



GESUNDES
BAYERN

Aufleben

DAS MAGAZIN DER BAYERISCHEN KURORTE UND HEILBÄDER

ERNÄHRUNG:

Was dem Stoffwechsel
wirklich guttut

REGENERATION

Der unterschätzte Gesundheitsfaktor

**Longevity:
Gesundheit
aktiv gestalten**



Der Gesundheitsfinder

Sie möchten besser schlafen, sich gesünder ernähren, Stress abbauen oder haben Beschwerden wie Rückenprobleme – wissen aber nicht genau, wo sie ansetzen sollen?

Antworten liefert der „Gesundheitsfinder“ auf

 [gesundes-bayern.de](https://www.gesundes-bayern.de)



*Einfach Bedürfnis eingeben
und spezifische Angebote
für Ihren Weg zur Besserung
erhalten.*

www.gesundes-bayern.de/gesundheitsfinder/



Impressum:

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Gesundes Bayern Tourismus Marketing GmbH ein Tochterunternehmen des Bayerischen Heilbäder-Verband e. V., Rathausstraße 6–8, 94072 Bad Füssing, info@gesundes-bayern.de • **Redaktion:** Mag. Alexandra Nagiller, Lilly Gabler • **Anzeigen:** Speed U up, gesundeshayern@speed-u-up.at • **Layout & Produktion:** Marco Lösch, BA (LtG.), marcoloesch.com • Brandmedia KG, www.brandmedia.cc • **Coverfoto:** Gesundes Bayern Tourismus Marketing GmbH/Daniel Zangerl • **Fotos:** Gesundes Bayern Tourismus Marketing GmbH/Daniel Zangerl, freepick.com, AdobeStock.com • **Druck:** Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H., Horn

Liebe Leserin, lieber Leser!

Gesundheit neu gedacht

Immer mehr Menschen möchten nicht erst dann etwas für ihr Wohlbefinden tun, wenn Beschwerden auftreten. Sie wollen ihre Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und Lebensqualität langfristig erhalten – unabhängig vom Lebensalter. Der Begriff Longevity steht für genau diesen Perspektivenwechsel. Im Mittelpunkt steht nicht nur die Frage, wie alt wir werden – sondern vor allem, wie viele Jahre wir fit, gesund und belastbar bleiben. Gesundheit wird damit zu einem Prozess, der sich im Alltag entwickelt – durch Bewegung, Ernährung, Regeneration und einen bewussten Umgang mit den eigenen Ressourcen.

Viele dieser Faktoren sind gut erforscht und gleichzeitig erstaunlich alltagstauglich. Regelmäßige Bewegung stärkt Herz, Muskeln und Stoffwechsel. Eine ausgewogene Ernährung unterstützt die Stabilität des Körpers. Ausreichender Schlaf und gezielte Erholungsphasen helfen, Belastungen auszugleichen und neue Energie zu gewinnen.

„Gesundes Bayern“ möchte diese Zusammenhänge sichtbar machen. Denn Bayern verfügt über eine besondere Gesundheitskompetenz: In den Heilbädern und Kurorten des Landes verbinden sich natürliche Heilmittel, Bewegung, Regeneration und moderne Präventionsangebote zu einem ganzheitlichen Ansatz. Hier wird Gesundheit aktiv gestärkt.

Dieses Magazin greift zentrale Bausteine eines gesunden Lebens auf. Unsere Beiträge zeigen, welche Rolle Ernährung, Bewegung und Regeneration für die Gesundheit spielen, welche wissenschaftlichen Erkenntnisse dahinterstehen und wie sich diese im Alltag umsetzen lassen.

Longevity ist dabei kein kurzfristiger Trend und kein Programm zur Selbstoptimierung. Es geht vielmehr um eine einfache Idee: die eigenen Ressourcen bewusst zu pflegen – damit Gesundheit möglichst lange erhalten bleibt.

Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre – und hoffen, Sie bald bei uns begrüßen zu dürfen!

Peter Berek (li.), 1. Vorsitzender Bayerischer Heilbäder-Verband und AR-Vorsitzender Gesundes Bayern Tourismus Marketing GmbH, und **Frank Oette**, GF Bayerischer Heilbäder-Verband sowie der Gesundes Bayern Tourismus Marketing GmbH.



Inhaltsverzeichnis



Longevity: Viel mehr als ein Trend

6

Warum es vor allem um Lebensqualität und Gesundheitsspanne geht.

10



Longevity beginnt am Teller

Eine natürliche, überwiegend pflanzliche Ernährung unterstützt Stoffwechsel, Immunsystem und langfristige Gesundheit.



12

Immer in Bewegung bleiben

Regelmäßige Bewegung ist einer der wichtigsten Bausteine für langfristige Gesundheit.



14

Regeneration wirkt

Guter Schlaf und bewusste Erholung helfen dem Körper, leistungsfähig zu bleiben.

18

Fakt oder Fake?

Ein kurzer Faktencheck zu verbreiteten Mythen rund um Longevity.



© Daniel Zangerl

Wissenswertes

Innovation trifft Tradition – daher setzt „Gesundes Bayern“ künftig verstärkt auf das Thema Longevity. Diese Kernkompetenz liegt den bayerischen Heilbädern, Kurorten und Kurbetrieben quasi in der DNA. Lesen Sie dazu mehr auf den kommenden Seiten.

Wussten Sie, dass ...

... in Bayern aktuell **20 staatlich anerkannte Heilklimatische Kurorte und 87 Luftkurorte** existieren?

... ein Wasser nur dann als Heilwasser bezeichnet werden darf, wenn es **Mindestmengen an Mineralstoffen enthält?** Dazu zählen mind. 250 mg/l Calcium, 100 mg/l Magnesium, 1.200 mg/l Sulfat, 1.300 mg/l Hydrogencarbonat, 1 mg/l Fluorid sowie 1.000 mg/l Kohlensäure (CO₂ in der Quelle).

... die meisten bayerischen Solelager aus der **Trias-Zeit**, also vor rund 200–250 Millionen Jahren, **stammen?**

... **Moor** einer der besten **Wärmespeicher der Natur ist?** Es kann Wärme besonders lange halten und sie gleichmäßig an den Körper abgeben – deutlich länger als Wasser.

... die **Kneipptherapie** seit 2014 von der WHO als **traditionelle europäische Medizin** anerkannt ist?

