



INKLUSIVE EXPERTENRAT VON



DR. CONSTANZE LOHSE
Mithilfe ihrer Spezialisierung auf Ernährung, Mikronährstoffe, Sportmedizin und Naturheilkunde verfolgt die Allgemeinärztin ganzheitliche Behandlungsansätze.



DR. MATTHIAS RIEDL
Der aus dem NDR und als Buchautor bekannte Diabetologe und Internist tritt überzeugt für die Chancen moderner Ernährungstherapie bei diversen Erkrankungen ein.

BESSER ESSEN, LÄNGER LEBEN

Warum die Mittelmeer-Diät so gesund ist

Fangfrischer Fisch, sonnengereifte Tomaten, würzige Oliven und ein Spritzer Zitronensaft – jetzt gibt es Urlaub für den Gaumen. Aber das ist noch nicht alles: Sie können gleichzeitig der Figur, dem Immunsystem und Ihrem Wohlbefinden etwas Gutes tun. Gemeinsam mit unseren Experten entschlüsseln wir das Geheimnis der Mittelmeer-Diät und verraten, warum wirklich jeder davon profitiert.

TEXT: HELENA JACOBY

TEIL 1

Sich mit mediterraner Küche schlank, gesund und fit zu schlemmen, ist nicht nur möglich, sondern die am gründlichsten wissenschaftlich geprüfte Ernährungsweise überhaupt. Aber was steckt eigentlich hinter der Mittelmeer-Diät? „Viele denken zuerst an Pizza, Pasta und Eis. Das ist aber definitiv nicht damit gemeint“, klärt Dr. Constanze Lohse auf. „Vielmehr ist die traditionelle Kost der Länder rund ums Mittelmeer charakterisiert durch reichlich Gemüse, Salat, Obst, wenig Fleisch, viel Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Olivenöl sowie zahlreiche Kräuter und Gewürze – woraus diese ausgewogene, vollwertige Ernährungsform entstanden ist.“

Ein Grundsatz ist dabei, echte natürliche Lebensmittel zu bevorzugen, also solche ohne Zutatenliste.

Ciao, Zuckerzeug

Die Allgemeinärztin erläutert, was diese Essweise so besonders macht: „Der Griff zu primär unverarbeiteten, natürlichen und saisonalen Lebensmitteln macht die Mittelmeer-Diät reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, aber auch an sekundären Pflanzenstoffen.“ Und diese Substanzen haben, ebenso wie die günstigen Fettsäuren aus Olivenöl, Fisch und Nüssen, wissenschaftlich belegte gesundheitliche Vorteile. Aber auch der vergleichsweise geringe Zuckeranteil spielt eine →

Ohne sie geht hier nichts: Der Olive und ihrem Öl kommt in Spanien, Italien und Griechenland eine große Bedeutung zu



Grundprinzipien der Mittelmeer-Diät

Es sind nicht unbedingt die einzelnen Lebensmittel an sich, die bestimmte Ernährungsformen zum Gesundheitswunder machen. Vielmehr treffen auf die typischen Vertreter des südeuropäischen Speiseplans bestimmte Eigenschaften zu:

✓ frisch und saisonal

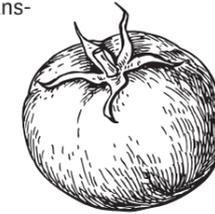
Obst, Gemüse und Kräuter aus der Region punkten mit kurzen Transportwegen, vollmundiger Aromatik und, da reif geerntet, mit mehr nützlichen Inhaltsstoffen. Das kommt Umwelt und Gesundheit zugute.

✓ natürliche Lebensmittel

Je weniger verarbeitet, desto besser. Das schont enthaltene Nährstoffe und garantiert, dass zugesetzter Zucker, industrielle Transfette sowie künstliche Zusätze nicht auf dem Tisch landen.

