KRAFTVOLL In pflanzlichen Lebensmitteln stecken viele Vitalstoffe, die unseren Körper stärken

So gut schmeckt Gesundheit

Die richtige Ernährung ist die beste Krankenversicherung. Mit den Good-Aging-Rezepten von BUNTE Gesundheit bleiben Sie fit, schlank und fühlen sich rundum wohl

Was haben Ikaria, Costa Rica, Kalifornien, Sardinien und Okinawa gemeinsam? Auf den ersten Blick nicht viel. Aber: Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die Menschen dort besonders alt werden. *„Und sie bleiben dabei besonders vital"*, weiß der Autor und Dokumentarfilmer **Michel Poulin.** Er erforscht mittlerweile seit zehn Jahren diese Gebiete und hat sie „Blue Zones" (s. S. 22) genannt. Denn Fakt ist: Wie lange wir leben, bestimmen nur zu zehn Prozent unsere Gene. Die restlichen 90 Prozent hängen vom Lebensstil ab.

Öfter Gemüse, seltener Fleisch

Und wie sieht der Lifestyle aus, wo Frauen und Männer 100 Jahre und älter werden, etwa auf der Halbinsel Nicoya am Pazifik oder im kalifornischen Loma Linda? Michel Poulin hat während seiner Recherchen vor Ort neun gemeinsame Nenner gefunden und darüber das spannende Buch „The Blue Zones Solution – Eating and Living like the World's Healthiest People" geschrieben: Psychologische und soziale Faktoren wie Bewegung und Entspannung spielen eine Rolle, entscheidend ist aber vor allem die Ernährung. Hülsenfrüchte gehören dazu, also frische oder getrocknete Bohnen, Erbsen und Linsen. Sie sind reich an Ballaststoffen und haben einen hohen Anteil an pflanzlichen Eiweißen – beides wirkt sich positiv auf den Blutzuckerspiegel und Blutdruck aus. Dazu kommt jede Menge Gemüse. In den „blauen Zonen" isst man weniger Fleisch, dafür viel Selbstangebautes. Regional und saisonal – diese Schlagwörter haben die Menschen dort lange vor den Hipster-Köchen entdeckt, Gluten- und Laktose-Diskussionen sind ihnen egal. Sogar Wein ist erlaubt. Auch **Prof. Bernd Kleine-Gunk,** Präsident der Deutschen Gesellschaft für Anti-Aging-Medizin und führender Anti-Aging-Mediziner aus Nürnberg, sieht das so: *„Untersuchungen beweisen, dass Wein in Maßen sogar gesünder ist als totale Abstinenz."* Schließlich steckt im Rotwein wertvolles Resveratrol, welches lebensverlängernd, krebshemmend und antidiabetisch wirkt.

Einmal wöchentlich fasten

Maßhalten, das haben sich vor allem die Menschen Okinawas groß auf die Fahne geschrieben und werden damit 100 Jahre alt. Ihr „Hara hachi bu"-Prinzip bedeutet, dass man sich nur zu 80 Prozent satt isst. Eine Alternative dazu ist das Intervallfasten. Prof. Dr. Kleine-Gunk weiß: *„Dabei ist es egal, ob Sie einmal in der Woche einen kompletten Suppentag einlegen oder zweimal pro Woche das Abendessen oder Frühstück streichen."* Was das bringt? *„Erwiesen ist, dass der Körper in diesem kalorienfreien Überlebensmodus Sirtuine aktiviert."*

Sirt-Food bevorzugen

Sirtuine sind Enzyme, die dafür sorgen, dass unsere Zellen gewartet und instand gesetzt werden. Doch wie gesagt: Diese Putzkolonne arbeitet nur, wenn der Körper nicht mit der Verdauung üppiger Speisen beschäftigt ist. Es sei denn, wir aktivieren sie mit Sirt-Food. *„Das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die in Obst und Gemüse stecken"*, erklärt Kleine-Gunk. Besonders viele sirtuinaktivierende Pflanzenstoffe enthalten zum Beispiel Äpfel, Brokkoli, Cashewkerne, grüner Tee, Beeren, Knoblauch, Kurkuma, Olivenöl, Rucola, Tomaten und Walnüsse. Aber auch dunkle Schokolade und Rotwein gehören dazu. Idealerweise baut man sie in einen ausgewogenen Speiseplan ein und setzt dabei möglichst auf Bio-Qualität. *„Ungespritzte Pflanzen müssen eigene Abwehrstrategien entwickeln und enthalten dadurch viel mehr sekundäre Pflanzenstoffe, die für die DNA-Reparatur im Körper von großer Bedeutung sind."*

TOP FÜR DIE GRAUEN ZELLEN

Wissenschaftler der Columbia Universität in New York haben herausgefunden: Wer sich bewegt und gleichzeitig gesund ernährt, kann sein persönliches Demenzrisiko um bis zu 60 Prozent senken.

