

NINA RUGE



Mit Rezepten von  
Stephan Hentschel



# VERJÜNGUNG

## DER ERNÄHRUNGSPLAN

Ernährung als Gamechanger für  
ein längeres, gesundes Leben

Mit den besten Tipps und neuesten  
wissenschaftlichen Fakten

G|U

# Dieses Buch ist das richtige für Sie, wenn ...

---

... Sie aktiv dazu beitragen wollen, Ihre **Zellgesundheit zu fördern und Alterskrankheiten vorzubeugen.**

... Sie neugierig sind, wie **abwechslungsreiche, bunte Ernährung** aussieht, die dem Körper wirklich guttut.

... Sie Ihre **körperliche und geistige Fitness bis ins hohe Alter erhalten** möchten, um so lange wie möglich selbstständig zu bleiben.

... Sie Ihr **biologisches Alter auf ganz natürliche Art senken** und Ihre Lebensqualität dadurch nachhaltig steigern wollen.

... Sie fest vorhaben, Ihre **Ernährungsgewohnheiten dauerhaft umzustellen** in Richtung gesunde Langlebigkeit.

... Sie **in Gesundheit alt werden** und dabei nicht einen Tag lang auf Genuss verzichten möchten.

# Hit-Liste der Langlebigkeitsgemüse – die Top 15

Gemüse bringt's – und diese Arten gelten in puncto gesunde Langlebigkeit als die wirkungsvollsten.

Versuchen Sie möglichst viele davon in Ihrem Speiseplan unterzubringen. **Übrigens:** In der hinteren Buchklappe geht es noch weiter ...



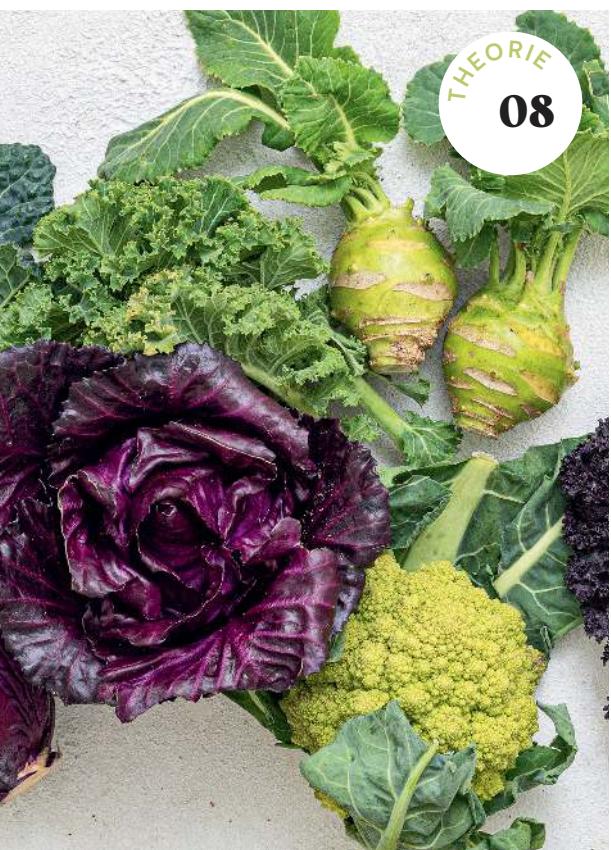
Gemüse	Gesamt-poly-phenole*	Weitere »Verjüngungsstoffe« (Auswahl)	E*	F*	KH*	BST*	Kcal*
1 Mangold	830 mg	Vitamin C ! sehr hoher Gehalt an Nitraten und Oxalsäure	2 g	0 g	1 g	2 g	30
2 Rotkohl (roh)	450 mg	Senfölglykoside, Vitamin C ! geringer Oxalsäure- und Nitratgehalt	2 g	0 g	4 g	3 g	30
3 Fenchel (Blatt)	380 mg	Beta-Carotin, Vitamin B <sub>1</sub> und B <sub>9</sub> , Vitamin C, Eisen ! hoher Nitratgehalt, geringer Oxalsäure- und Puringehalt	2 g	0 g	3 g	3 g	30
4 Löwenzahnblätter	390 mg	Beta-Carotin, Vitamin C, Eisen	3 g	1 g	2 g	3 g	30
5 Artischocken	260 mg	Phosphat ! hoher Puringehalt, geringer Oxalsäuregehalt	2 g	0 g	3 g	11 g	50
6 Roter Chicorée	240 mg	Phosphat ! mittlerer Oxalsäuregehalt, geringer Purin- und Nitratgehalt	1 g	0 g	2 g	1 g	20
7 Grüne Paprika	230 mg	Beta-Carotin, Vitamin B <sub>9</sub> , Vitamin C, Vitamin E ! geringer Nitratgehalt	1 g	0 g	3 g	4 g	40

