

natur & heilen

DIE MONATSSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Titel: On-/Off-Schalter für die Gesundheit – Den Körper durch die richtige Ernährung neu erschaffen

Quelle: www.naturundheilen.de

Heft: März 2021

Umfang: 7 Seiten

Wichtiger Hinweis:

Bei den Artikeln aus dem elektronischen Archiv von NATUR & HEILEN handelt es sich um in NATUR & HEILEN veröffentlichte Artikel aus den letzten Jahren. Die dort angegebenen Adressen sowie der Textinhalt können deshalb teilweise nicht mehr aktuell sein.

Copyright-Hinweis:

Alle Artikel von NATUR & HEILEN sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien dürfen – auch auszugsweise – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages nicht angefertigt und/oder verbreitet werden. Das Copyright © liegt bei der Natur & Heilen GmbH & Co. KG, München.

Impressum

Natur & Heilen GmbH & Co. KG
Nikolaistr. 5
D-80802 München
Telefon +49 / (0)89 / 380159-10
Telefax +49 / (0)89 / 380159-16

E-Mail: info@naturundheilen.de

Internet: www.naturundheilen.de

Geschäftsführung: Paula Groß v. Trockau, Karl Groß v. Trockau;

Sitz der Gesellschaft: 80802 München

Amtsgericht München HRA 109 713

On-/Off-Schalter für die Gesundheit

Den Körper durch die richtige Ernährung neu erschaffen

Unser Körper ist ein unglaublich intelligentes System, das sich in ständigem Auf- und Abbau befindet – und das in jedem Alter. Die Basis dafür schaffen all die Lebensmittel, die wir im Laufe unseres Lebens verzehren. Diese tägliche Versorgung mit Biostoffen übertrifft alles, was Medizin oder Pharmaindustrie je entwickeln könnten. Es ist faszinierend, wie die verschiedenen Moleküle aus unserer Ernährung den Körper durchfluten und dabei Schalter im Gehirn, im Immunsystem oder an den Genen ein- und ausschalten. Die jüngste Forschung zeigt: Die richtige Ernährung kann Alterungsprozesse verlangsamen, die Gehirnleistung beschleunigen sowie vor Abbau schützen und das Gefäßsystem verbessern.

Warum sehen manche 40-Jährige aus wie andere mit 60? Und warum fühlen sich einige 60-Jährige noch so fit wie mit 40? Wenn wir abends zerknittert und müde ins Bett fallen und morgens mit Millionen neuer Zellen aufwachen, hat sich unser Körper über Nacht neu erschaffen. Die Biochemie dafür hat sich im Laufe der Evolution über Millionen von Jahren entwickelt. Unser molekulares Feinlabor wird angetrieben durch Biostoffe, auf deren Basis sich alle Lebewesen entwickelt haben – und dank dieser Biostoffe kann auch täglich die Löschtaste für Schäden aktiviert werden. So kann sich unser Organismus komplett selbst warten, schützen und reparieren.

Welche komplexen Veränderungen Biostoffe einleiten, lässt sich anhand eines Rote-Bete-Salats zeigen. Schon kurz nach dem Essen durchfluten rote und andere Stoffe den Körper und legen viele On-/Off-Schalter in unserem Biosystem um. Sie stellen die Gefäße weit und falten Genprogramme wie hydraulisch auf, sodass sonst verborgene Programme abgelesen werden können (Epigenetik). Auf diese Weise werden Reparatur- und Antikrebsgene aktiviert. Außerdem begeben sich die bunten Pflanzenstoffe als Neuro-Antioxidantien schützend ins Gehirn. Viele der Polyphenole nutzen spezifische Andockstellen an den Zellen und können diese gezielt aktivieren. Die Evolution hat also längst ausgetestet, mit welchen Stoffen unser Körper optimal funktioniert. Die Testreihen von Pharmaprodukten über ein bis zwei Jahrzehnte wirken dagegen eher bescheiden. Trotzdem behandeln Medizin und Pharmaindustrie die Ernährung immer noch wie die kleine Stiefschwester. Doch wir alle wollen gesund und lange jung bleiben. Anhand unserer Gene, Gefäße und des Gehirns lässt sich zeigen, wie die Schalter in unserem Körper durch die richtige Ernährung in Richtung Gesundheit umgelegt werden können.

