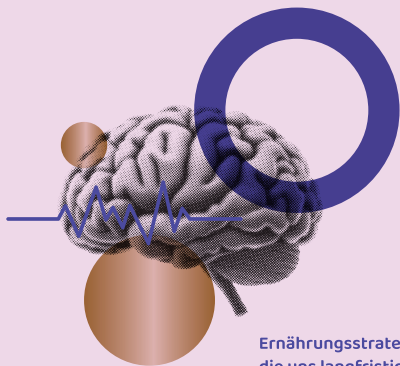


Ernährungs-Doc Dr. med. Matthias Riedl

# DIE LONGEVITY FOOD-FORMEL

für das Gehirn



Ernährungsstrategien,  
die uns langfristig vor  
Alzheimer, Demenz und  
Co. schützen

**Mit 40 Rezepten  
für mentale  
Gesundheit**



# INHALT

|    |                                                                                 |     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5  | <b>VORWORT</b>                                                                  |     |
| 6  | <b>LONGEVITY</b><br>Die Wahrheit hinter dem Hype                                |     |
| 7  | Der Traum vom langen Leben - Mythos oder Realität?                              |     |
| 8  | Wir können an der Uhr drehen                                                    |     |
| 10 | Wir werden immer älter                                                          |     |
| 12 | Warum das Gehirn eine eigene Formel braucht                                     |     |
| 14 | <b>FOREVER YOUNG IM KOPF</b><br>Unser Gehirn und Longevity                      |     |
| 15 | Mentale Höchstform bis ins hohe Alter                                           |     |
| 16 | Unser Gehirn altert mit uns                                                     |     |
| 25 | Gehirnalterung und ihre Folgen                                                  |     |
| 41 | Kranker Darm, alterndes Gehirn                                                  |     |
| 50 | Ernährung und Gehirnalterung                                                    |     |
| 55 | Stress stresst das Gehirn                                                       |     |
| 62 | <b>LONGEVITY FÜRS GEHIRN</b><br>Die Basics für eine gesunde Psyche              |     |
| 63 | Mental gesund - wie geht das überhaupt?                                         |     |
| 64 | Das biopsychosoziale Modell                                                     |     |
| 66 | Essen fürs Denken                                                               |     |
| 84 | Stress lass nach                                                                |     |
| 88 | Train your Brain - Bewegung und Muskeln                                         |     |
| 91 | Die Big drei fürs Gehirn                                                        |     |
|    | <b>LONGEVITY-FOOD FÜRS GEHIRN</b><br>Mit dem richtigen Essen das Altern stoppen | 98  |
|    | Die Formel für eine gesunde Psyche                                              | 99  |
|    | Die Power-Nährstoffe                                                            | 113 |
|    | Essgewohnheiten, die das Gehirn verjüngen                                       | 119 |
|    | <b>KICKSTART</b><br>Gehirngesund leben – so klappt es                           | 122 |
|    | 6 Schritte zum Erfolg                                                           | 123 |
|    | So gelingt der Start in ein neues Leben                                         | 123 |
|    | Meine Ernährungs-Hacks fürs Köpfchen                                            | 128 |
|    | Psychogesund Leben                                                              | 132 |
|    | Ein Ausblick                                                                    | 137 |
|    | <b>REZEPTE</b>                                                                  | 138 |
|    | <b>ANHANG</b>                                                                   | 200 |
|    | Quellen                                                                         | 200 |
|    | Rezeptregister                                                                  | 203 |
|    | Register                                                                        | 204 |
|    | Impressum                                                                       | 206 |

## VORWORT

**A**lt werden wollen wir alle – alt sein will aber niemand. Wer würde sich auch nicht wünschen, bis ins hohe Alter körperlich und geistig fit zu sein? Doch die Statistik spricht gegen uns. Weil wir Menschen immer älter und immer mehr werden, steigt auch die Anzahl Demenzkranke. Zur Mitte des Jahrtausends werden wir vermutlich dreimal so viele Demenzfälle auf der Welt haben wie heute.

Was Sie vielleicht überraschen wird: Obwohl Demenz eine Krankheit des Alterns ist, ist die Mehrzahl aller über 90-Jährigen geistig fit und gesund. Wie schaffen sie das, obwohl natürlich auch ihre Körper und damit auch ihre Gehirne altersbedingt abbauen?

Um die 2010er-Jahre herum hat die Wissenschaft begonnen, einen Riesensprung in der Erforschung dieser Frage zu machen. Ein Geriater (Altersmediziner) sagte zu dieser Zeit einmal auf einem Kongress zu mir: »Altern ist chronische Entzündung.« Man entdeckte aber nicht nur die entscheidende Rolle entzündlicher Vorgänge im Körper, sondern auch die des Mikrobioms und der Darm-Hirn-Achse. Und man fand in den »Blue Zones« (auf Deutsch: blaue Zonen) der Welt Erklärungen für ein langes, gesundes Leben.