... eine **Schrothkur** hilft, den **Blutzucker zu regulieren?** Schon nach drei Wochen Schrothkur kann der Langzeitblutzuckerwert (HbA1c) bei Typ-2-Diabetes um bis zu 1,1 Prozent-punkte sinken.

... Bayern mit rund 2,6 Millionen Hektar Waldfläche das **waldreichste Bundesland Deutschlands ist?** Das entspricht etwa einem Drittel der gesamten Landesfläche.

Ob **Heilklima, Heilwasser, Sole, Moor, Kneipp, Schroth** oder die heilsame **Kraft des Waldes** – Bayern steckt voller natürlicher Ressourcen, die unsere Gesundheit unterstützen.

Hier können Sie nachlesen:



GESUNDES
BAYERN



Forscher am Max-Planck-Institut für Altersforschung haben entdeckt, dass unser Alterungsprozess nicht nur durch unsere Gene bestimmt wird, sondern maßgeblich durch Umweltfaktoren, Ernährung und Lebensstil beeinflusst werden kann.

„Gesundes Bayern“-Angebote finden Sie in über



70

Heilbädern, Kurorten und Kurbetrieben.

© gesundes-bayern.de / Daniel Zangert

LONGEVITY – ZENTRALE BEGRIFFE EINFACH ERKLÄRT

Longevity

Beschreibt das Ziel, möglichst lange gesund, leistungsfähig und selbstständig zu bleiben. Im Mittelpunkt steht nicht nur ein hohes Lebensalter, sondern vor allem die Frage, wie viele Jahre wir körperlich und geistig fit sind.

Gesundheitsspanne

Damit ist die Lebensphase gemeint, in der Menschen ohne größere Einschränkungen aktiv und belastbar sind. Longevity zielt darauf ab, diese gesunden Jahre möglichst lange zu erhalten.

Biologisches Alter

Beschreibt den funktionellen Zustand des Körpers – unabhängig vom Geburtsjahr. Zwei Menschen gleichen Alters können daher biologisch sehr unterschiedlich belastbar sein.

Resilienz

Bezeichnet die Fähigkeit des Körpers, mit Belastungen umzugehen und sich wieder zu stabilisieren – etwa nach Stress, Krankheit oder körperlicher Anstrengung.

Metabolische Gesundheit

Sie beschreibt, wie stabil der Stoffwechsel arbeitet. Wichtige Marker sind unter anderem Blutzucker, Blutfette, Blutdruck und Taillenumfang. Ein stabiler Stoffwechsel gilt als zentraler Schutzfaktor für langfristige Gesundheit.

Regeneration

Die Phase, in der sich der Körper nach Belastung erholt und anpasst. Ausreichender Schlaf, Erholung und Stressregulation spielen dabei eine entscheidende Rolle.

Longevity: Viel mehr als ein Trend

Longevity ist der Gesundheitsbegriff der Stunde – und klingt im ersten Moment nach Hightech-Optimierung, Biohacking, Silicon-Valley-Experimenten und der Vision vom 120-jährigen Leben. Doch wer genauer hinschaut, entdeckt einen medizinischen Ansatz, der sich nicht für spektakuläre Altersrekorde interessiert – sondern für die Frage, wie wir fit, belastbar und gesund bleiben. Und zwar nicht irgendwann im Alter. Sondern jetzt.

Text: Alexandra Nagiller

Longevity beginnt nicht mit 70. Longevity beginnt mit 30. Oder früher.

Longevity ist weder ein kosmetisches Versprechen noch ein futuristisches Experiment. Im Kern geht es um die Fähigkeit des Organismus, Belastungen zu regulieren, sich zu regenerieren und langfristig leistungsfähig zu bleiben.

Für Prof. Christian Keßler, Professor für Integrative Gesundheitsversorgung und Prävention an der Universität Augsburg, ist genau das der entscheidende Punkt: „Longevity bezieht sich nicht auf ein einzelnes Verfahren, sondern bedeutet einen interdisziplinären Denkansatz. Es gibt nicht den einen Hebel. Entscheidend ist das Zusammenspiel von Bewegung, Ernährung, Schlaf, Stressregulation und sozialen Faktoren. Gesundheit entsteht nicht durch Extreme, sondern durch Kontinuität.“

Diese Perspektive rückt das Thema aus der Zukunft in die Gegenwart. Denn Leistungsfähigkeit entscheidet sich nicht erst im höheren Alter. Sie entwickelt sich über Jahrzehnte – oft leise und unbemerkt.

Im Zentrum bei Longevity steht nicht die Lebensdauer, sondern die Gesundheitsspanne. Also die Zeit, in der wir konzentriert arbeiten, klar denken, uns kraftvoll bewegen und flexibel auf Anforderungen reagieren können.

Mediziner und Gesundheitsstrategie Andreas Keck bringt es auf den Punkt: „Entscheidend ist nicht, wie alt jemand wird, sondern wie stabil Funktion und Selbstständigkeit bleiben. Das ist kein fernes Szenario, sondern eine strategische Frage für Menschen mitten im Leben. Viele physiologische Veränderungen beginnen lange bevor Symptome auftreten. Wer erst reagiert, wenn etwas nicht mehr funktioniert, hat weniger Spielraum.“

Natürlich spielen genetische Faktoren eine Rolle. Sie beeinflussen Entzündungsneigung, Stoffwechselwege oder Reparaturmechanismen. Doch weder Keßler noch Keck vertreten die Vorstellung, Altern sei schlicht fest-

GESUNDHEITSSPANNE ENTSCHEIDEND

CHRONOLOGISCHES VERSUS BIOLOGISCHES ALTER

Longevity sorgt dafür, dass wir uns länger wohlfühlen und gesünder und fitter sind.

geschrieben. Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf Belastungen, insofern gebe es keine Schablone, was generell wirke.

Gleichzeitig bleibt der Lebensstil der stärkste Hebel. „Die langweiligen Dinge sind wissenschaftlich die stärksten“, so Keck. Keine Pille erreiche die Mortalitätsreduktion eines Rauchverzichts. Kein Supplement ersetze regelmäßige Bewegung. Und kein Biohacking übertreffe die Effekte stabiler metabolischer Gesundheit.

Metabolische Integrität – also ein gesunder Stoffwechsel ohne chronische Entzündung und Insulinresistenz – ist für ihn einer der zentralen Faktoren, wenn es um langfristige Leistungsfähigkeit geht. Longevity beginnt damit nicht im Labor, sondern im Alltag.

