

ERNÄHRUNGS-DOC DR. MATTHIAS RIEDL

Die Longevity FOOD-Formel

Die richtige Ernährung
als Erfolgsfaktor
für ein langes und
gesundes Leben

Mit 2-Wochen-
Kickstart-Plan und
40 Rezepten

G|U



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

IMPRESSUM

eBook: © 2025 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
Grillparzerstraße 12, 81675 München

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um
daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und
Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«)
zu gewinnen, ist untersagt.

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

ISBN 978-3-8338-9713-9

1. Auflage 2025

GuU 8-9713 03_2025_01

DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva Dotterweich

Projektleitung: Franziska Mohrfeldt

Lektorat: Annette Gillich-Beltz

Bildredaktion: Simone Hoffmann
eBook-Herstellung: Teresa Klocker

BILDNACHWEIS

Coverabbildung: GU/Frank von Wieding

Illustrationen: GU/Pia Bublies; GU/Frank Wieding;
GU/Stockfood Studios/Tina Engel; GU-
Archiv/Grossmann.Schürle

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München,
www.imageprofessionals.com

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen. Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du? Sei dabei! www.gu.de/gu-community

 www.instagram.com/gu.verlag/

 www.facebook.com/gu.verlag

 hallo@gu.de

 de.pinterest.com/guverlag/

 de.linkedin.com/company/gräfe-und-unzer-verlag-gmbh

 www.youtube.com/user/gubuchvideo



WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Faszinierendes Wissen, das augenöffnend und radikal praktisch zugleich ist – der erste verständliche Longevity-Guide fürs echte Leben.

Eva Dotterweich, Verlagsleitung

Ein besonderer Dank des Autors geht an die Mitarbeiterinnen des medicum Hamburg, Josephine Danneberg, Johanna Zelmer, Deniz Genca, Lena Vogt,

Katharina Henze, Wienke Baecker und Christin Müller für die Entwicklung der Rezepte.

myFoodDoctor

Die erste deutsche Ernährungstherapie-App, entwickelt von Dr. Matthias Riedl, abrufbar hier:

Apple



Android



Garantie



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de

WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Tipps in diesem Buch basieren auf den Erfahrungen des Autors. Sie wurden nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Weder der Autor noch der Verlag können jedoch für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



ZUM AUTOR

Dr. med. Matthias Riedl ist Ernährungsmediziner, Diabetologe sowie Gründer und ärztlicher Direktor des »medicum Hamburg«, Europas größtem interdisziplinärem Zentrum für Diabetologie, Ernährungsmedizin und angrenzende Fachgebiete. Bekannt ist der Autor zudem als TV-ERNÄHRUNGSDOC des NDR und als Buchautor zahlreicher Bestseller. Mit seinem Top-50-Podcast »So geht gesunde Ernährung« begeistert er Zehntausende Menschen und begleitet sie Schritt für Schritt in ein gesünderes Leben. Als Ernährungsmediziner beschäftigt sich Matthias Riedl intensiv mit der Frage, wie wir gesund werden und es bleiben können: auch im hohen Alter. Er ist überzeugt, dass Ernährung, neben unseren Genen, der entscheidende Erfolgsfaktor ist.

Weitere Bücher des Autors:

- Die 28-Tage-Power-Nährstoffkur
- Iss deine Psyche gesund

- Artgerechte Ernährung
- Abnehmen nach dem 20:80-Prinzip

Besuche Matthias Riedl auf:



VORWORT

Hätten Sie gedacht, dass wir Deutschen in Europa mit die geringste Lebenserwartung haben? Und das liegt nicht (nur) am Rauchen oder an dem vielen Bier. Auch nicht am Sitzen. Nein, der schlimmste Killer ist unsere Ernährung.

70 Prozent meiner Patienten haben Krankheiten, die damit zusammenhängen, was und wie sie essen. Vieles davon wirkt sich nicht nur negativ auf das Gewicht aus, sondern auch auf den Stoffwechsel. Es schwächt das Immunsystem und feuert Entzündungen an. Und je älter wir werden, umso gefährlicher wird es. Denn dann heizt die falsche Ernährung die altersbedingten Entwicklungen in unseren Zellen noch zusätzlich richtig an. Die Folge: Wir altern nicht nur schneller, auch unsere Gesundheit bleibt auf der Strecke.

