



DR. MED. SANDRA
NASIKKOL

PRIVATPRAXIS

DIE WISSENSCHAFTLICHE METHODIK

Longevity- und *Stoffwechsel-Check*

*Eine fundierte Standortbestimmung auf Basis der acht
evidenzbasierten Hebel für ein gesundes Gewicht und
ein langes, vitales Leben.*

BEGLEITDOKUMENT ZUM DIGITALEN SELBST-CHECK
AESTHETIK-UND-CHIRURGIE.DE

Warum dieser Check

Gewicht ist nicht das Ziel — Lebensqualität ist es.

Die moderne Longevity-Forschung hat unsere Sicht auf Gewicht radikal verändert. Was wir früher als kosmetisches oder Disziplin-Thema betrachteten, ist in Wahrheit der vielleicht wichtigste Indikator für Stoffwechselfundheit, biologisches Alter und gesunde Lebenserwartung.

Heute wissen wir: Wer im mittleren Lebensabschnitt einen gesunden Stoffwechsel pflegt, gewinnt im Schnitt zwischen sieben und zehn zusätzliche gesunde Lebensjahre. Nicht nur länger leben — sondern länger *gut* leben.

Etwa 95 Prozent aller klassischen Diäten enden innerhalb weniger Jahre mit demselben oder einem höheren Gewicht. Das liegt nicht an mangelnder Disziplin. Der Körper besitzt fein abgestimmte biologische Mechanismen, die kurzfristigen Gewichtsverlust aktiv bekämpfen. Wer diese Mechanismen ignoriert, kämpft gegen die eigene Biologie — und verliert.

Der erste Schritt ist nicht, mehr zu wollen — sondern besser zu verstehen, was wirkt.

Dieses Begleitdokument fasst die acht wissenschaftlich am besten gesicherten Hebel zusammen, die im digitalen Selbst-Check abgefragt werden. Jeder Hebel ist durch hochwertige Studien belegt — gemeinsam wirken sie deutlich stärker als einzeln.

Die acht Hebel im Überblick

Die folgenden acht Bereiche wirken sowohl auf das Gewicht als auch auf die Stoffwechsel- und Langzeitgesundheit. Die Reihenfolge ist nicht hierarchisch — alle acht zusammen ergeben das Gesamtbild.

01

Schlaf

Die unterschätzte Grundlage des Stoffwechsels

02

Bewegung

Alltagsaktivität und Ausdauer

03

Krafttraining

Muskelmasse als Schutzfaktor

04

Eiweiß

Sättigung und Muskelschutz

05

Mahlzeiten

Struktur und Insulinregulation

06

Lebensmittelqualität

Verarbeitungsgrad und Frische

07

Stress

Cortisol und emotionales Essen

08

Diagnostik

Stoffwechsel, Hormone und Begleitfaktoren

01 Schlaf

Die unterschätzte Grundlage des Stoffwechsels

Schlaf ist die unterschätzte Grundlage jedes Stoffwechsels. Schon eine Nacht mit weniger als sechs Stunden verschiebt die Hormone Ghrelin (Hunger) und Leptin (Sättigung) so deutlich, dass am Folgetag durchschnittlich 300 bis 500 Kalorien mehr aufgenommen werden — ohne dass es bewusst wahrgenommen wird.

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE

Eine wegweisende Studie der University of Chicago zeigte, dass bereits zwei Nächte mit nur vier Stunden Schlaf das Hungerhormon Ghrelin um etwa 28 Prozent steigen und das Sättigungshormon Leptin um 18 Prozent fallen lassen. Der subjektive Hunger der Probanden stieg um 24 Prozent. Eine Folgeuntersuchung der Columbia University bestätigte: Frauen, die vier statt acht Stunden schliefen, nahmen am Folgetag rund 329 Kalorien mehr zu sich — ohne es bewusst zu merken. Über Monate addiert sich dieser Effekt zu mehreren Kilogramm Gewichtszunahme.

QUELLEN University of Chicago, Columbia University · *Annals of Internal Medicine* · *Sleep Medicine Reviews*

02 Bewegung

Alltagsaktivität und Ausdauer

Regelmäßige Bewegung verbessert die Insulinempfindlichkeit deutlich, schützt das Herz-Kreislauf-System und ist der zuverlässigste Faktor, um Gewichtsverlust dauerhaft zu halten — gerade im Alter. Bewegung allein bringt selten dramatische Gewichtsverluste, aber sie ist der entscheidende Stabilisator nach einer Abnahme.

