



Attila Hildmann: VEGAN FOR YOUTH



Superfood-Amaranth-Pops



Buchweizen-Wraps mit Spinat, Petersilienpesto und Bohnencreme

Vegetarier bleiben länger knackig - und Veganer erst recht. Studien zufolge sind sie gesünder und schlanker als der Durchschnitt, dank Carotinoiden und Antioxidantien aus Früchten haben sie eine bessere Haut und sehen dadurch jünger aus.

Wer sich rein pflanzlich mit hochwertigen, naturbelassenen Lebensmitteln aus Bio-Anbau ernährt, beugt Alterungserscheinungen vor: Frisches Obst, Gemüse, Salate, Kräuter, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide und die glutenfreien Pseudogetreide wie Buchweizen, Quinoa & Amaranth, Nüsse, Samen und hochwertige pflanzliche Öle stecken voller Vitamine, Mineralstoffe, sekundärer Pflanzenstoffe, Antioxidantien, Ballaststoffe, komplexer Kohlenhydrate, pflanzlichem Eiweiß und mehrfach ungesättigter Fettsäuren.

»Schlanker, gesünder und messbar jünger«

Attila Hildmann hat mit seinen veganen Kochbüchern, Kochshows und seiner Medienpräsenz die vegane Lebensweise in die Mitte der Gesellschaft geholt: Vegan ist angesagt und hip - und pure Lebensfreude. Seine Bücher **VEGAN FOR FUN** und **VEGAN FOR FIT** verkauften sich mehr als 300.000 Mal. Viele Menschen haben dank dieser Bücher am eigenen Körper erfahren, dass eine hochwertige vegane Ernährungsweise nicht nur beachtliche Verluste an Übergewicht bringt, sondern auch mehr Vitalität: Viele Challenger berichteten, dass sogar ernährungsbedingte chronische Krankheitsbilder wie unreine Haut, Neurodermitis, Gelenkschmerzen oder Darmerkrankungen abheilten und dass sie sich aktiver und jünger fühlten und auch jünger aussahen.

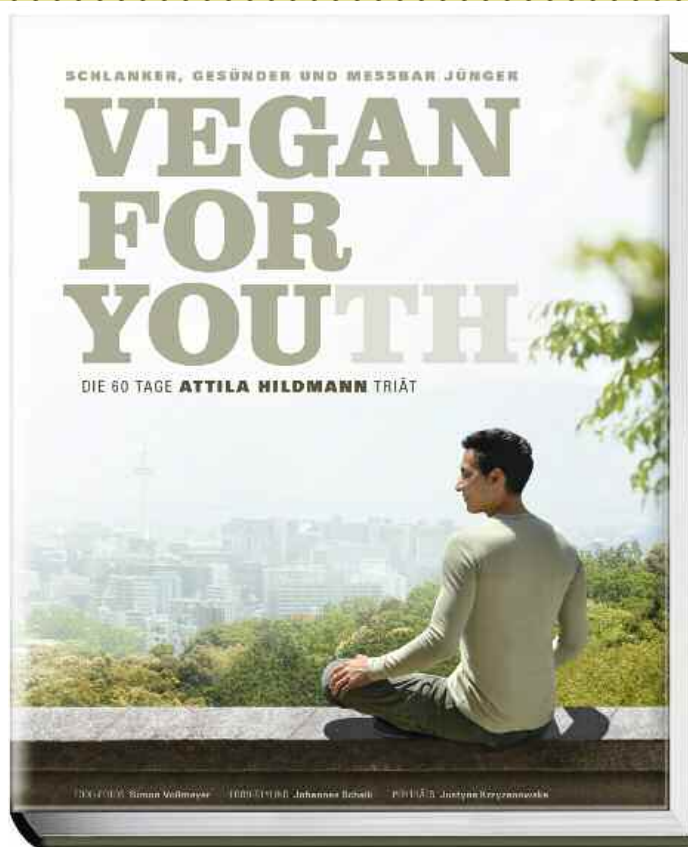
Diesem Phänomen geht Attila Hildmann in **VEGAN FOR YOUTH** mit wissenschaftlichem Spürsinn weiter auf den Grund: »Endlich konnte ich mal mein im Physikstudium erlerntes Grundlagenwissen in der echten Welt verwenden, konnte neueste Messverfahren real einsetzen und begann, ein Puzzle voller interessanter Teile zusammensetzen.« Er schreibt gerade seine Diplomarbeit in Physik, in der er wissenschaftlich nachweisen will, dass eine hochwertige vegane Ernährung in Kombination mit Bewegung jünger macht. Stress dagegen ist ungesund und führt auch zur vorzeitigen Alterung. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Challengern führte Attila eigene Untersuchungen durch: Gemessen wurde der Antioxidantiengehalt der Haut, der CO²-Ausstoß in der Atemluft, welche Rückschlüsse auf den Gesundheits- bzw. Alterungszustand des Körpers ziehen lässt. Die Messung der Länge der Telomer (Chromosomenendkappen) gibt Auskunft über das tatsächliche biologische Alter. So liegt Attilas biologisches Alter nach 13 Jahren gesundheitsbewusster veganer Küche bei 26,5 Jahren, während sein tatsächliches Alter zum Zeitpunkt des Tests bei 32,2 Jahren lag. Die Ergebnisse der Messungen bei den Challengern wurden leider nicht abgewartet. Bei über 70.000 Vorbestellungen und allgemeinem Hype war es offenbar wichtiger, das neue Buch schnell auf den Markt zu bringen... Doch ein etwas längeres Feilen am Konzept hätte dem Werk sicher gut getan.