Dass wir altern, daran lässt sich nichts ändern. Aber wie wir es tun, das haben wir selbst in der Hand. Das Alter ist einer der größten Risikofaktoren für Krankheiten. Und mit das Wichtigste, was wir dagegen tun können, ist, unsere Ernährung zu verbessern.

Hier gilt es, die richtigen Stellschrauben zu entdecken und dann natürlich auch daran zu drehen, um den Kurs Richtung Langlebigkeit einzuschlagen und noch viele weitere gesunde Jahre herauszuholen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute!

Matthias Riedl

LONGEVITY

NICHT EWIG, ABER LANGE GESUND LEBEN

So sehr sich mancher auch wünscht, ewig jung zu bleiben: An der Tatsache, dass wir jedes Jahr älter werden, lässt sich einfach nicht rütteln. Was wir aber können, ist, den Alterungsprozess hinauszögern, indem wir all den Erkrankungen vorbeugen, die das Leben so oft verkürzen.

DER TRAUM VON UNSTERBLICHKEIT

Ewige Jugend und unendliches Leben, nicht begrenzt von Leid und Tod: Dieser Traum begleitet uns Menschen wohl seit jeher. Da macht sich Gilgamesch auf die Suche nach dem Kraut der Unendlichkeit. Die Göttin der Morgenröte, Eos, bittet den Göttervater Zeus, ihren Geliebten unsterblich zu machen. Greise steigen in Jungbrunnen, um sie als Jünglinge wieder zu verlassen. Oscar Wildes Dorian Gray lässt ein Bildnis an seiner statt altern. Meryl Streep schlürft in »Der Tod steht ihr gut« einen Zaubertrank, der sie nicht nur um Jahre jünger aussehen lässt, sondern mit dessen Hilfe sie auch dem Tod ein Schnippchen schlägt.

Dracula, Highlander, Wolverine: Was uns an solchen Figuren fasziniert, sind nicht allein ihre »Superkräfte«, sondern auch die Tatsache, dass sie, anders als wir selbst, ewig leben. Ob das wirklich immer ein Segen ist, sei mal dahingestellt ...

