

## 4.10. Longevity – Das neue Rennen nach ewiger Jugend oder die Genüsslichkeit des Lebens?



### Uta Gruenberger

**hat sich auf die Spuren von Longevity begeben – von der Historie bis zu den Future Dreams – und recherchierte für alle, die mitreden wollen, die Hintergründe, Schlagworte und Philosophien sowie auch Strategien für Hoteliers, die sich für eine neue, verheissungsvolle Entwicklung unserer Gesellschaft einsetzen wollen.**

### Longevity – der zeitlose Traum der Menschheit

Einst, als die Götter noch nicht die Regenten des Universums waren, verbündeten sie sich listig mit den Dämonen, um die Unsterblichkeit und damit die Weltherrschaft zu gewinnen. Mit ihnen gemeinsam rührten sie solange den Milchchozean um, bis – siehe da – ein Nektar entstand, der wie flüssiges Mondlicht erschien und wer davon trank, dem war ewiges Leben beschieden – die Inder nannten es Amrita.

Im alten Griechenland sprach man ehrfurchtsvoll von Ambrosia – der Speise der Olympier – goldglänzend und duftend nach tausend Blüten. Göttervater Zeus und seine Gefährten verdankten ihr die strahlende Jugend und unendliche Lebenskraft.

Die Babylonier wiederum erzählten sich in ihrem mythischen Epos von Gilgamesh die Geschichte vom Helden, der nach dem Kraut der Unsterblichkeit sucht. Und in den alchemistischen Laboratorien des mittelalterlichen Europa träumte man vom Stein der Weisen, der nicht nur Blei in Gold, sondern auch Alter in Jugend verwandeln sollte. Die Sehnsucht nach dem endlos langen Leben durchzieht wie ein schimmernder Faden die Geschichte der Menschheit – bis heute. Jetzt heisst dieser Traum gefühlt über Nacht Longevity, schwappt wie immer von den USA zu uns nach Europa und statt in mystischen Tränken wird das eine Rezept, die eine Formel in Gen-Sequenzen gesucht, werden Telomere-Längen vermessen und Sirtuine analysiert.

### Wellness, das verkannte Salutogenese-Prinzip?

Willkommen in einem neuen Zeitalter, in dem Wellness – das Wohlbefinden und Wohlfühlen – über Nacht Schnee von gestern

und ein richtig alter Schuh geworden ist? Obwohl es ursprünglich als integratives Gesundheitsmodell gedacht war – von einem seiner wissenschaftlichen Urväter, dem US-Mediziner Halbert L. Dunne, in den 1960er Jahren folgendermaßen definierte: „Wellness ist ein ganzheitliches Konzept, welches auf die maximale Entfaltung des menschlichen Potenzials abzielt – durch Eigenverantwortung und günstige Lebensumstände“. Aha. Hatte man mit Wellness also eigentlich schon an eine ernsthaft systematische Salutogenese gedacht?

Was demnach ist so neu oder anders am Begriff Longevity – lat. longaevitae = die lange Lebensspanne? Oder was bedeutet er, wenn er mehr sein soll als die pure Langlebigkeit, die ein hehres Ziel sein mag, jedoch zunächst nicht einmal einen erstrebenswerten Zustand des Wohlbefindens oder Glücks beschreibt.

### Die sprachliche und strategische Bedeutung von Longevity

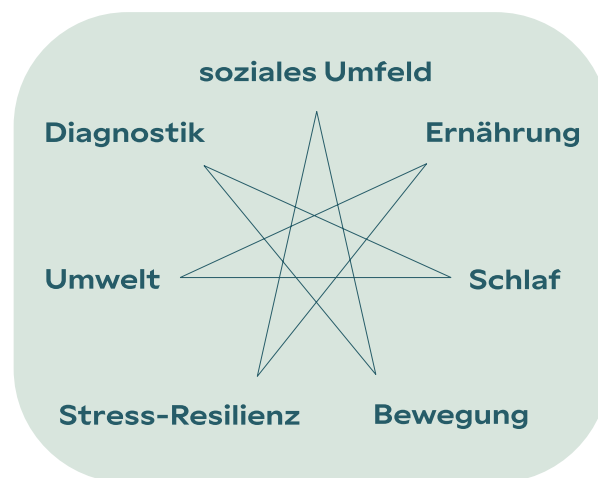
Longevity als Wort geht ebenso wie Wellness, laut Oxford Dictionary ins 18. Jhd. zurück und als Bedeutung heute wird genannt: „Die Fähigkeit, deutlich älter als der Durchschnitt zu werden und dabei körperlich und geistig fit zu bleiben.“ Das impliziert amüsanten Weise bereits den Hinweis auf das Vergnügen einer neuen Elite – aber dazu später. Als Konzept bzw. Weg der Gesundheit wird in jedem Fall die Vermeidungsstrategie proklamiert. Heisst: Das Spotlight richtet sich auf Massnahmen, die den Alterungsprozess verlangsamen und altersbedingte Krankheiten vermeiden sollen. Das neue Schlagwort Healthy Aging inkludiert weiterhin eine gehörige Portion des grundsätzlichen Dagegensein und dagegen Ankämpfen – das Anti-Aging.



## Das Siebenstern-Prinzip der Longevity-Forschung

Die Wissenschaft rings um Longevity stürzt sich in die Untersuchung der genetischen, epigenetischen und umweltbedingten Faktoren, die das Altern beeinflussen – und integriert bzw. vereint interdisziplinär die Medizin, Biotechnologie, Daten- und Ernährungswissenschaft, Psychologie und Wellness. Angesetzt wird bei den sieben Faktoren: Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stress-Management, soziale Aspekte, Umweltfaktoren sowie Diagnostik und Tracking.

