährungsberater, Psychologe, Coach?
2. **Kontext**
 - Messwerte, Ziele, Probleme, Einschränkungen.
 - Immer in Stichpunkten!
3. **Aufgabe**
 - Was soll KI konkret tun? Analysieren? Optimieren? Einen Plan erstellen?
4. **Ziel**
 - Was ist das gewünschte Ergebnis?
5. **Format**
 - Tabellen? Bullet-Points? Schritt-für-Schritt?

Je präziser Rolle + Kontext + Format → desto besser & zuverlässiger die Antwort.



Wie du die Prompts anpasst

Kurzformel: **Ersetzen, verfeinern, wiederholen.**

- Ersetze die Platzhalter durch deine echten Daten
- Verfeinere den Prompt, falls du ein exakteres Ziel hast
- Wiederhole den Prozess: Nachfrage → Optimierung → Feintuning

Beispiel:

„Zeit: 20 Min pro Tag“ → „Zeit: exakt 12–15 Minuten pro Tag“

Je klarer du wirst, desto besser wird die KI.

SCHLAF – 4 High-Impact Prompts

1) Schlafanalyse & Optimierung

Rolle: Schlafwissenschaftler & Verhaltensanalytiker

Kontext:

- Alter: [Alter]
- Geschlecht: [m/w/d]
- Schlafdauer aktuell: [h/Nacht]
- Einschlafzeit: [Uhrzeit]
- Aufstehzeit: [Uhrzeit]
- Hauptproblem: [z. B. nicht müde, häufig wach]
- Koffein: [Menge + Uhrzeit]
- Training: [Uhrzeit]
- Screen-Time: [Min vor Schlaf]
- Stresslevel: [1–10]

Aufgabe: Identifiziere die 3 größten Bottlenecks und erstelle einen 7-Tage-Optimierungsplan.

Format: Analyse → Prioritäten → 7-Tage-Plan.

2) Chronotyp-Feintuning

Rolle: Experte für Chronobiologie

Kontext:

- Vermuteter Chronotyp: [Eule/Lerche/neutral]
- Energiehochs: [Uhrzeiten]
- Energietiefs: [Uhrzeiten]
- Wann wachst du am Wochenende auf? [ohne Wecker]
- Arbeitszeiten: [Start–Ende]
- Verpflichtungen: [Liste]

Aufgabe: Bestimme meinen realen Chronotyp anhand der Antworten und erstelle einen idealen Tagesrhythmus (Schlaf, Essen, Training, Deep Work), der meine biologischen Peaks nutzt.

Format: Chronotyp-Diagnose → Konflikte mit aktuellem Leben → Optimierter Tagesplan mit Begründungen.

3) 7-Tage-Schlafplan

Rolle: Schlafcoach

Kontext:

- Ziel: [z. B. konsequent 7:00 aufstehen]
- Gewünschte Schlafenszeit: [Uhrzeit]
- Gewünschte Aufstehzeit: [Uhrzeit]
- Termine / Einschränkungen: [Liste]

Aufgabe: Erstelle einen praktischen 7-Tage-Plan inkl. Routinen, Lichtmanagement & Wake-Up-Strategie.

Format: Tabelle für 7 Tage.

4) Abendroutine-Erstellung

Rolle: Verhaltenspsychologe

Kontext:

- Ziel: [schneller einschlafen / erholter aufwachen]
- Derzeitige Routine: [Beschreibung]
- Stressfaktoren: [Liste]
- Letzte Mahlzeit: [Uhrzeit + Inhalt]

Aufgabe: Baue eine realistische 30–60 Min Abendroutine.

Format: Schritt-für-Schritt mit Zeitangaben.



ERNÄHRUNG – 5 High-Impact Prompts

5) Kalorien- & Makrobedarf bestimmen

Rolle: Sporternährungsberater

Kontext:

- Größe: [cm]
- Gewicht: [kg]
- Körperfettanteil: [%]
- Geschlecht: [m/w/d]
- Aktivität: [z. B. 8000 Schritte + 3x Krafttraining]
- Ziel: [Aufbau / Erhalt / Fettabbau]

Aufgabe: Berechne Grundumsatz, Gesamtumsatz und optimale tägliche Makros.

