

SCHNEEKOPPE
SEIT 1927

EMPFOHLEN
VON
freundin

Holt Dich aus
jedem Tal.

Der kraftvoll leckere
Fruchtriegel.



Jetzt erhältlich bei:
Rewe, Müller, Kaufland, V-Markt, Edeka
und ab sofort auch bei Netto!

www.schneekoppe.com

Sirt-Food ist der neue Ernährungstrend. Es geht um Nahrungsmittel, die im Körper Enzyme aktivieren. Das hält nicht nur gesund, sondern soll sogar das Altern verzögern. Wir haben einen Experten gefragt:

Können wir uns jünger essen?

Sie lieben Tomaten mit Rucola, können von Heidelbeeren und Cashewnüssen nicht genug bekommen? Dann müssten Sie sich eigentlich jünger fühlen, als Sie auf dem Papier sind. Denn all das ist Sirt-Food. Der Begriff wird von Ernährungsmedizinern auf Anti-Aging-Kongressen derzeit immer wieder genannt, manche sprechen dabei sogar von einer Revolution. Worum geht es? Sogenannte Sirtuine sind Enzyme, die für die DNA-Reparatur im Körper von großer Bedeutung sind – das fand David Sinclair, ein Professor für Genetik an der Harvard University, bereits 2003 heraus. Er konnte zeigen, dass bei einer Kalorienrestriktion wie beim Fasten körpereigene Sirtuine aktiviert werden, so dass der Organismus in diesem Überlebensmodus nicht nur mit weniger Energie auskommen kann, sondern gleichzeitig die **Zellen wartet** und in Stand setzt. Und

genau das ist essentiell, damit wir jung bleiben. Man kann sich das wie das Aufräumen zuhause vorstellen: Haben wir gerade nichts zu tun, kommen wir eher dazu, Fenster zu putzen oder gründlich zu staubsaugen. „Hat die Zelle Zeit, weil sie gerade nichts verdauen muss, kümmert sie sich um den **zellulären Hausputz**“, sagt Prof. Bernd Kleine-Gunk, Gynäkologe, Ernährungsmediziner und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Anti Aging-Medizin. Nun ist Hungern nicht jedermanns Sache. Die spannende Frage unter den Wissenschaftlern war also: Können auch andere Substanzen Sirtuine aktivieren, damit sie ihre Kräfte in unserem Körper entfalten? „Neue Forschungen haben inzwischen gezeigt, dass die Enzyme auch durch **sekundäre Pflanzenstoffe**, die in Obst- und Gemüsesorten enthalten sind, in Gang kommen“, sagt Prof. Kleine-Gunk.

So hilft Sirt-Food

Genau genommen enthält Sirt-Food milde Gifte bzw. Abwehrstoffe, die die Pflanzen zu ihrem Schutz vor Schädlingen bilden. Die positiven Wirkungen solcher sekundären Pflanzenstoffe sind schon länger bekannt: Das Allicin etwa in Knoblauch wirkt antibakteriell; das Sulforaphan in Brokkoli kann laut US-Forschern die Ausbreitung von Krebszellen hemmen; Epigallo Catechin Gallat im grünen Tee schützt die Zellen; Curcumin im Kurkuma mindert Entzündungen. Die Anti-Aging-Wirkung von Sirt-Food entsteht durch die Reaktion, die sie in unserem Körper auslösen. Denn sie setzen den Organismus unter **leichten Stress**, – genauso wie es der Hunger beim Fasten tut und dabei die Sirtuin-Enzyme in unserem Körper ankurbelt. Durch Sirtuine werden dann chronische Entzündungen weitestgehend heruntergefahren. Die Muskulatur wird vor Abbau geschützt, sogar aufgebaut, indem die Sirtuine Muskelstammzellen stimulieren. Und Schäden an der DNA werden behoben, die Zellen fit gemacht. So kann man auch nachvollziehen, dass viele Experten Sirtfood als starken **Anti-krebs-Schutz** sehen – denn jede Krebserkrankung nimmt ihren Anfang mit Schäden an der DNA, die nicht mehr oder nicht schnell genug ausgebessert werden.

Das besten Nahrungsmittel

In welchen Lebensmitteln kommen nun die meisten sirtuin-aktivierenden Pflanzenstoffe vor? Die Liste fängt mit Äpfeln an und reicht bis Zwiebeln, vieles davon gilt ohnehin schon als „Super-

food“. Da wären zum Beispiel **Brokkoli, Cashewkerne**, Grüner Tee, Heidelbeeren, Knoblauch, Kurkuma, Olivenöl, Petersilie, Rucola, Tomaten und Walnüsse gehören dazu. Aber auch dunkle Schokolade und Rotwein. Idealerweise baut man eben diese Lebensmittel verstärkt in seinen Speiseplan ein. „Bioware lohnt sich dabei unbedingt“, sagt Prof. Kleine-Gunk, „denn hier muss die Pflanze eigene Abwehrstrategien bilden und bekommt das nicht durch chemische Spritz- und Düngemittel abgenommen“.

Eine Frage der Dosis

Mit Sirt-Food tut man sich Gutes, doch bei einigen Nahrungsmitteln gilt trotzdem, es sollte nicht zu viel davon sein. Etwa Zucker setzt auf lange Sicht eine Kaskade von Alterungsprozessen in Gang. „Zu viel Zucker ist eindeutig ein Dickmacher, Krankmacher, Altmacher“, sagt Kleine-Gunk. Und auch Obst enthält neben zig gesunden Sachen **viel Fruchtzucker**. „Essen Sie es besser nur bis mittags“, rät Kleine-Gunk, „abends kommt es darauf an, die Zucker- und Insulinspiegel im Blut möglichst niedrig zu halten, das ist besser für die hormonelle Situation.“ Es gilt: Die Dosis macht das Gift – vor allem beim Alkohol. „Untersuchungen zeigen eindeutig, dass Wein & Co. in Maßen gesünder ist als totale Abstinenz“, so der Experte. Und wer außerdem ab und zu **größere Essenspausen** macht, etwa das Frühstück weg lässt, trägt durch Kalorienreduktion zu weiterer Sirtuin-Aktivierung bei.

Buch-Tipp:

„15 Jahre länger leben“, Prof. Bernd Kleine-Gunk, GU, 19,99 Euro



Danke, elmex!

"Mit elmex bleiben wir kariesfrei, und das ist uns wichtig."

Leslie & Marc



aronal® und elmex®, der medizinische Doppelschutz für Zahnfleisch und Zähne.

Gesunde Zähne ein Leben lang.

elmex®



* elmex® ist die von Zahnärzten am häufigsten empfohlene Zahnpflegemarke (n = 300), 2015.