Und was ist es nun, was uns jung im Kopf hält? Es ist die lebenslange Beweglichkeit, nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Es sind Freundschaften, Entspannung und guter Schlaf. Und, ganz wesentlich, eine gehirngesunde Ernährung. Mit allem zusammen schaffen wir uns die besten Voraussetzungen für ein langes, waches und erfülltes Leben. Und um all das soll es in diesem Buch gehen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute!

*Matthias Riedl*

# LONGEVITY

DIE WAHRHEIT HINTER DEM HYPE

Ewig leben, dabei fit und klar im Kopf bleiben? Der Markt rund um die »Langlebigkeit« boomt, doch wie viel davon ist echte Wissenschaft und wie viel gut gemachtes Marketing?

## DER TRAUM VOM LANGEN LEBEN – MYTHOS ODER REALITÄT?

Woody Allen hat einmal gesagt: »Ich möchte nicht durch meine Arbeit Unsterblichkeit erlangen. Ich möchte sie dadurch erlangen, dass ich nicht sterbe.« Ein schöner Wunsch, der allerdings von einer todsicheren Tatsache begleitet wird. Denn obwohl sich Allen in diesem Moment, in dem ich dieses Buch schreibe, im hohen Alter noch immer guter Gesundheit erfreut und Pläne für neue Filme ankündigt, wird dieser eine Plan nicht aufgehen – nicht zu sterben. Der uralte Menschheitstraum vom ewigen Leben, er wird immer ein Traum bleiben.

Dennoch sind wir Menschen nicht bereit, die Tatsache, dass wir alle sterben müssen zu akzeptieren und betreiben die absurdesten Forschungen, um dem Tod ein Schnippchen zu schlagen. Wer das nötige Kleingeld hat, kann sich mithilfe der »Kryonik« nach seinem Tod einfrieren lassen – in der Hoffnung, dann aufgetaut und zum Leben erweckt zu werden, wenn die Wissenschaft in der Lage ist, vielleicht sogar das ewige Leben zu ermöglichen. Nur das Gehirn einfrieren lassen gibt es schon für einen Preis von 80 000 Dollar – das Aufwecken 200 Jahre später durch die KI inklusive.

»Parabiose« nennt sich der Versuch, die Zellalterung durch die Injektion mit dem Blut junger Menschen zu verlangsamen. Das ist schon für 8000 Euro pro Injektion zu haben. Stammkunde Dracula ließe herzlich grüßen. Die Verjüngung durch Manipulation von Genen, die mit der Zellalterung zu tun haben, ist in der Diskussion. Und der US-amerikanische Tech-Unternehmer Bryan Johnson ist dadurch bekannt geworden, dass er täglich Hunderte von Tabletten als

## VERGESSLICHKEIT? WARUM DAS KEIN SCHICKSAL IST

Diese neuesten Entwicklungen beweisen, dass wir durchaus etwas tun können gegen das Vergessen! Die renommierte Lancet-Kommission fasst in ihrer neuesten Studie 14 potenziell veränderbare Risikofaktoren für Demenz zusammen und führt satte 45 Prozent der Demenzfälle auf diese Risikofaktoren zurück – das heißt, annähernd die

| Kategorie                   | Risikofaktor                    | Warum?                                                                      |
|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Bildung/<br>Sozialleben     | geringe Bildung                 | mangelnde kognitive Reserve                                                 |
|                             | soziale Isolation               | erhöht das Demenzrisiko                                                     |
| psychische<br>Gesundheit    | Depression                      | kann sowohl Risikofaktor als auch frühes Symptom sein                       |
| Sensorik                    | Sehchwäche                      | kann zu Isolation und kognitivem Rückgang führen                            |
| Lebensstil                  | eingeschränkte Hörfähigkeit     | nachlassendes Sprachverständnis kann Denkvermögen beeinträchtigen           |
|                             | Rauchen                         | fördert oxidative Schäden und Gefäßschäden im Gehirn                        |
|                             | übermäßiger Alkoholkonsum       | wirkt neurotoxisch und kann Hirnstruktur und -funktion nachhaltig schädigen |
|                             | körperliche Inaktivität         | weniger Durchblutung und Neurogenese                                        |
|                             | Diabetes                        | schädigt Blutgefäße, begünstigt neurodegenerative Prozesse                  |
| Stoffwechsel<br>und Gefäße  | Bluthochdruck                   | erhöht das Risiko für vaskuläre Schädigungen im Gehirn                      |
|                             | Adipositas                      | besonders im mittleren Lebensalter mit erhöhtem Demenzrisiko assoziiert     |
|                             | erhöhter LDL-Cholesterinspiegel | kann zu Arteriosklerose und verminderter Hirndurchblutung beitragen         |
| Umwelt                      | Luftverschmutzung (Feinstaub)   | kann neuroinflammatorische Prozesse im Gehirn auslösen                      |
| neurologische<br>Ereignisse | Schädel-Hirn-Trauma             | steigern das Risiko für spätere kognitive Defizite                          |

14 veränderbare Risikofaktoren für Demenz: Übersicht der Ergebnisse der Lancet-Kommission, 2024.

