

Hans-Ulrich Grimm

ECHTES ESSEN

Der Anti-Aging-Kompass

Wie wir jünger und
gesünder bleiben

DROEMER 

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.droemer.de**



© 2019 Droemer Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Nadine Lipp, Berlin
Covergestaltung: Rothfos & Gabler
Coverabbildung: Shutterstock
Satz: Sandra Hacke
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-27643-3

2 4 5 3 1

Inhalt

Einleitung 9

1. Iss dich jünger 21

Wie wir uns vor den heimlichen

Altersbeschleunigern schützen können

Er hat sein Leben umgestellt – aber etwas ganz Wesentliches übersehen / Gerontotoxine, die Alterungsgifte: wo sie stecken, wie sie wirken / Alters-Turbo Coca-Cola: warum der Teenager plötzlich auf die Seniorenstation kam / Hacker-Alarm: Angriff auf die Kraftwerke im Körper / Milch oder keine Milch: Frühstücksfragen bei Nobelpreisträgers zu Hause

2. Spürbare Spannung 44

Immer jünger: Kühne Visionen

und überraschende Geheimrezepte

Frisches Blut: Ist es das, was ihn so bewundernswert jung hält? / Als das Silicon Valley einmal den Tod abschaffen wollte / Internet-Milliardäre auf Anti-Aging-Trip / Google will Gott spielen: Der Griff nach dem Regler fürs Lebensende / Facebook sucht nach dem Code gegen Krankheiten / Erstaunlich: die ganz persönlichen Tricks der klügsten Anti-Aging-Forscher

3. Blaues Wunder 65

Gib mir die Kugel: Der Traum von der Pille gegen das Alter

Hunde, wollt ihr ewig leben? / Sie fuhr nach Kolumbien – und sieht jetzt aus, als wäre sie 24 / Forscher als Zauberer: 720 Millionen Dollar für eine Illusion / Tolle Tablette – wenn nur nicht diese Krämpfe wären und der Schwund beim Sex-Hormon / Warum ein bisschen Parmesan das Leben verlängern kann – und Rotwein sowieso

4. Russisches Roulette 87

Schalter fürs Alter: Die Hormone als Hoffnungsträger

Traumfabrik Hollywood: Der Anti-Aging-Doc ist sympathisch, jugendlich – aber was ist daran echt? / Wunderbares Wachstumshormon: Leider lässt es auch den Krebs wachsen / Kleine Überraschung: Zwerge leben länger / Glückliche Frauen: Weiblichkeitshormone schützen vor Krankheiten / Super Hormone, hausgemacht, mit Nüssen, Bananen und Wein

5. Wege aus der Süß-Falle 110

Wie der Abschied vom Zucker das Leben verjüngt

Sie sieht aus wie 25, ist aber fast 50: Wie kommt das bloß? / Wie der Zucker im Körper den Turbo anwirft / Erst kam ihr der Verdacht ziemlich absurd vor: der Tod ihres Mannes und der Tatbeitrag der Gummibärchen / Bittere Wahrheit: Zucker macht alt, krank und hässlich / Süße Falle: Saft und Smoothies / Und was ist mit den Süßstoffen? / Raus aus dem Süß-Modus!

6. Traumwerte 134

Wie wir uns vor falschen Propheten schützen

Auf dem Holzweg: wenn ausgerechnet ein Anti-Aging-Apostel so früh stirbt / Der Guru hinterlässt eine irritierte Gemeinde / War das Schicksal, oder lag es an seinen Pillen? / Vorsicht Hochrisiko! Was Vitamine in meinem Körper anrichten können / Das Eisen, mein Körper und ich: mit traditionellen Tricks gegen die bösen Erreger

7. Besser werden 157

Selbstoptimierung: Wie viel bin ich?

Und wie viel soll ich sein?

Och, jetzt schon? Meine App schickt mich ins Bett / Leben nach Vorschrift, wie beim Schwein fürs Schnitzel / Meine inneren Soll-Werte: Wer legt die eigentlich fest? / Der intelligente Schlafzimmerspiegel wacht über mich / Trendvitamin D: die schweren

Fehler von Mutter Natur / Vom Segen des Sonnens: Warum waren eigentlich alle Experten immer dagegen?

