Maxima
Die Besten Seiten der Frau
Wr. Neudorf, im Juli 2025, Nr: Juli-Aug. - Erscheinungsweise: 11x/Jahr, Seite: 66-69
Druckauflage: 196 948, Darstellung: 93,74%, Größe: 1783cm², easyAPQ: _
Auftr.: 13820, Clip: 16747047, SB: European Ayurveda

Forever young?!

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten an das Medium (Fon: 02236/600*6730, @: redaktion@maxima.co.at).

Maxima
Die Besten Seiten der Frau
Wr. Neudorf, im Juli 2025, Nr: Juli-Aug. - Erscheinungsweise: 11x/Jahr, Seite: 66-69
Druckauflage: 196 948, Darstellung: 93,74%, Größe: 1783cm², easyAPQ: _
Auftr.: 13820, Clip: 16747047, SB: European Ayurveda

Kayla Barnes-Lentz kämpft konsequent gegen das Älterwerden. Mit 33 Jahren soll ihr biologisches Alter bei 22 liegen – möglich durch Rotlichttherapie, Sauerstoffkammer und eine minutiös optimierte Routine. Doch was ist Wissenschaft, was ist Wunschdenken? Lässt sich unser biologisches Alter wirklich zurückdrehen – und wenn ja, wie weit?

VON **Katharina Domiter**

Morgens trinkt sie chlorophyllgrünes Wasser. Danach legt sie sich unter eine Rotlichtlampe, die ihre Zellregeneration anregen soll. Anschließend folgt eine Session in der Sauerstoffkammer. Ihre Supplements sind nach Genanalyse abgestimmt, ihr Schlaf ist getrackt, der Puls wird permanent überwacht. Klingt wie eine Szene aus einem Zukunftsroman – ist aber die tägliche Realität von Kayla Barnes-Lentz. Die hat ihr Leben dem Biohacking auf höchstem Niveau verschrieben. Ihr Ziel: Nicht jung bleiben, sondern jünger werden. Laut eigenen Angaben ist ihr das bereits gelungen – mit 33 Jahren soll ihr biologisches Alter bei 22 liegen.

Gesundheit als Leistung – und Status

Longevity ist ein milliardenschwerer Megatrend und eine Bewegung, die das Altern nicht als Schicksal hinnimmt, sondern als Prozess, der sich steuern lässt – mit der richtigen Ernährung, gezieltem Training, bioindividualisierten Supplements und möglichst viel Datenmaterial. Was ursprünglich aus der Präventionsmedizin kommt, hat sich inzwischen zu einem weltweiten Lifestyle entwickelt – irgendwo zwischen Wissenschaft, Spiritualität und Wellness-Extremismus. Früher als esoterischer Jugendwunsch belächelt, ist das Thema Langlebigkeit heute Gegenstand wissenschaftlicher Forschung und von Silicon-Valley-Investitionen. In den USA lassen sich Start-up-Gründer:innen regelmäßig Eigenblut infundieren, Milliardäre wie Bryan Johnson veröffentlichen minutiöse Selbstoptimierungs-Protokolle, und auch in Europa wächst das Interesse an „Longevity Clinics", die Gesundheit wie ein Projekt managen. In Wien hat Johannes Weiß mit dem Longevity Center Vienna einen Ort geschaffen, der modernste Technologien mit ganzheitlicher Medizin verbindet. Anwendungen wie Kältekammer, Rotlichttherapie, hyperbare Sauerstoffkammern und NAD⁺-Infusionen werden hier kombiniert mit individuellen Diagnostik-Tools wie 3D-Bodyscans und Neurofeedback-Training. Vor allem Ärzte und Ärztinnen, Unternehmer:innen und Prominente zählen zu seinen Kund:innen – Menschen, die unter hohem Druck stehen und nach Strategien suchen, um länger leistungsfähig, gesund und mental stabil zu bleiben.