Hälfte der Demenzfälle wären verhinderbar! Die internationale Expertengruppe, die vom medizinischen Fachjournal The Lancet ins Leben gerufen wird, besteht meist aus Wissenschaftlern, Ärzten, Epidemiologen, Ökonomen, Politikern und Praktikern weltweit. Das Forschungsteam nutzte den sogenannten Triangulationsansatz, bei dem Erkenntnisse aus systematischen Übersichtsarbeiten, aus Metaanalysen und anderen Studien zusammengeführt werden. Damit konnte das Team überprüfen, bei welchen veränderbaren Risikofaktoren für Demenz tatsächlich ein eindeutiger Zusammenhang besteht. Zu den schon identifizierten Risikofaktoren aus einer vorherigen Studie aus dem Jahr 2020 konnte die Kommission zwei weitere hinzufügen: Sehchwäche und einen hohen LDL-Cholesterinspiegel. Die relevantesten Risikofaktoren sind laut der Kommission Hörverlust, niedriges Bildungsniveau und Rauchen.<sup>8</sup>

Bei diesen demenzbegünstigenden Lebensstilfaktoren liegt der Ansatzpunkt für Präventionsmaßnahmen. Wir haben es in der Hand! Wir müssen nicht rauchen, wir können uns bei Hörverlust ein Hörgerät zulegen, können Bluthochdruck, Gewichtszunahme, Diabetes und hohem Cholesterinspiegel durch eine gesunde Ernährung etwas entgegensetzen, können uns mehr bewegen, uns lebenslang bilden und soziale Kontakte pflegen und aufbauen. Und das Tolle: All diese Maßnahmen sind auch dann noch wirksam, wenn schon milde kognitive Schäden bestehen.

## ALTERN IST KEINE KRANKHEIT – SO BLEIBT MAN GEISTIG JUNG

Das Bewusstsein für Demenzerkrankungen steigt also. Auch die WHO hat dieses immer relevanter werdende Thema aufgegriffen und betont in ihren Leitlinien zur Risikominderung von Demenz die wichtige Rolle der Prävention.<sup>9</sup> Ihr 2017 verabschiedeter Globaler Aktionsplan zur Bekämpfung von Demenz, zielte darauf ab, das Leben von Menschen mit Demenz, ihren Familien und Pflegekräften zu verbessern und gleichzeitig die Auswirkungen von Demenz auf Gemeinden und Länder zu verringern. Es bezog sieben Bereiche ein: die öffentliche Gesundheit, das Bewusstsein für Demenz, Inklusion und Freundlichkeit, das Demenzrisiko, Diagnose, Behandlung und Pflege, die Unterstützung von Pflegekräften, das Gesundheitssystem, Forschung und Innovation.<sup>10</sup>

## LONGEVITY-BOOSTER

### 6 Hacks für die Gehirngesundheit

Ich möchte es hier schon einmal kurz anreißern: An welchen Schraubchen können wir selbst drehen, um bis ins hohe Alter geistig gesund und aktiv bleiben zu können?

#### Mentale Stimulation

Mahatma Gandhi hat einmal gesagt: »Lebe, als würdest du morgen sterben. Lerne, als würdest du ewig leben.« Und es stimmt: Wir bleiben fit, wenn wir uns fit halten. Das trifft nicht nur auf unsere körperliche, sondern auch auf die geistige Fitness zu. Gehirnjogging gehört zu den besten Trainingsmethoden für unser Gehirn. Das kann das Lernen neuer Sprachen oder Instrumente sowie das Lösen von Rätseln bedeuten, die unseren Hirnschmalz herausfordern. Neue Aufgaben fördern unsere Neuroplastizität, die spezielle Fähigkeit unseres Gehirns, lebenslang neue Verknüpfungen zu bilden.

#### Soziale Interaktion

Freundschaften und verlässliche soziale Bindungen senken nachgewiesenermaßen das Risiko für Depressionen und Ängste – frei nach dem klugen Spruch »Freundschaften sind wie Synapsen – je mehr Verbindungen, desto heller das Denken«. Sie bauen Stress ab und fördern Glückshormone wie Oxytocin und Serotonin. Einsamkeit ist dagegen ein starker Risikofaktor für Demenz. Auch in Sozialverbänden lebende Tiere sterben viel früher, wenn sie aus ihrer Gruppe gerissen werden.