8. Schön im Takt 180

Intelligente Pumpe: Was das Herz so stark und sensibel macht

Wunder am Amazonas: Warum sind die Herzen der Menschen dort so rein? / Mitten ins Herz: Was die Lebensmittel haltbar macht, verkürzt unser eigenes Leben / Was Zucker mit Cholesterin zu tun hat / Tod auf der Tanzfläche: Red Bull verleiht Flüüügel – für den sofortigen Abflug / Tolle Rohrreinigung: wie mein Körper seine Adern selbst sauber halten kann

9. Klar im Kopf 203

Wie die grauen Zellen fit bleiben

Ein junger Mann hängt am Tropf: Vertreibt das den Nebel im Kopf? / Nächstes Hacker-Ziel: Ihr Hirn / Liest Facebook bald Gedanken? / Warum Afrikaner seltener Alzheimer kriegen als Amerikaner / Cola und die heimlichen Hirnkiller in unserer Nahrung / Mit den Nerven am Ende: Vorsicht Vitamin B! / Antipasti und Paella, Heidelbeeren und Rentiersteak: was das Hirn fit hält

10. Schönheit von innen 227

Was wirklich hilft im Kampf gegen die Falten

Der Mann mit dem Röntgenblick: Warum macht Fast Food Falten? / Außen hui und innen pfui: Spritze und Skalpell halten den Verfall nicht auf / Die Beulenpest an Beinen und Po: Ist gegen Cellulite vielleicht doch ein Kraut gewachsen? / Drama auf der Waage: Was haben denn meine Vitaminpillen damit zu tun? / Echtes Essen macht schön

11. Mit dem größten Vergnügen 250

Mein Bauch, das Zentralorgan fürs Anti-Aging

Über Stimmungskanonen und ein heimliches Lustzentrum / Ich und meine Mikroben: Sie nähren mich, sie schützen mich und

halten mich bei Laune / Alarm im Darm: Klimawandel durch schlechtes Essen / Die alten Freunde, wo sind sie geblieben? / Wenn du sie nicht fütterst, fressen sie dich / Beeren, Joghurt, Brokkoli: was meine Mitbewohner mögen

12. Blaue Zone 273

Die Kunst des langen und glücklichen Lebens

Arm, aber glücklich: Die fröhlichen Alten von Sardinien / Kein Witz: Lachen verlängert das Leben – und wirkt so gut wie Sport / Emanzipation beim Exitus: starke Frauen, gendergerechtes Sterben / Die Macht des Glaubens: weniger Bluthochdruck, weniger Krebs – und längeres Leben / Wissenschaftlich erwiesen: Du bist so alt, wie du dich fühlst

Literatur 300

Register 327

Einleitung

Woran liegt es, dass manche viel jünger aussehen, als sie sind, sich auch so fühlen – und tatsächlich gesünder sind als andere?

Die Menschen in der »Blauen Zone« auf Sardinien zum Beispiel, einer jener Gegenden auf der Welt, in der es auffällig viele Hundertjährige gibt: Da sehen viele mit 80 Jahren aus wie andere vielleicht mit 50. Und die Jüngeren wollen ihnen nach-eifern, wie die 35-jährige Sofia mit ihrer coolen, verspiegelten Sonnenbrille, die in einem dieser schönen Dörfer lebt, mit den malerischen Gassen und dem weiten Blick aufs Meer (siehe Kapitel 12).

Was ist das Geheimnis der Alten? Was macht sie so widerstandsfähig und stark? So gesund, glücklich und zufrieden?

Wie machen die das? Und was können wir davon lernen, für unseren eigenen blauen Hotspot zu Hause?

Sie kennen das sicher: Bei Klassentreffen wundern wir uns insgeheim, wie unterschiedlich alt wir alle aussehen, obwohl wir praktisch ein Jahrgang sind. Tatsächlich sind manche Menschen, wie Wissenschaftler nachgewiesen haben, mit 38 Jahren innerlich, rein biologisch betrachtet, schon 60 Jahre alt, während andere mit 60 Jahren biologisch erst 30 Jahre alt sind.

Klar: Die Ernährung spielt eine zentrale Rolle. In Sardinien ist die mediterrane Ernährung, die berühmte Mittelmeerkost, der Königsweg zu Gesundheit und einem langen Leben.

Sie programmiert die innere Uhr neu, stellt die Regler um, hält mich tatsächlich jünger. Sie wirkt zum Beispiel auf die sogenannten Telomere, die Lebensfäden in jeder Zelle, die mit jedem Lebenstag ein bisschen kürzer werden – bei manchen Menschen schneller, bei anderen langsamer.

Echtes Essen hält jung.

Aber selbstverständlich gibt es noch andere Mächte neben den Telomeren, die zum Altern beitragen.

Die Gene zum Beispiel. Ihr Anteil bei der Lebenserwartung soll bei 15 bis 30 Prozent liegen – und womöglich sogar »deutlich darunter«, verkündete im November 2018 eine Tochterfirma des Internetgiganten Google, zuständig fürs Megathema Jungbleiben (siehe Kapitel 2).

Daneben gibt es eine Fülle von Faktoren. Einer der mächtigsten: Stress. Oder, auf der anderen Seite: glückliche Umstände. Geld soll angeblich besonders wirksam sein. Schließlich zeigen Untersuchungen, dass die Wohlhabenden gesünder und länger leben.