Essen fürs Gehirn

Das Gehirn stellt jeden Hochleistungscomputer locker in den Schatten. Ab etwa 30 Jahren lässt die Leistung des Gehirns allerdings natürlicherweise (physiologisch) nach. Im Alter von 80 Jahren hat das Gehirn um ganze 26 % abgenommen und erreicht die Masse eines 2 bis 3-Jährigen. Neue Forschungen zeigen nun, wie stark wir diesem Prozess entgegenwirken können. Denn es ist vor allem die Ernährung, die bestimmt, wie gut das Gehirn funktioniert und wie stabil die Stimmung ist.

So können Biostoffe die Leistung unseres Gehirns beschleunigen, verbessern und vor Zerstörung schützen. Doch welche Nahrungsmittel wirken besonders auf die Leistung des Gehirns und dessen Speicherfähigkeit?

➤ **Gute Fette – die Festplatte des Gehirns verbessern**

Unser Gehirn besteht zu ca. 60 % aus Fetten. Diese hochgradig leit- und speicherfähigen Stoffe sind die Hardware, in der alles gespeichert wird. Die Hälfte davon besteht aus den extrem schnell leitenden Omega-3-Fettsäuren, vor allem aus DHA (Docosahexaensäure, leicht zu merken: **Das Hirn Aktivieren**). Ohne ständigen Nachschub dieses Bausteins lässt die Gehirnleistung langfristig nach. Der höchste Omega-3-Bedarf besteht in Schwangerschaft und Stillzeit, wenn sich das Gehirn des Ungeborenen aufbaut. Doch auch bei Erwachsenen kann die Festplatte des Gehirns durch die Einnahme von Omega-3 weiter verbessert und verschnellert werden. So zeigten Studien der *Universität Pittsburgh* und der *Berliner Charité* an jungen Erwachsenen, die über 6 Monate DHA einnahmen, eine Verbesserung der Reaktionszeit, des Arbeitsgedächtnisses sowie der Exekutiv-Fähigkeiten (Ziele formulieren, Prioritäten setzen, Aufmerksamkeitssteuerung, Willensbildung). Anhand von MRTs (Magnet-Resonanz-Untersuchungen) wurde nachgewiesen, dass sogar verschiedene Hirnregionen gewachsen waren. Ähnliches zeigten Studien der *University of California* und der *Stanford School of Medicine* mit 1.500 und 1.110 älteren Teilnehmern, bei denen hohe DHA-Blutwerte mit einem verlangsamten Gehirnabbau in Zusammenhang standen.

Üblicherweise finden sich bei älteren Menschen mit zunehmendem Alter kleine weiße Stellen in MRT-Bildern, die wie Nagellöcher aussehen – ein Zeichen für abgestorbene Gehirnzellen bzw. -areale. Um den Zusammenhang zwischen DHA und der Hirnentwicklung im Alter näher zu untersuchen, wurden im Rahmen einer weiteren Untersuchung 2.313

Studienteilnehmer in 5-Jahres-Abständen gescannt. Diejenigen mit hohen Omega-3-Blutwerten wiesen weniger dieser weißen Löcher auf.

Schon lange ist bekannt, dass niedrige DHA-Blutwerte in Zusammenhang mit Demenz und Alzheimer stehen. Die neueste Metaanalyse (5 Studien, 23.688 Teilnehmer) zeigt einen deutlich langsameren Abbau der geistigen Fähigkeiten (z. B. Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Lernen, Informationsverarbeitung) bei höherem Fischkonsum. Dies entspricht einer um 4 Jahre langsameren Alterung des Gehirns.

Kleiner Omega-3-Kompass

- ***Der Omega-3-Bluttest***

Ähnlich wie bei Vitamin D haben viele Menschen zu niedrige Omega-3-Blutwerte. Sie haben in der Regel einen Omega-3-Index von 4 bis 5 %. Der Idealbereich liegt jedoch bei 8 bis 9 %. Nur zwei Beispiele: Mit einem Omega-3-Index von 3 % steigt das Risiko für einen plötzlichen Herztod um den Faktor 10 an. Bei einem Omega-3-Index von 4 % finden sich gehäuft Depressionen und Stimmungsschwankungen. Ab einem Wert von 8 % lassen diese wieder nach.

Prof. Clemens von Schacky von der *Universität München* hat einen aussagekräftigen Test für Omega-3 entwickelt. In sein Labor schicken Studienzentren weltweit Proben ein.

Außerdem gibt es auch einen Selbsttest für zu Hause (www.omegаметrix.eu), den private Krankenversicherungen zahlen.

Auch manche Hersteller von Omega-3-Produkten bieten einen Selbsttest an.