Zucker gut dosiert

Bei einigen Lebensmitteln verhält es sich genau umgekehrt: Je mehr wir davon auf unseren Teller laden, umso größer ist das Risiko, im Alter an einer der fünf großen Zivilisationskrank- ▶

„Ich mag Rohkost oder einen Smoothie als Snack zwischendurch. Abends gibt's Gemüse und Huhn."

REESE WITHERSPOON, 41

FOTOS: STOCKFOOD, ACTION PRESS

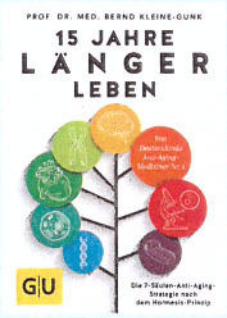
heiten wie Diabetes, Krebs, Demenz, Osteoporose oder Arteriosklerose zu erkranken. Zucker steht dabei ganz weit oben auf der Liste. *„Er ist eindeutig ein Dickmacher, Krankmacher und Altmacher"*, warnt der Anti-Aging-Mediziner. Grund: Er verklebt die Proteine im Körper. Diese verzuckerten Eiweiße lagern sich in den Blutgefäßen ab, legen wichtige Enzyme still, fördern Entzündungen und ebnen so den Weg für Herzkrankheiten, Bluthochdruck und auch grauen Star. Viel Zucker steckt übrigens nicht nur in Süßigkeiten und Kuchen, sondern auch in Obst. Kleine-Gunk rät: *„Greifen Sie bei Süßem besser nur morgens und mittags zu. Abends sollten Sie versuchen, den Blutzuckerspiegel möglichst niedrig zu halten."*

Rezept für ein langes Leben

Mit den heutigen und künftigen medizinischen Möglichkeiten können wir rund 120 Jahre erreichen, behaupten Wissenschaftler. Und glaubt man den Erkenntnissen aus Untersuchungen fitter Hochbetagter, ist es auch nicht schwer, die theoretische Lebenserwartung voll auszuschöpfen. Mehr Schlaf und Bewegung, besseres Essen und gute Balance zwischen Arbeit, Geselligkeit und Zeit für sich selbst sind nach Ansicht von Molekularbiologin **Elizabeth Blackburn** (s. a. S. 30) Langlebigkeitsfaktoren. Für ihre Entdeckungen zur Zellalterung hat die Amerikanerin 2009 den Nobelpreis erhalten. Tatsächlich sind es wohl die vielen vermeintlichen Kleinigkeiten, die Menschen richtig alt werden lassen. Übergewicht sollten wir vermeiden, denn das haben vitale Hundertjährige nur äußerst selten. *„Umgekehrt ist aber auch strenges Diäthalten kontraproduktiv. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass es im Alter sogar gesünder ist, etwas Speck auf den Rippen zu haben"*, sagt der Anti-Aging-Experte Kleine-Gunk.
Rezepte, die jung halten, gibt's auf den nächsten Seiten. Aber falls Sie doch mal alle Ernährungsregeln vergessen und dabei ein gutes Glas Rotwein genießen, ist das auch nicht weiter schlimm. *MARION JETTER*

„Ich esse seit über zehn Jahren keinen Zucker mehr und fühle mich viel fitter."

ANASTASIA ZAMPOUNIDIS, 48



PROF. DR. BERND KLEINE-GUNK
Der Gynäkologe hat sich auf Anti-Aging-Forschung spezialisiert und ist Präsident der German Society of Anti-Aging Medicine. Sein Wissen gibt er in „15 Jahre länger leben" (Gräfe und Unzer, 19,99 Euro) verständlich und unterhaltsam weiter

DIE 5 BLUE ZONES

Wissenschaftler haben Regionen ausgemacht, in denen auffallend viele Hochbetagte zu Hause sind. Ein Blick in die Kochtöpfe dieser blauen Zonen verrät, welche Zutaten sich positiv auf ein langes Leben auswirken

1. SARDINIEN, ITALIEN: Besonders gern essen die Sarden ballaststoffreiches Brot, Pecorino aus Schafsmilch mit herzgesunden Omega-3-Fettsäuren und Gerichte mit blutdrucknormalisierendem Fenchel. Oft auf den Teller kommen auch dicke Bohnen, Kichererbsen, Tomaten und Mandeln. Und möglicherweise noch drei kleine Gläser Rotwein am Tag.

2. NICOYA, COSTA RICA: Auf der Halbinsel im Nordwesten Costa Ricas findet man in vielen traditionellen Gerichten schwarze Bohnen, dazu Reis und selbst gemachte Tortillas aus Mais. Sie enthalten pflanzliche Proteine, Calcium und Vitamin B3. Vitamine und Mineralstoffe liefern Kürbisse, Papayas, Bananen und Palmpfirsiche.

