



Longevity kommt aus dem Englischen und setzt sich aus dem Lateinischen longus = lang und vita = Leben zusammen.

Dr. med. Anna-Luise Rinneberg im Gespräch

# LONGEVITY

## DIE NEUE QUALITÄT DES ALTERNS

Vor 100 Jahren lag die Lebenserwartung gerade einmal bei rund 45 Jahren. Heute können Männer auf 78,5 und Frauen auf 83,4 Lebensjahre hoffen. Longevity heißt der neue Trend. Es geht darum, nicht die bloße, sondern die gesunde Lebenszeit zu verlängern. Dr. Anna-Luise Rinneberg erklärt, welche Faktoren entscheidend sind und was jeder selbst tun kann.

**FRAU DR. RINNEBERG, ALS ALLGEMEINMEDIZINERIN UND NATURHEILKUNDEÄRZTIN STEHT BEI IHNEN SCHON SEIT VIELEN JAHRZEHNEN GESUNDES ALTERN IM VORDERGRUND. SIE ZÄHLEN ZU DEN ERSTEN ÄRZTEN IN DEUTSCHLAND, DIE SICH INTENSIV MIT ANTI-AGING IN IHRER PRAXIS BESCHÄFTIGEN. WAS IST DRAN AN DEM NEUEN TREND LONGEVITY, WORUM GEHT ES?** Nun, in den letzten 100 Jahren haben sich medizinische Versorgung, Hygiene, Ernährung, Arbeits- und Wohnsituation derart verbessert, dass die Menschen heute fast doppelt so lange leben wie vor 100 Jahren. Was uns heute allerdings zu schaffen macht, sind Bewegungs-

mangel, ein Überangebot an Nahrung mit entsprechenden Gewichtsproblemen, Umweltbelastungen wie Feinstaub, Pestizide, Abwasserunreinigungen und vieles mehr. Auch nicht zu vergessen, die ständige digitale Erreichbarkeit und die Flut an täglichen Nachrichten.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemprobleme, Bluthochdruck, Diabetes sind Folgen unseres heutigen Lebensstils, um nur einige Beispiele zu nennen. Das höhere Alter ist für viele Menschen von Krankheit und einer Einbuße an Wohlbefinden und Lebensfreude geprägt. Bei Longevity geht es darum: Die Lebenszeit zu verlängern und dabei gesund und wohlgestimmt zu bleiben.

Fotos: Frau Dr. Rinneberg

**HÄNGT ES ABER NICHT EHER VON DEN GENEN AB, WIE WIR ALTERN?** Genau das ist der große Irrtum. Fälschlicherweise glauben viele Menschen, dass der Alterungsprozess zum Großteil von den Genen bestimmt wird. Gerade einmal 10 Prozent ist unser Altern genetisch bedingt. 90 Prozent lassen sich positiv beeinflussen.

**UND WIE?** Mit geeigneten Lebensstilmaßnahmen, zu denen eine nährstoffreiche Ernährung, moderate Bewegung und eine positive mentale Einstellung zählen. Bei LUISAN, unserem Zentrum für Regenerationsmedizin steht die Umsetzung von Longevity auf drei Säulen. Eine **Bestandsaufnahme** ist der erste Schritt. Alles wird auf den Prüfstand gestellt: Herz, Kreislauf, Gefäßsystem, Abwehrkräfte, Organfunktionen. Ganz wichtig ist auch das Vegetative Nervensystem. Oft ist es durch zu viel Stress überlastet. Dauerstress raubt dem Körper nicht nur lebenswichtige Nährstoffe, sondern ist auch häufig Ursache für Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Probleme, Verdauungsstörungen, Verspannungen, Erschöpfung, Tinnitus und und und.

*„Dauerstress belastet das Nervensystem und macht krank.“*

Fehlen wichtige Nährstoffe (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente) ist es wie mit einem Auto, dessen Tank leer ist. Da nutzt es auch nichts, es zur Regeneration in die Garage zu stellen. Wir schauen, welche Bausteine fehlen und welche Organe nicht richtig arbeiten.

**WIE GEHT ES NACH DER ANALYSE WEITER?** Ganz individuell lassen sich konkrete Maßnahmen umsetzen mit unserer zweiten Säule: **Entgiftung & Aufbau**. Bevor wir Nährstoffe gezielt per Infusion verabreichen, empfehlen wir eine Entgiftung und Entlastung, vergleichbar einem Hausputz. Dienlich sind zum Beispiel Weizenkeime. Sie enthalten Spermidin, sorgen wie eine Müllabfuhr für die Zellen, verjüngen und wirken Entzündungen entgegen. In manchen Fällen ist auch eine Darmreinigung/Sanierung mit der Colon-Hydro-Therapie angezeigt.

**UND DIE DRITTE SÄULE?** Ist die **Erhaltung**. Es nützt wenig, den Körper einmalig zu entlasten, gezielt Nährstoffe zuzuführen und dann so weiterzuleben wie vorher. Longevity bedeutet einen gesunden Lebensstil beizubehalten. Dabei begleiten wir unsere Klienten rundum: von der Ernährungsumstellung mit Genuss bis zum hautstraffenden Körperwickel. Longevity bei LUISAN heißt, sich in seiner Haut rundum wohlfühlen. ■

**LUISAN**  
Centrum für  
Regenerationsmedizin

Franz-Altmeyer-Straße 25 · 66693 Tünsdorf  
Telefon: +49 (0)6868-1268  
E-Mail: luisanvital@web.de  
www.luisan.de

**Unsere Behandlungszeiten**  
Mo. bis Fr. 8 bis 18 Uhr und Sa. 8 bis 14 Uhr



Dr. med. Anna-Luise Rinneberg, Allgemeinmedizinerin und Naturheilkundeärztin, ärztliche Leiterin von LUISAN

