10 Daily Longevity Habits by Annelina Waller

10 Daily Longevity Habits von Longevity-Expertin Annelina Waller in Zusammenarbeit mit Deli Reform!

1. Morning Light statt Handy Smog

Natürliches Tageslicht hilft dir nach dem Aufwachen direkt dabei den zirkadianen Rhythmus zu regulieren – oftmals wird hier bildhaft von der "inneren Uhr" gesprochen. Sie steuert nicht nur den Schlaf-Wach Rhythmus, sondern beeinflusst auch, wann du besonders leistungsfähig bist oder deine Muskelkraft am größten ist.[1] Mit dem Licht der Sonne, unserer natürlichen Lichtquelle, fühlst du dich so tagsüber wacher und kannst abends besser einschlafen. Versuche deshalb morgens zuerst mit Licht, frischer Luft und Bewegung in den Tag zu starten, bevor du auf dein Handy schaust.

2. Eat the Rainbow

Je bunter, desto besser! Versuche täglich möglichst viele unterschiedliche Gemüse- und Obstsorten zu essen; idealerweise etwa 30 verschiedene Sorten pro Woche. So einfach und doch so wirksam: unterschiedliche Farben liefern unterschiedliche sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Antioxidantien. Sogar Darminfektionen können durch ein möglichst breites, diverses Mirkrobiom verhindert werden.[2] Auf natürliche Weise kannst du so deine Darmgesundheit unterstützen und für ein vielfältiges Mikrobiom zu sorgen.

3. Auf eine ausreichende Omega-3 Versorgung achten

Wusstest du, dass Omega-3 eine essenzielle Fettsäure ist? Der menschliche Körper kann sie nicht selbst herstellen und muss sie daher gezielt über die Ernährung aufnehmen. Sie spielt unter anderem eine wichtige Rolle für Herz, Gehirn, Augen und Entzündungsprozesse im Körper. Neben der absoluten Menge ist auch das Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6 relevant, denn beide Fettsäuren nutzen teilweise dieselben Enzymsysteme im Körper.
Das ideale Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 sollte laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung maximal 5:1 betragen.[3] Viele Expert:innen streben sogar ein Verhältnis von etwa 2:1 bis 1:1 an. In der westlichen Ernährung liegt dieses jedoch häufig bei 10:1 bis 20:1 und ist damit deutlich reicher an Omega-6 Fettsäuren als empfohlen. Ein dauerhaft hoher Omega-6 Konsum kann entzündungsfördernde Prozesse begünstigen und gleichzeitig die Umwandlung pflanzlicher Omega-3 Fettsäuren beeinträchtigen. Deshalb kann es sinnvoll sein, stark verarbeitete Pflanzenöle mit hohem Omega-6 Anteil teilweise zu reduzieren und stattdessen häufiger Omega-3 reichere Lebensmittel zu integrieren. Gute pflanzliche Quellen für die Omega-3-Fettsäure ALA sind beispielsweise Leinsamen und Leinöl, Walnüsse und Walnussöl, Rapsöl und Chiasamen.

Mein persönlicher Life-Hack? Omega-3 Daily von Deli Reform kann dir bei der täglichen Versorgung von Omega-3 helfen. Ein Leinsamenbrot mit Omega-3 Daily zum Frühstück liefert dir durch einen hochwertigen Ölmix die Omega-3 Fettsäure ALA, die dein Körper für einen bewussten Start in den Tag braucht.

Deli REFORM

Wichtig zu wissen: Der Körper kann pflanzliches ALA in die beiden anderen wichtigen Omega-3 Fettsäuren EPA und DHA - welche in natürlicher Form nur in Algen und Fisch vorkommen – umwandeln [4]. Diese Umwandlung ist jedoch begrenzt [5]. Studien zeigen, dass nur etwa 5 -10% von ALA in EPA und meist weniger als 3-5% in DHA qualitativ umgewandelt werden können. Diese Umwandlung kann man fördern, indem man weniger Omega-6 aufnimmt[6]. ALA selbst hat als essenzielle Fettsäure ebenfalls wichtige Funktionen, beispielsweise die Entzündungsregulation im Körper. Das ist wichtig zur Vorbeugung von Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. ALA trägt zudem aktiv zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.[7] Deli Reform Omega-3 Daily kann dabei helfen, dich bei deiner täglichen Versorgung mit ALA zu unterstützen.

4. Fermentierte Lebensmittel und Ballaststoffe für deinen Darm

Schon eine Portion fermentierte Lebensmittel pro Tag kann deine Darmflora positiv beeinflussen und dadurch auch dein Immunsystem entsprechend unterstützen. Eine der besten Methoden, um die gesunden Bakterien in deinem Darm zu fördern, ist der Verzehr von fermentierten Lebensmitteln[8]. Dafür eignen sich Kimchi, Sauerkraut, Tempeh, Kefir oder Joghurt. Zusätzlich spielen auch Ballaststoffe eine zentrale Rolle für Darmgesundheit, Blutzuckerregulation und Sättigung. Eine erhöhte Zufuhr zeigt sogar schützende Effekte vor Herzkreislauferkrankungen, Typ 2 Diabetes, Bluthochdruck, sowie Brust- und Dickdarmkrebs[9]. Leinsamen, Flohsamenschalen oder Haferkleie sind einfache Möglichkeiten mehr fermentierte Lebensmittel in deinen Alltag zu integrieren. Mein persönlicher Geheimtipp? Apfelessig!

