

ERNÄHRUNGS-DOC DR. MATTHIAS RIEDL

Die Longevity FOOD-Formel

Die richtige Ernährung
als Erfolgsfaktor
für ein langes und
gesundes Leben



Mit 2-Wochen-
Kickstart-Plan und
40 Rezepten

G|U

INHALT

5	VORWORT	
6	LONGEVITY	
	Nicht ewig, aber lange gesund leben	
7	Der Traum von Unsterblichkeit	
7	Wir leben immer länger	
11	Longevity-Medizin oder moderne Alchemie?	
17	Die Macht der Ernährung	
20	BONUSJAHRE	
	Das Altern ausbremsen und mehr gute Jahre gewinnen	
21	Gesundheit – was ist das überhaupt?	
21	Die Merkmale der Gesundheit	
28	Gesundheit und Alter: ein Widerspruch?	
29	Die Merkmale des Alterns	
38	Ist Altern eine Krankheit?	
39	Das Altern aufhalten	
54	ARTGERECHT	
	Das Geheimnis der Langlebigkeit	
55	Der Lebensstil der 100-Jährigen	
55	Die Blue Zones	
60	Was wir für ein langes Leben wirklich brauchen	
	LONGEVITY-FOOD	64
	Mit der richtigen Nahrung das Altern aufhalten	
	Ernährungsstrategien für ein langes Leben	65
	Strategie 1: Mehr Eiweiß	65
	Strategie 2: Her mit den Entzündungshemmern	73
	Strategie 3: Antioxidanzien und noch mal Antioxidanzien	82
	Strategie 4: Ballaststoffe im Fokus	87
	Strategie 5: Genug Probiotika	95
	Strategie 6: Gemüse, Gemüse, Gemüse	97
	Strategie 7: Genug trinken	104
	Strategie 8: Regelmäßige Esspausen	109
	STARTSCHUSS	114
	Der direkte Weg in ein langes Leben	
	So gelingt die Umstellung	115
	6 Schritte zum Erfolg	116
	Meine 14 Golden Rules	119
	Ein Ausblick	127
	REZEPTE	128
	ANHANG	184
	Quellen	184
	Register	187
	Impressum	190

VORWORT

Hätten Sie gedacht, dass wir Deutschen in Europa mit die geringste Lebenserwartung haben? Und das liegt nicht (nur) am Rauchen oder an dem vielen Bier. Auch nicht am Sitzen. Nein, der schlimmste Killer ist unsere Ernährung.

70 Prozent meiner Patienten haben Krankheiten, die damit zusammenhängen, was und wie sie essen. Vieles davon wirkt sich nicht nur negativ auf das Gewicht aus, sondern auch auf den Stoffwechsel. Es schwächt das Immunsystem und feuert Entzündungen an. Und je älter wir werden, umso gefährlicher wird es. Denn dann heizt die falsche Ernährung die altersbedingten Entwicklungen in unseren Zellen noch zusätzlich richtig an. Die Folge: Wir altern nicht nur schneller, auch unsere Gesundheit bleibt auf der Strecke.

Dass wir altern, daran lässt sich nichts ändern. Aber wie wir es tun, das haben wir selbst in der Hand. Das Alter ist einer der größten Risikofaktoren für Krankheiten. Und mit das Wichtigste, was wir dagegen tun können, ist, unsere Ernährung zu verbessern.

Hier gilt es, die richtigen Stellschrauben zu entdecken und dann natürlich auch daran zu drehen, um den Kurs Richtung Langlebigkeit einzuschlagen und noch viele weitere gesunde Jahre herauszuholen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute!

Matthias Riedl

LONGEVITY

NICHT EWIG, ABER LANGE GESUND LEBEN

So sehr sich mancher auch wünscht, ewig jung zu bleiben: An der Tatsache, dass wir jedes Jahr älter werden, lässt sich einfach nicht rütteln. Was wir aber können, ist, den Alterungsprozess hinauszögern, indem wir all den Erkrankungen vorbeugen, die das Leben so oft verkürzen.

DER TRAUM VON UNSTERBLICHKEIT

Ewige Jugend und unendliches Leben, nicht begrenzt von Leid und Tod: Dieser Traum begleitet uns Menschen wohl seit jeher. Da macht sich Gilgamesch auf die Suche nach dem Kraut der Unendlichkeit. Die Göttin der Morgenröte, Eos, bittet den Göttervater Zeus, ihren Geliebten unsterblich zu machen. Greise steigen in Jungbrunnen, um sie als Jünglinge wieder zu verlassen. Oscar Wilde's Dorian Gray lässt ein Bildnis an seiner statt altern. Meryl Streep schlürft in »Der Tod steht ihr gut« einen Zaubersaft, der sie nicht nur um Jahre jünger aussehen lässt, sondern mit dessen Hilfe sie auch dem Tod ein Schnippchen schlägt.