3. IKARIA, GRIECHENLAND: Besonders Männer leben auf der kleine Sporaden-Insel lang – und daran ändert nicht einmal der Zigarettenkonsum etwas. Auf Ikaria wird noch mehr Gemüse als in anderen südeuropäischen Ländern gegessen – vor allem Kichererbsen, Linsen, Augenbohnen, Kartoffeln, Rucola und Fenchel. Fleisch kommt nur ein- bis zweimal pro Woche, Fisch nur sporadisch auf den Tisch. Einen festen Platz in der Ernährung haben außerdem: Olivenöl, Fetakäse, Zitronensaft und der dunkle, dickflüssige Honig.

4. OKINAWA, JAPAN: Gemüse und Fische essen die Okinawaner täglich. Dazu violette Süßkartoffeln. Das ist eine japanische Spezialität, die den Blutzuckerspiegel nicht so schnell ansteigen lässt wie gewöhnliche Kartoffeln. Zudem stehen diese Superfoods täglich auf dem Speiseplan: Bittermelonen stabilisieren den Blutzucker, Tofu senkt den Cholesterinspiegel, Gelbwurz ist gut fürs Immunsystem und grüner Tee schützt das Herz.

5. LOMA LINDA, KALIFORNIEN: Hier ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages. Ein Mix aus Beeren, Urgetreide und Sojajoghurt macht nicht nur satt, sondern senkt zudem den Blutdruck und Cholesterinspiegel dauerhaft. Gegessen wird weitgehend vegetarisch. Zu den Ernährungsjokern zählen Avocado, Lachs und Nüsse, allesamt reich an gesunden Fetten. Bohnen und Hülsenfrüchte sind eine gesunde Eiweißquelle. Zudem gilt die Regel: kein Alkohol, dafür sieben Gläser Wasser pro Tag, was den Blutfluss verbessert.

FOTOS: STOCKFOOD, DDP IMAGES

FRÜHSTÜCK, DAS FIT MACHT

Diese leckeren Rezepte bremsen die Alterungsprozesse im Körper. Einfach aussuchen, was Ihnen schmeckt

FÜR DEN ZELLSCHUTZ

Grüner Sirt-Smoothie

120 g zarte Grünkohlblätter, 1 Grapefruit, 2 Datteln, 1 EL Cashew-Mus

ZUBEREITUNG: Grünkohl grob hacken, Grapefruit in Stücke schneiden, Datteln klein schneiden. Alle Zutaten mit 150 ml Wasser fein pürieren.

Roter Sirt-Smoothie

200 g Radicchio, 200 g blaue Trauben, 100 g TK-Himbeeren, 1 EL Kakao-Nibs

ZUBEREITUNG: Den Radicchio grob hacken. Dann mit den Trauben, den Himbeeren, Kakao-Nibs und 250 ml Wasser im Standmixer fein pürieren.

Gelber Sirt-Smoothie

2 Orangen, 200 g Mango, 200 ml Möhrensaft, Zimt, 100 ml Wasser

ZUBEREITUNG: Orange und Mango fein pürieren. Möhrensaft, Zimt und Wasser zugeben und nochmals aufmixen.

SUPER-FOOD ESPRESSO

Der kleine Starke reduziert das Risiko für Leber- und neurologische Erkrankungen sowie für Diabetes Typ 2. Zwei bis drei Tassen am Tag davon zu trinken, schwarz, ohne Zucker, ist ein gesundes Anti-Aging-Ritual.

ALLE REZEPTE FÜR 2 PERSONEN

15 JAHRE LÄNGER LEBEN

Das sind die wichtigsten Regeln für eine gesunde Ernährung

1. TRINKEN SIE GENUG: Die allgemeine Empfehlung lautet: mindestens zwei Liter Flüssigkeit am Tag. Ideal ist Wasser. Doch auch eine Tasse Kaffee oder grüner Tee ab und zu sind gesund, weil sie dank sekundärer Pflanzenstoffe die Zellen jung halten. Täglich drei Gläser Rote-Bete-Saft halten den Blutdruck auf gesundem Niveau.

2. VERZICHTEN SIE AUF ZUCKER: Ob pur oder in Lebensmitteln versteckt, Zucker beeinflusst das Kalorienkonto und lässt den Blutzuckerspiegel steil ansteigen. Danach fällt er rasant ab, Heißhunger und Übergewicht sind die Folge.

3. SALZ REDUZIEREN: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät, den Salzkonsum auf max. 6 g – ca. 1 Teelöffel – pro Tag zu beschränken. Weil sich Salz auch in Brot, Käse oder Wurst versteckt, sollten Sie die salzarmen Varianten wählen: Putenbrust 3,1 g Salz/100 g, Kochschinken 2,5 g, Gouda 2,8 g, Frischkäse 1,0 g, Gorgonzola 3,6 g und Camembert 1,7 g.

