Drei Säulen der Langlebigkeit

- In den Jahren 2012-17 wurden in 7 europäischen Städten 2'157 über 70-jährige gesunde Männer und Frauen untersucht und begleitet (**DO-HEALTH trial**). Neben der Messung der üblichen Blutwerte wurden auch sogenannte **epigenetische Uhren** zur Bestimmung des biologischen Alters verwendet.
- Die Probanden erhielten **1000 mg (= 1 g)** marine **Omega-3** Fettsäuren (DHA und EPA) pro Tag, sowie **2000 I.E. Vitamin D3** pro Tag und mussten 3 x pro Woche zu Hause ein leichtes 30-minütiges Trainingsprogramm (Simple Home Exercise Programm; SHEP). Die Probanden wurden in verschiedene Gruppen eingeteilt: D3 + O3, D3 + Bewegung, O3 + Bewegung und eine Gruppe mit allen drei Interventionen.
- Vitamin D3 und Bewegung je allein haben die biologischen Uhren nicht verändert. Kommt jedoch **Omega-3** ins Spiel verändert sich das Bild: sowohl Omega-3 und D3 als auch Omega-3 und Bewegung reduzieren das biologische Alter um 3,3 Monate. Am grössten ist der Effekt, wenn man **alle drei Interventionen kombiniert**: in 3 Jahren wurde das biologische Alter um 3.8. Monate reduziert!
- Anders formuliert: Ein tiefer Omega-3-Index allein erhöht die Gesamtsterblichkeit stärker als Rauchen. Ein guter **Omega-3-Index** liegt **8 - 12 %**. Aktiven Omega-3-Fettsäuren sind EPA und DHA. Eine durchschnittliche Gelkapsel hat EPA + DHA = 300 mg. Ein „Ölwechsel“ dauert um die neun Monate. Mit 70 kg braucht man 1,5 g Omega-3 pro Tag um im grünen Bereich zu bleiben.
- **Vitamin D3** ist wichtig für die Immunabwehr, Nervensystem (Depression) und Muskelfunktion. Die offizielle Empfehlung für D3 liegt bei 800 I.E. (internationale Einheiten). 666 I.E. entspricht einer Minute Sonnenbad. Mit 70 kg brauchen sie 5'000 I.E. um einen 60 ng/ml (= 60 mcg/l = 150 nmol/l) Spiegel zu halten. **Vitamin K2** nicht vergessen! K2 baut das vermehrt aufgenommene Kalzium in die Knochen ein (Schutz gegen Osteoporose). Am besten Sie benutzen **Vitamin D3/K2-Tropfen**. Benutzen Sie Sonnenschutz, der **UVB nicht filtert**, sonst tanken Sie kein D3 beim Sonnenbad. Am meisten tanken Sie mit dem Rücken.

Literatur:

- Bischoff-Ferrari, Heike A. et al. Individual and additive effects of vitamin D, omega-3 and exercise on DNA methylation clocks of biological aging in older adults from the DO-HEALTH trial. In: Nature, nature aging, February 2025.
- Bowles, Jeff T. Die Vitamin D3 Verschwörung. Amazon, March 2025.
- von Helden, Raimund. Gesund in 7 Tagen. Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie. Hygeia Verlag, 2011.
- Nehls, Michael. Algenöl. Die Ernährung aus dem Meer. Heyne 2018.
- Klein, Thomas. Sonnenlicht. Sonnenmangel und seine Folgen. Hygeia-Verlag 2010.