Dracula, Highlander, Wolverine: Was uns an solchen Figuren fasziniert, sind nicht allein ihre »Superkräfte«, sondern auch die Tatsache, dass sie, anders als wir selbst, ewig leben. Ob das wirklich immer ein Segen ist, sei mal dahingestellt ...

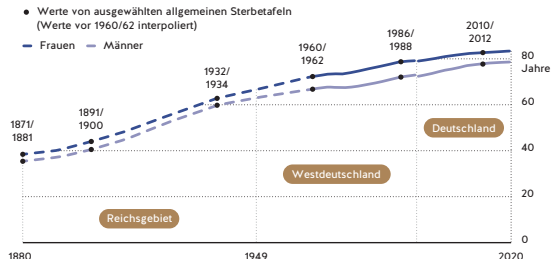
WIR LEBEN IMMER LÄNGER

»Unser Leben währt siebzig Jahre, und wenn es hochkommt, sind's achtzig Jahre«, heißt es in der Bibel in Psalm 90 des Buches der Psalmen. Wobei das vermutlich ganz schön hochgegriffen war damals. Denn in den Jahrhunderten vor Beginn der christlichen Zeitrechnung, in denen dieser Teil des Alten Testaments entstand, erreichten wohl die wenigsten Menschen tatsächlich dieses »biblische« Alter. Im antiken Rom wurde gerade mal ein Viertel der Bevölkerung älter als 40 Jahre und über 60 wurden noch viel weniger (unter fünf Prozent). Im Mittelalter segneten die meisten Menschen das Zeitliche irgendwann zwischen 30 und 60 Jahren, wenn sie denn überhaupt das Erwachsenenalter erreichten.

Bis ins 20. Jahrhundert hinein lag die durchschnittliche Lebenserwartung bei gerade mal Mitte, Ende 40.² Eine hohe Säuglings- und Kindersterblichkeit, Kindbettfieber, fehlende Antibiotika, Hungersnöte, Epidemien und Kriege: Viel Schreckliches stand dem Alter im Wege – und steht es noch, wenn wir über die Grenzen unserer medizinisch gut versorgten und reichen westlichen Welt hinausblicken.

In unserer Welt dagegen hat sich einiges verändert. Wer wie ich in den 1960ern geboren wurde, hatte schon da eine Lebenserwartung von 67 Jahren und mehr. Seitdem sind stetig ein paar Jährchen dazugekommen. Bei uns in Deutschland beträgt die durchschnittliche Lebenserwartung von Männern aktuell 78,4 Jahre, für Frauen 83,3 Jahre. Und dabei liegen wir im Vergleich zu anderen europäischen Nationen eher im Mittelfeld. In vielen Ländern leben die Menschen noch länger. Spitzenreiter ist Liechtenstein mit 83,1 Jahren (Männer) beziehungsweise 85,6 Jahren (Frauen). Plus fünf! Und auch damit ist offensichtlich noch längst nicht das Ende der Fahnenstange erreicht. Manche Wissenschaftler sind davon überzeugt, dass es molekularbiologisch durchaus denkbar sei, ein Alter von 120 Jahren zu erreichen, das wären dann knapp 40 Jahre mehr.

Die Entwicklung der durchschnittlichen Lebensdauer in Deutschland



LEBENSERWARTUNG

Unsere Lebenserwartung ist in den letzten ca. 150 Jahren stetig angestiegen. Heute geborene Babys werden im Durchschnitt ein Alter von 80 Jahren erreichen. Dabei werden Frauen in der Regel rund fünf Jahre älter als Männer. Und vermutlich werden wir bald noch älter: Nach statistischen Berechnungen könnte die Lebenserwartung bis 2070 um weitere rund sieben Jahre steigen.⁵

Den bisher absoluten Rekord hält eine Frau: Die Französin Jeanne Calment starb 1997 im schier unglaublichen Alter von 122 Jahren und 164 Tagen. Damit ist sie der bisher älteste dokumentierte Mensch der Geschichte.

Überhaupt hat man herausgefunden, dass Frauen weltweit älter werden als Männer. Wissenschaftler vermuten, das könnte an den Genen liegen: Weil Frauen zwei X-Chromosomen haben, liegen die genetischen Informationen darauf doppelt vor, sodass Schäden und Mutationen ausgeglichen werden können. Dies ist im Hinblick auf die Langlebigkeit deshalb relevant, weil bestimmte Genabschnitte des X-Chromosoms das Immunsystem beeinflussen – und damit auch die körpereigenen Abwehrkräfte gegen Entzündungen und andere Krankheiten, die mit dem Alter gerne einhergehen –, was den Alterungsprozess durchaus noch mal beschleunigt. Womöglich wird das Altern zudem von unseren Hormonen bestimmt – vor allem Testosteron wird in Zusammenhang gebracht mit der höheren Zahl an (mitunter tödlichen) Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Männern.⁴

Dennoch: Wer heute auf die Welt kommt, wird unabhängig von seinem Geschlecht mit hoher Wahrscheinlichkeit um die 80 Jahre alt. Dafür sorgen allein bessere Lebens-, Arbeits- und Ernährungsbedingungen und natürlich auch die sich ständig weiterentwickelnde medizinischen Diagnostik und Therapie.