#### Schlafqualität

Tiefer Schlaf ist entscheidend für die Gedächtniskonsolidierung und »Entgiftung« des Gehirns. Das glymphatische System – eine Art Reinigungssystem im Gehirn – entfernt Abfallprodukte, die tagsüber entstehen. Im Schlaf werden zum Beispiel Emotionen verarbeitet und Stresshormone wie Cortisol heruntergefahren. Ausreichend langer Schlaf und eine gute Schlafhygiene sind wichtig. Autofahrer zeigen bei Schlafentzug beispielsweise teils genauso schlechte Leistungen wie Betrunkene im Straßenverkehr.

#### Stressmanagement

Öfter mal innehalten und Stress nicht zum Dauerzustand werden lassen – auch hier gibt es viele Studien, die nachweisen, dass chronischer Stress das Gehirn schädigt. Bei großem Stress sinkt die Erinnerungsfähigkeit (man spricht auch von »Stressdemenz«) drastisch. Stress wirkt wie ein schlechendes Gift auf Körper und Psyche. Ein dauerhaft erhöhter Stresshormonspiegel kann zum Beispiel Entzündungsprozesse im Körper anstoßen, die chronisch werden können. Achtsamkeit, Meditation, Atemtechniken und Naturerlebnisse können helfen, Stress zu reduzieren.

#### Vermeidung neurodegenerativer Risikofaktoren

Alkohol, Nikotin, Umweltgifte und ein dauerhaft hoher Blutzuckerspiegel sind Risikofaktoren, die sich vermeiden lassen. Auch der Genuss von Cannabis ist kein Ausweg. Er erhöht das Risiko für psychische Erkrankungen, Diabetes mellitus und Demenz. Von anderen Drogen ganz zu schweigen. Sie sind wahre Lebenserwartungs-Killer. Mäßiger bis gar kein Alkoholkonsum, nicht rauchen und möglichst wenig behandelte, frische Zutaten schützen unser Gehirn. Auch Diabetes, eine Folge zu hohen Blutzuckers, gilt als Risikofaktor für Demenz und ist ebenfalls über viele Studien nachgewiesen. Diabetes erhöht das Risiko für kognitive Beeinträchtigungen und Demenz um das 1,25- bis 1,91-Fache. Auch Vorstufen von Diabetes sowie erhöhte Glukose-, Hämoglobin-A1c- oder Insulinwerte sind assoziiert.

#### Nährstoffe fürs Gehirn

Unser Gehirn braucht artgerechtes Futter. Was das bedeutet, damit wird sich dieses Buch noch ausführlich beschäftigen. Entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien und Polyphenole aus Gemüse, guten Ölen und anderen Lebensmitteln schützen Nervenzellen und Gefäße. Sie sorgen dafür, dass es keine überschießenden Immunreaktionen gibt.

Die Synapsenbildung und die Bildung von BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), einem Wachstumsfaktor für Nervenzellen, verbessert sich. Mikronährstoffe wie B-Vitamine, Magnesium und Zink sind besonders wichtig für Neurotransmitter – chemische Botenstoffe, die Signale zwischen Neuronen (Nervenzellen) und anderen Zielzellen wie beispielsweise Muskel- oder Drüsenzellen an Synapsen übertragen.

verklumpen die Zellen damit regelrecht und führen letztlich zum Zelltod. Das heißt: Nervenzellen und ihre Verbindungen zueinander sterben im Laufe der Jahre ab. Bestimmte Nervenzellen sind besonders empfindlich gegenüber diesem Prozess, beispielsweise die sogenannten cholinergen Neuronen im basalen Vorderhirn. Wenn diese Zellen zugrunde gehen, fehlt der Neurotransmitter Acetylcholin für die Reizweiterleitung.

Was passiert da genau bei dieser Eiweißverklumpung? Es sind zwei verschiedene Prozesse, die beide immer ursächlich für Alzheimer sind und auch immer beide vorkommen, aber unabhängig voneinander ablaufen. Lange gab es in der Forschung zwei Lager, die entweder den einen oder den anderen Prozess als Ursache für Alzheimer sahen. Heute hat man sich versöhnt und ist sich einig, dass beide Prozesse einen Beitrag leisten. Wie und ob sie sich gegenseitig beeinflussen, weiß man allerdings noch immer nicht.