Wobei der bio-psycho-soziale, energetische Wesenkern der Langlebigkeit leicht ins Hintertreffen gerät.



Enorme Entwicklungsantreiber sind die künstliche Intelligenz, die dadurch forcierte personalisierte Medizin und Daten-Verarbeitung und dann natürlich die technologischen Fortschritte im Sinne von Gerätschaften, die nicht mehr nur großen Instituten und klassischen Gesundheitshotels vorbehalten sind – siehe dazu unsere Gespräche mit den Ärzten der Medical Resorts. Sowie natürlich der Fortschritt der gesamten Telemedizin – welche auch die individuelle Patienten-Betreuung per Video vorantreibt.



## Silicon Valley und das Mega-Geschäft der Alterslosigkeit

Zum „Big Business Baby“ wurde Longevity – wir haben’s ja fast vermutet – im Silicon Valley und zwar bereits in den 2000er Jahren. Es finden sich all jene Namen, die auch unsere Social Media Welt regieren. Peter Thiel unterstützt finanziell die Methuselah Foundation – gegründet 2001 – eine Unternehmung die schon ziemlich bald, nämlich 2030 ein rüstiges Alter von 90 zum neuen 50 gemacht haben will – wow! Fokus: Genetik und Molekular-Forschung, Zell-Regeneration durch Tissue Engineering. Calico, die California Life Company, ist seit 2013 eine Tochterfirma von Google und setzt zur Erforschung des verfluchten Alterns ähnliche Methoden an. Jeff Bezos, der Amazon-Gründer, investierte 2021 ordentlich in Altos Labs und deren Zell-Programmierung. Sam Altman, ChatGPT-Erfinder, schob 2021 rund 180 Millionen Dollar in das Startup Retro Biosciences und Mark Zuckerberg, Facebook i.e. Meta-Konzern, hat sowieso sein eigenes Zellforschungsinstitut. Dass sämtliche Drahtzieher sich schon so frühzeitig in dieses neu entdeckte Forschungs- wie Geschäftsfeld so fett hineingesetzt haben, spricht für sich.

## Longevity = Biohacking?

### Die Datendimension der Langlebigkeit – Biohacking

Die zentrale Rolle im rasanten Fortschritt des modernen Longevity-Trends, spielte und spielt das Biohacking – als Brücke zwischen wissenschaftlicher Forschung, Technologie und individueller Selbst-optimierung.

Das Phänomen Biohacking – einst als Privat-Experiment am eigenen Leib = „Measured Self“ von ein paar sogenannten „Nerds“ in den USA gestartet, rückte massiv ins Spotlight von Longevity, seitdem man tatsächlich alle Veränderungen und Einwirkungen auf Blutzucker, Herzfrequenz-Variabilität etc. anhand technischer Messgeräte und Daten-Analysen feststellen kann.

Die Biohacker forcierten den Einsatz von Technologie für die Erstellung von Gesundheitsparameter oder Biomarker und auch die modernen Tracking-Tools wie Health-Wearables und -Apps zur Echtzeit-Überwachung und Optimierung von Schlaf, Bewegung und Stressfaktoren. Ebenso waren sie die Avantgardisten in der Integration von altbewährten Ansätzen wie die Kryo- sprich Kältetherapie und die IHHT- (Sauerstoff-Therapie) sowie der Stammzellen-Therapie, Hormon-Optimierung und Epigenetik. Gleichzeitig befeuern sie die neu erwachte Experimentierfreude mit Psychodelics und den historisch überlieferten Trance- und Flow-Kulturen – stets in Kombination mit neuesten biochemischen Erkenntnissen zu den altbekannten Stoffen.

## Die Selbstermächtigung als holistisches Ziel

Letztendlich ist jedoch das systemische, grundsätzlich ganzheitliche Denken der Biohacker und ihr allvorderster Appell zur individuellen Selbstermächtigung mit der größte Benefit ihres Einflusses auf die vorrangig Konsum-anreizende Longevity-Szene. Denn der bis dato eher passive Patient wird unmittelbar aufgefordert, Verantwortung für sich zu übernehmen, ein aktives Interesse für die körpereigenen Vorgänge und Bedürfnisse zu entwickeln und auf diese Weise ein selbst-bewusster Gestalter seiner eigenen Gesundheit wie eben seines All-in-Wohlbefindens zu werden.

### Vom Nischentrend zum Mainstream durch die Biohacker

So wenig griffig das neue Buzzword der Longevity ist – wenn man die Langlebigkeit als neues Lebensmotto unserer Gesellschaft oder Konzept der Gesundheit betrachten möchte – der entscheidende Drive und die immer neuen Inputs kommen aus der Biohacker-Szene.

Die Biohacker liefern die handfesten Tools und Strategien – und ebenso wichtig – den Mindset und die Kommunikation. Ihre weltweit höchst beliebten Podcasts machten aus dem ursprünglichen Nischen-Trend Biohacking einen beeindruckenden, globalen Mainstream, der nicht nur die Kassen der Nahrungsmittel-Ergänzungen sowie der gesamten Health-Industrie füllt. Die jungen US-Biohacker zeigen längst, wie eine neue Lebensqualität ohne Berührungsängste vor Begriffen wie Esoterik (= die Innenschau) und Spiritualität geht.

