

ÜBERSICHT GEMEINSAME GRUNDPRINZIPIEN

SALUTOGENESE • EPIGENETIK • LONGEVITY



1. Fokus auf Gesundheit statt Krankheit

Alle drei Ansätze richten den Blick auf:

- Ressourcen statt Defizite
- Potenzial statt Pathologie
- Stärkung statt Reparatur

Salutogenese: fragt „Was hält Menschen gesund?“

Epigenetik: zeigt, wie Lebensstil Gene positiv beeinflusst.

Longevity: optimiert biologische Systeme für ein langes, gesundes Leben.

Gemeinsamer Kern: Gesundheit ist ein aktiver Prozess, kein Zufallsprodukt.

2. Selbstwirksamkeit als Schlüssel

Alle drei Modelle betonen:

- Du hast Einfluss auf deine Gesundheit.
- Deine täglichen Entscheidungen wirken biologisch messbar.
- Veränderung ist jederzeit möglich.

Epigenetik zeigt: Gene sind kein Schicksal.

Salutogenese zeigt: Kohärenzgefühl stärkt Resilienz.

Longevity zeigt: Lebensstil kann Alterungsprozesse verlangsamen.

Gemeinsamer Kern: Der Mensch ist Mitautor seiner Biologie.

3. Lebensstil als Medizin

Alle drei Bereiche identifizieren dieselben Haupthebel:

- Ernährung
- Bewegung
- Schlaf
- Stressregulation
- Umwelt
- soziale Verbundenheit
- mentale Ausrichtung

Diese Faktoren beeinflussen:

- epigenetische Schalter
- Entzündungsprozesse
- Zellalterung
- hormonelle Balance
- Nervensystem
- Immunsystem

Gemeinsamer Kern: Lebensstil ist der stärkste Gesundheitsfaktor.

4. Ganzheitlichkeit: Körper - Psyche - Umwelt - Sinn

Alle drei Konzepte erkennen:

- **Gesundheit** entsteht im Zusammenspiel von Körper, Geist, Emotionen und Lebensumfeld.
- **Sinn**, Identität und innere Haltung wirken biologisch.
- **Stress**, Trauma und Dysregulation sind zentrale Krankheitsfaktoren.

Salutogenese: Kohärenzgefühl (Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Sinnhaftigkeit).

Epigenetik: Stress und Emotionen verändern Genexpression.

Longevity: Nervensystem, Hormone und Entzündungen bestimmen Alterungsrate.

Gemeinsamer Kern: Gesundheit ist multidimensional.

5. Prävention statt Intervention

Alle drei Ansätze betonen:

- Frühe Weichenstellung
- Langfristige Stabilität
- Kontinuierliche Mikroentscheidungen
- Nachhaltige Routinen

Gemeinsamer Kern: Gesundheit entsteht vor Krankheit.

✦ Die Unterschiede – klar & einfach

<u>Bereich</u>	<u>Fokus</u>	<u>Leitfrage</u>	<u>Zeithorizont</u>
Salutogenese	Psychische & soziale Ressourcen	„Was hält mich gesund?“	Gegenwart & Lebensführung
Epigenetik	Genregulation & Zellbiologie	„Wie beeinflusst mein Lebensstil meine Gene?“	Kurz- & langfristig
Longevity	Gesundes Altern & Systemoptimierung	„Wie bleibe ich lange vital?“	Jahrzehnte

Hinweis:

Das Arbeitsblatt ersetzt keine medizinische Beratung.