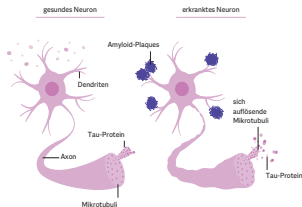
Außerhalb der Nervenzelle sind es Amyloid-Beta-Plaques, die sich aus kleinen Eiweißbruchstücken, dem Amyloid-Beta bilden. Diese Eiweiße kommen natürlicherweise im Körper vor, werden in einem gesunden Gehirn problemlos gespalten und abgebaut. Bei einer Alzheimer-Erkrankung verklumpen sie aber zu schädlichen Oligomeren – das sind Moleküle, die aus mehreren gleichen oder ähnlichen Einheiten bestehen. Dann bilden sie unauflösliche Ablagerungen zwischen den Nervenzellen, die sogenannten Amyloid-Beta- oder auch Alzheimer-Plaques. Sie verstopfen das Gehirn regelrecht, die klebrigen Plaques kann der Körper nicht mehr abbauen. Sie lösen dann zum Beispiel Entzündungsprozesse aus.

Auch innerhalb der Zellen kommt es zu Eiweißverklumpungen. Hier sind es aber die sogenannten Tau-Fibrillen, die Probleme verursachen. Auch das Tau-Protein gehört in die Zellen. Es bildet dort Röhrchen, sogenannte Mikrotubuli, die wie ein Gleitsystem in den Nervenzellen den Transport von Nährstoffen und anderen Substanzen von Nervenzelle zu Nervenzelle möglich machen. Bei Alzheimer verändert sich auch dieses Protein und bildet nun Fasern, eben die Tau-Fibrillen. Dadurch verlieren die Zellen Form und Funktionen und zerfallen letztlich. Der Transport von Nährstoffen wird gestört und auch das führt zum Absterben der Zellen (siehe Abbildung Seite 33). Das Zellsterben durch Eiweißverklumpungen verursacht in der »Chefetage« unseres Gehirns, der Großhirnrinde, einen massiven Verlust an

Nervenzellen. Die Großhirnrinde, die äußerste, stark gefaltete Schicht des Großhirns, ist nur wenige Millimeter dick, aber mit Milliarden von Nervenzellen bestückt. Damit ist sie für ganz viele unserer Fähigkeiten verantwortlich und prägt unsere Persönlichkeit. Sie macht im Grunde alles aus, was wir können und wer wir sind: Sie nimmt Sinnesindrücke wie Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten auf und verarbeitet sie; sie steuert willkürliche Bewegungen, indem sie Signale an die Muskeln sendet; sie ist für Sprachverständnis und Sprachproduktion zuständig; sie spielt eine Schlüsselrolle bei der Speicherung und Verarbeitung von Informationen; sie ist das Zentrum für logisches Denken, Problemlösen, Aufmerksamkeit, Planung und Entscheidungsfindung und sie macht uns bewusst, wer wir sind, sie prägt unsere Persönlichkeit, Emotionen und soziale Fähigkeiten. All das geht bei einer Alzheimer-Erkrankung nach und nach verloren.

Die Großhirnrinde wird funktionell in Lappen unterteilt, in denen jede Region für bestimmte Aufgaben zuständig ist. Bei Alzheimer werden nach und nach viele dieser Areale befallen, und zwar in einer typischen Abfolge. Es beginnt immer im Hippocampus, einem Teil, der

### Die Entstehung von Alzheimer im Gehirn



# LONGEVITY- FOOD FÜRS GEHIRN

MIT DEM RICHTIGEN ESSEN  
DAS ALTERN STOPPEN

Essen wir doch unser Gehirn jung - und zwar »mit Köpfchen«!  
Dafür gibt es sogar maßgeschneiderte Konzepte.

## DIE FORMEL FÜR EINE GESUNDE PSYCHE

Wir müssen unterscheiden zwischen den Lebensmitteln und Nährstoffen, die das Gehirn direkt braucht und denen, die die Gesundheit des Gehirns bedrohen, weil sie Entzündungen, Durchblutungsstörungen oder Arteriosklerose verursachen. Für beides - die förderlichen und die schädlichen Wirkungen bestimmter Lebensmittel und Inhaltsstoffe - gibt es heute mehr oder weniger plausible und gesicherte Nachweise durch Studien.

Auf Basis dieser Erkenntnisse wurde die MIND-Diät entwickelt. Ihr Ziel ist, das Gehirn vor Alterungsprozessen zu schützen, die kognitive Leistungsfähigkeit zu erhalten und das Risiko für Alzheimer zu senken. »MIND« ist nicht nur der englische Begriff für »Verstand« oder »Gedächtnis«, das Kürzel steht auch für »Mediterranean-DASH Diet Intervention for Neurodegenerative Delay«, also »Mediterrane-DASH-Diätintervention zur Verzögerung neurodegenerativer Erkrankungen«. Diese Ernährungsform kombiniert zwei wissenschaftlich gut erforschte Ernährungskonzepte: die Mittelmeerdiet und die DASH-Diät. Beide senken nachweislich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall, haben aber verschiedene Ansätze. Die MIND-Diät kombiniert das Beste aus beiden Welten: aus der Mittelmeer-Diät viel Gemüse, Olivenöl, Nüsse, Fisch, wenig rotes Fleisch und aus der DASH-Diät wenig Salz, wenig Zucker und den Fokus auf Blutdruckkontrolle. Sie ergänzt gezielt gehirnspezifische Lebensmittel wie Beeren und grünes Blattgemüse.

