

# SWR KULTUR

## SWR Kultur Glauben

### ARD-Reihe „Besondere Zeiten“ (4/6)

## Longevity - die neue Sehnsucht nach der Langlebigkeit

Ein Feature von Kirsten Dietrich

Sendung vom: 05.01.2025

Eine Kooperation von SWR, BR, HR, WDR, RBB, SR

SWR Kultur können Sie auch im **Webradio** unter [www.swrkultur.de](http://www.swrkultur.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören oder als **Podcast** nachhören.

---

#### Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

#### Die SWR Kultur App für Android und iOS

Hören Sie das Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die die Funktionen der App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen

MUSIK

O-TON 1 Gregor

meine Motivation, warum ich das Ganze mach, ist: Ich habe mehr Angst vorm alt und gebrechlich sein und nicht mehr mobil sein als vorm Sterben. Deswegen: Ich möchte so lange wie möglich Herr über meinen eigenen Alltag und mein eigenes Leben sein, und was ich dazu machen muss, ist eben gesund bleiben.

O-TON 2 Jennifer

Ich habe einen kleinen Sohn, er ist für mich der größte Antrieb, die beste Version von mir selbst zu sein, und das war dann der Grund, wo ich dann gesagt habe, ich gehe jetzt raus und kümmere mich wirklich ganz bewusst um meine Gesundheit.

MUSIK

### **Titelsprecherin**

Longevity: die neue Sehnsucht nach der Langlebigkeit  
von Kirsten Dietrich

ATMO 1

Hund knurrt einmal

O-TON 3

Ich bin der Gregor, bin 33 Jahre alt und wohne im Osten von München, mit meiner Frau und meinem Hund Rocco.

### **Sprecherin**

Rocco ist ein freundlicher, aufgeregter, gut erzogener Labrador.

ATMO 2

Rocco, Körbchen!

ATMO 3

Jetzt während der Marathonvorbereitung war ich auf den kleineren Strecken mit ihm unterwegs, anfangs läuft er vorweg, am Ende hängt er in der Leine. 10 km ist so das Maximum, mehr mach ich auch nicht mit ihm.

ATMO 4

Rocco schnaubt ins Mikro

ATMO 5

Der will jetzt Abendessen.

ATMO 6

Hund frisst

### **Sprecherin**

Auch in Gregor Karmanns Plan für ein langes, gesundes Leben taucht Rocco auf, unter Punkt 3: „Mein Mindset Protocol“. Ein Hund bereichert das Leben ungemein, schreibt Gregor Karmann da auf seiner Website beyond100, also: jenseits der 100, nämlich: der 100 Lebensjahre. Mit Hund bewege man sich mehr und lerne, Verantwortung zu übernehmen. Wichtige Schritte dabei, das richtige Mindset, also die richtige Denkweise und innere Überzeugung zu gewinnen für ein großes Ziel: Gregor Karmann möchte möglichst lange möglichst gesund leben – wie, das will er selbst gestalten, nicht auf Glück und gute Gene hoffen.

O-TON 4 Karmann

Also, ich habe ja das ganze Thema studiert, ich habe zuerst ein Bachelor in Fitnessökonomie gemacht und dann noch einen Master in Gesundheitsmanagement und Prävention. Und deswegen war das Thema schon immer für mich interessant und relevant, weil ich eben sehr fasziniert davon bin, die Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen, was vor allem Bewegung mit einem machen kann und bringt.

### **Sprecherin**

Das Ziel heißt: Longevity. Was sich übersetzen lässt als Langlebigkeit. Longevity beschreibt aber noch mehr, nämlich einen ganzen Lebensstil. Longevity heißt: alle Abläufe des eigenen Lebens so gestalten, dass sie den bestmöglichen Effekt auf die Gesundheit haben – Essen, Bewegung, Schlaf, Austausch mit anderen, innere Überzeugung – und dafür den eigenen Körper möglichst genau im Blick haben.