Gemüse	Gesamt-poly-phenole*	Weitere »Verjüngungsstoffe« (Auswahl)	E*	F*	KH*	BST*	Kcal*
8 Rosenkohl (roh)	220 mg	Senfölglykoside, Omega-3-Fettsäure, Vitamin B <sub>9</sub> , Vitamin C, Vitamin K ! geringer Nitratgehalt	4 g	0 g	3 g	4 g	50
9 Grünkohl	180 mg	Senfölglykoside, Omega-3-Fettsäure, Beta-Carotin, Vitamin B <sub>9</sub> , Vitamin C, Vitamin K, Eisen, Kalzium, Magnesium ! hoher Nitratgehalt	4 g	1 g	3 g	4 g	50
10 Rote Zwiebel (roh)	170 mg	Folsäure, Vitamin B <sub>1</sub> und B <sub>6</sub> , Vitamin C, Phosphat ! geringer Oxalsäure-, Nitrat- und Puringehalt	1 g	0 g	5 g	2 g	30
11 Kohlrabi	170 mg	Senfölglykoside, Vitamin B <sub>9</sub> , Vitamin C ! hoher Nitratgehalt	2	0 g	4 g	4 g	30
12 Rote Bete	160 mg	Betanin (roter Pflanzenfarbstoff), Vitamin B <sub>9</sub> ! hoher Oxalsäure- und Nitratgehalt	2 g	0 g	8 g	3 g	50
13 Oliven	160 mg	Omega-3-Fettsäure, Eisen ! geringer Puringehalt	1 g	14 g	2 g	2 g	120
14 Wirsing	120 mg	Senfölglykoside, Vitamin C ! geringer Purin- und Nitratgehalt	3 g	0 g	3 g	3 g	30
15 Rucola	140 mg	Senfölglykoside	3 g	1 g	2 g	2 g	30

\* Ca.-Angaben pro 100 g



# Inhalt





# Theorie

## 7 Vorwort

- 10 **Gesund alt werden – das geht**
- 11 Hurra, wir leben noch
- 12 Kennzeichen des Alterns
- 15 Die Macht der Gene
- 17 Der epigenetische Code
- 18 Gesunde Langlebigkeit beginnt mit dem Lebensstil
  
- 20 **Wenn Essen krank macht**
- 21 Weniger ist mehr
- 23 Was gar nicht geht
- 28 **Extra:** Gefährliches Bauchfett
  
- 36 **Iss dich jung**
- 38 Proteine – Bausteine des Körpers
- 42 **Extra:** Die besten pflanzlichen Eiweißquellen
- 44 Fette – mehr als ein Geschmacksträger
- 50 **Extra:** Gesunde Öle
- 52 Kohlenhydrate – wichtige Energie-lieferanten

- 56 **Extra:** Alternative Süßungsmittel
- 58 Ballaststoffe
- 62 **Extra:** Wunderwelt Mikrobiom
- 64 **Extra:** So bringen Sie mehr Ballaststoffe auf den Teller
- 66 Probiotika
- 70 **Extra:** Fermentieren für Einsteiger
- 72 Vitamine und Mineralstoffe
  
- 74 **»Jungbrunnen« Gemüse**
- 75 Unerforschte Wunderstoffe
- 78 Bio ist besser
- 79 Die Top Ten der Langlebigkeitsgemüse
- 85 Erst die Vielfalt macht's
- 86 **Extra:** Wurzelgemüse – eine kleine Auswahl
- 91 **Extra:** Obst
- 92 **Extra:** Gemüseküche – ganz praktisch
- 94 **Extra:** Der Ernährungsplan – alles auf einen Blick
- 96 Nicht vergessen: Fasten!



