SELFCARE ALS SCHLÜSSEL

Gesund altern, resilient führen, bewusst leben – dafür steht Nike Schröder. Als Expertin für Longevity und Epigenetik bringt sie komplexes Wissen auf den Punkt. Ihr Ansatz: Kleine, konsequente Entscheidungen sind der wahre Hebel für ein langes, vitales Leben. Sie nennt es: Mission Impossible Coaching.

VON ALEXANDER PFEFFER

DIVA: Longevity ist für Sie kein Trend, sondern eine Notwendigkeit – warum?

NIKE SCHRÖDER: Wir leben seit Jahren von Tempo, Druck und DauerPerformance – doch genau das raubt uns Kraft, Kreativität und letztlich Lebenszeit. Wir sehen es jeden Tag: Burnout, Erschöpfung, chronische Krankheiten. All das ist kein Preis, den wir zahlen müssen – es ist ein Signal, dass ein Paradigmenwechsel überfällig ist. Denn nur wer selbst gesund, resilient und voller Energie ist, kann Menschen inspirieren, Innovation vorantreiben und eine Kultur erschaffen, die nachhaltig erfolgreich ist. Longevity ist nicht nur ein Geschenk an uns selbst – es ist ein Investment in Zukunft, Kreativität und Menschlichkeit.

DIVA: Unsere Gesellschaft wird älter – aber nicht automatisch gesünder. Was braucht es, damit Langlebigkeit auch mit Vitalität und Lebensfreude verbunden ist?

NS: Langlebigkeit ohne Lebensfreude und Vitalität ist kein Geschenk, sondern eine Last. Damit das Alter nicht nur mehr Jahre bringt, sondern bessere, braucht es einen radikalen Perspektivwechsel. Wir müssen verstehen: Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Krankheit, sondern die Präsenz von Energie, Klarheit und Lebenslust. Studien zeigen, dass Menschen mit starken sozialen Beziehungen und einer klaren inneren Ausrichtung nicht nur länger leben, sondern auch gesünder altern. Langlebigkeit braucht also nicht nur medizinisches Wissen, sondern auch Herz, Gemeinschaft und die Bereitschaft, das eigene Leben bewusst zu gestalten.

DIVA: Welchen Einfluss hat die Qualität unserer Alltagsentscheidungen – Schlaf, Bewegung, Stressmanagement – wirklich auf unsere Langlebigkeit?

NS: Der Einfluss unserer Alltagsentscheidungen ist viel größer, als wir meist glauben. Es sind nicht die „großen Momente“, die über unsere Langlebigkeit entscheiden, sondern die Summe der kleinen, täglichen Entscheidungen.

Gene sind kein Schicksal, sondern Instrumente: Longevity-Expertin Nike Schröder erklärt, wie man Gesundheit aktiv steuern und Vitalität verlängern kann.

Fotos: xxxxxxx/getty, xxxxxx/getty, xxxxxx/unsplash

DIVA: Was waren Ihre persönlichen Gamechanger im Bereich Longevity – was hat für Sie spürbare Wirkung gezeigt?

NS: Meine größten Gamechanger im Bereich Longevity waren erstaunlich einfach – und genau darin liegt ihre Kraft. Der erste war die Entdeckung der Epigenetik: zu verstehen, dass meine Gene nicht mein Schicksal sind, sondern dass ich durch Ernährung, Bewegung, Schlaf und Emotionen aktiv beeinflusse, wie jung meine Zellen bleiben. Dieses Wissen hat mich radikal befreit – weg vom Gefühl der Fremdbestimmung hin zu echter Selbstwirksamkeit. Ein zweiter Gamechanger war die Priorisierung von Schlaf. Früher habe ich Schlaf oft geopfert, um „mehr zu schaffen". Heute weiß ich: er ist mein größter Leistungsbooster. Kreativität, Energie, Immunsystem, Stimmung – alles steht und fällt mit guter Regeneration.

DIVA: Sie haben gerade erwähnt, dass „Gene nicht Schicksal sind". Wie erklären Sie das Menschen, die glauben, Gesundheit sei nur genetisches Glück oder Pech?

