

HOLISTISCHES TRAINING FÜR EWIGE JUGEND



In einer Gesellschaft, die immer älter wird, steigt das Interesse an Methoden zur Verlängerung der Lebensqualität und körperlichen Fitness. Unser Autor beschreibt in diesem Artikel, wie dieses Ziel mit vielseitigem Training, ausgewogener, maßvoller Ernährung, modernem Biohacking und einem achtsamen Mindset erreicht werden kann.

Longevity ist ein Trendbegriff, der viele Lebensbereiche kombiniert und „ganzheitlich gesund altern“ transportiert. Physische Gesundheit lässt sich in jeder Lebensphase erreichen, wichtig ist es, den Körper zu bewegen. Während einige auf Ausdauertraining schwören, setzen andere auf Kraftübungen oder Flexibilitätstraining. Doch was sagt die aktuelle Forschung? Im Jahr 2025 wird deutlich, dass keine einzelne Trainingsart allein den „Schlüssel zur ewigen Jugend“ in sich trägt. Vielmehr zeigt sich, dass eine Kombination aus:

- Kardiotraining,
- Krafttraining und
- Flexibilitätstraining

den größten Nutzen für Ihre Gesundheit und Vitalität bietet. Diese Balance der

verschiedenen Trainingsarten bildet die beste Grundlage für ein langes, gesundes Leben. Sie möchten mehr Bewegung in den Alltag integrieren, Muskulatur aufbauen, den Rücken entlasten, sich von einer Schwangerschaft erholen? Wenn es Ihnen schwerfällt, selbst eine solide Fitnessroutine in Ihren Alltag zu integrieren, mein Tipp: Gönnen Sie sich einige wenige Stunden mit einem Personal Trainer. Besprechen Sie mit ihm oder ihr unbedingt folgende Empfehlungen für einen ganzheitlichen Sportplan für Ihr Leben:

1. KARDIOTRAINING FÜR HERZ UND KREISLAUF

Ausdauertraining ist die Basis für Ihr Herz-Kreislauf-System. Es umfasst

Aktivitäten wie Laufen, Schwimmen, Seilspringen und Radfahren, die das Herz-Kreislauf-System stärken und die allgemeine Ausdauer fördern. Zahlreiche Studien zeigen, dass Ausdauertraining das Risiko für Herzkrankheiten und Stoffwechselstörungen senkt, das Immunsystem stärkt und den Körper resistenter macht. Laut einer Studie der American Heart Association (2023) senkt regelmäßiges Kardiotraining das Risiko für Herzkrankheiten um bis zu 30 Prozent.

2. KRAFTTRAINING FÜR MUSKELN UND KNOCHEN

Krafttraining mit Gewichten ist für Muskelkraft und Knochengesundheit unverzichtbar, denn es baut Muskulatur auf,

die im Alter besonders wichtig ist. Ein zentraler Faktor dabei ist das Fitnessgedächtnis: Muskeln „merken“ sich frühere Trainingszustände und bauen nach Pausen schneller wieder auf. Dies macht Krafttraining zu einem besonders wertvollen Investment für die langfristige Gesundheit. Viele unterschätzen diesen Punkt und fragen sich, warum sie im Alter zu schwach sind, um ein Glas Apfelsaft aufzudrehen.

3. MEHR MOBILITÄT GEGEN DAS VERLETZUNGSRISIKO

Flexibilitätstraining wie Yoga, Stretching oder Pilates unterstützt die Mobilität, reduziert Verletzungsrisiken und fördert die Erholung. Beweglichkeitstraining hält die Gelenke geschmeidig und sorgt dafür, dass der Körper sich nach intensiven Work-outs schneller regeneriert. Diese Beweglichkeit trägt zudem zur Aktivierung des Fitnessgedächtnisses bei, da verletzungsfreie Muskeln schneller und effektiver trainiert werden können.

4. ERNÄHRUNG FÜR FITNESS UND GESUNDHEIT

Eine ausgewogene Ernährung ist die optimale Basis für Fitness und Gesundheit. Sie unterstützt jede Form des Fitnesstrainings und verstärkt dessen gesundheitliche Wirkung. Hier einige wesentliche Grundprinzipien:

- **Intervallfasten:** Diese Methode unterstützt die Gewichtsregulation und fördert die Zellregeneration. Studien zeigen, dass Intervallfasten Entzündungen im Körper reduzieren und die Fettverbrennung ankurbeln kann. Es ist sicher nicht für jeden passend, aber ich persönlich esse nur zweimal pro Tag: Ein leichtes Frühstück, bestehend aus Haferflocken, etwas Obst, Milchersatz und einem Kaffee. Meine nächste und letzte Mahlzeit nehme ich zwischen 17 und 18 Uhr zu mir. Hauptsächlich ernähre ich mich nach Vorbild der asiatischen Küche, da sie außerordentlich bekömmlich ist. Alkohol, rotes Fleisch, Süßwaren und salzige Snacks nehme ich nur sehr selten zu mir.
- **Viel Wasser trinken:** Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist essenziell für

die Zellgesundheit und die allgemeine Leistungsfähigkeit. Wasser unterstützt die Ausscheidung von Toxinen und verbessert die Konzentration.