## Rezepte

- 98 **So klappt der Ernährungsumstieg**
- 99 Limbi, das gefräßige Ungeheuer
- 100 Die innere Umprogrammierung
- 105 Was also praktisch tun?
- 106 **Extra:** Noch mehr Selbstmotivation
- 108 **Extra:** Ein Wort noch zu Bewegung
- 110 **Extra:** Stresskiller gegen Killerstress
- 112 **Extra:** Schlafen Sie sich jung!

### 116 Salate, Suppen & Eintöpf

### 142 Hauptgerichte

### 172 Süßes

## Anhang

- 180 Schlusswort
- 182 Quellen
- 185 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 186 Sachregister
- 189 Rezeptregister
- 190 Impressum

REZEPTE  
114







# Theorie

Die mittlere Lebenserwartung hat sich in den letzten 150 Jahren fast verdoppelt. Die Ernährung kann viel dazu beitragen, dass wir diesen Zugewinn an Jahren auch möglichst lang in Gesundheit genießen können.

**GESUND ALT WERDEN – DAS GEHT**

Seite 10

**WENN ESSEN KRANK MACHT**

Seite 20

**ISS DICH JUNG!**

Seite 36

**SO Klappt der Ernährungsumstieg**

Seite 98

# Gesund alt werden – das geht



Rund ein Viertel der Menschen hierzulande wünscht sich ewiges Leben, hat unlängst die Umfrage einer Krankenkasse ergeben.<sup>1</sup> Der weitaus größere Teil ist jedoch schon mit weniger zufrieden. Ihm genügt es, sehr alt zu werden. In einem aber sind sich alle einig: Krank sein wollen sie im Alter nicht.



Immerhin: Der Fortschritt in der Medizin ist so gewaltig, dass sich viele der Alterskrankheiten einigermaßen behandeln lassen. Wobei das optimistischer klingt, als es tatsächlich ist. Denn für die letzten Jahrzehnte des Lebens bedeutet es oftmals in aller Härte: Siechtum in Krankheit und Pflege. Wollen wir das?

Rhetorische Frage. Nebenbei: In den USA sinkt derzeit die durchschnittliche Lebenserwartung, weil besonders die Babyboomer (also die zwischen 1948 und 1965 Geborenen) immer mehr Alterskrankheiten gleichzeitig entwickeln (Multimorbidität). Sie haben also zum Beispiel Herzerkrankung UND Diabetes UND Arthritis UND Demenz.<sup>2</sup> Bei uns in Deutschland bedeutet das heute: Durchschnittlich verbringen die Menschen die letzten ELF Jahre vor ihrem Tod schwer krank.<sup>3</sup> Die alles entscheidende Frage lautet also gar nicht: Wie werde ich möglichst alt? Sondern: Wie bleibe ich im Alter möglichst lange gesund? Es geht um die Gesundheits-, nicht um die Lebensspanne. Also lasst uns vor allem die Gesundheitsspanne verlängern! Das geht!

## Hurra, wir leben noch

Auch wenn es sich manchmal vielleicht so anfühlt: Wir wachen nicht eines Tages auf und sind einfach mal so über Nacht alt geworden. Altern ist ein schleichender Prozess, im Zuge dessen das perfekte Regenerations-

und Versorgungssystem unserer Zellen, des Stoffwechsels und unserer Organe über die Jahre und Jahrzehnte immer mehr nachlässt, bis es irgendwann ganz entgleist. Und das alles beginnt, lange bevor wir irgendetwas davon bemerken.

Tatsache ist, dass es ab etwa Mitte 20 stetig bergab geht. Noch vor 200 Jahren wurden die Menschen in Deutschland durchschnittlich 35 Jahre alt. Hungersnöte und Infektionskrankheiten rafften sie nur so dahin. Und doch haben die Frauen damals in ihrer aus heutiger Sicht vergleichsweisen kurzen Lebensspanne zehn Kinder geboren (mal mehr, mal weniger), von denen immerhin zwei überlebt haben (auch hier mal mehr, mal weniger) und damit den Fortbestand unserer Art gesichert. Fortpflanzung erfolgreich, Aufgabe erfüllt. Jetzt auch noch deutlich älter zu werden, brachte, rein biologisch betrachtet, kaum weitere Vorteile.