Die medizinische Versorgung, meinen manche, spiele auch eine Rolle. Wobei andere finden, es sei besser, einen großen Bogen um Ärzte zu machen, der Gesundheit zuliebe.

Denn gerade dort, wo überraschend viele Menschen ultralange leben, viele sogar mehr als 100 Jahre, ist das nächste Krankenhaus oft weit entfernt – und es wird auch gar nicht gebraucht, weil die Leute ja sowieso gesund sind. In den Blauen Zonen zum Beispiel, wie in Sardinien. Besonders reich sind die Leute da übrigens auch nicht, viele waren Hirten und mithin nicht sehr wohlhabend. Und dennoch werden sie steinalt – überraschenderweise sogar Männer und Frauen gleichermaßen. Ein Paradies der Gleichberechtigung – mehr dazu in Kapitel 12.

Wie schaffen die das?

Vielleicht spielt das angenehme Klima eine Rolle, die beneidenswerte Lage, die Nähe zum Meer?

Es ist aber noch mehr im Spiel: die ganze Lebensweise, mit großer Familie und vielen Freunden, ständiger Aktivität, vielleicht auch Glaube und Spiritualität. Und, ganz wichtig: Humor. In der Blauen Zone wird viel gelacht und gescherzt. Lachen soll, sagen Wissenschaftler, fürs lange und gesunde Leben so wertvoll sein wie Bewegung.

Am wichtigsten aber ist sicher die richtige Ernährung oder zumindest das, was am leichtesten zu beeinflussen ist, wenn wir unsere eigene kleine blaue Hotspot-Zone eröffnen wollen.

Die Ernährung ist schon allein deshalb von zentraler Bedeutung, weil sie die Basis ist für einen unglaublichen Erneuerungsprozess, der permanent, aber völlig unbemerkt stattfindet. Und je besser er läuft, desto jünger wirkt das Ergebnis.

Der Körper erneuert sich ja tatsächlich unablässig. Kaum zu glauben, aber wahr: Binnen eines einzigen Jahres wird er, wie in Kapitel 1 beschrieben, zu 90 Prozent runderneuert. Nicht nur die Haare und Fingernägel wachsen ständig nach, auch die Haut erneuert sich, und sogar die ganzen Organe, selbst das Herz, die Knochen.

Ich bin also, vom Material her, frisch und zart wie ein Baby. Mein ganzes Leben lang. Leider fühlt es sich nicht so an und sieht auch nicht so aus. Denn bei jeder Renovierungsrunde kann einiges schiefgehen. Und da kommt es natürlich sehr auf die Qualität des Materials an und darauf, dass die Pläne immer schön lesbar bleiben.

Wie das gelingen kann, darüber berichtete bei einem Weltkongress der Alternsforscher in San Francisco, in einem riesigen Saal, eine kleine, energische und elegante Frau. Über sensationelle Erkenntnisse, wie uns die richtige Ernährung jung halten kann und die sogenannten Telomere schützen, jene Lebensfäden, die für die jugendliche Erscheinung von zentraler Bedeutung sind.

Sie heißt übrigens Maggi. Dabei hat sie mit den Maggi-Produkten nichts zu tun, sie ist dagegen und für die echte, die traditionelle Ernährung: Frau Professorin Stefania Maggi plädierte für jene Ernährungsweise, die heute als »Goldstandard« in Sachen Gesundheit gilt, wie das die Mediziner nennen – und sogar messbar dazu beitragen kann, dass der Körper länger jung bleibt. Die mediterrane Ernährung, also das, was die Menschen rund ums Mittelmeer traditionell zu sich nehmen, scheint da besonders gut geeignet zu sein. Das zeigen immer mehr wissenschaftliche Studien.

Die Leute auf Sardinien sind da also erkennbar im Vorteil.

Doch mittlerweile entdecken die Forscher auch die Vorzüge anderer Ernährungsweisen: der nordischen, skandinavischen, chinesischen und indischen, der brasilianischen und mexikanischen. Die Prinzipien sind überall ähnlich: viel Frisches, wenig Fleisch, manchmal Fisch, kein Fast Food, keine Softdrinks, kaum Zucker, keine Chemie. Manche nennen diese Ernährung auch: die traditionelle Ernährung.

Mitten im bolivianischen Urwald lebt zum Beispiel ein Indianerstamm, der weltweit für Schlagzeilen gesorgt hat, weil seine Mitglieder Weltmeister sind in der Disziplin Herz-Kreislauf. Und das fernab von Hospitälern und Präventionsprogrammen der Krankenkassen. Eine internationale Forschergruppe hatte herausgefunden, dass nirgendwo sonst auf der Welt die Menschen so saubere Blutadern haben und weitaus gesündere Herzen als wir Mitteleuropäer oder auch die Amerikaner. Die Ablagerungen, die Veränderungen an den Adern, die zu Bluthochdruck und Herzinfarkt führen – sie waren kaum festzustellen.