Zu dumm nur, dass Jahre meist nicht spurlos an uns vorübergehen. Im Gegenteil: Nur allzu oft steigt mit ihnen nicht nur die Erfahrung, das Wissen, das Menschenkenntnis, sondern genauso auch die Zahl der Zipperlein und Krankheiten. Sie machen das Leben zunehmend unbequem und irgendwann womöglich gar nicht mehr lebenswert – weil Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Demenz oder Krebs das Regiment über den Körper übernommen haben, ganz abgesehen von den Gelenkproblemen, die unsere Beweglichkeit einschränken. All dies beeinträchtigt die Lebensqualität erheblich, sodass selbst einfache alltägliche Aufgaben zur Herausforderung werden und uns an unsere Grenzen bringen.

heitlichen Folgen (mehr dazu ab Seite 47). Dagegen kommen bei einem (vorübergehenden) Nährstoffmangel Reparatur- und Recyclingprozesse ins Rollen, für den die Zellen ihren Stoffwechsel entsprechend anpassen. Allerdings ist auch hier die Gefahr groß, dass dieses eingespielte Programm aus dem Takt gerät, wenn wir älter werden und die Zellen nicht mehr entsprechend reagieren.

So kann zum Beispiel die Insulinsensitivität sinken, sodass die Zellen nicht mehr wie gewohnt auf das Hormon Insulin reagieren, was Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel hat und die Entstehung eines Diabetes Typ 2 fördern kann.

MERKMAL 7: MITOCHONDRIALE DYSFUNKTION

Mit Ausnahme der roten Blutkörperchen verfügt jede Zelle in unserem Körper über eigene kleine »Kraftwerke«, in denen die Energie aus der Nahrung mithilfe von Sauerstoff in die körpereigene Energieform ATP (Adenosintriphosphat) umgewandelt wird. Diese Zellkraftwerke heißen Mitochondrien und die Energieproduktion wird als mitochondriale Atmung bezeichnet.

Wie viele Mitochondrien sich in einer Zelle finden, richtet sich nach deren Energiebedarf - mit mehreren Tausend finden sich die meisten in den Zellen des Herzens und des Gehirns.

Praktischerweise bauen die Zellkraftwerke die freien Radikale, aggressive Sauerstoffmoleküle, die als Nebenprodukt bei der Energiegewinnung entstehen (siehe Merkmal 1), gleich wieder ab und verhindern so, dass sie der Zelle schaden könnten.

Wenn die Mitochondrien nicht richtig funktionieren, wird es daher gleich doppelt fatal: Zum einen wird weniger Energie bereitgestellt. Dadurch nimmt die Zelle Schaden und kann sogar ganz absterben. Im großen Umfang können so ganze Körpersysteme zum Erliegen kommen. Zum anderen können die freien Radikale ungestört ihr zerstörerisches Werk verrichten.

Je älter wir werden, desto eher sinkt die Leistungsfähigkeit der Mitochondrien und desto weniger ATP wird erzeugt, während gleichzeitig mehr freie Radikale die Zelle fluten. Dazu kommt: Mitochondrien haben ein eigenes Genom, in dem sich wie bei der Zell-DNA mit dem Alter Schäden häufen können. Das beeinträchtigt die Funktion zusehends. Spätestens seit man entdeckt hat, dass Mäuse mit vielen Mu-

LONGEVITY-FACTS

Aufgaben der Mitochondrien

- **Energiegewinnung:** Umwandlung von Aminosäuren, Fetten und Kohlenhydrate in die »Körperenergie« ATP.
- **Kalziumspeicher:** Mitochondrien speichern Kalzium, das die Zellen als Botenstoff bei der Signalübertragung benötigen.
- **Hormonsynthese:** In bestimmten Mitochondrientypen werden aus Cholesterin Cortisol, Östrogen und Testosteron gebildet.
- **Einleitung der Apoptose:** Ist das Mitochondrium beschädigt, gibt es ein bestimmtes Protein (Cytochrom C) ins Zellplasma ab, das den programmierten Zelltod in Gang setzt.

tationen in den Mitochondrien-DNA nur kurz leben, hat man die Zellkraftwerke in Hinsicht auf das Altern verstärkt im Visier.¹⁹

MERKMAL 8: ZELLULÄRE SENESZENZ

Durch ständige Schäden, aber auch durch ständigen Stress geraten unsere Zellen gehörig aus dem Takt. Sie hören dann zum Beispiel auf, sich zu teilen oder setzen entzündungsfördernde Stoffe frei. Sie werden seneszent, wie man als Wissenschaftler sagt. Und weil Zellen untereinander kommunizieren (siehe Seite 24), »infizieren« sie damit auch andere Zellen und schränken so irgendwann die Funktion von ganzen Organen ein.