✓ gesunde Fette

Ehemals als Dickmacher verschrien, sind die richtigen Fette heute als Vitalitätsbooster bekannt. So können etwa Omega-3-Fettsäuren aus fettem Fisch und Walnüssen sowohl das Gehirn als auch das Herz schützen und gefährliche Entzündungen im Körper ausbremsen.



✓ stabiler Blutzuckerspiegel

Langkettige Kohlenhydrate sorgen dafür, dass der Blutzucker nur langsam steigt und lange stabil bleibt. Das wirkt Heißhungerattacken entgegen und begünstigt die Fettverbrennung durch entsprechend lange Esspausen.

✓ viele sekundäre Pflanzenstoffe

Bunte und abwechslungsreiche Frischware bringt eine Vielzahl nützlicher Substanzen auf den Teller. Pflanzliche Powerstoffe wie etwa Antioxidantien haben starke positive Effekte, darunter Zellschutz und Immunstärkung.

✓ hohe Nährstoffdichte

Das Gegenteil von leeren Kalorien: Je mehr Mineralien, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, essenzielle Amino- und Fettsäuren ein Lebensmittel pro Energieeinheit mitbringt, desto wertvoller ist es für Gesundheit und Stoffwechsel.

➔ Auf das eigene Umfeld anwenden

Wir brauchen uns hierzulande nicht wie ein Italiener oder Grieche ernähren, um aus denselben Pluspunkten zu schöpfen. Stattdessen gilt es, heimische Produkte der Saison auszuwählen, welche dieselben Kriterien erfüllen können.



IM NÄCHSTEN HEFT: DIE NORDISCHE DIÄT

Spätestens wenn die kalte Jahreszeit vor der Tür steht, sind Paprika, Tomaten und Co. regional nicht mehr zu bekommen. Wetten, dass Sie sich mit heimischem Saison Gemüse genauso gesund ernähren können? In der nächsten Ausgabe präsentieren wir die „Nordic Diet“:

- perfekt zum Abnehmen
- beugt Krankheiten vor
- hält jung und fit
- umweltfreundlich
- schont den Geldbeutel
- abwechslungsreich

AB 25. AUGUST ÜBERALL ERHÄLTlich

Rolle. „Steigt unser Blutzuckerspiegel an, etwa durch den Verzehr von Kohlenhydraten, wird Insulin ausgeschüttet, welches dafür sorgt, dass der Zucker erst aus dem Blut in die Körperzellen transportiert und dann verbrannt oder als Fett gespeichert wird. Gleichzeitig blockiert das Hormon die Fettverbrennung“, erklärt Dr. Lohse. „Daher ist es insbesondere beim Abnehmen wichtig, den Insulinspiegel möglichst niedrig zu halten, indem der Zuckerverzehr reduziert wird.“

Der Status quo

Dass dieser Rat bisher hierzulande kaum befolgt wird, macht sich bemerkbar: Rund zwei Drittel der Männer und die Hälfte der Frauen in Deutschland sind übergewichtig. „Wir essen nicht einfach nur zu viel, sondern auch das Falsche“, beklagt die Medizinerin. „Die typische deutsche Ernährung ist geprägt durch einen hohen Konsum industriell verarbeiteter Lebensmittel, →

STARS DER

MITTELMEERKOST

Ohne frische, unverarbeitete Lebensmittel geht nichts, das gilt für jede ausgewogene Ernährung. Bei der mediterranen Variante stehen viele altbekannte und allseits beliebte Kandidaten im Rampenlicht. Entdecken Sie die Superkräfte der typischen Vertreter italienischer, spanischer und griechischer Landesspeisen, denn die können sich sehen lassen.



★ Fisch und Meeresfrüchte

Eine gute Portion Jod für den **Stoffwechsel** sowie leicht verdauliche Proteine machen alles, was aus Fluss, See oder Meer kommt, zum prima **Schlankfood**. Fettreiche Sorten wie Makrele oder Lachs punkten zusätzlich mit **entzündungshemmendem** Omega-3.

