

Bauer Media Group
**BEST
SELLER**

tina

Nr. 9 20. Februar 2019
Deutschland 1,59 €
Österreich 1,90 €
Schweiz CHF 3,20



B/LUX € 1,90 • NL € 2,10 • GR/Kan. € 2,50
• FR/SI/SK € 2,40 • IT/ES/PT (cont) € 2,30
• HU Ft 720 • CZ Kc 83

NEU AUS DER
FORSCHUNG
**Macht
Zucker
Falten?**
S. 20

Noch saftiger, noch cremiger



**Käsekuchen
ohne Backen** S. 34



SCHICKSAL
**„Unser Hund
ist dement“**
S. 26

Jetzt schnell handeln!
**Heuschnupfen
sanft vorbeugen** S. 51

**ROSAMUNDE
PILCHER**
Ihre bewegende
Botschaft S. 42
PLUS: ROMAN

AKTUELL: DAS NEUE TIERWOHL-SIEGEL
Ab sofort das beste Fleisch kaufen
S. 4

**5 KILO
WEG**

Schlank durch Gehen

- Wie viele Schritte Sie brauchen
 - Wann es am meisten bringt
 - Blitzrezepte mit 500 Kalorien
- S. 64

Großes Genuss-Extra

**Die neue
Küche Italiens**

*Mamma mia,
köstlich!*



**Mode-
Lieblinge
für den
Frühling** S. 14



Genießer leben länger

Gönnt euch auch mal was!
Das macht zufrieden. Wer das empfindet, fühlt sich auch gesund

Wie geht gesundes Essen?

Prof. Kleine-Gunk: „Auf lange Sicht sind alle Extreme schädlich“

„Wir haben ein Allesfressergebiss. Das zeigt, wie wir essen sollten“, sagt der Experte. Sich vegan zu ernähren oder jegliches Fett oder Kohlenhydrate zu meiden ... all das kann demnach nicht optimal sein.

• **Wir dürfen mehr wiegen** als gedacht. „Die frohe Botschaft für Genussmenschen lautet: Ein wenig Hüftgold ist offenbar nicht schlimm. Neue Studien zeigen, dass in der Generation 50 plus nicht jene mit dem niedrigsten BMI die höchste Lebenserwartung haben, sondern dass ein wenig Übergewicht, mit einem BMI von 25 bis 27, die Lebenserwartung sogar steigert.“

Prof. Bernd Kleine-Gunk rät zu dem kleinsten gemeinsamen Nenner zwischen den Ernährungs-Ideologien. „Dabei kristallisieren sich drei Punkte heraus.“

• **Reduzieren Sie Zucker** „Dieser treibt den Insulinspiegel hoch, verklebt Eiweiße, ist die Hauptenergiequelle für Krebszellen.“

• **Wählen Sie gute Fette** „Omega-3-Fettsäuren senken das Infarktisiko und sind auch sonst gesund, ebenso einige einfach ungesättigte Fettsäuren, etwa in Olivenöl.“

• **Essen Sie Ihr Gemüse auf** „Gemüse und Obst liefern Vitamine und sekundäre

Pflanzenstoffe. Doch Obst enthält meist viel Fruchtzucker. Der geht genauso rasch ins Blut wie Haushaltszucker. Die Kohlenhydrate aus Gemüse sind meist komplexer, der Körper spaltet sie langsam auf. Das führt zu einem ausgewogeneren Blutzuckerspiegel. Gemüse ist das intelligentere Obst.“

Eigentlich gehört ein vierter Punkt dazu, um nämlich Ernährungsstress zu vermeiden: „Hören Sie gelegentlich auf Ihren Bauch, essen Sie auch mal das, was Ihnen schmeckt. Selbst wenn's ungesund ist.“

• **Dennoch verschweigt der** Experte nicht, dass auch Fasten gut ist: „Das aktiviert spezielle Enzyme, die Sirtuine. Sie reparieren Schäden am Erbgut und säubern die Zellen. Der ganze Körper wird fit gemacht.“

Aber: „Auch einige Pflanzenstoffe aktivieren diese Sirtuine.“ Und damit den Fasten-Effekt. Das können zum Beispiel: **Curcumin**, das in Kurkuma (Gelbwurz) vorkommt, das wiederum Bestandteil des indischen Currypulvers ist.

Quercetin in Äpfeln und Zwiebeln.

Flavonoide in dunkler Schokolade. Von dieser darf man neuen Studien zufolge täglich bis zu 50 Gramm genießen!

