

PERFORMANCE LEITFADEN · LEADMAGNET

FIT IN DIE ZUKUNFT

Das neue Statussymbol ist nicht deine Uhr.
Es ist dein biologisches Alter.

Der Performance Leitfaden für Unternehmer, die die nächsten 30 Jahre bei voller Kraft erleben wollen.

Die Zukunft kommt. Bist du dann noch fit genug, sie zu erleben?

Die nächsten zwanzig Jahre verändern mehr als die letzten hundert. Künstliche Intelligenz, neue Medizin, eine Lebensspanne, die heute kaum jemand für möglich hält.

Du gehörst zu den Menschen, die diese Zukunft bauen. Du triffst Entscheidungen, führst Teams, treibst Dinge voran.

Aber eine Frage stellt sich fast niemand. Wenn diese Zukunft da ist, bist du dann körperlich noch dabei? Nicht irgendwie dabei. Klar im Kopf. Voller Energie. Mit einem Körper, der mitzieht statt zu bremsen.

Du hast dir deinen Erfolg aufgebaut. Die eigentliche Frage ist, wie viele gute Jahre du ihn noch bei voller Kraft genießen kannst.

Genau darum geht es in diesem Leitfaden. Nicht um Diäten. Nicht um Verzicht. Sondern um ein System, das in deinen Alltag passt und dich messbar leistungsfähiger macht.

Lesen. Werte bestimmen lassen. Umsetzen.

Angriff!

Dein Till Duve

Founder · Till Duve Business & Performance GmbH

Zwei Männer, gleiches Alter, zwei verschiedene Zukünfte

Stell dir zwei Unternehmer vor. Beide 52. Beide erfolgreich.

KÖRPER EINES 60-JÄHRIGEN

Müde am Morgen, schlapp am Nachmittag, das Hemd spannt, der Kopf ist oft nicht klar.

WERTE EINES 42-JÄHRIGEN

Energie ab der ersten Stunde, fokussiert bis zum Abend, und abends noch da für Familie und für sich selbst.

Gleicher Kalender. Komplette andere Zukunft.

Früher hat man Status über die Uhr am Handgelenk oder das Auto in der Garage gezeigt. Das kann heute jeder kaufen.

Das echte Statussymbol von morgen ist dein biologisches Alter. Wie alt dein Körper wirklich ist. Wie lange er dich noch trägt. Und das siehst du nicht am Geburtsdatum, sondern an deinen Werten.

KERNAUSSAGE

Dein biologisches Alter ist messbar. Und was messbar ist, ist steuerbar.

Du steuerst dein Unternehmen nach Zahlen. Warum steuerst du deinen Körper nach Bauchgefühl?

Bist du gesund? Oder bist du leistungsfähig?

Die meisten Checks beim Arzt beantworten nur eine Frage. Bist du krank oder noch nicht.

Das ist die falsche Frage für jemanden wie dich.

LABORWERTE SAGEN

Ob eine Krankheit da ist.

OPTIMALWERTE SAGEN

Ob dein Körper auf voller Leistung läuft.

Zwischen „noch nicht krank“ und „maximal leistungsfähig“ liegen oft zehn, fünfzehn, manchmal zwanzig gute Jahre.

Dieser Leitfaden zeigt dir zwei Dinge.

- 1** Die **sechs Hebel**, an denen du im Alltag wirklich etwas drehst. Ohne stundenlangen Sport. Ohne harten Verzicht.
- 2** **Fünf Werte** aus deinem Blut, die dir schwarz auf weiß zeigen, wo du gerade stehst und wie viel Zukunft noch in dir steckt.

DAS PRINZIP

Kein Raten. Messen. Optimieren. Wiederholen.

Die sechs Hebel für deine nächsten 30 Jahre

Du brauchst keinen Fitness-Lifestyle. Du brauchst sechs Stellschrauben, die zusammenarbeiten.

HEBEL 01

Schlaf · der stärkste Hebel

Im Schlaf repariert dein Körper sich selbst. Schlechter Schlaf kostet dich Fokus, Fettverbrennung und Entscheidungsqualität.

Konkret: Magnesium 300–400 mg · Ashwagandha 500 mg · GABA 250–500 mg

HEBEL 02

Hydration · der unterschätzte Hebel

Zu wenig Flüssigkeit zieht dir Energie und Konzentration. Es zählt nicht nur Wasser, sondern auch Elektrolyte.

