



#71

AMA Nr. 7: Welche Longevity-Interventionen wirklich wirken und was Wearables dir verraten

Von GLP-1 bis Gentests: Die wichtigsten Fragen rund ums gesunde Altern.

WORUM GEHT'S

In dieser AMA-Folge (Ask Me Anything) beantworten Mario und Max Fragen der Zuhörer zu den wirksamsten Longevity-Interventionen. Sie diskutieren sowohl kostspielige High-End-Methoden wie hyperbare Sauerstofftherapie und Plasmapherese als auch die grundlegenden, aber entscheidenden Basics wie Ernährung und Bewegung. Weitere Themen sind die wichtigsten Biomarker zur Messung des Alterns, der Einsatz von GLP-1-Agonisten wie Ozempic, die Vor- und Nachteile von Gentests und Wearables sowie aktuelle Trends bei Nahrungsergänzungsmitteln.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01** Die wichtigsten Longevity-Interventionen sind grundlegende Lebensstilfaktoren wie Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressmanagement. Ohne diese Basis sind teure Therapien wirkungslos.
- 02** Bei den High-End-Interventionen (wenn Geld keine Rolle spielt) nennt Max drei Favoriten: eine eigene hyperbare Sauerstoffkammer (HBOT), regelmäßige Plasmapherese (Inuspherese) zur Blutreinigung und Peptid-Therapien.
- 03** Zur Diagnostik sind fünf Bereiche entscheidend: eine Methylierungsuhr (biologisches Alter), Tests der körperlichen Fitness (z.B. VO2max), Proteomik, kognitive Tests und ein umfangreiches Blutbild.
- 04** Bei den Blutwerten sind die Blutfette (insbesondere ApoB und LDL-Cholesterin) von größter Bedeutung, da sie ein hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellen und aggressiv behandelt werden sollten.
- 05** GLP-1-Agonisten (z.B. Ozempic, Mounjaro) können für Personen mit erheblichem Übergewicht eine wirksame Longevity-Intervention sein, da Gewichtsreduktion die Zellgesundheit massiv verbessert. Sie sind jedoch nicht für jeden geeignet und können Nebenwirkungen haben.
- 06** All-in-One-Nahrungsergänzungsmittel können ein guter Einstieg für Longevity-Interessierte sein, aber eine personalisierte, auf Diagnostik basierende Supplementierung ist langfristig sinnvoller.
- 07** Evergreens wie Kreatin und Glycin erleben ein Comeback als wichtige Longevity-Supplements aufgrund ihrer soliden wissenschaftlichen Datenlage, die über den reinen Muskelaufbau hinausgeht (z.B. kognitive Funktion).

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Die wirkungsvollsten Longevity-Interventionen

Auf die Frage nach den Top-Longevity-Interventionen unterscheidet Max zwischen zwei Kategorien. Wenn Geld keine Rolle spielt, favorisiert er den Besitz einer eigenen hyperbaren Sauerstoffkammer (HBOT) für die regelmäßige Anwendung, die Blutwäsche mittels Plasmapherese (Inuspherese) und individuell abgestimmte Peptid-Therapien. Er betont jedoch, dass diese teuren Methoden nur dann wirksam sind,

wenn die Grundlagen stimmen. Die Basis für ein langes und gesundes Leben bilden die "Low Hanging Fruits": ein gesunder Lebensstil, bestehend aus optimierter Ernährung, regelmäßiger Bewegung, ausreichend Schlaf und gutem Stressmanagement. Ohne diese fundamentalen Säulen sei jede andere Intervention wertlos.

Die wichtigsten Marker zur Erfolgsmessung

Zur Messung des Alterungsprozesses und der Gesundheit nennt Max fünf entscheidende diagnostische KPIs. An erster Stelle steht die Messung des biologischen Alters mittels einer Methylierungsuhr. Zweitens die Erfassung der körperlichen Fitness (z.B. Greifkraft, VO2max). Als drittes empfiehlt er eine proteomische Analyse, um einen tiefen Einblick in die Proteinexpression zu erhalten. Viertens sollte die kognitive Leistungsfähigkeit getestet werden. Den fünften Punkt bildet ein umfangreiches Blutbild, bei dem er besonders die Blutfettwerte (ApoB, LDL) hervorhebt. Diese seien oft auch bei fitten Menschen erblich bedingt schlecht und ein entscheidender Risikofaktor, der aggressiv therapiert werden müsse.