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE

Die S3-Leitlinie Adipositas der Deutschen Adipositas-Gesellschaft empfiehlt regelmäßige Bewegung als Grundpfeiler jeder Gewichtsregulation. Mindestens 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive Aktivität pro Woche gelten als wissenschaftlich gesicherter Schwellenwert. Große Kohortenstudien zeigen: Wer regelmäßig aktiv ist, verbessert die Insulinempfindlichkeit messbar — und behält ein abgenommenes Gewicht langfristig deutlich besser. Im Alter wirkt Bewegung zudem als wichtigster Schutz gegen Sarkopenie und kognitiven Abbau.

QUELLEN Deutsche Adipositas-Gesellschaft (S3-Leitlinie) · *The Lancet* · *Circulation*

03 Krafttraining

Muskelmasse als Schutzfaktor

Ab dem 30. Lebensjahr verlieren wir jährlich rund ein Prozent Muskelmasse. Krafttraining stoppt diesen Abbau, erhält den Grundumsatz und ist einer der besten Prädiktoren für ein langes, gutes Leben. Wer beim Abnehmen Muskeln verliert, programmiert den Jojo-Effekt vor.

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE

Ab dem 30. Lebensjahr verlieren Erwachsene ohne gezieltes Krafttraining jährlich rund ein Prozent ihrer Muskelmasse — bei Frauen nach den Wechseljahren beschleunigt sich dieser Prozess erheblich. Krafttraining ist die einzige Intervention, die diesen Abbau zuverlässig stoppt und sogar umkehrt. In der Longevity-Forschung gilt die Muskelkraft inzwischen als einer der besten Prädiktoren für die verbleibende Lebenserwartung — stärker als viele klassische Risikofaktoren wie Cholesterin oder Blutdruck.

QUELLEN Longevity- und sportmedizinische Forschung · *Current Sports Medicine Reports* · *Journal of Aging Research*

04 Eiweiß

Sättigung und Muskelschutz

Eine ausreichende Eiweißzufuhr von 1,2 bis 1,6 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht sättigt nachweislich länger, schützt die Muskelmasse und erhöht den Energieverbrauch beim Verstoffwechselln deutlich. Eiweiß ist der wichtigste Sättigungsfaktor der Ernährung.

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE

Mehrere systematische Übersichtsarbeiten belegen übereinstimmend: Eine Eiweißzufuhr von 1,2 bis 1,6 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht sättigt deutlich länger als kohlenhydrat- oder fettbetonte Mahlzeiten. Beim Verstoffwechselln von Eiweiß verbrennt der Körper rund 20 bis 30 Prozent der enthaltenen Kalorien als Wärme — bei Kohlenhydraten nur etwa 5 bis 10 Prozent, bei Fett kaum drei Prozent. In Phasen der Gewichtsabnahme schützt eine ausreichende Eiweißzufuhr zudem die Muskelmasse — ein entscheidender Faktor gegen den Jojo-Effekt.

QUELLEN Mehrere systematische Übersichtsarbeiten · *American Journal of Clinical Nutrition* · *Annual Review of Nutrition*

05 Mahlzeiten

Struktur und Insulinregulation

Längere nahrungsfreie Phasen von zwölf bis vierzehn Stunden zwischen Abendessen und Frühstück erlauben dem Körper, vom Speicher- in den Fettabbau-Modus zu wechseln. Häufige Snacks verhindern dies. Es geht nicht um Verzicht, sondern um Struktur.

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE

Wer kontinuierlich isst, hält den Insulin-Spiegel dauerhaft erhöht. Insulin ist ein Speicherhormon — es blockiert den Fettabbau. Eine Studie der amerikanischen Gesundheitsbehörde NIH zeigte: Probanden, die ihre Mahlzeiten auf ein Zeitfenster von acht bis zehn Stunden begrenzten, nahmen messbar Fettmasse ab — bei gleicher Kalorienzahl. Eine nahrungsfreie Phase von zwölf bis vierzehn Stunden über Nacht ist für die meisten Menschen unaufwendig umsetzbar und entspricht einem natürlichen Rhythmus.