4. AUF GESUNDE FETTE SETZEN: Pflanzenöle und Fischfette wirken sich günstig auf die Gesundheit aus. Ihre mehrfach ungesättigten Fettsäuren schützen die Blutgefäße und senken den Blutdruck. Hochwertigste Quellen sind Lein-, Oliven-, Walnuss- und Rapsöl, Lachs, Thunfisch, Makrele, Hering, Avocado, Nüsse, Samen.

5. JA ZU POLYPHENOLEN: Diese sekundären Pflanzenstoffe stecken vor allem in bunten, pflanzlichen Lebensmitteln reichlich. Weil unzählige Studien ihre gesunde Wirkung bestätigen, gehören sie möglichst mehrmals täglich auf den Speiseplan, z. B. in Form von Beeren, Trauben, Brokkoli, Auberginen, Grünkohl, Kaffee oder auch Tee.

„Ich bekam als Kind kein Fast Food und wenig Zucker."

MICK JAGGER, 74

DAS LIEBT DER DARM

GIBT STARKE MUSKELN

Omelett mit Avocado und Spinat

40 g Babyspinat, 1 Avocado, 125 g Büffel-Mozzarella, 3 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico, 2 EL Schnittlauchröllchen, Salz, Pfeffer, 5 Eier, 50 ml Sahne

ZUBEREITUNG: Avocado und Mozzarella in Scheiben schneiden. Für das Dressing 2 EL Olivenöl mit Balsamico, 1 EL Schnittlauchröllchen, Salz und Pfeffer verrühren. Eier mit Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen. Für jedes Omelett die Hälfte der Eiermasse in eine heiße Pfanne mit etwas Öl geben. Etwa zwei Minuten leicht goldbraun stocken lassen. Spinat, Avocado und Mozzarella unters Dressing mengen. Jedes Omelett auf einen Teller legen. Auf eine Hälfte des Omeletts Salat geben, die andere Hälfte darüberklappen, mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen.

KÖSTLICHES HEALTH-FOOD FÜR MITTAGS UND ABENDS

Wählen Sie täglich zwei Rezepte aus. Alle Gerichte punkten mit Nährstoffen, die Körper und Geist guttun

Pfirsich-Blaubeer-Müsli mit Bulgur im Glas

100 g Bulgur, 2 Orangen, 2 Pfirsiche, 100 g Heidelbeeren, 2 EL Pistazienkerne, 1 EL getrocknete Cranberrys, 2 EL kernige Haferflocken, 200 g Joghurt, 1 EL Ahornsirup, 2 Msp. gemahlener Zimt, 2 EL Aprikosenkonfitüre

ZUBEREITUNG: Am Vorabend den Bulgur in zwei Bügelgläser verteilen. 250 ml Saft aus den Orangen pressen, jeweils die Hälfte über eine Portion Bulgur gießen. Die Gläser verschließen und über Nacht kühl stellen. Morgens Pfirsiche in Spalten schneiden. Pistazien und Cranberrys grob hacken. Den Bulgur mit Haferflocken bedecken, Cranberrys, Pfirsiche und Heidelbeeren darauf verteilen. Den Joghurt mit Ahornsirup und Zimt verrühren, über die Früchte geben, je 1 EL Aprikosenkonfitüre daraufsetzen. Zur Deko die gehackten Pistazien darüberstreuen.

SCHÜTZT DAS HERZ

Acai-Bowl mit frischen Beeren

1 Banane, 250 g Beeren, 2 EL Acai-Pulver, 300 ml Sojajoghurt, 100 ml Mandelmilch. Fürs Topping: 1 bis 2 Handvoll frische Beeren, Kokosflocken, zum Bestreuen: 2 EL Hanfsamen, 2 EL Kakao-Nibs, 3 EL getrocknete Gojibeeren

ZUBEREITUNG: Banane in Stücke schneiden, mit Beeren, Acai-Pulver, Sojajoghurt und Mandelmilch fein mixen. Die Creme in zwei Bowls verteilen. Die Hälfte der Creme am Rand mit Beeren und Kokosflocken belegen. Im Anschluss jeweils einen Streifen Hanfsamen und Kakao-Nibs daraufgeben. Den Rest der Creme mit Gojibeeren garnieren.

