



*Der Report für ein längeres und gesünderes Leben*

# Besser Leben mit **Longevity**

Ein Leitfaden der Deutschen Berufsakademie Sport und Gesundheit

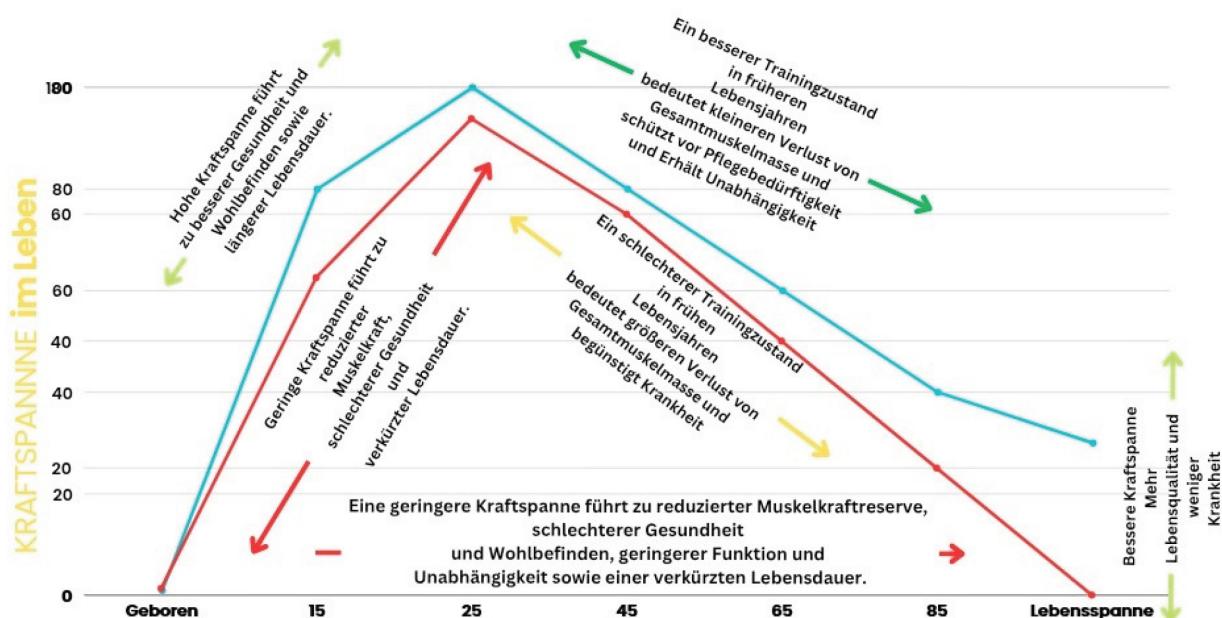
# Longevity & Sarkopenie

## Muskelkraft als Fundament eines gesunden Lebens

In einer Welt, in der Bewegung zunehmend in den Hintergrund rückt und wir immer mehr in digitale Welten abdriften, verlieren wir das, was uns durchs Leben trägt: unsere Muskeln. Sarkopenie, der Verlust von Muskelfunktion - masse und -kraft, ist längst keine Alterserscheinung mehr, sondern ein schleichender Prozess, der schon ab dem 25. Lebensjahr beginnen kann. Im Kontext der Longevity-Forschung zeigt sich: Muskelkraft ist die entscheidende Währung für Gesundheit, Unabhängigkeit und Lebensqualität.

## Die Antwort heißt Muskeltraining

Training der Kraftfähigkeiten wirkt wie ein echter Jungbrunnen. Es stärkt Knochen, Immunsystem und Stoffwechsel, schützt vor Insulinresistenz und erhält die Selbstständigkeit bis ins hohe Alter. Ergänzt durch eine nahrhafte sowie eiweißreiche Ernährung und ausreichender Erholung lässt sich der natürliche Muskelabbauprozess deutlich verlangsamen. Schon zwei gezielte Krafteinheiten pro Woche können den Unterschied machen.