## Pioniere, Visionäre – die Stars der internationalen Biohacking Szene



**Dave Asprey**

Er gilt als der Ober-Freak der Szene und bezeichnet sich als „Vater des Biohacking“ – war der Schöpfer des sog. Bulletproof Coffee und sein Öl-reicher Good-Morning-Shake – einer Tibetischen Rezeptur nachempfunden – wurde ab 2011 zum Biohacker-Standardgetränk. Für den ehemaligen Silicon-Valley-Tech-Manager waren 45 Kilo Übergewicht, sein nicht lösbares Hashimoto und weitere, unangenehme Symptome der enorme Antrieb, sich mit Körper und Stoffwechsel-Vorgängen intensiv selbst zu beschäftigen – ganz offensichtlich erfolgreich. Interessanterweise war er auch jene sehr frühe Stimme, welche die Toxifikation, die Belastung durch Umweltgifte und Nahrungsmittel-Verschmutzung zum primären Thema machte – Detox wurde alsbald global zum Zauberwort der Gesundheit.



**Tim Ferriss**

Der Bestsellerautor startete bereits 2010 mit seinem „The four Hour Body“ durch. Ferriss' Ansatz war und ist pragmatisch: Er testet Methoden zur Leistungssteigerung und filtert die effektivsten heraus. Sein unschlagbar populärer Podcast, in dem er Höchstleister aus allen Bereichen inklusive der Spiritualität interviewt, hat das Biohacking einem Massenpublikum näher gebracht. Sein Motto: „Die Dosis macht das Gift“ – alles mit Maß und subtiler Selbstbeobachtung.



**Ben Greenfield**

Er ist ein ehemaliger Ironman-Triathlet und verbindet modernste Selbst-optimierungstechnologien sehr betont mit spiritueller Praxis, alten Weisheitslehren und vor allen Dingen Spaß. Seinen Blog startete er bereits 2008 – mit seiner „Quantified Self“-Methodik erfasst er akribisch die Körperdaten in Kombination mit intuitiver Körperwahrnehmung. Auf 640 Bestseller-Seiten „Boundless“ präsentiert er seine Ausrichtung auf Naturverbundenheit, Familienharmonie und geistige Praxis. Damit wurde er zur Leitfigur einer neuen Generation von ganzheitlichen Biohackern.



**Andrew Huberman**

Der Stanford-Neurowissenschaftler repräsentiert die akademische Flanke des Biohackings, will aber nicht zu den Freaks gehören. In seinem millionenfach gehörten Podcast übersetzt er seit 2020 komplexe Ergebnisse in praktische Alltagsroutinen. Huberman fokussiert sich auf nicht-invasive, wissenschaftlich fundierte Methoden zur Optimierung von Gehirnfunktion, Schlaf und Stressresistenz – von Lichtexposition bis zu Atemtechniken.

Die Stars der Szene werden hier deshalb so ausführlich genannt, weil sie auch die vielzitierten Leitfiguren und Götter des europäischen Longevity-Trends sind. Sie geben den Ton an, die Grundhaltung, und machen die Musik. Interessanterweise befindet sich nicht eine Frau in dieser Riege – obwohl das Interesse an allen Fronten gleich groß ist.



**Peter Attia**

Als einer der weltweit führenden Longevity-Experten gilt auch dieser kanadisch-amerikanischer Arzt und Bestseller-Autor. Attia begründete das Konzept „Medicine 3.0“, welches einen präventiven, personalisierten Ansatz zur Verlängerung der sog. Life- & Healthspan verfolgt. Sein durchschlagender Podcast seit 2018 nennt sich „The Drive“ und dokumentiert ebenfalls systematisch die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und deren Umsetzung für Jedermann.



**David Sinclair**

Der Harvard-Professor für Genetik gilt als führender Alternsforscher weltweit. Seine Arbeiten seit den 1990er Jahren zu Sirtuinen, NAD+ und epigenetischen Reprogrammierung hat das wissenschaftliche Verständnis des körperlichen Abbaus revolutioniert. In seinem Bestseller „Lifespan“ (2019) argumentiert er, dass Altern keine unvermeidliche Tatsache, sondern eine behandelbare Krankheit sei – ähnlich radikal wie der britische Biogerontologe und ehemalige Ingenieur Aubrey de Grey.



**Bryan Johnson**

Der 800 Millionen schwere Tech-Unternehmer, stellt mit seinem „Blueprint“-Projekt die extremste Variante des Biohackings dar und gilt als der „Nerd“ schlechthin. Seit 2021 investiert er jährlich über zwei Millionen Dollar und beschäftigt 30 Experten, um sein biologisches Alter umzukehren. Resultat seiner rigorosen Routine aus veganer Ernährung, 100+ Supplementen und ständigem Biomarker-Monitoring: Mit 47 Jahren hat der Vorzeige-Jüngling die biologischen Werte eines 31-Jährigen. Durch die Netflix-Dokumentation „Don't Die“ erreichte sein Ansatz kürzlich ein Massenpublikum.



**Wim Hof**

Er ist der „Iceman“ und ein eigenwilliges Unikat der europäischen Szene. Mit 26 Weltrekorden, darunter fast zwei Stunden Eisbad-Aufenthalt, revolutionierte der Niederländer unser Verständnis von körperlichen Grenzen. Seine Wim-Hof-Methode kombiniert spezielle Atemtechniken, Kälteexposition und Meditation. Das Besondere: Hof bewies in wissenschaftlichen Studien, dass er willentlich sein autonomes Nervensystem und Immunsystem beeinflussen kann – etwas, was man lange für unmöglich hielt. Seine Art der Stresshärtung durch Kälte-Reize wurde von Millionen Menschen übernommen und gilt heute als Klassiker, wenngleich sein Fokus eher das Mindset-Training, denn Biohacking, welches allemal ohne teure Geräte oder Supplements auskommt.



