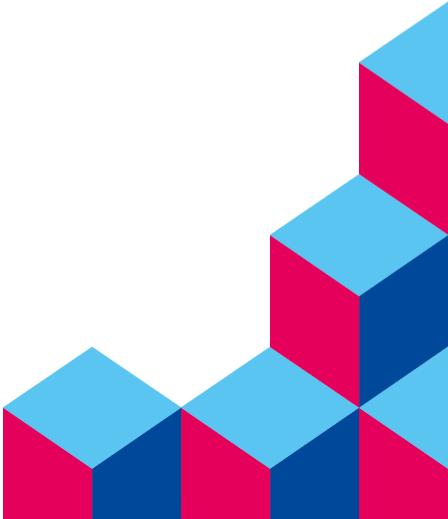


CHANGING PERSPECTIVE

BLICKWINKEL ZUKUNFT

Austrian
IT & CONSULTANTS
DAY

2025



Zwischen Steinzeitkörper und Hochleistungsgesellschaft

Der Weg zur Langlebigkeit



E G Y M



MAIKAI
MORE THAN FITNESS



Wer würde gerne lange leben?

Ethel Caterham:
116 Jahre alt



Aber wer würde
gerne alt sein
oder sich alt
fühlen?



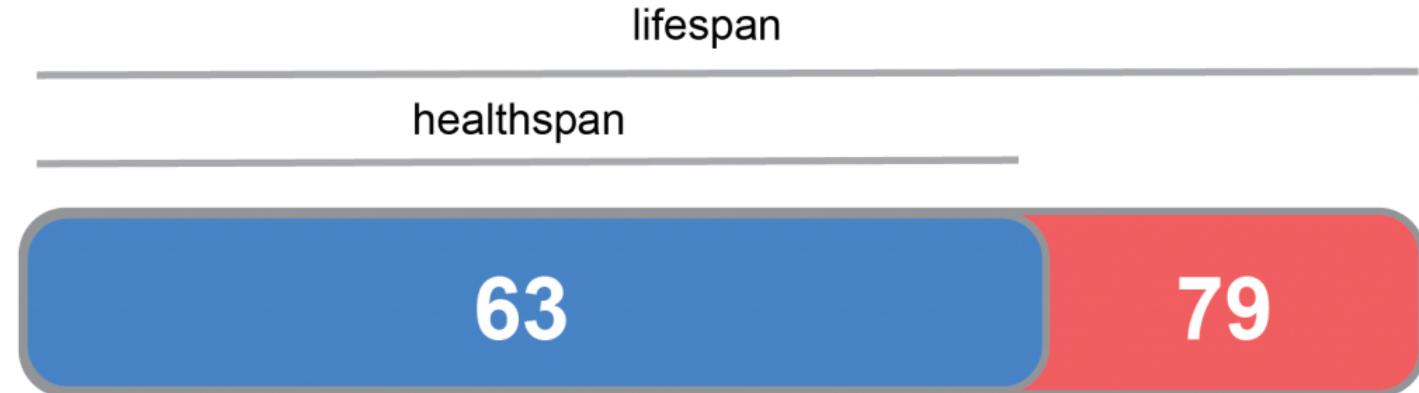


Figure 1: average healthspan vs. average lifespan in the US (in years)

	Life Span	Health Span	Delta	Veränderung 10 Jahre
Männer 2023	79,8	61,5	18,3	+ 0,9 +5,3
Männer 2013	78,9	65,9	13	N.A.
Frauen 2023	84,3	64,7	19,6	+ 0,6 + 2,5
Frauen 2013	83,7	66,6	17,1	N.A.

Die Biene als Beispiel



DIE DÜMMSTE ENTSCHEIDUNG DER MENSCHHEIT!