## Was Sarkopenie so gefährlich macht

Wer sich kaum bewegt, verliert Muskelgewebe und mit ihm Energie, Stabilität und Stoffwechselkraft. Die Folge sind chronische Krankheiten, Stürze, Pflegebedürftigkeit und ein sinkendes Lebensgefühl. Studien zeigen, dass über 5 % der Menschen über 65 Jahren und bis zu 17 % der über 80-Jährigen von Sarkopenie betroffen sind. Doch der Muskelabbau ist kein Schicksal, sondern ein Signal: Handeln statt abwarten.

Sarkopenie ist ein leiser und für viele unsichtbarer heimtückischer Gegner, doch die Lösung dagegen, liegt in unserer Hand. Wer trainiert, isst und regeneriert mit dem

richtigen Bewusstsein, verlängert nicht nur seine Gesundheitsspanne, sondern gewinnt massiv an Lebensqualität. Muskeltraining ist kein Trend, sondern die Lebensversicherung für Körper, Geist und Zukunft. Jede investierte Trainingsminute zahlt direkt auf unsere Gesundheitsspanne ein.



**Prof. Dr. Jens Ebing**  
Initiator des Leitfadens

# Longevity & Ernährung

## Ernährung als Schlüssel für Langlebigkeit



„Fitness“ ist gemäß der Definition von Martin/Carl und Lehnertz ein „psychophysischer Leistungszustand“, der das für Gesundheit notwendige Maß übersteigt und neben sportlichem Training und einem angepassten Lebensstil auch durch eine gezielte Ernährung angestrebt wird.

Populär wurde Fitnesstraining besonders ab den 1980er Jahren, als die „Babyboomer“-Generation einen Großteil ihrer Jugend in Fitnessstudios und Aerobic-Hallen verbrachte, die damals allorten entstanden. Mit dem Übergang dieser Generation in das Seniorenalter stellen sich neue Fragen. Viele Menschen über 50 möchten ihren seit der Jugend gepflegten aktiven Lebensstil gern aufrechterhalten, bemerken jedoch körperliche Veränderungen, die sich nicht ignorieren lassen. Traditionelle Erklärungsmuster wie „Das ist nun mal so, wenn man alt wird!“ finden immer weniger Akzeptanz, nicht zuletzt angesichts eines boomenden Marktes für Anti-Aging-Produkte und -Konzepte.

Diese Konzepte thematisieren neben diversen sportlichen Ansätzen vor allem Ernährung, Nahrungsergänzung und den gezielten Einsatz von Pharmaka. Eine wissenschaftliche Betrachtung dieser Thematik umfasst sowohl eine kritische Bestandsaufnahme der Ernährungspraxis älterer Menschen in Deutschland als auch eine Bewertung ihrer Folgen anhand aktueller Daten aus Ernährungsmedizin und Diätetik. Ebenso gehören die Auseinandersetzung mit heutigen ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen für das Seniorenalter und die

Analyse der zugrunde liegenden Mechanismen dazu.

**Besonders relevant sind dabei:**

- Die Bedeutung einer ausreichenden Proteinzufuhr für ältere Menschen
- Aktuelle ernährungswissenschaftliche Tendenzen zur Rolle der Kohlenhydrate und ihrer Quellen in der Pathogenese
- Aspekte und Tendenzen der Bewertung von Cholesterin und verschiedenen Fettsäuren sowie deren Quellen (Fleisch- und Fischprodukte, Eier, Öle, Fette, Konditoreiwaren)
- Die Einordnung veganer Ernährungsweisen und der Einsatz von Nahrungsergänzungen, insbesondere Protein-, Vitamin-, Mineralstoff- und Kollagenpräparate

Darüber hinaus spielen typische Alterserkrankungen wie Diabetes Typ II, Sarkopenie, Arthrose, rheumatoide Arthritis, Krebs, Multiple Sklerose und Demenz eine zentrale Rolle, insbesondere im Zusammenhang mit präventiven ernährungsmedizinischen Ansätzen. Ergänzend sind Sichtweisen der Ernährungspsychologie und Ernährungssoziologie bedeutsam, da Gruppendynamiken und soziale Kontexte das Ernährungsverhalten im Seniorenalter maßgeblich prägen. Die dargestellten Inhalte zeigen, wie vielfältig und anspruchsvoll ernährungsbezogene Fragestellungen im höheren Lebensalter sind. Für Fachkräfte ebenso wie für gesundheitsinteressierte Menschen ergeben sich daraus wertvolle Perspektiven, die ein tieferes Verständnis für Ernährung, Prävention und Alterungsprozesse ermöglichen.