RESILIENZ IST MESSBAR – UND TRAINIERBAR

Ein zentraler Begriff im Longevity-Kontext ist auch Resilienz. Gemeint ist nicht mentale Stärke, sondern biologische Anpassungsfähigkeit. Wie flexibel reagiert der Organismus auf Belastung? Wie schnell normalisieren sich Puls, Blutdruck oder Blutzucker? Wie gut regeneriert Muskulatur nach dem Training? Für Keßler

© gesundes-bayern.de / Daniel Zangert



„LONGEVITY MUSS INTERDISZIPLINÄR GEDACHT WERDEN“

Prof. Dr. Christian
Keßler, MA, MSc

Professor für Integrative
Gesundheitsversorgung
und Prävention an der
Universität Augsburg



Longevity wird oft als Trendthema diskutiert.
Was bedeutet der Begriff aus medizinischer Sicht?

Longevity ist kein neues Konzept, sondern ein moderner Begriff für einen sehr alten medizinischen Anspruch: möglichst lange gesund zu leben. Es geht nicht um eine einzelne Methode oder ein spezielles Programm, sondern um ein interdisziplinäres Feld – von der Grundlagenforschung bis zur Lebensstilmedizin. Im Kern steht die Frage, wie wir Vitalität und Lebensqualität über einen langen Zeitraum erhalten können.

Ist Longevity ein anderes Wort für Prävention?

Prävention ist ein zentraler Bestandteil, aber Longevity geht darüber hinaus. Vor allem fängt Longevity noch einen Schritt vorher an, nämlich bei der gezielten Gesundheitsförderung. Und der Ansatz beschränkt sich nicht auf Prävention, sondern kann auch Therapien beinhalten für Menschen, die bereits gesundheitliche Herausforderungen haben, etwa Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ziel ist immer, funktionelle Leistungsfähigkeit und Lebensqualität nachhaltig zu verbessern – unabhängig vom Ausgangspunkt. Es geht nicht nur um das Verhindern von Krankheit, sondern um die Förderung von Stabilität, Regeneration, Selbstregulation und Anpassungsfähigkeit.

Viele suchen nach dem einen entscheidenden Hebel. Gibt es den?

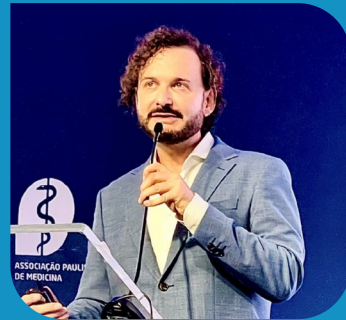
Nein. Genau das wird oft missverstanden. Bewegung, Ernährung, Schlaf, Stressregulation, soziale Einbindung und weitere Faktoren greifen ineinander. Entscheidend ist das Zusammenspiel. Wer versucht, nur an einem Faktor zu drehen und die anderen ignoriert, wird langfristig weniger erreichen.

Wenn Sie nur einen Rat geben dürften – welcher wäre das?

Gesundheitsförderliche Gewohnheiten regelmäßig zu pflegen. Kleine, realistische Schritte sind nachhaltiger als extreme Programme. Und vielleicht noch etwas: Zufriedenheit entsteht nicht allein durch Optimierung im Außen, sondern auch und vor allem in uns selbst.

„LONGEVITY IST PRÄVENTIONS-MANAGEMENT – KEIN WELLNESSVERSPRECHEN“

Dr. Andreas Keck



Mediziner und Experte für Gesundheitsstrategien

Was unterscheidet Longevity von klassischen Gesundheits- oder Wellnessangeboten?

Der entscheidende Unterschied ist die Struktur. Wellness erzeugt Wohlgefühl. Longevity arbeitet mit Zieldefinition, Messung und Re-Evaluation. Ohne Verlaufslogik entsteht keine Dynamik. Mit klaren Parametern wird es zu einem Managementprozess.

Ist Longevity gleichzusetzen mit Anti-Aging?

Nein. Anti-Aging suggeriert, man könne die Zeit zurückdrehen. Medizinisch seriös ist das nicht haltbar. Longevity bedeutet Funktionsstabilisierung und Risikoreduktion – keine Verjüngungsversprechen. Wir können Alterungsprozesse modulieren, aber nicht austricksen.

Welche Faktoren sind aus Ihrer Sicht besonders relevant, wenn es um langfristige Leistungsfähigkeit geht?

Wenn ich priorisieren müsste, würde ich die metabolische Integrität nennen. Insulinresistenz, chronische Entzündung und viszerales Fett sind zentrale Treiber vieler Erkrankungen. Wer hier dran bleibt, beeinflusst Herz, Gehirn, Gefäße und Tumorrisiko gleichzeitig. Und darüber hinaus gilt: Muskelmasse erhalten, Blutdruck kontrollieren, regelmäßig bewegen und chronischen Stress reduzieren – das sind solide, evidenzbasierte Grundlagen.

Was überrascht Menschen im Kontext von Longevity am meisten?

Wie unterschiedlich Menschen biologisch altern. Zwei äußerlich gleich wirkende Personen können auf molekularer Ebene sehr verschieden reagieren. Genetische Varianten beeinflussen Entzündungsregulation, Stoffwechsel oder Gefäßalterung. Deshalb ist Longevity keine Schablone, sondern zunehmend Präzisionsmedizin.

Es geht nicht um massive Veränderungen im Alltag. Kleine Änderungen bringen oft den nachhaltigsten Effekt.

Je früher Verhalten bewusst gestaltet wird, desto größer sind die Spielräume.

entsteht diese Resilienz nicht isoliert. „Sie ist das Ergebnis eines gesundheitsförderlichen Lebensstils in all seinen Facetten. Im Klartext: Wer dauerhaft zu wenig schläft, chronisch unter Stress steht oder grundlegende Regenerationsprozesse vernachlässigt, schwächt die eigene Anpassungsfähigkeit.“ Im Umkehrschluss bedeutet das aber auch: Resilienz ist kein abstraktes Konzept, in großen Teilen auch eine trainierbare Fähigkeit.

PROZESS STATT PUNKTLÖSUNG

Ein weiterer Unterschied zu kurzfristigen Gesundheitsangeboten liegt in der Struktur. Longevity ist keine einmalig abzuhakende To-Do-Liste. Die zugrunde liegende Logik lautet: messen, interpretieren, intervenieren, erneut messen und gegebenenfalls anpassen. Erst durch diese wiederholte Überprüfung der Messdaten entsteht Entwicklung. Und erst durch diesen Prozess wird aus einem guten Vorsatz eine Strategie.