Warum?

Offenbar produziert die traditionelle Nahrung dort kaum jene Rückstände, durch die Blutbahnen verkalken und verstopfen. Und wenn doch, dann ist der Körper anscheinend in der Lage, die Verunreinigungen wieder zu beseitigen. Und das ist auch bei uns möglich oder in den USA. Das zeigt die unglaubliche Geschichte einer Dame, die mit 65 Jahren im Rollstuhl saß, von den Ärzten schon zum Sterben nach Hause geschickt worden war – und dann bald aus dem Rollstuhl aufstehen konnte, spazieren gehen, nein: wandern, und, wie in Kapitel 8 beschrieben, noch weitere 31 Jahre lebte.

Ebenso wichtig ist natürlich die geistige Fitness. Manche versuchen schon, sich mit chemischen Mitteln aufzupumpen, um die mentale Performance zu steigern. Bei vielen geht die Angst um, vor dem Vergessen, der allmählichen Auslöschung des Bewusstseins: vor Morbus Alzheimer. Das sei der Preis des Alterns,

seine zwangsläufige Folge, sagen achselzuckend die vermeintlichen Experten. Völliger Unsinn, wie ein in Kapitel 9 beschriebener Vergleich zwischen Afrikanern und Afroamerikanern zeigt. Die Amerikaner hatten weitaus häufiger Alzheimer als ihre genetisch ähnlichen Altersgenossen aus Afrika.

Und was war der Grund?

Der Lebensstil, natürlich, und insbesondere die Ernährung. Gerade das Hirn braucht ja sehr viel Energie, und da ist die Qualität bei der Versorgung von zentraler Bedeutung. Für die sogenannten Mitochondrien vor allem, die Kraftwerke des Körpers, damit sie die 25 Watt zuverlässig produzieren, die das Denkorgan benötigt. Und zum Schutz vor Störern. Denn die können mit der Nahrung eindringen, als Hacker sozusagen, die das Kraftwerk lahmlegen. Jedenfalls dann, wenn die Nahrung die falsche ist.

Und diese Hacker sorgen auch dafür, dass wir nicht mehr so jung aussehen, wie wir uns eigentlich fühlen. Manche von uns fangen ja dann an, die Ärzte mit Spritze und Skalpell hantieren zu lassen, um Unebenheiten zu glätten und Furchen zu beseitigen. Aber das ist in der Tat pure Fassadenkosmetik, im Untergrund geht der Verfall weiter, und bald bröckelt auch wieder die Fassade.

Wahre Schönheit kommt bekanntlich von innen, und warum das so ist, erklärt ein Professor aus Berlin (Kapitel 10), zu dem Menschen aus der ganzen Welt pilgern, weil er einen Scanner entwickelt hat, mit dem man auf einen Blick sieht, wo man auf der Wahre-Schönheit-kommt-von-innen-Skala von 1 bis 10 liegt. Und das richtige Essen kann nicht nur Falten vorbeugen, sondern ist überraschenderweise auch gut für die Frisur, mit der sich ja viele schwertun, weil kaum noch was da ist, das sich frisieren ließe. Und das bisschen, was noch da ist, entspricht oft farblich nicht den eigenen Ansprüchen.

Glatze oder vorzeitiges Grau, auch das muss nicht zwingend sein. Es ist nicht von Gott oder den Genen gegeben, sondern

kann beeinflusst werden – in gewissen Grenzen, versteht sich. Selbst die Dellen an Beinen und Po, unter denen viele Frauen hierzulande leiden, sind für andere überhaupt kein Thema: Cellulite kennen asiatische Frauen überhaupt nicht. Auch das, behaupten manche, liege an der Ernährung. Vielleicht, weil die asiatischen Frauen viel Suppe essen und wenig Salat. Denn das rohe Grünzeug mit dem tollen Image, gerade bei Frauen, belastete in Wahrheit jene Zone, die mittlerweile als die Kernregion fürs Anti-Aging erkannt ist: den Verdauungstrakt.

Der Darm, das Organ mit Charme, versorgt uns mit den lebensnotwendigen Nährstoffen, löst sie aus der Nahrung, macht sie verwertbar und ist schon deshalb von kaum zu überschätzender Bedeutung für unser Wohl. Er organisiert und orchestriert auch den Kampf gegen Krankheitserreger – denn der Großteil der Abwehrkämpfer ist dort stationiert. Wenn ich also die Angreifer, die mir Schnupfen und Schlimmeres antun wollen, lässig abschmettern möchte, muss ich mich um das Klima im Darm kümmern – zumal es auch noch ganz entscheidend ist für meine Laune. Die Gefühle kommen bekanntlich aus dem Bauch – und dort werden tatsächlich jene Wohlfühlsubstanzen produziert, die für gute Stimmung sorgen.

