Ernährung

Unter allen selbstgewählten Faktoren unseres Lebensstils hat die Ernährung den mit Abstand größten Einfluss auf unsere Gesundheit. Der deutsche Ernährungsphilosoph Ludwig Feuerbach wusste vor 150 Jahren noch nicht, wie recht er mit seinem Ausspruch hatte

«Der Mensch ist, was er isst.»

Zunehmend liefert die moderne Ernährung der westlichen Welt die Mosaiksteine, aus denen sich die Ursachen der Volkskrankheiten des 21. Jahrhunderts zusammensetzen: Herz-Kreislaufleiden, Depression und Demenz, Diabetes und Krebs. Was wir essen und wie wir essen – vor dem Fernseher, im Stehen und zunehmend allein – sind ständig wirkende Faktoren der Gesundheit.

© Stephan Koscheck | Fotolia.co

INFO Die Unterversorgung an wertvollen Nährstoffen bei Überversorgung an Kalorien durch Nahrungsaufnahme fast ohne große Pausen bis spät in die Nacht hinein nimmt im Laufe des Lebens noch zu, da der alternde Körper allmählich weniger und weniger Substanzen absorbieren kann.

Täglich wächst die Fülle an wissenschaftlichen Daten sowohl über die essentielle Bedeutung bestimmter Nährstoffe, Vitamine und Spurenelemente wie auch über die Folgen ihres Mangels.
Falsche Ernährung, gekoppelt mit Bewegungsmangel, ist die hauptsächliche Ursache der epidemiehaften Ausbreitung der Stoffwechselkrankheit Diabetes.

Die moderne Wissenschaft liefert eine Reihe von Beweisen, wonach die deutliche Reduzierung der Kalorienaufnahme das Leben verlängern könnte (eine abgespeckte Version ist das «dinner cancelling», der Verzicht auf mindestens 14 Stunden Nahrungsaufnahme zwischen spätem Nachmittag und Morgen). Ein Kalorien-Hungern kann mit großer Wahrscheinlichkeit durch die Rotweinsubstanz Resveratrol vorgetäuscht und nachgeahmt werden, da dieses Polyphenol ein Langlebigkeitsgen aktivieren kann.

Da klingen die regelmäßigen Beteuerungen zahlreicher Politiker, Bauernvertreter und Gesundheitsfunktionäre darüber, dass «ausgewogene Ernährung» in jedem Alter genügt, wie aus einer anderen Welt. Erstmals in der Geschichte der Menschheit sind wir im Stande, das Geschehen innerhalb der Zelle, also auf zellularer Ebene, zu analysieren und zu verstehen. Gleichzeitig liefert die Molekularbiologie Hinweise, wohin die Reise gehen sollte. In nur einer Handvoll von Generationen – seit der industriellen Revolution mit ihren Auswirkungen auf die Lebensmittelherstellung – haben wir uns von den Vorgaben der Evolution verabschiedet. Für unseren teilweisen Verzicht auf pflanzliche Substanzen zahlen wir einen sehr hohen Preis. Sowohl die Rückkehr zu purer Nahrung, als auch der Einsatz von wissenschaftlich konzipierten Nahrungsergänzungsmitteln in pharmazeutisch reiner, kontrollierter Qualität schließen zunehmend die Lücke zwischen dem, was wir essen sollten und dem, was wir wirklich verzehren.

Ernährungsspezialisten der Anti-Aging-Medizin haben in Zusammenarbeit mit preisgekrönten Küchenchefs ihre Wunschliste der Küchenstars mit Präventions- und Anti-Aging-Potentialen zusammengestellt. Hier ist sie. Einige finden Sie schon in jedem gewöhnlichen Supermarkt.