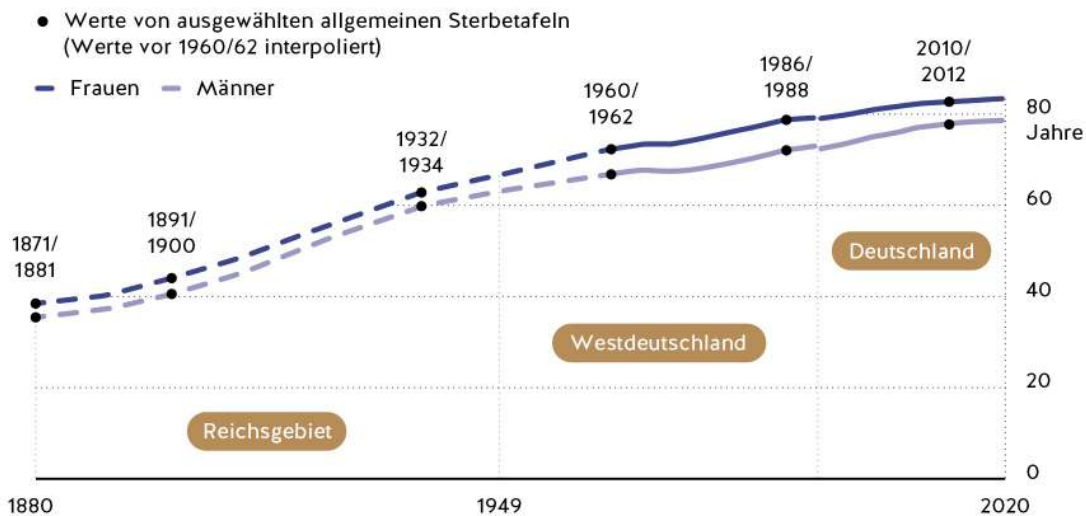
WIR LEBEN IMMER LÄNGER

»Unser Leben währt siebzig Jahre, und wenn es hochkommt, sind's achtzig Jahre«¹, heißt es in der Bibel in Psalm 90 des Buches der Psalmen. Wobei das vermutlich ganz schön hochgegriffen war damals. Denn in den Jahrhunderten vor Beginn der christlichen Zeitrechnung, in denen dieser Teil des Alten Testaments entstand, erreichten wohl die wenigsten Menschen tatsächlich dieses »biblische« Alter. Im antiken Rom wurde gerade mal ein Viertel der Bevölkerung älter als 40 Jahre und über 60 wurden noch viel weniger (unter fünf Prozent). Im Mittelalter segneten die meisten Menschen das Zeitliche irgendwann zwischen 30 und 60

Jahren, wenn sie denn überhaupt das Erwachsenenalter erreichten.

Bis ins 20. Jahrhundert hinein lag die durchschnittliche Lebenserwartung bei gerade mal Mitte, Ende 40.² Eine hohe Säuglings- und Kindersterblichkeit, Kindbettfieber, fehlende Antibiotika, Hungersnöte, Epidemien und Kriege: Viel Schreckliches stand dem Alter im Wege – und steht es noch, wenn wir über die Grenzen unserer medizinisch gut versorgten und reichen westlichen Welt hinausblicken.

In unserer Welt dagegen hat sich einiges verändert. Wer wie ich in den 1960ern geboren wurde, hatte schon da eine Lebenserwartung von 67 Jahren und mehr. Seitdem sind stetig ein paar Jährchen dazugekommen. Bei uns in Deutschland beträgt die durchschnittliche Lebenserwartung von Männern aktuell 78,4 Jahre, für Frauen 83,3 Jahre. Und dabei liegen wir im Vergleich zu anderen europäischen Nationen eher im Mittelfeld. In vielen Ländern leben die Menschen noch länger. Spitzenreiter ist Liechtenstein mit 83,1 Jahren (Männer) beziehungsweise 85,6 Jahren (Frauen). Plus fünf!³ Und auch damit ist offensichtlich noch längst nicht das Ende der Fahnenstange erreicht. Manche Wissenschaftler sind davon überzeugt, dass es molekularbiologisch durchaus denkbar sei, ein Alter von 120 Jahren zu erreichen, das wären dann knapp 40 Jahre mehr.



Die Entwicklung der durchschnittlichen Lebensdauer in Deutschland

Den bisher absoluten Rekord hält eine Frau: Die Französin Jeanne Calment starb 1997 im schier unglaublichen Alter von 122 Jahren und 164 Tagen. Damit ist sie der bisher älteste dokumentierte Mensch der Geschichte.

Überhaupt hat man herausgefunden, dass Frauen weltweit älter werden als Männer. Wissenschaftler vermuten, das könnte an den Genen liegen: Weil Frauen zwei X-Chromosomen haben, liegen die genetischen Informationen darauf doppelt vor, sodass Schäden und Mutationen ausgeglichen werden können. Dies ist im Hinblick auf die Langlebigkeit deshalb relevant, weil bestimmte Genabschnitte des X-Chromosoms das Immunsystem beeinflussen – und damit auch die körpereigenen Abwehrkräfte gegen Entzündungen und andere Krankheiten, die mit dem Alter gerne einhergehen –, was den Alterungsprozess durchaus noch mal beschleunigt. Womöglich wird das Altern zudem von unseren Hormonen bestimmt – vor allem Testosteron wird in Zusammenhang gebracht mit der höheren Zahl an (mitunter tödlichen) Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Männern.⁴

Dennoch: Wer heute auf die Welt kommt, wird unabhängig von seinem Geschlecht mit hoher Wahrscheinlichkeit um die

80 Jahre alt. Dafür sorgen allein bessere Lebens-, Arbeits- und Ernährungsbedingungen und natürlich auch die sich ständig weiterentwickelnde medizinischen Diagnostik und Therapie.

