



Jung bleiben und immer gesünder werden –
mit der Kraft von Pflanzen!

HOW NOT TO AGE

Buchvorstellung von Julia Brunke, Redaktion FREIHEIT FÜR TIERE



Dr. Michael Greger ist Mediziner, Bestseller-Autor und ein international anerkannter Experte auf den Gebieten Ernährungswissenschaft, Lebensmittelsicherheit und öffentliche Gesundheit. Er betreibt das gemeinnützige Informationsportal [NutritionFacts.org](https://nutritionfacts.org), in dem täglich die neuesten Fakten und Studienergebnisse über den Zusammenhang von vollwertiger pflanzlicher Ernährung und Gesundheit veröffentlicht werden.

Dr. Michael Greger (Jahrgang 1972) ist Absolvent der *Cornell University* und der *Tufts University School of Medicine*. Der Allgemeinarzt mit Spezialisierung in Ernährungswissenschaft ist als *Director of Public Health and Animal Agriculture* bei der *Humane Society of the United States* tätig. Er ist Gründungsmitglied und Fellow des *American College of Lifestyle Medicine*.

Seine bahnbrechenden Bücher »HOW NOT TO DIE« (2016), »Das HOW NOT TO DIE Kochbuch« (2018), »HOW NOT TO DIE in a pandemic: Wie man eine Pandemie überlebt« (2020), »HOW NOT TO DIET« (2020) und »Das HOW NOT TO DIET Kochbuch« (2021) sind internationale Bestseller.

Im Vergleich zu früher werden die Menschen heute immer älter, leiden aber zunehmend viele Jahre an chronischen Krankheiten. 40 Prozent der Bevölkerung in Deutschland haben eine oder mehrere chronische Erkrankungen und 30 Prozent leben 20 Jahre oder länger mit ihrer Erkrankung. Die wenigsten Menschen sterben an »Altersschwäche«. Todesursache bei älteren Menschen sind fast immer chronische Krankheiten, meist Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Studien zeigen, dass eine Multimorbidität (das Leiden an mehreren chronischen Krankheiten gleichzeitig) bei älteren Menschen zwischen 55 und 98 Prozent liegt. Doch muss ein hohes Alter zwangsläufig zu Herzkrankheiten, Krebs, Schlaganfall und Demenz führen?

»Stellen Sie sich vor, es gäbe eine Intervention, die nicht nur Ihr Risiko für die größten Killer vermindert, sondern auch für Arthritis, Demenz, Osteoporose, Parkinson und sensorische Einschränkungen«, schreibt Dr. Michael Greger zu Beginn seines neuen Buches »How Not to Age«. Auf der Grundlage von rund 13.000 (!) Quellen belegt der Ernährungsmediziner: Älter zu werden muss nicht bedeuten, kränker zu werden! Die gute Nachricht ist: Wir können die große Mehrheit vorzeitiger Todesfälle und Behinderungen durch eine gesunde Ernährung und einen gesunden Lebensstil verhindern. Und: Der Alterungsprozess der Zellen unseres Körpers kann sogar verlangsamt werden! Letztlich kommt nicht nur darauf an, wie lange wir leben, sondern dass wir lange bei körperlicher und geistiger Gesundheit leben, statt unter verheerenden Gebrechen und Altersschwäche zu leiden. In »How Not to Age« erklärt Dr. Michael Greger, wie wir die Gesundheit von Körper und Geist erhalten, so dass wir uns jugendlich fühlen. Und das Gute ist: Mit dieser gesunden Ernährung betreiben wir ganz nebenbei aktiven Natur- und Tierschutz!



»Selbst wenn man den Alterungsprozess nur um sieben Jahre verlangsamen könnte, sodass zum Beispiel eine durchschnittliche 65-Jährige das Gesundheitsprofil und Krankheitsrisiko einer 58-Jährigen von heute hätte, könnte man damit rechnen, das allgemeine Risiko für Tod, Gebrechlichkeit und Behinderung zu halbieren (denn dieses Risiko verdoppelt sich etwa alle sieben Jahre)«, erklärt Dr. Greger.

Die ganze Wissenschaft nach Daten über das Altern durchforstet

Die Anti-Aging-Industrie ist multimilliarden-schwer. Da sind Fakten und Farce schwer auseinanderzuhalten. Selbst für ihn als Arzt, der den Luxus genieße, bis zum Hals in extern begutachteter medizinischer Literatur zu stecken, sei es eine Herausforderung gewesen, die Wahrheit herauszuschälen. Deswegen belegt der Ernährungsmediziner jede einzelne Aussage in seinem Buch mit wissenschaftlichen Quellen.

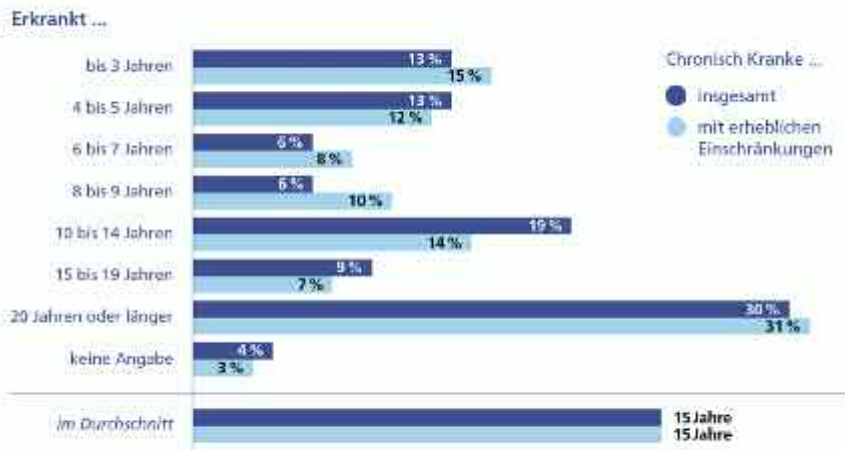
Als Dr. Michael Greger »How Not to Age« nach drei Jahren Forschung fertig gestellt hatte, hatten er und sein Team über 20.000 Artikel über das Altern gelesen. Das Manuskript umfasste über 2000 Seiten mit über 13.000 Quellen, was sich als Problem erwies.