- **Ein häufiges Missverständnis**

Nur langkettige DHA-Omega-3-Fettsäuren sind der Baustoff für das Gehirn. Pflanzenöle enthalten diese nicht. Sie enthalten kurze Omega-3-Fettsäuren, die nur zu 0,5 % in langkettiges Omega-3 umgewandelt werden können.

- **Schadstoffe**

Fisch ist stark belastet. Omega-3 aus Fischöl enthält durch den Destillationsprozess dagegen kaum Schadstoffe.

- **Worauf bei Omega-3-Produkten zu achten ist**

Fischöl sollte nicht aus Aquakulturen stammen (Antibiotika-belastet). Es sollte außerdem unter Vakuum destilliert worden sein. Oft sind Omega-3 Produkte bereits in der Kapsel ranzig. Ein typisches Anzeichen dafür ist „fischiges Aufstoßen“. Vegetarier können auf Omega-3 aus Algen ausweichen, z. B. von den Firmen *Norsan* oder *Zinzino*.

- **Tipp**

Am besten nehmen Sie die Kapseln bzw. das pure Fisch- oder Algenöl immer zu den Hauptmahlzeiten ein. Die Aufnahme in die Blutbahn (Bioverfügbarkeit) steigt dadurch um 40 %.

➤ **Gesättigte Fettsäuren sind Gift für das Gehirn**

Gesättigtes Fett ist wenig leitfähig für Impulse. Dadurch nimmt die Leitgeschwindigkeit im Gehirn ab. Zusätzlich verstopft es die feinen Blutgefäße des Gehirns. 1.200 l Blut und 70 l Sauerstoff werden täglich ins Gehirn gepumpt. Verstopfte Gefäße sind der Untergang für unsere Gehirnzellen. Bei hohem Verzehr von gesättigten Fetten steigt das Risiko für Demenz um 40 % und für Alzheimer um 87 % an (Metaanalyse von 9 Studien mit 23.402 Teilnehmern). Gesättigte Fettsäuren sind beispielsweise enthalten in Käse, Wurst, fetten Milchprodukten und Palmöl.

➤ **Mit Neuro-Antioxidantien das Gehirn schützen**

Die schnell leitenden, speicherfähigen Omega-3-Fette können leicht durch freie Radikale oxidieren. Da das Gehirn 20 % des Sauerstoffs und 20 % der gesamten Energie des Körpers verbraucht, fallen hier enorme Mengen freier Radikale an. Potente Neuro-Antioxidantien schützen jedoch die sensiblen Fettneuronen vor der Zerstörung. Daher weist das Gehirn den höchsten Antioxidantien-Gehalt des Körpers auf. Die Georgia-Centenarian-Studie (mit 100-Jährigen) zeigte bei Teilnehmern mit der höchsten Neuro-Antioxidantien-Zufuhr den geringsten geistigen Abbau. Prinzipiell reduzieren Neuro-Antioxidantien den geistigen Abbau. Das zeigten Leistungstests mit 2.613 Erwachsenen mittleren Alters. Bei den Teilnehmern mit der höchsten Zufuhr an schützenden Antioxidantien nahmen die geistige Leistung, die Reaktionsgeschwindigkeit und die Verarbeitungsgeschwindigkeit in einem Beobachtungszeitraum von 5 Jahren zweimal langsamer ab.

Zwei Drittel der im Gehirn gespeicherten Antioxidantien sind **Lutein** und **Zeaxanthin**. Beide sind in grünem Blattgemüse enthalten. Die grünen Pigmente fördern im Gehirn zusätzlich das Weiterleiten von Impulsen. Dies wurde in MRTs nachgewiesen. In Studien der *Washington State University* und der *University of Georgia* führte eine hohe Zufuhr **grüner Pigmente** bei Kindern und Erwachsenen zu einer messbar verbesserten geistigen Leistung. Das meiste Lutein findet sich in **Grünkohl, Spinat, Petersilie, Wildkräutersalaten** sowie in **dunklen Blattsalaten** (Rucola, Eichblatt, Lolo rosso). In hellem Grün, also Kopfsalat oder Eisbergsalat, ist dagegen kaum Lutein enthalten.

Einfach zu merken: dunkelgrün – Salat fürs Gehirn. Auch grüne Smoothies enthalten sehr viel Lutein.