Zu dumm nur, dass Jahre meist nicht spurlos an uns vorübergehen. Im Gegenteil: Nur allzu oft steigt mit ihnen nicht nur die Erfahrung, das Wissen, die Menschenkenntnis, sondern genauso auch die Zahl der Zipperlein und Krankheiten. Sie machen das Leben zunehmend unbequem und irgendwann womöglich gar nicht mehr lebenswert – weil Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Demenz oder Krebs das Regiment über den Körper übernommen haben, ganz abgesehen von den Gelenkproblemen, die unsere Beweglichkeit einschränken. All dies beeinträchtigt die Lebensqualität erheblich, sodass selbst einfache alltägliche Aufgaben zur Herausforderung werden und uns an unsere Grenzen bringen.

LEBENSERWARTUNG

Unsere Lebenserwartung ist in den letzten ca. 150 Jahren stetig angestiegen. Heute geborene Babys werden im Durchschnitt ein Alter von 80 Jahren erreichen. Dabei werden Frauen in der Regel rund fünf Jahre älter als Männer. Und vermutlich werden wir bald noch älter: Nach statistischen Berechnungen könnte die Lebenserwartung bis 2070 um weitere rund sieben Jahre steigen.⁵

MEHR JAHRE, ABER NICHT UM JEDEN PREIS

Alt werden um jeden Preis, das kann's also nicht sein. Mit Schmerzen, bettlägerig, pflegebedürftig, angeschlossen an zig Apparate – so will keiner seinen Lebensabend

verbringen. Das lange Leben soll schon mit Gesundheit einhergehen.

Und damit sind wir beim Thema, denn genau darum geht es bei Longevity: ein möglichst langes Leben in bestmöglicher Gesundheit. Mehr Jahre? Ja! Aber eben unbedingt verbunden mit körperlicher und geistiger Beweglichkeit. Schmerzfrei. Und voller Energie. Wer würde nicht gerne noch mal als 100-Jähriger aus dem Fenster steigen und sich auf einen spannenden Roadtrip begeben?

Was zählt, ist also definitiv nicht jedes Jahr für sich, sondern jedes Jahr, das wir gesund und vital erleben dürfen. Es geht nicht darum, die Lebensspanne an sich immer weiter auszudehnen. Sondern darum, den Zeitraum zu verlängern, in dem wir gesund und vital sind – physisch und mental. Wenn wir im Alter weiter körperlich rege sind und fit im Kopf, dann kommt zu Erfahrung, Wissen und Menschenkenntnis eben auch noch Aktivität, Energie und Lebensfreude dazu. Kurz: all das, was das Leben schön macht.

Wie gut ist es da, zu wissen, dass es nicht allein in den Händen des Schicksals liegt, wie jeder Einzelne die späten Jahrzehnte erlebt.

Sicher: Unsere Gene bestimmen auch über die X-Chromosomen hinaus mit, wie schnell wir altern – allerdings weitaus weniger, als gemeinhin gedacht. Lediglich zu etwa einem Drittel sind sie verantwortlich dafür, wie lange wir leben. Und bisher hat man all diejenigen, die die Lebensdauer bestimmen, noch gar nicht einwandfrei identifiziert. Immerhin: Gesichert scheint, dass es ein Gen gibt, das das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Morbus Alzheimer erhöhen beziehungsweise senken kann (Apolipoprotein-E-Gen, kurz ApoE) – je nachdem, in welcher Form es vorliegt.⁶ Welche aber sind die anderen Gene, die elementare Stoffwechselprozesse oder das Immunsystem steuern und damit unser Überleben sichern? Daran wird

eifrig geforscht und es wird wohl noch seine Zeit dauern, bis hier aussagekräftige Antworten gefunden sind.

Was man dagegen schon jetzt weiß, auch wenn ich damit hier schon mal etwas vorweggreife: Mit unserem Lebensstil können wir alle selbst jede Menge dazu beitragen, dass uns Vitalität, Beweglichkeit und Lebenslust möglichst lange erhalten bleiben.

LONGEVITY-MEDIZIN ODER MODERNE ALCHEMIE?