»Ich hatte dem Verleger ein höchstens 600 Seiten starkes Buch versprochen«, berichtet Dr. Greger in seinem Vorwort. »Ich wollte keinen Inhalt opfern, daher bestand mein erster Kürzungsversuch darin, die 995 Seiten mit Quellen online zu stellen.« Mittels eines Links oder eines QR-Codes können alle Interessierten die vollständige Liste aller Zitate aufrufen, die verlinkten PDFs herunterladen und damit selbst auf die Originalforschung zugreifen. Außerdem erstellten Dr. Greger und sein Team Hunderte Kurz-Videos mit den Informationen, die aus dem Manuskript gestrichen werden mussten. Darum tauchen im Text immer wieder Video-links auf, mit denen die im Buch enthaltenen Empfehlungen mit wissenschaftlichen Daten und Fakten penibel belegt werden. Denn: »Bei etwas so Wichtigem und Entscheidendem wie der Gesundheit und dem Wohlbefinden unserer Familien sollten wir uns nicht auf Anekdoten, sondern auf Beweise verlassen.«

Und so bietet »How Not to Age« auf 720 Seiten eine Fülle von Fachwissen sowie praktische Strategien für ein langes, gesundes Leben.

Im Durchschnitt 15 Jahre chronisch krank

Das gilt unabhängig davon, ob die Erkrankung mit erheblichen oder nur begrenzten Einschränkungen verbunden ist



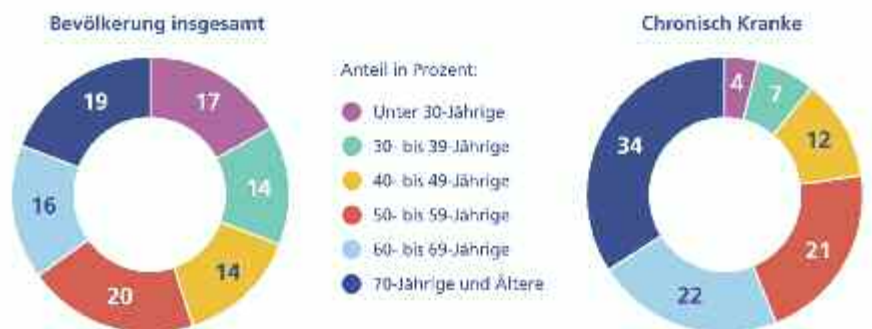
Basis: n = 521 Befragte, Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 16 Jahre, chronisch Kranke
 Quelle: Stiftung Gesundheitswissen (Hg.): Gesundheitsorientierung und Informationsverhalten chronisch Kranker, Sekundäranalyse in Zusammenarbeit mit dem Institut für Demoskopie Allensbach, Berlin, Stiftung Gesundheitswissen, 2021
 © Stiftung Gesundheitswissen



Eine Studie der Stiftung Gesundheitswissen zeigt: Im Durchschnitt leiden die Deutschen 15 Jahre ihres Lebens an einer oder mehreren chronischen Erkrankungen. Ab dem 50. Lebensjahr nehmen chronische Erkrankungen deutlich zu.

Chronische Erkrankungen nehmen ab dem 50. Lebensjahr deutlich zu

Die Altersstruktur chronisch Erkrankter weicht gravierend von der Altersstruktur der gesamten Bevölkerung ab



Basis: n = 1255 Befragte, Bundesrepublik Deutschland, Bevölkerung ab 16 Jahre bzw. chronisch Kranke
 Quelle: Stiftung Gesundheitswissen (Hg.): Gesundheitsorientierung und Informationsverhalten chronisch Kranker, Sekundäranalyse in Zusammenarbeit mit dem Institut für Demoskopie Allensbach, Berlin, Stiftung Gesundheitswissen, 2021
 © Stiftung Gesundheitswissen



Gesunde Ernährung: Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Nüsse und Samen

Laut der Weltgesundheitsorganisation besteht eine gesunde Ernährung aus Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen, Vollkornprodukten und Nüssen. Gleichzeitig sollte man weniger zugesetzten Zucker, Salz und Transfette, die in industriellen Fertigprodukten vorkommen, und weniger Fleisch-, Wurst- und Milchprodukte essen.





100 Gramm Rind- und Schweinefleisch und 50 Gramm Wurst und Schinken am Tag kosten jeweils knapp zwei Lebensjahre, verglichen mit einem vollständigen Verzicht.



Eine Studie aus Schweden zeigte: Drei Gläser Milch am Tag (ca. 680ml) verdoppelten das Sterblichkeitsrisiko gegenüber den Menschen, die weniger als ein Glas Milch tranken.



Können Produkte, die so viel Leid, Schmerz und Tod verursachen, unserer körperlichen und seelischen Gesundheit überhaupt gut tun?

