



# #75

## Longevity mit System: Dr. Mario's tägliche Gesundheits-Routine

Wie Mario mit Wearables, Blutwerten, Training & cleverer Ernährung gesund alt werden will

## WORUM GEHT'S

In dieser Folge des Beyond Lifespan Podcasts gibt Mario einen detaillierten Einblick in seine persönliche Longevity-Routine. Er erläutert, welche Daten er zur Überwachung seiner Gesundheit nutzt, darunter Blutanalysen, Metabolomics, Proteomanalysen und Wearables. Darauf aufbauend beschreibt er seinen Tagesablauf, der Krafttraining, eine proteinreiche Ernährung und eine gezielte Supplementierung umfasst, um langfristig gesund zu bleiben.

## AUF DEN PUNKT

### Key Takeaways

- 01** Eine breite Datenbasis aus Blutwerten, Metabolom- und Proteomanalysen sowie Wearable-Daten ist die Grundlage für Marios Gesundheitsroutine.
- 02** Bei seiner Blutanalyse waren der Omega-3-Index (6,5 %, Ziel >8 %) und der Vitamin-D-Spiegel (55 ng/dl, Ziel 70-90 ng/dl) verbesserungswürdig.
- 03** Eine Metabolom-Analyse zeigte einen niedrigen Serotoninspiegel, was auf eine unzureichende Vitamin-D-Versorgung hindeuten könnte.
- 04** Marios tägliche Routine beginnt um 7 Uhr, gefolgt von Krafttraining (4-5 Mal pro Woche) und einem Proteinshake.
- 05** Er supplementiert gezielt mit Substanzen wie Kreatin, Magnesium, Omega-3, einem B-Komplex, Coenzym Q10 und zyklisch mit Carnosin und NAD-Boostern.
- 06** Bei der Ernährung achtet Mario auf viel Gemüse und meidet Lebensmittel, die seinen Blutzucker stark ansteigen lassen, wie Nudeln und Laugengebäck.
- 07** Alkohol meidet Mario konsequent, da dieser einen sehr negativen Einfluss auf seine Schlafqualität und Regeneration hat.

## IM DETAIL

### Die Folge in Abschnitten

#### Daten als Fundament der Routine

Mario betont, wie wichtig eine solide Datenbasis für die Gestaltung seiner Gesundheitsroutine ist. Er nutzt dafür verschiedene Methoden: eine jährliche, umfassende Blutanalyse, eine detailliertere Metabolom-Analyse, eine monatliche Proteomanalyse und Daten von Wearables wie einer Garmin-Uhr. Diese Messungen helfen ihm, den Erfolg seiner Maßnahmen zu überprüfen und Anpassungen vorzunehmen. So kann er sicherstellen, dass seine Routine für ihn persönlich effektiv ist.

#### Blut- und Stoffwechselanalyse

Bei Marios letzter Blutanalyse war der Omega-3-Index mit 6,5 % unter dem Zielwert von über 8 %. Auch sein Vitamin-D-Spiegel lag mit 55 ng/dl unter seinem persönlichen Ziel von 70-90 ng/dl. Eine erweiterte Metabolom-Analyse zeigte zudem einen niedrigen Serotoninspiegel. Mario vermutet nach eigener Recherche einen Zusammenhang mit der nicht optimalen Vitamin-D-Versorgung, da Vitamin D eine Rolle im

Tryptophan-Stoffwechsel spielt, aus dem Serotonin gebildet wird.

## Wearables und kontinuierliche Glukosemessung (CGM)

Mario trackt seinen Schlaf und seine Aktivität mit einer Garmin-Uhr und plant, auch ein Whoop-Band zu testen. Wichtige Metriken für ihn sind der Sleep Score, die Herzfrequenzvariabilität (HRV) und die VO2max (52). Zudem trägt er einmal im Jahr für zwei Wochen einen CGM-Sensor, um die Reaktion seines Blutzuckers auf verschiedene Lebensmittel zu testen. Dabei hat er festgestellt, dass er besonders empfindlich auf Nudeln und Laugengebäck reagiert, während Reis oder Kartoffeln weniger problematisch sind.