Gesund, wohlgenährt und guter Dinge: Das ist ja das Entscheidende beim Anti-Aging, und deshalb ist der Darm, völlig zu Recht, zum Anti-Aging-Zentralorgan avanciert. Nur: Vieles, was der moderne Mensch so in sich hineinkippt, ist kontraproduktiv. Stört die Abwehr, macht anfällig für Krankheiten, schlägt auf die Stimmung, wie in Kapitel 11 zu lesen ist.

Aber ausgerechnet das, was als besonders gesund verkauft wird von Apotheken und Drogeriemärkten und auch im Internet, ist nicht immer optimal, ja es kann sogar das Gegenteil dessen bewirken, was wir erhoffen. Die angebliche Herzschutzmargarine zum Beispiel, die in Wahrheit dem Herzen schaden kann, wie in Kapitel 8 beschrieben. In Verdacht sind auch vermeintliche Gesundheitszusätze wie Kalzium. Denn Kalk ist zwar in

den Knochen gut, in den Blutadern und Herzkammern hingegen nicht.

Oder die Vitamine, die so einen tollen Ruf haben, bei vielen Produkten für ein gesundes Image sorgen sollen, als Zusatz in den Cornflakes, in der Margarine oder in Getränken. Und jetzt zeigen Forscher: Wer länger und gesünder leben möchte, lässt lieber die Finger davon. Denn sie haben erhebliche Risiken und Nebenwirkungen: Sie können die Hirnfunktionen stören, das Krebsrisiko erhöhen, ja sogar zu vorzeitigem Ableben führen, wie in Kapitel 6 beschrieben, in dem es um verhängnisvolle Irrwege der Wissenschaftler geht, denen ich besser nicht folge, wenn mir mein Leben und meine Gesundheit lieb ist.

Denn manche Wissenschaftler mussten sich sogar schon vorzeitig aus dieser Welt verabschieden. Was wiederum bei den Hinterbliebenen nicht nur zu Trauer und Wehmut führte, sondern auch Kritik und sogar Spott hervorrief. Gerade bei den Gurus ist es irritierend, wenn sich ihre Lehren als Irrtum herausstellen und viele Follower sich fragen müssen, wieso sie sich haben blenden lassen. Sogar weltweit gültige Ernährungslehren erweisen sich regelmäßig über kurz oder lang als Irrlehre: wie bei der Sache mit dem Fett, dem Cholesterin und dem Ei – weshalb aufgeklärte Experten schon meinen, der beste Rat sei der, überhaupt keinen Ernährungsratschlägen zu folgen (siehe Kapitel 6).

Kein Wunder, dass die, die sich wirklich auskennen, die berühmtesten Altersforscher der Welt, sich lieber auf ihre eigene Intuition verlassen – und vor allem von modischen Produkten die Finger lassen. Das war vielleicht die überraschendste Erkenntnis bei den Recherchen zu diesem Buch, etwa im Silicon Valley, dem Zukunftslabor unseres Planeten. Auch in Sachen Jüngerbleiben sieht es da zunächst sehr nach Hightech aus. Nach Vorsprung durch Technik. So vermitteln es auch die Medien in ihren Jubelberichten. Und das Publikum in seiner

Technikgläubigkeit nimmt das gerne dankbar auf, die Macht der Natur scheint überwunden. Sie greifen zu den neuen Mitteln, den Pillen, schlucken sie in der Hoffnung auf ein besseres, längeres Leben.

Die Forscher selber nicht.

Das war die große Überraschung in den Gesprächen und Interviews für dieses Buch mit den Forschern: Wenn es um ihre ganz privaten, persönlichen Geheimrezepte geht, da sieht es dann ganz anders aus, was die führenden Anti-Aging-Forscher dieser Welt berichten. Sie haben aus den Irrtümern mancher Kollegen gelernt, die den neuesten Anti-Aging-Moden gefolgt sind – und dies mit vorzeitigem Ableben bezahlen mussten. Die klügsten Köpfe unter den Forschern sind da jetzt lieber vorsichtig – und verlassen sich auf die evolutionär bewährten Rezepte.

Es gibt offenbar einen heimlichen Gegentrend im Hightech-Paradies Silicon Valley: den Trend zur Natur. Überall sieht man Filialen der Bio-Supermarktkette Whole Food. Gleich nach der Ankunft, am ersten Abend in San Francisco, kutschiert uns die freundliche Airbnb-Vermieterin mit ihrem alten Volvo dorthin (*Thank you, Ann!*).