Lebensmittel vermeiden, die das Leben verkürzen

Zahlreiche Studien zeigen: Rotes Fleisch wie Schweine- und Rindfleisch, aber auch verarbeitete Produkte wie Wurst und Schinken senken die Lebenserwartung. Bereits der Verzehr von nur 100 Gramm rotem Fleisch sowie 50 Gramm Fleischaufschnitt am Tag verkürzen das Leben jeweils um zwei Jahre - verglichen mit einem kompletten Verzicht.

Wer länger und gesünder leben möchte, sollte auch den (Kuh-) Milchkonsum sowie Milchprodukte reduzieren oder am besten ganz vermeiden. Studien zufolge wird mit dem Trinken von Milch bei Männern und Frauen ein signifikanter Anstieg des Sterberisikos assoziiert.

Kuhmilch ist Muttermilch für Kälbchen. Milch-MicroRNAs fördern das schnelle Wachstum und sind von der Natur nur für das Säuglingsalter der jeweiligen Art gedacht. MicroRNAs erfüllen eine wichtige Aufgabe bei der Steuerung grundlegender biologischer Prozesse wie Entwicklung, Zelldifferenzierung, Proliferation und Apoptose. Neuere Daten weisen darauf hin, dass microRNAs auch an der Entstehung menschlicher Krankheiten wie Krebs oder Stoffwechselstörungen beteiligt sind. Wenn Menschen Kuhmilch-microRNAs zu sich nehmen, fördern die wachstumsfördernden Exosomen die Entwicklung chronischer Krankheiten: von Akne und Fettleibigkeit bis zu Diabetes und Krebs. Die in Milch am reichlichsten vorkommende microRNA ist die microRNA-148a. Sie fördert den Alterungsprozess und das Wachstum von Prostatakrebs.

Es ist außerdem allgemein bekannt, dass man der Gesundheit zuliebe industriellen Zucker, zu viel Salz und industrielle Fertigprodukte meiden sollte. In Fastfood und Fertigprodukten stecken neben viel Zucker und Salz schädliche Transfette sowie ungesunde Zusatzstoffe wie Emulgatoren, künstliche Farb- und Geschmacksstoffe, Süßstoffe usw.

Eine optimale Ernährung kann die Lebenserwartung um 10 Jahre verlängern

Eine vollwertige pflanzliche Ernährung ist mit einem geringeren Risiko eines vorzeitigen Todes und besseren Chancen auf gesundes Altern, Langlebigkeit und Verzögerung altersbedingter Krankheiten verbunden.

Die *Baltimore Longitudinal Study of Aging* begleitete über 18 Jahre Personen ab einem durchschnittlichen Einstiegsalter von etwa 60 Jahren. Die Forscher fanden heraus, dass mehr Obst und Gemüse und die Reduzierung gesättigter Fette (aus tierischen Produkten) mit einer geringeren Wahrscheinlichkeit verbunden waren, innerhalb dieses Zeitraums an einer Herzkrankheit zu sterben. Die Kombination aus erhöhtem Obst- und Gemüsekonsum und die verringerte Aufnahme gesättigter Fette aus tierischen Produkten das Gesamtsterblichkeitsrisiko signifikant senkte.



Eine optimale Ernährung kann die Lebenserwartung bei 20-Jährigen um mehr als zehn Jahre verlängern. Und selbst bei 80-Jährigen kann eine Ernährungsumstellung mehr als drei Jahre zusätzliche Jahre bringen. Dies zeigt eine Studie, in der Forschende der *Universität Bergen* in Norwegen weltweite Daten von Krankheiten und deren Todesfällen analysierten, die im Rahmen der *Global-Burden-of-Disease-Studie* insgesamt 30 Jahre lang erfasst wurden. Anhand der Daten konnte das Forschungsteam analysieren, wie sich die Ernährung statistisch gesehen auf die Lebenserwartung auswirkt - und wie sich die Vermeidung schädlicher Lebensmittel und die Umstellung auf eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse, Obst (insbesondere Beeren), Hülsenfrüchten, Vollkorn und Nüssen auswirkt.

Metaanalysen von prospektiven Studien haben für jede dieser gesunden Nahrungsmittelgruppen ein geringeres Gesamtsterblichkeitsrisiko festgestellt:

- **Jede zusätzliche Portion Gemüse am Tag** (1 Portion entspricht etwa 100 Gramm) **reduzierte das Risiko für einen frühzeitigen Tod um 4 Prozent.**
- **Jede zusätzliche Portion Obst am Tag** reduzierte das Risiko für einen frühzeitigen Tod **um 6 Prozent.**
- **Jede Portion Vollkorngetreide und Kartoffeln am Tag** reduzierte das Risiko für einen frühzeitigen Tod **um 8 Prozent.**
- **Jede Portion Hülsenfrüchte am Tag** (1 Portion entspricht etwa einer Handvoll getrockneter Hülsenfrüchte bzw. etwa 125 g gegarte Hülsenfrüchte) reduzierte das Risiko für einen frühzeitigen Tod **um 10 Prozent.**
- **Nur 15 Gramm Nüsse am Tag** reduzierten das Risiko für einen frühzeitigen Tod sogar **um 15 Prozent.**