Unser Experte erklärt, warum Verzicht nicht immer gesund ist und wir mal über die Stränge schlagen sollten

Text: Peter Karstens



PROF. BERND KLEINE-GUNK
Gynäkologe

Frauenarzt im Metropol Medical Center in Nürnberg, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging Medizin (GSAAM)

Was heißt es, bei möglichst bester Gesundheit zu altern? Für die meisten Menschen bedeutet das strenge Selbstdisziplin in der Ernährung. Aber Spaß macht das nur wenigen. Seien wir ehrlich: Es ist ziemlich schwierig, sich beim Essen und Trinken immer an strikte Regeln zu halten. Aber muss man das wirklich so genau nehmen? Prof. Bernd Kleine-Gunk sagt Nein. Der Anti-Aging-Experte bestreitet das Klischee, dass man ein in vielen Dingen abstinentes Leben führen muss, um gesund alt zu werden. Ganz im Gegenteil, lautet seine These: „Der menschliche Körper ist keine Maschine, die sich abnutzt, sondern ein dynamisches biologisches System, das sehr flexibel auf Schädigungen, Stress und Belastungen reagiert. Wir brauchen sogar Belastungen. Sie trainieren die körperliche und geistige Gesundheit. Harmonie und Ausgeglichenheit entstehen durch einen gesunden, hin und her schwingenden Wechsel.“

DIESES PENDEL DES LEBENS, wie sieht es aus? Klar, man soll sich körperlich mal anstrengen, z. B. öfter Rad fahren. Dann aber auch ausruhen, entspannen. Und gute Ernährung steigert die lebensverlängernden Effekte von mehr Bewegung noch. Aber Prof. Bernd Kleine-Gunk sagt auch: Der schmale Pfad des strengen Verzichts ist da nicht sinnvoll. „Wir dürfen auch ab und zu mal über die Stränge schlagen! Wer nicht genießt, wird nicht nur ungenießbar – er hat auch die falsche Altersstrategie.“ ■



BUCHTIPP Prof. Bernd Kleine-Gunk: „Warum Abstinenz die Gesundheit gefährdet und Sex vor Krebs schützt“, GU Verlag, 10,99 Euro

Ohrgeräusche?



Bei Ohrgeräuschen natürlich Tebonin®

- ✓ Reduziert Ohrgeräusche
- ✓ Pflanzlich und gut verträglich
- ✓ Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

* IQVIA PharmaScope, Ginkgo-Apothekenmarkt nach Umsatz und Absatz, MAT 02/2018.

Tebonin® 120 mg bei Ohrgeräuschen. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Zur unterstützenden Behandlung von Ohrgeräuschen infolge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen (Tinnitus vaskulärer und involutiver Genese). Häufig auftretende Schwindelgefühle und Ohrensausen bedürfen grundsätzlich der Abklärung durch einen Arzt. Bei plötzlich auftretender Schwerhörigkeit bzw. einem Hörverlust sollte unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe. T2/01/01/19/02



Die Formel:
gemeinsam
in Maßen
genießen

Wie viel sollten wir trinken?

Das ist leichter als gedacht. Lassen Sie Ihr Körpergefühl entscheiden

Auch hier gibt es, wie beim Essen, Streit in der Fachwelt: was? Wie viel? Darf Alkohol dabei sein oder nicht?", so der Experte. „Da wird seit Jahren propagiert, man solle möglichst viel Wasser trinken. Täglich mindestens zwei bis drei Liter. Das ist albern. Es gibt keine wissenschaftliche Arbeit, in der diese Menge festgelegt wurde. Wann und wie viel wir trinken müssen, dafür haben wir eine sehr präzise Anzeige: Durst.“ Nur bei sehr alten Menschen, deren Durstgefühl nachlässt, sei es sinnvoll, die tägliche Flüssigkeitsmenge abzumessen und zu überprüfen.

• **Viele trinken Wasser pur.** Das ist laut Prof. Kleine-Gunk okay, schmeckt aber auf Dauer fade. Sein Tipp: „Mit ein wenig Zitrone, Ingwer, Minze oder Gurke kann man Wasser ohne viele Kalorien aufpeppen. So lassen sich nicht zuletzt auch die elenden Softdrinks vermeiden, die nun wirklich übel, weil hemmungslos überzuckert, sind.“

• **Saft nicht aus dem Supermarkt,** so ein weiterer Tipp. „Produkte aus Fruchtsaftkonzentrat stehen in Sachen Zucker den Softdrinks in nichts nach. Hier gilt ganz klar: Fruchtsäfte frisch gepresst oder in Bio-Qualität aus der Region und am besten 1:3 mit Wasser verdünnt. Dann sinkt der Fruchtzuckeranteil. Dafür ist der Vitamingehalt hoch.“

• **Wie steht's mit Alkohol?** Zumindest Wein und Bier, so der Anti-Aging-Experte, sind erlaubt ... und sogar erwünscht: „Wer leichten Alkohol in Maßen trinkt, hat vermutlich nicht nur mehr Spaß am Leben: Er verlängert es auch deutlich. Das gilt für Gelegenheitstrinker, die sich ab und zu ein Glas genehmigen. Deutlich besser schneiden die moderaten Trinker ab, also jene, die mäßig, aber regelmäßig trinken. Viele medizinische Studien kommen mittlerweile zu diesem Ergebnis.“

Dabei ist es der Alkohol selbst, der diesen Untersuchungen zufolge gesundheitsfördernd wirkt. Prof. Bernd Kleine-Gunk: „Er bessert die Durchblutung, erhöht das herzschützende HDL-Cholesterin im Blut und reguliert chronische Entzündungsprozesse im Organismus herunter.“

Text: Peter Karstens; Fotos: iStockphoto (2), privat, GU Verlag