## Der DACH-Raum – längst auf der Welle der Langlebigkeit

In deutschsprachigen Landen spriessen die Longevity-Messen und verkaufstüchtigen Summits aus dem Boden und inkludieren die Biohacker als Zielgruppe – denn bis dato liegt der Fokus auf Lebensverlängerung, Prävention und Selbstoptimierung und das ist die primäre Schnittmenge an gemeinsamen Themen.

Nina Ruge fungiert meist als prominentestes Gesicht. „Verjüngung ist möglich!“ appellierte sie schon 2021. Im neuen Buch mit dem plastischen Chirurgen, Dominik Duscher an der Seite, postuliert sie nun: „Altern wird heilbar“ – und macht damit den natürlichsten aller Lebensprozesse zur Krankheit?

Es gibt einige weitere, deutschsprachige Autoren-Couples – oft mit medizinischem Background – die sich sehr erfolgreich in Print und Audio ums Thema Longevity kümmern – hier wiederum auch Frauen. Und auch die Medical Resorts mit ihren Ärzten sowie einzelne Hotels starten mit eigenen Podcast-Reihen durch, so dass es eine ganz eigene Herausforderung geworden ist, das „Seine“ zu finden geschweige denn, eine Übersicht zu bekommen.

## Interkontinentale Science-Updates – Szenen-Kollegialität

Sich maximal gut auszukennen und den Überblick zu bewahren, fordert auch das Longevity-Business an sich, denn der Markt hat wie gesagt Lunte gerochen und wirft eine unfassbare Flut von wunder-vollen Ernährungssupplements und technischen Gerätschaften hinaus – professionelles Kuratieren und seriöse Beratung sind angesagt. Nicht zuletzt deshalb ist Andreas Breitfeld, der Biohacking-Pionier aus

München und „Stellschrauben-Dedektiv“ wie ihn die Spitzensportler nennen, so gefragt. Seit vierzehn Jahren tauscht er sich regelmässig mit seinen amerikanischen Kollegen aus – auch um für seine eigene Biohacking Praxis – im gleichnamigen Podcast gemeinsam mit Stefan Wagner – stets mehr als „up to date“ zu sein.

In unserem Interview hat er sich im Grunde zurückgehalten, was sein enorm breites Wissen zu diffizilster Bio-Chemie, hormonellen Zusammenhängen aber auch zu Sport & Physio inklusive die neuesten Technologien betrifft. Einen realistischen Eindruck bekommt man in seinem eigenen, pragmatisch alltags-tauglichen Podcast – oder wenn er mit seinem ebenso renommierten Biohacker-Kollegen und langjährigen Freund, dem studierten Psychologen Max Gotzler, vor dem Mikrofon spricht. (Siehe Kasten).

Die beiden sind deshalb auch in Workshops ein ideales Team, weil Max Gotzler der Mann in der hiesigen Biohacking-Szene ist, der wie kein anderer das Spotlight auf den sozialen und geistig-spirituellen Aspekt von Longevity richtet. Mit internationalen Geistesverwandten bespricht er diese fast immer vernachlässigte Säule in seinem Podcast Flowgrade Show.

## Community, Workshops & Markt-Einsichten – das FlowFest in München

Zum Thema Flow als Bewusstseinszustand der höchsten Leistungsfähigkeit wie auch Glückserfülltheit, hat er soeben sein drittes Buch „Die Flow-Formel“ fertiggestellt. Aus dieser Motivation heraus, veranstaltet er auch bereits seit 2017 stets im Juli das FlowFest in München – mit interaktiven Workshops, Experten-Talks und relevanten Ausstellern.

Es ist eine ebenso unterhaltsame wie informative Möglichkeit, die neueste Technik zu Kälte, Lichttherapie, Eiswasser, Frequenz und Mikrostrom sowie Schlaf und Supplements leibhaftig zu explorieren. Aber auch, um das Mindset dieses neuen „Tribes“ und die Dynamik jener Menschen hautnah zu erleben, die, von jung bis – pardon – alt, ausnahmslos pumperlgesund, faltenlos frisch und fit und eigentlich doch (nur) glücklich sein wollen. (Siehe dazu die Harvard Langzeit-Studie und Blue Zone Forschung).

## Die Harvard-Langzeit- studie zur Langlebigkeit

Schon seit 1938 läuft die „Harvard Study of Adult Development“ und liefert nach 87 Jahren Forschung eine überraschend einfache Schlüssel-Erkenntnis: Der stärkste Prädiktor für Gesundheit und langes Leben sind qualitativ hochwertige soziale Beziehungen – nicht die Gene, nicht die Ernährung und schon gar nicht Vermögen. Studienleiter Dr. Robert Waldinger fasst zusammen: „Gute Beziehungen schützen Körper und Gehirn.“ Die Daten zeigen, dass Einsamkeit ähnlich schädlich wirkt wie Rauchen, während Menschen mit stabilen Bindungen auch im hohen Alter mehr Zufriedenheit geniessen – unabhängig von körperlichen Beschwerden.

Die Studie ergab insofern elementare Erkenntnisse für die Longevity-Forschung, da sie den ganzheitlichen Blick auf das Altern pointiert: Während viele, wenn nicht die meisten Interventionen und Angebote sich auf biochemische Prozesse konzentrieren, unterstreicht die Harvard-Studie die Bedeutung psychosozialer Faktoren als fundamentale, aber oft übersehene Säule der Langlebigkeit.

