



NINA RUGE
STEPHAN HENTSCHEL

SPIEGEL
Bestseller-
Autoren

70
Rezepte
für jeden
Tag

DER
VERJÜNGUNGS-
PLAN

Die Experten-Hitliste der 100 gehaltvollsten Gemüse
für ein langes Leben

G|U



— Inhalt

4 Vorwort

Theorie

- 10 Welche Ernährung hält uns jung?**
- 11 Weniger essen ist mehr
- 12 Was gar nicht geht
- 14 Wovon denn nun wie viel?
- 15 Nichts geht über Gemüse
- 18 Wie kann die Ernährungsumstellung gelingen?**
- 19 Das limbische System – das gefräßige Ungeheuer
- 21 Die innere Umprogrammierung
- 29 Eine neue Ernährung, ein neues Leben
- 32 Wie organisiere ich mich?
- 34 Welches Gemüse ist denn jetzt das wertvollste?**
- 41 Die Gemüse-Hitliste für ein langes Leben
- 44 Die Verjüngungs-Hitlisten**

Rezepte

- 53 Salate & Vorspeisen**
- 87 Suppen & Eintöpfe**
- 107 Hauptgerichte**
- 149 Beilagen**
- 167 Snacks, Süßes & Getränke**
- 182 Grundrezepte**

Zum Nachschlagen

- 184 Quellen
- 189 Sachregister
- 290 Rezeptregister
- 222 Über die Autoren
- 224 Impressum

Welche Ernährung hält uns jung?

Die aktuelle Hochbetagtenstatistik liefert uns spannende Zahlen darüber, wie viele über Hundertjährige 2021 in Deutschland lebten: Mehr als 23 500 Menschen waren das, 12,8 Prozent mehr als im Jahr davor. Wow, denken wir, da haben wir vielleicht auch eine Chance? Dummerweise sagt diese Zahl aber nichts über den Gesundheitszustand der Hochbetagten aus. Dabei interessiert uns gerade der besonders. Denn unser Ziel, das Ziel der »Longevity-Lebensführung«, ist: Wir wollen GESUND über 100 werden!¹ Die norwegische Tromsø-Studie zeigt uns da schon besser, was ein gesunder Lebensstil für uns »rausholen« kann. Aus dieser epidemiologischen Studie, in der Mittvierziger bis zu ihrem 85. Lebensjahr beobachtet wurden, lernen wir: Menschen, die in ihren Vierzigern u. a. täglich rauchten, körperlich faul waren und Übergewicht hatten, hatten leider nur eine Chance von 28 Prozent, 85 zu werden. Bei sportlichen Nichtraucher mit Normalgewicht lag die Chance dagegen bei 67 Prozent – also mehr als doppelt so hoch.² Sie merken: Ich möchte Sie mit hochattraktiven Prozentzahlen motivieren, Ihre Ernährung umzustellen – und zwar auf Dauer! Und deswegen habe ich gleich noch ein paar attraktive Langlebigkeitsdaten mehr: Eine gigantische Studie gibt uns Hinweise – noch keine Beweise –, um wie viele Jahre wir unser Leben durch eine gesunde Ernährung verlängern könnten. Eine 20-jährige Frau etwa kann durch eine »optimierte Ernährung« (wie diese aussieht, werde ich im Anschluss noch genau beschreiben) ihre Lebenserwartung um knapp elf Jahre erhöhen, ein Mann gleichen Alters sogar um 13 Jahre. Und, Achtung, jetzt kommt's: Auch wer erst mit 60 damit beginnt, kann als Frau immer noch rund acht Jahre »rausholen« und als Mann knapp neun.³ Allerdings: Ob es sich dabei um gesunde Jahre handelt, gibt auch diese Studie nicht preis. Immerhin: Der Fortschritt in der Medizin ist so gewaltig, dass sich viele der Alterskrankheiten, die wir uns mit einem ungesunden Lebensstil selbst zufügen, dann doch noch einigermaßen behandeln lassen. Wobei das optimistischer klingt, als es tatsächlich ist. Denn für die letzten Jahrzehnten des Lebens bedeutet es oftmals in aller Härte: Siechtum in Krankheit und Pflege. Wollen wir das? Rhetorische Frage.

Nebenbei: In den USA sinkt derzeit die durchschnittliche Lebenserwartung, weil besonders die Babyboomer (also die zwischen 1948 und 1965 Geborenen) immer mehr Alterskrankheiten gleichzeitig entwickeln (Multimorbidität). Sie haben also zum Beispiel Herzkrankung UND Diabetes UND Arthritis UND Demenz. Eine der schwerwiegenden Ursachen hierfür dürfte die zunehmende Fettleibigkeit sein.⁴

Habe ich Sie motiviert, Ihre Ernährung nachhaltig umzustellen? Dann blättere ich jetzt einfach all das vor Ihnen auf, was eine ideale Langlebigkeitsernährung enthalten sollte – und vor allem was nicht.