★ Käse

Von griechischem Feta über spanischen Manchego bis hin zu französischem Ziegenkäse – die **mediterrane Käsevielfalt** bietet Eiweiß und Calcium, die den Aufbau von **Muskeln und Knochen** unterstützen.



★ Tomate

Das Lieblingsgemüse der Deutschen ist eine klassische Mittelmeerezutat, zum Beispiel in andalusischer **Gazpacho**. Dank des sekundären Pflanzenstoffs Lycopin schützen Tomaten vor **Ablagerungen in den Arterien** und reduzieren das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.



★ Zucchini

Gleich mehrere Vorteile machen das Kürbisgewächs für **Abnehmwillige** attraktiv: viel Volumen, kaum Kalorien und Kohlenhydrate. Hinzu kommt, dass die smarte **Schnellgarerin** nur eine kurze Zubereitungszeit benötigt. Alte italienische Sorten in rund oder Gelb schmecken übrigens wesentlich **intensiver**.



★ Paprika

Ob rot, gelb oder grün, die knackigen Schoten liefern neben dem **Fatburner** Vitamin C auch nützliche Mineralien wie Magnesium und Zink. Während ersteres für die **An- und Entspannung der Muskulatur** unabdingbar ist, dient letzteres unter anderem einer schnellen **Wundheilung**.



★ Oliven, Nüsse und Kräuter

Mit rund 75 Prozent einfach **ungesättigten Fettsäuren** bildet Olivenöl ein Herzstück der Mittelmeerkost. Durch seine Zusammensetzung wirkt das flüssige Gold sowohl **Diabetes** als auch **Herzkrankheiten** entgegen, ebenso wie Nüsse. Wer mediterran würzt, mit Knoblauch und frischen Kräutern (siehe Seite 28), **spart Salz** und verstärkt diesen Effekt zusätzlich.



★ Fleisch

Nur wenig und wenn, dann in guter Qualität – das ist die Devise. Höchstens **zweimal pro Woche** sollte Fleisch, möglichst weiß statt rot, auf dem Teller landen. Bevorzugen Sie dabei **frei laufendes Vieh und Wild**. Davon profitieren nicht nur die Tiere, sondern auch Sie, weil bei artgerechter Haltung mehr lebenswichtiges **Vitamin B₁₂ sowie Omega-3-Fettsäuren** im Endprodukt enthalten sind.



Mit 80 Prozent ist italienisch die liebste Länderküche der Deutschen.

Mediterrane Kräuter und ihre Superkräfte

Alle diese Pflänzchen haben vielfältige positive Auswirkungen auf die Gesundheit, darunter Zellschutz, Immunstärkung und die Versorgung mit Mikronährstoffen. In einigen Bereichen glänzen die einzelnen Aromastars jedoch besonders.



HUSTENLÖSER

Thymian

Ätherische Öle aus dem würzigen Grün entspannen die Bronchialmuskulatur, töten fiese Bakterien und helfen, Schleim aus den Atemwegen zu befördern.

LAUNEMACHER

Basilikum

Bye-bye, Miesepeter: Der klassische kulinarische Partner der Tomate ist eine Geheimwaffe bei Stress und hebt dank unschlagbarer Aromatik plus kraftvoller Pflanzenstoffe wirkungsvoll die Stimmung.



BAUCHSCHMEICHLER

Salbei

Gerbstoffe, ätherische Öle und Triterpene sind dafür verantwortlich, dass die samtigen Blätter bei Magen-Darm-Beschwerden, von Appetitlosigkeit bis hin zu starken Bauchschmerzen, Linderung verschaffen können.



HEISSHUNGERSTOPPER

Estragon

Mit ihren gesunden Bitterstoffen machen die schlanken Blätter auch schier unaushaltbaren Jiepern im Handumdrehen den Garaus – passé ist die Lust auf Süßes. Zudem regen die herben Substanzen den Stoffwechsel und somit die Fettverbrennung an.

