



DER NEUE LANGLEBLIGKEITSATHLET

Text Vincenzo Lardinelli

In einer Ära, die durch beispiellose technologische Fortschritte und einen nahezu unbegrenzten Zugang zu Informationen und Ressourcen gekennzeichnet ist, stehen wir vor einem Paradoxon, das unsere Zeit bestimmt: Während die Technologie viele Aspekte des Lebens verbessert hat, hat sie auch zu einer Zunahme von Bewegungsmangel und Fettleibigkeit geführt. Eine in der Zeitschrift *The Lancet* veröffentlichte Studie zeigt eine alarmierende Realität auf: Mehr als eine Milliarde Menschen, ein Achtel der Weltbevölkerung, sind fettleibig. Seit 1990 hat sich die Zahl der stark übergewichtigen Erwachsenen verdoppelt und die der Kinder und Jugendlichen zwischen 5 und 19 Jahren vervierfacht. Und es ist paradox, dass Fettleibigkeit heute die Gesundheit mehr untergräbt als Unterernährung, denn die Zahl der als untergewichtig geltenden Menschen hat sich praktisch halbiert und ist auf unter 550 Millionen gesunken. Bei der Bewältigung dieser Herausforderung spielen Fitnessclubs eine entscheidende Rolle.

Fitnessstudios sind und werden immer mehr zu Anlaufstellen, wo aktives, langes Leben gefördert wird und die maßgeblich zu einem gesünderen und erfüllteren Leben verhelfen können.

förderung darin, dass sie von den Fitnessstudios angenommen wird. Es ist von entscheidender Bedeutung, dass Studiobetreiber den Mehrwert erkennen, den diese Technologie bieten

stils werden, der ein aktives, langes Leben von Kindheit an fördert. Der Kampf gegen Fettleibigkeit und Bewegungsmangel muss bereits in den ersten Lebensjahren beginnen und einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen, der alle Aspekte berücksichtigt, von der körperlichen Betätigung über die richtige Ernährung bis hin zu einem ausgewogenen Verhältnis zum Schlaf.

Der langlebige Lebensstil ist auch eine Herausforderung und Chance für Studiobetreiber

Und auf diesem Weg kann sich die Technologie, die oft als eine der Hauptursachen für ein sitzendes Leben angesehen wird, als der mächtigste Verbündete erweisen. Unter den jüngsten Innovationen erweist sich die Künstliche Intelligenz als das mächtige neue Werkzeug, das eine tiefere und kontinuierlichere Beziehung zu den Kunden aufbaut und pflegt. Trotz des revolutionären Potenzials der Künstlichen Intelligenz besteht die größte Heraus-

kann, und in die Fähigkeiten und Ressourcen investieren, die erforderlich sind, um sie effektiv in Geschäftsprozesse und ihr Angebot zu integrieren.

Langlebigkeit bereits bei Kindern fördern

Fitness- und Gesundheitsstudios haben heute die Möglichkeit, ihre Rolle neu zu definieren und neue Produkte mit hohem Mehrwert zu schaffen, so dass sie zu Förderern eines Lebens-

stils zu einem richtigen Lebensstil zu erziehen bedeutet, die Verhaltensgrundlage für ihre künftige Gesundheit zu legen. Fitnessstudios können in diesem Prozess eine entscheidende Rolle spielen, indem sie über die üblichen Programme hinausgehen und speziell für jüngere Kinder konzipierte Programme entwickeln, die nicht nur Spaß machen, sondern auch den Körper und die Psyche prägen. Durch Spiel und Sport können Kinder lernen, wie wichtig Bewegung ist, und so von klein auf ein Verlangen nach den positiven Gefühlen entwickeln, die mit Bewegung einhergehen. Parallel dazu ist



Der Langlebigkeitssportler wird nicht an Erfolgen gemessen. Sein Fokus liegt darauf, fit und glücklich zu sein. Dabei setzt er auf die Kombination aus sportlicher Aktivität, gesunde Ernährung, acht Stunden Schlaf pro Tag und dreißig Minuten Meditation

es jedoch wichtig, das Bewusstsein für die richtige Ernährung zu fördern und den Eltern beizubringen, wie man die richtigen Lebensmittel und gesunden Gewohnheiten erkennt und in den Alltag integriert. Workshops, Treffen mit Ernährungsberatern und Gruppenaktivitäten müssen wirksame Instrumente sein, die mit dem Training kombiniert werden, um den Kindern bewusst zu machen, was getan werden muss, um sich zu verbessern.

