

LONGEVITY-GUIDE AB 40

DIE RICHTIGE DOSIS

Warum die meisten zu viel vom Falschen und zu wenig vom
Richtigen tun – und wie du mit erstaunlich wenig Aufwand länger fit,
stark und energiegeladen bleibst.

ALEXANDER LEISTENSCHNEIDER · PERSONAL TRAINER &
ERNÄHRUNGSCOACH · HAMBURG

WILLKOMMEN

ES GEHT NICHT UM MEHR. ES GEHT UM RICHTIG.

Die meisten Menschen ab 40 machen beim Thema Fitness einen von zwei Fehlern: Sie tun zu wenig – oder sie tun zu viel vom Falschen und geben nach ein paar Wochen entnervt auf.

Dabei ist die Wahrheit erfreulich unspektakulär: Du brauchst keinen Marathon, keine tägliche Quälerei und keine Laborzahl mit zwei Nachkommastellen. Du brauchst die **richtige Dosis** – und die Geduld, dranzubleiben, wenn es unspektakulär wird.

Ich bin Alexander Leistenschneider, Personal Trainer und Ernährungscoach aus Hamburg – und ehemaliger Küchenchef aus der Sterne-Gastronomie. Ich glaube nicht an schnelle Lösungen, sondern an Fortschritt: Training, Ernährung und Mindset bewusst gestaltet, alltagstauglich für Job und Familie.

In diesem Guide bekommst du Klartext statt Hype: warum deine **Ausdauerfitness** einer der besten Vorhersagewerte für ein langes, gesundes Leben ist, welcher Trainingsfehler fast alle bremst – und einen konkreten Wochenplan, der in dein Leben passt.

FÜR WEN IST DAS?

Für alle ab 40 – Männer wie Frauen –, die mit möglichst wenig Aufwand möglichst lange fit, stark und leistungsfähig bleiben wollen. Ohne Mythen, ohne Verzicht-Terror.

TEIL 1

DIE EINE ZAHL, DIE DEIN LEBEN VORHERSAGT

Es gibt einen Wert, der ziemlich genau vorhersagt, wie lange und wie gut ein Mensch lebt: die **Ausdauerfitness** (fachlich VO_2max – wie gut dein Körper unter Belastung Sauerstoff verwertet).

In einer Auswertung mit über 120.000 Menschen sank das Sterberisiko mit jeder Stufe besserer Fitness – und zwar ohne obere Grenze. Es gab keinen Punkt, an dem jemand „zu fit“ gewesen wäre. Fitness ist damit kein Schönheitsthema, sondern deine wichtigste Lebensversicherung – wichtiger als fast jeder Blutwert.

Die gute Nachricht: Ausdauerfitness lässt sich in jedem Alter verbessern. Der Körper mit 45 reagiert anders als mit 25 – langsamer in der Erholung, empfindlicher für Überlastung – aber er reagiert. Du musst nur die richtigen Reize setzen.

MERKE

Es geht nicht darum, ein Athlet zu werden. Schon der Sprung von „untrainiert“ auf „solide fit“ bringt den größten gesundheitlichen Gewinn deines Lebens.

TEIL 2

DER FEHLER, DER FAST ALLE BREMST

Der häufigste Trainingsfehler hat einen Namen: die **Mittelzone**. Dauerhaft mittelhart trainieren – zu anstrengend, um sich richtig zu erholen, zu lasch, um wirklich fitter zu werden. Man quält sich jedes Mal ein bisschen und wundert sich nach einem Jahr, dass alles beim Alten ist.

Mythos: „Nur ganz locker (Zone 2) ist das Geheimnis.“

Klartext: Lockeres Training ist wertvoll – aber kein Zaubertrank. Bei gleichem Zeitaufwand bringt gezielt intensiveres Training für die Fitness mindestens genauso viel, oft in weniger Zeit.

Mythos: „Viel hilft viel.“

Klartext: Mehr Umfang ohne Struktur führt vor allem zu Erschöpfung und Verletzungen. Entscheidend ist die Verteilung der Intensität, nicht die reine Menge.

Mythos: „Ausdauer reicht.“

Klartext: Ohne Krafttraining verlierst du ab 40 Muskeln und Kraft – und damit Stoffwechsel, Stabilität und Selbstständigkeit im Alter. Ausdauer UND Kraft, nicht entweder-oder.

Die Lösung ist einfacher, als du denkst – und sie steht auf der nächsten Seite.

TEIL 3

DIE RICHTIGE DOSIS: 4 HEBEL

HEBEL 1 – POLARISIERT TRAINIEREN (80/20)

Die Faustregel: rund **vier von fünf Einheiten so locker**, dass du in ganzen Sätzen reden kannst – **eine so fordernd**, dass Reden zur Nebensache wird. Bei drei Einheiten pro Woche heißt das: zwei locker, eine intensiv. Nicht dreimal dasselbe Mitteltempo. Klingt fast zu simpel – und wirkt genau deshalb.

HEBEL 2 – ZWEIMAL KRAFT PRO WOCHE

2x Ganzkörper-Krafttraining reicht zum Einstieg – auch zu Hause mit Körpergewicht und ein paar Kurzhanteln. Das erhält Muskeln, schützt Gelenke und Knochen und hält deinen Stoffwechsel oben. Der wichtigste Hebel gegen das „Abbauen“ ab 40.