KREBSKILLER

Rosmarin

Dank der antioxidativen Inhaltsstoffe bewahren die dunklen Nadeln Körperzellen vor ungewollten Veränderungen. Erbgutschäden sowie der Entstehung und dem Wachstum von Krebszellen wird so effektiv vorgebeugt.



SCHMERZSTILLER

Oregano

Ob Hals- oder Zahnweh, Krämpfe oder Menstruationsbeschwerden – das Mittelmeerkraut soll allerlei Zipperlein mindern. Ein Grund mehr, die nächste Tomatensauce mit einer ordentlichen Ladung zu verfeinern.



Schnell, easy, smart: frisches Pesto aus Basilikum, Pinienkernen und Olivenöl

die vor Zucker, Salz und ungesunden Fetten strotzen.“ Das Problem dabei ist, dass Fast Food und Convenience mitunter nicht einfach nur leere, nährstofflose Kalorien liefern, sondern dem Körper auch direkt schaden. „Mit dem Grad der industriellen Lebensmittelverarbeitung steigt zugleich das Risiko für Erkrankungen, insbesondere des Herzkreislauf-Systems“, mahnt Dr. Lohse.

Der Zuckerkonsum hat sich in den letzten 50 Jahren verdreifacht.

Auch die häufig enthaltenen Zusätze wie Farb- und Konservierungsstoffe, Antibiotika-Rückstände, Pestizide und der Nährstoffverlust, der mit langen Transportwegen einhergeht, machen der Expertin Bauchschmerzen. Sie verdeutlicht: „Ein konventioneller Salat aus China kann so nährstofflos sein wie ein Blatt Papier und ist im schlimmsten Fall noch mit Schadstoffen belastet.“ Vielen Menschen ist dabei gar nicht bewusst, wie groß der direkte Einfluss der Ernährung auf Gesundheit und Wohlbefinden ist. „Bei meinen Patienten fällt mir oft auf, dass dieses Verständnis fehlt. Hinzu kommt, dass die meisten tatsächlich verlernt haben zu kochen oder sich dafür nicht die nötige Zeit nehmen“, berichtet Dr. Lohse.

Willkommen in der Sonne

Es gibt aber auch Grund zur Hoffnung: „Gerade jüngere Verbraucher entwickeln mehr Qualitätsbewusstsein. Aspekte wie Tierwohl, Bio-Qualität →

STUDIENCHECK ✓

Die wichtigsten Vorteile
der Mittelmeer-Diät

Schon seit einigen Jahren gelten die Benefits der Methode durch Studien belegt – sie gehört zu den am besten erforschten Essweisen überhaupt.

MINDERT GEFÄSSABLAGERUNGEN

Vorbeugen heißt das Zauberwort: Gerade bei Personen, die ein hohes Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung aufweisen, kann die Umstellung auf eine mediterrane Ernährung mit viel Olivenöl und Nüssen die Blutbahnen eher frei und elastisch halten als eine fettarme Diät.

ERSCHIENEN IM JUNI 2018 IN BMC MEDICINE



SCHÜTZT VOR INFARKTEN

Gesunde Gefäße begünstigen auch, dass Herz- und Schlaganfälle unter dieser Methode, die besonders reich an protektiven sekundären Pflanzenstoffen ist, seltener auftreten. Das Gleiche gilt für die nordische Diät.

ERSCHIENEN IM JUNI 2018 IN NEJM*

STOPPT DIABETES

Um den Blutzuckerspiegel bei Diabetes mellitus Typ 2 zu senken, ist die Mittelmeer-Diät eine ideale Wahl. Verglichen mit acht anderen üblichen Kostformen unterstützt sie den Stoffwechsel am meisten.