Wichtig für unser Gehirn sind auch Anthocyane (**blaue Pigmente**). In mehreren Studien mit insgesamt 16.000 Teilnehmern, die über 20 Jahre regelmäßig Gehirnleistungstests absolvierten, zeigte sich bei einer besonders hohen Zufuhr von Anthocyanen aus Beeren ein langsamerer Gehirnbau, der einer um ca. 2 ½ Jahre langsameren Gehirnalterung entsprach. Die meisten Anthocyane sind in **tiefdunklen Beeren** enthalten: in **Aronia, Heidelbeeren, Acai, Holunderbeeren, Himbeeren** und **Brombeeren**. Tiefkühlpackungen mit Beerenmischungen ermöglichen die Zufuhr ganzjährig. Zusätzlich senkt eine hohe Zufuhr an Obst und Gemüse Entzündungsfaktoren – Entzündungen sind wiederum Gift für Gehirn und Gefäße.

➤ **Biostoffe als epigenetische On-/Off-Schalter**

Man weiß heute, dass bereits die Hälfte aller 50-Jährigen typische Alzheimer-Veränderungen (Fibrillen) im Gehirn aufweist. Auch bei 10 % der 30-Jährigen liegen diese bereits vor. Biostoffe in Beeren greifen die Plaque-Ablagerungen gezielt an und scheinen damit die typischen Alzheimer-Veränderungen an den Nervenzellen verlangsamen zu können. Ungesättigte Fette und Antioxidantien in der Ernährung regulieren zusätzlich Alzheimer-Gene herunter. Dieses An- und Abschalten von Genen durch Umweltfaktoren bezeichnet man auch als Epigenetik. Erst wenn die Gene „aufgefaltet“ sind, können die körpereigenen Stoffwechsel- und Reparaturprogramme abgelesen werden, um unseren Organismus tagtäglich zu reparieren. So stellte eine Studie mit Herz-Kreislauf-Patienten nach gerade einmal 12 Wochen mit veganer Ernährung, mehr Bewegung und Stressmanagement fest, dass sich 26 Gene in ihrer Aktivität verändert hatten. Nach nur einem Jahr waren es über 154 Gene – darunter Gene, die die Entwicklung von Arteriosklerose und Entzündungen, die Gefäßfunktion sowie die Blutfett- und Blutzuckerregulation betrafen. Die Gefäße im Gehirn und im gesamten Körper profitierten ebenfalls von der veränderten Genaktivität. In der Kontrollgruppe des Programms, in der Teilnehmer lediglich Herz-Kreislauf-Medikamente eingenommen hatten, hatte sich hingegen kein einziges Gen in seiner Aktivität verändert. Das ungeahnte Potenzial der Ernährung liegt daher in diesen epigenetischen On-/Off-Schaltern, auf die die Gensoftware über Millionen von Jahren effizient programmiert wurde.

Anti-Aging für das Transportsystem

Mehr als 100.000 km Blutgefäße transportieren Nährstoffe bis in den letzten Winkel des Körpers. Das wahre biologische Alter eines Menschen lässt sich am Zustand dieses Transportsystems ablesen. Schon frühzeitig beginnt sich dort eine gelbe, fettige Substanz festzusetzen: Plaque. Und jedes Jahr sammelt sich mehr von diesem Arterien-Kleister an. Doch ab welchem Alter beginnt eigentlich der Prozess der Gefäßverengung? Um diese Frage zu beantworten, untersuchte man mehrere Tausend tödlich verunglückte Unfallopfer zwischen 15 und 34 Jahren. 80 % der 20-Jährigen und nahezu alle 30-Jährigen zeigten bereits erhebliche Ablagerungen in den Gefäßen. Um unser Transportsystem fit zu halten, sollten wir daher sehr früh mit einer gesunden Ernährung beginnen. Das „Altern“ des Transportsystems lässt sich dabei mit Biostoffen nicht nur zum Stillstand bringen – es lässt sich sogar umkehren. Dazu lohnt ein Blick auf die pflanzlichen Superfoods.

➤ **Superfood Nüsse**

Wären Nüsse patentierbar, würde die Pharmaindustrie sie als großen Durchbruch feiern. Ärzte würden Nüsse als Basismedikamente einsetzen. So senken sie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 40 %, wie eine Metaanalyse von 7 Studien mit insgesamt 354.933 Teilnehmern zeigte. Zum Glück gibt es hier keine Patente, denn es handelt sich schlicht um essbare Naturprodukte.