# Osteosarkopenie - echte Essenz aus der Praxis

**Ein gesunder Bewegungsapparat ist der Schlüsselhafte Bestimmen der physischen Gesundheitsspanne.**

Osteosarkopenie beschreibt das gleichzeitige Auftreten einer Osteoporose in Verbindung mit Sarkopenie, also dem verknüpften Verlust von Knochenstruktur und Muskelgewebe. Diese Kombination verstärkt klinische Risiken wie Stürze, Frakturen, Gebrechlichkeit im Alter und funktionelle Einschränkungen deutlich stärker als beide Zustände für sich allein. Osteoporose, der lautlose Verlust von Knochenstruktur, betrifft Millionen von Menschen und die Folgen werden gravierend unterschätzt. Zwar stirbt man nicht an der Osteoporose selbst, doch Frakturen, besonders am Oberschenkelhals oder an der Wirbelsäule, können eine gefährliche Kettenreaktion in Gang bringen und deren Komplikationen können tödlich enden. Dazu gehören lange Immobilisation durch Bettlägerigkeit, Thrombosen, Lungenentzündungen, thromboembolische Ereignisse, Muskelschwund und schließlich der komplette Verlust der Selbstständigkeit und das Abrutschen in die Pflegebedürftigkeit. Ein Mangel an Bewegung sowie an Training, das knochenstimulierend wirkt, kann zu Kreislaufproblemen, Stoffwechselstörungen und einer immer weiter abnehmenden Muskelkraft (Dynapenie) führen.



Genau diese Kraft der Muskeln ist entscheidend für ein gesundes System unserer 206 Knochen. Die enge funktionelle Verbindung zwischen Muskulatur und Knochen, oft in der Langlebigkeitsforschung als sogenannte „bone muscle unit“ bezeichnet, erklärt, warum der Verlust von Muskulatur (Sarkopenie) den Knochenstoffwechsel unmittelbar beeinträchtigt und den Verlauf einer Osteoporose verschlechtert. Mit abnehmender körperlicher Leistungsfähigkeit steigen oft auch soziale und mentale Belastungen, die zu depressiven Verstimmungen und weniger Lebensteilhabe führen können.



**Kraft ist der entscheidende Faktor für starke Knochen in jeder Altersgruppe, vor allem am Ende der Lebenszeitspanne.**

Selbst im höheren Alter kann ein zielgerichtetes Training die Knochendichte stabilisieren und sogar verbessern und damit die Lebensqualität sowie das allgemeine Wohlbefinden steigern. Gesunde, kräftige Knochen benötigen mehrere Monate für Regeneration und Aufbau. Osteoporotische Knochen hingegen brauchen je nach Schweregrad bis zu drei Jahre zum Wiederaufbau. Deshalb ist es wichtig, frühzeitig die Grundlagen des Knochenstoffwechsels zu verstehen und die Risikofaktoren und Ursachen von Osteoporose richtig einzuordnen und zu klassifizieren. Außerdem ist es wichtig, funktionelle, abwechslungsreiche und alltagstaugliche Trainingsprogramme zu entwickeln.

Ziel sollte es sein, ein Leben lang Spaß an Bewegung und Training zu behalten mit Geduld, Realismus und Freude. Ein fundiertes Verständnis über den Zusammenhang von Muskulatur, Knochen und Bewegung ist deshalb unabdingbar. Denn dieses Verständnis liefert für die Praxis eine bessere Trainingssteuerung, gerade auch für Späteinsteiger. Wir müssen festhalten, dass Osteoporose ein beeinflussbarer Zustand ist, zumindest in vielen Fällen und deshalb kein Schicksal sein muss. Altern ist unvermeidlich, aber wie wir älter werden, liegt zu einem großen Teil in unserer eigenen Verantwortung und in unseren Händen.