Weniger essen ist mehr!

Von der YALE-University gibt es eine wirklich gute Nachricht: 200 Studienteilnehmer wurden angehalten, zwei Jahre lang 14 Prozent weniger zu essen. Minus 14 Prozent, das ist nun wirklich keine Nulldiät. Der Effekt lässt sich trotzdem sehen. Die Forscher schauten sich dazu die Thymusdrüse der Versuchsteilnehmer sehr genau an. Diese programmiert die wichtigen T-Zellen unseres Immunsystems. Allerdings verfettet die Thymusdrüse nach der Pubertät langsam, aber sicher, weswegen sie um das 40. Lebensjahr herum zu 70 Prozent nur noch aus Fett besteht und dementsprechend nur noch lausig arbeitet. Unser Immunsystem beginnt zu schwächeln. Doch siehe da: Nach zwei Jahren moderater Kalorienreduktion hatten sich die Thymusdrüsen der Studienteilnehmer wieder erholt. Weniger Fettzellen, mehr wichtige T-Zellen. Und in Mausversuchen konnte man nachweisen, dass das zu unzähligen positiven Stoffwechselveränderungen führt. Ganz wichtig: weniger Entzündungen im Körper – und das heißt: längeres gesundes Leben!⁵ Dann ist da noch die Sache mit dem Intervallfasten, zu dem es Studien gibt wie Sand am Meer. Valter Longo, einer der renommiertesten Altersforscher, Direktor des Longevity Institute an der University of Southern California, fasst die Datenlage allerdings nüchtern zusammen: »Die Daten unterstützen ein 12-Stunden-Fasten – und 16 Stunden können in einigen Fällen effektiv sein. Aber kann ich es wirklich einem gesunden 36-Jährigen empfehlen? Wahrscheinlich nicht.«⁶ Aha! Ich selbst praktiziere das 16-Stunden-Fasten seit zwei Jahren, lasse das Frühstück weg – und mache gute Erfahrungen damit. Vielleicht, weil ich 66 bin. Dinnercancelling brächte zwar mehr Langlebigkeitseffekt.⁷ Aber das wäre mir zu ungemütlich.

Wann also essen? Schauen wir auf die jüngsten Studien an Mäusen. Klar, Mäuse sind keine Menschen. Doch in Sachen Fasten und Kalorienreduktion lassen sich an ihnen ein paar grundsätzliche Effekte nachweisen – und das seit Jahrzehnten. Ganz neu ist das



Nur zwei Mahlzeiten täglich bedeutet nicht automatisch, dass man den Rest des Tages Hunger hat. Wer vollwertig isst und viel Gemüse, bleibt nämlich länger satt.

hier: Gibt man Mäusen 30 Prozent weniger zu essen, als sie fressen wollten – und das nur dann, wenn sie aktiv sind, nämlich die 12 Stunden in der Nacht, dann leben sie über ein Drittel länger als ihre normal futternden Genossen. Besonders spannend: 50 Prozent der altersbedingten Veränderungen ihrer Genaktivität wurde rückgängig gemacht. Das heißt: echte Verjüngung!⁸ Also, ich sage mir: Ich warte nicht, bis das am Menschen eindeutig nachgewiesen ist. Ich esse etwas weniger, als ich Hunger habe, lasse das Frühstück weg und esse natürlich nicht spätabends oder nachts. Dafür gönne ich mir aber nur das Feinste für meine Zellen. Dazu komme ich gleich.

Was gar nicht geht

Doch Fasten hin, Kalorienbeschränken her, erst die große Kunst des Weglassens ist es, die unsere Zellen ungestört auf dem Parcours der Zellfitness trainieren lässt. Hier sind die BIG FOUR, die möglichst draußen bleiben sollten:

” Die vier größten Feinde der Zellfitness:

1. Zucker, genauer gesagt, die »kurzen« Einfach- und Zweifachzucker unter den Kohlenhydraten
2. Wurst und rotes Fleisch
3. Ultrahochverarbeitete Lebensmittel und vegane Ersatzprodukte
4. Alkohol

Alkohol

Beginnen wir mit dem Alkohol. Er ist ein Zellgift, das besonders die Leber schädigt, die an seiner Beseitigung arbeitet. Aber auch die Gehirnzellen haben auf Dauer alles andere als Freude an ihm. Ja, im Rotwein finden wir mehr oder weniger Resveratrol, ein pflanzlicher Wirkstoff, dem ein verjüngender Effekt zugeschrieben wird. Allerdings kann Rotwein als Jungbrunnen erst mit einer Menge wirken, die in zwölf Flaschen steckt.