NS: Ich erkläre es gerne so: Gene sind wie ein Klavier. Wir alle bekommen unsere Tasten mit auf den Weg – manche heller, manche dunkler. Aber die Musik, die daraus entsteht, hängt davon ab, wie wir spielen. Ernährung, Bewegung, Schlaf, Gedanken und Emotionen sind die Finger, die unsere Gene „anschalten" oder „stumm schalten". Gesundheit ist also viel weniger Schicksal, als viele glauben. Wir sind nicht Opfer unserer Gene – wir sind die Dirigenten.

DIVA: Wie kann ein Mensch gezielt auf seine Genexpression Einfluss nehmen – gerade in stressintensiven Berufen?

NS: Gerade in stressreichen Jobs sind kleine, konsequente Mikroentscheidungen entscheidend. Atemübungen zwischen Meetings, kurze Pausen in der Natur, bewusste Ernährung, ein Abend ohne Bildschirm – all das signalisiert unseren Zellen: Sicherheit statt Alarm. Epigenetisch bedeutet das, Gene für Regeneration und Zellschutz zu aktivieren, statt nur die Stressachsen hochzufahren. Selbst fünf bewusste Minuten können in stressintensiven Berufen den Unterschied machen.

„KREATIVITÄT, ENERGIE, IMMUNSYSTEM, STIMMUNG – ALLES STEHT UND FÄLLT MIT GUTER REGENERATION."

NIKE SCHRÖDER ÜBER DEN SCHLAF

Wer regelmäßig für Balance sorgt, baut ein biologisches Polster auf, das in Stressmomenten trägt.

DIVA: Gibt es epigenetische Prinzipien, die sich konkret ins tägliche Leadership integrieren lassen?

NS: Ja, absolut. Führung beginnt in den Zellen. Wer ausgeruht, präsent und zentriert ist, sendet eine ganz andere Energie in sein Team. Ein epigenetisches Prinzip lautet: „Balance statt Dauerstress." Konkret bedeutet das, Meetings mit klaren Pausen zu gestalten, gesunde Routinen vorzuleben und emotionale Sicherheit zu fördern. Wenn Führungskräfte zeigen, dass Selbstfürsorge kein Luxus, sondern ein Erfolgsfaktor ist, prägt das nicht nur ihre eigene Genexpression – sondern auch die Kultur des gesamten Unternehmens.

DIVA: Sie bezeichnen Ihre Arbeit als ‚Mission Impossible Coaching' – wie würden Sie das erklären?

NS: Mission Impossible Coaching ist kein Marketing-Slogan, sondern mein Arbeitsauftrag. Ich begleite Persönlichkeiten, die scheinbar unlösbare Aufgaben meistern müssen – Unternehmer, Entscheider, Leader, die unter enormem Druck stehen. Für sie gibt es keine einfachen Antworten, sondern nur maßgeschneiderte Strategien. Mein Ansatz verbindet die psychodynamische Tiefe meiner INSEAD-Ausbildung mit Longevity- und High-Performance-Strategien. Ich arbeite an der Schnittstelle von Geist, Körper und Leadership. Dabei geht es nicht darum, bloß durchzuhalten – sondern Krisen als Katalysator für Transformation zu nutzen.

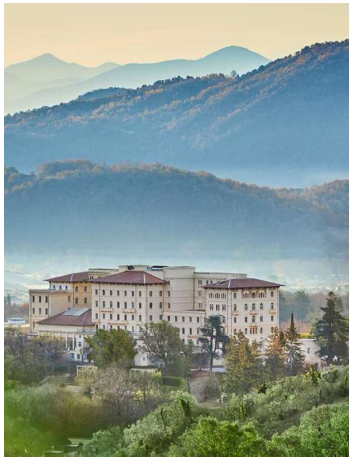
Fotos: xxxxxxx/getty, xxxxxxx/getty, xxxxxx/unsplash

DIVA: Was sehen Sie in Ihrer Coachingpraxis: Welche Denk- oder Verhaltensmuster sind besonders „gesundheitsfeindlich" auf zellulärer Ebene?

NS: Das gefährlichste Muster ist der Glaube, immer funktionieren zu müssen – koste es, was es wolle. Perfektionismus, Dauerverfügbarkeit und Selbstkritik aktivieren dauerhaft Stressgene, die Entzündungen fördern und die Zellerneuerung blockieren. Ebenso zerstörerisch ist das Gefühl von Isolation: Wer sich allein durchkämpft, verliert einen der stärksten Longevity-Faktoren – soziale Verbundenheit. Die heilsamsten Gegenmuster sind deshalb Selbstmitgefühl, Grenzen setzen und echte Gemeinschaft. Auf zellulärer Ebene wirken sie wie Balsam: Stress wird reguliert, Entzündungen sinken, Regeneration kann beginnen.