Mit dem Alter nimmt die Zahl der seneszenten Zellen zu. Und diese Entwicklung wird noch verstärkt, weil dann die Telomere verkürzen (siehe Merkmal 2), die DNA Schaden nimmt (siehe Merkmal 1), und die Mitochondrien nicht mehr optimal arbeiten (siehe Merkmal 7). Bei Mäusen konnten Wissenschaftler diesen Prozess zwar bereits aufhalten, zum Beispiel durch bestimmte Medikamente²⁰, ob das auch bei uns Menschen klappt, muss sich allerdings erst noch zeigen. Fest steht aber immerhin bereits, dass seneszierende Zellen besonders viele entzündungsfördernde Stoffe abgeben, die in der Lage sind, das umliegende Gewebe zu schädigen und die Funktion gesunder Zellen zu beeinträchtigen. Somit tragen sie massiv zum Altern des Organismus bei.

MERKMAL 9: ERSCHÖPFUNG DER STAMMZELLEN

In vielen Geweben existieren neben den differenzierten Zellen sogenannte Stammzellen. Wenn sie sich teilen, entstehen zwei verschiedene Zelltypen: Während es sich bei der einen um die Kopie der »Mutterzelle« handelt, also eine neue Stammzelle entstanden ist, kann die andere zu jedem beliebigen Zelltyp heranreifen. Auf diese Weise lassen sich Defekte im Gewebe oder an Organen beheben, wenn die spezifischen Zellen beschädigt oder abgestorben sind.

Allerdings können auch Stammzellen mit dem Alter erschöpfen, wodurch »Reparaturstaus« entstehen: Das Gewebe regeneriert schlechter beziehungsweise kann seine Aufgaben nicht mehr vollständig erfüllen. Deswegen lässt zum Beispiel mit den Jahren auch die Schlagkraft des Immunsystems nach. Wir werden anfälliger für Infektionskrankheiten und Tumorzellen werden nicht mehr rechtzeitig zerschlagen. Sogar das mit dem Alter einhergehende erhöhte Risiko für Knochenbrüche scheint unter anderem mit der nachlassenden Fähigkeit der Stammzellen zusammenzuhängen, genug neues Knochengewebe zu bilden.²¹

Dazu kommt, dass Stammzellen mit der Zeit auch weniger wandlungsfähig werden und sich deshalb weniger vielfältig einsetzen lassen. Damit tragen sie ebenfalls zur Gewebeerholung bei.

MERKMAL 10: VERÄNDERTE INTERZELLULÄRE KOMMUNIKATION

Die Kommunikation der Zellen verläuft über Hormone, Enzyme, Botenstoffe und Stoffwechselprodukte (siehe Seite 24). Wie effektiv dabei »Botschaften« weitergegeben werden können, zeigt ein Versuch an Mäusen, bei denen die Blutgefäße älter Tiere vorübergehend mit denen von jüngeren verbunden wurden. Prompt wurden bei den Senioren »Anti-Aging-Gene« aktiviert, die auch dann noch nachwirkten, als die Tiere wieder getrennt wurden.²²

Allerdings tragen auch überalterte Zellen ihre Informationen weiter. Und wie es aussieht, können sich auf diesem Weg altersbedingte Gewebeerkrankungen im ganzen Körper ausbreiten. Dazu kommt es bei der Signalübertragung zunehmend zu Fehlern, beispielsweise weil die Zellen Nachrichten fehlinterpretieren. Auch das kann zu Schäden führen.

MERKMAL 11: CHRONISCHE ENTZÜNDUNGEN

Wenn wir jung sind, kann unser Körper Entzündungen in der Regel ganz gut verkraften. Sie sind ja auch nichts Schlechtes. Vielmehr handelt es sich bei ihnen um ein ausgetüfteltes Sicherheitssystem unseres Körpers, mit dessen Hilfe beispielsweise Gewebeschäden nach einer Verletzung wieder heilen können.

Mit zunehmendem Alter fällt es dem Körper schwerer, die Entzündungen dauerhaft zu bekämpfen. Stattdessen glimmen sie immer weiter vor sich hin, wodurch im Körper eine Art Schmelbrand entsteht und das Immunsystem nicht selten außer Kontrolle gerät.

Als wäre das noch nicht genug, schalten sich auch noch das Nerven- und das Hormonsystem ein: Die Nebennieren produzieren mehr vom Stresshormon Cortisol, das wiederum den Zuckerstoffwechsel beeinträchtigt, die Verdauung ausbremst und den Blutdruck erhöht - allesamt Risikofaktoren für andere (Alters-)Krankheiten wie Arteriosklerose, rheumatische Erkrankungen, Übergewicht oder Diabetes Typ 2. Dass offenbar auch die Funktion bestimmter Stammzellen beeinträchtigt wird, zeigt einmal mehr, wie sehr die verschiedenen Merkmale des Alterns sich gegenseitig beeinflussen beziehungsweise in welch engem Zusammenhang sie zueinander stehen.