An meinen Patienten erlebe ich, wie wirkungsvoll die MIND-orientierte Ernährung ist: Sie haben seltener Heißhunger, weil die Ernährung einen stabilen Blutzucker fördert, schlafen besser und sind konzentrierter. Für mich ist sie keine kurzfristige Diät, sondern eine Lebensweise, die das Gehirn und den gesamten Körper jung erhält.

## LONGEVITY-BOOSTER

### Die MIND-Diät

Die MIND-Diät wurde im Jahr 2015 von der US-amerikanischen Ernährungswissenschaftlerin Dr. Martha Clare Morris und ihrem Team an der Rush University in Chicago entwickelt. In einer Studie konnte das Team zeigen, dass die Kombination von Mittelmeer- und DASH-Diät das Risiko für Alzheimer bei Teilnehmern, die sich streng an die Diät hielten, um bis zu 53 Prozent verminderte. Besonders spannend ist aber, dass sich das Risiko selbst bei denen, die die Diät nur mäßig gut befolgten, noch um etwa 35 Prozent reduzierte, also gut ein Drittel!<sup>18</sup> Schon vorher war der positive Effekt auf die Alzheimer-Erkrankung bei beiden Diäten festgestellt worden, allerdings war die Wirkung sehr gering, wenn eine der beiden Diäten nur moderat eingehalten wurde. Die MIND-Diät umfasst 15 Nahrungsmittelkomponenten, darunter zehn »hirngesunde« Lebensmittelgruppen und fünf ungesunde »hirnschädigende« Gruppen.

#### Die zehn empfohlenen Lebensmittelgruppen

- Grünes Blattgemüse, z. B. Spinat, Grünkohl: mindestens 6 Portionen/Woche
- Weiteres Gemüse: täglich
- Nüsse: 5 Portionen/Woche
- Beeren, besonders Heidelbeeren: mindestens zweimal/Woche
- Vollkornprodukte: 3 Portionen täglich
- Fisch: mindestens einmal/Woche
- Geflügel: zweimal/Woche
- Hülsenfrüchte: mehrmals/Woche
- Olivenöl als Hauptfettquelle
- 1 Glas Wein/Tag (wird heute allerdings nicht mehr empfohlen)

#### Die fünf Lebensmittelgruppen, die eingeschränkt werden sollten

- Rotes Fleisch: maximal 4 Portionen/Woche
- Butter und Margarine: weniger als 1 EL pro Tag
- Käse: seltener als einmal/Woche
- Süßigkeiten und Gebäck: maximal 5 Portionen/Woche
- Frittierte und Fast-Food-Produkte: seltener als einmal/Woche

Täglich sollen es mindestens drei Portionen Vollkornprodukte sein, ein Salat und ein weiteres Gemüse. Außerdem sollten an den meisten Tagen Nüsse als Snack gegessen werden, etwa jeden zweiten Tag Hülsenfrüchte, mindestens zweimal pro Woche Geflügel und Beeren – vor allem Heidelbeeren, aber auch Erdbeeren und Himbeeren – und mindestens einmal pro Woche Fisch. Möglichst verzichtet werden soll auf Butter oder Margarine, fettreichen Käse, Süßigkeiten, Gebäck und frittierte oder Fast-Food-Produkte. Zur MIND-Diät gehört ursprünglich auch täglich ein Glas Wein. Allerdings wird diese Empfehlung mittlerweile zurückgenommen, da Wein heute auch in geringen Mengen als ungesund bewertet wird. Die WHO sagt inzwischen klar: »Es gibt keinen sicheren Schwellenwert für Alkoholkonsum, der die Gesundheit nicht beeinträchtigt.«