Zum Glück haben wir in den letzten gut 150 Jahren Kindersterblichkeit und Infektionskrankheiten dank besserer hygienischer Umstände und vor allem mithilfe von Schutzimpfungen ganz gut in den Griff bekommen. Weltweit liegt die Lebenserwartung – auch aufgrund der deutlich zurückgehenden Kindersterblichkeit – bei knapp 73 Jahren. Nur: Wer hätte gedacht, dass sich damit ein ganz anderes Problemfeld auftut? Denn Fakt ist auch: Die Gesundheit hält nicht

# Die besten pflanzlichen Eiweißquellen

## HÜLSENFRÜCHTE ...

... wie Bohnen, Linsen oder Erbsen, Edamame, Kichererbsen, Erdnüsse (die sind nämlich gar keinen »echten« Nüsse) liefern gleich noch viele wertvolle Ballaststoffe (siehe Seite 58 ff.). Wer die nicht gewohnt ist, sollte die Menge langsam steigern, um Blähungen und Völlegefühl zu vermeiden. Außerdem hilft dazu: Ware aus dem Glas oder der Dose gründlich unter kaltem Wasser abbrausen, getrocknete Ware vor und nach dem Einweichen. Das Einweichwasser außerdem wegschütten und die Hülsenfrüchte zum Kochen mit frischem Wasser aufsetzen.



## SOJAERZEUGNISSE ...

... wie Miso, Natto, Tempeh und Tofu. Die meisten von ihnen zählen außerdem zu den Probiotika und fördern die Gesundheit des Darmmikrobioms (siehe Seite 62 f.). Nach Aussage der American Heart Association fördern sie außerdem die Gesundheit, insbesondere bezüglich verschiedener Erkrankungen der Blutgefäße und des Herzens.

## NÜSSE UND SAMEN ...

... wie Walnüsse, Cashewkerne, Haselnüsse, Mandeln, Kürbiskerne, Hanf- und Chiasamen. Ihre günstigen Fettsäuremuster sind außerdem gut fürs Herz. Vor allem in Leinsamen, Chiasamen und Walnüssen steckt jede Menge Alpha-Linolensäure (ALA), die pflanzliche Omega-3-Variante. Andere Samen sind Top-Eisenlieferanten, so wie zum Beispiel Sesam, Pistazien und Kürbiskerne.



## GETREIDE ...

... wie Roggen, Hafer, Hirse, Emmer (Urweizen) und Dinkel, aber auch Pseudogetreide, insbesondere Quinoa, Amarant und Buchweizen, sowie Naturreis. Greifen Sie, wo es geht, zur Vollkornvariante, die den Blutzuckerspiegel nicht so stark in die Höhe schießen lässt und weniger Insulin lockt. Weiteres Plus: die Ballaststoffe darin.





## GRÜNES GEMÜSE-CHOPSUEY

**Bei diesem Rezept spielt grünes Gemüse wirklich mal die Hauptrolle. Mehr geht fast nicht!**

Für 2 Portionen

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 220 kcal, 8 g E,  
11 g F, 17 g KH, 7 g BST

50 g grüne Paprika  
50 g Mangoldstiele  
50 g grüner Spargel  
50 g grüne Bohnen  
50 g Zuckerschoten  
50 g Brokkoliröschen  
50 g Erbsen  
50 g Pilze (am besten Shitake oder Champignons)  
½ Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL geröstetes Sesamöl  
4 EL Sojasauce  
200 ml Brühe  
1 TL Maisstärke

1. Das Gemüse putzen und ggf. waschen. Die Paprika und die Mangoldstiele würfeln. Den Spargel und die Bohnen in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Die Zuckerschoten halbieren. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
2. Mangold, Bohnen, Zuckerschoten und Brokkoli in kochendem Salzwasser nacheinander je ca. 1 Min. blanchieren und danach sofort in kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein schneiden. Das Sesamöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Pilze, Paprika und grünen Spargel darin 2–3 Min. scharf anbraten. Danach die Hitze reduzieren und das Gemüse mit Sojasauce ablöschen.
4. Die kalte Gemüsebrühe mit der Stärke verrühren und mit in die Pfanne geben. Das restliche Gemüse hinzufügen und alles zusammen ca. 2 Min. einkochen. Dabei hin und wieder umrühren und zum Schluss noch einmal mit Sojasauce abschmecken. Passt gut zu Naturreis.

### Tipp

Je nach Saison können Sie auch andere Gemüsesorten verwenden bzw. variieren – was Sie gerade auf dem Markt bekommen.





