

## **Anti-Aging-Diäten – Kann man Gesundheit essen?**

In der letzten Zeit hört man oft über die Möglichkeiten den natürlichen Alterungsprozess aufzuhalten oder gar zu stoppen. Anti-Aging – gegen das Altern – ist die neue Parole.

Kritisch hinterfragt: Hat man in unserer heutigen Zeit nicht das Recht, älter oder alt zu werden inklusive aller dazugehörigen biologischen und genetischen Veränderungen?

Es stimmt, wir selbst können durch einen gesünderen Lebensstil Einfluss auf den Alterungsprozess nehmen. Durch ausgewogene Ernährung, körperliche Aktivität und seelische Ausgeglichenheit bleiben wir länger gesund und werden dadurch gesünder alt. Doch die Anti-Aging-Industrie geht einen völlig anderen Weg. Sie verspricht gegen eine Gebühr in oft Schwindel erregenden Höhen die Spuren der Zeit auszulöschen, ohne dass man selbst viel dazu beitragen muss.

Neben allen möglichen Hautcremen, Mittelchen und Pülverchen, die die ewige Jugend verheißen, mischt nun auch die Lebensmittelbranche kräftig mit und verkauft Nahrungsmittel mit den fragwürdigsten Zusätzen, wie zum Beispiel Coenzym Q 10, Aloe Vera, Kaviar, Algen oder Enzymen. Spätestens hier drängt sich mir die zweite Frage auf:

Was haben unsere Vorfahren falsch gemacht, dass sie diese plötzlich unentbehrlichen Hilfsmittel nicht notwendig hatten?

Anti-Aging-Diäten werden propagiert, darunter fallen auch Fastenkuren sowie der Einsatz von Lebensmitteln mit bestimmten – angeblich die Jugend erhaltenden – Zusätzen, wie zum Beispiel Gelee Royal oder Melatonin. Und vielen durch zahlreiche widersprüchliche Medienberichte ohnehin bereits verunsicherten Menschen wird der letzte Funken ihrer inneren Überzeugung geraubt, sie folgen dem Trend kritiklos.

Aber auch hier gilt: Eine Diät kann nicht für ewige Zeiten umgesetzt werden und wird auch nicht ein Leben lang eingehalten. Eine Diät kann auch kein Leben mit unausgewogener Ernährung, Bewegungsarmut und negativem Stress kompensieren.

Wozu sollten wir eine Diät also erst beginnen, wenn sie nur für einen bestimmten Zeitraum vertretbar ist? Und kann sie überhaupt wirksam sein, wenn sie nur für ein, zwei Monate durchgeführt wird?

Auf den Punkt gebracht: Glauben Sie tatsächlich, dass eine Diät mit strengen Vorgaben und Regeln Ihren individuellen Verträglichkeiten, Vorlieben und Wünschen gerecht werden kann? Überlegen Sie sich vorher die möglichen Auswirkungen einer solchen Wunderdiät, bevor Sie eine davon tatsächlich ausprobieren.

Besser noch: Hören Sie auf Ihren Körper, achten Sie auf seine inneren und äußeren Signale und Sie werden mit Sicherheit schneller die Antworten auf Ihre Fragen erhalten.

Beispiele gefällig? Wenn Ihnen das Abendessen zu schwer im Magen liegt, dann essen Sie weniger, früher oder leichter und fettärmer oder machen Sie im Anschluss daran noch einen ausgiebigen Spaziergang. Wenn Sie keine Zwetschken vertragen, dann versuchen Sie Weintrauben, Birnen, Äpfel, Marillen, Feigen oder knabbern Sie Trockenfrüchte.

Warum man mit Verjüngungskuren immer wieder das Thema Essen in Verbindung bringt? Vielleicht, weil Essen in unmittelbarem Zusammenhang mit der Gesundheit steht und ein gesunder Organismus ein biologisch höheres Alter erreicht. Kann man Gesundheit nun essen?

Die Natur hält eine Fülle von ganz besonderen, positiv wirksamen Nahrungsmitteln bereit. Ohne Wasser, ohne Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente ist ein Leben nicht möglich. Obst und Gemüse enthalten diese Stoffe in konzentrierten Mengen.

Darüber hinaus beinhalten diese natürlichen Lebensmittel in winzigen Mengen so genannte sekundäre Pflanzenstoffe, die sich als Farb-, Geruchs-, Geschmacks-, Aroma- oder Schutzstoffe für die Pflanze erwie-

**Sekundäre Pflanzenstoffe**  
**Was steckt in ihnen?**  
**siehe Seite 125**

sen haben. Und gerade diese Substanzen haben für uns Menschen ein weitaus größeres gesundheitlich präventives Potenzial, als bisher angenommen. Beispiele sind Carotinoide in gelbem, orangefarbenem und rotem Obst und buntem Gemüse, Polyphenole in Weintrauben, Beeren- oder Zitrusfrüchten oder Glukosinolate in Kohlgemüse. Von bis zu 100.000 Pflanzenbestandteilen ist bisher nur ein Bruchteil erforscht und als der Gesundheit förderlich dokumentiert worden.



Die Wirkungen sind vielfältig. Neben der Prävention von Krebserkrankungen schützen sie vor Infektionen und Herzinfarkt, stärken das Immunsystem, wirken gegen Viren, Bakterien und Pilze, hemmen Entzündungen und regeln Blutdruck, Blutzucker und Cholesterinspiegel.

Das große gesundheitswirksame Potenzial von pflanzlichen Nahrungsmitteln können wir demnach gezielt nutzen, um unseren Organismus länger fit und gesund zu erhalten. Vergessen wir dabei aber nicht auf die beiden anderen wichtigen Eckpfeiler für ein erfülltes und zufriedenes Leben: *Bewegung und innere Harmonie.*

Unsere Lebenserwartung hat sich im vergangenen Jahrhundert verdoppelt. In unserer kurzlebigen Zeit wollen wir zwar immer älter werden, aber gleichzeitig immer jünger sein.

Das hat etwas mit der inneren Lebenseinstellung, der persönlichen Wertschätzung und dem körperlichen Wohlbefinden zu tun. Deshalb können wir vieles selbst in die Hand nehmen. Wir können also auf unsere physische und psychische Gesundheit achten, indem wir Körper, Geist und Seele bewusst unsere Aufmerksamkeit schenken und uns nach deren inneren Wünschen orientieren. Dadurch können wir unseren Jahren mehr Leben voll Zufriedenheit, Freude, Gesundheit und Aktivität geben und bleiben so automatisch länger jung. Die besten Methoden sind immer noch die billigsten, nämlich eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, ausreichend regelmäßige Bewegung und eine positive Lebenseinstellung.