## Trainings- und Ernährungsroutine

Marios Tag startet um 7 Uhr. An vier bis fünf Tagen pro Woche geht er morgens für etwa 45-50 Minuten zum Krafttraining. Ausdauertraining kommt bei ihm aktuell etwas zu kurz, er versucht aber, am Wochenende Laufen zu gehen. Nach dem Training trinkt er einen Proteinshake, um seinen täglichen Proteinbedarf von ca. 1,5 g pro Kilogramm Körpergewicht zu decken. Bei der Ernährung legt er Wert auf sehr viel Gemüse.

## Gezielte Supplementierung

Mario nimmt seine Nahrungsergänzungsmittel meist einmal täglich zu einer Mahlzeit ein. Zu seinen täglichen "Regulars" gehören 4000-5000 IE Vitamin D, ein Magnesium-Komplex, 2500 mg Omega-3 (EPA/DHA), 5 g Kreatin, Coenzym Q10 und ein Symbiotikum. Zusätzlich nimmt er zyklisch, etwa einmal pro Quartal, Carnosin und einen NAD-Vorläufer (NR) ein. Bei Anzeichen einer Erkältung setzt er auf hochdosiertes Quercetin und Vitamin C.

### PRAXIS

## Was du konkret tun kannst

- Überprüfe deinen Omega-3-Index und Vitamin-D-Spiegel mittels Blutanalyse, da hier häufig Defizite bestehen.
- Nutze einen CGM-Sensor, um zu verstehen, wie dein Körper auf verschiedene Kohlenhydratquellen wie Nudeln, Reis oder Gebäck reagiert.
- Achte auf eine ausreichende Proteinzufuhr (ca. 1,5 g pro kg Körpergewicht), um den Muskelaufbau und -erhalt zu unterstützen, insbesondere wenn du Krafttraining machst.
- Integriere gezielte Nahrungsergänzungsmittel in deine Routine, basierend auf deinen Daten und Zielen. Basics wie Vitamin D, Magnesium und Omega-3 sind oft ein guter Startpunkt.
- Verzichte weitestgehend auf Alkohol, um deine Schlafqualität und die nächtliche Regeneration (z.B. HRV) nicht zu beeinträchtigen.

### NACHSCHLAGEN

## Erwähnt in dieser Folge

|                                            |                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Blutanalyse</b>                         | Dient als grundlegende Datenbasis zur Überprüfung von Vitaminen, Blutfetten und Entzündungsmarkern wie Homocystein.                                              |
| <b>Metabolom-Analyse</b>                   | Eine erweiterte Blutanalyse, die Stoffwechselprodukte (Metabolite) misst und detailliertere Einblicke, z.B. in den Vitamin- oder Hormonstoffwechsel, geben kann. |
| <b>Proteomanalyse</b>                      | Analyse der Gesamtheit der Proteine im Körper, die als sensibler Marker für den aktuellen Gesundheitszustand und das biologische Alter dienen kann.              |
| <b>CGM (Continuous Glucose Monitoring)</b> | Ein Sensor, der kontinuierlich den Glukosespiegel im Gewebe misst und hilft, die individuelle Reaktion auf Lebensmittel zu verstehen.                            |
| <b>Wearables (Garmin, Whoop)</b>           | Geräte zur Überwachung von Schlaf, Herzfrequenzvariabilität (HRV), Ruheherzfrequenz und sportlicher Leistung.                                                    |
| <b>Omega-3-Index</b>                       | Gibt den prozentualen Anteil der Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA in den roten Blutkörperchen an. Ein Wert von über 8 % wird als erstrebenswert angesehen.         |
| <b>Vitamin D</b>                           | Ein für viele Körperfunktionen wichtiges Hormon. Ein Spiegel von 70-90 ng/dl wird von Mario als optimal angesehen.                                               |
| <b>Kreatin</b>                             | Ein Supplement zur Unterstützung der Energieversorgung der Muskeln und zur Steigerung der Kraftleistung.                                                         |
| <b>NAD (Nicotinamidadenindinukleotid)</b>  | Ein für den Zellstoffwechsel essentielles Coenzym, dessen Spiegel im Alter abnimmt. NAD-Vorläufer wie NR können den Spiegel wieder anheben.                      |

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