MERKMAL 12: GESTÖRTES DARMMIKROBIOM

Unser Darm ist Heimat von mehr als 100 Billionen Bakterien - ein Vielfaches der Anzahl der Menschen auf der Erde. Sie bilden mit ihren Stoffwechselprodukten und anderen Mikroben das sogenannte Darmmikrobiom, früher als Darmflora bezeichnet. Das Darmmikrobiom hat einen maßgeblichen Anteil an unserem Wohlbefinden, an unserer Gesundheit und auch am Altern. Denn es ist für viel mehr verantwortlich als nur für eine gute Verdauung. Die Bakterien unterstützen zum Beispiel auch die Barrierefunktion des Darms, bilden Enzyme und Botenstoffe, produzieren Vitamin K und ernähren die Nervenreparaturzellen (Mikroglia) im Gehirn.

In jungen Jahren ist das Mikrobiom meist vielfältig und damit auch sehr »leistungsfähig«. Doch im Alter wird die Mischung weniger bunt und die Zahl der schlechten Bakterien steigt. Das kann weitreichende Folgen haben, unter anderem für Entzündungsprozesse oder die Durchlässigkeit der Darmwände.

Diabetes und sogar Krebs beruhen, zumindest zum Teil, ebenfalls auf chronisch-entzündlichen Prozessen, ebenso wie Depressionen. Rund jede fünfte Tumorerkrankung, so schätzen Wissenschaftler, lässt sich auf chronische Entzündungen zurückführen, insbesondere Leber- und Darmkrebs.²⁶ Man vermutet, dass inflammatorische Prozesse Veränderungen der DNA begünstigen und Zellen entarten lassen. Und was Depressionen angeht, da weiß man schon länger, dass entzündungsfördernde Botenstoffe (Zytokine) im Rahmen eines gripalen Infektes oder einer Impfreaktion Gefühlsschwankungen, gedrückte Stimmung oder Antriebsschwäche bewirken können – seelische Veränderungen, die durchaus auch typisch sind für dieses Krankheitsbild.²⁷

Außerdem finden sich immer mehr Belege dafür, dass chronische Entzündungen, etwa bei Patienten mit Diabetes oder Übergewicht, das Risiko erhöhen, an Depressionen zu erkranken – und dass sie ebenso bereits bestehende Depressionen verschlimmern können.

Mahnendes Beispiel: Parodontitis

Ein Beispiel dafür, welche schwerwiegende Folgen eine Entzündung haben kann, ist die Parodontitis – eine Krankheit, die viel zu oft nicht ernst genommen wird. Die Entzündung des Zahnbetts ist erst einmal eine Folge von mangelnder Zahnpflege, durch die sich auf Dauer ein fest haftender Zahnbelag auf dem Zahn bildet – die sogenannte Plaque. Lagert der Zahnbelag Mineralien ein und verkalkt, entsteht Zahnstein. Weil sich dieser auch durch kräftigstes Schrubben nicht mehr mit der Zahnbürste entfernen lässt, siedeln sich am Zahn dauerhaft Keime an. Dies wiederum führt über kurz oder lang zu einer bakteriellen Infektion und das Zahnfleisch entzündet sich.

»Kenn ich«, denkt mancher jetzt vielleicht, »ist lästig, aber doch nicht weiter schlimm.« Und irrt dabei gewaltig. Denn wird die Ursache der Entzündung, sprich die Plaque, nicht beseitigt, wirkt die Entzündung im Verborgenen chronisch weiter, auch wenn die Schmerzen am Zahnfleisch gerade mal nicht akut sind. Die Folge: Das Zahnfleisch geht zurück, liegt nicht mehr am Zahn an und irgendwann entsteht eine Lücke. In diesen »Zahnfleischtaschen«, wie sie der Zahnarzt nennt, können sich in aller Gemütlichkeit weitere Bakterien ansammeln, weil sie über die normale Mundhygiene nicht mehr erreichbar

LONGEVITY-BOOSTER

Gesundes Zahnfleisch

Die Wechselwirkung von Parodontitis und Typ-2-Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist wissenschaftlich gesichert. Deshalb läuft ohne die regelmäßige und korrekte Zahnpflege gar nichts. Sie ist die wichtigste Maßnahme zur Bekämpfung und Vorbeugung einer Parodontitis. Bei bereits bestehenden Entzündungen ist eine professionelle Zahnreinigung nötig.

Beim Zähneputzen gilt: Schonen Sie die erkrankten Bereiche des Zahnfleisches trotz der Blutungsneigung nicht, sondern reinigen Sie sie im Gegenteil besonders intensiv, aber mit der nötigen Sensibilität. Es wirkt sich auch günstig auf den Heilungsprozess aus, wenn Sie auf das Rauchen verzichten: Rauchen steigert nicht nur das Risiko für eine Parodontitis, sondern kann auch die Behandlung erschweren.

