Margit **Fensl** P. A. **Straubinger** Nathalie **Karré**

Die Jungbrunnen KÜCHE

Wie Sie mit den **Geheimnissen der Natur** **lange** und **glücklich** leben

Mit **typgerechten** Rezepten

KNEIPP VERLAG WIEN

6 Vorwort

8 Wie Ihnen dieses Buch hilft

10 Die alternde Gesellschaft

12 **MYTHOS JUNGBRUNNEN**

20 **DAS MYSTERIUM DES ALTERNS**

24 Schadenstheorien – Zellschäden als Ursachen des Alterns

28 Informationstheorie des Alterns

30 **DIE ALTERSBESCHLEUNIGER**

34 Gerontotoxine: „Alterungsgifte" im Essen

38 Zubereitung und Zucker – mit dem AGE-Express ins Altersheim

44 **JUNGBRUNNEN-WERKZEUGE**

46 Autophagie – Zellreinigung durch Fasten, Bewegung und richtige Ernährung

48 Telomerase – Wie wir das „Jungbrunnen"-Enzym aktivieren

52 Interview mit Paul Clayton

54 Die Sirtuine – So mobilisieren Sie die Jungbrunnen-Reparaturtruppe

56 Blutzucker senken, Glykation und chronische Entzündungen reduzieren

58 Natürliche Senolytika – So befreien Sie sich von „Zombie"-Zellen

59 Anti-Aging mit den Mitteln der Natur

62 **JUNGBRUNNEN-NAHRUNG**

64 Jungbrunnen-Lebensmittel

80 Jungbrunnen-Getränke

86 Jungbrunnen-Zubereitung

96 Jungbrunnen-Rezepte

EIWEISS-TYP

100 Kraftsuppe für mehr Lebensenergie
102 Pfiffiger Pilzzauber mit Parmesan
104 Göttliches Gewürz-Tempeh
106 (o)MEGA-Lachs mit aktiviertem Blumenkohl
108 Sagenhafter Seesaibling an grünem Spargel
110 Glücks-Garnelen auf zarten Karottennudeln
112 Tausend-Kräuter-Wald-und-Wiesen-Ragout
114 Himmlischer Chiapudding

KOHLENHYDRAT-TYP

116 Sonniger Regenbogensalat mit Quinoa
118 Köstlicher Kräuter-Zander mit Schmorgemüse
120 Jungbrunnen-Roulade mit Süßkartoffeln

INHALT

122 Belebendes Petersilien-Tabouleh
124 Bärenstarker Bohnenburger
126 Erdfrüchte-Traum mit frischem Schafskäse
128 Vollkornbrot mit richtig guter Erdnussbutter
130 Märchenhafte Minz-Avocado-Schokocreme

MISCH-TYP

132 Vitalisierende Amarant-Bowl mit Brokkoli
134 Leckere Linsen mit Aubergine und Ei
136 Delikates Pilzgulasch mit Vollkornknödeln
138 Sommerliche Prinzessinnenrollen
140 Forelle blau mit erfrischendem Pak Choi
142 Aubergine mit buntem Gemüse und Tempeh
144 Würziges Wiesen-Huhn mit Liebstöckel-Kohlrabi
146 Paradiesische Pancakes mit Beeren

148 Die schnelle Jungbrunnen-Küche

152 **ACHTSAMKEIT IN DER JUNGBRUNNEN-KÜCHE**

158 Buchboni und Weblinks

160 Impressum

Wichtiger Hinweis

Die Inhalte dieses Buches wurden gewissenhaft und sorgfältig geprüft, die Vorschläge und Empfehlungen haben sich in der Praxis bewährt. Die vorgestellten Methoden, Ideen und Rezepte ersetzen nicht die Beratung durch eine/n ÄrztIn und sind nicht zur medizinischen Behandlung von Beschwerden gedacht. Bestimmte Lebensmittel, wie zum Beispiel Kräuter und Gewürze, können bei Überdosierung zu unerwünschten Nebenwirkungen führen. Schwangere und stillende Frauen, Kinder sowie Menschen, die an Krankheiten leiden oder Medikamente einnehmen, sollten diesbezüglich besondere Vorsicht walten lassen und im Zweifelsfall immer professionelle medizinische Beratung suchen. Fasten, intensive körperliche Bewegung und Kälteanwendungen können bei vulnerablen Personengruppen zu Komplikationen führen und brauchen medizinische Begleitung.
Eine Haftung der AutorInnen beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Margit Fensl, P. A. Straubinger, Nathalie Karré

Liebe LeserInnen,

Intervallfasten hat sich in den letzten Jahren zum gesellschaftlichen Megatrend entwickelt – wir freuen uns, dass wir mit unseren Jungbrunnen-Büchern dazu beitragen können. Besonders wichtig ist uns, das Fasten nicht isoliert zu betrachten, sondern mit Meditation und Mentaltechniken, Bewegung und der richtigen Ernährung zu ergänzen. So wird der Jungbrunnen-Lebensstil nicht nur effektiver – er macht auch mehr Freude und spendet mehr Genuss.