## Blue Zones – die Geheimnisse der Langlebigkeit

Die fünf Regionen auf der Welt, in denen Menschen überdurchschnittlich alt werden: Okinawa (Japan), Sardinien (Italien), Ikaria (Griechenland), Nicoya (Costa Rica) und Loma Linda (USA), werden Blue Zones genannt. In Kooperation mit National Geographic und Longevity-Experten startete der US-Forscher und Autor Dan Buettner im Jahr 2004 eine Studie und untersuchte die Gemeinsamkeiten dieser geheimnisvoll Jugenderhaltenden Plätze – mit folgendem Ergebnis:

- » **Pflanzenbasierte Ernährung:** Heimisches Gemüse, Hülsenfrüchte, wenig Fleisch
- » **Natürliche Bewegung:** Körperliche Aktivität ist in den Alltag integriert
- » **Starke soziale Bindungen:** Familie und Gemeinschaft stehen im Mittelpunkt
- » **Klarer Lebenssinn:** Die Bewohner haben eindeutige Ziele durch Aufgaben in der Sozietät bis ins hohe Alter
- » **Stressmanagement:** Regelmäßige Entspannungsrituale und Phasen der Entschleunigung

Während einzelne Daten kritisch hinterfragt werden, bestätigt die moderne Wissenschaft die Grundprinzipien: Die Kombination aus gesunder Ernährung, Bewegung und allem voran die sozialen Kontakten, fördern nachweislich ein langes, gesundes Leben.

# Schamane mit Smartwatch – der Biohacker

## Der Weg zum erfüllten Leben – Gedanken von Max Gotzler

„Die wichtigsten Biohacks kosten nichts: Guter Schlaf, bewusste Ernährung, regelmäßige Bewegung und Stress-Management. Dazu noch Eisbaden, Waldbaden, Barfußlaufen, Atmen und Meditieren – und man ist ganz vorne dabei.“

„Biohacking ist weit mehr als technologiegetriebene Selbstoptimierung. Wir versuchen, bewährte Weisheiten, Praktiken und Methoden aus dem Ayurveda, dem Schamanismus, der asiatischen Kultur oder auch der germanischen Überlieferung zu verbinden mit modernster Wissenschaft und Technologie. Das eine ist die Vergangenheit, das andere die Zukunft. Und dazwischen? Da ist der Mensch.“

„Das größte Geschenk, das du Dir mit Biohacking machen kannst, ist die Selbstwirksamkeit – die Überzeugung, mit allem umgehen zu können, was dir das Leben entgegenwirft. In einer Zeit, in der viele Menschen in erlernter Hilflosigkeit leben, kann allein dieser Ansatz revolutionär wirken.“

„Auch ich habe zu Beginn immer versucht, alles zu kontrollieren. Aber mit der Zeit realisiert man, das ist eine Illusion. Und das Ende unseres Lebens, das haben wir am allerwenigsten unter Kontrolle.“

„Was uns am meisten altern lässt? Oxidativer Stress – das ist der Silent Killer. Und was reduziert den Stress-Level massiv? Andere, uns wohlgesonnene Menschen.“

„Biohacking ist kein Hamsterrad der Selbstoptimierung, sondern ein Tanz zwischen Neugier und Balance. Manchmal ist es das Gesundeste, sich einfach Zeit zu geben – mit dem Partner, der Familie oder Freunden – ohne ständig „produktiv“ sein zu müssen.“

Hinter Biohacking und Longevity verbergen sich letztlich urchenische Bedürfnisse und am Ende des Tages geht es wahrscheinlich ums Glücklichein. Es ist der Versuch, das persönliche Leben so zu gestalten, dass es Freude macht. Dazu zählt natürlich auch in hohem Maße die Gesundheit.“

„Mich stört massiv, dass in der Langlebigkeitsszene immer gesagt wird: „Don't die!“ Für mich ist es genau der Umkehrschluss: „Live Now!“ Und zwar so hingebungsvoll wie möglich.“

**Der 40-jährige Max Gotzler war bereits als Psychologie-Student in den USA als Biohacker unterwegs und präsentiert diese Szene in seinem Flowgrade-Podcast ebenso wie auf seinem jährlichen FlowFest in München.**



Max Gotzler im Eisbad

# Longevity & Biohacking in der praktischen Umsetzung

## Longevity-Exzellenz inkludiert – die Medical Resorts

Es war klar, dass sich die Medical Resorts, Detox-Kliniken und Kurhotels das verheißungsvolle Label „Longevity“ über Nacht als Auszeichnung oder Meta-Begriff auf die Website montieren – zum Teil mit großer Skepsis gegenüber dem Hype. (Siehe unser Gespräch mit Dr. Benetto-Reisch vom Lanserhof). Wenngleich sie mit ihrem meist beeindruckenden Fuhrpark an Vermessungsequipment und regenerativer Technologie, mit elaborierten Detox-Programmen, händischer und mittlerweile auch zunehmend psychologischer Therapie auf jeden Fall zum gesünderen Altern ihrer Gäste beitragen. Ihre Wirkungsfelder sind die Basis von Longevity: Selfcare & Self-Optimization. Sie bieten dem Gast das komplette Paket für den Body-Check-Up und dann den stringenten Massnahmen-Katalog dazu. (Siehe dazu Dr. Sepp B. Fegerl vom Buff Medical Resort und die Entwicklerin des Mount Med Resort, Claudia Reichenberger).