” Eine aktuelle Studie erschreckt uns dagegen mit der Erkenntnis, dass Alkohol die Telomere verkürzt, also die Schutzkappen an den Enden unserer Chromosomen. Und deren »Kürze« bestimmt mit, wie »kurz« wir leben. Die Verkürzung beginnt nachweislich ab einem Alkoholkonsum von knapp einer Flasche Wein pro Woche. Rechnen Sie also bitte mal nach, was da wirklich bei Ihnen zusammenkommt. Ein halber Liter pro Woche scheint keinerlei Probleme zu machen, bei mehr als zwei Flaschen pro Woche ist die Sache mit der Telomerverkürzung deutlich zu erkennen.⁹ Die Schädigung der Leber- und der Gehirnzellen ist hier noch gar nicht eingerechnet.

Ultrahochverarbeitete Lebensmittel

Das nächste No-Go: ultrahochverarbeitete Lebensmittel. Mittlerweile gilt jedes zweite Produkt aus dem Lebensmittelhandel als »UPF«, als »ultra processed food«. In Deutschland, Großbritannien, Kanada und den USA machen solche Lebensmittel rund die Hälfte der Ernährung aus, mindestens.¹⁰ Worum handelt es sich? Um Fertiggerichte aller Art, um Wurstwaren, Softdrinks, Frucht-

joghurts, industriell hergestelltes Brot, Kekse, Kuchen ... Wer tiefer einsteigen möchte, googelt bitte den NOVA-Score. Da findet man eine gute Übersicht der UPF-Produkte. Und man stutzt: Wie viele davon landen eigentlich in meinem Einkaufswagen?

Wieso aber verkürzen hochverarbeitete Produkte das Leben? Bis ins Letzte weiß man das noch nicht. Doch dass dem so ist, gilt als gesichert. UPF bestehen aus industriell verarbeiteten Grundbestandteilen natürlicher Lebensmittel, denen Zucker, Salz, Fette, Stabilisatoren, Farbstoffe und Geschmacksverstärker zugefügt werden. Es ist hier nicht der Raum, um die gesamte Palette der Studien dazu auszubreiten¹¹. Klar ist aber: Wer rund die Hälfte seiner Nahrung »ultrahochverarbeitet« zu sich nimmt, lädt sehr freundlich etliche Alterskrankheiten zu sich ein: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht bis hin zur Adipositas, Krebs – verkürztes Leben eben. Ich empfehle den ernüchternden Artikel von Dr. Angela Bechthold auf der Webseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: »UPFs – Hochverarbeitete Lebensmittel. Ihre Rolle für die menschliche und planetare Gesundheit«.¹²

Rotes Fleisch und Wurstwaren

Mit rotem Fleisch und Wurstwaren brauchen wir uns eigentlich gar nicht weiter zu beschäftigen, denn hier ist die Sachlage klar. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat 2015 unverarbeitetes rotes Fleisch (Rind, Schwein, Schaf, Pferd, Ziege) als »wahrscheinlich krebserregend« eingestuft. Allerdings geht es hier um einen »hohen Konsum«. Der ist in den westlichen Industrieländern allerdings tatsächlich hoch. In den USA und Australien werden pro Jahr durchschnittlich 100 Kilogramm pro Kopf vertilgt, in Europa 80 Kilogramm pro Kopf, bei uns in Deutschland 60 Kilogramm. Die DGE dagegen empfiehlt maximal 600 Gramm rotes Fleisch pro Woche. Ein deutscher Mann isst im Durchschnitt doppelt so viel: 1200 Gramm.¹⁴ Aber auch 600 Gramm pro Woche halte ich für mutig. Walter Willet, Professor für Epidemiologie und Ernährung an der Harvard T. H. Chan School of Public Health in Boston, sieht ganz klar nicht nur die Gefahr von Darm- und Brustkrebs für Menschen, die so viel rotes Fleisch essen, sondern auch ein erhöhtes Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen.¹⁵ Und Willet ist da nicht der Einzige.

Was aber noch schwerer wiegt: Verarbeitetes rotes Fleisch, also alles zwischen Salami und Grillwürstchen, wurde von der Internationalen Krebsforschungsagentur der WHO mit dem Warnschild »krebserregend« etikettiert. Noch Fragen?

Dann essen wir halt weißes Fleisch, also Hähnchen, Pute und sämtliche andere Geflügelarten, denken viele jetzt womöglich.

” — Veganer Fleischersatz

Damit pflanzliche Zutaten schmecken wie Fisch, Fleisch oder Geflügel, braucht es einen ganz ähnlichen Verarbeitungsprozess: ultrahoch nämlich! Zusatzstoffe, Konservierungsmittel, Stabilisatoren, Farbstoffe und Aromen – und deren gesundheitlicher Effekt ist eindeutig negativ.¹³ Allerdings kam eine Studie der Albert-Schweitzer-Stiftung zu dem Schluss: Insgesamt seien die veganen Ersatzprodukte weniger fett, enthielten weniger gesättigte Fettsäuren und ordentliche pflanzliche Proteine, seien also immer noch besser als rotes Fleisch.¹⁶

“

Und tatsächlich steht dieses nicht unter dem Verdacht, beispielsweise Darmkrebs auszulösen. Doch jüngere Studien zeigen: Weißes Fleisch enthält genauso viele gesättigte Fettsäuren wie rotes und erhöht genauso das »böse« LDL-Cholesterin.¹⁷ Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördert es also ebenso.