Im dritten Jungbrunnen-Band fällt es uns besonders leicht, diesen Anspruch zu erfüllen, denn hier legen wir den Fokus im Speziellen auf das Essen. „Die Jungbrunnen-Küche" widmet sich der Wirkung unserer Lebensmittel: Was macht uns krank und beschleunigt unsere Alterung? Was hält uns gesund und jung? Wie können wir die Apotheke der Natur nutzen und dabei noch gut essen?

In den letzten Jahren hat uns die Wissenschaft mit zahlreichen neuen Erkenntnissen versorgt, die uns diesen natürlichen Jungbrunnen besser verstehen lassen. Uraltes Wissen über die heilende Kraft der Lebensmittel wurde und wird neu entdeckt und wir freuen uns, es Ihnen besonders schmackhaft zugänglich machen zu können: mit wohlschmeckenden und typgerechten Gerichten – aus den effektivsten Jungbrunnen-Lebensmitteln zubereitet. Bringen Sie den Jungbrunnen-Effekt mit jeder Mahlzeit intensiver in Ihr Leben.

Viel Freude beim Entdecken, Nachkochen und Genießen!
Ihr Jungbrunnen-Team

Wie Ihnen dieses Buch hilft

In diesem Buch zeigen wir Ihnen, dass der „Jungbrunnen“ realer sein kann, als Sie vielleicht denken.

Wir möchten Sie zu konkreten Lebensstil-Entscheidungen anregen, die Ihnen dabei helfen, Ihren inneren Jungbrunnen zu aktivieren. Wenn Sie verstehen, wie die „Alterungsgifte“ der Lebensmittelindustrie Gesundheit und Jugend rauben, werden Sie motiviert sein, wieder die Kontrolle über Ihr Essen zu erlangen, noch bewusster einzukaufen und besser zweimal auf die Inhaltsstoffe zu achten. „Fehler“, die Sie nicht begehen, sind schon der halbe Weg zur Regeneration und Gesundheit.

Im nächsten Schritt geht es um die Wahl der richtigen Lebensmittel. Wir bieten Ihnen klare und einfache Orientierungshilfen und zeigen Ihnen, wie Sie Ihre persönliche „Jungbrunnen-Nahrung“ finden.

Last but not least haben wir abwechslungsreiche, typgerechte Rezepte für Sie zusammengestellt, die nicht nur gesund sind, sondern auch richtig gut schmecken. Unser Wunsch ist, Sie wieder zum Selberkochen zu animieren. Wie immer liegt der Fokus auf Leichtigkeit und Freude. Auch „Sündigen“ ist auf dem Jungbrunnen-Weg erlaubt, ja sogar erwünscht. Wir sagen Ihnen, weshalb.

Die Botschaft lautet: Genießen Sie das Leben in seiner vollen Bandbreite! Bleiben Sie entspannt, wenn äußerliche Alterserscheinungen auftauchen – eine faltenlose Haut ist nicht wertvoller als Lebenserfahrung, ganz im Gegenteil. Wir dürfen das Leben allerdings in einem Körper erfahren, der möglichst lange jung und vor allem gesund bleibt. Und bei dieser Wahlmöglichkeit wollen wir Sie unterstützen.

Die alternde Gesellschaft

Unsere zunehmend älter werdende Gesellschaft hat durchaus paradoxe Züge: Die steigende Lebenserwartung gilt als Errungenschaft der Zivilisation, während das Alter im gleichen Atemzug zunehmend ausgegrenzt wird. Sozialkontakte nehmen drastisch ab, sobald man in Pension ist, alte und gebrechliche Menschen werden ins Pflegeheim verlagert. Wer alt wirkt, wird uninteressant. Das eigene Alter so lange wie möglich zu verneinen, ist die logische Konsequenz daraus. Falten werden wegoperiert, alte Menschen versuchen, so jung wie möglich auszusehen. Mit dem Credo „60 ist das neue 40“ haben Begriffe wie „Down-Ageing“ Einzug in unseren Sprachgebrauch gehalten. Nicht mehr mithalten zu können ist ein Fluch, dem jeder entgehen will.