**Die »Tablette«, die das Leben verlängert und nur gute Nebenwirkungen hat, heißt:
»Iss dein Grünzeug!«**

»Stellen Sie sich vor, es gäbe eine Tablette, die das Leben verlängern würde und nur positive Nebenwirkungen hätte,« schreibt Dr. Greger. »Jeder würde sie nehmen! Die glückliche Pharmafirma, die sie entwickelt hätte, würde Milliarden damit verdienen. In jedem Gesundheitsplan würde sie von Gesetzes wegen vorkommen. Menschen aus allen Gesellschaftsschichten und allen Teilen der Welt würden sie lautstark einfordern.« Aber wenn die »Tablette« heißt »Iss dein Grünzeug«, dann würden die meisten Menschen einfach weghören. >>>

Jede Portion Obst am Tag reduziert das Risiko für einen vorzeitigen Tod um 6 Prozent, jede Portion Gemüse um 4 Prozent. Eine Portion Blattgemüse am Tag soll das Risiko für Schlaganfälle, Herzinsuffizienz und Infarkte sogar um bis zu 26 Prozent zu senken. Der regelmäßige Verzehr von Beeren verzögert die kognitive Alterung um bis zu 2,5 Jahre.



Studien zufolge reduzieren nur 15 Gramm Nüsse am Tag das Risiko für einen frühzeitigen Tod um 15 Prozent.



Jede Portion Hülsenfrüchte am Tag reduziert das Risiko für einen frühzeitigen Tod um 15 Prozent.



Jede Portion Vollkorn am Tag (ca. 60 g Brot, Pasta, Müsli, Vollreis, aber auch Kartoffeln) reduziert das Risiko für einen frühzeitigen Tod um 10 Prozent.





Nur eine Handvoll Nüsse am Tag senkt nicht nur das Risiko, vorzeitig an chronischen Krankheiten wie Herz- Kreislauf-erkrankungen, Diabetes, Infektionen und Krebs zu sterben, sondern kann das Leben sogar um Jahre verlängern.

Anti-Aging-Tipps

1. Eine Handvoll Nüsse am Tag essen

Nichts senkt das Risiko, vor der Zeit zu sterben, besser als Nüsse: Der tägliche Verzehr von Nüssen wird mit einem geringeren Risiko an Schlaganfall, Herzerkrankungen, Atemwegserkrankungen, Infektionen, Diabetes und sogar Krebs zu sterben, in Verbindung gebracht. Eine Studie stellte sogar fest, dass Patienten mit Darmkrebs im Stadium III, die mindestens zweimal pro Woche Nüsse aßen, die mehr als doppelt so große Chance hatten, im Durchschnitt noch sechseinhalb Jahre zu leben, als die, die nicht mitmachten.

Der Verzehr von Nüssen senkt nicht nur das Risiko, vorzeitig an chronischen Krankheiten zu sterben, sondern kann das Leben sogar um Jahre verlängern: In einer Studie, bei der die Teilnehmer zwischen 84 und 107 Jahre alt waren, wurde täglicher Nusskonsum im gleichen Maße mit einem längeren Leben in Verbindung gebracht.

Bemerkenswerterweise zufolge erreicht man den optimalen Überlebensvorteil bereits mit durchschnittlich 12 bis 15 Gramm Nüssen am Tag, also mit etwa einer Handvoll.

Die gesündeste Nuss ist die Walnuss: »Sie hat nicht nur den höchsten Gehalt an Antioxidantien und Omega 3, sondern ist auch die einzige Nuss, die die Arterienfunktion signifikant verbessert, und besser als alle anderen Nüsse unterdrückte sie in vitro das Wachstum von Krebszellen« erklärt Dr. Greger.

2. Grünzeug: Jeden Tag grünes Blattgemüse und Kreuzblütler essen

Grünes Blattgemüse reduziert das Risiko eines frühzeitigen Todes, denn es hat von allen Lebensmittelgruppen die stärkste Schutzwirkung gegen chronische Krankheiten: Studien zufolge soll jede zusätzliche Portion Blattgemüse am Tag das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle um 20 Prozent senken. Grünes Blattgemüse wird mit einem reduzierten Risiko für einige Krebsarten in Zusammenhang gebracht und könnte sogar einige der wichtigsten Ursachen für altersbedingten Sehkraftverlust verhindern. Grünes Blattgemüse stärkt das Immunsystem und kann den Körper gegen die Folgen der Luftverschmutzung schützen, eine der häufigsten Todesursachen weltweit.

Studien zeigen: Jede zusätzliche Portion Blattgemüse am Tag - als Salat oder als Grüner Smoothie - senkt das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle um 20 Prozent.



Wissenschaft:

Kreuzblütlergemüse wie Brokkoli und alle Kohlarten können Studien zufolge DNA-Schäden und dem Metastasen-Wachstum von Krebs vorbeugen. Sie können die Abwehrkräfte gegen Krankheitserreger und Schadstoffe aktivieren und die Leberentgiftungsenzyme ankurbeln.

Was macht grünes Blattgemüse so gesund? Es enthält viel Chlorophyll, den grünen Pflanzenfarbstoff, der voller Vitamine und Antioxidantien steckt. Chlorophyll wirkt sowohl entzündungshemmend als auch antibakteriell.

Außerdem stecken in grünem Blatt- und Wurzelgemüse natürliche Gemüsenitrate. Sie verbessern die Leistung unserer Mitochondrien, der kleinen Kraftwerke in den Zellen, die aus jedem Atemzug mehr Energie ziehen, und steigern so unsere Leistungsfähigkeit. »Kein Medikament, Nahrungsergänzungsmittel, Steroid oder sonst was kann das, was Gemüsenitrate können«, erklärt Dr. Greger. Sie wirken gegen Muskelkater, gegen Muskelalterung und gegen Arterienalterung. Studien zeigen, dass der Ruhestoffwechsel von Studienteilnehmern um durchschnittlich 4 Prozent sank, nachdem sie Nitrate aus einigen Portionen Blattgemüse, Rübengrün oder Rote Bete zu sich genommen hatten. Die Verlangsamung des Stoffwechsels scheint eine positive Wirkung auf unsere Langlebigkeit zu haben. Dies könnte erklären, warum Menschen, die mehr Gemüse essen, oft länger leben als andere.

