

Starten Sie jetzt Ihr Län

Es gibt wohl kaum jemanden, der nicht bis ins hohe Alter fit sein will. Die gute Nachricht: „Dabei sind wir von den Genen unserer Ahnen nicht so abhängig, wie wir vielleicht vermuten“, weiß Prof. Dr. med. Christof Kessler. Viel wichtiger sind unser Lebensstil und gute Ernährung. Deshalb ermutigt der Mediziner: „Egal wie alt Sie sind: Starten Sie jetzt Ihr Länger-leben-Projekt, es lohnt sich!“

Hormonregulator Eiweiß

Den Muskelaufbau fördern

Studien von Orten in aller Welt, an denen die Menschen sehr alt werden, zeigen, wie Anti-Aging mit Messer und Gabel geht: „Ideal ist eine Ernährung wie in den Mittelmeerlän-

dern mit pflanzlichen Lebensmitteln, ungesättigten Fettsäuren und Ballaststoffen in Hülle und Fülle. Auch Eiweiß darf nicht fehlen“, weiß Prof. Kessler. Denn neben regelmäßiger Bewegung, dem Verzicht auf Kohlenhydrate am Abend und ausreichend Schlaf erhöhen eiweißreiche Speisen wie Quark, Hüttenkäse, Eier, Nüsse, Weizenkeime,



Fleisch und Fisch den Spiegel des Somatotropins in unserem Körper. Dieses Anti-Aging-Hormon dient dem Muskelaufbau, fördert die Fettverbrennung und die Bildung von Knochengewebe. Kesslers Extra-Tipp: In Sojaprodukten wie Tofu, Sojamilch oder Miso stecken zusätzlich noch pflanzliche Östrogene, die sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken. Außerdem Spermidin, eine Substanz, die „Autophagie“-Prozesse begünstigt: Dabei werden fehlerhafte Zellbestandteile abgebaut, dienen als Brennstoff zur Energiegewinnung. Also gerne regelmäßig „Ja“ zu Soja sagen!

Natürliches Vitamin C

Freie Radikale fangen

„Wer Gelenkverschleiß, Hirnabbau, Gefäßleiden oder altersbedingten Hautveränderungen vorbeugen will, sollte sich mit ausreichend Vitamin C versorgen“, rät Prof. Kessler. „Es ist ein kraftvoller Radikalfänger, schützt den Körper vor oxidativem Stress. Vitamin C kann nicht im Gewebe gespeichert werden, deshalb sollten Sie täglich Obst und Gemüse essen.“ Besonders viel Vitamin C ist in Zitrus-

früchten, Hagebutten, Sanddornsaft, Schwarzen Johannisbeeren, Petersilie, Fenchel, Kohl und Kartoffeln enthalten. „Gemüse sollte nicht verkocht, sondern besser nur gedünstet werden, sonst geht viel Vitamin C verloren.“



UNSER EXPERTE

Prof. Dr. Christof Kessler, Neurologe aus Greifswald (www.christofkessler.de)

Gesunde Fettsäuren

Schutz für die Arterien

„Omega-3-Fettsäuren sind zu Recht ein wichtiger Bestandteil jeder mediterranen Mahlzeit“, erklärt unser Experte. „Sie helfen, unsere Arterienwände vor Verkalkung zu schützen und sind bei der Immunabwehr sowie der Eindämmung von Rheuma und Krebs aktiv. Daneben halten sie unsere Telomere lang: Das sind

kleine Schutzkappen auf den Chromosomen, die bei jeder Zellteilung etwas kürzer werden – bis die Zelle sich irgendwann nicht mehr teilen kann und stirbt. Omega-3 im Essen verzögert diesen Abbauvorgang. Das trägt zu einer gesunden Zellteilung bis ins hohe Alter und damit zu einem längeren Leben bei.“ Lachs, Hering, Makrele, Rapsöl, Hanföl, Leinöl, Haselnussöl, Avocados und Leinsamen gelten als super Quellen.