Zucker

Kommen wir zum letzten No-Go, dem Zucker – und räumen wir gleich mal mit dem uralten Märchen auf, dass Kohlenhydrate unbedingt zu meiden und durch Proteine zu ersetzen seien, denn das hielte schlank und jung. Das stimmt nämlich so nicht. Im Gegenteil! Wir essen heutzutage viel zu viel Protein. Dazu gleich noch mehr.

Was uns an Kohlenhydraten tatsächlich schadet, sind die »kurzen« Zucker, also Einfach- und Zweifachzucker wie Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker) und Saccharose (Rohrzucker). Kuchen, Desserts, Süßgetränke, Eis, Weißbrot, süßes Obst, Fertigpizza und, und, und enthalten viel zu viel von diesen Zuckern. Also weglassen! Wieso? Weil sie auf Dauer anfällig machen für Diabetes Typ 2, Fettleibigkeit und Krebs. Außerdem aktivieren sie Gene, die anderen Alterskrankheiten wie Demenz und Arthrose die Tür öffnen. Also massiv reduzieren!

Wovon denn nun wie viel?

Womit wir bei den komplexen Kohlenhydraten wären, bei den langkettigen. Valter Longo empfiehlt, dass 45 bis 60 Prozent unserer Nahrung aus ihnen bestehen sollte. Also von wegen »Keine Kohlenhydrate am Abend« oder »Kohlenhydrate durch Proteine ersetzen«. Bloß nicht!¹⁹

Voraussetzung ist natürlich, dass man weiß, wo man komplexe Kohlenhydrate – und damit wertvollste Ballaststoffe – in großen Mengen findet. Ganz einfach: in Gemüse, Gemüse, Gemüse! Kichererbsen, Bohnen, Linsen! Auch Vollkornprodukte und Nüsse stehen auf dem Plan. Sämtliche Fleisch- und Milchprodukte, ultra-hochverarbeitete Lebensmittel? Fehlanzeige! Darin ist nichts davon. Und wie war das jetzt mit dem vielen Eiweiß? Können wir heute tatsächlich mit großer Wahrscheinlichkeit davon ausgehen, dass eine proteinreiche Ernährung das Krebsrisiko massiv erhöht? Ja-wohl! Und was heißt »proteinreich«? Es heißt: Mehr als 20 (Kalorien-)Prozent der täglichen Nahrung bestehen aus – vorwiegend tierischem – Eiweiß. Und diese Menge kommt schnell zusammen, vor allem, weil viele noch zusätzlich zu Proteinpulver und Eiweißshakes greifen. Eine Langzeitstudie über fast 20 Jahre mit über 6300 Teilnehmern (Valter Longo war Studienleiter) ergab: Men-

” Kein weißes, kein rotes Fleisch, dafür Fisch? Ein bis zwei Portionen pro Woche seien zu empfehlen, sagt die DGE. Vor allem fettreicher Fisch wie Lachs und Makrele enthalten hohe Mengen an Omega-3-Fettsäuren, die das »gute« Cholesterin erhöhen und Herz und Kreislauf schützen.¹⁸ Letztendlich muss hier jeder für sich selbst entscheiden. Ich möchte auf keinen Fall, dass ein Tier meist lebenslang leiden und dann grausam sterben muss, damit ich mich an seinem Geschmack labe, wenn ich mich noch dazu viel gesünder pflanzlich ernähren kann. Also meide ich auch Fisch. Fürs gesunde Älterwerden müsste man allerdings auf ihn nicht verzichten.

“

schen mittleren Alters, die mehr als ein Fünftel ihrer Nahrung in Form von tierischem Protein zu sich nahmen, erhöhten ihr Risiko, an Krebs zu sterben, um das Vierfache. Dass dies für über 65-Jährige nicht galt, bestätigte die Hinweise, dass ältere Menschen mehr Eiweiß brauchen. Übrigens: Pflanzliches Eiweiß zeigte diesen krebsfördernden Effekt nicht.²⁰