Kreuzblütler wie Brokkoli, Grünkohl, Weißkohl, Rosenkohl, Blumenkohl, Radieschen, Rettich, Steckrüben, Rucola, Rauke, Kresse und andere mehr schützen unsere Zellen, stärken unser Immunsystem gegen Krankheitserreger und Schadstoffe in der Umwelt, beschleunigen die Entgiftung des Körpers und die Ausscheidung von karzinogenen Schadstoffen und reduzieren Entzündungen.

3. Jeden Tag Beeren essen

Klinische Studien zu Beeren und Gesamtlebenszeit zeigen, dass Menschen, die viele Beeren essen, signifikant länger leben als jene, die wenige essen. Dies liegt an den bunten Pflanzenpigmenten, Phytonährstoffe genannt: Brombeeren, Blaubeeren, Aronia, Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren, Goji-Beeren, Cranberrys, aber auch Kirschen und Trauben, stecken voller Antioxidantien, wirken gegen Freie Radikale und stärken das Immunsystem. Der Verzehr von Beeren wird mit einer Verzögerung der kognitiven Alterung um bis zu 2,5 Jahre in Verbindung gebracht. Dies wird auf die im Gehirn lokalisierten Anthocyan-Phytonährstoffe zurückgeführt, wie funktionelle MRT-Scans zeigen. >>>

Klinische Studien zu Beeren und Gesamtlebenszeit zeigen, dass Menschen, die viele Beeren essen, signifikant länger leben als jene, die wenige essen. Der regelmäßige Verzehr von Beeren verzögert zudem die kognitive Alterung um bis zu 2,5 Jahre.





Jede Portion Hülsenfrüchte zum Beispiel Kirchererbsen (oben) oder Pasta aus gelben Linsen und Erbsen (unten) reduziert das Gesamtsterblichkeitsrisiko um 10 Prozent.

Anthocyane, das sind Pflanzenfarbstoffe, welche Beeren eine rote, violette und dunkelblaue Färbung verleihen, verbessern die Durchblutung des Gehirns, das Gedächtnis, die Verarbeitungsgeschwindigkeit, die Aufmerksamkeit und die kognitive Gesamtleistung. Beeren verbessern die Arterienfunktion, so dass Studien zufolge eine höhere Zufuhr von Anthocyanen mit einem deutlich geringeren Risiko assoziiert ist, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben. Außerdem schützen und verbessern Anthocyane das Sehvermögen. Sie wirken präbiotisch und verbessern die Darmflora. Zudem verbessern Anthocyane sowohl kurz- als auch langfristig die Blutzuckerregulierung, so dass Studien einen Zusammenhang zwischen regelmäßigem Verzehr von Beeren und geringerem Typ-2-Diabetes-Risiko nachweisen.

4. Jeden Tag Hülsenfrüchte essen

Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Lupinen, Erdnüsse sowie Soja und Sojaprodukte wie Tofu sind echte Lebensverlängerer! Sie können Übergewicht, Diabetes, Herzerkrankungen und Krebs vorbeugen. Hülsenfrüchte enthalten nur wenig Fett und kein Cholesterin und senken das für Herz und Gefäße schädliche Cholesterin im Blut. Der Reichtum an Mineralien und Vitamin B kann ebenfalls die Gesundheit fördern. Hülsenfrüchte enthalten ein großes Spektrum an Aminosäuren. Sie sind doppelt so proteinreich wie Weizen und enthalten drei Mal mehr Eiweiß als Reis.

In den Industrieländern werden kaum noch Hülsenfrüchte verzehrt. Der Pro-Kopf-Verbrauch an Hülsenfrüchten liegt in Deutschland nur bei 2,5 Kilo im Jahr. Eine Studie der Universität Bergen im Rahmen der *Global-Burden-of-Disease*-Studie zeigt: Die Tagesration an Hülsenfrüchten von null auf 200 Gramm zu steigern, verlängert die Lebenserwartung bei jungen Menschen um mehr als zwei Lebensjahre.

So zeigt zum Beispiel die Arbeit von Dr. Esselstyn, dass Herzkrankheiten - Todesursache Nr. 1 - mithilfe vollwertiger, fettarmer, pflanzlicher Ernährung weitgehend aufgehalten oder umgekehrt werden können. *(siehe dazu auch S. 44/45)* Dies liegt nicht nur an den pflanzlichen Fetten und deutlich weniger Cholesterin bei pflanzlicher Ernährung, sondern vor allem an den pflanzlichen Proteinen. Eine Ernährung ohne tierische Proteine schützt außerdem vor Krebs.

Eine weitere Studie zeigte: Werden auch nur 5 Prozent des tierischen Proteins durch pflanzliches ersetzt, sinkt das Diabetesrisiko um mehr als 20 Prozent. Menschen, die sich pflanzlich ernähren, haben auch weniger Fett, das in den Muskelfasern eingelagert ist, und weniger viszerales Bauchfett, was erklären würde, warum vor allem Veganer oft das geringste Risiko haben, an Diabetes zu erkranken.