# Sturzprophylaxe

## Sicher bleiben im Alter

Jeder dritte Mensch über 65 Jahre stürzt mindestens einmal im Jahr. Oft sind diese Stürze mit gravierenden Folgen verbunden. Knochenbrüche, insbesondere Hüft- oder Oberschenkelhalsfrakturen, führen häufig zu langen Krankenhausaufenthalten und Immobilität. Neben den körperlichen Problemen kann auch der Verlust von Selbstständigkeit und Lebensqualität die Folge sein. Ein weiteres Problem stellt die Angst vor einem erneuten Sturz dar. Diese führt zu Schonverhalten, Muskelabbau und damit zu einem Teufelskreis aus Unsicherheit, Bewegungsmangel und sozialer Isolation.

Warum kann es dazu kommen? Die Antwort liegt in den körperlichen Veränderungen im Altersgang und dem Lebensstil. Mit zunehmendem Alter verändern sich konditionelle und koordinative Fähigkeiten. Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Muskelkraft lassen nach. Bereits ab dem 40. Lebensjahr verlieren wir kontinuierlich an Muskelmasse und Knochensubstanz, wenn entsprechende Reize (Belastungen bzw. Training) fehlen. Wenn Muskulatur abgebaut wird, insbesondere die schnell kontrahierenden Muskelfasern, die für Reaktions- und Stützbewegungen entscheidend sind, steigt das Risiko für Stürze. Aber die sensorische Wahrnehmung (Sehen, Hören, Propriozeption/Tiefenwahrnehmung) wird schwächer.

Zusätzlich können Medikamente, Blutdruckschwankungen der Schwindelgefühle das Risiko zusätzlich erhöhen. Oft wird unterschätzt, dass neben einem Mangel an Bewegung auch schlechtes Schuhwerk oder Stolperfallen im häuslichen Umfeld zu Stürzen beitragen. Stürze entstehen selten aus einem einzigen Grund.



Meist ist es ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren.

- *Muskelschwäche und mangelnde Bein- oder Rumpfkraft*
- *Mangelndes Gleichgewicht oder verzögerte Reaktionsfähigkeit*
- *Verminderte Gelenkbeweglichkeit*
- *Seh- oder Hörstörungen*
- *Nebenwirkungen von Medikamenten*
- *Umgebungsbedingungen (glatter Boden, rutschige Flächen, Teppichkanten)*
- *Angst vor Bewegung*

Im höheren Lebensalter ist solch ein Sturz oft mehr als ein kurzfristiges Ereignis. Er hat häufig weitreichende Konsequenzen. Aufgrund langsamer Regeneration und verminderter Durchblutung dauert die Heilung von Knochen- oder Weichteilverletzungen deutlich länger. Immobilität während der Genesung führt zu Muskelatrophie, Gleichgewichtsverlust und weiteren gesundheitlichen Einschränkungen. Oft ist es schwer, sich wieder sozial zu integrieren bzw. selbstständig zu leben. Es droht eventuell auch Pflegebedürftigkeit. Umso wichtiger ist es, präventiv zu handeln, bevor es zum ersten Sturz kommt.

## Effektive Sturzprophylaxe basiert auf drei Säulen:

Krafttraining insbesondere der Bein-, Rumpf- und Hüftmuskulatur. Starke Muskeln geben Halt und Sicherheit. Gleichgewichtstraining regelmäßiges Üben von Stand- und Reaktionskontrolle verbessert die Körperwahrnehmung. Alltagsbewegungen und Mobilität alltagsnahe Bewegungen und Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit verbessern die Motorik im täglichen Leben. Ergänzend sind Maßnahmen wie die Überprüfung des Wohnumfeldes, Anpassungen im Schuhwerk, Nutzung eines Rollators zentrale Bestandteile eines ganzheitlichen Präventionskonzeptes. Im Rahmen unserer Ausbildung lernen Sie nicht nur, wie Sie das Sturzrisiko testen können, sondern auch, wie Sie gezielte Programme für Ihre Kunden entwickeln, anleiten und individuell anpassen können.