Was bestimmt das Altern? Wie ließe es sich aufhalten? Diese Fragen faszinieren nicht nur Ärzte und Wissenschaftler. Längst hat das »Longevity-Virus« auch Tech-Milliardäre wie Amazon-Gründer Jeff Bezos infiziert. Sie wollen nicht nur das eigene Altern mithilfe ausgefeilter Fitnesspläne, Nahrungsergänzungsmittel und Medikamenten wie dem Diabetesmittel Metformin oder Ozempic bekämpfen, sondern investieren auch beträchtliche Summen in die Forschung.⁷ Ganz oben dabei ist zum Beispiel ein Biotech-Start-up, das für sich den Anspruch erhebt, in etwa zwei Jahrzehnten das wertvollste Unternehmen der Welt zu sein. Das Ziel: die Verjüngung der Zellen – und damit quasi einen Körper in dauerhafter Jugend, fernab von Krankheit und anderen hinderlichen Begleiterscheinungen des Alters.

Derweil wird weiter erforscht, ob sich das Altern nicht auch mithilfe bereits vorhandener Medikamente aufhalten lässt. Ein möglicher Anwarter: Rapamycin, ein Arzneimittel, das eigentlich nach Nierentransplantationen eingesetzt wird. Weil es die Zellen anregt, abgestorbene Bestandteile abzubauen und zu recyceln, könnte es sich möglicherweise auch günstig auf die allgemeine Lebenserwartung auswirken. Zumindest in Untersuchungen mit Fruchtfliegen hat das bereits funktioniert.

Dann ist da das bereits erwähnte Metformin, ein Diabetesmedikament, das hilft, den Blutzuckerwert zu senken und die Insulinsensitivität zu erhöhen, indem es die Glukoseproduktion in der Leber hemmt und die Aufnahme neuer Glukose im Darm verzögert. Mäuse, die mit dem Mittel gefüttert wurden, lebten länger. Aber ob das auch für uns Menschen gilt?

In Untersuchungen an Fadenwürmern haben sich außerdem sogenannte Senolytika als lebensverlängernd erwiesen. Sie lösen den Tod von Zellen aus, die nicht mehr effektiv arbeiten und zunehmend entzündungsfördernde Stoffe freisetzen (siehe [≥](#)). Hier muss ebenfalls erst mal gezeigt werden, ob das auch im menschlichen Organismus zutrifft – zumal Nebenwirkungen nicht ausgeschlossen sind.⁸

Hinter all der Forschung steht natürlich nicht nur reiner Wissensdurst und Wohltätigkeit, sondern vor allem auch die Gier nach Profit. Entsprechend wird der Markt schon heute geflutet mit Pillen und Pulvern, Drinks und Infusionen. Ihr Versprechen: Sie sollen die Gesundheit verbessern, das Langlebigkeitspotenzial der Zellen ausschöpfen und die Alterung verlangsamen oder am besten gleich ganz aufhalten.

Wollen Sie wissen, was ich davon halte? NICHTS! Solche Produkte können, wenn sie zu hoch dosiert oder zu oft eingenommen werden, gesundheitsschädlich sein. Das ist umso besorgniserregender, als es bei uns in Deutschland keine gesetzlichen Höchstmengen für Nahrungsergänzungsmittel gibt.

Abgesehen davon, dass unsere Zellen Mikronährstoffe aus der Nahrung viel besser aufnehmen als isolierte Wirkstoffe. Wer sich ausgewogen ernährt, versorgt seinen Körper in der Regel ausreichend mit allen wichtigen Nährstoffen. Und wer das nicht tut, der kann das auch durch Nahrungsergänzungsmittel nicht ausgleichen.

Genauso kritisch sehe ich das Angebot an diversen Blut- und Stuhltests, die man heutzutage im Internet kaufen kann. Aus ihnen werden allerlei Rückschlüsse auf die genetische Disposition, den Entzündungsgrad, die individuelle Nährstoffversorgung und den Zustand des Darmmikrobioms gezogen – und dann anhand der gesammelten Daten personalisierte Langlebkeitspläne erstellt.

In meinen Augen ist das alles Geldmacherei – noch dazu, weil »praktischerweise« so gut wie immer direkt entsprechende Produkte angeboten werden, die den angeblichen Mangel beheben sollen. Und die zusätzlich empfohlenen Anwendungen wie Rotlichttherapie, um die Energieproduktion der Zellen anzuregen, Ozonsauna zur besseren Entgiftung, Kältekammern zur Stärkung des Immunsystems und schnelleren Regeneration oder IHHT (Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training) für eine bessere Sauerstoffversorgung sind natürlich auch nicht kostenlos.