Eine neue Sportart, die man ein Leben lang ausüben kann

Stellen Sie sich einen Tennisplatz vor. Auf der einen Seite steht Marco, 45, hochkonzentriert mit seinem Profi-Outfit. Marco spielt, um zu gewinnen und um in Form zu bleiben. Jeder Punkt ist ein Kampf mit seinem Gegner und mit den Schmerzen in seinem Knie. Auf dem Platz nebenan steht Luca, ebenfalls 45 Jahre alt, aber mit einer anderen Einstellung. Luca spielt Pickleball. Er mag die Sonne auf seiner

Haut, wenn sie nicht zu stark ist, das Geräusch der Bälle und den Versuch, jeden Punkt zu gewinnen, aber vor allem geht es ihm darum, sich zu bewegen, zu lachen und das Spiel zu genießen. Luca ist ein Langlebigkeitsathlet.

Schauen wir nun auf einen Fußballplatz. Auf der einen Seite haben wir Spieler eines Teams, die jede Woche kämpfen, als wäre es das Finale der Champions League. Sie rennen, sie schwitzen, alles für die Ehre, das wöchentliche Spiel zu gewinnen. Sie sind die Helden des Wochenendes, die Gladiatoren der Nachbarschaft und bereit, alles zu tun, um den inoffiziellen Titel „Sonntagsmeister“ zu behalten. Neben dem Fußballplatz im angrenzenden Park joggt Anna. Wenn sie nicht gerade ins Schwimmbad oder zum Yoga geht, joggt sie gerne. Nicht um ihren eigenen Rekord beim 10-km-Lauf zu brechen, sondern um den Tag mit Energie zu beginnen, die Menschen zu begrüßen, denen sie be-

gegnet, und das Gefühl der Ruhe zu genießen, das nur frühmorgendliche körperliche Aktivität hinterlassen kann. Anna ist eine weitere Langlebigkeitssportlerin. Sie läuft nicht auf ein sichtbares Ziel zu, sondern auf ein weitaus wichtigeres und entfernteres Ziel: ein längeres, gesünderes Leben.

Der Langlebigkeitssportler wird nicht an Erfolgen gemessen. Sein Podium ist das tägliche Wohlbefinden, seine Medaille ist die Integrität, die er bei jeder Entscheidung bewahrt. Während wettbewerbsfähige Amateursportler um den Stolz des Augenblicks kämpfen, spielt der Langlebigkeitssportler ein anderes Spiel, sein Ausdauerwettbewerb hat nur einen Gegner zu schlagen: den Lauf der Zeit. Und er tut dies nicht mit der Spannung des kurzfristigen Ergebnisses, sondern mit der Strategie des Wohlbefindens, in Kombination mit acht Stunden Schlaf, dreißig Minuten Meditation und einem schönen Teller Pasta, ja, denn auch

das kann er sich leisten. Letztendlich weiß der Langlebigkeitssportler, dass die wahre Trophäe darin besteht, vor allen anderen zu sich selbst sagen zu können: „Ich bin fit, ich bin glücklich und ich habe die Absicht, so lange wie möglich so zu bleiben.“

Ernährung, Fasten und Co

Für den Langlebigkeitsathleten geht es bei der Ernährung in erster Linie nicht nur um den Geschmack. Er achtet auf eine Ernährung mit viel Gemüse, nicht zu viel Obst, der richtigen Menge an hochwertigem Eiweiß und reichlich gesunden Fetten, während er verarbeitete Lebensmittel und Zuckerzusätze vermeidet. Er experimentiert mit intermittierendem Fasten, einer alten,

von Apps überwacht er seinen Schlaf, seine körperliche Aktivität und sogar seine Nahrungsaufnahme und erhält auf der Grundlage der Analyse seiner Daten Echtzeit-Feedback und personalisierte Ratschläge. Der Langlebigkeitssportler ist nicht nur ein Visionär, sondern auch ein Pionier, der mit einem Bein in den Traditionen der Vergangenheit und mit dem anderen in der Technologie der Zukunft steht und Wissenschaft, Technologie und uralte Wellnesspraktiken vereint, um einen neuen Weg zu einem längeren und besseren Leben einzuschlagen.