Wovon also wie viel essen, wenn wir gesund älter werden wollen? Einfache Rechenaufgabe! 45 bis 60 Prozent komplexe Kohlenhydrate, vor allem aus Gemüse. Rund 10 bis allerhöchstens 20 Prozent Protein, vor allem aus Gemüsen. Und der Rest »gute« Fette! Woher wohl? Genau: möglichst aus Pflanzen, 25 bis 30 Prozent. So viel Olivenöl, Leinöl, Rapsöl, Nüsse? Kein Problem! Denn die Prozentangaben beziehen sich auf unsere tägliche Kalorienaufnahme. 60 Prozent der Kalorien aus Gemüsen und Vollkorn – das ist auf dem Teller richtig viel. So um die 600 Gramm kommen da täglich zusammen. Pflanzliche Öle dagegen sind so hochkalorisch, dass jeweils ein ordentlicher Schuss zum Gemüse oder Salat reicht, um auf die knapp 30 Prozent der Kalorien zu kommen. Die schlechten« Fette, die über erhöhte Blutfettwerte Herzerkrankungen einladen, sollte man meiden: Butter, Schmalz, auch Käse, dazu Kokosöl, Palmöl. Gehärtete Fette wie Margarine und Fritierfett gehören auch dazu. Omega-3-Fettsäuren hingegen tun gut. Am schönsten finde ich Leinöl mit langkettigem Omega-3 aus Algen. Lachs und Makrele enthalten diese Fettsäuren auch.

Nichts geht über Gemüse

Wesentlich für den Langlebigkeitseffekt der Gemüse sind neben den Ballaststoffen ihr gigantischer Cocktail an fantastischen Wirkstoffen, den sekundären Pflanzenstoffen. Die stecken zwar auch in Obst, allerdings in geringeren Mengen. Und tierische Lebensmittel enthalten null davon.

Die meisten der sekundären Pflanzenstoffe gehören zur Stoffklasse der Polyphenole. Pflanzen produzieren sie vor allem dann, wenn sie unter leichtem Stress stehen: hohe und niedrige Temperaturen, Wassermangel, Nährstoffmangel, Fressfeinde, Bakterien- oder Pilzbefall. Es handelt sich also besonders um Schutzstoffe, die immer dann in besonders großen Mengen produziert werden, wenn es für die Pflanze ungemütlich wird.

Was ist es nun, das diese pflanzlichen Schutzstoffe für uns so wertvoll macht? Der Superstar unter den Alternsforschern David Sinclair hat einen schönen Fachbegriff geprägt: Xenohormesis.²¹ »Xeno« heißt »fremd« und »hormesis« bedeutet so viel wie »Die Dosis macht das Gift«. Sprich: Unter geringem Stress produzieren die uns »fremden« Pflanzen gute Dinge. Sinclars Vermutung: Wenn

” Es sieht sehr danach aus, dass tierisches Eiweiß bestimmte Signalwege in unseren Zellen »hochregelt«, die unsere Zellfitness so schwächen, dass sich Alterskrankheiten breitmachen können. Von bestimmten Aminosäuren, den berühmten BCAA – die »verzweigtkettigen Aminosäuren« Leucin, Isoleucin und Valin –, weiß man heute genauer, wie sie das Diabetesrisiko erhöhen können. Das Gute aber ist: Alle drei sind essenziell, wir stellen sie also nicht selbst im Körper her, sondern müssen sie mit der Nahrung zu uns nehmen – und können sie damit ein bisschen steuern. Und siehe da: Vegetarische und vegane Ernährung liefert relativ wenig BCAAs.

“

” Biogemüse enthält meist deutlich mehr Polyphenole als Obst und Gemüse aus dem Gewächshaus, das eventuell mit Pestiziden behandelt worden ist. Der Grund dafür ist simpel: Wenn die Pflanzen von außen durch Pestizide geschützt werden, müssen sie selbst keine schützenden Stoffe mehr bilden. Das ist bei Bioobst und -gemüse anders. Daher gilt hier ganz klar: Bio ist besser. Außerdem produzieren Pflanzen schützende Polyphenole auch dann, wenn sie unter mildem Klimastress wie Wassermangel, Hitze, zu großer Feuchtigkeit, Kälte oder gewissem Nährstoffmangel stehen. Für Gewächshausgemüse gibt es diesen Stress nicht.

Pflanzen stressbedingt Schutzstoffe produzieren, dann könnten sie Warnsignale für den tierischen Körper sein: Achtung! Notlage naht! Vorausgesetzt natürlich, das Tier frisst die Pflanzen. Ob die Evolution so ein Warnsystem tatsächlich eingerichtet hat, wissen wir heute noch nicht. Doch die Sache mit der »guten« Wirkung der »fremden« Pflanzen für uns stimmt.