Gesundheit ist mehr als das Essen der richtigen Lebensmittel

Während sich die Bestseller **VEGAN FOR FUN** und **VEGAN FOR FIT** nicht nur durch die super Rezepte auszeichneten, sondern vor allem auch durch die kurzen, knackigen, überzeugenden Thesen in Attilas lockerem Erzählstil, ist **VEGAN FOR YOUTH** eher ein Bericht über seine Forschungen, Suche nach Antworten und eigenen Erkenntnisprozessen. Es beginnt mit seinen Reisen nach Japan und Campodimele auf der Suche nach den Hundertjährigen und der Vorstellung von Forschungsansätzen über Alterungsprozesse und wie man sie aufhalten oder sogar rückgängig machen könnte. Dabei merkt Attila, wie er sich immer mehr in Widersprüche verheddert und sich immer neue Fragen stellen - bei denen er feststellt, dass die Antworten nicht mehr so einfach sind. Der Grund: Viele der Antworten sind eher geistig-philosophischer als wissenschaftlicher Natur.

Gesundheit ist eben noch mehr als das Essen der richtigen Lebensmittel. Und: Sind »ewige Jugend« beziehungsweise möglichst alt zu werden denn wirklich so erstrebenswerte Ziele? - Natürlich möchten wir gesund älter werden und mental und physisch beweglich bleiben - und dazu kann eine hochwertige pflanzliche Ernährung zweifellos beitragen. Zu echter Gesundheit gehört aber auch eine gesunde Lebenseinstellung: jeden Tag als Geschenk annehmen, in Frieden und positiven Gedanken mit unseren Mitmenschen leben, die Tiere und Pflanzen achten, lieben und bewahren - und nicht nur an uns denken, sondern unseren Beitrag für eine bessere und gerechtere Welt leisten.

Zu diesem Schluss kommt Attila auch am Ende seines Buches: »Vielleicht geht es am Ende nur darum, ein erfülltes statt eines langen Lebens gelebt zu haben.« So sind die »10 Geheimnisse für ein gesundes, langes Leben« - zusammengefasst auf drei Seiten - fast lesenswerter als die vielen Seiten Reiseberichte und die zum Teil noch unausgewogenen wissenschaftliche Erklärungsmodelle im ersten Teil. Neben grundlegenden Ratschlägen wie »So wenig Zucker wie möglich«, »Iss ausschließlich Bio«, »Iss keine Frankenstein-Lebensmittel« (womit Industrie-Produkte voller Farb-, Aroma- und Geschmacksstoffe gemeint sind), »Lach mal« oder »Schlaf gut«, gibt es auch wertvolle Hinweise wie die Bedeutung von guten Freunden und Familie und das Zusammenleben mit Tieren: »Für mehr gute Freunde musst du allerdings auch bereit sein, etwas zu geben, am besten immer wieder«. Attila regt an, darüber nachzudenken, einem Hund oder einer Katze aus dem Tierheim ein gutes Zuhause zu geben: »Zu sehen, dass es einem Tier gut geht, macht einen selbst glücklich. Dass man dadurch vielleicht länger lebt, ist ein positiver Nebeneffekt - viel schöner ist, dass man einem Tier ein gutes Leben geschenkt hat«. Und mit der Lebensregel »Lebe jeden Tag so, als wäre es dein letzter« lenkt Attila den Blick auf das Wesentliche im Leben: »Wie oft streiten wir uns über Kleinigkeiten, regen uns über Belanglosigkeiten auf oder lästern über andere? All dies würde keiner von uns mehr tun, wenn er wüsste, dass noch am gleichen Abend seine letzte Stunde schlägt.« Und bei Enttäuschungen und Schicksalsschlägen geht es darum, das Leben in die Hand zu nehmen: »Ertrink nicht im Leben, sondern lerne, im Regen zu tanzen!«



VEGAN FOR YOUTH Die Attila Hildmann Triät.
Schlanker, gesünder und messbar jünger in 60 Tagen
288 Seiten, gebunden

Becker Joest Volk Verlag · 1. Auflage Nov. 2013
ISBN: 978-3938100912 · Preis: 29,95 Euro

Unkomplizierte Rezepte - gesunde Köstlichkeiten

Die Rezepte in **VEGAN FOR YOUTH** sind natürlich wieder alle lecker und super fotografiert. Ein großer Pluspunkt: Die meisten Gerichte können in kurzer Zeit und mit einfachen Handgriffen zubereitet werden - und sind beliebig neu kombinierbar. Die Zeitangaben stehen bei jedem Rezept jeweils dabei. So sind Highlights wie die »Superfood-Amaranth-Pops« in nur 6 Minuten zubereitet - und absolut oberlecker! Hits gerade für junge Leute sind Köstlichkeiten wie Buchweizen-Wraps, der gegrillte Veggie-Burger mit Omega-3-Pesto, das Sandwich »Red Beet Flagship«, Süßkartoffelpommes, Bananen-Muffins oder Obstpizza - sowie köstliche Shakes, gesunde Naschereien und Eiskreationen.

Erweitert hat Attila seine kreativen Pasta-Variationen: Zu den Zucchini-Spagetthi, die schon Stefan Raab bei »TV total« begeisterten, kommen Vollkornreis-Spaghetti, Soba-Nudeln (aus Buchweizenmehl) sowie - dank Spiralschneider - Kohlrabi- und Rote-Bete-Spaghetti sowie Möhren- und Zucchini-Bandnudeln.

Als Resümee ist zu sagen: Das neue Buch von Attila Hildmann ist trotz (oder wegen) einiger Unausgegorenheiten authentisch - und dank seines bequemen Erzählstils wirklich lesenswert. Und die Rezepte überzeugen wie immer auch (Noch-)Fleischesser.