Weitere Testmethoden wie Bioresonanzdiagnostik oder Haar-Mineral-Analysen sind nicht einmal wissenschaftlich belegt und daher mehr als fragwürdig.⁹ Und was ist mit Gentests? Auch der Einblick ins Erbgut hat nur eine bedingte Aussagekraft. Nicht jede genetische Veränderung bedeutet automatisch auch eine gesundheitliche Gefahr. Denn dazu müssen die Gene erst einmal »aktiviert« werden (siehe [>](#)). So gesehen könnte man hier präventiv gut gegensteuern. Paradoxe Weise zeigen Studien jedoch, dass die wenigsten Menschen ihren Lebensstil ändern, wenn sie wissen, dass bestimmte erbliche Risiken bestehen. Dagegen kann allein die Aussicht, möglicherweise eine schwere Krankheit zu erleiden, Menschen psychisch stark belasten. Es profitieren also wieder einmal vor allem die Anbieter solcher Tests.

DIE PILLE FÜR EIN LANGES LEBEN?

Das Altern mit Medikamenten aufzuhalten, ist ein Traum von vielen, doch die Forschung steht hier noch ganz am Anfang.

Zwar haben Versuche mit Fruchtfliegen und Mäusen bereits erste Erfolge gezeigt. Doch ob sich die Anti-Aging-Wirkung auch beim Menschen einstellt, ist ungewiss – und selbst wenn dies der Fall sein sollte, ist es bis dahin noch ein weiter Weg.

SINNVOLLE VORSORGE

Solchen fragwürdigen Tests stehen einige überaus sinnvolle Vorsorgeuntersuchungen gegenüber, für die ich bedenkenlos grünes Licht gebe. Nicht nur, dass Krankheiten umso besser behandelt werden können, je früher sie entdeckt werden. Oft lassen sie sich durch die entsprechenden Maßnahmen auch verhindern.

Check-up 35

Schon im Alter von 18 bis 34 haben gesetzlich Versicherte einen Anspruch auf einen einmaligen Gesundheitscheck. Ab 35 ist so eine ausführliche Untersuchung sogar alle drei Jahre möglich: Herz, Lunge und Halsschlagader werden abgehört, Puls und Blutdruck gemessen, der Bauchraum wird abgetastet, Bewegungsapparat, Haut und Sinnesorgane werden beurteilt. Man wird zu Nervensystem und psychischer Verfassung befragt, außerdem werden Größe und Gewicht ermittelt. Darüber hinaus besteht das Angebot für eine Urinuntersuchung und einen einmaligen Test auf Hepatitis B und C. Bei Hinweisen auf Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus oder bei Risiken wie Bluthochdruck wird im Rahmen des Check-ups auch Blut abgenommen. Im Labor wird die Probe auf Gesamtcholesterin, LDL-Cholesterin und HDL-Cholesterin

sowie die Triglyceride ausgewertet. Außerdem wird bei Bedarf ein weiterer Termin vereinbart, um den Nüchternblutzucker zu messen.

Neben dem regelmäßigen Check-up 35 gibt es noch spezielle Früherkennungsprogramme gegen Krebs und koronare Herzerkrankungen sowie verschiedene wichtige Schutzimpfungen.

FÜR MÄNNER AB 65

Zusätzliche Vorsorgeuntersuchung für Männer ab 65: Sie haben im Rahmen des Check-ups 35 Anspruch auf eine einmalige Ultraschalluntersuchung zur Früherkennung eines Bauchaorta-Aneurysmas.



Untersuchungen im Rahmen des gesetzlichen Krebsfrüherkennungsprogramms

Krebsfrüherkennung

In Deutschland erkranken jährlich fast 500 000 Menschen an Krebs. In beinahe der Hälfte der Fälle endet die Erkrankung tödlich. Für ältere Menschen ist das Risiko dabei besonders hoch – bei ihnen treten so gut wie alle Krebsarten deutlich öfter auf als bei jüngeren.¹⁰

Um schwere Krebserkrankungen und den daraus resultierenden Tod bestmöglich zu vermeiden, gibt es das gesetzliche Krebsfrüherkennungsprogramm, auch Krebs-Screening oder Krebsvorsorge genannt. Es dient dazu, Tumore möglichst bereits in einem so frühen Stadium zu entdecken, dass sie erst gar keine Symptome verursachen und (lebens-)gefährlich werden.