## BANANEN-HAFER-MUFFINS

Bananen sind beim Backen ein guter Ei-Ersatz und dazu auch noch echtes »Brain Food« – genauso wie Haferflocken. Wer mag, backt gleich mehr Muffins und friert sie ein.

Für 2 Stück • 20 Min. Zubereitung  
(in der Mikrowelle sogar nur 10 Min.)

Pro Portion ca. 190 kcal, 7 g E,  
4 g F, 30 g KH, 2 g BST

1 Banane (ca. 120 g)  
100 g Joghurt (ersatzweise  
veganer Joghurt)  
60 g Hafermehl  
wahlweise Zimt, Vanillemark,  
Zitronenabrieb oder dunkle  
Kakaonibs (mind. 70 % Kakao)  
Rapsöl für die Form (alternativ  
Papierförmchen)

1. Den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen. Zwei Mulden eines Muffinblechs dünn mit Rapsöl auspinseln oder mit Papierförmchen auskleiden.
2. Die Banane schälen und in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken. Den Joghurt dazugeben und beides gründlich miteinander verrühren. Das Hafermehl untermischen. Nach Geschmack mit 1 Prise Zimt oder Vanillemark, mit Zitronenabrieb oder ein paar Kakaonibs verfeinern.
3. Den Teig in die Mulden des Muffinblechs geben und im Ofen 10–15 Min. backen. Alternativ die Muffins in der Mikrowelle auf höchster Stufe 1–2 Min. garen.

### Info

Die Banane selbst hat zwar kein Nervensystem, enthält aber trotzdem die Neurotransmitter Dopamin und Serotonin, auch als »Glückshormone« bekannt. Zwar ist fraglich, ob der Verzehr unserem Gehirn auf die Sprünge hilft. Sicher aber ist, dass sich in Bananen auch Polyphenole wie die Gallussäure finden, ein Bitterstoff, der auch in grünem Tee vorkommt (dort in weitaus höherer Dosis). Hafer ist reich an Beta-glucanen, die nachweislich den Blutzucker- und den Cholesterinspiegel sowie das Risiko für koronare Herzkrankheiten senken können.

# Der Ernährungsplan für gesunde Langlebigkeit

---

**45–60 %**  
komplexe Kohlenhydrate  
Vor allem aus Gemüse.

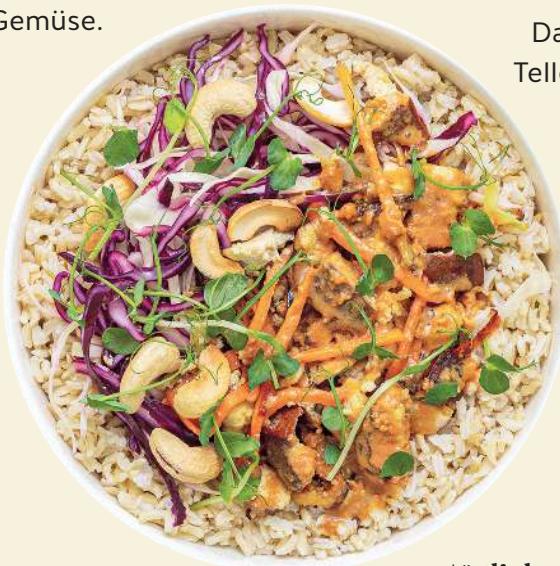
**60 %**  
der Kalorien aus  
Gemüse und Vollkorn  
Das ist auf dem  
Teller richtig viel.

**10–20 %**  
Proteine  
Vor allem aus  
pflanzlichen  
Quellen.

**600 g**  
Gemüse  
täglich

**25–30 %**  
»gute« Fette  
Also Olivenöl, Leinöl, Rapsöl,  
Nüsse. Es ein ordentlicher  
Schuss zum Gemüse oder  
Salat, um auf die prozentuale  
Kalorienmenge zu kommen.

**30 g**  
Ballaststoffe  
täglich – mindestens  
**Optional:** 200 g Obst am Tag,  
am besten Beeren. Kann aber  
auch durch Gemüse ersetzt  
werden – umgekehrt bitte nicht  
wegen der enthaltenen Fruktose.



Die Prozentangaben beziehen sich auf die  
Zusammensetzung der täglichen Kalorienmenge.