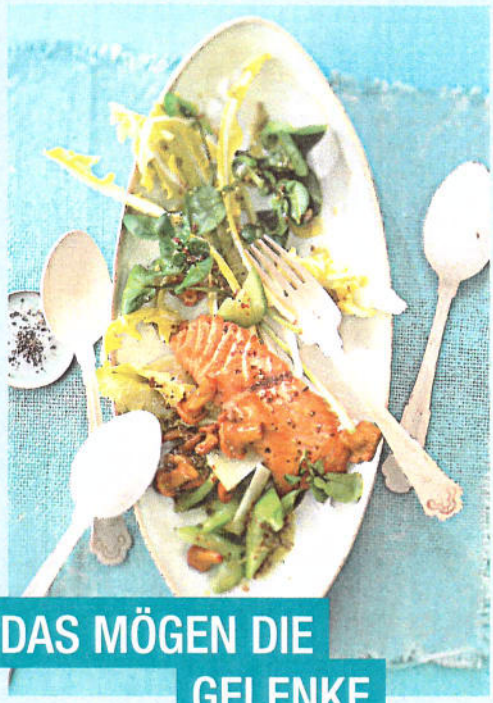
FOTOS: STOCKFOOD (4), ALL4PRICES

STRAFFT DIE HAUT

Pasta Primavera im Glas

200 g Farfallenudeln, Salz, 200 g grüner Spargel, 100 g Brokkoli, 100 g Erbsen, ½ Zucchini, 1 EL Zitronensaft, 1 EL weißer Balsamico, 4 EL Gemüsebrühe, Pfeffer, 5 EL Olivenöl, 2 EL Basilikumpesto

ZUBEREITUNG: Farfalle bissfest garen. Brokkoli in kleine Röschen teilen. Spargel, Brokkoli und Erbsen jeweils nacheinander in kochendem Salzwasser 5 bis 10 Minuten garen. Spargel schräg in Stücke schneiden. Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Zitronensaft mit Essig, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer verrühren, Olivenöl kräftig unterschlagen und abschmecken. Die Hälfte der Farfalle in hohe Schraubdeckelgläser füllen. Darauf jeweils erst eine Hälfte Erbsen, eine Lage Spargel, Zucchini und etwas Brokkoli einfüllen. Jeweils 1 bis 2 TL Pesto daraufgeben und die übrigen Farfalle und das restliche Gemüse schichtweise in die Gläser füllen. Den Nudelsalat mit dem Dressing übergießen, noch 1 bis 2 TL Pesto darauf verteilen.



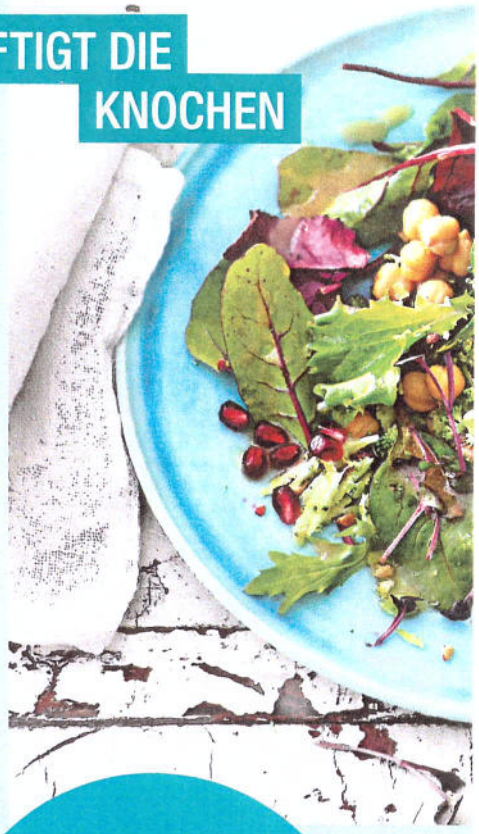
DAS MÖGEN DIE GELENKE

Salat mit gebratenem Lachs

1 EL weißer Balsamico, 1 EL Apfelessig, ¼ TL mittelscharfer Senf, ¼ TL süßer Senf, 1 EL Olivenöl, ½ TL Ahornsirup, Salz, Pfeffer, ¼ Endivie, 1 Handvoll junger Löwenzahn, 1 Handvoll Portulak, ¼ Gurke, ½ Kohlrabi, 100 g Pfifferlinge, 2 Lachsfilets à 125 g

ZUBEREITUNG: Fürs Dressing Essige mit den Senfen, 1 EL Öl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer verquirlen, abschmecken. Endivie, Löwenzahn und Portulak eventuell kleiner zupfen. Gurke und Kohlrabi in Scheiben schneiden. Salate mit Gurke und Kohlrabi auf zwei Teller verteilen. Pilze im übrigen Öl ca. 5 Minuten unter Rühren braten. Zur Seite schieben, Lachs in die Pfanne legen, salzen, pfeffern und 2 bis 3 Minuten je Seite braten. Lachs und Pilze auf den Salaten verteilen, mit dem Dressing beträufeln.

KRÄFTIGT DIE KNOCHEN



WENIGER IST MEHR

Ständig zu snacken ist eine der größten Ernährungssünden. Unsere Verdauung braucht immer wieder Pausen. Studien wiesen nach, dass ein Nahrungsverzicht über 14 bis 18 Stunden den Körper effektiv verjüngt.