5. Bitterstoffe bewusst integrieren

Lebensmittel wie Rucola, Chicorée, Artischocken oder Grünkohl enthalten natürliche Bitterstoffe und können die Verdauung sowie die Produktion von Verdauungssäften unterstützen. Einzelnen Bitterstoffen werden sogar weitere großartige Eigenschaften wie etwa antimikrobielle, immunstärkende oder fiebersenkende Wirkungen zugeschrieben[10]. Leider verschwinden sie immer mehr aus unserer Küche. In Kombination mit süßeren Komponenten wie Apfel oder Orange fällt der Einstieg oftmals leichter. So kannst du Bitterstoffe nach und nach ganz unkompliziert in deine Routine integrieren.

6. Tägliche Bewegung und Krafttraining priorisieren

Regelmäßige Bewegung gehört zu den wichtigsten Faktoren für gesundes Altern. Besonders Krafttraining unterstützt Muskelmasse, Knochengesundheit, Stoffwechsel und Stabilität im Alter. Die Gesundheit wird erwiesen langfristig gestärkt[11]. Gleichzeitig helfen Spaziergänge, Yoga oder Mobility Einheiten dabei, den Körper beweglich und das Nervensystem reguliert zu halten. Bewegung lässt sich leicht so gestalten, dass sie in deinen Alltag passt, wie z.B. die Treppe statt des Aufzugs zu nutzen oder eine Station früher aus Bus oder Bahn zu steigen. Gib dir einen Ruck, das gute Gefühl folgt auf dem Fuß!

7. Gesunde Schlafhygiene praktizieren

Schlaf gehört zu den wichtigsten Faktoren für Regeneration, Hormonbalance und langfristige Gesundheit. Der entscheidende Zeitgeber für die innere Uhr ist das Licht[12]. Du solltest daher versuchen abends Bildschirmzeit und Blaulicht zu reduzieren. Sorge für ausreichend Dunkelheit und ein kühles Schlafzimmer. Zudem sollten möglichst regelmäßige Schlafenszeiten eingehalten werden, um den Körper an einen verlässlichen Rhythmus zu gewöhnen. Dein Körper zeigt dir, was er braucht: gehe Schlafen, wenn er dir sagt das er müde ist, anstatt dieses natürliche Signal zu ignorieren.

8. Soziale Beziehungen, Dankbarkeit und Freude kultivieren

Longevity bedeutet weit mehr als nur Ernährung und Sport. Wissenschaftliche Studien belegen, dass gute Beziehungen, echte Gespräche, Dankbarkeit und bewusste Momente der Freude einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden haben. Einsamkeit und soziale Isolation dagegen haben signifikante, negative Auswirkungen auf die physische und mentale Gesundheit[13]. Dagegen wirkt soziale Unterstützung wie ein Puffer,[14] sprich: Lache und weine, tausche dich aus, diskutiere, umarme Menschen, die dir guttun, und schaffe bewusst kleine Momente der Dankbarkeit und Freude im Alltag. Genau diese Verbindungen und Emotionen tragen dazu bei, sich mental ausgeglichener, ruhiger und langfristig gesünder zu fühlen – und sollten einen festen Platz in einem gesunden, langen Leben haben.

9. Kräuter und Sprossen als Nährstoffupgrade nutzen

Frische Kräuter, Sprossen und Knoblauch liefern viele Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe. Die Bewertung dieser Stoffe hat sich in den letzten Jahren grundlegend zum Positiven gewandelt: Sie zählen für uns zwar nicht zu den primären Nährstoffen, haben aber eine Vielzahl von erwünschten bioaktiven Eigenschaften[15]. Schon kleine Mengen können deine Bowls, Salate oder Brote nährstoffreicher gestalten. Du kannst sie auch im Garten oder beim Spaziergang finden und selbst pflücken: das bringt doppeltes Vergnügen! Giersch, Brennesel und Löwenzahn sind die besten Optionen für eine erfolgreiche Ernte bei einer kleinen Wanderung.

10. Die stille Grundlage des Lebens: Wasser

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr gehört zu den wichtigsten Grundlagen für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Wasser unterstützt nahezu alle Prozesse im Körper – von der Regulation der Körpertemperatur über den Transport von Nährstoffen bis hin zur Konzentrations- und Stoffwechselfunktion. 1,5 bis 2L Wasser sind für den durchschnittlichen Erwachsenen absolute Pflicht.

