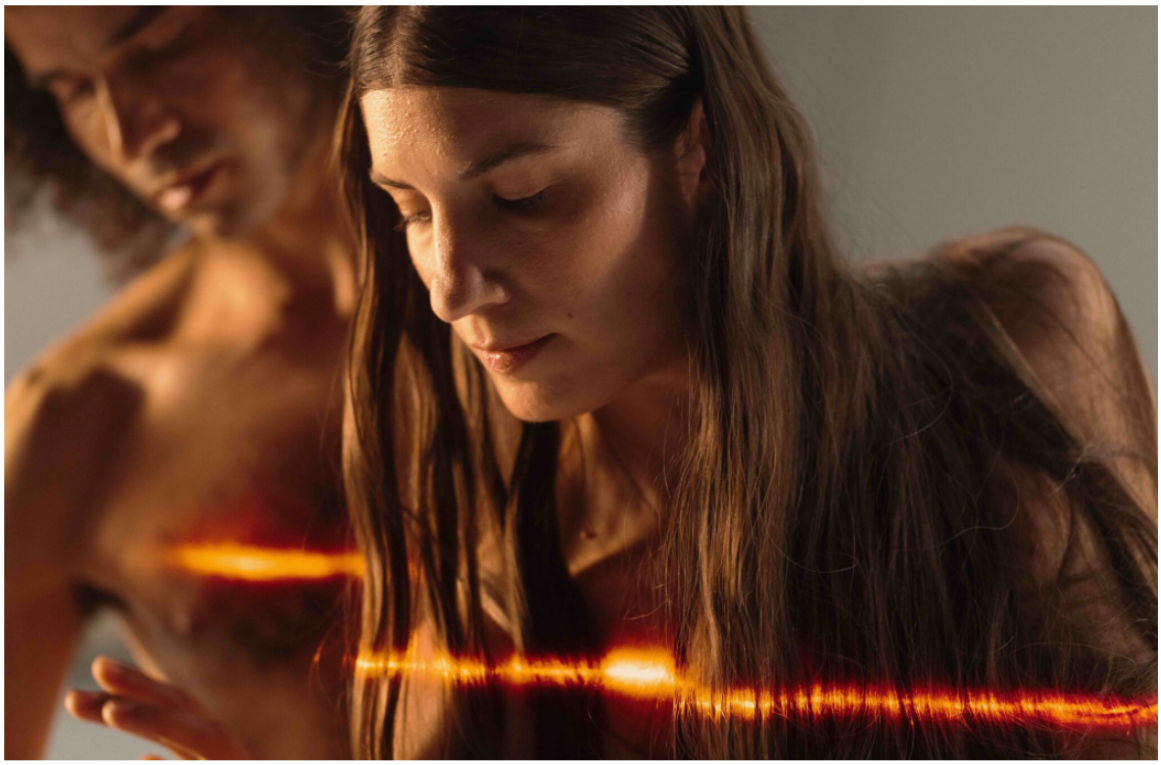
BEAUTY & WELLBEING

Longevity neu definiert – Ein Interview mit 121.000

VON SCHWEIZER FACHMEDIEN GMBH | 03/24/2025 6 MIN GELESEN



Longevity ist längst mehr als ein Trend und Schlagwort – sie wird zur Schlüsselstrategie für nachhaltige Gesundheit und Leistungsfähigkeit und ist aktuell in aller Munde. Die Longevity Klinik 121.000 in Baar verfolgt einen wissenschaftlich fundierten, personalisierten Ansatz, um präventive Gesundheitsmassnahmen neu zu entdecken. Im folgenden Interview geben die Gründer Dr. Valentina Bänninger und Michael Appenzeller Einblicke in die Philosophie, Methoden und Zukunftsperspektiven im Bereich Longevity.

Was war die zentrale Motivation hinter der Gründung von 121.000 und dem Fokus auf Longevity?