Wie sehr die allzu verführerische, moderne Mensch-Maschinen-Dynamik in ihrer Ergebnis-Orientiertheit die letztendlich notwendige Entwicklung einer ureigenen Körper-Kompetenz fördert, wird die Zukunft zeigen. Allemal – die von ihnen und eben auch von deutschsprachigen Forschern eigens entwickelten Longevity-Strategien und Konzepte verdienen jeden Chapeau – ja, es geht auch ohne USA. Wenngleich nicht ohne

entsprechendes Vermögen. Die ewige Jugend hatte schon immer ihren Preis und in den namhaften Häusern in Europa – siehe Best Cases im Magazin – bewegt sich das Niveau aktuell im Exklusiv-Bereich der gesellschaftlichen Elite.

## Longevity-Label auch für Wellness-Hotels?

Was steht jetzt für die vielen Wellness-Hotels in sämtlichen Preis-Kategorien an? Wo ist ihre Nische, um im großen Hype mitzuspielen? Können sie das Streben nach Langlebigkeit auch einer breiteren Gäste-Schicht zugänglich machen? Denn der Tourismus der Zukunft wird sich vermutlich insgesamt in Richtung Sinnhaftigkeit und ernsthafte Gesundheitsgefilde umorientieren. Und da die Forschung dazu gerade so richtig in Fahrt kommt – AI/KI tut ihr übriges – und alle großen Strippenzieher des Silicon Valley involviert sind, ist davon auszugehen, dass der Longevity-Hype kein vorübergehender sein wird, sondern eine neue Ära einläutet. Die moderne Gesellschaft bewegt sich längst in einer Dauer-Verjüngungsolympiade und hat sich das Langlebigkeitsetikette auf's dritte Auge geklebt.

Die ursprünglich tiefgreifende Bedeutung i.e. Definition von Wellness als Salutogenese von selbst-verantwortlichen Menschen – siehe Textestieg – haben wir wohl verpasst, um sie nun als Pre-Longevity-Thema entsprechend zu formulieren bzw. auszubauen.

Das Wort Wellness wirkt heute in der Tat eher wässrig und vor lauter „Wohlfühl-Schleiferln“ ein wenig ausgelaugt. Für die neue Longevity-Zielgruppe, die schon bei Anfang dreissig beginnt und nach oben nicht endet, ist Wellness als solches nicht mehr die unbedingte Attraktion. Müssen jetzt ganz schnell in jedes gehobene Haus die Kältekammer und das Rotlicht und ein Sauerstoff-Gerät hinein? Oder gibt es plausible, alternative Ansatzmöglichkeiten?



## Historische Longevity-Pioniere in unseren Landen

Wer sagt eigentlich, dass Longevity eine Erfindung der Amerikaner ist? Hier im DACH-Raum haben wir zwei Herren in den richtig alten Geschichtsbüchern stehen, die als absolute Longevity-Visionäre und -Pioniere zu bezeichnen sind.



Paracelsus, der berühmte Arzt und Alchemist aus Einsiedeln in der Schweiz, postulierte bereits im 15. Jhd. zur Stärkung der inneren Balance und Selbstheilungskräfte eine unbedingt ganzheitliche und individuelle Therapie. Er setzte auf die Ursachen-Bekämpfung und aktive Prävention und von ihm stammt auch der viel zitierte (Biohacker-)Satz: „Allein die Dosis macht's, dass ein Ding kein Gift ist“.



Schaut man sich dann das original Fünf-Säulen-Programm des berühmten Pfarrer Sebastian Kneipp aus Ottobeuren im Allgäu an, dann fragt man sich sowieso wie neu die Longevity-Denkmodelle ist. Denn seine Kalt-Wasser-Bäder und nach ihm benannten Kneipp-Anlagen gibt es seit Mitte des 19. Jhd. im gesamten Alpenraum – die Hydro-Therapie zur Förderung der körpereigenen Schutzmechanismen, war Kneipps erste Säule. Dazu die regelmässige, moderate Bewegung, die naturnahe Ernährung sowie die Phyto = Heilkräuter-Therapie und zu guter Letzt

die Lebensordnung und Stressreduktion als Grund-Voraussetzung für nachhaltige Gesundheit und – na klar – Langlebigkeit.

Allein diese beiden als die Biohacking Urväter hochleben zu lassen, liegt auf der Hand und liefert humorvolle „Gschichtln“ – neudeutsch Content. Die vielen noch bestehenden Kneipp-Anlagen zu modernisieren – sprich daraus zeitgeistig coole „Social Meeting Points“ zu machen so wie es die alten Römer schon wussten, ihre Heilquellen als öffentliche Bäder zu gestalten – das scheint eine „easy“ Option, die wohl auch angepackt wird.

## Die deutschsprachigen Fasten-Väter ...

Auch für den vielleicht essenziellsten Aspekt jeglicher Longevity-Initiative – das Fasten zur Grundreinigung des Körpersystems – finden sich die prominenten Entwickler oder nennen wir sie die Urväter der Neuzeit im Alpenraum.

Der Deutsche Otto Buchinger (1878–1966) der Begründer des klassischen Heilfastens mit Gemüsebrühe und Säften. Dann der Österreicher Franz Xaver Mayr (1875–1965) mit seiner berühmten „Milch-Semmel-Kur“, welche Dr. Erich Rauch (1922–2003) im ersten ganzheitlichen Gesundheitszentrum am Wörthersee als die F.X. Mayr Kur etablierte und die heute in ständig adaptierter Version in zahlreichen Medical Resorts zu finden ist. (Siehe unsere Interviews und Best Cases). Rauch spielte auch die maßgebende Rolle im Aufbau der internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte – zuletzt als Ehrenmitglied. (Siehe unser Interview mit Dr. Sepp Bodo Fegerl).