O-TON 5 Karmann

Im Longevity geht es auch darum, viele der Zivilisationskrankheiten, die wir in der westlichen Welt haben, in unseren Lebensräumen, zu verhindern oder zu schauen, dass man eben nicht an diesen erkrankt. Und da helfen mir eben diese ganzen Daten für, weil diese Krankheiten sehr schleichend sind, und so kann ich eben immer wieder kontrollieren, wie steht es denn da um mich, muss ich was verändern oder kann ich so weitermachen?

### **Sprecherin**

Gregor Karmann misst Herzfrequenz und Blutdruck, überwacht Blutzucker und Schlaf. Einfach nur ein Gefühl, ob man zum Beispiel ausgeschlafen ist oder nicht, das reicht dem 33jährigen nicht.

O-TON 6 Karmann

Ja, die ganzen Daten, die man von sich selber misst, muss man natürlich aufpassen, da nicht in so einen falschen Wahn zu kommen und ständig alles versuchen zu optimieren, aber die Daten helfen mir einfach, einen Blick auf meinen Körper zu kommen, den ich so nicht hätte.

### **Sprecherin**

An seinen Ringfingern trägt Gregor Karmann deswegen auf der einen Seite den Ehering. Auf der anderen sitzt ein breiter schwerer Ring, das glänzende Metall schimmert silbrig-schwarz. Ein sogenannter Oura-Ring, voll mit Sensoren, die rund um die Uhr Körperdaten scannen.

O-TON 7 Karmann

Genau, das ist geheime Erkennungszeichen – lacht - in der Szene, genau, den nutze ich auch und gucke auch fast jeden Tag rein, wie ich geschlafen habe, beziehungsweise vor allem nutze ich es, ob mein Körper irgendwie schwächelt, ob ich an dem Tag langsamer machen muss oder irgendetwas anders verändern muss, um eben nicht krank zu werden.

ATMO 7

Elektronischer Pieps

O-TON 8 Tang

Ich glaube schon, dass wir sehr, sehr viel in der Hand haben. Davon bin ich überzeugt.

## **Sprecherin**

Das ist Jennifer Tang. Auch sie trägt – natürlich – den Ring, das Erkennungszeichen der Longevity-Gemeinschaft.

O-TON 9 Tang

Ich trage unterschiedliche Hilfsmittel, einen Oura-Ring, ich trage immer mal wieder Blutzucker-Messsensoren, ich lass einen Status Quo meiner Gesundheitswerte überprüfen durch meine Ärztin, und ich bin davon überzeugt, dass man sehr, sehr viel beeinflussen kann durch Sport, Ernährung, um die Lebensweise, aber auch durch das Mindset, /dass es einen Zusammenhang gibt zwischen chronischen Erkrankungen und der Art und Weise, wie wir leben.

## **Sprecherin**

Jennifer Tang ist 43 Jahre alt. Wobei: das ist nur die Zahl, die im Ausweis steht.

O-TON 10 Tang

Seitdem ich mich regelmäßig mit dem Biohacking beschäftigt habe, mit den Spaziergängen, mit der signifikanten Zunahme an Bewegung, mit dem regelmäßigen Fasten und Heilfasten habe ich meinen Stoffwechsel so weit regulieren können, dass mir mittlerweile ein Stoffwechselalter von 29 angezeigt wird.

## **Sprecherin**

Biohacking, das ist das andere Stichwort in der Szene der Lebensverlängerer. Biohacking, das beschreibt das Beobachten und Optimieren von Abläufen im eigenen Körper – von der Regulierung des Gesamtgewichts bis hin zu jeder einzelnen Zelle, die möglichst optimal mit Nährstoffen versorgt werden soll. Mit dem Ziel – genau – der Longevity. Jennifer Tang hat eine ganz persönliche Motivation für diesen Plan:

O-TON 11 Tang

Meine Mutter hat mich ja mit Anfang 20 gekriegt und hat dementsprechend viel mehr Energie, mehr Zeit für mich gehabt. Und ich habe meinen Sohn mit Ende 30 bekommen und hab mir einfach die Rechnung aufgestellt, wenn ich für meinen Sohn möglichst lange gesund und stark werden möchte, dann darf ich auch biologisch fast 20 Jahre jünger sein als meine Mutter damals.