5. Die Kraft der Phytonährstoffe: Essen Sie eine Vielfalt an Obst- und Gemüsesorten aus Bio-Anbau und Wildpflanzen

Früchte und Beeren, Gemüse, Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Nüsse und Samen, Kräuter und Gewürze stecken voller Phytonährstoffe, auch sekundäre Pflanzenstoffe genannt. Dies sind bioaktive Naturstoffe, die von Pflanzen für ihren eigenen Schutz gebildet werden. Interessanterweise bieten diese genau diese Stoffe, mit denen sich Pflanzen schützen, für unsere Gesundheit wertvolle Schutzfunktionen.

»Es gibt Tausende Phytonährstoffe, die es nie auf die Zutatenliste einer Müslipackung schaffen werden, aber trotzdem eine Rolle bei der Verringerung des Risikos chronischer Erkrankungen spielen - und das sind nur die, von denen wir wissen«, schreibt Dr. Greger. »Bei der Entwicklung von Ernährungskonzepten zur Bekämpfung altersbedingter Krankheiten laufen Polyphenole ganz vorne mit.«

Je ursprünglicher die Pflanzen sind und umso natürlicher sie angebaut werden, umso mehr Phytonährstoffe enthalten sie. »Studien zeigen, dass der Nährstoffgehalt von gängigem Obst und Gemüse durch Licht-, Wasser- oder Nährstoffmangel, Kältestress oder knabberndes Ungeziefer erhöht werden kann«, erfahren wir in »How Not To Age«. »Das könnte erklären, wieso in Biogemüse schätzungsweise 10 bis 50 Prozent mehr Phytonährstoffe sind als in konventionell angebautem Gemüse. Biotraubensaft enthält mehr Polyphenole und Resveratrol als konventioneller. Entsprechend enthält Suppe aus ökologisch angebautem Gemüse fast sechsmal so viel Salicylsäure wie Suppe aus nicht ökologisch angebautem Gemüse.«

Dabei sollten wir immer ganze Pflanzen essen, statt Pillen mit isolierten Stoffen. Denn in ganzen Pflanzen wirken alle Inhaltsstoffe als Synergie. Ein Beispiel: In einer Studie senkte eine Tagesdosis von 2,5 Gramm gemahlenem schwarzen Sesamsamen bei Männern und Frauen mittleren Alters den systolischen Blutdruck um acht Punkte. »Wenn diese Wirkung anhielte, würde ein Schlaganfallrisiko um mehr als 25 Prozent reduziert werden«, erklärt Dr. Greger. »Der Nachteil von Studien mit ganzen Lebensmitteln ist, dass man nie ganz sicher sein kann, welcher Bestandteil - oder welche Bestandteile - wirken. Waren es das Sesamin oder andere Sesam-Phytonährstoffe wie Sesamol, Sesamolin oder die Anthrasesamone A, B, C, D, E oder F?«

Das rote Tomatenpigment Lycopin kann Prostatakrebs vorbeugen. Und je mehr Tomaten und Tomatensoße gegessen werden, desto deutlicher ist der präventive Effekt gegen Prostatakrebs. Doch das isolierte Lycopin konnte in mehreren Studien Prostatakrebs nicht verhindern. »Wenn es um Phytonährstoffe geht, sind Pflanzen besser als Pillen«, so Dr. Greger. Oder anders ausgedrückt: »Der Wirkstoff in Brokkoli ist Brokkoli.«



Je größer die Vielfalt an Obst- und Gemüsesorten aus Bio- und Freiland-Anbau sowie an Wildpflanzen - so schonend zubereitet, wie möglich - umso mehr Phytonährstoffe nehmen wir auf. Eine Studie zeigte: Je vielfältiger die Phytonährstoffe, die gegessen wurden, desto weniger Chromosomenschäden hatten die Studienteilnehmer.

6. Präbiotika und Postbiotika: Essen Sie Ballaststoffe!

Ballaststoffe stecken nur in pflanzlichen Lebensmitteln: In Früchten (besonders viel in Beeren), in Gemüse, in Hülsenfrüchten, in Kartoffeln und Getreide (besonders viel in Vollkorn und daraus hergestellten Produkten: Brot, Pasta, Vollkorn-Müsli, Haferflocken), in Nüssen und Samen (besonders viel in Leinsamen, Chia-Samen, Flohsamenschalen). Tierische Produkte enthalten keine Ballaststoffe.

Nach Daten der deutschen *Nationalen Verzehrsstudie II* lag die durchschnittliche Zufuhr von Ballaststoffen bei 18 g pro Tag bei Frauen und bei 19 g pro Tag bei Männern. Damit liegt die ermittelte durchschnittliche Zufuhr deutlich unterhalb des Richtwerts von mindestens 30 g pro Tag.

Eine höhere Ballaststoffzufuhr geht laut der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung* mit einer Verringerung des Gesamtsterblichkeitsrisiko einher, senkt das Risiko an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs zu sterben und beugt Typ-2-Diabetes und Adipositas vor.