Unter den rund 100 000 sekundären Pflanzenstoffen sind auch sehr viele giftige. Doch rund 8000 sind für uns richtig interessant. Manche von ihnen wirken entzündungshemmend, andere erhöhen die DNA-Reparatur in unseren Zellkernen, wieder andere fördern die Zellreinigung und das Müllrecycling (Autophagie) oder helfen bei der Beseitigung geschädigter Zellen (Apoptose). Will heißen: Etlichen Polyphenolen wurde eine vorbeugende Wirkung gegen Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Demenz, Arthritis, Schlaganfall, Adipositas etc. nachgewiesen oder zumindest wird ihnen diese Wirkung mit einiger Wahrscheinlichkeit zugeschrieben.²² Die genauen Wirkmechanismen, die die verschiedenen Polyphenole aktivieren, sind sehr unterschiedlich und oft noch nicht bis ins Letzte geklärt.

Zweierlei ist aber klar: Wer viel Gemüse isst, der isst auch viele wertvolle Polyphenolvarianten. Das ist schon mal richtig gut. Von diesen vielen verschiedenen Polyphenolen sind jeweils Hunderte in einem Gemüse kombiniert, und solche Phytokomplexe wirken wahrscheinlich sehr viel stärker lebensverlängernd als Polyphenole, die man zum Beispiel für Nahrungsergänzungsmittel isoliert.

Neuere Studien zeigen uns:

- Je mehr Gemüse man isst, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, geistig abzubauen.²³
- Je mehr Polyphenole ältere Menschen zu sich nehmen, desto besser arbeitet ihr Darmmikrobiom, die Besiedlung des Darms durch Bakterien, und schützt so vor dem »leaky gut«, dem »löchrigen Darm«, der giftige Substanzen ins Blut passieren und damit chronische Alterskrankheiten entstehen lässt.²⁴
- Eine ganz neue Studie wies nach, dass Heidelbeerpolyphenole (Anthocyane) bei älteren Ratten Leberschäden verhinderten.²⁵
- Und: Eine groß angelegte Studie in den USA erlaubt den Longevity-Fans Lust auf dunkle Schokolade: Ältere Menschen, die über mehr als drei Jahre verschiedene Kakaoextrakte (ohne Zucker) zu sich nahmen, starben deutlich weniger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Raucher reagierten besonders positiv – und: Es trat 15 Prozent weniger Migräne auf.²⁶

Das nur als ein kleiner Ausschnitt aus den unendlich vielen Studien zu positiven Longevity-Effekten der Gemüseküche. Grüner Tee gehört natürlich auch dazu!

Noch einmal alles auf einen Blick

Ich fasse noch einmal kurz die wichtigsten Hinweise für eine optimale Langlebigkeitsernährung zusammen:

- Essen Sie sich möglichst selten richtig satt. Lassen Sie immer noch »Platz« im Magen. Essen Sie einfach weniger, als Sie Hunger haben. Ein nur leicht gefüllter Magen ist ein idealer Lebensbegleiter.
- Freunden Sie sich mit dem Intervallfasten an. 12 bis 16 Stunden nichts essen, tut Ihrer Zellfitness enorm gut. Nachts, wenn unser Stoffwechsel im Night-Modus läuft, grundsätzlich nie essen. Und: Abends fasten ist effektiver als morgens. Mir allerdings fällt Frühstück-Weglassen um einiges leichter.
- Kein Snacking! Nichts essen zwischen den Mahlzeiten. Strategien gegen Hunger verrate ich Ihnen auf Seite 29 f.
- Auf Alkohol verzichten. Möglichst alkoholfreie Tage unter der Woche, möglichst nicht mehr als ein Glas Wein oder Bier pro Tag.
- Kein rotes Fleisch, keine Wurstwaren. Weißes Fleisch ebenfalls stark reduzieren. Fisch ist okay, wer das ethisch vertreten mag.
- Möglichst wenig UPF, ultra processed food. Also keine Tiefkühl-Fertiggerichte, Müsliriegel, abgepackte Kuchen und Kekse, Fruchtjoghurt und, und, und. Den Nutri-Score googeln für eine bessere Übersicht. Auch möglichst wenig veganer Fleischersatz. Ist leider ebenfalls ungünstig.
- Keine »kurzen« Zucker, also kein Dessert, kein Eis, keine Schokoriegel, kein Süßgebäck, keine Süßgetränke, kein Weißbrot, keine Eiernudeln, kein süßes Obst ... Wobei das alles nur Beispiele sind, denn kurze Zucker stecken in so vielen Lebensmitteln.
- Kohlenhydrate sind jedoch wunderbar, wenn sie langkettig sind! So stecken sie in sämtlichen Gemüsen und Vollkornprodukten, auch in Nüssen. Vollkornprodukte und Nüsse in Maßen, Gemüse gerne richtig viel.
- Tierische Proteine stark einschränken – und gerne nur auf eine Mahlzeit pro Tag konzentriert. Pflanzliche Proteine sind zu jeder Mahlzeit wunderbar: Hülsenfrüchte, Nüsse, (fermentiertes) Soja, Avocado und viele mehr.
- Wenig tierische Fette, bitte. Dafür gerne Öle aus Pflanzen: Rapsöl, Leinöl, Nussöl, Olivenöl. Sonnenblumen-, Kokos- und Palmöl eher nicht.