Im Zukunftslabor spielt offenbar die Natur eine tragende Rolle – jedenfalls hinter den Kulissen. Das große Geld machen sie mit Algorithmen, Formeln und Faktoren, mit Chips und Software und neuerdings mit Versprechen fürs ewige Leben auf Erden. Die Alternsforscher dieser Welt verdienen ihre Brötchen (und oft ein paar Millionchen mehr, siehe Kapitel 3) mit der Suche nach Wirkstoffen und Substanzen, die das Alter rückgängig machen sollen. Ihre Investoren, auch Pharmafirmen, hoffen auf gigantische Gewinne durch die Pille für die ewige Jugend. Und die Internetgiganten im Silicon Valley, allen voran Google und Facebook, wollen Krankheiten und den Tod gleich ganz abschaffen, sind aber trotz großer Sprüche leider noch nicht besonders weit gekommen.

Die führenden Akteure aber setzen, wenn es um sie selbst geht, ohnehin auf ganz andere Geheimrezepte.

Ein berühmter Professor in Stanford, der aus der Schweiz stammt und ganz nah dran ist an der Formel gegen das Altern, hat daneben aber sein ganz privates Geheimrezept (siehe Kapitel 2).

Ebenso jener Anti-Aging-Guru mit dem Methusalem-Bart aus der Hightech-Szene, den die Medien weltweit anhimmeln und der in Kapitel 7 sein persönliches Rezept verrät.

Sogar der Anti-Aging-Doc in Hollywood, der eigentlich für umstrittene Hormone wirbt – aber mittags seinen Bio-Lunch einnimmt und auch den Stars dort das echte, natürliche Essen empfiehlt (siehe Kapitel 4). Zumindest unterstützend. Sicher ist sicher.

Der ganze Hokusfokus aus der Anti-Aging-Industrie: ein Super-Geschäft. Aber für die, die sich wirklich auskennen, ist die Wirkung viel zu unsicher und das Ganze insgesamt zu riskant. Zu undurchschaubar die menschliche Biologie. Zu groß die Gefahr, mit unabsehbaren Folgen herumzupfuschen. Da setzen sie selbst, für sich ganz persönlich, lieber auf Bewährtes: echtes Essen. Traditionelle Ernährung (siehe Kapitel 7).

Sehr vernünftig. Denn die weltweite Wissenschaft findet immer neue Nachweise für die segensreichen Wirkungen der sozusagen evolutionär bewährten Kost und wie sie die Erneuerungsprogramme des Körpers, seine Abwehrkräfte, seine Selbstschutzmechanismen unterstützen.

Denn das ist auch eine Erkenntnis der globalen Forschung: Zwar wurde das Altern gewissermaßen von höherer Stelle eingebaut, damit wir irgendwann wieder Platz machen für andere. Und es operiert mit großer Macht und ausgeklügelten Tricks (siehe Kapitel 12). Mein Körper allerdings, und das ist die gute Nachricht, ist von dieser Aussicht genauso wenig begeistert wie ich, er kennt sogar die Tricks und stemmt sich deshalb mit aller Macht dagegen. Mein Körper will jung bleiben, so lange wie

möglich, und kämpft auch ständig gegen allerlei Angreifer. Ich muss ihn also nur dabei unterstützen – und sollte ihm möglichst nicht in die Quere kommen.

Selbst bei den Biohackern gehören solche Rezepte zu den persönlichen Geheimtipps. Die Biohacker gehören einer neuen Bewegung an, sie wollen den Körper optimieren, indem sie ihn »hacken«, also umprogrammieren, wie einen Computer.

Aber sogar der coole Biohacker aus Skandinavien, einer der führenden Exponenten dieser Szene, der aussieht wie aus einem Science-Fiction-Film: Wenn es um ihn selbst geht, um seinen eigenen Körper, orientiert er sich an den Rezepten seiner Ahnen, wie er in Kapitel 9 gesteht.

Eine gute, eine zukunftsweisende Idee. Denn zum einen sind die Erzeugnisse der Anti-Aging-Industrie ziemlich unausgereift und lösen im Körper oft Reaktionen aus, die niemand überblickt und erst recht keiner unter Kontrolle hat. Kein Wunder, dass die, sie sich wirklich auskennen, nicht unbedingt das Versuchskaninchen spielen wollen.

Und dann sind da noch ganz andere Hacker am Werk, bislang völlig unerkannt und auch ungestört. Bisher galten sie auch offiziell als völlig unbedenklich. Doch jetzt zeigt sich, dass manche Inhaltsstoffe der modernen Nahrung aus dem Supermarkt im Körper unerwünschte Folgen haben können – und zum Beispiel das Alter beschleunigen.

Echtes Essen hält jung, schlechtes Essen macht alt.