Format: Tabelle inkl. klare Empfehlungen.

6) Individueller Essensplan

Rolle: Ernährungsplaner

Kontext:

- Kalorienziel: [kcal]
- Proteinziel: [g]
- Allergien/Unverträglichkeiten: [Liste]
- Abneigungen: [Liste]
- Budget pro Tag: [€]
- Zeit pro Mahlzeit: [Minuten]

Aufgabe: Erstelle einen einfachen, alltagstauglichen Tagesplan (3–4 Mahlzeiten).

Format: Tabelle Frühstück–Abendessen inkl. Mengen.

7) Meal-Prep-Plan

Rolle: Meal-Prep-Coach

Kontext:

- Ziel: [Zeit sparen / konstant essen / gesünder]
- Zubereitungszeit gesamt: [Minuten]
- Anzahl Tage: [3 / 5]
- Küchenausstattung: [Liste]

Aufgabe: Erstelle einen Meal-Prep-Plan inkl. Einkaufsliste & Batch-Cooking-Ablauf.

Format: 1) Einkauf 2) Kochablauf 3) Portionierung.

8) Produktanalyse

Rolle: Lebensmittelchemiker

Kontext:

- Produkt: [Name]
- Zutatenliste: [einfügen]
- Nährwerte: [einfügen]

Aufgabe: Beurteile Verarbeitungsgrad, Risiken, Qualität & Alternativen.

Format: Ampelbewertung + Top-3 Probleminhaltstoffe + Empfehlung.

9) Rezept optimieren

Rolle: Performance-Koch

Kontext:

- Originalrezept: [einfügen]
- Ziel: [proteinreicher / weniger kcal / gesünder]

Aufgabe: Optimiere das Rezept ohne Geschmack zu verlieren.

Format: Zutaten vorher→nachher + neue Zubereitung.



TRAINING – 5 High-Impact Prompts

10) Trainingsplan erstellen

Rolle: Strength-Coach

Kontext:

- Trainingserfahrung: [Anfänger/Fortgeschritten]
- Equipment: [Homegym/Gym/Bodyweight]
- Ziele: [Muskelaufbau / Kraft / Skills]
- Trainingstage: [x/Woche]
- Verletzungen: [Liste]

Aufgabe: Erstelle einen strukturierten Wochenplan.

Format: Tabelle nach Tagen + Sets/Reps & Pausenzeiten.

11) Trainingsanalyse (Plan oder Video)

Rolle: Technik- & Programmierungsanalyst

Kontext:

- Aktueller Plan: [kompletten Wochenplan einfügen]
- Analysefokus: [Technik / Programmierung / Volumen / Regeneration]
- Video-/Technikbeschreibung: [Link oder detaillierte Beschreibung der Ausführung]
- Probleme: [z.B. kein Kraftzuwachs seit 8 Wochen / Schulterschmerzen bei Überkopfdrücken]
- Trainingserfahrung: [Jahre]

Aufgabe: Analysiere gezielt nach dem gewählten Fokus. Identifiziere die 3 größten Schwachstellen und gib konkrete Korrekturen mit Begründung.

Format: Problemanalyse → 3 Hauptfehler (je mit Ursache) → konkrete Anpassungen (Sets/Reps/Technik-Cues/Übungstausch).

12) Progressionsanalyse

Rolle: Strength-Scientist

Kontext:

- Kraftwerte: [z. B. Bankdrücken 80x5]
- Trainingslogs 4 Wochen: [einfügen]
- Ziel: [z. B. +10 kg]

Aufgabe: Identifiziere Engpässe und erstelle einen 4-Wochen-Progressionsplan.

Format: Diagnose → Wochenplan.

13) Cardio-Microdosing

Rolle: Conditioning-Coach

Kontext:

- Ziel: [VO2max / Fettabbau / Gesundheit]
- Zeitbudget: [Minuten/Tag]
- Equipment: [Laufen/Bike/Ruderergometer]

Aufgabe: Erstelle einen Cardio-Plan mit 2–4 Mikroeinheiten pro Tag.

Format: Tagesablauf mit Zeiten + Intensität.