## **Sprecherin**

„Darf“, sagt Tang – das meint an dieser Stelle natürlich „muss“, sie muss 20 biologische Jahre aufholen im Vergleich zu ihrer Mutter. Jennifer Tang sagt immer „dürfen“ statt „müssen“. Auch das eine Form, sich die scheinbar unvermeidlichen Dinge zu eigen zu machen.

## O-TON 12 Tang

Nachdem mich Post Covid richtig umgehauen hat, hab ich mich in die ganzheitliche Medizin begeben, das war eine Zufallsbegegnung mit meiner jetzigen Ärztin, wir haben ein paar umfangreiche Untersuchungen gemacht, und so kam in mir sag ich mal der Moment, wo ich gesagt habe, ich darf rausgehen aus der Pharmaindustrie, ich darf mich ganz bewusst um meine Genesung kümmern, und das war die Geburtsstunde der Biohackerin, auch auf Social Media.

## **Sprecherin**

Man erreicht Jennifer Tang seit ein paar Monaten im thailändischen Phuket, nicht mehr in Hamburg, wo sie vorher lebte. Ihre Eltern kamen als Flüchtlinge aus Vietnam nach Deutschland. 17 Jahre hat Tang in der Pharmaindustrie gearbeitet, war in den letzten Jahren wirtschaftlich verantwortlich für die Krebsmedikamente eines großen Konzerns. Eine freundliche Frau mit großer altrosa Brille und schulterfreiem Sporttrikot schaut in die Kamera, im Hotelzimmer rauscht leise die Klimaanlage. Jennifer Tang hat ihr Leben komplett umgekrempelt und begleitet jetzt andere Menschen in ähnlichen Lebens- und Gesundheitskrisen. Das geht problemlos digital, deshalb lebt die Familie jetzt dort, wo die Lebenshaltungskosten vergleichsweise niedrig sind und Obst und Gemüse so frisch, wie das Tangs Erwartungen an gute Ernährung entspricht.

## O-TON 13 Tang

Also Longevity bedeutet für mich, dass ich die Gesundheitsspanne möglichst breit halte. Langlebigkeit ist zwar schön und gut, aber Langlebigkeit zählt für mich nur, wenn ich auch gesund bin. Wenn ich das Leben auch mit Spaß und Freude erleben kann. Und nicht die letzten zehn, 20 Jahre im Altenheim sage ich mal in Anführungsstrichen versauere. Ich glaube, was die meisten Menschen sich

wünschen, ist, ein erfülltes Leben zu haben und dann einfach von heute auf morgen wird das Licht ausgeknipst, und dann ist gut.

### **Sprecherin**

Dass Menschen überhaupt alt werden können, ist ein Geschenk: dazu braucht es einen gewissen Wohlstand, gute Lebensumstände, Stabilität. Vor allem in den westlichen Industrienationen ist das heute weitgehend gesichert. Die Menschen werden immer älter – und damit wird das Altern vom Geschenk zum Problem. Im internationalen Klassifikationssystem ICD, mit dem die Weltgesundheitsorganisation WHO Krankheiten und Todesursachen auflistet, findet sich seit Anfang 2022 ein neuer Eintrag:

### **Zitator**

MG2A: Alterungsbedingter Rückgang der intrinsischen Kapazität

### **Sprecherin**

Also: Verminderung der körperlichen Gesundheit und Leistungsfähigkeit durch hohes Alter. Auch wenn die Codes der neuesten Fassung des ICD bisher noch nicht offiziell fürs deutsche Gesundheitssystem übernommen worden sind: Altern wird damit als Krankheit definiert. Und das heißt: als Abweichung von der Norm, als behandlungsbedürftig, aber damit auch als prinzipiell behandelbar.

O-TON 14 Koppold

Altern als Krankheit zu sehen, finde ich provokant, aber in dem Sinne eigentlich gut für unser Denken. Ich glaube, das würde uns helfen.

### **Sprecherin**

Sagt Daniela Koppold, Fachärztin für Allgemeinmedizin, mit einem Schwerpunkt auf Fasten und Naturheilkunde.