| Merkmal                   | Mittelmeer-Diät                                                                                                  | DASH-Diät                                                                                         |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hauptziel                 | allgemeine Gesundheit, Herz-Kreislauf-Schutz, Langlebigkeit                                                      | Blutdrucksenkung, Herz-Kreislauf-Schutz                                                           |
| Grundlage                 | pflanzlich betonte Ernährung mit gesunden Fetten (v. a. Olivenöl, Nüsse, Fisch)                                  | weniger Salz, Zucker und gesättigte Fette; viel Obst, Gemüse, Vollkorn und fettarme Milchprodukte |
| Fettquellen               | hauptsächlich einfach ungesättigte Fette und Omega-3-Fettsäuren (Olivenöl, Nüsse, Avocado, fettreicher Seefisch) | wenig Gesamtfett, Fokus auf fettarme Produkte                                                     |
| Eiweißquellen             | Fisch, Meeresfrüchte, Hülsenfrüchte, gelegentlich Geflügel, wenig rotes Fleisch                                  | mageres Fleisch, Geflügel, Fisch, fettarme Milchprodukte, Hülsenfrüchte                           |
| Kohlenhydratquellen       | hauptsächlich Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse                                                   | Vollkorn, Obst, Gemüse – aber stärker kontrolliert in Portionen und Salzgehalt                    |
| Salzaufnahme              | mäßig bis gering, oft durch Kräuter ersetzt                                                                      | sehr niedrig – Ziel < 2,3 g Natrium/Tag (= 5–6 g Salz)                                            |
| Milchprodukte             | in Maßen, meist Joghurt oder Käse                                                                                | täglich fettarme Milchprodukte empfohlen                                                          |
| Alkohol                   | in Maßen erlaubt, meist Rotwein zu den Mahlzeiten                                                                | meist nicht empfohlen (wegen Blutdruckrisiko)                                                     |
| wissenschaftlich bewiesen | Schutz vor Herzkrankheiten, Schlaganfall, Demenz, Diabetes                                                       | senkt Blutdruck, Cholesterin und verbessert Gefäßgesundheit                                       |

## Goldener Hafer-Porridge mit Kefir und Kurkuma

Für 2 Personen  
10 Min. Zubereitung

### ZUTATEN

80 g zarte Haferflocken  
20 g Sojaflocken  
200 ml ungesüßter Sojadrink  
1 TL Zimtpulver  
½ TL gemahlene Kurkuma  
schwarzer Pfeffer  
100 ml Kefir  
100 g Heidelbeeren  
2 EL geschroteter Leinsamen  
2 TL Leinöl

Pro Portion:  
ca. 369 kcal | 18 g Eiweiß |  
17 g Fett | 32 g Kohlenhydrate | 11 g Ballaststoffe



1. Die Hafer- und Sojaflocken zusammen mit dem Sojadrink, Zimt, Kurkuma und 1 Prise Pfeffer einige Minuten in einem kleinen Topf köcheln lassen, bis ein feiner Brei entsteht.

2. Den Porridge auf zwei Schalen verteilen, den Kefir darübergeben und abschließend mit Heidelbeeren und je 1 EL Leinsamen und 1 TL Leinöl toppen.

**Pluspunkt:** Kurkuma und Zimt sind beides Gewürze, die besonders viele sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Doch Zimt ist nicht gleich Zimt. Greifen Sie am besten zu Ceylon-Zimt - den echten Zimt. Er enthält deutlich weniger leberschädigendes Coumarin als Cassia-Zimt.

## Hirse-Porridge mit Beeren

Für 2 Personen  
20 Min. Zubereitung

### ZUTATEN

100 g Hirse  
Salz  
200 ml ungesüßter Mandeldrink  
1 EL Ahornsirup  
1 TL gemahlene Kurkuma  
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale  
½ TL Ingwerpulver  
½ TL Zimtpulver  
2 EL Kürbiskerne  
200 g Heidelbeeren  
2 EL Tahin (Sesampaste)

Pro Portion:  
ca. 450 kcal | 14 g Eiweiß |  
20 g Fett | 53 g Kohlenhydrate | 11 g Ballaststoffe

1. Die Hirse in einem Sieb abbrausen und mit 200 ml Wasser und 1 Prise Salz in einen Topf geben. Alles einmal kurz aufkochen, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen. Anschließend Mandeldrink, Ahornsirup und die Gewürze zur Hirse geben und alles noch ca. 5 Min. köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren. Sollte die Konsistenz zu fest werden, noch 1 Schuss Wasser oder Mandeldrink hinzufügen.

2. Währenddessen die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen.

3. Zum Servieren den Hirse-Porridge auf Schalen verteilen und die Heidelbeeren unterrühren. Mit den gerösteten Kürbiskernen und je 1 EL Tahin garnieren.



## Tofu-Rührei mit Gemüse

Für 2 Personen  
15 Min. Zubereitung

### ZUTATEN

1 kleine rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Frühlingszwiebel  
je ½ rote und grüne Paprika  
1 Handvoll Petersilienblätter  
1 EL Olivenöl  
150 g Tofu  
2 EL Sojasauce  
1 EL Zitronensaft  
1 TL gemahlene Kurkuma  
1 Msp. Chilipulver  
Salz, Pfeffer  
Kala Namak (Schwarsalz;  
nach Belieben)

Pro Portion:  
ca. 205 kcal | 12 g Eiweiß |  
11 g Fett | 13 g Kohlen-  
hydrate | 9 g Ballaststoffe



1. Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften klein würfeln. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin ca. 3 Min. glasig dünsten. Den Tofu dazubröseln, Frühlingszwiebel und Paprika hinzufügen und alles ca. 5 Min. unter Wenden leicht anbraten.