Die Gründung von 121.000 basiert auf den persönlichen und beruflichen Erfahrungen der Gründer, Dr. Valentina Bänninger und Michael Appenzeller. Seit Jahrzehnten befassen wir uns intensiv mit Sport, Ernährung und mentaler Stärke. Wissenschaftliche Durchbrüche zeigen: Ein radikaler Wandel in der Gesundheitsvorsorge ist möglich. Während die Schulmedizin primär auf Heilung setzt, wird Präventaion oft vernachlässigt – mit hohen individuellen und gesellschaftlichen Kosten. Unser Ziel ist es, unseren Kund:innen den Zugang zu einem gesunden Altern zu ermöglichen, denn Altern ist keine Krankheit. Dank präventiven und personalisierten Massnahmen, die auf den modernsten wissenschaftlichen Fortschritten und Diagnosetechnologien basieren, möchten wir nicht nur die Anzahl der Lebensjahre, sondern auch die Qualität dieser maximieren.

Haben Sie schon immer einen Longevity-Lifestyle gelebt? Falls nicht, was war der Schlüsselmoment, der Sie umgestimmt hat?

Wir haben schon immer einen aktiven und bewussten Lebensstil gepflegt – seit zwei Jahrzehnten betreiben wir verschiedene Ausdauersportarten, teils auch auf Wettkampfniveau. Doch vor rund drei Jahren führte uns die Entdeckung neuartiger Diagnostikmethoden in den Bereichen DNA, Epigenetik und biologisches Alter auf einen faszinierenden, neuen Weg. Überraschenderweise zeigte sich, dass unser vermeintlich «guter» Lebensstil uns biologisch nicht so viel jünger machte, wie wir es erwartet hatten. Das war der Anstoss, unsere Gewohnheiten in allen Bereichen genau zu analysieren und mithilfe modernster Tests zu überprüfen. Die Ergebnisse waren teils ernüchternd: Unsere Trainingsroutinen, unsere Ernährung und sogar unser Schlafverhalten offenbarten erhebliche Defizite, die uns zuvor nicht bewusst waren. Also nahmen wir die Herausforderung an – mit der gewohnten Sportlermentalität – und befolgten konsequent unser eigenes, personalisiertes Longevity-Programm. «Vollends überzeugt war ich dann, als mein biologisches Alter innerhalb eines Jahres um über drei Jahre zurückging und sich meine Alterungsgeschwindigkeit um rund 25% reduzierte», so Michael Appenzeller.

Inwiefern unterscheidet sich der Ansatz von 121.000 von herkömmlichen Gesundheits- und Präventionskonzepten?

121.000 kombiniert präventive und kurative Medizin unter einem Dach und bildet mit dem Schwesterunternehmen sweet skin die erste Einrichtung in Europa, die beide Ansätze wissenschaftlich fundiert vereint. Unser Ansatz basiert auf evidenzbasierter Diagnostik, bei der hunderte Biomarker sowie genetische und epigenetische Indikatoren analysiert werden. Dies ermöglicht präzise, personalisierte Massnahmen mit kontinuierlicher Erfolgskontrolle.

Als inhabergeführtes Unternehmen stehen wir persönlich für Qualität und Integrität und nutzen unsere Methoden selbst. Zudem setzen wir auf massgeschneiderte Nahrungsergänzungskonzepte, die mithilfe eines speziellen Algorithmus individuell auf die Gesundheits- und Leistungsziele unserer Kund:innen abgestimmt sind.

Herr Appenzeller, auf Ihrer Homepage bezeichnen Sie sich als «Resident Biohacker». Was bedeutet das genau, und welche Erkenntnisse aus dem Biohacking fliessen in das Konzept von 121.000 ein?