Longevity ist ein milliardenschwerer Megatrend und eine Bewegung, die das Altern nicht als Schicksal hinnimmt, sondern als Prozess, der sich steuern lässt.

Selbstoptimierung auf höchstem Niveau

Auch Kayla Barnes-Lentz weiß, wie viel Konsequenz es braucht, um Gesundheit dauerhaft zu priorisieren. Die Unternehmerin ist nicht nur eine der sichtbarsten Biohackerinnen der USA – sie betreibt auch eine eigene Longevity-Plattform, auf der sie ihr Wissen speziell für Frauen zugänglich macht. In über 40 Onlinekursen spricht sie über Ernährung, hormonelle Gesundheit, Supplements und Schlafhygiene – immer basierend auf dem neuesten Stand der Forschung. Ihre eigenen Blutwerte hat sie öffentlich gemacht. Und gilt inzwischen als eine der am besten vermessenen Frauen der Welt. ›

Foto: Stocksy

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten an das Medium (Fon: 02236/600*6730, @: redaktion@maxima.co.at).

Maxima
Die Besten Seiten der Frau
Wr. Neudorf, im Juli 2025, Nr: Juli-Aug. - Erscheinungsweise: 11x/Jahr, Seite: 66-69
Druckauflage: 196 948, Darstellung: 93,74%, Größe: 1783cm², easyAPQ: _
Auftr.: 13820, Clip: 16747047, SB: European Ayurveda

Länger leben, aber wie?

„Viele verstehen den Lifestyle falsch: Es geht nicht darum, einfach nur möglichst alt zu werden – sondern vor allem darum, gesund alt zu werden. Langlebigkeit ergibt nur Sinn, wenn sie mit Lebensqualität einhergeht. Dafür braucht es einen Lebensstil, der nicht stresst, sondern stärkt", erklärt Weiß. Der Gesundheitsexperte lebt das, was er empfiehlt, auch selbst – und das ziemlich konsequent. „Ich bekomme jede Woche mehrere Infusionen, unter anderem NAD^+ und Mito-Energy-Infusionen." Er warnt aber gleichzeitig davor, es nicht zu übertreiben: „Wenn Biohacking in Perfektionismus und Kontrollwahn ausartet, geht der positive Effekt verloren." Sein biologisches Alter jedenfalls soll fünf Jahre unter seinem tatsächlichen liegen. Das von Barnes-Letz sogar elf Jahre. Doch wie verlässlich sind solche Werte wirklich?

„Sie geben eine gute Orientierung – aber der Mensch ist keine Zahl", sagt Elisabeth Mauracher, Gründerin des European Ayurveda Resorts Sonnhof. „Unsere Energie, Lebensfreude und innere Balance lassen sich nicht vollständig messen." Für Mauracher beginnt wahre Verjüngung im subjektiven Erleben, nicht im Labor. Auch Dr. Gaurav Sharma, Ayurveda-Spezialist im Resort, sieht biologische Jugend nicht nur in molekularen Parametern: „In der ayurvedischen Diagnostik achten wir auf Zeichen wie Gewebequalität, Verdauungskraft, geistige Klarheit und Ojas – unsere Lebensessenz. Wenn diese stark ist, wirkt ein Mensch jünger, frischer, stabiler – auch ohne Messgeräte."

Altes Wissen, neue Relevanz

Dass Longevity heute als Trend in Wellnesskreisen gilt, entbehrt nicht einer gewissen Ironie. Ayurveda befasst sich seit Jahrtausenden mit dem Streben nach einem langen, gesunden Leben – unter dem Begriff Rasayana. Nicht ewige Jugend ist das Ziel, sondern ein Leben, das sich bis ins hohe Alter lebendig und erfüllt anfühlt. Regeneration beginnt laut der traditionellen indischen Heilkunst nicht außen, sondern innen

EXPERTE. Johannes Weiß und sein Team verschreiben sich im Longevity Center Vienna der ganzheitlichen Medizin.