Information ist das eine, dieses Wissen auch in die Tat umzusetzen das andere. Daher geht es im nächsten Kapitel um die Stolperfallen, die unsere guten Ernährungsvorsätze immer wieder zunichtemachen – und wie sie sich überwinden lassen.

Paprika-Kartoffel-Türmchen mit Rucola

2 rote oder grüne Spitzpaprika
4 EL Olivenöl
abgeriebene Schale und Saft
von ½ Bio-Zitrone
2 große festkochende Kartoffeln
Salz, Pfeffer
1 Bund Rucola
50 g geröstete Mandeln, Walnusskerne oder Pinienkerne
2 EL Granatapfelsirup
(100 % Granatapfel)

Für 2 Personen

Pro Portion: ca. 460 kcal, 10 g E, 33 g F, 24 g KH, 7 g BST

- 1 Den Backofen auf 200° (Umluft) vorheizen. Die Spitzpaprika leicht einölen und in einer Pfanne oder auf dem Blech ca. 30 Min. im Ofen rösten, bis sie anfangen, schwarz zu werden. Dabei ab und zu wenden.
- 2 Die Paprika herausnehmen und entweder den Deckel auf die Pfanne legen oder das Gemüse in einen Gefrierbeutel legen und diesen zuknoten. Sie sollen ca. 10 Min. »ausschwitzten«, damit sich die Haut leichter abziehen lässt.
- 3 Sind die Paprika etwas abgekühlt, mit den Fingern die Haut entfernen. Dann die Schoten halbieren, die Kerne herauskratzen und das Fruchtfleisch noch einmal quer halbieren. Mit Zitronenabrieb und -saft marinieren.
- 4 Die Kartoffeln in kochendem Salzwasser 20–25 Min. garen. Abgießen, leicht abkühlen lassen, pellen und dann in dicke Scheiben schneiden. Mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.
- 5 Paprika und Kartoffeln abwechselnd auf einen Teller schichten. Den Rucola waschen, trocken schleudern und mundgerecht zerpfeifen. Mit dem restlichen Öl marinieren, salzen, pfeffern und auf die Teller verteilen. Die Mandeln bzw. Walnuss- oder Pinienkerne grob zerkleinern und darüberstreuen. Zum Schluss noch etwas Granatapfelsirup aufträufeln.

■ Tipp

” Mit roten Paprika machen die Türmchen optisch mehr her, der Gehalt an Polyphenolen ist überraschenderweise in grüner Paprika aber höher. Reich an den Antioxidantien Vitamin C und E sowie Ballaststoffen sind beide.

“





Cremiger Bulgur mit Pilzen und Blumenkohl

Für 2 Personen

Pro Portion: ca. 650 kcal, 21 g E, 38 g F, 46 g KH, 16 g BST

- 1 Den Blumenkohl waschen und trocken tupfen. Anschließend die Röschen, soweit es geht, mit einem Sparschäler herunterschälen (ca. ¼ des Blumenkohls). So erhält man eine Art Couscous. Den restlichen Blumenkohl fein würfeln. Die Pilze putzen und vierteln. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und fein aufschneiden.
- 2 In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und den Blumenkohl Couscous darin scharf anbraten. Mit Sojasauce ablöschen. Ist sie verkocht, Erdnüsse, Sesam und ggf. Chili dazugeben, verrühren und die Pfanne erst einmal beiseitestellen.
- 3 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Im restlichen Öl anschwitzen. Den gewürfelten Blumenkohl dazugeben und mit anschwitzen. Den Bulgur in einem Sieb abbrausen, dann ebenfalls mit in die Pfanne geben. Kurz anschwitzen, dann mit 250 ml warmem Wasser ablöschen.
- 4 Die Misopaste dazugeben, umrühren und einkochen. Erneut mit 250 ml warmem Wasser aufgießen und wieder alles langsam einkochen. Auch jetzt wieder ab und zu umrühren.
- 5 Pilze dazugeben, noch einmal 250 ml warmes Wasser angießen und einkochen. Das Gericht soll schön cremig und weich sein, wie ein Risotto (ggf. also erneut mit warmem Wasser aufgießen und einkochen). Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 Den Bulgur auf zwei Teller oder Schalen verteilen und mit geröstetem Blumenkohl Couscous und Frühlingszwiebeln bestreuen.