Das Angebot für Frauen umfasst die Früherkennung von:

- Gebärmutterhalskrebs
- Brustkrebs

Das Angebot für Männer umfasst die Früherkennung von:

- Prostatakrebs

Das Angebot für Frauen und Männer umfasst die Früherkennung von:

- Hautkrebs
- Darmkrebs

Krebsfrüherkennung ist keine Pflicht. Ich rate Ihnen aber dringend, das Angebot zu nutzen. Die Kosten für die Untersuchungen werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Koronare Computertomographie-Angiographie

Ein wichtiger Schritt in Sachen gesunde Langlebigkeit ist auch, dass die Koronare Computertomographie-Angiographie (CCTA) eine Kassenleistung geworden ist. Damit steht bei Verdacht auf eine koronare Herzerkrankung ein schonendes (nicht invasives) bildgebendes Diagnoseverfahren zur Verfügung. Es wird von den Leitlinien der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie zur Erstdiagnostik empfohlen.

Bei der auf Röntgenstrahlen basierenden CCTA können alle Herzkranzgefäße deutlich abgebildet und so mögliche krankhaften Veränderungen wie Plaques und Verengungen (Stenosen) erkannt werden.

Schutzimpfungen

Wenn es ums Impfen geht, denken die meisten vermutlich erst einmal an Babys und Kinder. Doch auch im Erwachsenenalter ist Impfschutz wichtig – gerade dann! Denn wenn wir älter werden und unser Immunsystem nachlässt, können Impfungen vor schweren Krankheitsverläufen bewahren – das hat nicht zuletzt COVID-19 gezeigt. Leider sehen das nicht alle so, die Akzeptanz von Impfungen in der Bevölkerung sinkt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sieht in der ablehnenden Haltung gegenüber Impfstoffen bereits eine der zehn größten zukünftigen Gefahren für die Gesundheit. Wie sehr sie damit recht haben könnte, zeigt allein die Tatsache, dass in beinahe 90 Prozent der Todesfälle durch Influenza die Betroffenen 60 Jahre und älter waren.

Die folgenden Impfungen empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) für die Altersgruppe 60+.

- Tetanus: Grundimmunisierung, falls nicht vorhanden, danach Auffrischimpfung alle zehn Jahre – in Kombination mit Diphtherie/Td-Kombinationsimpfschutz
- Diphtherie: Grundimmunisierung, falls nicht vorhanden, danach Auffrischimpfung alle zehn Jahre – in Kombination mit Tetanus/Td-Kombinationsimpfschutz
- Pertussis: einmalig bei der nächsten fälligen Diphtherie-Impfung als dap-Kombinationsimpfung; eine Wiederholungsimpfung ist nicht nötig
- Influenza: jährlich im Herbst
- Pneumokokken: Standardimpfung für Senioren, die keiner Risikogruppe angehören; gegebenenfalls

Wiederholungsimpfung im Abstand von mindestens sechs Jahren

- Herpes zoster: zweimalige Impfung im Abstand von mindestens zwei bis maximal sechs Monaten; eine Wiederholungsimpfung ist nicht nötig
- COVID-19: generelle Impfempfehlung zur Grundimmunisierung; zweimalige Auffrischung nach jeweils sechs Monaten¹¹

Wenn Sie Fragen zu einzelnen Impfungen haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin oder besuchen Sie die Internetseite des Robert Koch-Instituts (www.rki.de/impfen). Dort finden Sie umfassende Informationen zu den verschiedenen Impfstoffen, deren Wirkungsweise sowie zu möglichen Nebenwirkungen. Außerdem informiert die Website über die Bedeutung von Impfungen.

LASSEN SIE SICH IMPFEN!

Ich kann Ihnen nur raten: Lassen Sie sich impfen! Die sinkende Akzeptanz von Impfungen hat Folgen für die gesamte Bevölkerung. Denn Impfungen schützen nicht nur den Einzelnen, sondern auch die Gemeinschaft, indem sie Herdenimmunität schaffen. Und insbesondere anfällige Menschen vor Ansteckung bewahren.