ERSCHIENEN IM APRIL 2018 IN DGE INFO

VERBESSERT DIE KOGNITIVEN FÄHIGKEITEN



Weil die Mittelmeer-Diät reich an Antioxidantien, Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren ist, fördert und bewahrt sie die Funktion der Nervenzellen. Insbesondere älteren Menschen nützt dieser Effekt, der die Gehirnleistung positiv beeinflusst.

ERSCHIENEN IM JULI 2017 IN ADVANCES IN NUTRITION

VERLÄNGERT DAS LEBEN

Weniger Gebrechen, mehr Jahre – durch die smarten Grundprinzipien (siehe Seite 25) werden die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten diverser Krankheiten sowie die Sterblichkeit wirkungsvoll gesenkt.

ERSCHIENEN IM DEZEMBER 2014 IN BMJ**

PERFEKT ZUM ABNEHMEN

Die Stabilisierung schwankender Blutzuckerwerte macht diese Ernährungsform nicht nur für Typ-2-Diabetiker zur Methode der Wahl, sondern lässt auch nachhaltig lästige Extrapfunde schmelzen.

ERSCHIENEN IM JULI 2008 IN NEJM*

Nur rund
10 Prozent
ihres Einkommens
geben Deutsche für
Lebensmittel aus.

und Nachhaltigkeit rücken zunehmend in den Vordergrund. Ebenso, sich eine gesündere Ernährung zur Krankheitsvorbeugung und für mehr Wohlbefinden zunutze zu machen“, so die Expertin. **Zum Glück passt das perfekt mit der mediterranen Ernährung zusammen.** „In den traditionellen Mittelmeerländern wird Qualität und bewusster Genuss großgeschrieben.“ Sich ausgiebig Zeit zum Essen zu nehmen, ist dort Standard, die Mahlzeiten finden im Kreise von Familie und Freunden statt. „Dieser soziale Aspekt ist ebenfalls nicht zu unterschätzen“, findet die Spezialistin. Das Essen im Freien, überhaupt viel Zeit draußen zu verbringen und **sich an der frischen Luft zu bewegen, macht einen wichtigen Teil der mediterranen Lebensweise aus.** „So gehört zum Beispiel in Spanien der Paseo, ein gemütlicher Spaziergang am frühen Abend nach der abklingenden Mittagshitze, zur täglichen Routine, während bei uns in Deutschland ein stressiger und vorwiegend sitzender Lebensstil mit zu wenig Alltagsbewegung herrscht.“ Das zu verändern, hat jeder selbst in der Hand – zum Beispiel mithilfe der Mittelmeer-Diät. →

„Ihre gesundheitsfördernden Bausteine machen die mediterrane Ernährung zu einem Studiengewinner. Das sind nicht Pizza oder Pasta, sondern etwa die guten Fettsäuren aus Olivenöl sowie viel frisches Gemüse und Kräuter, die uns mit Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien versorgen.“

DR. MATTHIAS RIEDL



TOP TEN: GESÜNDESTE LÄNDER

Der Bloomberg Health Index

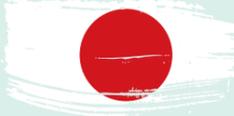
Jährlich werden verschiedene Nationen anhand bestimmter Faktoren bewertet, um den Gesundheitsstatus der jeweiligen Bevölkerung abzubilden. Unter anderem gehören Entwicklungsstand, Umweltverschmutzung, medizinische Versorgung und sauberes Wasser dazu. Aber auch Lebensstilfaktoren wie Rauchen, ein hoher Blutdruck, Übergewicht und Essgewohnheiten spielen mit hinein.

Zwar ist Ernährung nicht allein ausschlaggebend, aber ihr Einfluss ist bedeutsam. Was können wir uns von der Top Ten abgucken?

1  **Spanien**
Neben den typischen Zutaten mediterraner Küche, also viel Gemüse, gesunde Öle, Fisch und Meeresfrüchte, weist das Land eine sehr gesellige, langsame und achtsame Esskultur auf.