# Vitalmedizin nach Dr. Dr. med. Homayun Gharavi

## Besser leben – Die Zukunft der Vitalitätsmedizin erleben

Wir leben in einer Zeit, in der Gesundheit nicht mehr nur die Abwesenheit von Krankheit bedeutet sondern die Kunst, vital, klar und erfüllt zu leben. Vitalitätsmedizin ist die Medizin der Zukunft: Sie verbindet moderne Wissenschaft mit dem alten Wissen über Lebensenergie, Balance und Regeneration. Sie lädt uns ein, den Körper nicht als Maschine zu sehen,

sondern als lebendiges, atmendes System voller Intelligenz und Möglichkeiten. In der Ausbildung zum Longevity Coach tauchen wir ein in die faszinierende Welt der Zellkommunikation, der Organintelligenz und der natürlichen Regeneration. Wir lernen, Gesundheit zu verstehen nicht als Zustand, sondern als dynamischen Prozess des „Besser Lebens“

## Der Darm – das Tor zum Leben

Kaum ein Organ ist so unterschätzt und so entscheidend wie unser Darm. Er ist das Tor zwischen der Außen- und Innenwelt, die Eintrittspforte des Lebens in unseren Körper. Seine Oberfläche, würde man sie entfalten, umfasst beeindruckende 400 bis 500 Quadratmeter – so groß wie ein Tennisfeld. Und doch trennt nur eine einzige Zellschicht unsere Stuhlmasse von unserem Blutkreislauf. Eine hauchdünne Grenze, die darüber entscheidet, was in uns hineindarf – und was draußen bleiben muss. Rund 70 bis 80 Prozent unseres Immunsystems sitzen direkt in dieser Darmwand. Sie bilden das Fundament unserer Abwehr, unserer Toleranz und unserer Balance. Etwa 1.000 verschiedene Bakterienstämme – mit bis zu 100 Billionen einzelnen Mikroorganismen – besiedeln den Darm. Ohne sie wäre unser Leben nicht möglich. Sie produzieren Vitamine, Botenstoffe, ja sogar Glückshormone. Und wenn ihre Vielfalt schwindet, geraten auch Leber, Gehirn und Herz aus dem Gleichgewicht. Wie diese unsichtbare Gemeinschaft in uns arbeitet – und wie wir sie stärken können – ist eines der spannendsten Kapitel der modernen Longevity-Forschung. Im Kurs erfährst Du, wie ein gesunder Darm den Schlüssel zu Vitalität, Energie und innerem Gleichgewicht bildet.

## Zellgesundheit – das Fundament des Wohlbefindens

Jeder Mensch besteht aus etwa 40 Billionen Zellen, und jede einzelne ist ein kleines Wunderwerk. Ihre Membran ist mit rund 1.000 verschiedenen Rezeptoren bestückt – winzige Antennen, die Signale aus der Umwelt, der Ernährung und dem Inneren empfangen. Diese Rezeptoren sind wie Tore, die darüber entscheiden, ob die Zelle in Fülle arbeitet – oder in Stress.

Unsere Ernährung hat direkten Einfluss auf diese Zellkommunikation. Nährstoffreiche, natürliche Lebensmittel fördern die Zellfunktion; synthetische Zusätze, oxidativer Stress und ein Mangel an Mikronährstoffen können sie bremsen oder gar zerstören. Schon der große Arzt des alten Persiens, Ibn Sina (Avicenna), schrieb im 11. Jahrhundert: „Krankheit beginnt dort, wo die Harmonie der Säfte gestört ist.“ Heute übersetzen wir das in moderne Sprache: Krankheit beginnt dort, wo die Zelle ihre Balance verliert. Wenn es der Zelle gut geht, arbeitet das Organ frei. Und wenn das Organ funktioniert, fühlt sich der ganze Mensch lebendig. Im Kurs lernst Du, wie Du mit bewusster Ernährung, Regeneration und Mikronährstoffmedizin die Zelle wieder in ihre volle Kraft bringst.

“  
Lass Nahrung  
deine Medizin sein und  
Medizin deine Nahrung.  
Hippokrates  
“