Konkret: Natrium, Kalium & Magnesium · Hyaluronsäure 50–100 mg · Kollagen

HEBEL 03

Ernährung · der Motor

Du musst nicht hungern. Ein paar gezielte Ergänzungen reichen oft schon.

Konkret: Protein an stressigen Tagen · Berberin 500 mg · Curcumin 500–1.000 mg

HEBEL 04

Supplementierung · dein Vorsprung

Vier Basics, die fast jeder braucht. Für Fortgeschrittene: L-Theanin und PQQ für die Mitochondrien.

Konkret: Vit. D 2.000–4.000 IE · Omega-3 1–3 g · Magnesium · Zink 15–30 mg

HEBEL 05

Bewegung · mit Strategie

Es geht nicht um Stunden im Gym, sondern um den richtigen Reiz zur richtigen Zeit.

Konkret: Kreatin 5 g täglich · Beta-Alanin für Ausdauer · Rote Bete für Sauerstoff

HEBEL 06

Regeneration · wo Leistung entsteht

Ohne Erholung bringt das beste Training nichts. Regeneration ist kein Luxus, sondern Pflicht.

Konkret: EAA nach Training · L-Glutamin 5–10 g · MSM 2–3 g gegen Gelenkentzündung

ÜBERGANG

Diese sechs Hebel sind die Basis. Aber woher weißt du, wo genau du ansetzen musst? Dafür gibt es Zahlen.

Fünf Werte, die dir die Zukunft deines Körpers zeigen

Dein Arzt prüft im Standardcheck selten diese fünf Werte. Dabei verraten genau sie, wie schnell dein Körper altert und wie viel Leistung noch in ihm steckt.

Du kennst das aus deinem Business. **Was du nicht misst, kannst du nicht steuern.**

Hier sind die fünf, mit denen du anfängst.

01

hs-CRP

Dein stiller Alterungsbeschleuniger

02

HbA1c

Dein Zuckergedächtnis

03

ApoB

Der ehrlichste Gefäßwert

04

Lp(a)

Dein genetisches Risiko

05

Freies Testosteron

Dein Antriebshormon

hs-CRP

Dein stiller Alterungsbeschleuniger

OPTIMAL
< 1,0 mg/l

KLARES RISIKO
ab 3,0 mg/l

WAS IST DAS?

hs-CRP ist ein hochsensibler Entzündungsmarker. Schon kleine Erhöhungen zeigen stille Entzündungen in deinen Gefäßen und im Stoffwechsel.

WARUM RELEVANT?

Stille Entzündung ist einer der größten Treiber beim Altern. Sie schädigt deine Gefäße über Jahre, ohne dass du etwas merkst.

TYPISCHE ANZEICHEN

Chronische Müdigkeit, Leistungsabfall, häufige Infekte.

URSACHEN

Viszerales Bauchfett, Dauerstress, schlechter Schlaf, ungünstige Ernährung.

DEIN HEBEL

Bauchfett reduzieren, Schlaf optimieren, Omega-3 einsetzen.

INSIGHT

Dieser Wert reagiert direkt auf Bauchfett und Stress. Er ist dein Frühwarnsystem fürs Altern.

HbA1c

Dein Zuckergedächtnis

OPTIMAL

< 5,0 %

KRITISCH

ab 5,7 %

WAS IST DAS?

HbA1c zeigt, wie viel Zucker dein Körper über die letzten Wochen abbekommen hat. Das Langzeitgedächtnis deines Blutzuckers.

WARUM RELEVANT?

Hoher Blutzucker altert deine Gefäße still und langfristig – lange bevor ein Arzt das Wort Diabetes ausspricht.

TYPISCHE ANZEICHEN

Müdigkeit nach dem Essen, Heißhunger, Bauchfett, Konzentrationsabfall.

URSACHEN

Viel Zucker, viele raffinierte Kohlenhydrate, Bewegungsmangel.

DEIN HEBEL

Zucker und Weißmehl stark reduzieren, mehr Protein, besser schlafen.

INSIGHT

Stabiler Blutzucker heute heißt klare Gefäße und ein klarer Kopf in zwanzig Jahren.

ApoB

Der ehrlichste Gefäßwert

OPTIMAL
< 90 mg/dl

ERHÖHTES RISIKO
ab 100 mg/dl

WAS IST DAS?

ApoB zählt, wie viele gefäßschädigende Partikel wirklich in deinem Blut unterwegs sind. Präziser als normales Cholesterin.