 **Italien** **2**
Als ausgesprochen potent zum Ausbremsen von Alterungsprozessen gilt Rosmarin, das hier nicht nur in vielen Hausmannsgerichten verarbeitet, sondern auch zum Aromatisieren von Trinkwasser verwendet wird. Es gibt inzwischen sogar spezielle Getränke, die mithilfe der Pflanzenstoffe aus dem Kraut das Leben verlängern sollen.

 **Island** **3**
Omega-3-reicher Fisch, komplexe Kohlenhydrate in Form von Roggen und Fleisch von wild weidenden Schafen machen wichtige Bestandteile aus. Ebenso wie Skyr, der heute auch hierzulande bei Fitnessfans beliebt ist.

4 **Japan** 
Vorwiegend vegetarisch, dafür aber nur essen, bis man sich zu 80 Prozent satt fühlt („Hara hachi bu“) – hoch im Kurs stehen dabei Süßkartoffeln, Tofu und die Bittergurke Goya.

 **Schweiz** **5**
Bemerkenswert ist der bevorzugte Einsatz frischer und saisonaler Produkte, die aus der unmittelbaren Region stammen: darunter Gemüse, Kräuter, Milch und (Wild-)Fleisch.

Schweden  **6**
Die hiesige Küche ist eng an die Slow-Food-Bewegung gebunden, die für die Nutzung von nachhaltig gewachsenen Erzeugnissen steht und den Verzehr von Fertiggerichten ablehnt.

 **Australien** **7**
Ein bunter Mix asiatischer, italienischer und englischer Ein-schläge, kombiniert mit heimischen Lebensmitteln wie Meeresfrüchten, Känguru und Krokodil, bestimmt den Speiseplan. Zudem wird das „Barbie“ (Barbecue) mit Freunden ausgiebig zelebriert.

8 **Singapur** 
Durch verschiedene kulturelle Einflüsse ist die Vielfalt hier enorm. Üppig frisches Obst und Gemüse, Fisch und Garnelen, Kräuter sowie Gewürze wie Ingwer und Kurkuma finden regen Anklang. Von dieser Abwechslung profitiert etwa die Darmflora.

 **Norwegen** **9**
Lachs und Kabeljau gehören ebenso zum Standardrepertoire wie Beeren, Rote Bete, unterschiedliche Kohlsorten und artgerecht aufgezogenes Lamm, wobei das ganze Tier verwertet wird. Aspekte wie Nachhaltigkeit, aber auch Wertschätzung gegenüber dem Lebewesen stehen im Mittelpunkt.

10 **Israel** 
Israelis lieben Frisches: Ein typisches Frühstück besteht aus einem großen Salat mit fein gewürfelten Tomaten, Gurken und roten Zwiebeln, verfeinert mit Tahini-Sauce. Zudem haben viele orientalische Gewürze, zum Beispiel Kardamon, Kreuzkümmel, Paprika, Zimt und Anis gesundheitsfördernde Eigenschaften.

Zeit für eine Umstellung

Geeignet ist die mediterrane Ernährung für jeden, der sich in der zugehörigen kulinarischen Welt wohlfühlt. „Die Methode kommt im Allgemeinen sehr gut an, weil sie gut umsetzbar ist und es schmeckt“, weiß Dr. Lohse aus ihrer Praxis. „Gewichtsverlust, speziell auch das ungünstige Bauchfett betreffend, eine Verbesserung der Zucker- und Cholesterinwerte bis hin zum vollständigen Rückgang einer Fettleber sind wunderbare Erfolge meiner Patienten.“

Entscheidend ist, dass es sich um eine langfristige Veränderung anstelle einer Crash-Diät handelt.

