



Länger gesund leben

Ernährung als Schlüssel

BARMER

Länger gesund leben - Herz schützen

Herz schützen heißt, länger gesund leben. Herzgesundheit ist ein zentraler Schlüssel für Longevity. Eine pflanzenbetonte Ernährung mit Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen und antioxidativen Pflanzenstoffen unterstützt gesunde Gefäße, reguliert Blutfette und fördert eine stabile Entzündungsbalance. So entsteht die Basis für eine langfristige Vitalität.



Kraft erhalten

Longevity bedeutet, Gesundheit, Kraft und Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten. Muskelkraft spielt dabei eine zentrale Rolle.

Eine eiweißreiche, ausgewogene Ernährung liefert die Bausteine für Aufbau und Erhalt von Muskelmasse, unterstützt den Stoffwechsel und fördert Stabilität im Alltag.

In Kombination mit regelmäßiger Bewegung entsteht die Basis für Stärke und Vitalität.



Energie stabilisieren

Longevity ist nur zu einem kleinen Teil genetisch bestimmt – etwa sieben Prozent entfallen auf die Gene. Entscheidend sind tägliche Gewohnheiten. Eine Ernährung mit niedrig glykämischer Last, hochwertigen Fetten und regelmäßigen Essenspausen stabilisiert den Blutzucker, unterstützt die Insulinsensitivität und aktiviert günstige Stoffwechselwege. So entsteht nachhaltige Energie.



Länger gesund leben - Geist stärken

Eine ausgewogene Ernährung mit gesunden Fetten, viel Gemüse und natürlichen Pflanzenstoffen schützt die Nervenzellen und unterstützt die Energieversorgung des Gehirns.

Gleichzeitig fördert eine gute Ernährung die Darmbakterienvielfalt, die über die Darm-Hirn-Verbindung Konzentration, Stimmung und Gedächtnis positiv beeinflusst.



Impressum

Druckstand: 02/26 Konzeption, Text und

Gestaltung: info@dr-ambrosius.de

Qualitätssicherung:

micaela.schmidt@barmer.de

Fotos: [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com).

Alle Angaben wurden sorgfältig
zusammengestellt und geprüft. Dennoch
ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr
aktuell sind.



Herausgeber
BARMER
Axel-Springer-Str. 44
10969 Berlin
www.barmer.de

Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass
wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit
des Inhalts keine Gewähr übernehmen
können. Für Anregungen und Hinweise
sind wir stets dankbar.

©BARMER 2026 Alle Rechte vorbehalten.

**Weitere Informationen gibt
es demnächst online.**