>>>



Dr. Greger's Tägliches Dutzend

Hier sehen Sie das Tägliche Dutzend für eine gesunde Ernährung inklusive der Menge der Portionen, die Dr. Greger für einzelne Lebensmittel empfiehlt:

- ✓✓✓ Hülsenfrüchte
(Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Erdnüsse, Lupinen, Soja und Sojaprodukte wie Tofu)
- ✓ Beeren
(Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Aronia, Heidelbeeren, Kirschen, Kumquats, Trauben ...)
- ✓✓✓ Anderes Obst
(von Apfel und Birne bis Zitrone und Zwetschge)
- ✓ Kreuzblütlergemüse
(Brokkoli, Brokkolisprossen, Blumenkohl, Grünkohl, Rosenkohl, Rucola, Radieschen, ...)
- ✓✓ Dunkelgrünes Blattgemüse
(von Beete-Grün über Grünkohl bis Spinat)
- ✓✓ Anderes Gemüse
(von Artischocken über Möhren und Pilze bis Zucchini)
- ✓ Leinsamen
- ✓ Nüsse und Samen
(Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Cashews, Chiasamen, Hanfsamen, Sesam, Kürbiskerne ...)
- ✓ Kräuter und Gewürze
(von Basilikum über Ingwer und Kurkuma bis Vanille und Zitronengras)
- ✓✓✓ Vollkorn
(Buchweizen, Gerste, Roggen, Haferflocken, Hirse, Quinoa, Amaranth, Brauner Reis, Wildreis...)
- ✓✓✓✓ Getränke
(vom Grünen und Weißen Tee, Matcha und Chai über Pfefferminz & Ingwer-Zitrone bis Smoothies)
- ✓ Bewegung
- ✓ Menge der Portionen, die Dr. Greger empfiehlt

Wer täglich nur 25 bis 29 Gramm Ballaststoffe zu sich nimmt, kann das Risiko, an Typ-2-Diabetes, Schlaganfall, Herzinfarkt oder Darmkrebs zu sterben, um 15 bis 30 Prozent senken. Das ergab die Auswertung von 185 Beobachtungs- und 58 klinischen Studien durch die Fachzeitschrift *The Lancet*. Je mehr Ballaststoffe der Mensch zu sich nimmt, umso geringer ist das Risiko, an einer dieser Krankheiten zu sterben.

Ballaststoffe sind die Nahrung für die guten Darmbakterien. Sie stärken unsere Immunabwehr, produzieren Vitamine, verbessern die Verdauung und halten die Hormone im Gleichgewicht. Damit unsere Darmbakterien ihre wertvollen Aufgaben für unsere Gesundheit erfüllen können, müssen wir sie füttern: mit reichhaltig pflanzlichen Faserstoffen, auch Präbiotika genannt. Probiotika sind die nützlichen Bakterien selbst. Sie produzieren Postbiotika (gesundheitsfördernde Stoffwechselprodukte, vor allem kurzkettige Fettsäuren), die offenbar viele Anti-Aging-Effekte haben.

Die wichtigste Rolle, die eine gesunde Darmflora für die Erhaltung der Gesundheit spielt, ist vermutlich, dass sie systemische Entzündungen verhindert. Menschen mit hohen Entzündungsmarkern im Blut müssen häufiger ins Krankenhaus, sind für ihre Alter gebrechlicher und leiden an einer Vielzahl von Krankheiten, darunter Infektionen.

Zu wenig Ballaststoffe führen mit zunehmendem Alter zu einer Darmdysbiose, einem Ungleichgewicht der Darmflora, das die Aufnahmefähigkeit von Nährstoffen verringert und Vitaminmangel verursacht und zu frühem Tod führen kann.

Altern kann aber auch unabhängig von der Ernährung mit einer Darmdysbiose zusammenhängen: Es ist allgemein bekannt, dass Antibiotika neben Krankheitserregern auch die guten Bakterien in unserem Darm angreifen. Dadurch wird die Darmflora massiv geschädigt. Die meisten Menschen wissen wahrscheinlich gar nicht, dass sie jeden Tag mit dem Fleisch, den Milchprodukten und den Eiern, die sie essen, auch Antibiotikarückstände zu sich nehmen, so Dr. Greger. »In den Vereinigten Staaten werden bis zu 80 Prozent der verwendeten Antibiotika nicht eingesetzt, um kranke Menschen zu behandeln, sondern an Nutztiere verfüttert, zum Teil als Ausgleich für die erbärmlichen Haltungsbedingungen, die heute einen Großteil der modernen Agrarindustrie kennzeichnen.«

Einer der Mechanismen, durch den Darmdysbiose das Altern beschleunigt, ist eine undichte Darmwand. Das kann dazu führen, dass unerwünschte winzige Teilchen unverdauter Nahrung, Mikroben und Giftstoffe durch die Darmschleimhaut rutschen und in den Blutkreislauf geraten, wo sie chronische systemische Entzündungen auslösen.

»Zum Glück können wir etwas dagegen tun«, erklärt Dr. Greger. **Studien zeigen eindrücklich: Durch eine Umstellung auf vollwertige pflanzliche Ernährung, verändert sich die Darmflora in wenigen Wochen in Richtung Gesundheit.**



»Achten Sie also auf Ernährung mit reichlich Ballaststoffen, täglich der Menge Zink, die zum Beispiel in einer Tasse gekochter Linsen enthalten ist, trinken Sie möglichst wenig Alkohol und nehmen Sie nicht unnötig Antibiotika ein«, rät Dr. Greger. »Und wenn Sie Antibiotika nehmen müssen: Studien legen nahe, dass wir bei Antibiotika-Behandlungen unser Mikrobiom vor Schäden bewahren können, indem wir es mit gesunder Ernährung, vielen Ballaststoffe und wenig Zucker widerstandsfähiger machen.«