QUELLEN Klinikstudie der US-Gesundheitsbehörde (NIH) · *Cell Metabolism* · *New England Journal of Medicine*

06 Lebensmittelqualität

Verarbeitungsgrad und Frische

Bei freier Auswahl essen Menschen von hochverarbeiteten Lebensmitteln im Schnitt rund 500 Kalorien pro Tag mehr — bei gleichem Sättigungsgefühl. Der Verarbeitungsgrad ist ein eigener Risikofaktor, unabhängig vom Kaloriengehalt auf dem Etikett.

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE

Eine wegweisende kontrollierte Klinikstudie der amerikanischen Gesundheitsbehörde NIH (Hall et al., 2019) zeigte: Bei freier Auswahl aßen Probanden von hochverarbeiteten Lebensmitteln im Schnitt 500 Kalorien pro Tag mehr als von unverarbeiteten — bei identischem Sättigungsgefühl, Geschmack und Nährstoffprofil auf dem Papier. Damit ist der Verarbeitungsgrad ein eigenständiger Risikofaktor, unabhängig davon, was auf dem Etikett steht. Frische, einfache Lebensmittel sind nicht nur "gesünder" — sie führen automatisch zu geringerer Aufnahme.

QUELLEN Klinikstudie der US-Gesundheitsbehörde (NIH) · *Cell Metabolism* · *British Medical Journal*

07 Stress

Cortisol und emotionales Essen

Chronisch erhöhter Cortisol-Spiegel fördert die Einlagerung von viszeralem Bauchfett. Emotionales Essen ist zudem der häufigste Rückfallfaktor bei jedem Abnehmprogramm — egal nach welcher Methode. Wer das Muster nicht erkennt, kämpft gegen das Symptom statt gegen die Ursache.

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE

Chronisch erhöhter Cortisol-Spiegel — ausgelöst durch dauerhaften Stress — fördert nicht nur Heißhunger auf Zucker und einfache Kohlenhydrate, sondern speziell die Einlagerung von viszeralem Bauchfett. Genau jenes Fett, das mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes assoziiert ist. Eine Forschungsübersicht zur Stress-Gewicht-Verbindung zeigt: Emotionales Essen ist der häufigste Rückfallfaktor bei Abnehmprogrammen — unabhängig von der gewählten Methode.

QUELLEN Forschungsübersicht zur Stress-Gewicht-Verbindung · *Annual Review of Psychology* · *Biological Psychiatry*

08 Diagnostik

Stoffwechsel, Hormone und Begleitfaktoren

Schilddrüse, Insulinresistenz, hormonelle Veränderungen und gewichtssteigernde Medikamente können nachhaltigen Gewichtsverlust blockieren — auch bei konsequentem Lebensstil. Diese Faktoren sind heute gut diagnostizierbar und behandelbar.

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE

Wenn der Körper trotz konsequenter Lebensstil-Änderung nicht reagiert, liegt häufig ein medizinischer Faktor zugrunde: eine unterfunktionierende Schilddrüse, eine beginnende Insulinresistenz, hormonelle Verschiebungen in den Wechseljahren oder gewichtssteigernde Medikamente (etwa bestimmte Antidepressiva, Betablocker oder Cortison). Diese Faktoren sind heute gut diagnostizierbar — eine ärztliche Abklärung mit gezielten Blutwerten (TSH, Nüchtern-Insulin, HbA1c) bringt in vielen Fällen den entscheidenden Hinweis. Ohne diese Diagnostik wird Disziplin allein selten reichen.

QUELLEN Deutsche Adipositas-Gesellschaft (S3-Leitlinie) · *Standards of Care · Diabetes Care*

Zur Person

Dr. med. Sandra Nasikkol führt eine Privatpraxis in Mülheim an der Ruhr mit den Schwerpunkten Ästhetische Medizin, Gefäßchirurgie und ernährungsmedizinische Behandlung — einschließlich begleiteter Gewichtsregulation und GLP-1-Therapie.

Der Longevity- und Stoffwechsel-Check ist ein kostenloses Selbst-Diagnose-Werkzeug für Patientinnen und Patienten, die ihre persönliche Standortbestimmung im Bereich Gewicht und Stoffwechselgesundheit suchen — als Ausgangspunkt für eine fundierte ärztliche Beratung.

Privatpraxis Dr. med. Sandra Nasikkol

Mülheim an der Ruhr

aesthetik-und-chirurgie.de

Dieses Dokument dient der Information und ersetzt keine individuelle ärztliche Beratung. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder vor einer Veränderung des Lebensstils ist eine ärztliche Konsultation angezeigt.