Das Faszinierende an Nüssen wie überhaupt an guter Ernährung ist, dass ihre Wirkung an vielen Stellen gleichzeitig ansetzt. Medikamente beeinflussen meist nur einen Wirkmechanismus – mit entsprechenden Nebenwirkungen. Nüsse hingegen enthalten viele Antioxidantien und verringern so die Menge an Blutfetten, die oxidieren können und sich dann an den Gefäßen festsetzen. So senken sie das Gesamtcholesterin, das schlechte LDL-Blutfett und die schädlichen Triglyceride. Am wirksamsten sind dabei Walnüsse, wie eine Metaanalyse von 26 Studien zeigte. Besonders wichtig: Nüsse steigern die Dehnfähigkeit der Gefäße um bis zu 30 %. So bleiben die Arterien jugendlich flexibel. Eine Handvoll Nüsse pro Tag ist bereits ausreichend. Die Predimed-Studie zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die zuerst im *New England Journal of Medicine* veröffentlicht wurde, zeigte nach gerade einmal 2 ½ Jahren eine erstaunliche Rückentwicklung von Arteriosklerose an den Gefäßen. Das schafft kein einziges Medikament!

➤ **Unterschätztes Superfood: Hülsenfrüchte**

Superfood für das Transportsystem, an die man nicht sofort denkt, sind Hülsenfrüchte. Sie senken Blutfette durch die vielen Ballaststoffe und vermindern damit Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Metaanalyse von 6 Studien mit 367.000 Teilnehmern). Es lohnt sich also, Linsen, Bohnen und Kichererbsen neu zu entdecken: italienisches Bohnen-Antipasti, arabisches Kichererbsenmus (Hummus), Linsensalat, indisches Linsen-Dal, mexikanisches Bohnenchili, asiatische Tofugerichte oder feinstes Erbsenmus. Hülsenfrüchte sind außerdem eiweißreich, voller Phytonährstoffe, und sie halten schlank.

➤ **Obst & Gemüse – Bluthochdruck einfach wegessen**

Wenn das Herz pro Tag 100.000-mal mit zu hohem Druck Blut in die Gefäße pumpt, werden diese schneller beschädigt. Das betrifft auch die ganz feinen Gefäße des Gehirns. 44 % der Deutschen haben einen zu hohen Blutdruck. Dabei wären Kalium und Magnesium aus Obst und Gemüse eigentlich in der Lage, die Gefäße ausreichend weitzustellen. Erstaunlich ist vor allem, wie schnell sie den Blutdruck senken können. Teilnehmer aus insgesamt 7 Studien, die sich nur 1 Woche lang vegan ernährten und dabei ihre Blutdruck-Medikamente absetzten, hatten im Anschluss einen Blutdruck unter jenem Wert, den sie vorher mit den Medikamenten hatten.

Weitere geeignete Superfoods, um einen zu hohen Blutdruck zu senken, sind Rucola, Mangold, Spinat, Blattgemüse und Rote Bete. Letztere enthält vor allem viel Nitrat, was die Gefäße wirksam erweitert. Dafür verantwortlich ist ein 2009 entdeckter Mechanismus, für den der Nobelpreis verliehen wurde. Der Effekt von Viagra beruht z. B. ebenfalls auf diesem Mechanismus. Rote Bete ist der Superstar unter den natürlichen Blutdrucksenkern (16 randomisierte klinische Studien). Die Wirkung nach nur 4 Wochen Einnahmedauer entspricht der eines Standard-Blutdrucksenkers – alles von der Natur also längst entwickelt.

➤ **Das Transportsystem jung halten**

Studie um Studie zeigt, dass mediterrane Ernährung besser wirkt als jede andere Ernährungsform: Ein Salat vorneweg, zum Hauptgang viel Gemüse und zum Nachtisch Obst – dazu viele Hülsenfrüchte, Nüsse, gute Fette und etwas Fisch, kaum Fleisch, Käse, Wurst, Zucker und Weißmehlprodukte. Traditionelle mediterrane Ernährung ist zu 90 % pflanzenbasiert. Wer sich am konsequentesten an diese traditionelle mediterrane Ernährungsweise hält, hält seine Gefäße jung und hat ein um 40 % reduziertes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Metaanalyse von 11 Studien mit 4 Millionen Teilnehmern).

