

the8020longevity

Max Health. Min Effort.

Dein Guide zu den Longevity 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. 😴 **Schlaf** - Der größte Hebel (Top-Priorität!)
2. 🥗 **Ernährung** - Basis-Mahlzeiten & Must-Do's
3. 💊 **Supplements** - Die Essentials (High-Impact only)
4. 🏃 **Bewegung** - 6h/Woche Wochenplan
5. 🤝 **Soziale Beziehungen & Stressmanagement** - Mental Health Basics
6. ⚠️ **Schädliches Vermeiden** - Was dich zurückhält
7. 🕒 **Beispiel-Tagesablauf** - Praktische Umsetzung
8. ⚡ **Die 5 Must-Do's** - Wenn du nur 5 Dinge umsetzt
9. ↗ **Erwartete Resultate** - Was dich erwartet (3-6 Monate)
10. 🚀 **Start-Strategie** - Dein 8-Wochen-Plan



Schlaf (Top-Priorität!)

Schlaf ist der **größte Hebel** für Gesundheit und Langlebigkeit - und kostet nichts.

Die Essentials

- **7-9 Stunden** konsequent
- **Feste Schlafenszeiten** (auch am Wochenende ±30 Min.)
- **Dunkles, kühles Zimmer (~19°C)**
- **Kein Screen 1h vor dem Schlaf**
- **Kein Koffein nach 14 Uhr**

Nice-to-have (Low-Budget)

- Schlafmaske (10€)
- Ohrstöpsel (5)



Ernährung (2.200-2.500 kcal/Tag)

Die Basis-Mahlzeiten

Frühstück: Nuss-Beeren-Bowl

- gemischte Nüsse (Walnüsse, Mandeln, Macadamia)
- Beeren (TK geht auch)
- Chiasamen oder Leinsamen
- Kakao
- Milch oder Joghurt
- Optional: Proteinpulver



Mittagessen: Power-Linsenbowl

- gekochte Linsen
- Brokkoli oder Mischgemüse (TK geht)
- Blattgemüse (Spinat, Rucola)
- EL Olivenöl
- Gewürze: Kurkuma, Ingwer, Knoblauch, Kreuzkümmel

Abendessen: Variable Dritte Mahlzeit

Für Abwechslung und Vielfalt wechsle zwischen diesen Optionen:

Vegane Optionen

Option 1: Süßkartoffel-Bowl

- Süßkartoffel (gebacken)
- Kichererbsen
- Avocado
- Buntes Gemüse (Tomaten, Paprika)
- Kräuter & Gewürze



Option 2: Buddha-Bowl

- Quinoa oder brauner Reis
- Kichererbsen
- Geröstetes Gemüse (Aubergine, Zucchini, Paprika)
- weiße Bohnen
- Tahini-Dressing
- Geröstete Nüsse

Option 3: Pilz-Bowl

- Süßkartoffel-Scheiben (geröstet)
- Kichererbsen
- Austernpilze & Shiitake (angebraten)
- Avocado
- Rucola
- Sesam & Nori



Fleisch-Optionen



Option 1: Lachs-Bowl

- Wildlachs (gebacken oder gegrillt)
- Süßkartoffel
- Brokkoli & Spargel
- Olivenöl
- Zitrone & Dill

Option 2: Hähnchen-Gemüse-Bowl

- Hähnchenbrust
- Buntes Gemüse (Paprika, Zucchini, Pilze)
- Quinoa oder Hirse
- Knoblauch, Ingwer, Kurkuma
- Olivenöl



Option 3: Rinder-Steak Bowl

- Bio Rindersteak
- Süßkartoffel-Wedges
- Blattsalat & Rucola
- Kirschtomaten
- Avocado
- Balsamico-Dressing

Option 4: Fisch-Curry-Bowl

- 150g weißer Fisch (Kabeljau, Seelachs)
- Curry mit Kokosmilch (fettreduziert)
- Süßkartoffel, Paprika, Spinat
- Koriander & Limette



Die Must-Do's (täglich)

- **500g Gemüse + Obst**
- **Bewusst essen** (nicht überessen + nicht ablenken)
- **Ausreichend Protein ~2g/kg Körpergewicht**
- **Gesunde Fette** (Olivenöl, Nüsse, Avocado, etc.)