Aber was ist echt und was schlecht?

Echtes Essen, das sind selbstverständlich Obst und Gemüse, Äpfel und Birnen, Heidelbeeren und Trauben, Avocados und Brokkoli, Kürbis und Karotten. Das Risotto aus Italien, die Rösti aus der Schweiz, das Wok-Gemüse aus China. Wir haben ja die freie Wahl. Nie war es schöner für Genießer, für Freunde des echten Essens.

Aber: Es gilt zwar die Regel *An apple a day keeps the doctor away*, ein Apfel am Tag hält den Doktor fern – doch wenn ich

den Apfel mit einer Cola runterspüle, mache ich damit den ganzen Verjüngungs-Effekt zunichte.

Das ist es, worauf es mehr denn je ankommt: die Kunst des intelligenten Weglassens.

Aber was soll man weglassen? Was ist es, das da den Schalter umlegt und uns völlig unbemerkt auf ALT programmiert? Was ist schlechtes Essen?

Klar: Der wichtigste Altersbeschleuniger ist der Zucker. Das wird praktisch stündlich durch neue Forschungen bestätigt. Kein Wunder, dass die Vorzüge des Weglassens hier besonders augenfällig werden, wie die Komplimente zeigen, etwa für jene junge Frau, die eigentlich gar nicht mehr so jung war, sondern fast doppelt so alt, wie die anderen dachten (siehe Kapitel 4).

Doch der Zucker wirkt nicht nur direkt, macht Falten und dick, bringt die hormonellen Abläufe im Körper durcheinander und sorgt so für ganze Kaskaden von Folgen, er wird im Körper auch verwandelt und führt so zu einer Art von Problemstoffen, die ganz neu sind auf der Agenda der Forscher. Sie sprechen schon von Gerontotoxinen, Alterungsgiften, die im Körper Prozesse beschleunigen, die uns alt aussehen und auch innerlich tatsächlich schneller altern lassen. Sie stecken vor allem in vielen industriellen Nahrungsmitteln, nicht nur in der Cola, sondern auch, wie eigens im Rahmen der Recherchen für dieses Buch in Auftrag gegebene Laboruntersuchungen zeigten, im Cappuccino von Starbucks – und sogar im Smoothie und anderen vermeintlich gesunden Produkten, wie dem Bio-Apfelsaft von Lidl.

Und dann sind da noch die weitverbreiteten chemischen Zusätze im schlechten Essen, die Wissenschaftler, etwa im *Deutschen Ärzteblatt*, als »Signalmoleküle des Alterns« bezeichnen.

Iss dich jünger: Da müssen natürlich auch solche Altersbeschleuniger auf den Index. Bisher wirken sie völlig unbemerkt, weil niemand sie auf dem Radar hat. Und selbst kluge Leute, die

sich gerade vorgenommen haben, ihr Leben zu ändern, und sich ab jetzt ganz gesund ernähren wollen, greifen trotzdem zu diesen Substanzen, ohne es zu wissen.

Zum Beispiel im Sommer, im Freibad, mit diesen Keksen, die doch eigentlich so gesund wirken. Vollkornkekse!

1. Iss dich jünger

Wie wir uns vor den heimlichen Altersbeschleunigern schützen können

Er hat sein Leben umgestellt – aber etwas ganz
Wesentliches übersehen / Gerontotoxine, die Alterungsgifte:
wo sie stecken, wie sie wirken / Alters-Turbo Coca-Cola: warum der
Teenager plötzlich auf die Seniorenstation kam / Hacker-Alarm:
Angriff auf die Kraftwerke im Körper / Milch oder keine Milch:
Frühstücksfragen bei Nobelpreisträgers zu Hause

Die Kekse. Natürlich hat er nicht im Entferntesten daran gedacht, dass mit ihnen etwas nicht stimmen könnte. Ganz normale Bahlsen-Kekse, sogar Vollkorn, denn Christoph hatte gerade begonnen, sein Leben umzustellen.

Es ist ein schöner Sommertag im Freibad. Die Ferien gehen zu Ende, es ist eine der letzten Gelegenheiten in diesem Jahr für Christophs Töchter, ein bisschen zu planschen und zu üben: Sie haben gerade schwimmen gelernt. Am Beckenrand berichtet Christoph von den fundamentalen Veränderungen in seinem Leben. Er ist Mathematiker und promovierter Informatiker, also geht er die Dinge rational und analytisch an.

Er hatte was am Knie. Das war der Auslöser. Außerdem ist er oft krank, Infekte, häufig mit 40 Grad Fieber. Auch Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, eine »angegriffene Psyche aufgrund der Arbeitsüberlastung«. All das wollte er jetzt »in den Griff kriegen«.