VERBESSERT DIE FETTVERBRENNUNG

Lammkoteletts mit Tomatensalat

1 kleinere Aubergine, Salz, 3 EL Olivenöl, ½ Knoblauchzehe, 1 EL Zitronensaft, Pfeffer, 3 Tomaten, 1 rote Zwiebel, ½ Handvoll Koriandergrün, 1 EL weißer Balsamico, 1 Prise Zucker, ½ EL Sesam, 4 Lammkoteletts

ZUBEREITUNG: Auberginen mehrmals mit einer Gabel einstechen, längs halbieren, salzen und ca. 15 Min. ziehen lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen. 2 EL Öl mit dem durchgepressten Knoblauch und 1 EL Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auberginenhälften trocken tupfen, mit Öl bestreichen, ca. 30 Min. weich backen. Tomaten und Zwiebel würfeln, Koriander hacken. Tomaten, Zwiebeln, Koriander, Essig, 1 EL Öl, Zucker und Sesam mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lammkoteletts salzen, pfeffern und im übrigen Öl bei hoher Hitze ca. 2 Minuten je Seite braten. Auberginen, Salat und Koteletts anrichten.

FOTOS: STOCKFOOD (4), DANA PRESS

Brokkolisalat mit Kichererbsen

150 g Brokkoli, ½ TL Senf, 1½ EL Sherryessig, ½ TL Zucker, 15 ml Walnussöl, 15 ml Traubenkernöl, Salz, Pfeffer, ½ Dose Kichererbsen, ½ Granatapfel, 75 g würziger Salatmix, 25 g Walnusskerne, dunkle Daikonkresse

ZUBEREITUNG: Brokkoli auf der groben Seite einer Küchenreibe raspeln. Senf mit Sherryessig und Zucker verrühren, mit Walnuss- und Traubenkernöl zu einer Vinaigrette verschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kichererbsen ins Dressing geben. Den Salatmix auf Tellern anrichten, die Kichererbsen mit dem Dressing darauf verteilen und die Granatapfelkerne darüberstreuen, mit dem geraspelten Brokkoli krönen. Walnüsse grob hacken und darüberstreuen. Mit dunkler Daikonkresse garnieren.

Rote-Bete-Apfel-Cremesuppe

½ Zwiebel, 250 g Rote Bete, ½ Apfel, 10 g Butter, 50 ml trockener Weißwein, 375 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 3 EL Sahne. Zum Servieren: 2 EL Sprossen, 2 EL Crème fraîche, Rote-Bete-Chips

ZUBEREITUNG: Zwiebel, Rote Bete und Apfel würfeln. Zwiebel in Butter glasig anschwitzen. Apfel- und Rote-Bete-Würfel zugeben, kurz mit anschwitzen, dann mit Weißwein ablöschen. Gemüsebrühe angießen, alles salzen und pfeffern und 20 bis 30 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die Rote Bete weich ist. Suppe pürieren, mit Sahne verfeinern, abschmecken, in Gläser füllen, mit 1 EL Crème fraîche, Rote-Bete-Chips und Sprossen garnieren.

FOTOS: XXXXXXX

ENERGIESCHUB FÜR DIE ZELLEN

„Ich habe vor der Hochzeit mit Sirt-Food-Diät abgenommen."

PIPPA MIDDLETON, 34

GUT ESSEN IST DIE BESTE PRÄVENTION

OSTEOPOROSE: Gegen poröse Knochen helfen täglich mindestens 1000 Milligramm Calcium. Der Mineralstoff steckt z. B. in Hartkäse, Naturjoghurt, Hülsenfrüchten und Mandeln.

DIABETES: Magnesium erhöht die Insulinsensitivität. Es steckt u. a. in Kürbis- und Sonnenblumenkernen, Amaranth, Quinoa, Spinat und Papaya. Ebenfalls wichtig: eine gute Chrom-Versorgung. Das Spurenelement unterstützt den Glucose-Transport in die Zellen. Quellen sind Paranüsse, weiße Bohnen, Tomaten, Brokkoli, Mandeln, Heidelbeeren und Salat. Das Spurenelement Zink fördert die Insulinproduktion. Leinsamen, Emmentaler, Pinienkerne, Haferflocken, Paranüsse, Eigelb, Linsen, Kichererbsen und Garnelen enthalten viel davon.

BLUTHOCHDRUCK: Betroffene profitieren von einer Umstellung der Ernährung auf mediterrane Kost: viel Gemüse, Obst, Meeresfisch und Olivenöl, wenig Fleisch, Wurst und Zucker. Dies belegte kürzlich die spanische Predimed-Studie. Das Risiko für einen Infarkt sank dadurch um 30 Prozent. Laut WHO sollten wir nicht mehr als fünf Gramm Salz pro Tag zu uns nehmen – das ist etwa ein gestrichener Esslöffel voll. Mehr kann den Blutdruck hochtreiben. Dagegen entspannt der Mineralstoff Kalium die Gefäße. Lieferanten sind Aprikosen, Bananen, Möhren, Kohlrabi, Tomaten, Trockenobst, Kartoffeln, Haselnüsse, Mandeln und Bitterschokolade.