WARUM RELEVANT?

Du kannst normales Cholesterin haben und trotzdem viele kleine Risikopartikel. ApoB zeigt die Wahrheit.

TYPISCHE ANZEICHEN

Oft keine. Genau deshalb ist Messen so wichtig.

URSACHEN

Insulinresistenz, hohe Triglyceride, Bauchfett, Bewegungsmangel.

DEIN HEBEL

Bauchfett reduzieren, mehr Ballaststoffe, Omega-3 einsetzen.

INSIGHT

Wenn du nur einen einzigen Gefäßwert kennst, dann diesen.

Lp(a)

Dein genetisches Risiko

OPTIMAL
< 20 mg/dl

ERHÖHTES RISIKO
ab 50 mg/dl

WAS IST DAS?

Lp(a) ist ein erblich festgelegtes Partikel, das dein Herzinfarktrisiko unabhängig erhöht. Es verändert sich über dein Leben kaum.

WARUM RELEVANT?

Einmal im Leben messen reicht. Aber dieses eine Mal kann entscheidend sein für die Planung der nächsten Jahrzehnte.

TYPISCHE ANZEICHEN

Keine direkten. Deshalb ist dieser Wert still gefährlich.

URSACHEN

Genetisch. Nicht durch deinen Lebensstil verursacht.

DEIN HEBEL

Wenn erhöht: die anderen Gefäßwerte besonders streng halten. LDL strikt runter, Blutdruck einstellen.

INSIGHT

Einmal gemessen weißt du für den Rest deines Lebens, wie streng du bei den anderen Werten sein musst.

Freies Testosteron

Dein Antriebshormon

OPTIMAL

12–20 ng/dl

ERHÖHTES RISIKO

< 10 ng/dl

WAS IST DAS?

Freies Testosteron ist der Teil deines Testosterons, der wirklich in den Zellen wirkt. Nur dieser Teil zählt für Energie, Fokus und Muskeln.

WARUM RELEVANT?

Du kannst normales Gesamt-Testosteron haben und trotzdem zu wenig freies. Dann fehlt Antrieb, Klarheit und Substanz.

TYPISCHE ANZEICHEN

Antriebslosigkeit, weniger Lust, Muskelabbau, mehr Bauchfett.

URSACHEN

Dauerstress, Schlafmangel, viszerales Bauchfett, zu wenig Kalorien.

DEIN HEBEL

7–8 Stunden Schlaf, Bauchfett reduzieren, Stress senken.

INSIGHT

Antrieb ist kein Zufall. Er steht in deinem Blut – und du kannst ihn steuern.

Wo du anfängst

Du musst nicht alles auf einmal machen. Es geht um die richtige Reihenfolge.

1

Stufe 1 · Stoffwechsel sichern

HbA1c und hs-CRP. Das Fundament. Ohne stabilen Stoffwechsel bricht jedes System ein.

2

Stufe 2 · Gefäße schützen

ApoB und Lp(a). Herz und Gefäße entscheiden über deine gesunden Jahre.

3

Stufe 3 · Antrieb optimieren

Freies Testosteron. Energie, Fokus und Substanz für den Alltag.

DAS ERGEBNIS

Wenn dieses Fundament steht, läuft der Rest fast von allein.

Du hast jetzt das Wissen. Jetzt kommt die Umsetzung.

Wissen allein verändert nichts. Entscheidend ist, dass du deine Werte wirklich bestimmen lässt und sie richtig liest.

1 Werte bestimmen

Lass die fünf Werte gezielt messen. Nicht nur das Standardlabor, sondern die Zahlen, die wirklich zählen.

2 Zusammenhänge lesen

Bewerte keine einzelnen Zahlen, sondern Zusammenhänge. ApoB zusammen mit hs-CRP. Bauchfett zusammen mit freiem Testosteron.

3 Performance Call buchen

Wir schauen gemeinsam auf deine Zahlen und zeigen dir, welcher Hebel dir die meiste Zukunft zurückgibt.

Die Zukunft kommt so oder so.

Die einzige Frage ist, **in welchem Körper du sie erlebst.**

Persönlichen Performance Call sichern

Dieser Leitfaden ersetzt keine ärztliche Beratung. Sprich die genannten Werte und Mengen vor der Umsetzung mit deinem Arzt ab. Optimalbereiche dienen der Orientierung und können je nach Person abweichen.