¼ mittelgroßer Blumenkohl,
150 g Pilze (z.B. Champignons,
Pfifferlinge, Austernpilze – je
nach Angebot)
1 Frühlingszwiebel
4 EL Sesam- oder Rapsöl
2 EL Sojasauce
50 gehackte geröstete Erdnüsse
1 EL gerösteter Sesam
1 Msp. Chili (nach Belieben)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
100 g Bulgur
1 EL Misopaste
(ersatzweise Gemüsebrühe)
Salz, Pfeffer

Info

300 Gramm Pilze pro Woche können das Risiko für einen altersbedingten kognitiven Leistungsabfall um 50 Prozent mindern, das haben Wissenschaftler der National University of Singapore herausgefunden. Verantwortlich dafür scheint die Aminosäure Ergothionein zu sein, die auch gegen Entzündungen wirken soll.



Auberginensalat mit Bohnen, Maronen und Rotkohl

Für 2 Personen

Pro Portion: ca. 570 kcal, 19 g E, 32 g F, 37 g KH, 22 g BST

- 1 Die Bohnen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen und die Bohnen in einem Sieb abspülen.
- 2 Die Schalotte schälen und würfeln. Mit den Bohnen, der Brühe, der Sojasahne und dem Rapsöl in einen Topf geben und die Bohnen mit Deckel ca. 30 Min. weich kochen.
- 3 Den Topfinhalt in einen Mixer umfüllen und pürieren (oder direkt im Topf mit dem Stabmixer zu Püree verarbeiten). Wer es feiner mag, streicht die Masse anschließend noch durch ein Sieb, ehe sie mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt wird.
- 4 Die Aubergine auf dem Grill oder Gasherd auf offener Flamme rösten. Die Haut darf dabei schwarz werden. (Alternativ die Aubergine bei 220° Umluft im Ofen grillen.) Danach abkühlen lassen.
- 5 Die erkaltete Aubergine längs halbieren, das Fleisch mit einem Löffel herauslösen und etwas klein schneiden. Mit Olivenöl marinieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 Den Rotkohl fein schneiden oder hobeln, kurz mit kaltem Wasser abbrausen und dann trocken tupfen. Die Maronen grob zerkleinern.
- 7 Das Bohnenpüree auf eine Platte geben. Erst den Auberginensalat, dann den Rotkohl und die Maronen darauf verteilen. Zum Schluss noch etwas frischen Thymian darüberzupfen.

Für das Bohnenpüree:

150 g weiße Bohnen (getrocknet)
1 Schalotte
150 ml Gemüsebrühe
(Rezept Seite 182)
150 ml Sojasahne
2 EL Rapsöl
Salz, weißer Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Aubergine
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
30 g Rotkohl
1 Zweig Thymian
30 g Maronen (vakuumiert oder geröstet und geschält)

Außerdem:

frischer Thymian

Info

” Wegen ihres hohen Fasergehalts scheinen weiße Bohnen das Darmkrebsrisiko besser zu verhindern als andere Hülsenfrüchte – zumindest bei Männern. Das ergab eine japanische Studie. Was sie sonst noch so auffahren: Vitamin B₁ für die Energiebereitstellung, Nerven- und Herzfunktion, Vitamin B₆, das sonst v.a. in Fleisch, Fisch und Milchprodukten steckt, Magnesium, dem Spielmacher von rund 80 Prozent aller Stoffwechselprozesse, und Kalium, das u.a. der Signalweiterleitung zwischen den Zellen dient. “

ISS DICH JUNG!

Wer rund 80 Prozent seiner Ernährung mit Gemüse bestreitet, da ist sich die Wissenschaft mittlerweile sicher, kann seinen Alterungsprozess nachweislich verlangsamen und sein Leben verlängern – in Gesundheit wohlgemerkt!

Was wäre, wenn wir dazu auch noch genau auf das Gemüse setzen könnten, das den besten Cocktail an Boosterwirkstoffen für die Zellfitness enthält, fragte sich die Wissenschaftsautorin Nina Ruge? Alles, was es dazu bräuchte, wäre eine Hitliste der gehaltvollsten Gemüse für eine optimale Langlebigkeitsernährung. Und weil es so ein Ranking bisher nicht gab, bat die Bestsellerautorin kurzerhand Gunter Eckert, Lebensmittelchemiker und Professor für Ernährung in Prävention und Therapie, es zu erstellen. Herausgekommen ist die weltweit erste Liste der wirkmächtigsten Longevity-Gemüse!

Damit wir auch unbändigen Appetit auf all diese wertvollen Gemüsestars haben – und zwar täglich und auf Dauer –, hat Stephan Hentschel, der als Küchenchef im vegan-vegetarischen Sternerestaurant »Cookies Cream« in Berlin auch der Steckrübe und der Roten Bete jede Menge geschmackliche Erotik zu entlocken weiß, 70 alltagstaugliche Rezepte kreiert, die sich ohne viel Aufwand auf den Tisch bringen und jeden Pizza-Fleisch-Kuchen-Esser zum Gemüsefan werden lassen.

**Mit Tipps des Ernährungspsychologen
Professor Christoph Klotter für die sanfte,
aber konsequente Ernährungsumstellung.**



WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-8942-4



www.gu.de