O-TON 15 Koppold

Alter als Gebrechlichkeit aus medizinischer Sicht als Krankheit zu sehen, finde ich tatsächlich attraktiv, weil das würde sehr viel bedeuten für die Herangehensweise, die wir an chronische Krankheiten haben. Dann würde man eben nicht mehr sagen, das ist halt so, das kommt halt mit dem Alter, weil so muss es nicht sein. Also biologisch gesehen muss das nicht sein. Es muss nicht sein, dass wir unsere letzten Jahre gebrechlich verbringen.

### **Sprecherin**

Das Immanuel-Krankenhaus in Berlin, an dem Daniela Koppold arbeitet, bietet seit diesem Jahr eine sogenannte Fasten- und Longevitysprechstunde an. Bis jetzt kommen vor allem Patientinnen und Patienten, die schon bestehende Krankheiten lindern wollen. Aber prinzipiell, sagt die Ärztin, ist die Beschäftigung mit Langlebigkeit auch etwas für Gesunde.

### O-TON 16 Koppold

Tatsächlich kann man die biologische Uhr zurückdrehen, es gibt auch erste Hinweise, dass das mit Fasten möglich ist, aber natürlich kann man sie nicht unendlich zurückdrehen, das ist auch klar. Aber dass unser Körper viel mehr Regenerationspotenzial hat, als wir bisher angenommen haben, das sollten wir wahrscheinlich schon neu denken in der Medizin.

### **Sprecherin**

Warum ausgerechnet das Fasten dabei so wichtig ist? Weil Stoffwechsel eine anstrengende Aufgabe für jeden Körper ist, erklärt Daniela Koppold. Und weil wir in einer Überflussgesellschaft leben. Vor lauter Verdauen bleibt den Zellen keine Zeit zum Ausmisten.

### O-TON 17 Koppold

Es gibt manchmal falsch gefaltete Proteine, es gibt alte Enzyme, die nicht mehr gebraucht werden, alte Zellorganellen, das wird alles zur Seite geschoben, weil man es nicht schafft, das aufzuarbeiten, und in der Fastenzeit ist es möglich, durch diesen Prozess, der sich Autophagie nennt, dieses neu zu verdauen und neu aufzubereiten.



## **Sprecherin**

Als Ärztin verspricht Daniela Koppold keine Wunder – aber sie sagt: es lohnt sich, darauf zu schauen, wie das Altern biologisch funktioniert und was davon sich durch passendes Verhalten ändern lässt.

O-TON 18 Koppold

Also Longevity ist ja eigentlich sozusagen, wenn man, wenn man so will, die Kunst, ein gesundes und langes Leben zu führen. Was wir heutzutage haben, ist erschreckenderweise in Deutschland nicht nur ein Rückgang der Lebensspanne, sondern vor allem ein Rückgang der gesunden Lebensspanne.

## **Sprecherin**

Die Lebenserwartung in Deutschland ist heute natürlich immer noch höher als vor 100 Jahren, sie steigt aber auch nicht mehr wie ein Naturgesetz immer weiter an. Mit der hohen Lebenserwartung hat sich die Phase verlängert, in der Menschen vor dem Tod krank sind – ungefähr die Hälfte der deutschen Gesundheitsausgaben gehen an Menschen im Rentenalter, 65 plus. Das macht die Forschung zum längeren Leben interessant für die gesamte Gesellschaft, nicht nur für ein paar exzentrische Millionäre. Es macht die Forschung auch zu einer dringenden Gerechtigkeitsfrage: wer soll sich die verlängerte Lebensspanne leisten können? Und was ist mit denen, deren Lebensumstände das schwierig machen? Gerade die Spanne, in der ein Mensch gesund ist, hängt extrem stark vom sozio-ökonomischen Status ab. Sichere Lebensumstände und höheres Einkommen machen da leicht 20 Jahre Unterschied bei der gesunden Lebensspanne aus, sagt die Ärztin Daniela Koppold.

O-TON 19 Koppold

Wenn ich ein unterstützendes Umfeld habe, wird es mir wahrscheinlich gelingen, wenn ich das nicht habe, wird es mir wahrscheinlich nicht gelingen, und ich glaube, diese Sachen einzubeziehen, das haben wir bisher noch nicht so viel gemacht. Aber ich glaube, es sind entscheidende Faktoren für eine Medizin der Zukunft

## **Sprecherin**

Aber auch Ärzte und Ärztinnen tun sich schwer damit, da umzudenken. Jemand wie Gregor Karmann zum Beispiel passt nicht ins Bild.

ATMO 8

Klappern, Schrauben von Deckel

### **Sprecherin**

Gregor nimmt alle Vorsorgeuntersuchungen wahr, alle Messungen von Körperwerten. Schließlich möchte er wissen, wo er steht, erzählt er, während er seinen fast täglichen Mix aus Protein und Nahrungsergänzungsmitteln mischt.

ATMO 9

Das ist das Kreatin noch, und das nehm ich ab und zu, ist Kollagen.

ATMO 10

Dosen auf- und zuschrauben, Deckel klappern

O-TON 20 Karmann

Also ich war letztes Jahr bei einer Klinik, die sich jetzt eben auch mit dem Thema Longevity so ein bisschen annimmt und da ein sehr großes Blutbild machen lassen mit vielen Parametern, die fanden das toll, cool, dass du das jetzt angehst und das machst, haben mir da auch zu verschiedensten Untersuchungen noch geraten, die ich dann bei meinem Hausarzt hab machen lassen. Mein Hausarzt ist schon über 60, und der hat mir einen Vogel gezeigt. Sagt, Sie sind 33, so eine Untersuchung mache ich bei Ihnen nicht.

ATMO 11

Schütteln – so, fertig.

### **Sprecherin**

Bis jetzt ist der Markt der Longevity fest in der Hand von Selbstoptimierungs-Influencern und Fitnessgurus. Menschen wie Bryan Johnson.

O-TON 21 Bryan Johnson

I'm that crazy guy trying to live forever....

## **Sprecherin**

Der verrückte Typ, der ewig leben will – so beschreibt sich Bryan Johnson. Er hat sein Vermögen mit Start ups und verschiedenen Tech-Firmen gemacht. Jetzt setzt er seine Millionen in dem Projekt Blueprint ein, um seinen Traum vom Ewigen Leben zu erreichen: 47 Jahre alt ist er auf dem Papier, biologisch schon 5 Jahre jünger – sagt er. Bis auf 18 Jahre will er seine Körperuhr zurückdrehen, mit Hilfe eines strikten Tagesablaufs: vom Aufstehen um 5:00 Uhr morgens mit Lichttherapie, Meditation und 60-70 Pillen bis zum Ins-Bett-gehen um 20:30 Uhr. 1,2 Millionen Menschen folgen Bryan Johnson auf Youtube - auch Gregor Karmann. Natürlich.

O-TON 22 Karmann

*(Ton kommt aus dem Computerlautsprecher)* (Bryan Johnson) ...you got to reframe your identity that you're a professionell sleeper...

Das ist immer seine Nummer eins, Schlaf. Schlaf steht über allem, und er nimmt das ja auch wirklich zu hundert Prozent. Also er schläft in einem eigenen Raum, der komplett abgedunkelt ist, er macht nichts anderes da drin außer schlafen, schläft auch alleine, geht jeden Tag zur selben Zeit ins Bett und steht auf.

- professionell Sleeper –

Professionell sleeper. Genau, das sagt er.

Und das ist natürlich auch ein Punkt, den kann nicht jeder so umsetzen, nicht jeder hat so einen Platz, einen Raum, wo man nur schläft, auch nicht jeder schläft nur alleine, und dann hat er, glaube ich, auch noch seine spezielle Matratze, die das Bett kühlt, denn Temperatur ist auch wichtig für den Schlaf, und soweit ich weiß, kostet sie zwischen 3000 und 5000 Dollar. Also kann sich ja auch nicht jeder leisten.

## **Sprecherin**

Zum Glück gibt's auch kostengünstigere Möglichkeiten, um den Schlaf zu optimieren.

O-TON 23 Karmann

Ich schlaf immer mit einem Mundpflaster, ich klebe immer meinen Mund zu, damit ich durch die Nase atme, nachts.

- Du klebst dir ernsthaft deinen Mund zu? -

Ja – lacht

### **Sprecherin**

Wie sieht eine Longevity-Routine aus, wenn man keine 2 Millionen Dollar im Jahr übrig hat? Gregor Karmann sagt: so viel Geld braucht man gar nicht – nur ein bisschen Disziplin.

O-TON 24 Karmann

Ein typischer Tag sieht für mich so aus, dass ich zwischen fünf und 6 Uhr aufstehe und mich dann erst mal fokussier auf den Tag, ich gucke, was steht heute an, dann mache ich meistens eine kurze Meditation, ist aber auch nicht jeden Tag drin, je nachdem ich mich gerade fühle.

### **Sprecherin**

Weitere Punkte: Spanisch lernen – gut fürs Hirn -, ein langer Spaziergang mit Frau und Hund, Wasser und Tee trinken und irgendwann am Tag auf jeden Fall auch Sport – Kraft, Balance, Beweglichkeit, das wechselt, und es hängt davon ab, ob es ein Tag im Büro oder im Home-Office ist. Gregor Karmann arbeitet für den Anbieter einer Rezepte-App. An Home-Office-Tagen öffnet er also einen Schrank im Wohnzimmer, der voll ist mit Hanteln, Sportgeräten und Kartons mit Puzzles und Gesellschaftsspielen. An der Wand hängt ein Bild, in dem Karmann im Anzug seine schick angezogene Ehefrau huckepack trägt.

ATMO 12

Das war... ein Jahr nach der Hochzeit – seh ich schon älter aus?

ATMO 13

Klappern / Klimmzüge: Stöhnen, Atmen

### **Sprecherin**

Klimmzüge, Hanteltraining – Muskelaufbau ist das A und O dabei, einen Körper gesünder zu halten, das betonen alle. Wer Longevity praktiziert, isst zwar auch

wenig, aber er oder sie ist nicht hager, sondern muskulös. Ein starker Körper, das ist medizinisch sinnvoll – und er macht unabhängig.

O-TON 25 Karmann

Das versuche ich durch diese ganzen Maßnahmen, was ich da mache, also Schlaf, Bewegung, Ernährung, Social Life, mindset, das alles zu schaffen, sodass ich auch noch im hohen Alter selbständig bin, mobil bin, nicht krank, nicht ans Bett gefesselt oder irgendwie im Altenheim oder von einer Pflegekraft abhängig, sondern dass ich solange wie möglich für mich selber sorgen kann.

O-TON 26 Tang

Ich bin jetzt gar nicht so hochtechnisch unterwegs, es gibt Menschen, die machen ihr Eisbad, oder sie machen ihre Infrarotlampe und alles Mögliche –

### **Sprecherin**

Auch Jennifer Tang, die Biohackerin, befolgt natürlich Longevity-Routinen.

Vielleicht ein bisschen entspanntere als die der Influencer.

O-TON 27 Tang

ich versuche, das ganze recht natürlich zu handhaben und auch zurück zur Natur zu gehen, und deswegen genieße ich es tatsächlich auch sehr aktuell, in Thailand zu sein, aber auch in der Zeit, wo wir in Deutschland sind. Das Sonnenlicht morgens, das ist so kraftvoll, das ist wunderbar, in südlichen Gefilden versuche ich halt, vor 10 Uhr morgens draußen ausreichend spazieren zu gehen. Und mit ausreichend, das sind mindestens 30 Minuten morgens und gerne auch abends auch noch mal 30 Minuten. Und ich durfte erkennen, dass diese meditative Übung, morgens in der Natur sein und so weiter, einen viel, viel größeren Effekt hat auf meine Fettverbrennung als jeden Tag voller Ehrgeiz ins Fitnessstudio zu rennen und auf Teufel komm raus das Programm durchzuziehen.