– mit geistiger Klarheit, körperlicher Reinigung und der Rückverbindung zu sich selbst und zur Natur. Statt Leistungsoptimierung stehen andere Werte im Vordergrund: Achtsamkeit, Authentizität – und vor allem Balance. Während diese Prinzipien im Westen lange als rein spirituell belächelt wurden, holt die moderne Wissenschaft nun auf. Mittlerweile gibt es eine Reihe von Lebensstilmaßnahmen, deren Effekt auf das biologische Alter gut erforscht ist. Fasten etwa aktiviert Prozesse der Zellreinigung und wirkt entzündungshemmend. Regelmäßiger tiefer Schlaf fördert die hormonelle Balance. Bewegung – besonders Krafttraining in Kombination mit moderatem Ausdauersport – verbessert die Zellgesundheit ebenso wie Atemübungen, Medi-

Es geht nicht darum, einfach nur möglichst alt zu werden – sondern vor allem darum, gesund alt zu werden.

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten an das Medium (Fon: 02236/600*6730, @: redaktion@maxima.co.at).

Maxima
Die Besten Seiten der Frau
Wr. Neudorf, im Juli 2025, Nr: Juli-Aug. - Erscheinungsweise: 11x/Jahr, Seite: 66-69
Druckauflage: 196 948, Darstellung: 100%, Größe: 1783cm², easyAPQ: _
Auftr.: 13820, Clip: 16747047, SB: European Ayurveda

tation oder Zeit in der Natur. Auch die Ernährung spielt eine zentrale Rolle: Wer sich antioxidantienreich, entzündungsarm und typgerecht ernährt, kann die Zellalterung deutlich verlangsamen. Mikronährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, bestimmte Vitamine und pflanzliche Adaptogene – etwa Ashwagandha oder Spermidin – gelten als vielversprechend. Und auch technologische Verfahren wie NAD^+-Infusionen, hyperbare Sauerstofftherapie oder epigenetische Diagnostik liefern neue Ansätze – wenngleich viele davon noch nicht langfristig wissenschaftlich abgesichert sind.

Was wirklich wirkt

Aber nicht alles, was unsere Lebensqualität bestimmt, lässt sich tracken. „Wichtiger als jeder Test ist, wie wir uns fühlen – und wie wir mit uns und anderen verbunden sind", weiß Mauracher. Auch Longevity-Profi Weiß ist überzeugt, dass soziale Kontakte ein wesentlicher Faktor in Sachen Langlebigkeit sind: „Gute Gespräche, echte Nähe, ein stabiles Umfeld – das hat einen enormen Effekt auf unser Nervensystem. Die Herzratenvariabilität, einer der wichtigsten Marker für inneren Stress, verbessert sich spürbar, wenn wir uns mit den richtigen Menschen umgeben. Ein Blick in die sogenannten Blue Zones – Regionen wie Okinawa in Japan, Sardinien in Italien oder Nicoya in Costa Rica – bestätigt das: Dort leben besonders viele Menschen, die gesund älter als 100 werden – ohne Hightech-Therapien. Bewegung im Alltag. Einfaches, naturbelassenes Essen. Ein klarer Tagesrhythmus. Und vor allem: starke soziale Strukturen, generationenübergreifende Netzwerke, ein tiefes Gefühl der Zugehörigkeit. Das Geheimnis der Langlebigkeit liegt also nicht nur in Kältekammern oder Supplement-Cocktails – sondern auch in einfachen Gewohnheiten, tiefen Beziehungen und einem Leben, das getragen ist von Sinn und Zugehörigkeit. Und egal ob 22, 35, 57 oder 88 Jahre – ist es nicht genau das, was am Ende zählt? Wie verbunden wir uns fühlen. Wie wach. Und wie viel Leben in einem Tag steckt. ▮

Fotos: Stocksy, beigestellt

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten an das Medium (Fon: 02236/600*6730, @: redaktion@maxima.co.at).

»OBSERVER«