Diese Jobbezeichnung ist inoffiziell und mit einem Augenzwinkern zu verstehen. Etwas überspitzt gesagt: Wir sind immer die Ersten, die eine neue Messung oder eine innovative Methode selbst ausprobieren. Wir waren beispielsweise die Ersten, die vollkommen personalisierte Supplement-Pläne an sich selbst getestet haben. Dabei haben wir wertvolle Erkenntnisse zu Inhaltsstoffen, Verträglichkeit und Wirkung gewonnen, die direkt in die Entwicklung unserer Programme eingeflossen sind. Als Unternehmer mit einem aktiven Lebensstill kennen wir die Herausforderungen, die viele unserer Kund:innen ebenfalls erleben. Ich bin nebenbei kommerziell lizenzierter Pilot, meine Frau Dr. Valentina Bänninger ist mit eigenem Pferd in der Dressur aktiv – und gemeinsam trainieren wir unseren jungen Border Collie. Unsere Longevity-Ambitionen müssen also mit einem dynamischen Alltag vereinbar sein, und genau dieses Zusammenspiel prägt unsere Herangehensweise. Ein entscheidender Faktor, den wir immer wieder sehen, ist das Management von Stress und mentaler Balance. Beides hat einen messbaren Einfluss auf zentrale Gesundheitsmarker wie beispielsweise Entzündungsreaktionen, Schlafqualität und Stoffwechselfunktion. Deshalb ist bei meiner Frau die Rotlichttherapie ein fester Bestandteil im Terminkalender – ich nutze das Rotlicht täglich nach Yoga und Meditation, um voller Energie in den Tag zu starten.

Viele dieser Erkenntnisse entstehen in enger Zusammenarbeit mit unserem Expertenteam. Wir setzen neue Methoden als „Resident Biohacker“ als Erste um und sammeln wertvolle Erfahrungen, die direkt in die Weiterentwicklung unserer Programme einfliessen.

Welche Faktoren haben den grössten Einfluss auf ein langes und gesundes Leben und gibt es neue wissenschaftliche Erkenntnisse, die uns vielleicht überraschen?

Ein Fehler im Longevity-Bereich ist es, sich nur auf einzelne Aspekte wie Nahrungsergänzung oder den neuesten «Ernährungstrend» zu fokussieren. Longevity ist eine ganzheitliche Lebensphilosophie, die Körper, Geist und Seele umfasst. Bei 121.000 setzen wir auf vier zentrale Säulen – Sport, Ernährung, Schlaf und Geist – denn nur aufeinander abgestimmte, personalisierte Strategien führen zu nachhaltigen, messbaren Verbesserungen.

Was können wir alle tagtäglich tun, um unsere Longevity zu verbessern?

Longevity beginnt im Alltag – und jede:r kann heute den ersten Schritt machen. Entscheidend ist, bewusst mit den eigenen Ressourcen umzugehen: Regelmässiger Sport, gesunde Ernährung, ein positives Mindset, Achtsamkeit gegenüber sich selbst und der Umwelt sowie eine stabile Schlafroutine bilden den Grundstein für ein vitales, langes Leben. Bei 121.000 begleiten wir unsere Kund:innen, indem wir individuelle Gesundheitsdaten erheben, massgeschneiderte Massnahmen entwickeln und sie bei der Umsetzung im Alltag unterstützen – so kann jede:r in seinem alltäglichen Leben messbare, positive Veränderungen erzielen.

Welche zukünftigen Entwicklungen erwarten Sie in der Longevity-Medizin? Wird es den Jungbrunnen vielleicht bald in Pillenform geben?

Der Alterungsprozess ist ein hochkomplexes Zusammenspiel zahlreicher biologischer, genetischer und umweltbedingter Faktoren. Es gibt beeindruckende Fortschritte – von der personalisierten Genomforschung über senolytische Therapien bis hin zur Integration digitaler Gesundheitsüberwachung. Ein Jungbrunnen in Pillenform sehen wir jedoch als unrealistisch. Vielmehr geht es darum, individualisierte, ganzheitliche Ansätze zu entwickeln, die präventive Massnahmen, modernste Diagnostik und gezielte Interventionen miteinander vereinen. Bei 121.000 setzen wir auf innovative Lösungen, die den Menschen in den Mittelpunkt stellen. Diese integrative Strategie wird den Weg ebnen, um die Lebensqualität auch im Alter massgeblich zu verbessern.

Es bleibt spannend: Die Herausforderungen sind gross, aber die Chancen, den Alterungsprozess auf eine völlig neue Art zu steuern, ebenso. Unser Ziel ist es, moderne präventive Gesundheit einer möglichst breiten Gruppe anzubieten. Zu diesem Zweck verfolgen wir eine Strategie, welche Wege sucht, den technologischen Fortschritt mit den Kundenbedürfnissen so zu vereinen, damit dies auch erschwinglich möglich wird.

Für weitere Informationen besuchen Sie:

https://121.life/