	Jäger/Sammler	Agrargesellschaft	Neuzeit
<i>Bewegung</i>	8-16 Kilometer pro Tag	5-8 Kilometer pro Tag	2-4 Kilometer pro Tag
<i>Ernährungsvielfalt</i>	100-200 Lebensmittel	20-50 Lebensmittel	20-30 Lebensmittel
<i>Art der Essensaufnahme</i>	Fasten-Essen-Fasten	Dauerhaft moderate Zufuhr an Energie	Dauerhafte hohe Zufuhr an Energie
<i>Makronährstoffe</i>	Eiweiß, Fett, Ballaststoffe	Kohlenhydrate	Verarbeitete Kohlenhydrate
<i>Stress</i>	Temporär	Moderat	Chronisch
<i>Urreize (Hitze, Kälte, Licht...)</i>	Stark	Moderat	Nicht vorhanden
<i>Arbeitsstunden</i>	4-6 pro Tag	8-12 pro Tag	8 pro Tag
<i>Soziales Gefüge</i>	Große Gruppen	Großfamilie	Kleinfamilie
<i>Kriege/Gewalt</i>	Sehr geringes Ausmaß	Starkes Ausmaß	Moderates Ausmaß
<i>Männer-Frauen-Rolle</i>	Gleichberechtigt	Patriarchal	Patriarchat Light

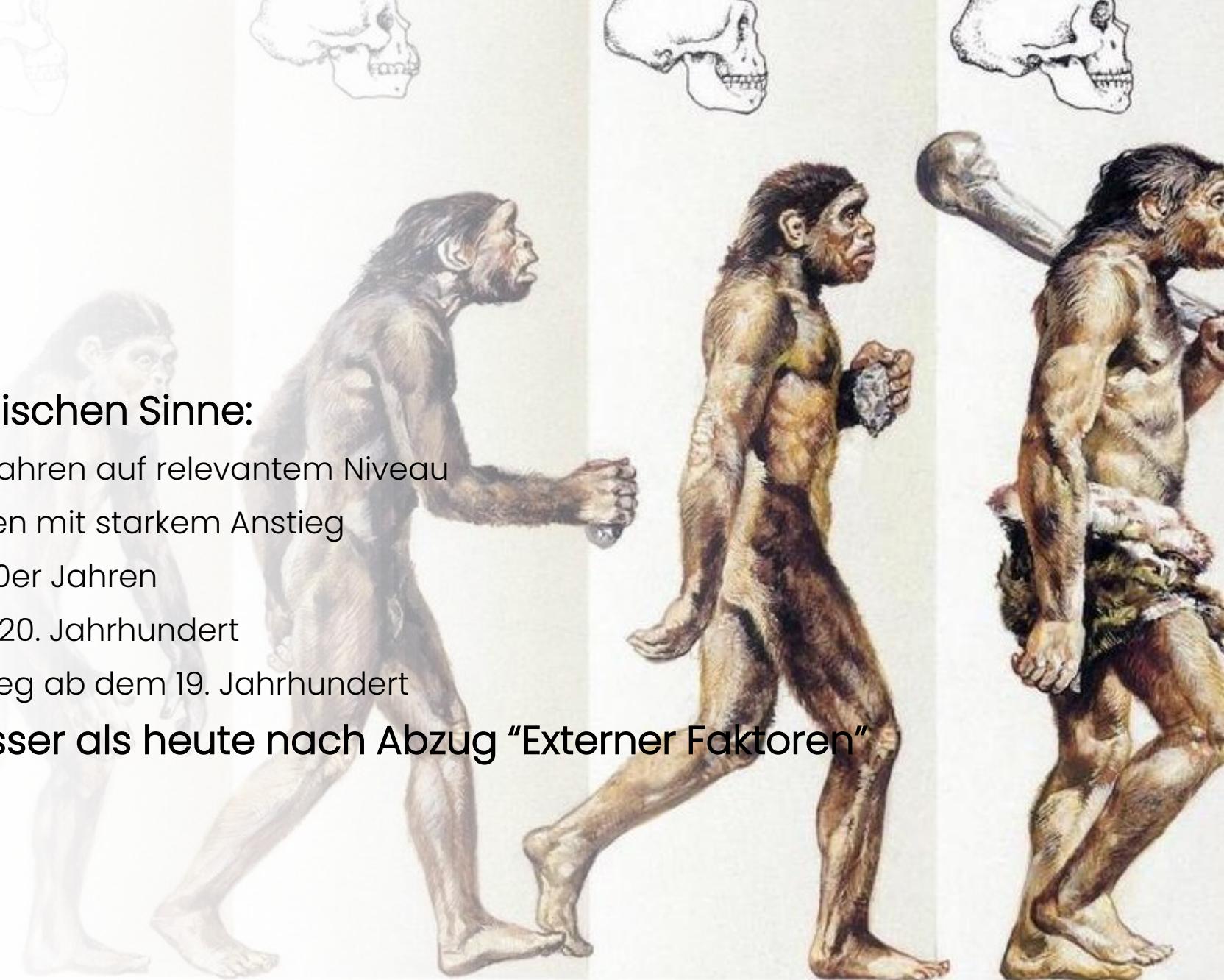
Was hat Evolution mit Gesundheit zu tun?