## ... und Visionäre moderner Langlebigkeit

Der Vorarlberger Prof. Andreas Wieser, der 1984 bereits den Lanserhof in Lans, Tirol mit gegründet hatte und als geschäftsführender Gesellschafter bis 2012 das damals höchst unkonventionell innovative Haus in den Höhen von Innsbruck zu einem weltweit anerkannten Gesundheitszentrum aufbaute, gilt als „Spiritus Rector“ des modernen Therapie-Angebots rings um die F.X. Mayr-Kur. Inspiriert durch die Experimentierfreudigkeit der amerikanischen Healing-Bewegung in den 70/80er Jahre rings um Sedona, Arizona, brachte er die neuesten alternativen Heilmethoden nach Lans in Tirol. Als prägende Persönlichkeit, anerkannter Pionier und noch heute europaweit beratender Gesundheitsphilosoph, entwickelte er ein ganzheitliches System, welches Körper, Geist und Sinne in spielerischer Leichtigkeit und durch starke mentale Programme zu Glücksgefühl, Kraft, Resilienz und individueller Gesundheitskompetenz führt. Für ihn sind heute mehr denn je, die menschliche Begegnung, der Austausch – Tanzen, Lachen – und die Gemeinschaft das

Zentrum jeden Strebens nach Langlebigkeit. Und er warnt vor dem Entstehen eines modernen Regenerationstress, der den Alltagsstress lediglich ablöst und das Relaxen zum To-Do-Pflichtprogramm ummünzt.

## Der Alpenraum – das unschlagbare Longevity-Paradies

Die wohl relevanteste Motivation für die gesamte Tourismus- & Healing-Branche im DACH-Raum: Wenn es ein Land gibt, das man als geradezu prädestiniert dafür betrachten könnte, die absolute Vorzeige-Region i.e. das Longevity-Paradies zu sein – dann ist das felix Austria und der Alpenraum.

Grüne Wiesen zum Barfusslaufen, knackig frische Bächlein und Gebirgsseen für das Eisbad, üppige Wälder für die Sauerstoff-Therapie, der weite Blick über die Gipfel zur Entspannung des Geistes, die Kräuter und kostbaren Heilpflanzen als Immun-Booster und das Zirbenholz für den erholsamen Schlaf und Strahlungsschutz – die Liste der Gratis-Gegebenheiten ist lang.

All diese Natur-Geschenke liefern eine unschlagbare Bühne für die sogenannte Entstressung, für das geistige Detox, für jenes innere Zur-Ruhe-Kommen, welches dem Nervenkostüm überhaupt erst erlaubt, in den Selbstregulierungs- oder Regenerationsmodus umzuschalten. Stress gilt weltweit und mittlerweile bis hinunter ins frühe Teenager-Generation, als Zivilisationskrankheit No.1 und auch fürs Longevity gilt: Als allererstes muss der meist schon chronische Stress erkannt und reduziert werden, denn dieser beschleunigt am massivsten den Alterungsprozess, verursacht die degenerativen Prozesse und irgendwann auch bedrohlichen Symptome.





Andreas Breitfeld beim FlowFest



## Die Stellschrauben von Longevity – Stress-Reduktion & soziale Gemeinschaft

Das heisst, allein anhand der reichen Natur-Schätze im Alpenraum sowie der Get-Together-Welt eines Hotels per Definition, kann jeder Hotelier an den beiden elementaren Stellschrauben von Longevity ansetzen: Stress-Reduktion und soziale Gemeinschaft in leibhaftig.

Sollte der einzelne Hotelier – weibliche Chefinnen natürlich stets mit größtem Respekt inbegriffen – in seiner zukünftigen Zielgruppen-Ausrichtung die Longevity-Jünger als Teil davon sehen – und diese pragmatische Grundsatz-Überlegung ist unbedingt der erste Schritt – macht es natürlich Sinn, das Haus durch entsprechend fundierte Angebote und bezahlbare Ausstattungen sowie durch Kooperationen mit Fachleuten und Ärzten in Richtung Biohacking & Longevity aufzupeppen. Professionelle Beratung ist auf jeden Fall empfehlenswert, weil der Produkt-Markt bereits mitten in der Überschwemmung steckt. (Siehe Interview mit Andreas Breitfeld).

Und natürlich nimmt die ganze Chose ganz besonders Fahrt auf, wenn das persönliche Interesse einer Person im Haus fürs Thema existiert – sich eine eigene Vision dazu findet und so der gewisse Drive und die ganz eigene Dynamik entstehen können. (Siehe unser Gespräch mit Elisabeth Gürtler vom Sacher Seefeld.)

## Die neue Herausforderung – die Zielgruppen wahrhaftiger sehen

Das Allerwichtigste scheint mir jedoch die Fähigkeit der Hotel-Besitzer und -Betreiber, ihre Zielgruppe i.e. die Menschen, die da ins Haus für welche Art von Frei-Zeit auch immer kommen, noch viel subtiler zu erfassen – sie in ihrer tieferen Wesensart zu sehen. Das geht über die herkömmliche Milieu-Kategorisierung weit hinaus. Sie müssen und ich sage jetzt bewusst provokant müssen, jenen Bewusstseinsprozess an vorderster Front durchlaufen und vor-gehen, den Longevity meinem Empfinden nach eigentlich bedeutet, wenn er ein Trend,

eine Bewegung „zum Wohle von uns allen“ sein soll. Wenn die Führung des Hauses verinnerlicht hat, woran es in unserer heutigen, modernen Gesellschaft hakt und mangelt, dann kann der Longevity-Beitrag zum Tage, die quasi banale Ermunterung des Gastes sein, sich oben auf der Berghütte den frisch gebrutzelten Kaiserschmarrn auf jeden Fall von Herzen schmecken zu lassen, auch wenn „unten im Tal“ vom Frühstücksbuffet nur das „Keto Food“ aufs Tablett kommen.