Longevity ist weder futuristischer Traum noch kosmetische Spielerei. Es geht um die konsequente Anwendung dessen, was wir über Anpassungsfähigkeit,

Longevity beginnt nicht im Labor, sondern im Alltag.

Stoffwechsel und Regulation wissen. Dabei gilt: Nicht alles ist steuerbar, aber vieles ist beeinflussbar. Und je früher das Verhalten angepasst wird, desto bessere Ergebnisse können erzielt werden.

GESUNDHEIT DARF SICH GUT ANFÜHLEN

Bei aller Struktur und Messbarkeit darf aber auch ein Aspekt nicht vernachlässigt werden: Longevity ist kein Kontrollprojekt, sondern ein Lebensqualitätsprojekt. Es geht nicht darum, permanent Parameter zu optimieren, sondern darum, sich im Alltag, im Beruf und in der Freizeit gesund und glücklich, leistungsfähig und belastbar zu fühlen. Und das nicht erst in ferner Zukunft, sondern im Hier und Jetzt.

Denn nachhaltige Gesundheitsstrategien funktionieren nicht über Druck, sondern über Motivation, Verständlichkeit, Umsetzbarkeit, und Freude an der Sache. Maßnahmen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen, die realistisch sind und die spürbar Wirkung zeigen, werden langfristig beibehalten. Genau darin liegt der Unterschied zwischen kurzfristiger Disziplin und dauerhaftem Lebensstil.

Longevity bedeutet daher nicht Verzicht, sondern bewusste Gestaltung – mit dem Ziel, sich körperlich und mental gut zu fühlen und gestärkt in die Zukunft zu blicken.

© gesundes-bayern.de / Daniel Zangert

ANGEBOT

Schnupperkur Bad Tölz – Heilkraft, die unter die Haut geht

Mit regionalem Moor, wohltuenden Anwendungen und aktiver Bewegung neue Energie schöpfen.



Tölzer Naturmoor – reine Kraft aus der Natur.

Die Schnupperkur in Bad Tölz macht die Heilkraft der Region unmittelbar erlebbar. Wärmende Moorpackungen aus dem heimischen Moor entfalten ihre tiefenwirksame Wirkung, während gezielte Massagen Verspannungen lösen und neue Beweglichkeit schenken. Inhalationen unterstützen die Atemwege, Wassergymnastik stärkt sanft Kreislauf und Muskulatur. Begleitet von therapeutischer Kompetenz verbindet das kompakte Programm traditionelle Naturheilmittel mit aktiver Gesundheitsförderung – ideal zum Kennenlernen, Auftanken und nachhaltigen Stärken.

GESUNDHEIT ERLEBEN – NATÜRLICH UND WIRKSAM

GANZJÄHRIG
BUCHBAR

- ✓ 1× Wassergymnastik
- ✓ 2× Inhalationen
- ✓ 2× Massagen
- ✓ 2× Naturmoorpackungen aus regionalem Moor oder alternativ medizinische Bäder
- ✓ 7 Übernachtungen

Inklusivleistungen (Preisbeispiel)

Übernachtungen im Klassik-Plus-Doppelzimmer im Frisä – Haus der Gesundheit inklusive Vollpension und Kurbeitrag.

Weitere Informationen zum Angebot finden Sie hier:

Preisbeispiel:
**AB 1.109 €
PRO PERSON**



WEITERE INFORMATIONEN, TERMINE & ANMELDUNG

Stadt Bad Tölz
Referat für Tourismus und Kultur
Max-Höfler-Platz 1, 83646 Bad Tölz
Tel.: +49 (0)8041/7867-17
info@bad-toelz.de
www.bad-toelz.de



BAD TÖLZ



Longevity beginnt auf dem Teller

Ernährung entscheidet nicht nur über Gewicht oder Kalorienbilanz. Sie kann Entzündungsprozesse, Hormonregulation, Muskelmasse, Gefäßgesundheit und kognitive Leistungsfähigkeit beeinflussen. Wer Longevity ernst nimmt, sollte deshalb beim Stoffwechsel beginnen.

Text: Alexandra Nagiller



Prof. Dr. Christian Keßler, MA, MSc,
Professor für Integrative Gesundheitsversorgung und Prävention an der Universität Augsburg



„Im Kontext von Longevity geht es bei Ernährung nicht um Ideologien oder Verbote, sondern um Muster.

Entscheidend ist eine überwiegend vollwertige, vielfältige, pflanzenbetonte und hochwertige Ernährung, die beispielsweise Entzündungsprozesse reduziert und Stoffwechselprozesse optimiert. Nachhaltige Effekte entstehen durch Regelmäßigkeit – nicht durch kurzfristige Diäten.“

Christian Keßler



SPANNENDE FAKTEN

Das Gewicht ist ein wichtiger Parameter – die Insulinresistenz ist aber mindestens genauso wichtig

Ballaststoffe sind Nahrung für Billionen Mitbewohner

Im Darm leben rund 30 bis 40 Billionen Mikroorganismen. Ballaststoffe sind deren wichtigste Energiequelle. Eine vielfältige Darmflora steht in Zusammenhang mit einer stabileren Blutzuckerregulation, reduzierter Entzündungsaktivität und einer besseren Immunfunktion

„Gesunde Ernährung“ ist bereits nach wenigen Tagen spürbar.

Nach diesen ersten Effekten dranzubleiben lohnt sich: Die eigentlichen gesundheitlichen Wirkungen treten ein, wenn man dauerhaft durchhält.

Essen kann Stress verstärken – oder abpuffern

Sehr zuckerreiche oder stark verarbeitete Mahlzeiten lassen den Blutzucker schnell ansteigen. Das kann auch Stressreaktionen im Körper verstärken. Mahlzeiten mit vielen Ballaststoffen und einem ausgewogenen Eiweißanteil sorgen dagegen für stabilere Energie und helfen dem Körper, besser mit Stress umzugehen.

Ernährung ist ein sehr mächtiges Instrument, das wir täglich einsetzen – oft ohne es bewusst zu steuern. Drei Mahlzeiten am Tag, Snacks zwischendurch, Getränke nebenbei: Jede Entscheidung sendet Signale an Stoffwechsel, Immunsystem und hormonelle Regelkreise. Die Frage ist also: Wie können wir unseren Körper langfristig stärken für die Herausforderungen des Alltags, für mehr Leistungsfähigkeit und Resilienz?