# Noch mehr Langlebigkeitshits

## HÜLSENFRÜCHTE

Hülsenfrucht	Gesamt-poly-phenole*	Weitere »Verjüngungsstoffe« (Auswahl)	E*	F*	KH*	BST*	Kcal*
1 Linsen	3700 mg	Folsäure, Vitamin B <sub>1</sub> , B <sub>5</sub> und B <sub>6</sub> , Magnesium, Kalium	20 g	2 g	41 g	20 g	300
2 Schwarze Bohne	1400 mg	Vitamin B <sub>1</sub>	22 g	1 g	62 g	16 g	550
3 Ackerbohne (Saubohne)	1200 mg	Vitamin B <sub>1</sub> , B <sub>6</sub> und B <sub>9</sub> , Phosphat, Kalium ! hoher Puringehalt, mittlerer Oxalsäuregehalt	21 g	2 g	35 g	23 g	280
4 Erbse	140 mg	Folsäure, Vitamin B <sub>1</sub> , B <sub>2</sub> und B <sub>5</sub> , Vitamin K, Magnesium, Kalium	23 g	1 g	41 g	17 g	310
5 Zuckerschote	k. A.	Vitamin B <sub>1</sub> und B <sub>3</sub> , Vitamin C	7 g	1 g	14 g	5 g	70
6 Weiße Bohne	140 mg	Vitamin B <sub>1</sub> und B <sub>6</sub> , Magnesium, Kalium	21 g	2 g	35 g	20 g	260
7 Stangenbohne	110 mg	Folsäure, Vitamin B <sub>1</sub> und B <sub>6</sub> , Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen ! nicht roh verzehren	20 g	2 g	35 g	2 g	230
8 Kichererbse	k. A.	! Einweichen vor dem Garen senkt den Phytatgehalt	8 g	3 g	21 g	17 g	140





## FRÜCHTE

Frucht	Gesamt-poly-phenole*	Weitere »Verjüngungsstoffe« (Auswahl)	E*	F*	KH*	BST*	Kcal*
1 Holunderbeere	2000 mg	Omega-3-Fettsäure, Beta-Carotin, Vitamin B <sub>5</sub> und B <sub>6</sub> , Vitamin C, Kalium, Eisen ! nicht roh verzehren (enthält Sambunigrin), geringer Puringehalt	3 g	2 g	7 g	4 g	60
2 Schwarze Johannisbeere	820 mg	Vitamin C	1 g	0 g	6 g	7 g	30
3 Brombeere	570 mg	Vitamin C	1 g	1 g	6 g	3 g	40
4 Heidelbeere	470 mg	Vitamin C	1 g	1 g	6 g	5 g	50
5 Rote Johannisbeere	450 mg	Vitamin C	1 g	0 g	5 g	4 g	40
6 Pflaume	410 mg	! geringer Oxalsäure- und Puringehalt	1 g	0 g	10 g	2 g	40
7 Sauerkirsche	350 mg	! geringer Oxalsäuregehalt	1 g	0 g	13 g	1 g	50
8 Erdbeere	290 mg	Omega-3-Fettsäure, Vitamin C ! geringer Puringehalt	1 g	0 g	6 g	2 g	30
9 Pfirsich	280 mg	! geringer Puringehalt	1 g	0 g	1 g	2 g	40
10 Orange	280 mg	Vitamin C ! geringer Puringehalt	1 g	0 g	8 g	2 g	50

\* Ca.-Angaben pro 100 g

E = Eiweiß, F = Fett, KH = Kohlenhydrate, BST = Ballaststoffe (lösliche und unlösliche), kcal = Kilokalorien

# GENIESSEN FÜR EIN LANGES LEBEN

## Gesund alt werden

Wer richtig isst, kann Alterskrankheiten und anderen Gebrechen ein Schnippchen schlagen. Denn kaum etwas ist so wichtig für die Gesundheit des Stoffwechsels und der Zellen wie die Ernährung.

## Ernährungsumstellung leicht gemacht

80 Prozent Gemüse empfehlen Experten der »Healthy Longevity«. Dank brandaktueller Infos und praktischer Tipps klappt's mit den neuen Essgewohnheiten.

## Hauptsache Gemüse

Über 30 alltagstaugliche Rezepte lassen jeden Pizza-Fleisch-Kuchen-Esser zum Gemüse-Fan werden.



WG 461 Ernährung  
ISBN 978-3-8338-9857-0

Barcode for the book's ISBN.

9 783833 898570

€ 19,99 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)