Damit die Umstellung auf die artgerechte, also den natürlichen Bedürfnissen des Menschen angepasste Essweise gelingt, empfiehlt die Spezialistin, Step by Step vorzugehen: „Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und Änderungen sind nicht einfach. Meist sind wir am Anfang hoch motiviert, wollen aber zu viel auf einmal – und sind dann enttäuscht, wenn wir scheitern.“ **Daher rät sie, sich jede Woche nur eine neue Aufgabe vorzunehmen.** „Starten würde ich damit, auf süße Getränke zu verzichten, egal ob Softdrinks, Säfte, Schorlen oder zuckerfreie Wellnessprodukte. Wasser, ungesüßter Tee und Kaffee sind geeignete Durstlöcher“, lautet Dr. Lohses Einschätzung. „Auch ein gelegentliches Gläschen Rotwein ist bei der Mittelmeer-Diät erlaubt.“ →

Der Anfang ist gemacht

Gerade zu Beginn der Umstellung lässt sich durch das Weglassen ungesunder Nahrungsmittel oft viel mehr erreichen als durch das zusätzliche Zuführen vermeintlicher Superfoods. „Anschließend empfehle ich, Stück für Stück Fertignahrung durch natürliche Lebensmittel zu ersetzen und den Teller mindestens zur Hälfte mit einer bunten Gemüsauswahl zu füllen“, regt Dr. Lohse an. Dass häufig das Kochen entweder verlernt oder aber in erster Linie nie erlernt wurde, kann den Umstieg von Fertignahrungsmitteln auf natürliche Produkte erschweren. „Aber durch einfache Kniffe und Rezepte kann das Vorhaben Ernährungsumstellung trotzdem super gelingen. Und wenn Sie das schaffen, sind die Erfolge grandios!“ Dazu hat die Ärztin noch einen praktischen Tipp: „Olivenöl liefert ein ganz besonderes Polyphenol, das sich im Körper erwiesenermaßen positiv auswirkt. Greifen Sie zur Bio-Variante ‚extra vergine‘ und Sie erhalten den perfekten Allrounder für die genussvolle Gesundküche.“ ■

Passende Rezept-
inspirationen zur
Mittelmeer-Diät
finden Sie ab
Seite 36.

Das Mysterium der Blue Zones

In einigen Regionen der Welt – auch blaue Zonen genannt – gibt es auffällig viele Hundertjährige. Was aber sorgt dafür, dass die Bewohner hier ein überdurchschnittlich hohes Alter erreichen?

Die Jungbrunnen-Formel

Wer **Langlebigkeit** erforschen möchte, geht dorthin, wo viele hochbetagte Menschen leben: Dazu gehören etwa die japanische Insel **Okinawa**, die Gemeinde **Loma Linda** im Süden Kaliforniens und die Halbinsel **Nicoya** in Costa Rica, aber auch das italienische **Sardinien** und die kleine griechische Insel **Icaria** in der nördlichen Ägäis. Auffällig ist, dass diese Orte alle lange weitgehend unbeeinflusst von der **westlichen Zivilisation** existiert haben. Zwar weist jede Kultur ihre Besonderheiten und allein schon wegen der geografischen Lage sowie des Klimas Unterschiede in der **Ernährung und Lebensweise** auf, aber dennoch gibt es deutliche Parallelen.

Vier Aspekte, die auf Bewohner der oben genannten Gebiete bemerkenswert häufig zutreffen, bilden gemeinsam den Schlüssel für die Grundlage gesunden Alterns:

Artgerechte Ernährung

Natürliche Bewegung



Soziale Einbindung



Eine positive Perspektive

FOTOS: SHUTTERSTOCK (3), ISTOCK.COM/CARLO107, ANDREAS SIBLER



„Traditionelle Mittelmeerkost verlängert das Leben. Dieser Effekt kommt aber nicht durch einzelne Lebensmittel zustande, sondern durch eine natürliche Essweise, die frei von Zusatzstoffen ist und alles liefert, was der Mensch braucht – also eine artgerechte Ernährung.“

DR. MATTHIAS RIEDL