Aber die Zahnbürste ist nur ein Schritt unter vielen. Vor allem nämlich, und das freut mich sehr, sind sich Parodontologen zunehmend darüber einig: Parodontitis ist nicht heilbar ohne die richtige Ernährung – artgerecht, mit wenig Zucker und ausreichenden Mengen an Nährstoffen. Besondere Bedeutung kommt dabei Omega 3 als entzündungsregulierendem Fett zu sowie zahlreichen Mineralien und Spurenelementen, die unser Immunsystem besser funktionieren lassen, wie zum Beispiel Magnesium, Zink und Kalzium.

Menschen hatten schon immer Zahnbelag, aber erst unsere moderne westliche Ernährung mit ihren hochverarbeiteten Produkten und insbesondere zu viel Zucker hat ihn toxisch werden lassen. So gesehen schließt sich der Kreis von der gesunden Ernährung zur Reduktion von Risikofaktoren für Arterienverkalkung, Krebs und Co. – und damit zur Langlebigkeit.

sind. Auf diese Weise können Bakterien und Entzündung nach und nach bis zur Zahnwurzel vordringen und sich von dort über den ganzen Kiefer ausbreiten.

Und das ist längst noch nicht alles. Die chronische Entzündung ist nämlich nicht nur dafür verantwortlich, dass sich Zahnfleisch und Knochen mehr und mehr zurückziehen, dass die empfindlichen Zahnhälse freiliegen und schmerzen und die Zähne wackeln oder sogar ausfallen. Sie führt auch zu erhöhten Entzündungswerten im Blut. Und wenn die Bakterien in die Blutbahn gelangen, können sich die

LONGEVITY-HEROES

Top-Proteinquellen

Tofu steht mit seinem Eiweißgehalt an der Spitze der pflanzlichen Proteinquellen. Bei den tierischen Proteinquellen stehen erwartungsgemäß Huhn und Fisch an erster Stelle, gefolgt von Magerquark.

Lebensmittel	Menge pro Portion	Eiweißgehalt pro Portion
PFLANZLICHE LEBENSMITTEL		
Cashewkerne	20 g	3,4 g
Mandeln	20 g	3,7 g
Pistazienkerne	20 g	4,2 g
Walnusskerne	20 g	2,9 g
Champignons, roh	200 g	5,4 g
Steinpilze, roh	200 g	10,8 g
Amarant, roh	50 g	7,3 g
Bulgur, roh (Weizengrieß)	50 g	5,4 g
Couscous, roh (Weizengrieß)	50 g	5,4 g
Haferflocken	4 EL (60 g)	7,5 g
Hirse, roh	50 g	4,9 g
Quinoa, roh	50 g	6,9 g
Vollkornbrot	1 Scheibe (50 g)	3,7 g
Vollkornnudeln, roh	50 g	7,5 g
Natur-Reis, roh	50 g	3,6 g
Linsen, roh	50 g	12 g
Kichererbsen (Glas)	180 g	13,5 g
Kidneybohnen (Glas)	180 g	12 g
Tofu	150 g	24 g
Sojagurt	150 g	6 g
TIERISCHE LEBENSMITTEL		
Hühnerei (Größe M)	58 g	6,7 g
Omelett	2 Eier	13,4 g
Hähnchenbrust (ohne Haut)	150 g	36 g
Seelachs	150 g	27,5 g

Kabeljau	150 g	26,6 g
Zander	150 g	28,8 g
Makrele	150 g	28,1 g
Hering	150 g	27,3 g
Lachs	150 g	29,9 g
NATURBELASSENE MILCH UND MILCHPRODUKTE		
Kuhmilch (3,5 % Fett)	200 ml	6,6 g
Buttermilch	200 ml	7 g
Joghurt (1,5 % Fett)	150 g	5,1 g
Magerquark	150 g	20,3 g
Skyr	150 g	16,5 g
Gouda (48 % Fett)	1 Scheibe (20 g)	5,8 g
Parmesan	2 EL (20 g)	6,7 g
körniger Frischkäse	100 g	13,6 g
Frischkäse	1 EL (20 g)	2,3 g

STRATEGIE 2:
HER MIT DEN ENTZÜNDUNGSHEMMERN

Der größte »Brandstifter«, das steht fest, ist ein ungünstiger Lebensstil: Dauerstress, Rauchen, zu wenig Bewegung und mangelnder Schlaf – dazu kippt die moderne westliche Ernährung noch ordentlich Öl ins Feuer. Zum einen, weil ihr Nährstoffmix extrem ungünstig ist: Zu viel Zucker und Fleisch heizen Entzündungen an. Zum anderen, weil viele Nahrungsmittel heute große Mengen an schädlichen Zusatzstoffen enthalten, die das Abwehrsystem zum Dauereinsatz verdonnern. Farb- und Zusatzstoffe zum Beispiel, die in der Natur nicht vorkommen und die unser Immunsystem deswegen nicht kennt. Es wird nicht einfacher, wenn wir ständig eine Kleinigkeit essen und snacken. Denn so muss das Immunsystem immer auf der Hut sein und jede Mahlzeit auf Krankheitserreger abklopfen ...