Einfluss der Ernährung auf den Alterungsprozess

Das exakte biologische Alter lässt sich anhand der menschlichen Gene messen – genauer gesagt: an den Telomeren. Das sind die Schutzkappen am Ende der Gensoftware, die bei jeder Zellteilung ein Stückchen kürzer werden. Je kürzer die Telomere, desto instabiler wird die Gensoftware. Der Körper kann sich dann immer schlechter regenerieren und reparieren. Dadurch steigt mit zunehmendem biologischem Alter (kürzere Telomere) das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 40 % (24 Studien mit 43.725 Teilnehmern) und das Krebsrisiko um 30 % (21 Studien mit 24.356 Teilnehmern) an. Außerdem lebten Teilnehmer nach einer erfolgreich überstandenen Krebs-Erkrankung mit längeren Telomeren deutlich länger. Hierzu verglich man jeweils die Telomerlänge von Teilnehmern gleichen Alters.

➤ **Mediterrane Ernährung und Vitamin D**

Freie Radikale und Entzündungen (z. B. aufgrund eines zu hohen Konsums von gesättigten Fetten aus Wurst, Fleisch und Käse) sind die beiden wichtigsten Treiber im Ernährungsbereich für die Verkürzung der Telomere. Antioxidative Pflanzenstoffe und Vitamine schützen dagegen die Telomere. Längere Schutzkappen findet man vor allem bei hohem Nuss- oder Grüntee-Konsum. Hierzu wurden Tausende von Telomermessungen in Studien durchgeführt. Diese zeigten einen direkten Einfluss der Ernährung auf den Alterungsprozess. Eine der größten je ausgewerteten Langzeitstudien, die Nurses' Health Study mit über 120.000 Krankenschwestern, kam anhand von Daten von 4.676 Frauen zu dem Ergebnis, dass diejenigen, die sich am engsten an den traditionellen mediterranen Ernährungsindex hielten, 4,6 Jahre weniger Telomer-Alterung zeigten.

Auch Vitamin D verlangsamt den Alterungsprozess. Teilnehmer mit hohen Vitamin-D-Werten im Vergleich zu niedrigen wiesen 5 Jahre weniger Telomer-Alterung auf. Vitamin D hat mehr als 2.000 Andockstellen an unseren Genen und wirkt darüber hinaus antientzündlich.

➤ **Den Alterungsprozess umkehren: durch Ernährung, Bewegung und Stressreduktion**

Die australisch-US-amerikanische Molekular-Professorin *Elisabeth Blackburn* erhielt 2009 den Nobelpreis für die Entdeckung des Enzyms Telomerase, welches die Telomere * wieder verlängern kann. Doch lässt sich die Telomerase aktiv beeinflussen? Können wir jünger werden durch unsere Lebensweise? Auch dazu führte *Blackburn* Studien durch. Teilnehmer nahmen an einem Lifestyle-Programm teil: Sie stellten auf eine pflanzliche Ernährung um, nahmen antioxidative Vitamine und antientzündliches Omega-3 ein und absolvierten ein Bewegungs- und Stressreduktionsprogramm. Innerhalb von nur 3 Monaten hatte das Telomerase-Verlängerungsenzym um 30 % zugenommen! Nach 5 Jahren wiesen die Teilnehmer um 10 % verlängerte Telomere auf. Bei der Vergleichsgruppe hatten sich die Telomere dagegen verkürzt.

Wir wissen heute also sehr genau, was den Alterungsprozess beeinflusst. Die meisten 100-Jährigen findet man übrigens in Campodimele, einem italienischen Bergdorf. Dort winken sich fitte End-90-Jährige ohne Herzkatheter und ohne Rollator in den Straßen zu. Traditionelle mediterrane Ernährung, Bewegung und Sonne führen bei diesen Menschen zu ungewöhnlich langen und stabilen Telomeren. Und das wollen wir schließlich alle: im Alter fit und gesund bleiben!

Andreas Jopp

* Siehe auch in *NATUR & HEILEN* 3/2019: „Der Telomer-Effekt: Jungbrunnen für Körper und Seele“

Über den Autor

Andreas Jopp ist Medizinjournlist und Bestsellerautor. Er veröffentlichte 8 Bücher, die wochenlang auf den „Focus“- und „Stern“-Sachbuch-Hitlisten standen und in 16 Sprachen übersetzt sind. Sein neuestes Buch: „ON/OFF Gesundheit – Den Körper neu erschaffen durch Ernährung“ basiert auf der neuesten Forschung und zeigt, wie sich das Immunsystem, der Zellschutz, der Alterungsprozess, das Gehirn, das Transportsystem und das Mikrobiom durch Ernährung verbessern lassen.

Literatur

Andreas Jopp: ON/OFF Gesundheit. Den Körper neu erschaffen durch Ernährung. Consult Media Verlag, 2017.