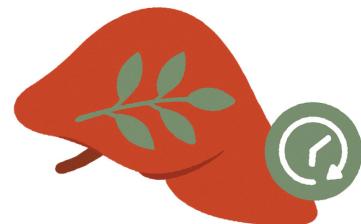
# Vitalmedizin & Leber



## Die Leber – Das Labor des Lebens und neue Wege der Langlebigkeit

Die Leber ist die große Alchemistin unseres Körpers. Alles, was wir essen, trinken oder aufnehmen, gelangt zuerst zu ihr. Sie prüft, filtert, wandelt um – und schützt uns damit täglich vor unzähligen Schadstoffen. Doch diese Wächterin unserer Gesundheit ist überfordert wie nie zuvor: Konservierungsstoffe, synthetische Aromen, Farbstoffe und industrielle Fette erreichen sie in Mengen, die sie nicht mehr bewältigen kann. Erste Veröffentlichungen am Anfang des vorigen Jahrhunderts beschreiben, dass eine anhaltende Überlastung der Leber zu stillen Entzündungen führt – lange, bevor Symptome auftreten. Unverdaute Nahrungsmoleküle, Toxine und chemische Zusätze können dabei immunologische Kettenreaktionen auslösen, die letztlich Autoimmunprozesse begünstigen. Doch dieselben Mechanismen, die Krankheit entstehen lassen, sind auch der Schlüssel zur Heilung. Wer versteht, wie die Leber kommuniziert, erkennt: Gesundheit beginnt mit Entlastung, mit bewusster Wahl und mit Achtsamkeit gegenüber dem, was wir in uns hineingeben. Im Kurs entdeckst Du, wie Du die Leber als zentrales Organ der Regeneration verstehen und sie mit gezielten Strategien entlasten kannst – für echte Vitalität. Noch nie hatten wir so viele Möglichkeiten, das Älterwerden zu gestalten. Doch während die

Schulmedizin oft darauf zielt, Krankheiten zu verwalten, zeigt die Vitalitätsmedizin, wie wir Gesundheit gestalten können. Wir können alt werden, indem wir alte Gewohnheiten beibehalten – mit allen Folgen von Erschöpfung, Entzündung und Degeneration. Oder wir können Gesundheit neu verstehen: als Ausdruck funktionierender Zellen, gereinigter Systeme und lebendiger Lebensfreude. Viele Menschen versuchen, das Altern zu „optimieren“ – mit Plänen, Pillen und Perfektion. Doch wahre Langlebigkeit entsteht dort, wo Einfachheit und Bewusstsein zusammenfinden. Nicht durch Überforderung, sondern durch Entlastung. Nicht durch Verzicht, sondern durch Freude. Ibn Sina lehrte auch: „Gesundheit ist die Harmonie von Körper, Seele und Lebensweise. Im Kurs beleuchten wir, wie moderne Vitalitätsmedizin den Alterungsprozess nicht nur verlangsamt, sondern in vielen Bereichen umkehren kann – sanft, natürlich und ganzheitlich.w



## Die Leber – Das Labor des Lebens

Diese Ausbildung ist mehr als ein Kurs – sie ist eine Reise zu sich selbst, zu echter Vitalität und zu einem neuen Verständnis von Gesundheit. Sie richtet sich an Menschen, die neugierig sind, die sich selbst und andere auf dem Weg zu mehr Energie, Klarheit und Lebensfreude begleiten möchten. Gemeinsam tauchen wir in die faszinierende Welt der Longevity-Forschung ein, verbinden uraltes Wissen mit moderner Medizin und lernen, Gesundheit als etwas Gestaltbares zu begreifen. Denn „besser leben“ heißt nicht, perfekt zu sein – sondern lebendig. Werde Longevity Coach und damit ein Begleiter für Vitalität,

Lebensfreude und echte Gesundheit. Ich freue mich auf Dich – auf ein gemeinsames Lernen und Forschen. Aber vor allem auf viel Lachen und Staunen



**DR. DR. MED. HOMAYUN GHARAVI**

AUTOR DES ARTIKELS

# Werde Longevity Coach

## Ausbildungstermine 2026

**30. Januar - 01. Februar** Sarkopenie & Muskelgesundheit

**21. August - 23. August**

Sarkopenie & Muskelgesundheit

**27. Februar - 01. März** Osteoporose & Ernährungsmedizin

**09. Oktober - 11. Oktober**

Longevity Medizin, Zellgesundheit & Sturzprophylaxe

**10. April - 12. Oktober** Longevity Medizin, Zellgesundheit & Sturzprophylaxe

**06. November - 08. November** Osteoporose & Ernährungsmedizin

## Werde jetzt Longevity Coach 2026

Alle Termine findest Du unter:  
[www.dba-online.de/longevity](http://www.dba-online.de/longevity)

Telefon: 05601 58091-40

Oder QR-Code scannen