DER STOFFWECHSEL ALS SCHALTZENTRALE

Chronisch erhöhter Blutzucker und Blutfettwerte, dauerhafte Insulinausschüttung und systemische Entzündungsprozesse gelten heute als zentrale Treiber vieler Zivilisationserkrankungen. Besonders problematisch sind dauerhaft stark verarbeitete Lebensmittel, eine hohe Zuckerzufuhr, eine niedrige Ballaststoffaufnahme und chronische Überernährung. Doch die gute Nach-

richt: Bereits moderate Verbesserungen zeigen messbare Effekte. Studien des Diabetes Prevention Program belegen z. B., dass eine Gewichtsreduktion von 5–10 Prozent des Körpergewichts zentrale Stoffwechselmarker deutlich verbessern kann – darunter Blutzucker, Triglyzeride und Blutdruck.

PFLANZLICH & NATÜRLICH

Ernährungsmuster mit einem hohen Anteil an Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Nüssen, Samen und hochwertigen Fetten zeigen konsistent positive Effekte auf die langfristige Gesundheit. Sie sind in großen Bevölkerungsstudien mit einer geringeren Rate an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen und bestimmten Krebsarten assoziiert – und häufig auch mit einer niedrigeren Gesamtmortalität. Es geht nicht um starre Verbote oder Ideologien, sondern um eine klare Gewichtung. Wer pflanzliche Lebensmittel zur Basis seiner Ernährung macht und stark verarbeitete Produkte reduziert, beeinflusst

Stoffwechsel und Gefäßgesundheit positiv. Pflanzenbetont heißt aber nicht automatisch vegetarisch oder vegan. Es bedeutet vor allem: Natürlichkeit vor Verarbeitung, Vielfalt vor Monotonie und ein bewusster Umgang mit tierischen Lebensmitteln. Die Planetary Health Ernährung verbindet damit zwei zentrale Aspekte moderner Prävention: Gesundheit erhalten und Ressourcen schützen.

STARKES PROTEIN

Muskelgewebe ist metabolisch aktiv. Es verbessert die Insulinsensitivität, stabilisiert den Blutzucker und schützt vor funktionellem Abbau. Eine ausreichende Eiweißzufuhr ist daher ein zentraler Bestandteil jeder Longevity-Strategie, insbesondere im Alter. Für gesunde Erwachsene gelten 0,8 bis 1 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht als Basisempfehlung. In Phasen erhöhter körperlicher Belastung oder zur gezielten Muskelerhaltung im Alter kann der Bedarf höher liegen. Entscheidend ist jedoch nicht nur die Menge, sondern die

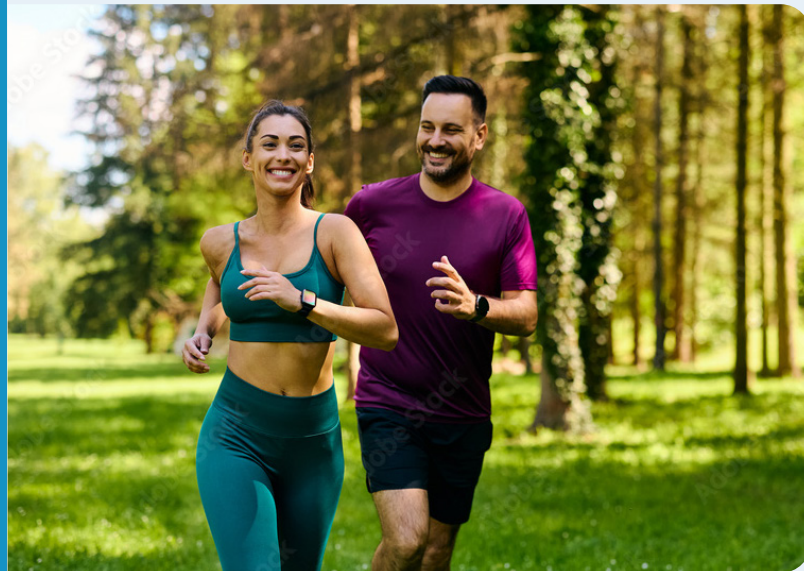
© Samuel Tschaffon/Universitätsklinikum Augsburg



Immer in Bewegung bleiben

Bewegung ist gesund. Doch im Longevity-Kontext geht es um mehr als Schrittzahlen oder Trainingspläne. **Es geht darum, wie gut wir Belastung verkraften. Wie schnell wir uns erholen.** Und wie viel funktionelle Reserve wir aufbauen.

Text: Alexandra Nagiller



Longevity bedeutet nicht, an Grenzen zu gehen. Sondern sie regelmäßig ein Stück zu verschieben.

dem dritten Lebensjahrzehnt langsam abzunehmen. Dieser Prozess verläuft unauffällig – und genau deshalb wird er häufig unterschätzt. Krafttraining ist daher kein Trend, sondern strukturelle Vorsorge. Es schafft funktionelle Reserve, die im Alltag, bei Krankheit oder in Stressphasen entscheidend sein kann.

AUSDAUER: BELASTBARKEIT TRAINIEREN

Neben Kraft ist Ausdauer ein zentraler Baustein. Regelmäßige Bewegung trainiert Herz und Gefäße, verbessert die Durchblutung und senkt langfristig das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen. Die sogenannte kardiorespiratorische Fitness gilt als einer der stärksten Indikatoren für langfristige Gesundheit. Gute Ausdauer bedeutet nicht nur Kondition, sondern Belastbarkeit – körperlich wie mental. Bewegung beeinflusst zudem die Durchblutung des Gehirns und unterstützt Prozesse, die für Konzentration und Gedächtnis wichtig sind. Wer regelmäßig aktiv ist, erlebt häufig stabilere Energie und kann besser fokussieren.

Wer sich regelmäßig bewegt, merkt es zuerst im Alltag: Treppen fallen leichter, der Kopf ist klarer, der Schlaf tiefer. Bewegung wirkt nicht nur auf Muskeln oder Gewicht – sie beeinflusst Gefäße, Stoffwechsel, Gehirn und Regenerationsfähigkeit gleichzeitig. Der menschliche Körper ist auf Anpassung ausgelegt. Wird er gefordert, reagiert er mit Aufbau. Bleibt die Belastung aus, beginnt schleichender Abbau. Genau hier liegt der Longevity-Schlüssel: Leistungsfähigkeit bleibt langfristig nur erhalten, wenn sie genutzt wird.