O-TON 28 Karmann

Es gibt auch Phasen, wo ich mich so ein bisschen in meiner Routine gefangen fühle und wo ich dann auch mal einen Tag nichts davon mache. Und dann auch einen ganzen Tag auf der Couch sitz oder so was. Also, da achte ich schon darauf, dass ich mich da nicht verrenne und immer nur dieses strikte Abarbeiten der To-Dos mache oder dieser Routinen, weil das hab ich auch gemerkt, dass mir das vom Kopf her nicht guttut.

### **Sprecherin**

Das Leben und vor allem: die gesunde Lebenszeit verlängern, das passiert in aller Regel nicht einfach so. Dazu braucht es einen Plan - und Disziplin. Auf den Punkt kommt das bei einem Element, das in keinem Longevity-Protokoll fehlen darf: dem Einsatz von Kälte.

ATMO 14

Dusche an, plätschert

### **Sprecherin**

Kryokammer, Eisbad – auch Gregor Karmann setzt sich gezielt und schockartig der Kälte aus. Ob das wirklich tiefgreifende körperliche Veränderungen bringt, ist in der Medizin durchaus umstritten. Aber Gregor sortiert die Kälte sowieso unter dem Punkt Mindset ein: braucht Überwindung, stärkt das Innere. In einer geschützten Ecke des Gartens steht deshalb eine Eistonne – also, eigentlich eine umfunktionierte Regentonne, fürs Eisbaden direkt vor der Haustür.

Dummerweise hat die über den Sommer ein Leck entwickelt – also bleibt Gregor diesen Winter über beim kalten Duschen.

ATMO 15

Tiefes Atmen, plätschern

### **Sprecherin**

Wie er sich fühlt?

O-TON 29 Karmann

Gut! Erfrischt!

### **Sprecherin**

Sich jeden Tag oder zumindest fast jeden Tag wieder in die Kälte zwingen – für Longevity braucht es einen langen Atem. Auch Ursula Wagner schwört auf eiskalte Duschen, jeden Tag.

O-TON 30 Wagner

Oh, was ich mache, um länger zu leben. Da fange ich wirklich gleich morgens an, wenn ich unter die Dusche gehe und schön warm geduscht habe, dann sind anderthalb Minuten kaltes Duschen dran.

### **Sprecherin**

Ursula Wagner bildet Menschen aus, die andere beim Streben nach Langlebigkeit begleiten. Sie ist Psychologin und Inhaberin des Coaching Center Berlin.

Menschen in Gesundheitsberufen, Ärztinnen, Coaches können sich dort weiterbilden zum Holistic Health and Longevity Coach – und damit dann ihre Klientinnen und Klienten ganzheitlich in allen Gesundheits- und Langlebigkeitsfragen begleiten.

O-TON 31 Wagner

Die kommen wirklich sehr viel mit sehr harten Sinnfragen und dem Wunsch, etwas beizutragen. In der lifespan Psychologie, die ich vertrete, also in der Psychologie der Lebensphasen ist das das Lebensthema der Generativität, also etwas weitergeben zu wollen.

### **Sprecherin**

Länger gesund leben möchte wahrscheinlich jeder oder zumindest fast jeder – aber weil das im Moment noch kein Automatismus ist, sind es eben nur bestimmte Menschen, die dafür wirklich aktiv werden. Ein Lebensstil der Longevity braucht eine Disziplin, die sich gegen eine andere große gesellschaftliche Erzählung stellt: die vom guten Leben, die des „man gönnt sich ja sonst nichts“. Darin liegt auch eine Gefahr, sagt Wagner.

O-TON 32 Wagner

Das ist tatsächlich eine Schattenseite der Longevity Bewegung, glaube ich, das der Fokus auf Selbstwirksamkeit, der erstmal positiv ist, auch als Psychologin, als Coach kann ich das natürlich nur begrüßen, dass das so ein eben ein Optimierungszwang wird, wie ihn manche empfinden, oder auch dieses: na, dann hast du es wohl nicht richtig hingekriegt, wenn deine Stresswerte so sind oder du die Krankheit kriegst oder so, dieses Unbarmherzige.

### **Sprecherin**

Bloß nicht die Kontrolle verlieren, dann klappt das vielleicht auch mit dem Tod – manchmal offen ausgesprochen, oft eher im Hintergrund ist das eine der Triebfedern der Longevity-Bewegung.