Herausforderungen und Chancen

Die Aussicht auf diesen aktiven, nachhaltigen und langlebigen Lebensstil

Die Ära des Langlebigkeitssportlers hat gerade erst begonnen

von der modernen Wissenschaft wiederentdeckten Praxis, die nicht nur beim Abnehmen hilft, sondern auch die Autophagie anregt, jenen Prozess, durch den sich unsere Zellen von beschädigten Bestandteilen reinigen.

Hormesis, das Prinzip „was nicht tötet, stärkt“, wird zu einer neuen Ressource für die Aktivierung von Langlebigkeitsgenen. Durch kontrollierte Exposition gegenüber moderaten physischen und mentalen Belastungen wie Kälte, Sauna, Meditation oder Atmung ermutigt der Langlebigkeitssportler seinen Körper, widerstandsfähiger zu werden. Und dann gibt es noch die neuen Nahrungsergänzungsmittel, von Curcumin bis Resveratrol, NAD⁺-Vorstufen wie NMN und NR oder Taurin, die versprechen, jene Gene und Proteine aktiv zu halten, die dazu neigen, mit zunehmendem Alter zu zerfallen, und die uns helfen, Entzündungen zu bekämpfen und die Zellfunktion zu verbessern.

Die Superkräfte des Langlebigkeitssportlers

Der Langlebigkeitssportler kann aber noch weiter gehen. Er weiß, dass Technologie und insbesondere Künstliche Intelligenz heute auch zu seinen Superkräften werden können. Mithilfe

ist auch eine Herausforderung und Chance für Fitnessstudiobetreiber. Die größte Herausforderung sind häufig mangelnde Motivation und die Bereitschaft der Menschen, ausreichend Zeit für körperliche Aktivität aufzubringen. Folgende Punkte können den Unterschied machen:

- **Apps und virtuelle Plattformen:** Die Integration dieser Technologien in das Angebot von Fitnessstudios kann dazu beitragen, Nutzern die Möglichkeit zu geben, mit ihren Trainern aus dem Studio in Kontakt zu bleiben und mit ihnen zu trainieren, auch von zu Hause aus oder wenn sie unterwegs sind.
- **Wearables und Apps zur Verfolgung der körperlichen Aktivität:** Wearables und Apps können dabei helfen, den Fortschritt zu verfolgen, die Motivation und das langfristige Engagement zu erhöhen, sodass Sport eher ein Spiel als eine Pflicht ist.
- **Erstellung von personalisierten Inhalten:** Der Einsatz von KI ist hilfreich, um die Bedürfnisse einer Person kennenzulernen, bevor nachdem sie Mitglied im Studio geworden ist, aber auch um personalisierte Trainingsprogramme und

Ernährungsempfehlungen zu erstellen. KI kann zudem dazu beitragen, den Eindruck zu überwinden, dass körperliche Aktivität eintönig, zu anstrengend oder für bestimmte Bedürfnisse nicht geeignet ist.

- **Diversifizierung des Angebots:** Die Integration innovativer Technologien und Programme ins Studio, die alle Aspekte des Wohlbefindens umfassen (z. B. Ernährung, Entspannung und Achtsamkeit), kann ein breiteres, vielfältigeres und letztlich zufriedeneres Publikum anziehen.
- **Schaffung von Gemeinschaft:** Fitnessstudios können zu sozialen Zentren werden, in denen die Menschen und ihre Familien nicht nur trainieren, sondern auch Erfahrungen, Ziele und Erfolge miteinander teilen, was das Zugehörigkeitsgefühl stärkt und die Kundenbindung verbessert.
- **Partnerschaften und Kooperationen:** Kooperationen mit Ernährungsexperten, Life-Coaches und anderen Wellnessexperten, um Workshops, Seminare und persönliche Coachings anzubieten, können das Angebot bereichern.

Fazit

Der neue Langlebigkeitsathlet will beweisen, dass Älterwerden nicht bedeutet, langsamer zu werden, sondern zeigen, wie eine veränderte Art und Weise des Sporttreibens und des Lebensstils zu einem längeren und zufriedeneren Leben verhelfen kann. Die Ära des Langlebigkeitssportlers hat gerade erst begonnen und die Zukunft verspricht viel für diejenigen, die bereit sind, sich darauf einzulassen. ■



Der Italiener **Vincenzo Lardinelli** ist Mitglied des Fitness Industry Technology Council. Der Langlebigkeitssportler ist Erfinder und CEO von FLITFIT, einer Live-on-demand-Schulungsplattform, auf die von jedem Ort aus zugegriffen werden kann.