Was weglassen?

- **Zucker & Süßigkeiten**
- **Stark verarbeitete Lebensmittel**
- **Frittiertes**
- **Übermäßig Alkohol**
- **Transfette**

Supplements (Essentials)

Statt Dutzende Pillen täglich nur die **High-Impact** Supplements:

Täglich (morgens)

1. **Vitamin D3** (1000-2000 IU) + **K2** (100-300 mcg)
2. **Omega-3** (EPA/DHA, 250-500mg)
3. **Magnesium** (200-400mg)

Optional, aber wirkungsvoll

4. **Kreatin** (5g täglich) - für Gehirn & Muskeln

Kosten: ~30€/Monat

Bewegung (6h/Woche)

Wochenplan

3x Krafttraining (60 Min.) - Grundübungen

- Kniebeugen, Liegestütze, Klimmzüge, Kreuzheben
- Zu Hause oder Gym - Hauptsache konstant

2x Cardio (60 Min.) - Zone 2

- Joggen, Radfahren, Schwimmen, Rudern (Was dir Spaß macht!)
- Intensität: "Kann noch sprechen, aber nicht singen"
- Optimaler Pulsbereich: 60-70% der maximalen Herzfrequenz

2x Aktive Erholung (30 Min.)

- Yoga, Stretching, Mobility

Tipp: Morgens direkt nach dem Aufstehen (das Schwierigste direkt zuerst)



Soziale Beziehungen & Stressmanagement

Mentale Gesundheit ist genauso wichtig wie körperliche. Einsamkeit und chronischer Stress sind nachweislich so schädlich wie Rauchen.

Täglich

- **Soziale Kontakte aktiv pflegen**
 - Mindestens ein echtes Gespräch (nicht nur Textnachrichten)
 - Anrufe oder persönliche Treffen priorisieren
- **Digital Detox abends**
 - Keine Screens 1h vor dem Schlaf
 - Handy nachts außerhalb des Schlafzimmers
 - Push-Benachrichtigungen reduzieren/ausschalten
- **Dankbarkeit praktizieren**
 - 3 Dinge notieren, für die du dankbar bist
 - Senkt Cortisol und verbessert Schlafqualität

Wöchentlich

- **Qualitätszeit mit Freunden/Familie** (mindestens 2-3x)
 - Gemeinsame Mahlzeiten ohne digitale Ablenkung
 - Tiefere Gespräche führen
- **Hobbys außerhalb der Arbeit**
 - Etwas, das dir Freude bereitet (kein "Productivity-Hack")
 - Kreative Tätigkeiten oder Gemeinschaftsprojekte

Monatlich

- **Reflektionszeit**
 - Was läuft gut? Was belastet mich?
 - Journaling oder Gespräche mit Vertrauenspersonen

Warnsignale für chronischen Stress

⚠ Wenn mehrere Punkte zutreffen, Priorität auf Stressreduktion legen:

- Anhaltende Schlafprobleme trotz guter Schlafhygiene
- Ständige Müdigkeit trotz ausreichend Schlaf
- Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen
- Konzentrationsprobleme
- Verlust von Interesse an Hobbys
- Sozialer Rückzug
- Körperliche Symptome (Kopfschmerzen, Verspannungen, Magenbeschwerden)

→ Bei Bedarf professionelle Hilfe suchen (Therapeut, Coach, Arzt)

⚠ Schädliches Vermeiden

Was du **NICHT tust** ist genauso wichtig wie das, was du tust. Diese Faktoren sabotieren deine Gesundheit am stärksten:

Rauchen & Tabak

- **X Absolut vermeiden** - keine sichere Dosis
- Verkürzt Lebenserwartung um durchschnittlich 10 Jahre
- Auch E-Zigaretten: Langzeitrisiken unklar, besser vermeiden

Alkohol

- **X Minimieren oder komplett weglassen**
- Kein "gesunder" Konsum - auch geringe Mengen schädigen
- Erhöht Krebsrisiko, schädigt Leber, stört Schlaf
- Wenn überhaupt: max. 1-2 Gläser pro Woche

Exzessive Bildschirmzeit & Social Media

- **X Begrenzen auf max. 2h täglich** (außerhalb Arbeit)
- Dopamin-Dysregulation führt zu Suchtverhalten
- Verschlechtert mentale Gesundheit, Schlaf, soziale Verbindungen

Zucker & stark verarbeitete Lebensmittel

- **X Drastisch reduzieren**
- Fördert Entzündungen, Insulinresistenz, Übergewicht

Schlafmangel & unregelmäßiger Rhythmus

- **X Unter 7h Schlaf ist langfristig schädlich**
- Erhöht Risiko für Alzheimer, Herzerkrankungen, Diabetes
- Schwächt Immunsystem, fördert Übergewicht

Bewegungsmangel & Sitzen

- **X Nicht den ganzen Tag sitzen**
- "Sitting is the new smoking" - erhöht Sterblichkeit

Chronischer Stress & soziale Isolation

- **X Dauerhaft hoher Stress ist toxisch**
- Erhöht Cortisol → Entzündungen, schwächt Immunsystem
- Soziale Isolation so schädlich wie 15 Zigaretten/Tag



Beispiel-Tagesablauf

06:30 - Aufstehen, Tageslicht (10 Min. raus oder Fenster öffnen)

06:45 - Training (60Min.)

08:00 - Nuss-Beeren-Bowl + Supplements

08:15 - Arbeit/Produktive Phase

12:00 - Power-Linsenbowl

14:00 - Letzter Kaffee des Tages

18:00 - Variable Dritte Mahlzeit

19:00 - Spaziergang oder Erholung

20:00 - Screen-freie Zeit beginnt

21:00 - Meditation/Atemübungen (10 Min.)

22:00 – Schlafen



Die 5 Must-Do's

Wenn du nur **5 Dinge** umsetzt:

1. **7-9h Schlaf** - konsistent, jeden Tag
2. **Ausgewogene Ernährung** in Kombination mit **Vitamin D + Omega-3**
3. **6h Sport/Woche** – Kraft, Ausdauer, Flexibilität, Koordination
4. **Soziale Beziehungen pflegen** – Familie, Freunde & Partnerschaft
5. **Vermeide!** – Rauchen, Alkohol, Social Media (alles Süchtig Machende)



Erwartete Resultate (3-6 Monate)

Bei konsequenter Umsetzung:

- Deutlich mehr Energie & mentale Klarheit
- Bessere Schlafqualität & Regeneration
- Stabileres, gesundes Gewicht
- Verbesserte Blutwerte (Cholesterin, Entzündungsmarker)
- Stärkeres Immunsystem
- Bessere Stimmung & Stressresilienz
- Messbar reduziertes Krankheitsrisiko
- Verlangsamter Alterungsprozess



Start-Strategie: 8-Wochen-Plan

Woche 1-2: Schlaf-Foundation

Fixe Zeiten etablieren, Schlafumgebung optimieren, Routine aufbauen

Woche 3-4: Ernährung umstellen

Beginne mit dem Frühstück, dann Mittagessen, dann variables Abendessen

Woche 5-6: Bewegung integrieren

Routine aufbauen - Konsistenz vor Intensität!

Woche 7-8: Supplements & Feintuning

Supplements hinzufügen, erste Messungen machen, optimieren

Ab Woche 9: Du hast deine Routine. Jetzt geht's um Optimierung und Langfristigkeit.



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.