O-TON 33 Tang

Meine Großmutter, eine meiner inspirierendsten Persönlichkeiten meiner Familie, ist relativ jung an Darmkrebs verstorben.

### **Sprecherin**

Diese Begegnung mit dem Tod wurde für Jennifer Tang zum Auslöser, sich intensiv mit dem körperlichen Feintuning zu befassen, ganz genau hinzuschauen, mit konventionellen wie unkonventionellen Methoden, was ihren Körper am Laufen hält.

O-TON 34 Tang

Was kann ich eigentlich tun, um nicht an Krebs zu erkranken? // Also ich habe Angst davor, dass mir dieses Schicksal ereilt wie meinen Großeltern. Also, dass ich so schwer erkranke, dass ich selbst nicht mehr in der Eigenverantwortung bin und auf Hilfe anderer angewiesen bin. Und das ist der Grund, warum ich alles dafür tue, dass mir diese Situation nicht widerfährt.

### **Sprecherin**

Eine Lösung liegt für Jennifer in dem, was sie Biohacking nennt. Ernährung, Bewegung, Schlaf optimieren. Aber das ist nicht alles, sagt sie.

O-TON 35 Tang

Du hattest mich gefragt, ob ich ein spiritueller Mensch bin, und ich erkenne mehr und mehr, dass ich spiritueller werde. Und ich habe mich auch sehr viel damit befasst, was denn eigentlich mein großes warum ist. Und warum bin ich eigentlich hier? Wozu bin ich hier auf dieser Welt? Was ist meine Aufgabe? Was möchte ich eigentlich hinterlassen?

### **Sprecherin**



Altern, Sterben, Tod – lange Zeit waren dafür Mythen und religiöse Überlieferungen zuständig. Mit der Erzählung vom Jungbrunnen etwa, in den man alt eintaucht und als junger Mensch wieder heraussteigt.

O-TON 36 Wagner

Das ist ein spannender Gedanke, ob diese Longevity Bewegung nicht so etwas sein könnte, dass wir uns eben die Verheißung des Paradieses, des ewigen Lebens lieber mal ins Jetzt holen, in jetzige Leben - da ist was dran, also man möchte sich ein besseres Leben, ein längeres, besseres Leben jetzt schaffen und sich nicht so sehr darauf verlassen, dass da noch was kommt, was auch gut oder noch wesentlich besser sein könnte –

### **Sprecherin**

Und das sagt Psychologin und Longevity-Coach Ursula Wagner auch als katholische Christin.

O-TON 37 Wagner

Da ist ja erstmal aus psychologischer Sicht überhaupt nichts daran auszusetzen, das ist eine Selbstwirksamkeit, ich fange da an, wo ich anfangen, wenn ich besser in meinem Körper lebe, geht es mir im Allgemeinen auch seelisch wirklich besser, eine Schattenseite bekommt es dann, wenn es eben wirklich ausschließlich in die Optimierung geht und in ein Leben, was so viel um die Optimierung selbst kreist, dass man sagen kann: wo ist denn jetzt noch das Leben? Also für welches Leben optimiere ich mich gerade?

### **Sprecherin**

Für Gregor Karmann ist bei seinem Longevity-Plan die Perspektive ganz klar.

O-TON 38 Karmann

Ich finde es gut, dass das menschliche Leben endlich ist, weil nur so kann man auch wirklich das Leben genießen, meine Motivation, warum ich das Ganze mache, ist: Ich habe mehr Angst vorm alt und gebrechlich sein und nicht mehr mobil sein als vorm Sterben. Deswegen: Ich möchte solange wie möglich Herr über meinen eigenen Alltag und mein eigenes Leben sein, und was ich dazu machen muss, ist eben gesund bleiben.

### **Sprecherin**

Und deswegen stehen in seiner Küche neben Kochbüchern wie „Die Rezepte der Hundertjährigen“ und großen Dosen mit Proteinpulver und anderen Nahrungsergänzungsmitteln auch: ein paar Stücke Bienenstich. Longevity ist wichtig, ist aber auch nicht das ganze Leben.

MUSIK

Absage