Bereits eine leichte Dehydration kann Müdigkeit, Kopfschmerzen und verminderte Leistungsfähigkeit verursachen. Vergiss besonders im Alltag nicht, regelmäßig zu trinken. Wasser ist lebensnotwendig[16] - es lohnt sich daher, Wasser bewusst in deine tägliche Routine zu integrieren. Ungesüßter Tee und wasserreiche Lebensmittel wie Gurke, Wassermelone oder Tomaten können zusätzlich zu einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr beitragen. Ausreichend zu trinken unterstützt deinen Körper dabei, langfristig gesund, leistungsfähig und ausgeglichen zu bleiben.

Quellenverzeichnis

[1] „L.I.A. Fakten – Zirkadiane Rhythmik : Biologische Wirkung von natürlichem Licht“
Landesinstitut für Arbeitsgestaltung NRW, Oktober 2020
https://www.lia.nrw.de/_media/pdf/service/Publikationen/lia_fakten/LIA_fakten_InnereUhr.pdf
[2] Niels Walker „Wie Vielfalt unseren Darm stärkt“
Tagesschau/ARD, 07. Juli 2025
https://www.tagesschau.de/wissen/gesundheit/30-pflanzen-challenge-darm-100.html
Basierend auf der amerikanischen Studie
„The American Gut Project“, 2018
National Library of Medicine
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5954204
[3] Ringo Dühmke “Omega -3 vs Omega 6 Fettsäuren”
Omega-3-Fettsäuren Ratgeber & Wissen, 17. März 2026
https://www.omega-3-fettsaeuren.net/grundlagen/omega-3-vs-omega-6-fettsaeuren.html
[4] Gehring, Werner G. “Alpha-Linolensäure (ALA) – Funktionen.” DocMedicus Vitalstofflexikon, 14 June 2024,
www.vitalstoff-lexikon.de/Fettsaeuren/Alpha-Linolensaeure-ALA/Funktionen
[5] Rehberg, Carina. “Alpha-Linolensäure.” Zentrum der Gesundheit, 7 May 2026,
www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/omega-3-uebersicht/ala
[6] “Alpha-Linolensäure – wichtig wie nie.” UFOP, Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e.V., n.d.,
www.ufop.de/ernaehrung/ernaehrungsinfos-fuer-experten/rapsoel-informationen/alpha-linolensaeure-wichtig-wie-nie/
[7] Bohn, Katie. “Plant-Based Omega-3s May Boost Heart Health, Reduce Risk of Heart Disease.” Penn State University, 23 Mar. 2022,
www.psu.edu/news/research/story/plant-based-omega-3s-may-boost-heart-health-reduce-risk-heart-disease
[8] „Darmmikrobion & Fermentierung“
Buchinger Wilhemli
https://www.buchinger-wilhelmi.com/darmmikrobiom-fermentierung/Die_Vorteile_fermentierter_Lebensmittel_fur_Ihr_Darmmikrobiom
[9] „Ballaststoffe“
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Stand 2021
https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/ballaststoffe
[10] „Bitterstoffe in Lebensmitteln: Gut für die Verdauung und die Abwehrkräfte“
Verbraucherfenster Hessen, März 2026
https://verbraucherfenster.hessen.de/ernaehrung/inhaltstoffe/bitterstoffe-in-lebensmitteln-gut-fuer-die-verdauung-und-die-abwehrkraefte
[11] „Ausreichend Bewegung im Alltag : Klare Empfehlungen für Erwachsene“
In Form – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, 16. April 2026
Bundesminsterium für Gesundheit
https://www.in-form.de/bewegung/familien-und-berufstaetige/freizeit-und-alltag/ausreichend-bewegung-im-alltag-klare-empfehlungen-fuer-erwachsene
[12] „Gut schlafen – im Takt der inneren Uhr“
Gesund.Bund.de, 27.März 2023
Gesundheitsportal des Bundesgesundheitsministeriums:
https://gesund.bund.de/gut-schlafen?innere-uhr
[13] Meike Drießen „Gemeinsam gegen Einsamkeit“
Ruhr Universität Bochum, 9.Oktober 2024
https://news.rub.de/presseinformationen/wissenschaft/2024-10-09-eu-projekt-gemeinsam-gegen-die-einsamkeit
[14] Lea-Sophie Borgmann, Petra Rattay, Thomas Lampert „Soziale Unterstützung als Ressource für Gesundheit in Deutschland“
Journal of Health Monitoring, 12. Dezember 2025
Gesundheitsberichterstattung/Robert Koch Institut
https://www.gbe.rki.de/SharedDocs/Publikationen/DE/Borgmann-2017-Soziale-Unterstuetzung-als-Ressource.html
[15] „Ernährung – Sekundäre Pflanzenstoffe“
Verbraucherservice Bayern, 06. August 2007
https://www.verbraucherservice-bayern.de/themen/ernaehrung/sekundaere-pflanzenstoffe
[16] Wasser trinken – fit bleiben“
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), 2000
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser/