



NINA RUGE
STEPHAN HENTSCHEL

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

DAS
VERJÜNGUNGS-
KOCHBUCH

60 Rezepte für gesunde Langlebigkeit -
auf dem neuesten Stand der Forschung

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



Gräfe und Unzer ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Eva Dotterweich, Sylvie Hinderberger

Rezepte: Stephan Hentschel

Texte: Nina Ruge, Sylvie Hinderberger

Lektorat: Sylvie Hinderberger

Korrektur: Franziska Sorgenfrei

Bildredaktion: Henrike Schechter

Covergestaltung: Ki36 Editorial Design, München, Sabine Skrobek

eBook-Herstellung: Lea Stroetmann

 ISBN 978-3-8338-8458-0

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: Jochen Arndt

Fotos: getty images, GU (Axel Walter, Grossmann Schürle, Jörg Lehmann), iStockphoto, mauritius images, Stockfood, Stocksy

Autorenfotos: Massimo Bernini (Nina Ruge), Jochen Arndt (Stephan Hentschel)

Foodstyling: Nadine Page

Rezepte: Jochen Arndt

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8361 04_2022_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



Gesunde Langlebigkeit beginnt mit der Ernährung

»Ernährung wird wahrscheinlich eines der wichtigsten Dinge in den nächsten 20, wahrscheinlich 30 Jahren sein, der wichtigste Faktor für die menschliche Gesundheit.« Kein Wunder, dass der Autor dieser Prophezeiung mit seinen Ernährungstipps internationale Bestseller landet. Immerhin ist Valter Longo, Professor für Gerontologie und Biowissenschaften an der University of Southern California, aktuell einer der renommiertesten Altersforscher der Welt. Nicht jeder Wissenschaftler seines Forschungsgebietes wird ihm voll zustimmen. Derzeit sind schließlich so viele Medikamente und andere Therapien in Entwicklung, die unsere gesunde Lebensspanne in absehbarer Zeit drastisch verlängern sollen, dass uns künftig wahrscheinlich ein ganzer Cocktail an lebensverlängernden Möglichkeiten zur Verfügung stehen wird.

”

Die mittlere Lebenserwartung hat sich in unseren Breiten in den letzten 150 Jahren fast verdoppelt. Die Ernährung kann viel dazu beitragen, dass wir diesen Zugewinn an Jahren auch möglichst lang in Gesundheit genießen können.

“

Die Zellkompetenz stärken und länger jung bleiben

Doch die »richtige« Ernährung wird eines der stärksten Langlebigkeitsmittel bleiben. Und vor allem eins, das wir uns

selbst verschreiben, das wir selbst herstellen und selbst dosieren können, ohne Nebenwirkungen zu erleiden. Und dazu kommt noch etwas anderes, Wunderbares: Diese Therapie ist ein Genuss!

Eine frisch zubereitete, fantastisch komponierte Mahlzeit sticht jede Pillendose aus. Sie soll dabei genauso wirksam sein, weil sie unsere drei Zellkompetenzen stärkt, als da sind: Zellerneuerung, Energieversorgung und Entgiftung. Will heißen: Die richtige Ernährung soll nachweislich, also weitgehend wissenschaftlich nachprüfbar, den Alterungsprozess all unserer Körperzellen verlangsamen – und zwar deutlich verlangsamen.

Zum Glück wissen wir heute eine Menge darüber, wie das funktionieren kann. Weltweit haben Forscher in den letzten 10, 15 Jahren so viel Hochspannendes über die Funktionsweise unserer Zellen zutage gefördert und darüber, was da alles schleichend, aber sicher aus dem Tritt kommt, wenn wir älter werden, dass wir heute durchaus einen »Speisezettel der gesunden Langlebigkeit« zusammentragen können, der wissenschaftlich abgesichert ist.

Wie lassen sich Gesundheit und Genuss verbinden?

So nüchtern das klingt, so schmackhaft kann die Sache sein. Wenn man die richtigen Rezepte hat! Ich selbst fühlte mich da allerdings völlig überfordert. Immerhin ernähre ich mich seit gut 25 Jahren vegetarisch und konsequent nach den damals bekannten Anti-Aging-Grundsätzen. Das meiste, was bei mir auf den Teller kam, war zwar also frisch geerntet, ohne Zusatzstoffe und manchmal sogar bio, stammte aber aus der Tiefkühltruhe. Einkaufen, kochen, Küche aufräumen: Das passte so gar nicht in meinen Alltag.

Also ging ich auf die Suche nach einem Koch, der in seiner Kunst und Persönlichkeit so einiges vereinen sollte, allem voran natürlich Neugier auf die neue Dimension des

Genusses: Lebensverlängernd soll der sein – und das bitte seriös studienbasiert, also glaubwürdig wissenschaftlich untermauert. Natürlich sollte dieser Koch der beste Freund von einer bestimmten Klasse von Lebensmitteln sein, dem wichtigsten Pfeiler gesunder Langlebigkeit nämlich: Gemüse, Gemüse, Gemüse! Hier sollte er sich obendrein besonders für die Mauerblümchen interessieren, als da sind: sämtliche Kohlarten, die verschiedensten Wurzelgemüsearten, auch bitteres Gemüse. Und selbstverständlich sollte er bitte auch Profi sein für schonende Methoden der Zubereitung. Ach so, die jüngsten Erkenntnisse zur Fermentation von Lebensmitteln ließen mein Anforderungsprofil noch üppiger werden. Fermentiertes Gemüse sollte mein kulinarischer Partner also ebenso zu seinen Küchenfreu(n)den zählen. Na ja, und nicht zuletzt sollte er natürlich auch noch einen beeindruckenden Ruf als Geschmackszauberer haben. Nur dann, wenn vegetarische Langlebigkeitsküche himmlisch schmeckt, wird sie schließlich auch dauerhaft zum Lebenselixier.

”

Die Suche nach einem Profi, der die wissenschaftlichen Erkenntnisse zur gesunden Langlebigkeit und Wundervielfalt von Gemüse für den ›gemeinen‹ Küchenalltag umsetzen kann, führt mich nach Berlin: ins ›Cookies Cream‹. Dort ist seit 14 Jahren ein Star der vegetarisch-veganen Szene Küchenchef: Stephan Hentschel.

“

Kreative Gemüseküche für ein langes Leben

Genau diesen Kochkünstler habe ich gefunden! Offen gesagt: Ich war schon lange Fan seiner so besonderen vegetarischen Küche. Das »Cookies Cream« in Berlin ist schon seit Jahren mein Tempel des anbetungswürdigen Gemüsegeschmacks. Der Star am Herd dort ist Stephan Hentschel. Sein Credo: Die schier unendliche Gemüsevielfalt, möglichst aus der Region, boostet Kreativität! Ganz neue Wege gehen! Bloß nicht herkömmliche Fleisch-mit-Kartoffel-plus-Beilage-Gerichte plump durch Tofu auf vegetarisch drehen. Stephans kulinarische Inspiration ist das Gemüse selbst und das animiert ihn bis heute zu immer neuen, köstlichen Ideen. Gemüseküche weit abseits von Tofu, Reis und Nudeln also. Das kam mir sehr entgegen.

Allerdings hatte Stephan bisher nie die Zeit für ein Kochbuch gefunden. Also holte ich zunächst noch eine erfahrene Ernährungs- und Kochbuchspezialistin ins Boot: Sylvie Hinderberger. Sie versteht sich hervorragend sowohl auf vegetarische als auch auf vegane Küche und könnte Stephan bei der Auswahl und Zusammenstellung »unserer« Rezepte unterstützen, damit wir sein knappes Zeitbudget nicht überstrapazieren, so die Idee. Immerhin würde es einige Dos und Don'ts aus der Fülle der Erkenntnisse zur gesunden Langlebigkeit zu berücksichtigen geben. Und siehe da: Stephan war vom ersten Moment an enorm neugierig auf unser Projekt. Den Menschen mit seiner kreativen Küche nicht nur höchsten Genuss und ein neues Verständnis der Wundervielfalt von Gemüse, sondern ein Plus an vielen gesunden Jahren zu schenken: Das interessierte ihn.



Lassen Sie von heute an Gemüse ihre Küche erobern! Die Rezepte ab > zeigen Ihnen, wie abwechslungsreich und

geschmackvoll eine pflanzliche Ernährung sein kann –
jenseits von Tofu und Fleischersatz.



Und hier ist es also: Das etwas andere Kochbuch, das Sie auf jeder Seite zum Staunen und die Wunderwelt von Gemüse, Kräutern, Gewürzen und Körnern in so vielen Varianten zum Leuchten bringen wird. Ein kreatives Geschmacksfeuerwerk, das obendrein noch dem Altern die rote Karte zeigt.

Iss dich fit fürs Alter: Dafür stehen wir, dafür steht dieses Kochbuch. Und mit Verlaub: Es ist köstlich innovativ.

Ich wünsche Ihnen alles Gute!

Nina Ruge



Theorie

-



Essen Sie sich jung!

Wer hätte gedacht, dass es so eine wunderbare Möglichkeit gibt, gesund alt zu werden? Wir brauchen dazu aber nicht nur die Makronährstoffe Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett, sondern auch viele der unzähligen Vital- und sekundären Pflanzenstoffe. Was wir dagegen gar nicht brauchen? Fleisch! Und auch fast alle anderen tierischen Lebensmittel können wir uns sparen.

Länger leben und dabei fit bleiben? Das geht!

Was das für die Ernährung bedeutet

Wie sollte nun unsere Ernährung genau aussehen, welche Lebensmittel, welche Verarbeitungsweisen sollte Stephan nutzen, um uns in die Gnade gesunder Langlebigkeit zu verhelfen?

Die göttergleiche Weltgesundheitsorganisation WHO hat diesbezüglich nicht wirklich etwas zu bieten. Immerhin hat die Generalversammlung der Vereinten Nationen unsere Dekade von 2021 bis 2030 zum »Jahrzehnt des gesunden Alterns« erklärt und dem eine beeindruckende Entwicklung zugrunde gelegt: In den nächsten zehn Jahren wird die Anzahl der über 60-Jährigen weltweit die der Jugendlichen übertreffen. Das heißt: Bis 2030 wird es auf dem ganzen Globus 38 Prozent mehr über 60-Jährige geben.

”

Viel Gemüse zu essen, ist natürlich nicht nur für alte Menschen essenziell. Vorbeugen ist schließlich immer noch die beste Medizin. Und die gesunden Inhaltsstoffe schützen zudem auch vor Krankheiten, die junge Menschen genauso treffen können wie alte.

“

Interessanterweise enthalten die vier »Aktionsbereiche«, die die WHO nun plant, keinerlei Maßnahmen oder

Empfehlungen für eine gesündere, ja vielleicht sogar für eine gezielte Langlebigkeitsernährung auf. Das erstaunt umso mehr, als jüngste Studien uns auch in anderer Hinsicht Schutz und Langlebigkeit versprechen: Wenn ihr euch besser ernährt, dann lauft ihr auch weniger Gefahr, an COVID-19 zu erkranken, heißt es zum Beispiel. Forscher des Massachusetts General Hospitals MGH untersuchten die Daten von fast 600 000 Teilnehmern einer smartphonebasierten COVID-19-Symptomstudie in den USA und Großbritannien. Menschen, die gesunde, pflanzenbasierte Nahrung zu sich nahmen, erkrankten um 9 Prozent weniger an COVID-19, und sie entwickelten immerhin um 41 Prozent weniger schwere Symptome. Oder schauen wir uns eine brasilianische Untersuchung an: Fast 98 Prozent der über 60-Jährigen waren laut einer Übersichtsstudie in São Paulo nicht in der Lage, eine Straße während der Grünphase von Fußgängerampeln zu überqueren, ohne in die Rotphase hineinzulaufen. Der altersbedingte Muskelschwund war einfach schon zu weit fortgeschritten.¹

Die Anschlussstudie führt uns dann schnurstracks zu dem Kochbuch, das Sie gerade in der Hand halten. Die Universidade Federal de São Carlos untersuchte nämlich acht Jahre lang Daten von knapp 3000 über 60-Jährigen und stellte fest, dass Personen mit übermäßig viel Bauchfett (meist Männer) bzw. Fett an den Oberschenkeln und Hüften (meist Frauen) einen besonders starken Verlust der Mobilität zeigten. Sie waren also beim Überqueren einer Straße besonders langsam. Der Grund: Hohe Fetteinlagerungen führen zu Entzündungen, die wiederum den Muskelaufbau beeinträchtigen bzw. sogar dazu beitragen, dass Muskelmasse verloren geht und sich dadurch die Muskelkraft reduziert. Außerdem können Nerven die Muskeln nicht mehr gut ansteuern. Das führt dann zu noch mehr Unbeweglichkeit und damit zu noch mehr

Fettansammlung. Ein Teufelskreis der schlechten Ernährung.²

Was will ich damit sagen? Nicht nur der Weltstar Valter Longo ist unser Zeuge, sondern viele, viele internationale Studien legen nahe: Dieses Kochbuch ist lebenswichtig!

Wie lässt sich das Altern hinauszögern?

In meinem Buch »Verjüngung ist möglich. Wissenschaftlich erforscht – was wirklich hilft« hatte ich 25 Experten zurate gezogen, um den aktuellen Stand der Forschung abzubilden. Was können wir selbst tun, jeder von uns, um Alterskrankheiten wie Diabetes, Herzinfarkt, Alzheimer, Arthrose oder Schlaganfall von der Bettkante zu schubsen, und zwar für viele, viele Jahre – vielleicht sogar für Jahrzehnte? Das Ergebnis ist: Wir können sehr viel tun. Es sind die Lebensstilfaktoren Ernährung, Schlaf, Atmung, Nahrungsergänzungsmittel, Kälte- und Hitzereiz, die uns viele gesunde Jahre liefern können, wobei die gesunde Ernährung hier tatsächlich eine Hauptrolle spielt. Zu wie viel Prozent ihr tatsächlich eine Langlebigkeitswirkung zugeschrieben werden kann, das vermag niemand genau zu definieren. Aber ihr Einfluss auf gesundes Altern ist enorm, wenn wir bedenken, dass in etwa (festlegen wollte sich da keine der Koryphäen) 70 Prozent unserer gesunden Langlebigkeit von unserem Lebensstil abhängen. Nur rund 30 Prozent sind durch unsere Gene vorprogrammiert. Also, dann nutzen wir sie doch, die 70 Prozent, und schauen erst einmal aufs große Ganze: Auf die Makronährstoffe Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette. Wie viel davon sollte täglich auf den Tisch kommen und in welchem Verhältnis wären sie optimal in unseren Mahlzeiten verteilt?



Die Auswahl der Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, das Weglassen von Krankmachern und das Intervallfasten stärken die Zellkompetenzen ›Energieversorgung‹, ›Erneuerung‹ und ›Entgiftung‹.



Weniger ist mehr

Doch da geht's ja schon los. Auf wie viele Mahlzeiten verteilen wir die Nährstoffe idealerweise überhaupt? Die bittere Erkenntnis lautet: Auf zwei pro Tag, und die bitte möglichst binnen acht bis zehn Stunden. Die anderen 14 bis 16 Stunden vergnügen wir uns am besten mit jeder Menge Flüssigkeit – Alkohol zählt natürlich nicht dazu, und Kaffee trinken wir am besten nur in Maßen.

Was uns früher eingehämmert wurde, nämlich fünfmal am Tag nette Kleinigkeiten zu essen anstatt ein paar weniger großer Mahlzeiten, das ist out, von gestern, das bringt – unter anderem – den Zuckerstoffwechsel aus dem Gleichgewicht. Als Konsequenz also kein Snacking bitte! Das kostet uns leider Jahre.

Umso wichtiger werden die beiden Mahlzeiten pro Tag. Supergesund sollten sie sein, superschmackhaft zugleich – und sie sollen sättigen. So sehr sättigen sollen sie, dass wir das Auslassen von (mindestens) einer Mahlzeit kaum merken. Das heißt: Das, was wir essen, sollte lange »vorhalten«, sollte so viel Volumen haben, dass uns zwischendurch kein Brüllhunger zum Kühlschrank treibt. Sprich: Unsere Mahlzeiten sollten ballaststoffreich sein.

Die Rettung: Sattmacher Ballaststoffe

Wissenschaftler des Max-Planck-Instituts für Stoffwechselforschung in Köln konnten nun genau nachverfolgen, wieso ballaststoffreiche Nahrung uns

zunächst satt und dann über viele Stunden hinweg glücklich macht. Sie fanden nämlich heraus, wie die Ausdehnung unseres Magens unser Sättigungsgefühl steuert. Spezielle Nervenzellen messen die Dehnung der Magenwand, wenn der Magen nach und nach mit Nahrung gefüllt wird. Es liegt auf der Hand, dass ein Buttercroissant deutlich weniger Volumen bietet als eine große Portion Rohkost – derselben Kalorienmenge wohlgemerkt.

Die Nervenzellen funken die Messergebnisse der Magendehnung an eine Schaltzentrale, an das Nodoseganglion, und dieses wiederum informiert dann über den Vagusnerv unser Gehirn, wie es aktuell um die Magenfüllung steht. Ab einer gewissen Füllmenge sendet es uns dann in Form eines wohligen Gefühls die frohe Botschaft: »Satt!«

Nahrungsmittel ohne Ballaststoffe, und hier besonders hochverarbeitete Lebensmittel wie Tiefkühlpizza oder -nudelgerichte, abgepackte Kuchen, Wurst, Leberkäsemeln, lösen erst deutlich später das schöne Gefühl des Sattseins aus: hohe Nährstoffdichte, hohe Kalorienzahl, aber geringes Volumen.



Noch etwas steht auf der Negativliste der vielen Fertigprodukte, die die Supermarktregale bevölkern: Fruchtjoghurts, Speiseeis, Fertigsaucen, Mayonnaise oder auch Müsliriegel enthalten Bindemittel, zum Beispiel CMC, auch ausgewiesen als E 466. Die schädigen unsere Darmschleimhaut, was zu chronischen Entzündungen führen kann.



Und hochverarbeitete Lebensmittel richten noch mehr Ungutes an. Wir verfügen nämlich über weitere, spezialisierte Nervenzellen, die bis zum Darm reichen und unser Gehirn über all das informieren, was dort unten so vor sich geht. Sie messen die Nährstoffdichte, die dort landet, sozusagen den Kaloriengehalt der Nahrung. Der hohe Nährstoffgehalt einer Butterbrezel zum Beispiel lässt sie zur Nodoseschaltzentrale funken: »Achtung! Massenhaft Nährstoffe abzubauen! Sofort körpereigene Glukose ausschütten aus den Zellen!« Welche negativen Folgen ein erhöhter Blutzuckerspiegel für ein langes, gesundes Leben hat, das wissen wir alle.³

Wir halten also schon mal fest: Die Gerichte, die wir Ihnen in diesem Kochbuch für gesunde Langlebigkeit vorschlagen, haben einen wesentlichen gemeinsamen Nenner: Sie enthalten jede Menge Ballaststoffe.

- Da sind zum einen die **unlöslichen Ballaststoffe**, also die Fasern, die Pflanzen stabilisieren oder die sie zum Schutz in ihrer Schale tragen. Für deren Verdauung haben wir keine Enzyme, sodass sie zwar satt machen im Magen, aber über den Darm wieder ausgeschieden werden. Unlösliche Ballaststoffe sind in Salaten, Hülsenfrüchten, in Wurzel- und Kohlgemüse, Nüssen, aber auch (in etwas geringeren Mengen) in allen anderen Gemüsearten enthalten – sofern sie nicht zu weich gekocht werden. Auf den besonderen Wert von Wurzel- und Kohlgemüse werde ich im nächsten Kapitel noch zu sprechen kommen.



Haferflocken sind nicht nur sehr ballaststoffreich, sie enthalten auch viel Vitamin B1 und B6, die sich gemeinsam offensichtlich positiv auf die kognitive Funktion im Alter auswirken.

- **Lösliche Ballaststoffe** sind Quellstoffe des Fruchtfleischs, aber auch in Hülsenfrüchten, in Haferflocken, Leinsamen oder Flohsamenschalen enthalten. Wir scheiden sie ebenfalls wieder aus, doch

vorher haben sich unsere Darmbakterien an ihnen gütlich getan. Wir »füttern« unser Mikrobiom sozusagen auf diese Weise. Was sehr gut ist, denn sonst bedienen sich unsere Milliarden unterversorgten Bakterien irgendwann unserer Darmschleimhaut, was diese auf Dauer schädigen kann.

Übrigens: In tierischen Produkten sind null Ballaststoffe enthalten. 30 Gramm sollten wir davon mindestens pro Tag zu uns nehmen. Wer also viel Fleisch und Wurst isst, wird sich damit schertun.

Zum Thema Fleisch und Wurst wäre noch etwas anderes Unangenehmes anzumerken: Die internationale Agentur für Krebsforschung stuft seit 2015 Wurstwaren als krebserregend ein – und rotes Fleisch als wahrscheinlich krebserregend (vor allem bezüglich Darmkrebs). Seit Neuestem kennt man molekularbiologische Auslöser für solche Krebsmutationen. Also: Finger weg von Wurst und rotem Fleisch!⁴ Auf Fisch, Geflügel und Kalbfleisch verzichten wir aus anderen Gründen.

Also, fassen wir an dieser Stelle doch schon mal zusammen, was Stephan Hentschel alles auf die Einkaufsliste für seine tollen Kreationen setzt – und was nicht:

- NEIN sagt er zu allen Fertigprodukten und zu Hochverarbeitetem, zu allen Fleisch-, Geflügel- und Fischprodukten.
- JA sagt er zur Vielfalt der Gemüsearten – und bedingt auch zu Obst und Vollkornprodukten. Sein, unser, Star ist also Gemüse, Gemüse, Gemüse!

Proteine – wie gesund sind sie wirklich?

Zurück zu den Makronährstoffen. Noch eine bittere Nachricht: Proteine werden sehr überschätzt. In fast jedem Diätbuch, auf unzähligen Ratgeberseiten lesen wir: Essen Sie Putenbrust, Kalbsfilet, Fisch und Gemüse! Das ist fantastisch und Sie nehmen ab. Die Wahrheit lautet jedoch:

In den Industrienationen nehmen die Menschen meist zu viel Proteine zu sich, nicht zu wenig. Und zu viel Protein birgt sogar Krebsgefahr. Noch dazu enthalten Fleisch und Fisch, wie gesagt, keinerlei Ballaststoffe. Abgesehen davon sind pflanzliche Eiweiße aus Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen oder Sojabohnen zum Beispiel, aus Vollkorngetreide oder Nüssen deutlich besser für die Herzgesundheit als tierische Eiweiße.

Was also tun? Gemüsebasiert essen, viele Hülsenfrüchte, volles Korn. Und Proteine aus Fleisch und Fisch möglichst auf eine Mahlzeit pro Tag beschränken – wenn Sie denn Tierisches überhaupt essen mögen. Doch Achtung: Ältere Menschen benötigen durchaus etwas mehr Proteine.



Wer älter ist als 65, braucht mehr Eiweiß und kann den Proteinbedarf daher in Maßen über Milchprodukte wie gereiften Käse zu sich nehmen, etwa Parmesan oder Montello, ein italienischer Hartkäse, der nicht mit tierischem, sondern mikrobiellem Lab hergestellt wird. Auch Skyr ist eine gute Eiweißquelle. Tipp: Den Skyr mit einem Esslöffel Leinöl verrühren. Zusammen verstärken sie sich in ihrer Wirksamkeit und unterstützen so den Muskelaufbau. Und Muskeln sind u. a. eine wichtige Sturzprophylaxe.



Low Carb? Bloß nicht!

Schauen wir uns nun die Kohlenhydrate an: Bloß keine Kohlenhydrate am Abend. Kein Weißbrot, überhaupt: Low Carb hält das Gewicht in Schach und verlängert das Leben. Das war bis vor kurzem die gängige Meinung auch unter

Ernährungsberatern – doch das ist laut neuester Erkenntnisse wissenschaftlich offenbar zu kurz gedacht. An einer Wahrheit ist allerdings nicht zu rütteln: Reiner Zucker ist Gift, egal ob in Form von Glukose (also Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker), Saccharose (Rohrzucker, Haushaltszucker) oder Isoglucose, dem Fruktose-Glukose-Gemisch namens Maissirup. Sie alle sind sogenannte Einfachzucker, die nicht etwa satt, sondern süchtig machen, weil durch sie die »Insulinschaukel« in Gang gesetzt wird, die permanent Hunger macht auf neue Zuckerzufuhr, auf noch mehr Süßes. Außerdem steigt die Diabetesanfälligkeit und die Gefahr, an einer Fettleber zu erkranken, wenn man regelmäßig solche Zucker isst. Leider sind sie in recht hoher Konzentration auch in vermeintlich »Gesundem« wie Trockenobst, Feigen, Datteln enthalten – und in Gebäck und Weißbrot aus raffiniertem Mehl sowieso. Maissirup ist besonders gefährlich. In den USA ist er enorm billig zu haben und wird in der Lebensmittelindustrie breit eingesetzt. Man findet ihn nicht nur in Süßgetränken, sondern auch in Wurst, Fertiggerichten, Joghurts, Eiscreme usw. Da Maissirup meist über 50 Prozent Fruktose enthält – und Fruktose stärker süß schmeckt als Glukose – greifen nicht nur Kinder besonders gerne zu Produkten, die diesen »Zuckerersatzstoff« enthalten. Aber nicht nur für diesen, für sämtliche Einfachzucker gilt: besser Finger weg!

Wie stark wir auf derartige Zuckerschocks reagieren, ist allerdings sehr verschieden. Wer mag, kann heute den individuellen Zuckerspiegel permanent messen. Es sind einige einfache Messgeräte auf dem Markt, die mit einer Minimesssonde in der Haut recht zuverlässig Aufschluss geben. Und so zeigte sich, dass manche Menschen »normal« auf Zuckerkonsum reagieren, nämlich mit einem sprunghaften Anstieg des Blutzuckers und all den Folgen, die dieser nach sich zieht. Andere allerdings reagieren kaum auf Glukose oder Fruktose – dafür aber auf Tomaten oder Vollkornbrot, was zunächst schwer erklärlich erscheint. Eine

Ursache dafür scheinen Unterschiede im Mikrobiom zu sein. Da gibt es noch jede Menge zu erforschen. Wie dem auch sei: Einfachzucker verbannen wir von unserem Speiseplan. Nicht aber langkettige Zucker! Zu ihnen gehören nämlich die unlöslichen Ballaststoffe, und von denen brauchen wir, wie schon gesagt, täglich jede Menge. Wer Vollkornprodukte komplett aus seiner Ernährung streicht, kann also in eine starke Unterversorgung laufen, und das ist natürlich ungünstig. Am besten holt man sich die unlöslichen Ballaststoffe allerdings aus einer hohen Menge verschiedenster Gemüsearten pro Tag (empfohlen sind hier immerhin 500 bis 600 Gramm!) – und isst nur wenig Vollkornbrot dazu. Wer die Menge Gemüse nicht zusammenbekommt, kann mit etwas mehr Vollkornprodukten ausgleichen. Das ist immer noch besser als nichts.



Bei Brot, Nudeln und Reis ausschließlich die Vollkornvariante wählen. Wegen der Ballaststoffe und weil bei der Produktion von Weißmehl der Weizenkeim komplett entfernt wird. Dabei steckt in diesem jede Menge Spermidin, dem eine wichtige Rolle im Zellstoffwechsel und somit bei der Gesunderhaltung der Zellen zukommt. Untersuchungen zufolge könnte Spermidin womöglich sogar die Entwicklung sowie das Fortschreiten von Demenz hinauszögern.



Fett ja, aber das richtige

Und wie steht es nun um die Fette? Gleich vorneweg: Die »Keto-Diät« hat längst ihr wissenschaftliches Gütesiegel

verloren. Low Carb kombiniert mit hohem Fettanteil der Gerichte kann zwar zu zügigem Gewichtsverlust führen, aber nicht wirklich zu gesunder Langlebigkeit. Im Gegenteil: Fettarme Ernährung macht sehr viel Sinn, und hier ist es vor allem die Qualität der Fette, die ausschlaggebend ist. Gesättigte Fettsäuren wie Schmalz, Butter, Kokosfett, Sahne oder Palmöl kommen möglichst gar nicht auf den Tisch. Dafür aber sehr gerne pflanzliche Öle wie Olivenöl und Rapsöl. Denn die einfach ungesättigten Fettsäuren in ihnen kann unser Körper nicht selbst herstellen. Wir brauchen sie aber unbedingt, und deshalb sollten wir sie in dementsprechenden Mengen in unserer Nahrung haben. Der Fairness halber sei aber hinzugefügt: Auch in Olivenöl findet sich so einiges an gesättigten Fettsäuren. Die brauchen wir auch für die reine Energieversorgung. Hier kommt das berühmt-berüchtigte Verhältnis von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren ins Spiel. Omega-6 tut uns nur im Paket mit Omega-3 gut. Überwiegt Omega-6 im Spiel der mehrfach ungesättigten Fettsäuren, dann kann es entzündlich wirken – und seine Power der Infektionsabwehr versiegt kläglich. Da uns Omega-6 sowieso überall über den Weg läuft, sollten wir achtgeben. Nicht zu viel davon! Genauer gesagt: Omega-6 zu Omega-3 sollte im Verhältnis 5:1 in unserer Nahrung enthalten sein. In Deutschland, Österreich und der Schweiz liegt das Verhältnis aber viel höher, bei 15:1 bis 20:1. Also sparsam sein mit den Omega-6-Lieferanten, als da sind Sonnenblumenöl, Sesamöl, Weizenkeimöl, Pflanzenmargarine, Eigelb, Camembert und anderer fettreicher Käse. Sehr willkommen sind dagegen Leinöl, Hanföl, Walnussöl, Rapsöl. Und es gibt eine neue Generation von Leinöl, das Mikroalgen enthält. Das ist besonders empfehlenswert, weil Mikroalgen hoffentlich bald das Lachs- und Krillöl ersetzen, die aktuell noch Omega-3-Quellen vieler Nahrungsergänzungsmittel sind, Letzteres ist aber leider auch Nahrungsgrundlage vieler Fische. Die wird leider stark abgefischt durch die

Nahrungsergänzungsmittelindustrie. Also schauen wir doch, dass wir das gute Leinöl kaufen, das mit Mikroalgen angereichert ist.



Hochwertiges Olivenöl und natürlich auch die Oliven, aus dem es gepresst wird, enthalten viele Polyphenole, die laut offiziellem Health Claim dazu beitragen, die Blutfette vor oxidativem Stress zu schützen. In jungen grünen Oliven ist der Gehalt am höchsten.

Am Ende dieser Fettsäurenbetrachtung sei noch eine aktuelle Studie erwähnt: Über 2240 ältere Menschen (Durchschnittsalter 65) wurden dafür elf Jahre lang beobachtet. Das Fünftel von ihnen, dessen Blutwerte die höchsten Mengen an Omega-3-Fettsäuren aufwies, lebte im Schnitt gut 4,7 Jahre länger als die Menschen im unteren Fünftel der Ölsäure-Werte.⁵ Kommentar überflüssig, oder?

Noch einmal auf einen Blick

Also, wir fassen zusammen:

- **Proteine** gerne aus dem Reichtum der Pflanzenwelt genießen, Hülsenfrüchte stehen hier ganz vorne auf unserer Liste. Keine Angst vor Proteinmangel. Ja,

Vegetarier sollten besonders auf ihre Proteinversorgung achten. Doch »Mischköstler« schauen besser, dass sie nicht zu viel davon haben.

- **Kohlenhydrate** sind besser als ihr Ruf – sofern es sich um die komplexen handelt, also um solche aus Gemüse, Obst und vollem Korn. Hier finden wir sie natürlich am meisten in der Schale, auch in Samen. Also die Schale nicht wegwerfen, sondern möglichst mitessen. Einfache Zucker sind NO-GO.
- **Fett?** Sparsam sein und auf gute pflanzliche Öle setzen – auch weil viele hochwertige Inhaltsstoffe von Gemüse und auch die fettlöslichen Vitamine mit etwas Öl viel besser in unsere Blutbahn gelangen. Doch weniger ist mehr!



Vermeiden Sie gesättigte Fette, wie Schmalz, Kokosfett und Palmöl, gehärtete Fette, wie Margarine und Frittierfett, zuckerhaltige Lebensmittel und Produkte aus Weißmehl und vor allem auch Fertiggerichte, denn die enthalten von alledem meist reichlich.



Genussvoll Kalorien sparen

Wobei wir bei der täglichen Kalorienmenge wären, der optimalen natürlich. Es überrascht Sie sicher nicht: Leichtes Untergewicht ist enorm lebensverlängernd. Das ist schmerzlich, aber wahr. Und es kommt noch schlimmer. Wir feixen ja gerne mal süffisant, dass »Essen der Sex des Alters« sei. Tja. Je älter wir werden, desto weniger Kalorien brauchen wir pro Tag. Schätzungsweise ab dem 60sten Lebensjahr sind es pro Tag so viele Kalorien weniger, wie wir wiegen. Und das jedes Jahr. Wenn Sie also 70 Kilo wiegen,

dann heißt das minus 70 Kalorien täglich. Dieses Jahr. Im nächsten Jahr noch mal 71. Und dann noch mal ... Das macht sich schnell bemerkbar auf dem Teller, und zwar deutlich. Dagegen hilft nur Stephan Hentschel und seine enorm leichte Gemüseküche.

Ein weiterer Tipp, den manche am liebsten überhören würden: aufhören zu essen, bevor man so richtig satt ist. Doch auch daran kann man sich gewöhnen, selbst wenn das der gängigen Meinung zu Genuss und Lebenslust widersprechen mag. Was es uns bringt, wenn der Bauch noch keine Wölbung zeigt und es trotzdem himmlisch geschmeckt hat? Glück, oder? Stephans raffinierte Rezepte garantieren dafür ...



Genussvolle Verjüngung