3. Sojasauce mit Zitronensaft, Kurkuma, Chili, Salz und Pfeffer in einer Schale verrühren und über die Tofupfanne träufeln. Das vegane Rührei auf Tellern anrichten und mit Petersilie garnieren. Nach Belieben mit 1 Msp. Kala Namak würzen, das verleiht dem Rührei durch sein schwefelartiges Aroma einen an Eier erinnernden Geschmack.

**Pluspunkt:** Tofu ist ein Star in der pflanzenbasierten Küche und eignet sich hervorragend als Ei-Ersatz. Neben hochwertigem Protein liefert er auch reichlich Zink – ein Mineralstoff, der an zahlreichen enzymatischen Prozessen sowie am Zell- und Knochenwachstum beteiligt ist und auch als Neurotransmitter für die Funktion des Nervensystems eine wichtige Rolle spielt. Für eine Extraportion darmgesunde Ballaststoffe kann je 1 Scheibe Vollkornbrot dazu gereicht werden.



## Linsen-Meatballs mit Quarkdip

Für 2 Personen  
40 Min. Zubereitung

### ZUTATEN

#### Für die Meatballs:

1 Dose rote Linsen  
(265 g Abtropfgewicht)  
1 Schalotte  
4 EL zarte Haferflocken  
1 Ei (M)  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Tomatenmark  
2 TL mildes Currypulver  
1 EL getrocknete Minze  
Salz, Pfeffer  
1 EL raffiniertes Rapsöl

#### Für den Dip:

1 kleine Salatgurke  
(ca. 25 cm)  
250 g Magerquark  
2 EL TK-8-Kräutermix  
2 EL Weißweinessig  
1 EL Leinöl  
Salz, Pfeffer

Pro Portion:  
ca. 508 kcal | 42 g Eiweiß |  
18 g Fett | 43 g Kohlenhydrate | 13 g Ballaststoffe



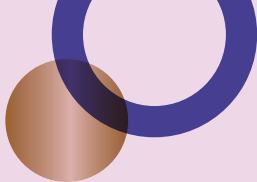
2. Die Linsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Die Schalotte schälen und vierteln. Anschließend alle Zutaten für die Linsenbällchen in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren, bis eine homogene Masse entstanden ist. Daraus mit angefeuchteten Händen tischtennisgroße Bällchen formen und auf dem Backblech verteilen. Mit Öl bepinseln und im Ofen 20–25 Min. backen.

3. Währenddessen für den Dip die Gurke waschen, putzen und grob raspeln. Mit Quark, Kräutermix, Essig und Öl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die fertig gebackenen Linsenbällchen mit dem Quarkdip servieren.

**Pluspunkt:** Dieses Gericht liefert hochwertiges pflanzliches Eiweiß, viele Ballaststoffe und Mineralstoffe, die Muskeln, Stoffwechsel und eine gesunde Darmflora unterstützen. Der Quark ergänzt das Gericht mit etwas tierischem Eiweiß, das die biologische Wertigkeit des Eiweißes aus den Linsen positiv beeinflusst. Wer mag, kann das Gericht noch um einen kleinen gemischten Salat für eine Extraportion Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe ergänzen.





# ESSEN GEGEN DAS VERGESSEN – UND VIELES MEHR

Was, wenn Stress gefährlicher ist als Alkohol? Und Depressionen schlimmer als Rauchen? Psychische Belastungen – sie sind nicht nur echte Lebenserwartungs-Killer, sondern erhöhen auch massiv das Risiko für Demenz, Alzheimer, Parkinson und Co. Die Longevity-Forschung weiß schon lange: Mentale Gesundheit ist einer der Schlüsselfaktoren für Langlebigkeit.

Wie wir unser Gehirn fit machen können, zeigt Ernährungs-Doc Dr. med. Matthias Riedl. Seine Longlife-Strategien: echte Food-Helden wie Brokkoli oder Walnüsse, passgenaue Mikronährstoffe, der gute alte Kaffee, Omega-3-Fettsäuren, Fasten sowie Mikro-Routinen für Sofortentspannung und gegen Cortisol-Spitzen. Als Extra liefert der Autor alle Fakten rund um den Lithium-Hype, die allerneusten Erkenntnisse zu NAD+ und über 40 Rezepte.



**Ihr Gehirn wird es lieben!**

[www.gu.de](http://www.gu.de)

ISBN 978-3-7589-0120-1