KRAFT: DIE STILLE RESERVE

Muskelmasse ist weit mehr als Kraft oder Optik. Muskelgewebe ist metabolisch aktiv. Es unterstützt die Blutzuckerregulation, verbessert die Insulinsensitivität und wirkt wie ein Puffer gegen Stoffwechselstörungen. Ohne gezielte Reize beginnt Muskelmasse bereits ab



© AdobeStock.com



„Muskelmasse und kardiorespiratorische Fitness gehören zu den stärksten Prädiktoren langfristiger Gesundheit. Bewegung ist kein Lifestyle-Add-on, sondern strukturelle Prävention.“

Dr. Andreas Keck



MOBILITÄT: FUNKTION VOR FITNESS

Longevity bedeutet nicht Höchstleistung, sondern Funktionsfähigkeit. Wer sich frei bewegen kann, stabil steht und sicher reagiert, erhält Selbstständigkeit im Alltag. Mobilität und Koordination sorgen dafür, dass Kraft effizient eingesetzt wird und Bewegungen kontrolliert bleiben. Bewegung wirkt am stärksten, wenn sie nicht einseitig gedacht wird – sondern Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zusammenführt.

DER ENTSCHEIDENDE FAKTOR: KONTINUITÄT

Die Wahrheit ist leider: Ein intensives Wochenende ersetzt keine bewegungsarme Woche. Der Körper speichert keine Einzelaktion – er reagiert auf Wiederholung. Regelmäßige, moderate Belastung stabilisiert Blutdruck, Blutzucker und Regenerationsfähigkeit nachhaltiger als extreme Trainingsphasen mit langen Pausen. Nachhaltig wird Bewegung nur, wenn sie sich integrieren lässt. Nicht jeder muss Marathon laufen oder Gewichte stemmen. Entscheidend ist, dass der Körper regelmäßig gefordert wird.



SPANNENDE FAKTEN:

Die Ausdauer sagt mehr aus als der Cholesterinwert

Die sogenannte $VO_2\text{max}$ misst, wie viel Sauerstoff der Körper unter Belastung verwerten kann. Das klingt technisch – ist aber einer der stärksten bekannten Gesundheitsmarker überhaupt. Menschen mit niedriger $VO_2\text{max}$ haben ein deutlich höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen – unabhängig von Gewicht oder Cholesterin. Die gute Nachricht: $VO_2\text{max}$ ist trainierbar. Schon wenige Wochen regelmäßiger Ausdauerbelastung können messbare Verbesserungen bringen.

Die Handkraft ist ein wichtiger Gesundheitsindikator

Wie fest man zudrücken kann, sagt überraschend viel über deine Gesamtverfassung aus. In großen Studien steht eine geringe Griffkraft mit höherer Sterblichkeit, erhöhtem Herz-Kreislauf-Risiko und funktionellem Abbau in Zusammenhang.

Bewegung verändert die Zellen

Regelmäßige Ausdauerbelastung erhöht die Anzahl der Mitochondrien, also jener Zellbestandteile, die Energie produzieren. Mehr Mitochondrien bedeuten: mehr Energie im Alltag, geringere Erschöpfung, stabilere Stoffwechselprozesse

Training kann Sitzen nicht vollständig ausgleichen

Eine Stunde Sport am Abend neutralisiert nicht automatisch zehn Stunden Sitzen. Lange unbewegte Phasen beeinflussen Blutzuckerregulation und Gefäßfunktion negativ – selbst bei sportlichen Menschen. Der Körper braucht nicht nur Training, sondern auch regelmäßige Bewegung über den Tag verteilt.

Muskeln wirken wie ein natürliches Blutzucker-Management

Nach intensiver Muskelarbeit kann der Körper Glukose besser aufnehmen – teilweise sogar unabhängig von Insulin. Das bedeutet: Krafttraining wirkt direkt auf die Blutzuckerregulation.

TIPP:
Lesen Sie hier, warum Bewegung im Alltag essenziell ist:



Regeneration wirkt

Gesundheit entsteht nicht nur durch Aktivität, sondern auch durch Erholung. Im Schlaf und in Phasen der Ruhe stabilisiert der Körper Stoffwechsel, Nervensystem und Immunsystem. **Wer dauerhaft unter Spannung steht, verbraucht seine Reserven schneller. Regeneration ist daher essenziell.**

Text: Alexandra Nagiller



TIPP:
Lesen Sie
hier Tipps für
einen besseren
Schlaf:



Viele Menschen denken bei Gesundheit zuerst an Aktivität: Bewegung, Training, Ernährung. Doch ein ebenso wichtiger Teil passiert in den stillen Phasen dazwischen. Während wir schlafen, arbeitet der Körper auf Hochtouren. Hormone werden reguliert, Gewebe repariert, Stoffwechselprozesse neu ausbalanciert. Das Nervensystem verarbeitet Eindrücke des Tages, und das Immunsystem wird aktiviert. Fehlt diese Erholung regelmäßig, gerät das Gleichgewicht aus Aktivität und Regeneration aus der Balance.

SCHLAF: DAS WICHTIGSTE REGENERATIONSFENSTER

Schlaf ist keine passive Pause, sondern eine aktive Phase biologischer Regulation. In der Tiefschlafphase werden Wachstumshormone ausgeschüttet, die Reparaturprozesse im Körper unterstützen. Gleichzeitig stabilisiert sich die hormonelle Steuerung von

Hunger, Stress und Stoffwechsel. Studien zeigen, dass chronischer Schlafmangel mit erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen und depressive Symptome verbunden ist. Auch die Konzentrationsfähigkeit und Stressresistenz leiden deutlich. Wer dauerhaft weniger als sechs Stunden pro Nacht schläft, bringt zentrale Regulationssysteme des Körpers aus dem Gleichgewicht.

REGENERATION AKTIV GESTALTEN

Regeneration findet nicht nur im Schlaf statt. Auch tagsüber entscheidet sich, wie gut der Körper Belastungen verarbeitet. Schon wenige Minuten Bewegung, ein kurzer Spaziergang oder bewusstes Durchatmen können Stress reduzieren und die Konzentration verbessern. Auch leichte körperliche Aktivität unterstützt die Erholung. Lockeres Radfahren, Spazierengehen oder Mobilisationsübungen fördern die Durchblutung und helfen dem Körper, sich schneller zu regenerieren.