DEMENZ: Eine Ernährung mit viel Omega-3-Fettsäuren – z. B. in Lachs und Walnüssen – soll einen positiven Effekt aufs Gehirn haben. Daneben spielen die Vitamine A, C und E eine große Rolle. Sie bekämpfen freie Radikale, die unsere Nervenzellen schädigen. Gut mit den Vitaminen versorgen uns Paprika, Kohlgemüse, Zitrusfrüchte, Möhren, Süßkartoffeln, Haselnüsse und Sonnenblumenkerne.

KREBS: Laut WHO wird bestimmten Stoffen in Nahrungsmitteln, eine Schutzwirkung zugesprochen. Dazu zählen Ballaststoffe, die krebserregende Stoffe binden und aus dem Körper transportieren. Positiv scheinen auch Polyphenole zu wirken. Die sekundären Pflanzenstoffe sind in allen pflanzlichen Lebensmitteln, auch in Kaffee und Tee, enthalten. Sie sollen das Tumorwachstum hemmen und freie Radikale bekämpfen.

Quinoa-Risotto mit Steckrüben

150 g Grünkohl, ½ Zwiebel, ½ Knoblauchzehe, 125 g Steckrübe, 175 g rote Quinoa, 1 EL Butter, 50 ml Weißwein, Salz, Pfeffer, ca. 300 ml Gemüsebrühe, 1 EL Gojibeeren, 1 EL schwarzer Sesam

ZUBEREITUNG: Den Grünkohl in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Steckrübe in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Butter hell anschwitzen. Quinoa, Grünkohl und Steckrübe untermischen und kurz unter Rühren mitgaren. Alles mit Wein ablöschen, salzen, pfeffern und Flüssigkeit etwas einköcheln lassen, nach und nach die Brühe angießen. Quinoa-Risotto halb geschlossen 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren und bei Bedarf Brühe ergänzen. Gojibeeren grob hacken und mit dem Sesam untermischen. Quinoa-Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM

SIRT-FOOD TOP 10

1. ÄPFEL: Enthalten Quercetin, das unter anderem Arteriosklerose vorbeugen kann.

2. BEEREN: Ihr dunkelblaues Anthocyan wirkt antioxidativ, zell- und zugleich gefäßschützend.

3. BROKKOLI: Glukoraphan zählt zu den Senfölglykosiden. Es hat krebsschützende sowie entzündungshemmende Effekte.

4. CHILI: Sein Scharfmacher Capsaicin verdünnt das Blut, schützt den Magen, senkt den Blutzucker und regt den Fettstoffwechsel an.

5. GRAPEFRUIT: Ihr Naringenin wirkt positiv auf Blutzucker, Blutdruck, ist cholesterinsenkend.

6. GRÜNER TEE: Sein Catechin schützt die Zellen und Gefäße, senkt das Cholesterin und soll Krebs hemmen.

7. KNOBLAUCH: Enthält Allicin, das hochgradig antibakterielle, cholesterinsenkende und zellschützende Eigenschaften hat.

8. KOHLGEMÜSE: Punktet mit Indol-3-Carbinol. Es wirkt krebsvorbeugend, hormonausgleichend, immunstärkend und entgiftend.

9. KURKUMA: Enthält den gelborangen Farbstoff Curcumin, der Entzündungen hemmt, das Immunsystem stimuliert, die Verdauung fördert.

10. ROTWEIN: Sein Resveratrol soll lebensverlängernd wirken sowie das Krebs- und Diabetes-Risiko senken – aber nur in Maßen genossen.

FÜR DIE HELFER IM DARM

Es gibt gute Bakterien im Verdauungsorgan, die uns gesund halten. Sie brauchen vor allem Ballaststoffe und Fermentiertes, um sich zu vermehren. Dazu gehören Probiotika, Joghurt, Sauerkraut, Kartoffelsalat und Sushi.