DIVA: Sie arbeiten mit 3-Sternekoch Heinz Beck und sagen: „Essen ist Medizin" – auch für Führungspersönlichkeiten. Warum ist Ernährung mehr als eine private Angelegenheit?

NS: Weil Ernährung direkt beeinflusst, wie klar wir den-ken, wie stabil wir fühlen und wie lange wir gesund bleiben. Für Führungspersönlichkeiten ist das keine Privatsache – es ist Teil ihrer Verantwortung. Wer ständig unter Zuckerschwankungen, Energielöchern oder stillen Entzündungen leidet, kann weder klare Entscheidungen treffen noch ein Team inspirieren. Essen ist Treibstoff – für Körper, Geist und Leadership.



Beispiel für einen Kraftort: das Palazzo Fiuggi, nahe Roms, hat sich auf Longevity und Rejuvenation spezialisiert.

DIVA: Was war für Sie der überraschendste Aha-Moment in der Zusammenarbeit mit Heinz Beck?

NS: Mich hat am meisten beeindruckt, mit welcher Präzision Heinz Beck den Zusammenhang zwischen Geschmack, Gesundheit und Zellbiologie herstellt. Sein Ansatz zeigt: Hochgenuss und therapeutische Wirkung schließen sich nicht aus – im Gegenteil. Ich habe verstanden, dass ein Menü gleichzeitig ein kulinarisches Erlebnis und eine „zelluläre Intervention" sein kann. Das war ein echter Paradigmenwechsel: Fine Dining nicht als Luxus, sondern als Longevity-Strategie.

DIVA: Viele Menschen fühlen sich durch Ernährungsthemen überfordert. Was empfehlen Sie als ersten, wirksamen Schritt?

NS: Der erste Schritt ist, es einfach zu halten. Eine Mahlzeit – eine echte Entscheidung. Mehr Gemüse, weniger Zucker, ausreichend Wasser. Schon diese Basics haben einen spürbaren Effekt. Es geht nicht darum, sofort alles perfekt zu machen, sondern kleine Gewohnheiten zu etablieren, die Freude machen und langfristig tragen. Perfektion ist der Feind der Veränderung – Leichtigkeit der Schlüssel.

DIVA: Was ist für Sie das größte Missverständnis, wenn über Resilienz im Führungskontext gesprochen wird?

NS: Das größte Missverständnis ist die Vorstellung, Resilienz bedeute, immer stark und unerschütterlich zu sein. In Wahrheit geht es nicht um Härte, sondern um Flexibilität. Resilienz heißt, sich nach Belastungen wieder aufzurichten – ohne daran zu zerbrechen. Es ist die Fähigkeit, Energie intelligent zu managen, nicht unendlich Widerstand zu leisten.

DIVA: Wie kann man Resilienz nicht nur aufbauen, sondern dauerhaft im eigenen System verankern?

NS: Resilienz wird nicht in Krisen geboren – sie entsteht im Alltag. Wer regelmäßig für Balance sorgt, baut ein biologisches Polster auf, das in Stressmomenten trägt. Konkret heißt das: Schlaf priorisieren, kleine Pausen bewusst nutzen, Ernährung als Energiequelle verstehen, Bewegung in den Alltag integrieren. So wird Resilienz nicht zu einer „Technik", sondern zu einem eingespielten System, das automatisch greift, wenn das Leben turbulent wird.

DIVA: Was sagen Sie Menschen, die behaupten: Ich habe keine Zeit für Selbstfürsorge?

NS: Ich sage: Genau dann brauchen Sie sie am dringendsten. Selbstfürsorge kostet keine Zeit – sie schenkt Zeit. Wer ausgebrannt ist, verliert Stunden, Tage, manchmal Jahre. Wer dagegen bewusst Pausen setzt, klar schläft und sich gut ernährt, gewinnt an Fokus, Kreativität und Lebensqualität. Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern die Grundlage von Leistungsfähigkeit.