14) Mobility-Flow

Rolle: Mobility-Coach

Kontext:

- Problemzonen: [Hüfte/Schultern/Rücken]
- Zeitbudget: [Minuten]
- Ziel: [Lockerheit, Aufrichtung, Pain-Prevention]

Aufgabe: Erstelle einen 5–12 Min Flow.

Format: Schrittfolge + Dauer + Cues.



SOZIALE BEZIEHUNGEN – 3 High-Impact Prompts

15) Loneliness-Radar + 7-Tage-Protokoll

Rolle: Psychologe für soziale Gesundheit

Kontext:

- Kontaktfrequenz: [z. B. 2x/Woche]
- Gefühl sozialer Erfüllung: [1–10]
- Typische Woche: [Beschreibung]

Aufgabe: Erstelle ein Radar + personalisierten 7-Tage-Verbundenheitsplan.

Format: Analyse → Gründe → 7-Tage-Plan.

16) Conversation-Enhancer (Situationen üben)

Rolle: Kommunikationscoach

Kontext:

- Situation: [z. B. schwieriges Gespräch]
- Hürden: [Nervosität/Angst]
- Ziel: [souverän, ruhig, klar]

Aufgabe: Simuliere den Dialog realistisch & gib 5 Verhaltenstipps.

Format: Dialog + Analyse.

17) Micro-Social-Habits

Rolle: Psychologe für Mikroverhalten

Kontext:

- Zeit pro Tag: [Minuten]
- Ziel: [Beziehungen stärken / Netzwerk]

Aufgabe: Gib 3–5 äußerst einfache Micro-Habits für den Alltag.

Format: Liste, 1 Satz pro Habit.

⚠ SCHÄDLICHES VERMEIDEN – 3 High-Impact Prompts

18) Verhaltensanalyse (Frage-basiert)

Rolle: Präventionsmediziner & Verhaltensanalytiker

Kontext:

Beantworte bitte diese Fragen ehrlich:

- Tabak/Nikotin: [ja/nein, Form + Menge/Tag]
- Alkohol: [Standard-Drinks/Woche]
- Social Media: [Stunden/Tag, hauptsächlich welche Plattformen]
- Gaming/Streaming: [Stunden/Tag]
- Hochverarbeitete Lebensmittel: [Mahlzeiten/Woche]
- Sitzzeit: [Stunden/Tag ohne Bewegungspausen]
- Weitere Verhaltensweisen, die dich stören: [Liste]

Aufgabe: Erstelle eine evidenzbasierte Risikoanalyse basierend auf Gesundheitsdaten (Mortalität, Morbidität, Lebensqualität). Priorisiere die 3 Verhaltensweisen mit dem höchsten Risiko und gib realistische erste Schritte.

Format: Risiko-Score (1-10) pro Verhalten → Top 3 Prioritäten mit Begründung → Sofortmaßnahmen (niedrigschwellig).

19) Reduktionsplan

Rolle: Verhaltenstherapeut

Kontext:

- Problemverhalten: [Liste]
- Schweregrad: [1–10]
- Trigger: [Situationen]
- Ziel: [z. B. Halbierung]

Aufgabe: Entwickle einen realistischen 14-Tage-Plan.

Format: Tabelle Tag für Tag.

20) Umwelt-Risiko-Scan

Rolle: Umweltanalyst

Kontext:

- Wohnsituation: [Zimmer/Wohnung/WG]
- Arbeitsplatz: [Homeoffice/Büro]
- Snacks/Trigger: [Beschreibung]
- Social-Media-Umfeld: [Beschreibung]

Aufgabe: Identifiziere die größten Umwelt-Risiken & gib 10 konkrete Optimierungen.

Format: Risikoanalyse → 10 Maßnahmen.



Start-Strategie: So nutzt du die Prompts

1. Such dir pro Kategorie **einen Prompt** aus
2. Fülle die Platzhalter aus
3. Lass KI analysieren
4. Lass KI optimieren → verfeinern → wiederholen
5. Setze die Top-1-Erkenntnis sofort um

Nicht alles auf einmal – 20% Aufwand → 80% Ergebnis.



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