Was zu all dem erschwerend hinzukommt, im wahrsten Sinn des Wortes: Unsere heutige Ernährungsweise begünstigt die Entwicklung von Übergewicht enorm. Und wie bereits erwähnt, produzieren bestimmte Fettdepots, die am Bauch, selbst wieder Entzündungsstoffe, die das Feuer am Brennen halten (siehe Seite 48). Ein mehr als ungünstiger Kreislauf.

Baked Oatmeal mit Kürbis

Für 2 Personen
50 Min. Zubereitung

ZUTATEN

200 g Hokkaido-Kürbis
20 g Walnüsse
100 g Himbeeren oder
rote Johannisbeeren
(frisch oder TK)
25 g zarte Haferflocken
25 g Reisflocken
40 g Sojaflocken
1 TL Zimtpulver
½ TL gemahlene Kurkuma
1 kleiner Apfel
2 TL Sesamöl
2 TL Ahornsirup
4 EL stichfester Joghurt
(1,5 %; ersatzweise
Soja-Skyr)
2 TL Haselnussmus

Pro Portion:

ca. 456 kcal | 16 g Eiweiß
22 g Fett | 51 g Kohlenhydrate



1. Den Kürbis waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Mit 3-4 EL Wasser in einen Topf geben und bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel etwa 15 Min. garen, ab und zu umrühren. Danach fein pürieren.

2. Die Walnüsse grob hacken und bei geringer Hitze in einer beschichteten Pfanne in etwa 5 Min. leicht anrösten.

3. Die Beeren abbrausen und abtropfen lassen. (TK-Beeren vorher in einem Sieb auftauen lassen.)

4. Den Ofen auf 160° Umluft vorheizen.

5. Die Hafer-, Reis- und Sojaflocken mit Zimt und Kurkuma in einer Schüssel vermischen. Den Apfel waschen, entkernen, ein Viertel in dünne Scheiben schneiden und beiseitestellen, den Rest klein würfeln.

6. Eine Auflaufform mit Sesamöl einfetten. Sämtliche Zutaten bis auf den Joghurt und das Haselnussmus in die Auflaufform geben und gründlich vermischen, dann glatt streichen. Den Auflauf im Ofen (Mitte) 25 Min. backen.

7. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Auf zwei Teller geben, Joghurt und Haselnussmus darauf verteilen, Apfelscheiben dazu anrichten und noch warm servieren.

TIPP: Sie können auch andere Beeren verwenden, z. B. Heidelbeeren. Beeren stehen ganz oben auf der Liste der Longevity-Favoriten. Sie enthalten relativ wenig Zucker und sind besonders reich an Polyphenolen, die zahlreichen Alterskrankheiten vorbeugen sollen.



Edamame-Avocado-Toast

Für 2 Personen
20 Min. Zubereitung

ZUTATEN

150 g Edamame,
geschält (TK)
Salz
1 kleine Avocado
2 Frühlingszwiebeln
6 Stängel frischer Koriander
1 Limette
1 TL gemahlener Koriander
Pfeffer
120 g Gurke
4 Scheiben Vollkorntoast

Pro Portion:
ca. 412 kcal | 14 g Eiweiß
24 g Fett | 27 g Kohlenhydrate



1. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, die Edamame hineingeben, leicht salzen und 3-4 Min. kochen. Edamame in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

2. Die Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und zusammen mit der Edamame in einem Standmixer oder mit einem Pürierstab grob pürieren.

3. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Den Koriander waschen und grob hacken, $\frac{2}{3}$ der Menge zusammen mit den Frühlingszwiebeln zum Avocado-Edamame-Mix geben und unterheben. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft ebenfalls unterrühren. Den Aufstrich mit gemahlener Koriander, Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Toastscheiben gleichmäßig mit dem Aufstrich bestreichen, mit Gurkenscheiben belegen und mit dem restlichen Koriander garnieren.

TIPP: Edamame sind unreife Sojabohnen, die in den Schoten gekocht und serviert werden. In Japan sind sie ein beliebter Snack und auch bei uns werden sie zunehmend beliebter. Die leicht nussig schmeckenden Bohnen sind reich an Eiweiß, Ballaststoffen und Mineralstoffen.