HEBEL 3 – ISS FÜR ENERGIE, NICHT GEGEN DICH

Zu jeder Hauptmahlzeit eine **Protein-Quelle** (Eier, Quark, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte) plus reichlich Gemüse. Das erhält Muskeln, sättigt und stabilisiert deinen Blutzucker – gegen den Nachmittags-Durchhänger. Kohlenhydrate sind kein Feind, sie sind dein Treibstoff fürs Training.

HEBEL 4 – SCHLAF IST TRAINING

Ohne Erholung keine Anpassung. **7–8 Stunden Schlaf** sind kein Luxus, sondern der Teil, in dem die Fitness überhaupt entsteht. Dazu feste „Bildschirm-aus“-Zeiten und echte Pausen. Dieser Hebel ist gratis und wird am meisten unterschätzt.

DER SELBSTTEST OHNE UHR

Such dir eine Treppe, die dich zuverlässig außer Puste bringt. Geh sie zügig hoch, merk dir dein Gefühl oben. In 6–8 Wochen wiederholst du das. Atmest du ruhiger, ist deine Fitness gestiegen – die ehrlichste Messung, die es gibt: du gegen dich selbst von vorgestern.

TEIL 4

DEIN WOCHENPLAN – DIE MINDESTDOSIS

Das Minimum mit maximaler Wirkung. Alles andere ist Bonus. Passt in jeden vollen Alltag:

EINHEIT	WAS	DAUER
Locker 1	Zügiger Spaziergang, Radeln, lockeres Laufen – Reden möglich	30–45 Min.
Locker 2	Dasselbe, anderer Tag – Grundlage aufbauen	30–45 Min.
Intensiv	Kurze, fordernde Intervalle (z. B. 5× 1 Min. zügig, 2 Min. locker)	20–25 Min.
Kraft 1	Ganzkörper: Beine, Rücken, Brust, Rumpf	25–30 Min.
Kraft 2	Ganzkörper, zweiter Reiz in der Woche	25–30 Min.

Macht in Summe rund **2,5–3 Stunden pro Woche** – verteilt auf kurze Einheiten. Keine Zeit für alle fünf? Dann priorisiere: 2× Kraft + 1× intensiv schlägt fünf halbherzige Mittelzonen-Runden.

FANG ABSICHTLICH ZU KLEIN AN

Der ambitionierte Fünf-Tage-Plan hält im Schnitt bis Mittwoch der zweiten Woche. Dreh die Frage um: nicht „Wie schaffe ich fünf Einheiten?“, sondern „Was ist die kleinste, die ich diese Woche sicher mache?“ Ein 15-Minuten-Spaziergang nach dem Essen, jeden Tag, ist kein Kompromiss – er ist der Anfang.

TEIL 5

DEIN 7-TAGE-KICKSTART

Nicht alles auf einmal. Diese sieben kleinen Schritte bringen dich ins Rollen:

- ☐ Tag 1: Treppe statt Rolltreppe/Aufzug – ab heute, jeden Tag.
- ☐ Tag 2: 30 Minuten locker bewegen, in einem Tempo, bei dem du reden kannst.
- ☐ Tag 3: Erste 25-Minuten-Krafteinheit (Ganzkörper, Körpergewicht).
- ☐ Tag 4: Eine intensive Mini-Einheit: 5× 1 Min. zügig, dazwischen locker.
- ☐ Tag 5: Zu jeder Mahlzeit eine Protein-Quelle einbauen.
- ☐ Tag 6: Zweite Krafteinheit + „Bildschirm-aus“ 30 Min. früher.
- ☐ Tag 7: Treppen-Selbsttest merken & Woche ehrlich reflektieren.

Wiederhole diese Woche – und du hast in kurzer Zeit stabile Routinen statt kurzfristiger Strohfeuer.

DU WILLST EIN SYSTEM, DAS KRAFT UND AUSDAUER FÜR DICH ZUSAMMENBRINGT?

Wenn du einen Plan willst, der genau zu dir, deinem Alltag und deinen Zielen passt – und jemanden, der ehrlich zu dir ist, auch wenn's mal Ausreden gibt – dann lass uns reden.

Starte mit einer **kostenlosen Analyse**. Wir schauen, wo du stehst und was dein nächster sinnvoller Schritt ist.

KOSTENLOSE ANALYSE STARTEN · ALETHICS.DE

Und bleib über meinen Newsletter dran: Klartext zu Training, Ernährung und Mindset – alltagstauglich, ohne Mythen. Direkt auf **alethics.de**.

Wichtiger Hinweis: Dieser Guide dient der allgemeinen Information und Motivation und ersetzt keine medizinische oder ärztliche Beratung. Bei Vorerkrankungen, Beschwerden, der Einnahme von Medikamenten oder vor Beginn eines neuen Trainings- oder Ernährungsprogramms sprich bitte mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Belastung erfolgt auf eigene Verantwortung. Es werden keine Heilversprechen gegeben. © alethics · Alexander Leistenschneider, Hamburg.