Du bist, was du isst

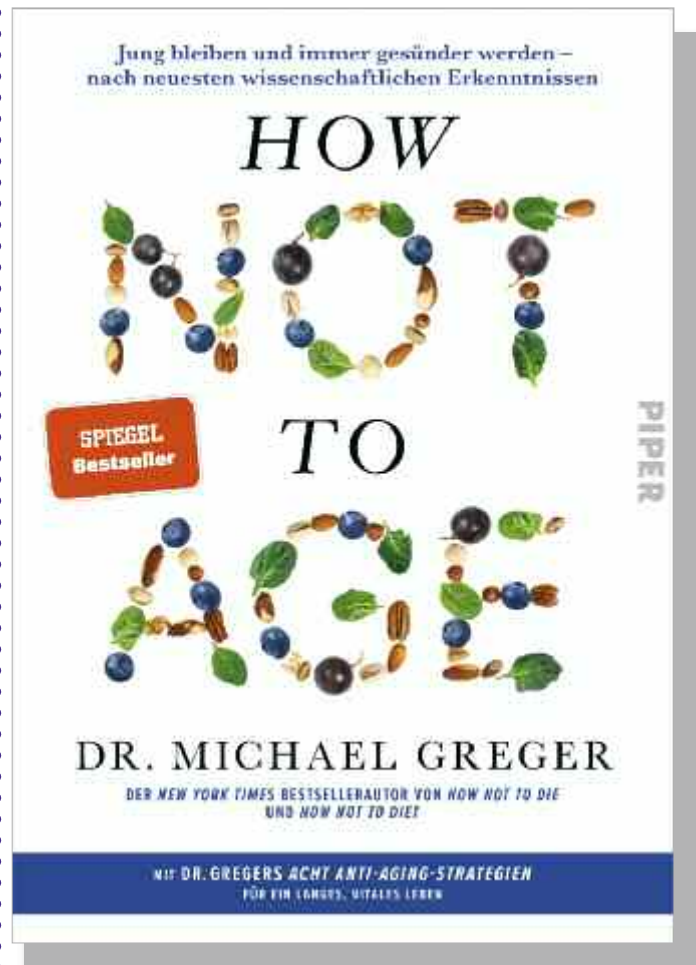
In einer Langzeitanalyse der *Harvard University* mit dem Titel »Der Einfluss von gesunden Lebensstilfaktoren auf die Lebenserwartung der US-Bevölkerung« (2018) waren über 100.000 Männer und Frauen in zwei großen Studien über 30 Jahre lang beobachtet worden. Es stellte sich heraus, dass fünf einfache Lebensstilfaktoren das Leben eines durchschnittlich 50-jährigen Menschen um etwa 13 Jahre verlängern können. Sogar wenn erst im Alter von 70 und mehr Jahren die Lebensgewohnheiten umgestellt werden, können noch etwa zehn Jahre zusätzlich gewonnen werden.

Zu den fünf gesunden Lebensgewohnheiten der Harvard-Analyse zählen:

- sich gesund zu ernähren (ermittelt anhand eines Index, bei dem besonderer Wert auf Gemüse, Obst und Vollkornprodukte gelegt wird),
- ein Körpergewicht im normalen Bereich zu haben,
- sich täglich mindestens 30 Minuten lang zu bewegen,
- möglichst lebenslang nicht zu rauchen,
- wenig oder keinen Alkohol zu trinken.

Eine weitere Studie mit dem Titel »Lifestyle as medicine: the case for a True Health Initiative«, 2018 erschienen im *American Journal of Health Promotion*, zeigt: **Etwa 80 Prozent chronischer Erkrankungen und verfrühter Todesfälle könnten verhindert werden, wenn die Menschen nicht rauchten, körperlich aktiv wären und sich gesund ernähren würden.** Und da mit zunehmendem Alter die Reserven unserer Organe abnehmen, wird es immer wichtiger, gesund zu essen und zu leben.

»Sind eine gesunde Ernährung und eine gesunde Lebensweise alles, was man braucht, um gegen die Verheerungen des Alterns anzukämpfen?«, fragt Dr. Greger am Ende seines Buches. Wenn es so wäre, dann wäre sein Buch viel dünner ausgefallen. Denn natürlich gebe es eine Fülle von Pillen und Behandlungen und Salben und Ergänzungsmitteln, die helfen, Falten zu glätten, Haare wachsen zu lassen, die Prostata zu verkleinern und Sehen, Zähne, Erektion, Kognition und vieles andere zu verbessern. **»Aber die Basis sind die Ernährung und die Lebensweise - und das ist gut, denn Sie haben es in der Hand.«**



Der Sunday Times-Bestseller endlich auf Deutsch!

Wir brauchen keine Medikamente, um jung zu bleiben. Ärzte haben das Altern lange Zeit als eine Krankheit betrachtet. Aber älter zu werden muss nicht bedeuten, kränker zu werden. Es gibt viele unterschiedliche Wege, wie die Zellen unseres Körpers altern, doch wir können jeden dieser Wege unterbrechen. Wie? Das zeigt Dr. Michael Greger in seinem neuesten Buch »How Not to Age«.

»How Not to Age wird Millionen von Lesern zu einem gesünderen, glücklicheren Leben verhelfen. Sehr empfehlenswert!«

Dr. Dean Ornish, Bestsellerautor, Gründer und Leiter des Preventive Medicine Research Institute

Michael Greger: Das HOW NOT TO AGE
Jung bleiben und immer gesünder werden -
nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen

736 Seiten, Hardcover

Piper-Verlag 2024 · EAN 978-3-492-07290-8

Preis: € 28,00 [D], € 28,80 [A]

Hier finden Sie alle zitierten Quellen:
nutritionfacts.org/book/how-not-to-age/citations/