## Longevity – ein profunder Bewusstseinsprozess

Es gilt zu realisieren, dass ein Großteil der Menschen fast zwanghaft einen Diät- oder sonstigen Gesundheitsplan verfolgt, der genau für den oben genannten, unerkannten, chronischen Stress sorgt.

Wir – sag ich jetzt mal – merken nicht, wie fundamental und in welchem Umfang unser Denken im Unterbewusstsein auf „richtig oder falsch machen“ gepolt ist. Sprich das Lockerlassen und sich mal Hingeben in ein spontanes Wohlfühlen, ist für die meisten die allergrößte Herausforderung und wäre der entscheidende Schritt auf dem Weg von der brav bis fleißigen Selbstoptimierung zur sog. Selbst-Wirksamkeit und Selbst-Ermächtigung. Genau für deren Entwicklung kann ein Hotel das ideale Umfeld sein, wenn ... dort ein entsprechendes Bewusstsein herrscht. Die moderne Technik öffnet zudem spannendste Türen, um auch im Haus selbst die kleinen Erinnerungstipser wie auch sogenannte Erlebniswelten zu inszenieren – Bilder, Licht, Sound, Düfte usw.

## Der Weg von Selfcare & Selfoptimization zu Selfmastery

Zum Abschluss möchte ich nochmal einen genaueren Blick auf die allzu schnell mal zitierte Selbstermächtigung, die Selfmastery werfen. Den Begriff kennt man aus der Salutogenese – als Kohärenz-Gefühl mit der Welt in ihrem Fluss von Auf und Ab und der inneren Gewissheit, was immer kommt, handhaben zu können – auch die eigenen Emotionen und Untiefen. Dorthin zu kommen, ist ein Lebensprozess, für den es Zeit und geschützte Räume braucht. Räume die im Alltag vieler Menschen keinen Platz haben – aber eben auch vielleicht am Urlaubsort?



Max Gotzler auf seinem FlowFest





Foto © drmarkatkinson.com



Dr. Mark Atkinson, ein britischer Arzt für integrative Medizin und international anerkannter Experte für Potenzialentfaltung, liefert im Podcast von Max Gotzler eine wunderbare Beschreibung für diesen nächsten Schritt und steckt damit ein potientes Feld ab, welches progressive Wellness-Hotels für die Longevity-Seaker anbieten könnten. Jene Phase im Leben bis Anfang Dreissig, in der der Mensch soviel ansammelt als möglich, alles wissen will, um einordnen und kontrollieren zu können, was richtig und was falsch ist und auch, um zu realisieren, was man selber darstellen möchte – diese Phase der Selfcare und Selbstoptimierung, nennt er Biohacking 2.0. Dann aber mit Mitte Dreissig, spätestens ab Vierzig steht laut Atkinson das Biohacking 3.0 an und das heisst Loslassen und „Softening“ – weich und milde werden mit sich selbst und willkommen heissen, was immer auftaucht, denn es geht um das grundsätzliche Wohlbefinden, die Offenheit und Leichtigkeit und Lebensfreude – das „Big Inner Smile“.

## Das innere Lächeln lernen – im geschützten Raum eines Hotels

Für diesen „Next Step“ in der Selbstfindung und menschlichen Potentialentfaltung, für diesen „Deep Dive“ ins eigene Innenleben, um zu erfahren, wofür man nun all die antrainierte Kraft und Ausdauer und strahlende Gesundheit einsetzen möchte, braucht es keine Sauerstoff-Geräte und Pulsmesser, sondern Ruhe und Bewusstsein. Wo besser und schöner, als im Freiraum eines Hotels mit gar noch reichlich Natur rundherum, lässt sich



Fotos © FlowFest, Anna von Hafenbrändl Photography

dieser Prozess initiieren und zelebrieren? Es ist dies einzig und allein eine Frage der Gewahrsamkeit, der authentischen Haltung und natürlich der geschickten Kuration und Kommunikation – wofür man sich professionelle Hilfe holen kann. Denn all die unterstützenden Talks und Vorträge dazu, gibt es wunderbar online und die entsprechend einladend gestalteten Rückzugsmöglichkeiten und Muße-Gefilde sind sowieso ein „Must Have“ heute.

## Lebensfreude – das letztendliche Longevity-Rezept

Unter Langlebigkeit findet man im Altgriechischen zwei Begriffe: Bios und Zoe. Die rein biologische Existenz, das körperlich messbare Leben in seiner zeitlichen Begrenztheit, bezeichnet das Wort Bios (βίος). Die weit größere Dimension trägt das Wort Zoe (ζωή) in sich. Es steht für das erfüllte, wahrhaftige Leben in seiner Fülle und auch emotional empfundenen Gesamtheit.

Und um die – da sind sich alle einig, in diesem Magazin zumindest – geht es schlussendlich. „Vergesst das Tanzen nicht“, sagt Dr. Sepp Bodo Fegerl und Maria Hauser veranstaltet genau mit diesem Mindset im Juni bereits zum zweiten Mal ihr breit gefächertes Festival der Lebensfreude im Stanglwirt. Wenn uns also Longevity tatsächlich als neue Welle überrollen mag, dann bitte als Schlagwort für eine neue Definition von Lebensqualität und Sinnhaftigkeit – ein neues Bewusstsein für das Leben in all seinen Phasen – in seiner Kostbarkeit.

**Für Longevity Consulting & Kontakte steht die Autorin gerne zur Verfügung.**  
[www.utagruenberger.com](http://www.utagruenberger.com)