Melonensalat mit Zitronentofu

Für 2 Personen

20 Min. Zubereitung

2 Std. Ziehen

ZUTATEN

Für den Zitronentofu:

200 g Tofu

1 Bio-Zitrone

1 Knoblauchzehe

1 Zweig Rosmarin

3 EL Olivenöl

½ TL Salz

bunter Pfeffer

Für den Salat:

150 g Feldsalat

250 g Gallia-Melone
(kernarm)

2 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

Pfeffer

2 EL geschälte Hanfsamen

Pro Portion:

ca. 440 kcal | 16 g Eiweiß

37 g Fett | 9 g Kohlenhydrate

1. Für den Zitronentofu den Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in ein verschließbares Gefäß geben. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Dann die Zitrone halbieren und auspressen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Rosmarin waschen, trocken tupfen und die Nadeln abzupfen.

2. Zitronenschale und -saft, Knoblauch, Rosmarin, Öl, Salz und Pfeffer zu den Tofuwürfeln geben, das Gefäß gut verschließen und kräftig schütteln. Anschließend den Tofu im Kühlschrank mind. 2 Std. ziehen lassen. Noch intensiver wird der Geschmack, wenn der Tofu einen ganzen Tag mariniert wird.

3. Inzwischen den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schütteln, dabei grobe Stiele entfernen. Die Melone schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Feldsalat, Melonenwürfel und Zitronentofu in einer Salatschüssel mischen. Das Öl mit Zitronensaft und Pfeffer verrühren, über die Zutaten geben und alles mischen.

4. Zum Servieren den Salat auf Teller oder Schalen verteilen und mit den Hanfsamen bestreuen.

TIPP: Der Zitronentofu kann als Feta-Ersatz gut mit Salaten kombiniert werden. Geschälte Hanfsamen liefern reichlich Pflanzenprotein und Omega-3-Fettsäuren.



Pikante Falafel mit Ofengemüse

2 Personen

Zubereitung: 20 Min.

Garen: 30 Min.

ZUTATEN

Für das Ofengemüse:

2 Möhren (ca. 150 g)

200 g Kartoffeln

1 kleine Aubergine (ca. 250 g)

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Für die Falafel:

200 g Kichererbsen (Glas)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

½ Bund Petersilie

½ Bund Koriander

45 g gehackte Mandeln

2 EL Olivenöl

1 TL Cayennepfeffer

1 TL gemahlene Kurkuma

1 EL gemahlener

Kreuzkümmel

Salz

Für die Minz-Joghurt-Sauce:

2 Stängel frische Minze

150 g Sojajoghurt natur

1 TL Walnussöl

Salz, Pfeffer

Pro Portion:

ca. 658 kcal | 20 g Eiweiß

41 g Fett | 49 g Kohlenhydrate

1. Möhren und Kartoffeln waschen. Die Möhren putzen und schälen, in der Mitte halbieren und der Länge nach in Spalten schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls in Spalten schneiden. Aubergine waschen, putzen und in Würfel schneiden. Alle Gemüsestücke in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

2. Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen.

3. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Stücke schneiden. Petersilie und Koriander waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Kichererbsen mit Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Koriander, Mandeln, 2 EL Olivenöl, Cayennepfeffer, Kurkumapulver, Kreuzkümmel und ½ TL Salz in einem Standmixer oder mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse pürieren.

4. Aus der Masse 8-10 Falafel-Bällchen formen und auf ein Backblech legen. Die marinierten Gemüsestücke auf einem weiteren Blech verteilen. Falafel (mittlere Schiene) und Gemüse (untere Schiene) im Ofen 20-25 Min. garen.

5. Währenddessen die Minze waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen, die anderen fein hacken. Die gehackte Minze mit Sojajoghurt und Walnussöl in einer kleinen Schale mischen, mit Pfeffer und Salz würzen.

6. Zum Servieren Falafel, Gemüse und Kartoffeln auf Teller verteilen, die Joghurt-Minz-Sauce dazu reichen und alles mit der restlichen Minze bestreuen.



DIESE ERNÄHRUNG VERLÄNGERT IHR LEBEN

100 Jahre leben, ohne krank zu sein? Die Longevity-Medizin weiß, wie's geht: Der Schlüssel liegt in unserem Essen.

Und niemand kennt sich hier besser aus als der renommierte Ernährungs-Doc Matthias Riedl. Damit es mit dem langen gesunden Leben klappt, teilt er seine besten Food-Strategien, die wirklich funktionieren – und wenig Zeit und Geld kosten.

Objektiv durchleuchtet er die aktuelle Forschung und präsentiert leicht umsetzbare Anti-Aging-Routinen wie erhöhte Eiweißzufuhr, Zuckerreduktion und kluge Esspausen. Ganz konkret benennt Matthias Riedl zudem echte Longevity-Heroes in unserem Vorratsschrank wie Hafer, Pilze, Nüsse und ja, sogar Nudeln, vorausgesetzt man bereitet sie richtig zu.

**Länger leben, gesünder altern –
ab sofort ganz einfach mit der
genialen Longevity-Food-Formel.**

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-9681-1



9 783833 896811

www.gu.de