Cleverer B-Vitamine

Gestresste Nerven nähren

Lieben Sie Pflaumen? Das ist prima, denn die Früchte spenden uns einen vielseitigen Mix diverser B-Vitamine. Diese sind echte Nervennahrung – aber nicht nur das. Vitamin B1 (Thiamin) erfüllt zum Beispiel wichtige Funktionen bei der Umwandlung von Zucker in die Energie, die jede Zelle benötigt“, so Prof. Kessler. Herrscht Mangel, schlägt das auf die Kraft und aufs



Kampf den Corona-Pfunden

Sie haben während der Pandemie zugelegt, wollen abnehmen? Dabei kann das Booklet „Kampf den Corona-Pfunden“ mit Ernährungstipps, Fitness- und Achtsamkeitsübungen Sie unterstützen (zum Download unter www.formoline.de). Hilfreich ist auch ein Wirk-Ballaststoff (z. B. formoline L112, Apotheke), der einen Großteil der Nahrungsfette an sich bindet, sodass der Körper darin enthaltene Kalorien nicht aufnehmen kann.



geht das?



ger-leben-Projekt!



Gemüt. Zu den Top-Lieferanten zählen Fleisch, Vollkornbrot und Nüsse. Vitamin B6 (Pyridoxin) ist der Grundbaustein der Botenstoffe Dopamin und Serotonin. Beide sind für Glücksmomente und ausgeglichene Stimmung zuständig. Kessler: „Verkürzt ließe sich sagen, dass Vitamin B6 vor Depressionen schützt.“ Viel davon findet sich in Linsen, Nüssen, Kartoffeln, Paprika. Auch das B-Vitamin Folat darf nicht fehlen. „Ein Mangel kann zu Gedächtnisstörungen und im Extremfall zur Demenz führen. Ferner kommt es zu Schädigungen der Nervenstränge an Armen und Beinen mit Kribbeln, einem Taubheitsgefühl und Muskelschwäche“, erläutert der Neurologe. „Diese Erkrankung wird Polyneuropathie genannt.“

Getreide und die meisten Gemüse- und Obstsorten bieten reichlich Folat.

Sonnenschein-Vitamin D

Die Knochen festigen
„Vitamin D ist für den Knochenstoffwechsel und das Wohlbefinden wichtig. Zum Mangel kommt es insbesondere bei Menschen, die sich selten in der Sonne aufhalten“, sagt Prof. Kessler. Denn das Vitamin bilden wir unter Einfluss von UV-Strahlung in der Haut. Es lohnt sich also, täglich draußen spazieren zu gehen. Zur Versorgung tragen daneben fettreicher Fisch, Leber, Käse, Eier und Champignons bei.

Hilfreiche Untermieter

Böse Keime zurückdrängen
Kümmern Sie sich um Ihren Darm, denn die Vielfalt der Bakterien, die ihn besiedeln, nimmt im Alter ab, was Krankheiten wie Diabetes oder Herzinfarkt begünstigt. Optimal zur

Unterstützung „guter“ Bakterien, die „böse“ Keime in Schach halten, sind ballaststoffreiche Kost und Probiotika – also Produkte, die Milchsäurebakterien enthalten. Prof. Kessler: „Vor allem Kefir wirkt sich positiv auf die Abwehr potenzieller Krebszellen aus und macht uns vital.“



Super-Mineralstoff

Gendefekte reparieren
„Chronischer Magnesiummangel führt nachweislich zur Verkürzung der Lebensspanne. Der Mineralstoff ist nämlich nicht nur für die Muskeln wichtig, sondern daneben Teil einer tollen Reparaturtruppe: Weist unsere Erbsubstanz einen Schaden auf, kommt ein Ausbesserungssystem zu Hilfe, das von ihm abhängig ist“, verrät Prof. Kessler. Vollkornprodukte, Getreidekeimlinge, viele Gemüse, Beeren und Bananen strotzen vor Magnesium. „Den höchsten Gehalt aller Pflanzen hat allerdings die Kakaobohne“, verrät Kessler. „Gönnen Sie sich also gern mal einen Riegel dunkle Schokolade mit wenig Zucker.“

Fotos: Anna Kucherova/Jiri Hera/slawek, zelasko/Trifonenko Iwaty/Yaruniv-Studio/AdobeStock, Angel Simon/Fotolia, Getty Images, DjellCS/iStock, Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH/südwest, vanbyck/fotografie



BUCH-TIPP
„Essen für ein langes Leben“ von Prof. Kessler und Rose Marie Donhauer, mit Rezeptteil, Südwest, 20 Euro