



# Anti-Aging-Food

## Abnehmen und fit bleiben

Gesundheit – wer wünscht sich dies nicht für seine Zukunft. Doch oft mindern Krankheiten die Lebensqualität im Alter. Viele dieser Krankheiten können durch gesunde Ernährung vermieden werden. Deshalb ist schon möglichst früh Vorsorge angesagt. Was kann Anti-Aging-Food hierbei bewirken?

**K**ränkheiten, welche mit Übergewicht einhergehen, sind mit enormen Kosten im Gesundheitssystem verbunden. Außerdem beeinträchtigen sie das persönliche Wohlbefinden und beeinflussen die individuelle Lebenserwartung. Zu diesen Erkrankungen zählen: Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Krebserkrankungen (besonders Brust- und Darmkrebs), Gallensteine, Fettleber, orthopädische Krankheiten.

### Schlank und gesund

Damit steht außer Frage, dass ein »normales« Körpergewicht eine unabdingbare Voraussetzung ist, möglichst lange zu leben und möglichst lange gesund zu bleiben.

Als normal gilt ein BMI von 18 - 25. Der BMI = Body mass index berechnet sich aus dem Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in Meter zum Quadrat: z.B.  $75 \text{ kg} : (1,80 \text{ m})^2 = \text{BMI von ca. } 23$ . Vorweg sei gewarnt vor jeder Form von »Wunderdiäten«. Sie sind zum Teil ausgesprochen gesundheitsschädlich. Nährstoffmängel, Muskelmasseverlust oder sogar Organschäden können die Folge sein. Außerdem sind diese Diäten mögliche

Auslöser von Essstörungen wie Bulimie und Anorexie. Den sogenannten Jo-Jo-Effekt kennen alle, die auf eine »Wunderdiät« Hoffnungen gesetzt haben: Der vorübergehenden Gewichtsabnahme folgt eine Zunahme des Körpergewichts über das Ausgangsniveau hinaus.

Was uns gesund erhält ist eine konsequente, langfristige Umstellung unserer Ernährung. Freude am Geschmack und Wohlbefinden – statt Verzicht und Frust – sind die Maxime, die Erfolg bescheren werden. Mit einer intelligenten Strategie für die richtige Ernährung kann der Alterungsprozess verzögert werden.

### So essen Sie richtig

Der Verdauungsprozess beginnt im Mund. Hier findet durch ausreichend langes Kauen die mechanische Zerkleinerung der Nahrung statt, zudem wird sie durch die im Speichel vorhandenen Enzyme »aufgeschlossen«. Der Autor des Buches



Fotos: Wort & Bild Verlag, Pharmaton Vitalkapseln, Guinot



»Kau Dich gesund«, Jürgen Schilling, hat diesen Prozess mit einer Wortneuschöpfung beschrieben: Schmauen, d. h. schmeckendes Kauen. Drei Vorteile bringt diese Art des bewussten Essens: der Wohlgeschmack der Speisen wird intensiver wahrgenommen, es stellt sich zeitiger ein Sättigungsgefühl ein und dem Magen-Darmtrakt wird die Nahrung vorbereitet zugeführt. Fazit: Kein schnelles Schlingen während der Erledigung anderer Tätigkeiten, wobei Essen zur Hunger stillenden Nebensache wird – statt dessen bewusstes Genießen der (hochwertigen) Mahlzeiten.