DIE MACHT DER ERNÄHRUNG

Würde ich heute noch mal Medizin studieren, wer weiß, vielleicht würde ich mich, wie das immer mehr junge Ärztinnen und Ärzte tun, auf die Altersmedizin spezialisieren. Dieses wachsende Forschungsfeld umfasst unzählige Aspekte – von Biologie und Medizin über

Philosophie, Ethik, Kultur- und Sozialwissenschaften bis hin zu Wirtschaft, Recht und Politik.

Megainteressant! Aber es ist, wie es ist. Und davon abgesehen ist das Thema »Langlebigkeit« für Ernährungsmediziner nicht minder spannend. Im Gegenteil! Schließlich haben wir mit dem, was wir unserem Körper Tag für Tag über die Nahrung zuführen, ein weitaus wirkungsvolleres Instrument in der Hand, als viele denken – neben ausreichend Bewegung, effektivem Stressmanagement und einem guten sozialen Netzwerk, Stichwort mentale Gesundheit. Vorsorge beschränkt sich eben nicht nur auf Impfungen und regelmäßige ärztliche Kontrollen.

Was, wann und wie viel wir essen und trinken, wird zum einen von Hunger und Durst, Appetit, Sättigung und Völlegefühl bestimmt. Doch es hat auch maßgeblichen Einfluss darauf, ob alle Prozesse in unserem Körper optimal laufen und wir uns gut fühlen – von der Energieversorgung über die Entgiftung bis zur Erneuerung der Zellen. Und damit hat es Auswirkungen auf die körperliche Leistungsfähigkeit, die psychische Verfassung und auch darauf, welches Alter wir in Gesundheit erreichen dürfen.

Ganz abgesehen davon hat die Epigenetik längst gezeigt, dass die Aktivität unserer Gene und das, was in den Zellen unseres Körpers passiert, von zahlreichen Umweltfaktoren sowie dem individuellen Lebensstil abhängen. Sie können die Veranlagung quasi anknipsen – oder eben genau das verhindern. Diese Erkenntnisse eröffnen neue Perspektiven für die Prävention von Krankheiten und die Förderung eines gesunden Lebensstils. Und hier ist die Ernährung abermals ein wichtiger Schalter. Wissenschaftlich besonders gut untersucht ist diesbezüglich die sogenannte Mittelmeerdiät, also jene Ernährungsweise, wie sie in den Ländern im südlichen Europa Tradition hat – mit viel Gemüse, Ballaststoffen und gesunden Fetten. Wobei ich hier schon mal vorwegnehmen möchte, dass es auch in anderen

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Wirkung-von-Kurkuma-So-gesund-ist-das-goldgelbe-Gewuerz,kurkuma106.html>

[54](#) Vgl. Chrubasik-Hausmann S.: »Kurkuma«. Publikation Universitätsklinikum Freiburg. https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/08_institute/rechtsmedizin/pdf/Addenda/2016/Kurkuma_-_Wissenschaftliche_Zusammenfassung_2015.pdf

[55](#) Vgl. Damas S.: »Die Rolle der Propionsäure: Darmtherapie bei neurologischen Krankheiten«. SWR online. 27.03.2018.
<https://www.swr.de/swrkultur/wissen/darmtherapie-bei-neurologischen-krankheiten-rolle-der-propionsaeure-100.html>

[56](#) Vgl. Müller S.: »Rote Zwiebeln für Genuss und Gesundheit«. Zentrum der Gesundheit. 20.10.2024.
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/rote-zwiebeln>

[57](#) Vgl. N. N.: »Für immer jung mit Resveratrol oder OPC?«. *Verbraucherzentrale online*. 12.06.2024.
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/fuer-immer-jung-mit-resveratrol-oder-opc-13389>

[58](#) Vgl. Gibson G. R. Hutkins R., Sanders M. E. *et al.*: »Expert consensus document: The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP) consensus statement on the definition and scope of prebiotics«. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol* 14 (2017): 491–502

[59](#) Vgl. Corrêa T. A. F., Rogero M. M., Hassimotto N. M. A. *et al.*: »The Two-Way Polyphenols-Microbiota Interactions and Their Effects on Obesity and Related Metabolic Diseases«. *Front Nutr* 6 (2019): 188