GLP-1-Agonisten: Abnehmspritze als Longevity-Drug?

Max diskutiert den Einsatz von GLP-1-Agonisten wie Ozempic und Mounjaro. Er hat beide Substanzen selbst getestet und berichtet von positiven Erfahrungen bei Patienten, insbesondere bei Diabetikern und Personen mit starkem Übergewicht. Für diese Gruppe kann die medikamentös unterstützte Gewichtsabnahme eine sinnvolle Longevity-Maßnahme sein. Allerdings weist er auf mögliche Nebenwirkungen wie das "Ozempic Face" (Verlust von Gesichtstraffheit) hin und betont, dass die Entscheidung für eine solche Therapie individuell und unter ärztlicher Begleitung getroffen werden muss. Für normalgewichtige Personen ohne medizinische Indikation sieht er keinen Nutzen.

Gentests, Wearables und Supplement-Trends

Gentests sieht Max kritisch, da die Ergebnisse demotivierend wirken können und eine sehr enge ärztliche Betreuung erfordern. Wichtiger als die Genetik (ca. 20 % des Health Spans) sei das Exposom (Lebensstil, Umwelt), das 80 % ausmache. Wearable-Daten von Geräten wie dem Oura-Ring oder dem Whoop-Band können laut Max nützlich sein, um das Bewusstsein für Schlaf und Stress zu schärfen, spielen in seiner Praxis aber eine untergeordnete Rolle. Bei den Supplements beobachtet er ein Revival von "Klassikern" wie Kreatin und Glycin, deren positive Effekte auf die Kognition und Langlebigkeit durch eine robuste Studienlage gut belegt sind.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Überprüfe deine Lebensstil-Grundlagen (Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stress), bevor du über teure Longevity-Interventionen nachdenkst.
- Lass regelmäßig ein umfassendes Blutbild erstellen und achte dabei besonders auf deine Blutfettwerte wie ApoB und LDL-Cholesterin.
- Wenn du Nahrungsergänzungsmittel nutzt, informiere dich über gut erforschte Substanzen wie Kreatin und Glycin, die auch positive Effekte auf die Kognition haben können.
- Wenn du einen Gentest in Erwägung ziehst, suche dir eine engmaschige ärztliche Begleitung, um die Ergebnisse richtig einordnen und damit umgehen zu können.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Hyperbare Sauerstofftherapie (HBOT)	Eine Intervention, bei der reiner Sauerstoff unter erhöhtem Umgebungsdruck eingeatmet wird, um die Zellgesundheit zu verbessern.
Plasmapherese / Inuspherese	Ein Verfahren zur Blutreinigung, bei dem das Blutplasma von schädlichen Stoffen getrennt und gereinigt wird.
Peptid-Therapie	Einsatz von spezifischen Peptiden zur gezielten Steuerung von Körperfunktionen, z.B. zur Regeneration oder zur Beeinflussung von Langlebigkeits-Faktoren.
Proteomik	Analyse der Gesamtheit aller Proteine in einem Organismus zu einem bestimmten Zeitpunkt, um detaillierte Einblicke in den Gesundheitszustand zu erhalten.
GLP-1-Agonisten (Ozempic, Mounjaro)	Medikamente, die ursprünglich zur Behandlung von Diabetes Typ 2 entwickelt wurden und stark gewichtsreduzierend wirken.
ApoE4	Eine Genvariante, die mit einem erhöhten Risiko für Alzheimer und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht wird.
Kreatin	Ein gut erforschtes Supplement, das nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch die kognitive Funktion unterstützen kann.
Glycin	Eine Aminosäure, die in Studien positive Effekte auf die Lebensspanne (Lifespan) und Gesundheitsspanne (Health Span) gezeigt hat.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.