© gesundes-bayern.de/Daniel Zangert



SPANNENDE FAKTEN:

Schlaf beeinflusst auch den Stoffwechsel

Zu wenig Schlaf beeinflusst Hormone, die Hunger und Sättigung regulieren. Bereits wenige Nächte mit Schlafmangel können dazu führen, dass der Appetit steigt, die Insulinsensitivität sinkt und der Blutzucker stärker schwankt.

Dauerstress wirkt wie ein stiller Entzündungsreiz

Bleibt das Stresssystem dauerhaft aktiviert, steigt die entzündliche Aktivität im Körper. Langfristig können dadurch Gefäße belastet, Stoffwechselprozesse gestört und die Regenerationsfähigkeit reduziert werden.

Das Nervensystem braucht Gegenpole

Unser Körper arbeitet mit **zwei zentralen Nervensystem-Modi**:

Aktivierung (Sympathikus), zuständig für Leistung, Fokus, Stressreaktion und **Erholung (Parasympathikus)**, zuständig für Regeneration, Verdauung, Reparatur. Longevity entsteht, wenn beide Systeme regelmäßig im Gleichgewicht arbeiten.



SCHON GEWUSST?

Viele Prozesse im Körper folgen einem inneren Zeitgeber, der sogenannten circadianen Uhr. Sie steuert unter anderem den Schlaf, die Hormonproduktion, die Körpertemperatur und Stoffwechselprozesse.

Ein stabiler Tagesrhythmus unterstützt diese Abläufe und verbessert die Regeneration.

Auch ein Spaziergang im Wald kann Regeneration unterstützen.

ANGEBOT

Langlebigkeit beginnt mit Wärme. Energie, die bleibt.



In der Thermenatur Bad Rodach verbinden sich mineralhaltiges Heilwasser, Natur und wohltuende Wärme zu einem kraftvollen Impuls für gesunde Lebensjahre

Gesund älter werden ist eine Entscheidung. Longevity heißt: Vitalität aktiv gestalten – heute und für die kommenden Jahre. Im mineralhaltigen Heilwasser der Thermenatur Bad Rodach stärken Sie Ihre Gesundheit spürbar: Wärme fördert die Durchblutung, Regeneration wird aktiviert, Selbstheilungskräfte werden unterstützt.

Die Ayurvedische Ganzkörpermassage bringt die Lebensenergien ins Gleichgewicht. Warmes Öl und fließende Bewegungen harmonisieren Körper und Geist, lösen Spannungen und stärken die innere Balance – ein wirkungsvoller Impuls moderner Longevity. Saunagänge fördern zusätzlich Stoffwechsel und Zellaktivität. Ein Schlemmermenü und ein frischer Vitaminsnack runden Ihre persönliche Longevity-Reise genussvoll ab.

ARRANGEMENT „WÄRME & LEBENSENERGIE“

- ✓ 2 Übernachtungen
- ✓ 2 Tageskarten für die Thermenatur inklusive 5-SternePremium Saunawelt
- ✓ 1 Ayurvedische Ganzkörpermassage
- ✓ 1 Schlemmermenü
- ✓ 1 Vitaminsnack

**AB 241,60 €
PRO PERSON**
(zzgl. Kurbeitrag)

Auch buchbar mit Übernachtung im eigenen Wohnmobil.

Weitere Informationen zum Angebot finden Sie hier:



Bad Rodach – Ihr Heilbad für ein langes, vitales Leben.

WEITERE INFORMATIONEN

Gästeinformation Bad Rodach
Schloßplatz 5, 96476 Bad Rodach
Tel.: +49 (0)9564/1550
touristinfo@bad-rodach.de
www.tourismus-bad-rodach.de



Die Bayerischen Kurorte und Heilbäder

Über 70 Heilbäder, Kurorte und Kurbetriebe sind unter dem Dach von „Gesundes Bayern“ versammelt – hier alle auf einen Blick.

Legende



Heilklima

hilft bei Atemwegs-
erkrankungen, Allergien,
Hautproblemen und
Herz-Kreislauf-Leiden



Heilwasser

hilft bei Gelenk- und
Rückenschmerzen,
Bluthochdruck sowie
bei Verdauungs-
beschwerden



Sole

wirkt gegen Haut-
erkrankungen, Atem-
wegsbeschwerden,
Rückenschmerzen und
Erschöpfung



Moor/Peloid

lindert Gelenk- und
Wirbelsäulenschmerzen,
Rheuma und Arthrose
sowie Stresssymptome



Kneipp

hilft bei Herz-Kreislauf-
Beschwerden, Allergien,
Übergewicht und
Schlafstörungen



Schroth

lindert Stoffwechsel-
erkrankungen, Rücken-
schmerzen, Migräne
und Wechseljahr-
beschwerden

Unsere breite Palette

Von der Schrothkur bis zur Ayurveda-Woche, von der Rücken- bis zur Radonkur, vom Entspannt-Schlafen-Lernen bis zum Kneippen. Bayerns Kurorte und Heilbäder bieten alles an, was es für ein gutes und gesundes Leben braucht. In den über 70 Heilbädern, Kurorten und Kurbetrieben von Bad Abbach bis Scheidegg, von Franken bis Oberbayern, vom Bodensee bis zum Chiemsee und ruf zum Main reicht das vielseitige Angebot.

Ihr perfektes Paket

Aber wo gibt es welche Programme, Kurse und Kuren? Und was genau findet dort statt? Um den Überblick zu bewahren und das maßgeschneiderte Angebot für die eigenen Wünsche zu finden, gehen Sie auf [gesund-es-bayern.de](https://www.gesundes-bayern.de). Dort bekommen Sie mit wenigen Klicks alles vorgeschlagen, was Ihr Körper und Ihre Seele brauchen. Aus über 2.000 Angeboten in den schönsten bayerischen Urlaubsregionen sucht der Gesundheitsfinder das perfekte Paket für Sie.

Alle Infos auf einen Klick

Sie können sich das Angebot des Gesundheitsfinders nach Kurformen, nach medizinischen Spezialisierungen, nach Orten, nach Zertifizierungen und sogar nach Kostenträgern filtern lassen, um alle relevanten Informationen zu erhalten.

Testen Sie den Gesundheitsfinder

und suchen Sie aus unserem vielfältigen Angebot das aus, was Ihrem Körper und Ihrer Seele am besten tut. Wir freuen uns schon auf Ihren Besuch in unseren Kurorten und Heilbädern!



