

**Dr. med. W. Schneider**  
**Prüfeninger Str. 7**  
**93049 Regensburg**

**Master of Preventive and Anti-Aging Medicine**

(Diplom 2002 Deutschland / Schweiz)

(Diplom 2005 European)

**Frauenarzt**

---

# NEWSLETTER

Februar 2026

**Longevity**, streng übersetzt mit Langlebigkeit, aus dem Lateinischen longus für lang und vita für Leben, ist kein direkt neues Thema. Schon im antiken Griechenland schrieb man einer Göttin namens Klotho die Aufgabe zu den Lebensfaden eines Menschen zu spinnen und somit Einfluß auf die Länge des Lebens zu haben. Auch in anderen Epochen wurde viel über das Thema Langlebigkeit nachgedacht. Ein sehr bekanntes Beispiel stellt z.B. in der Kunst das Gemälde von Lucas Cranach dem Älteren „der Jungbrunnen“ dar, in welchem er ein verjüngendes Bad malte, interessanterweise sind dort nur Frauen dargestellt.

Informationen betreffs Longevity sind zur jetzigen Zeit vielfältig. Heute ruft man mit dem Suchwort „Longevity“ Themen auf wie „Healthspan“, also gesunde Lebensspanne und deren Verlängerung. Die KI spricht sogar von „Kunst“ möglich lange gesund, vital und geistig fit zu bleiben. Lebensstilfaktoren wie Ernährung und optimales Bewegen werden genannt. Genauso wie gesunder Schlaf und medizinische Vorsorge. Neuerdings auch Beeinflussung der Genetik, zumindest epigenetischer Modulation.

Infos über dieses Thema sind heute vielfältig. Das Internet bietet Informationen im Überfluß. Der Büchermarkt veröffentlicht ständig neue Titel, Podcasts und Newsletter werden mehr und mehr. Gesundheits-Coaches und Lebensberater bringen ihre Empfehlungen an ihre Kunden, Krankenkassen bieten teils finanzielle Zuschüsse für Teilnahme an Gesundheitskuren an. Freilich sind auch die Angebote an Nahrungsergänzungsmitteln oder Supplements so reichlich dass es für viele Interessierte schon unübersichtlich werden kann.

Um in all diesen Angeboten sich nicht zu verlieren ist eine Beratung bei einem Fachkundigen sinnvoll. Mit einem entsprechenden Hintergrundwissen ist es dann gut möglich individuelle Unterstützung für die eigene Gesundheitsförderung zu bekommen. Teils schon einfach erscheinende Veränderungen des Lebensstiles können Schritte sein um eine gute Gesundheit bis in hohe Lebensjahre zu erleben. Ich werde hier zukünftig über einzelne Themen berichten die dabei interessant und wichtig sein können. Sind – und bleiben Sie neugierig.

Dr. Wolfgang Schneider