Zum Frühstück gebe es jetzt nicht mehr bloß Brot mit Marmelade, sondern »ein richtig schönes Vollkornmüsli«. In der

Kantine nimmt er »nicht immer die Fleischgerichte mit Pommes«, sondern den Rohkostsalat, und mit Süßspeisen ist er »ein bisschen vorsichtig«. Und natürlich: »Bewegung, Bewegung, Bewegung.«

Nur an die Kekse hat er nicht gedacht.

Er holt sie raus, als die Mädchen aus dem Wasser kommen. Schnell abtrocknen, Bademantel an. Dann packt er aus: Trauben, Melone, Pfirsiche. Und *Leibniz Keks aus vollem Korn* von Bahlsen.

Natürlich hat er nicht aufs Kleingedruckte geachtet. Hätte auch gar nichts genützt. Die meisten Menschen kennen sie nicht, diese Zusätze, und wissen auch nicht, dass sogar das *Deutsche Ärzteblatt* vor dem »Gesundheitsrisiko« durch die Chemikalien warnt. Es gibt auch keine Hinweise auf dem Etikett. Sie gelten sogar als unbedenklich, offiziell.

In den Blauen Zonen dieser Welt, wo die Menschen besonders lang leben, da gibt es solche Zusätze selbstverständlich nicht. Sie kommen in traditionellen Lebensmitteln überhaupt nicht vor. Und das ist vermutlich eines der Erfolgsrezepte fürs lange, glückliche und gesunde Leben der Leute dort: das, was sie NICHT essen.

Wie Christoph denken die allermeisten Menschen allerdings nicht an so etwas, wenn es ihnen um das schönere Altern geht, sondern an Sport und eine Ernährung mit weniger Fleisch, weniger Kohlenhydraten. Mehr Obst und Gemüse.

Dass die Zutaten aus dem Kleingedruckten eine Rolle spielen könnten, daran denkt niemand. Außer vielleicht Elizabeth Blackburn. Sie ist Nobelpreisträgerin. Im Freibad war sie leider nicht dabei. Aber was hätte sie dort gesagt?

Christoph, hätte sie gesagt, mein lieber Christoph, »es ist großartig, wenn Sie Ihre Ernährung um gesunde Lebensmittel ergänzen, aber es ist vielleicht sogar noch wichtiger, jenes industriell verarbeitete und zuckerhaltige *Junkfood* zu meiden, das die Feinde Ihrer Zellen ernährt«.

Wer darauf nicht achtet, kann trotz größter Sorgfalt bei der Lebensführung, viel Sport und gesündestem Grünzeug vorzeitig ins Gras beißen. Es hilft ja auch nichts, sorgsam das Haus zu pflegen, die Fenster zu putzen, den Boden zu wienern, immer schön die Schuhe auszuziehen, wenn gleichzeitig der Holzwurm in den Dielen steckt und unter unseren Füßen alles langsam zerbröseln.

Und in den modernen Lebensmitteln ist sozusagen der Wurm drin. Das fängt schon bei Christophs Keksen an. Die Zusätze aus dem Kleingedruckten: Sie lassen zum Beispiel die Knochen tatsächlich zerbröseln. Sie schwächen das Herz.

Die meisten Menschen verzehren solche Stoffe, ohne zu ahnen, dass sie damit in ihrem Körper den Schalter umlegen – auf Falten, auf Verfall, auf Verblödung, Vergessen, verfrühte Krankheit und sogar: vorzeitigen Tod. Wenn ich länger leben will, besser aussehen, geistig fit bleiben und fröhlich, dann muss ich das als Erstes auf den Index setzen: *Junkfood*. Müll-Nahrung, um es mal ganz hart zu formulieren.

Die moderne Nahrung. Das ist nicht nur das, was uns unter Fast Food sofort einfällt: Cola und Hamburger bei McDonald's, Kötbullar bei Ikea. Das sind auch diese Kekse von Bahlsen. Und der Fruchtjoghurt zum Frühstück, die Cornflakes von Kellogg's, das schnelle Kartoffelpüreepulver von Pfanni und Maggi (siehe Kapitel 11). Das ist die Kantinenkost, schon im Kindergarten, von Cateringkonzernen wie Apetito, der Snack im Bordbistro der Deutschen Bahn, im Flugzeug, bei Eurowings. Der Cappuccino bei Starbucks. Sogar die ganz normale Milch aus dem Supermarkt, von Rewe oder Edeka, die sogenannte Frischmilch, selbst die »Bio«-Milch von Aldi, auf der winzig klein vermerkt ist: »länger haltbar«.

Milch, die drei Wochen hält?

Dafür hält der Mensch jetzt kürzer.

Womöglich hat massenhafte Verbreitung dieser Art von Nahrung auch damit zu tun, dass jetzt eine Trendwende stattfindet: bei der Lebenserwartung.