Zudem gibt es **87 Luftkurorte** in Bayern.



Longevity – Fakt oder Fake?

Longevity ist mehr als ein Trend. Doch was ist wissenschaftlich fundiert?
Und was gehört ins Reich der Mythen? Ein Faktencheck.

Text: Alexandra Nagiller

Fake.

Longevity ist nur ein Thema für ältere Menschen.

Longevity beginnt nicht mit 60 – sondern **mit 30 oder sogar schon mit 20 Jahren**. Denn Altern ist kein Ereignis, das plötzlich einsetzt, sondern ein biologischer Prozess, der ein Leben lang abläuft. **Wer früh auf Muskelkraft, Stoffwechselbalance, Stressregulation und Regeneration achtet, baut Reserven auf.** Und genau diese Reserven entscheiden später über Gesundheit und Selbstständigkeit. **Longevity ist damit keine Altersstrategie – sondern eine Präventionsstrategie.**

Fake.

Präventions- maßnahmen spürt man erst im Alter.

Gute Prävention zeigt ihre Wirkung oft schneller, als man denkt: bessere Schlafqualität, stabilere Energie, mehr Belastbarkeit im Alltag, schnellere Regeneration nach Stress oder Sport. Longevity bedeutet nicht, auf spätere Effekte zu hoffen. Es geht darum, heute leistungsfähiger zu sein – und gleichzeitig langfristige Stabilität aufzubauen.

Fakt.

Chronische Entzündungen beschleunigen den funktionellen Abbau

Niedriggradige systemische Entzündungen stehen im Zusammenhang mit Atherosklerose, metabolischem Syndrom und neurodegenerativen Prozessen. **Ernährung, Bewegung, Schlafqualität und Stressregulation beeinflussen diese entzündlichen Prozesse nachweislich.** Eine Senkung chronischer Entzündungsmarker geht mit verbesserter Gefäßfunktion und metabolischer Stabilität einher.

Teilweise richtig.

Unsere Gene bestimmen, wie gesund wir bleiben.

Genetische Faktoren spielen eine Rolle, doch ein großer Teil der Alterungs- und Krankheitsprozesse wird **durch Lebensstil beeinflusst**. Bewegung, Ernährung, Schlaf, Stressbelastung, Umwelt und soziale Einbindung wirken dauerhaft auf unseren Körper.

Longevity versteht Altern als schrittweisen Verlust von Anpassungsfähigkeit. Prävention bedeutet daher, diese Anpassungsfähigkeit – also Resilienz – aktiv zu trainieren.

Fake.

Nur extreme Maßnahmen bringen echte Effekte.

Radikale Diäten, High-Intensity-Hypes oder Selbstoptimierung bis zur Erschöpfung sind selten nachhaltig. **Der Körper reagiert besser auf regelmäßige, moderate Impulse.** Kontinuität schlägt Intensität. Balance schlägt Extrem. **Longevity bedeutet, Reserven aufzubauen – nicht sie zu verbrauchen.**

To be continued ...

Longevity ist äußerst individuell. Umso wichtiger sind fundierte Informationen, klare Orientierung und ein konkreter Nutzen für den Alltag. Diese Ausgabe ordnet die wichtigsten Zusammenhänge ein.

In der nächsten Ausgabe im November geht es in die Praxis: mit konkreten Beispielen und wissenschaftlichen Daten, die diese Ansätze stützen.

Keine Hexerei: Digitaler Kurantrag, ganz leicht gemacht

Drei Wochen gesünder leben mit Entspannung und Genuss – und das mit minimalem Selbstbehalt. Wie das geht, erklären wir Ihnen hier **in wenigen Schritten**.



Der erste Schritt:

Sie erkennen selbst, dass Sie eine Auszeit brauchen und dabei professionell begleitet werden wollen? Ihr Hausarzt meint, eine Kur könnte Ihnen vielleicht guttun? Hören Sie auf Ihren Körper und informieren Sie sich online über die zahlreichen Angebote unserer Kurorte und Heilbäder.

1

2

Ganz einfach digital:

Wenn Sie sich informiert und einen Wunsch-Kurort ausgewählt haben, dann kommt unser neues digitales Angebot zum Zug: Egal bei welcher Krankenkasse Sie versichert sind, unser leicht auszufüllendes Onlineformular ist schon der halbe Antrag.



3

Drei Klicks genügen:

Den schicken Sie zu Ihrem Hausarzt oder bringen ihn ausgedruckt mit: Obwohl Sie nur wenige Klicks gemacht haben, ist der halbe Antrag schon ausgefüllt und Ihr Hausarzt muss nur noch die medizinischen Daten ergänzen.



Der Kurort Ihrer Wahl:

Sie wählen einen Kurort aus, in dem die gewünschten Anwendungen angeboten werden, und geben einen Wunschtermin für die Kur an. Ihr Arzt achtet darauf, dass Sie die ambulanten Möglichkeiten bei Ihnen vor Ort ausgeschöpft haben und dass der zeitliche Mindestabstand von drei Jahren zwischen zwei Kuren eingehalten ist.

4

5

Fehlt nur noch der Stempel:

Und dann geht's ab zur Genehmigung der Kur: Wenn Ihre Kasse die Kur genehmigt, dann übernimmt sie je nach Kurort und medizinischen Anwendungen 90–100 % der Kosten. Empfohlen sind standardisiert drei Wochen Kuraufenthalt – es gibt aber inzwischen auch kürzere Angebote.



Oder

6

Willkommen im Heilbad:

Wenn Ihr Antrag angenommen wird und Ihr Wunsch-Kurort zu Ihrem Termin Kapazitäten hat, dann ist alles bereit für Ihre erholsame und gesünder machende Auszeit. Die Handtücher liegen schon da, der Pool ist geheizt und unser medizinisches Personal wartet darauf, Sie zu begleiten.



b

Kur selber zahlen:

Wenn der Antrag, was die Ausnahme ist, nicht angenommen wird: In diesem Fall können Sie – am besten mit Unterstützung des Arztes – schriftlich Widerspruch einlegen. Und natürlich bleibt die Möglichkeit, zu jeder Zeit eine private Kur auf Selbstzahlerbasis zu machen.



Kurantrag
abgelehnt –
was tun?

Hier geht's zum
digitalen Kurantrag:





www.gesundes-bayern.de

Hier können Sie „Aufleben“
digital lesen:

