

## Jünger altern



Sie kennen sicherlich Ihr Geburtsdatum, doch kennen Sie auch Ihr biologisches Alter? Während die Jahre auf dem Kalender unaufhaltsam voranschreiten, verläuft die Alterung unseres Körpers oft in einem ganz eigenen Tempo. Das biologische Alter ist ein Maß dafür, wie gut oder wie stark unser Organismus tatsächlich gealtert ist, und das unabhängig von der Zahl, die im Personalausweis steht. Es spiegelt den Zustand unserer Zellen, Organe und Stoffwechselprozesse wider und wird durch unsere Lebens-

weise maßgeblich mitbestimmt. Die gute Nachricht: Wir können es aktiv beeinflussen und damit nicht nur länger, sondern vor allem gesünder und vitaler leben.

Unser biologisches Alter wird durch eine Vielzahl von Faktoren bestimmt, darunter genetische Veranlagung, Ernährung, Bewegung, Schlafqualität, Stresslevel und die Wirkung von Umweltfaktoren. Medizinisch betrachtet lassen sich bestimmte Marker wie Telomerlänge (Schutzkappen der Chromosomen), Entzündungswerte, Blutdruck, Cholesterinspiegel und die körperliche Fitness heranziehen, um das biologische Alter einzuschätzen. So kann es sein, dass ein 55-Jähriger, der sich gesund ernährt, regelmäßig bewegt und gut mit Stress umgeht, biologisch jünger ist als ein 45-Jähriger mit belastenderen Lebensgewohnheiten oder -umständen. Das biologische Alter ist somit ein weitaus aussagekräftigerer Indikator für die Gesundheit und die zu erwartende Lebensqualität als das chronologische, also das tatsächliche Lebensalter.



### So können Sie Ihr biologisches Alter positiv beeinflussen:

1. **Regelmäßige Bewegung:** Körperliche Aktivität ist einer der wirksamsten Wege, um den Alterungsprozess zu verlangsamen. Bewegung stärkt nicht nur Herz und Kreislauf, sondern regt auch die Durchblutung an, fördert den Muskelaufbau und unterstützt die geistige Fitness. Ideal sind Ausdauersportarten wie zügiges Gehen, Joggen, Schwimmen oder Radfahren, kombiniert mit leichtem Krafttraining, um die Knochendichte zu erhalten. Bereits 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche können nachweislich das biologische Alter reduzieren und das Risiko für altersbedingte Erkrankungen senken.
2. **Bewusste Ernährung:** Eine ausgewogene, pflanzenbetonte Ernährung liefert lebenswichtige Nährstoffe, die unsere Zellen schützen und reparieren. Besonders wichtig sind Antioxidantien aus buntem Gemüse und Obst, gesunde Fette aus Nüssen, Samen und Olivenöl sowie Ballaststoffe aus Vollkornprodukten. Gleichzeitig sollte der Konsum von Zucker, stark verarbeiteten Lebensmitteln und rotem Fleisch reduziert werden. Auch

ausreichendes Trinken, vorzugsweise Wasser oder ungesüßte Tees, ist essenziell für einen funktionierenden Stoffwechsel und eine straffe Haut.

3. **Qualitativer Schlaf:** Im Schlaf finden wichtige Reparatur- und Entgiftungsprozesse statt. Wer regelmäßig zu wenig oder unruhig schläft, riskiert nicht nur Tagesmüdigkeit, sondern auch eine beschleunigte Zellalterung. Achten Sie auf eine regelmäßige Schlafenszeit, eine angenehme Schlafumgebung und vermeiden Sie spätes Essen sowie Bildschirmlicht vor dem Zubettgehen. Sieben bis acht Stunden erholsamer Schlaf pro Nacht gelten als ideal, um Körper und Geist zu verjüngen.
4. **Aktive Stressbewältigung:** Dauerhafter Stress führt zu einer erhöhten Ausschüttung des Hormons Cortisol. Dieses begünstigt Entzündungen und kann Zellschäden verursachen. Integrieren Sie daher bewusste Entspannungsmomente in Ihren Alltag. Ob Meditation, Yoga, ein Spaziergang im Grünen, Musik hören oder einfach nur tiefes Durchatmen. Solche Pausen helfen dabei, das innere Gleichgewicht zu finden und den Alterungsprozess zu bremsen.
5. **Vorbeugende Gesundheitschecks:** Nutzen Sie die Angebote zur Vorsorge und Früherkennung. Regelmäßige Check-ups beim Hausarzt helfen, Risikofaktoren wie Bluthochdruck und erhöhte Blutzucker- oder Cholesterinwerte frühzeitig zu erkennen. So können Sie gezielt gegensteuern, bevor gesundheitliche Einschränkungen entstehen.

Neben ärztlichen Untersuchungen, die konkrete Laborwerte und Vitalparameter auswerten, gibt es auch wissenschaftlich fundierte Online-Fragebögen, die auf Basis von Lebensstil, Ernährung, Bewegung und medizinischer Vorgeschichte eine erste Einschätzung geben. Für eine präzise Analyse bieten manche Gesundheitszentren oder Sportmediziner spezielle Tests an, die unter anderem die Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Körperzusammensetzung messen. Ihr biologisches Alter ist kein Schicksal, sondern eine Variable, auf welche Sie maßgeblich Einfluss nehmen können. Mit einer bewusst gesunden Lebensführung können Sie nicht nur Jahre gewinnen, sondern vor allem Lebensqualität. Denn es geht nicht darum, ewig jung auszusehen, sondern darum, lange fit, aktiv und zufrieden zu bleiben.

Weitere Informationen zum gemeinnützigen Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLG) und unseren Angeboten finden Sie unter [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de).



## Weiterführende Quellen

Bierhoff, H. (2024). Genetik, Epigenetik und Umweltfaktoren der Lebenserwartung – Welche Rolle spielt Nature-versus-Nurture beim Altern?. *Bundesgesundheitsbl* 67, 521–527. Verfügbar unter <https://doi.org/10.1007/s00103-024-03873-x>

AOK (2021). *Biologisches Alter gegen kalendarisches: Wie alt bin ich wirklich?*. Verfügbar unter: <https://www.aok.de/pk/magazin/sport/fit-im-alter/das-biologische-alter-wie-alt-bin-ich-wirklich/>.

AOK (o. D.). *Biologisches Alter*. Verfügbar unter <https://www.deine-gesundheitswelt.de/vorsorge-impfschutz/biologisches-alter>.

Arslan, L. (2025). *Biologisches Alter: Diese drei Faktoren bestimmen unser „Bio Age“*. Verfügbar unter [https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/koerper/vorsorge-und-frueherkennung/biologisches-alter-1336646#Was\\_ist\\_das\\_biologische\\_Alter-1336646](https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/koerper/vorsorge-und-frueherkennung/biologisches-alter-1336646#Was_ist_das_biologische_Alter-1336646).

Carlberg, C. (2023). Ernährung und Altern. In: *Die molekulare Basis von Gesundheit*, 249-267. Springer: Berlin, Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/978-3-662-67986-9\\_13](https://doi.org/10.1007/978-3-662-67986-9_13)

Stuck, S. (2023). *Jung bleiben: Wie alt bin ich wirklich?*. Verfügbar unter <https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/wer-hat-an-der-uhr-gedreht-wie-wir-altern-jung-bleiben-1001069.html>.

## Bildnachweis

<https://depositphotos.com/photos/biologisches-alter.html?filter=all&qview=161278180>

<https://depositphotos.com/photos/altern.html?filter=all&qview=129048030>