### Gesunde Ernährung

Der Spruch: »Wir verhungern im Überfluss« bringt die Misere unserer heutigen Ernährung auf den Punkt. Wir nehmen bei den Mahlzeiten zuviel Fett auf, bei unzureichender Zufuhr an Ballaststoffen, Vitaminen und Spurenelementen. In Kantinen werden vitaminhaltige Gemüse »zu Tode« gekocht, hoch erhitzte Produkte wie Pommes frites, Knäckebrot und Kekse stehen im Verdacht, Krebs erregende Stoffe zu enthalten, Fast-food-Ketten bieten Produkte an, denen Food-Designer durch künstliche Aromen die Illusion von Geschmack verleihen. Tierfutter- und Lebensmittelskandale zeugen von der Bedrohung unserer Gesundheit durch rücksichtslose Nahrungsmittelvermarktung. Fazit: Reduzierung tierischer Fette sowie der Kohlehydrate. Erhöhung des Anteils an Pflanzenfetten, Ballaststoffen, vitamin- und spurenelementreichen Nahrungsprodukten. Konkret bedeutet dies: Wenig und selten Fleischprodukte, dafür viel frisches Obst und Gemüse, komplexe Kohlehydrate wie Kartoffeln, Vollkornbrot, Pasta, ausreichend Eiweiß; regelmäßig Seefisch – kurzum alles das, was man unter mediterraner Küche versteht. Doch wieviel sollte man essen? Die Antwort ist verblüffend einfach: Zur

Gewichtsstabilisierung: Kalorienzufuhr im gleichen Verhältnis wie Grundumsatz und Kalorienverbrauch. Zur Gewichtsreduktion entweder Kalorienreduktion oder vermehrter Kalorienverbrauch durch körperliches Training.

### Kalorien reduzieren

Mit verschiedenen Säugetieren durchgeführte Versuche bewiesen, dass durch die Reduktion der verzehrten Kalorien der größte Anti-Aging-Effekt erzielt werden kann.



Auf Minimalkost gesetzte Mäuse lebten z. B. 30 Prozent länger als ihre genetisch identischen Artgenossen, die essen konnten, soviel sie wollten. Erinnern Sie sich – Menschen, die anlässlich ihres 100-ten Geburtstags in den Medien abgebildet werden, sind meistens schlank. Fazit: Neben der Zusammensetzung Ihrer Ernährung und körperlichem Training trägt die Reduzierung der zugeführten Kalorien zu einer erhöhten Lebenserwartung und längerer Gesundheit bei.

### Essen zur richtigen Uhrzeit

Die alte Lebensweisheit: »Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König, Abendessen wie ein Bettelmann« erfährt inzwischen wissenschaftliche Unterstützung. Das Einhalten von drei täglichen Mahlzeiten (ohne Zusatzsnacks!) ist die Basis. Zudem gilt als gesichert, dass Essensverzicht von 17 Uhr bis 8

Uhr am nächsten Tag (zumindest zweimal pro Woche) einen hohen Anti-Aging-Effekt erzielt. Die Erklärung für die als »Dinner-Canceling« bekannt gewordene Maßnahme: In der Zeit des »Hungerns« wird kein Fettgewebe schonendes Insulin gebildet, der Körper reagiert wie bei einer Hungersnot und mobilisiert Energien durch Abbau von Fettzellen. Ungesüßte Kräutertees können an Tagen des Verzichtes auf das Abendessen in beliebiger Menge getrunken werden. Ein regelmäßiges körperliches Training ergänzt die gesunde Ernährung. Wer sich an die Regeln hält, dreimal pro Woche 40 Minuten körperlich aktiv zu sein (z.B. Powerwalking, Radfahren, Schwimmen) erlebt einen zusätzlichen Profit. Die Muskelmasse nimmt auf Kosten der Fettmasse zu, wodurch der Grundumsatz erhöht wird. Durch sportliche Betätigung wird die Produktion sogenannter Endorphine im Gehirn gesteigert, welche zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen. Wer sich rundum wohl fühlt und mit sich zufrieden ist, der altert nicht so schnell. »Psychisches Wohlbefinden« heißt das Zauberwort. Mehr zu dieser ergänzenden Anti-Aging-Maßnahme können Sie in einer der nächsten Ausgaben von Ki-Magazin in dem Artikel »Psychohygiene als Altersprävention« lesen. **KI**

### DER AUTOR

Dr. Franz-Werner Olbertz studierte Humanmedizin in Köln und Hamburg mit Studienaufenthalt in England und den USA. Er ist Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe sowie Psychotherapeut. Neben Praxistätigkeit und gynäkologischen Operationen beschäftigt er sich intensiv mit der Endokrinologie und Anti-Aging-Medizin. Dr. Franz-Werner Olbertz ist Bezirksvorsitzender des Berufsverbandes der Frauenärzte, München.