REINIGT DEN DARM

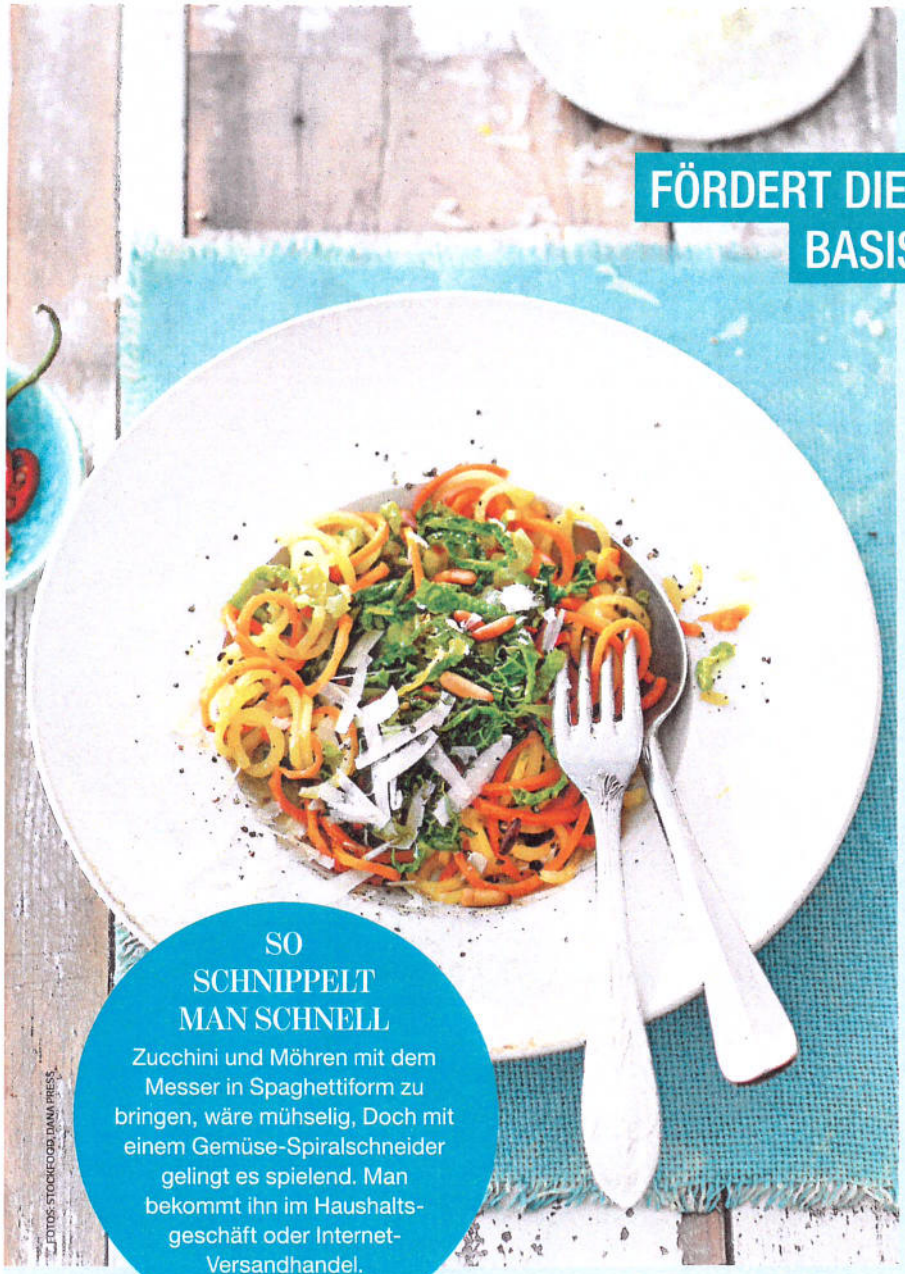
Fitness-Sandwich

50 g Quark, 1 EL Joghurt, ½ TL Zitronensaft, ½ Msp. Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer, ¼ Gurke, 1 kleiner Pfirsich, 2 Blätter Bataviasalat, ½ Handvoll Brunnenkresse, 4 Scheiben Körnerbrot, 4 Scheiben Parmaschinken

ZUBEREITUNG: Quark mit Joghurt, Zitronensaft, -abrieb, Salz und Pfeffer glatt rühren, abschmecken. Gurke und Pfirsich in dünne Scheiben schneiden. 2 Scheiben Brot dünn mit der Hälfte vom Quark bestreichen. Darauf die Gurken, je 1 Schinkenscheibe, Salat, Kresse und die Pfirsiche verteilen. Übrige Brotscheiben mit Quark bestreichen und darauflegen.

FOTOS: STOCKFOOD, SHUTTERSTOCK

FÖRDERT DIE BASISCHE BALANCE



Wirsing mit Gemüse-Spaghetti

1 Karotte, 1 große gelbe Zucchini, 150 g Wirsing, ½ Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, eine Handvoll Pinienkerne, 80 g Spaghetti, wer nicht entsäuern möchte: etwas Parmesan

ZUBEREITUNG: Die Karotten und die Zucchini mit dem Gemüse-Spiralschneider zu Spaghetti hobeln. Wirsing in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und im Olivenöl anschwitzen. Den Wirsing hinzugeben, untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Deckel auf die Pfanne und den Wirsing kurz garen lassen, bis er bissfest ist. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und unter den Wirsing mischen. Die Spaghetti in Salzwasser al dente kochen, in der letzten Minute die Gemüsespaghetti hinzugeben. Pasta abgießen und auf zwei Tellern anrichten. Den Wirsing darüber verteilen. Wer mag, kann etwas Parmesan darüberhobeln.

SO SCHNIPPELT MAN SCHNELL

Zucchini und Möhren mit dem Messer in Spaghettiform zu bringen, wäre mühselig, Doch mit einem Gemüse-Spiralschneider gelingt es spielend. Man bekommt ihn im Haushaltsgeschäft oder Internet-Versandhandel.

„Ich lebe seit Jahren vegan und detoxe öfter."

MADONNA, 59

FOTOS: STOCKFOOD, DAMA PRESS