- **Keine Erkrankungen im klassischen Sinne:**

- Herzinfarkte erst ab den 1950 Jahren auf relevantem Niveau
- Krebs auch ab 1940/50er Jahren mit starkem Anstieg
- Diabetes ebenfalls ab den 1950er Jahren
- Osteoporose massiv seit dem 20. Jahrhundert
- Karies mit sprunghaftem Anstieg ab dem 19. Jahrhundert

- **Health und Lifespan pot. besser als heute nach Abzug "Externer Faktoren"**

- Kindersterblichkeit
- Hygiene & Medikamente
- Unfälle, Gewalt und Kriege



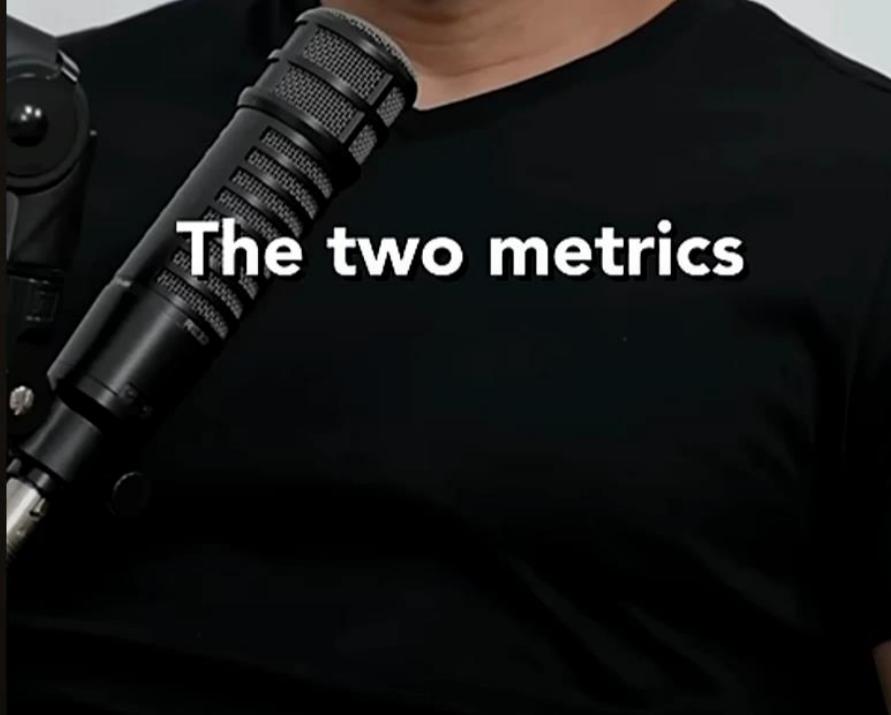
DURCH UNSEREN
WOHLSTAND HABEN WIR
UNSERE URREIZE
VERLOREN!



WAS MACHT EINEN GESUNDEN LIFESTLYE AUS?

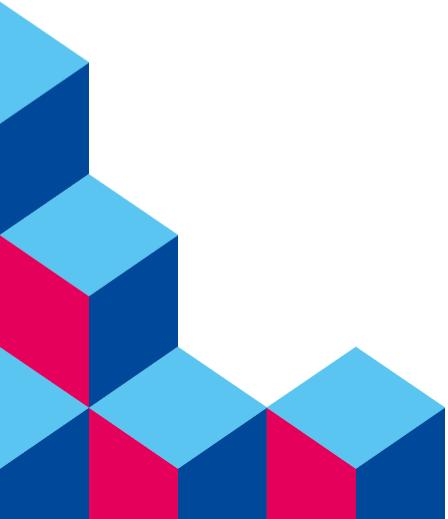


The two metrics that are most significantly associated with longevity





**Wenn Sie morgen nur eine Sache ändern:
Gehen Sie ins Training!**



CHANGING PERSPECTIVE

BLICKWINKEL ZUKUNFT

Austrian
IT & CONSULTANTS
DAY

2025