- **Wenig industrieller Zucker und Salz:** Der Verzicht auf verarbeitete Zuckerarten und eine reduzierte Salzaufnahme wirken sich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus und fördern den Erhalt jugendlicher Haut und Vitalität.

Ernährung ist individuell und variiert von Mensch zu Mensch. Ob etwa Intervallfasten etwas für Sie ist, und wenn ja, in welchem Intervall, lässt sich in einem ersten Anlauf gut mit Ihrem Hausarzt besprechen. Fakt ist: Der Mensch hat sich angewöhnt, ständig zu essen und mehr Kalorien zu sich zu nehmen, als der Körper benötigt. Dabei empfehlen Ernährungsexperten schon lange eine ketogene Ernährung. Hierbei wird der Körper Fett statt Zucker verbrennen, was den Stoffwechsel aktiviert, vor Zellalterung schützt und Entzündungsherde im Körper in Schach hält.

5. MINDSET – DIE KRAFT DER GEDANKEN NUTZEN

Einstellung und mentale Stärke sind entscheidend für den Erfolg. Die Kraft der Autosuggestion, also der bewussten Beeinflussung der eigenen Gedanken, spielt eine wichtige Rolle. Die Zellen unseres Körpers reagieren auf die Signale, die wir ihnen senden. Formulieren Sie klare Wünsche und Ziele und „sagen“ Sie Ihren Zellen, was Sie erreichen möchten – sei es Fitness, Vitalität oder Gelassenheit. Studien zur Autosuggestion zeigen, dass positive Gedanken die physische und psychische Gesundheit fördern und das Erreichen von Zielen unterstützen.

6. BIOHACKING-STRATEGIEN: DIE NÄCHSTE EBENE

Biohacking umfasst verschiedene Techniken zur Optimierung des Körpers, darunter Schlafhygiene, Atemtechniken, Kaltwassertherapie und gezielte Supplementierung. Diese Methoden können Regenerationsprozesse beschleunigen, das Immunsystem stärken und die körperliche Belastbarkeit erhöhen. Studien

Checkliste:

- Kardiotraining für die Herz-Kreislauf-Fitness
- Krafttraining für Muskel- und Knochengesundheit
- Flexibilitätstraining für Beweglichkeit und Verletzungsprävention
- Eine ausgewogene Ernährung, die Intervallfasten, viel Wasser und wenig Zucker und Salz umfasst
- Biohacking-Methoden zur Unterstützung und Maximierung der Trainingseffekte
- Ein kraftvolles Mindset und die Kraft der Autosuggestion
- Ein Fitnessstagebuch, das Routine und Fortschritt festhält und dabei hilft, langfristig auf Erfolgskurs zu bleiben.

bestätigen, dass Biohacking die Effizienz von Trainingseinheiten steigert und Regeneration optimiert, wodurch Fitnessziele schneller erreicht werden.

FAZIT

Der Aufbau eines Lebensstils, in dem Sport eine natürliche Quelle Ihrer Kraft und Gesundheit ist, kann sehr bereichernd und wohltuend sein. Bitte denken Sie dabei daran: Die effektivsten Sporeinheiten, die Ihnen langfristig guttun, sind Einheiten, bei denen Sie wenigstens einmal pro Woche 40–60 Minuten in einem erhöhten Pulsbereich trainieren. Für mich ist diese Kraftquelle eine intensive Einheit auf dem Laufband. Habe ich immer Lust darauf? Nein. Würde ich manchmal zu gerne direkt in die Sauna gehen, anstatt schwitzend Kilometer zu laufen? Ja. Solche Gedanken sind menschlich. Doch jeden Tag entscheiden wir selbst, was wir in den Fokus rücken. Und noch ein Tipp: Schlafen Sie möglichst viel!



Francesco Reich

Der studierte Betriebswirt ist Unternehmensberater und Mitinhaber der Vital Kosmetikakademie in Berlin. Seit seiner Jugend hat er es sich zum Ziel gesetzt, seine körperliche Fitness stetig zu optimieren. www.vital-kosmetikakademie.de