Dem Schreckgespenst des Alterns entgehen

Erstens gibt es keinen Grund, sich durch Äußerlichkeiten und fremde Erwartungshaltungen unter Druck setzen zu lassen. Zweitens lassen sich die wirklich schlimmen Folgen des Alterungsprozesses in der modernen Welt weitgehend verhindern. Abnehmende Mobilität, chronische Schmerzen und schlussendlich auch die Pflegebedürftigkeit sind in den meisten Fällen die Folge sogenannter Zivilisationskrankheiten. Dabei wissen wir heute, dass diese großteils auf unseren westlichen Lebensstil mit Bewegungsmangel, Stress und falscher Ernährung zurückzuführen – und damit vermeidbar – sind. Und sie zu vermeiden lohnt sich, denn ein höheres Lebensalter hält viele schöne Überraschungen bereit.

Je älter, umso glücklicher

Ob Sie es glauben oder nicht, in späteren Jahren empfindet man mehr Zufriedenheit und Glück als in der Jugend. Ab fünfzig steigt das individuelle Glücksempfinden, den durchschnittlichen Glückshöhepunkt erlebt man im achtzigsten Lebensjahr. Die Kurzformel für diese Glückszunahme lautet: Weisheit und Gelassenheit im Austausch gegen Spannkraft und Faltenlosigkeit. Die Gründe für das Wohlbefinden im Alter liegen in einer veränderten Neurochemie des Gehirns wie auch in der Tatsache, dass die Lebenserfahrung uns lehrt, Emotionen besser im Griff zu haben, Zufriedenheit in kleinen Dingen zu finden und sich nichts mehr beweisen zu müssen. Wer neben dem Erfahrungsschatz des Lebens auch Freundschaften und soziale Verbindungen pflegt, darf sich auf eine weitere fundamentale Glücksquelle im Alter freuen.

Auch Frauen dürfen in Würde altern

Ein anderes Dogma, an dem wir rütteln möchten, ist das gesellschaftlich geprägte Bild der Frau, das für viele zum idealen Selbstbild geworden ist: die multifunktionale Perfektion in allen Lebensbereichen. Egal ob beruflich oder privat: Die junge, sportliche, fitte, schlanke, erfolgreiche Frau ist das Role-Model der Stunde. Man braucht nur einen Blick in die sozialen Medien zu werfen: Endlich gibt es nur noch glückliche, erfolgreiche und schöne Frauen! Die weibliche Fettverteilung ist abgeschafft, Cellulite haben nur diejenigen, die zu faul zum Sporteln sind und Kleidergrößen jenseits der 36 werden besser nicht erwähnt.

Dabei zeigt ein Blick hinter die Kulissen die Auswirkungen dieser Illusion: 91 Prozent der Frauen im deutschsprachigen Raum sind mit ihrem Körper unzufrieden. 45 Prozent aller Frauen mit gesundem Gewicht denken, sie wären übergewichtig, 90 Prozent aller Fälle von Bulimie bzw. Magersucht betreffen Frauen. Allein in Deutschland werden jährlich rund 1,8 Milliarden Euro für Diätmittel ausgegeben, weltweit gehen 90 Prozent der rund 23 Millionen Schönheitsoperationen auf das Konto von Frauen. Zahlen, die in dieser Dimension kaum zu glauben sind und zu deren Veränderung wir mit der Jungbrunnen-Effekt-Serie beitragen wollen. Aus unserer Sicht kommt Schönheit aus einer anderen Quelle.

„Ich fühle mich endlich wohl in meinem Körper, von Diäten habe ich mich verabschiedet“, so lautet eine der häufigsten – und für uns schönsten – Aussagen, die wir im Austausch mit unseren LeserInnen hören. Es geht nicht mehr darum, ein perfektes Image zu erreichen, sondern durch den Jungbrunnen-Effekt Ansätze und Routinen gefunden zu haben, die einen selbstbewussten, kraftvollen und gesunden Lebensstil ermöglichen. So wird der Weg in ein hohes, glückliches und vitales Alter zum freudvollen Vergnügen. Schritt für Schritt. Dieser Lebensstil wird Sie nicht nur innerlich jünger und zufriedener machen, sondern auch äußerlich. Denn der Jungbrunnen ist realer und näher, als man vermuten möchte.

MYTHOS JUNGBRUNNEN

Traum und Wirklichkeit

Die Suche nach dem Jungbrunnen, der Quelle der ewigen Jugend, fasziniert die Menschheit seit Jahrtausenden – wir finden diesen Mythos in unterschiedlichen Ausformungen und unter verschiedenen Namen in fast allen Kulturen und zu allen Zeiten.

Lucas Cranach, „Der Jungbrunnen“, 1546

Der Mensch, der einen Schluck aus dem Jungbrunnen trinkt oder ein Bad darin nimmt, werde von der Bürde des Alterns befreit, besagt der Mythos. Schon in der Antike erzählte man sich von der verjüngenden Wirkung des Wassers aus dem Quellteich der Nymphe Juturna. Alexander der Große, so berichten seine Biographen, soll sich ebenfalls auf die Suche nach dem Quell der ewigen Jugend gemacht haben. Im Mittelalter verbreitete sich dann die Ansicht, dass die Künste der Alchemisten den zeitlichen Verfall aufhalten könnten. Der Mythos der Jungbrunnen-Elixiere stammt aus jener Zeit. Und der „Stein der Weisen“ sollte nicht nur Gold, sondern auch ewige Jugend schenken. In der islamischen Tradition findet sich zu diesem Thema die Geschichte von Al-Chidr. Der mysteriöse Heilige erkannte den Jungbrunnen, als ein toter Fisch, den er darin gewaschen hatte, wieder lebendig wurde. Er nahm einen Schluck aus der Quelle des Lebens, badete darin und wurde der Sage nach unsterblich. Im tibetischen Buddhismus wird die Idee der vom Altern befreiten Menschen den Bewohnern des verborgenen Königreichs „Shambhala“ zugeschrieben, das zahlreichen Literaten als Inspiration gedient hat. Und der englische Schriftsteller James Hilton setzte den immer jungen Bewohnern des fiktiven Himalaya-Tales Shangri-La in seinem Klassiker „Der verlorene Horizont“ ein Denkmal. Auch Maler wie Lucas Cranach haben die Idee des Jungbrunnens in ihren Bildern verarbeitet. Die Populärkultur wiederum hat den Mythos in Hollywood-Blockbustern wie „Fluch der Karibik 4“ oder in Videospielen wie „Indiana Jones and the Fountain of Youth“ aufgegriffen. Aber kann jemand ernsthaft nach dem Jungbrunnen suchen? Und vor allem: Wo und wie könnte man ihn finden?

Die Suche nach dem Jungbrunnen im Silicon Valley

Überraschenderweise lassen sich auch Wissenschaft und Wirtschaft in jüngster Zeit vom Jungbrunnen-Mythos begeistern. Den einen oder anderen Visionär im Silicon Valley, Kaliforniens Zentrum der Hochtechnologie, scheint jedenfalls seit einigen Jahren die provokante Devise „Disrupt Aging“ („Das Altern zerstören“) zu faszinieren. Internet-Pionier und Paypal-Milliardär Peter Thiel sieht die Bekämpfung des Alterns als eine der wichtigsten Herausforderungen für die Menschheit. Deshalb investiert er Millionen in entsprechende Forschungsprojekte – und in Firmen, die sich dem sogenannten „Bio-Hacking“ verschrieben haben. Auch Larry Ellison, Gründer des Software-Konzerns Oracle, hat für die Anti-Aging-Forschung 430 Millionen Dollar gespendet, weil der Tod ihn, wie es heißt, „wütend“ mache. Microsoft-Milliardär Paul Allen soll insgesamt eine halbe Milliarde für den Kampf gegen das Altern und die damit verbundenen Krankheiten zur Verfügung gestellt haben und Facebook-Gründer Mark Zuckerberg dem Vernehmen nach drei Milliarden für die „Beendigung aller Krankheiten“. Amazon-Chef Jeff Bezos investiert in die Firma Unity Biotechnology, die dem altersbedingten Kranksein ein Ende setzen will – und steht damit in Konkurrenz zur Firma Calico, die von den Google-Gründern Larry Page und Sergey Brin mit 750 Millionen Dollar finanziert wird. Die Unternehmens-Website verkündet das Motto: „Wir bekämpfen das Altern, eines der größten Mysterien des Lebens.“

Allerdings stehen all diese Firmen erst am Anfang ihrer Arbeit und so manche vielversprechende Anti-Aging-Technologie hat sich als riskante Therapie mit gefährlichen Nebenwirkungen herausgestellt. Die künstlich verstärkte Zufuhr des Wachstumshormons HGH etwa steht, wie Studien nahelegen, im Verdacht, das Krebsrisiko zu erhöhen. Man darf sich fragen, ob es sich bei diesen hochtrabenden Plänen, das Altern mithilfe der Technologie abzuschaffen, nicht bloß um größenwahnsinnige Wunschträume spleeniger Milliardäre handelt, die sich ihrer Endlichkeit nicht bewusst werden wollen. Ist Alterung nicht etwas Unvermeidbares, das automatisch abläuft und Teil der physischen Existenz ist?

„Disrupt Aging“ – Das Altern zerstören, lautet die provokante Devise der High-Tech-Konzerne im Silicon Valley.

Dinge altern – Lebewesen entwickeln sich

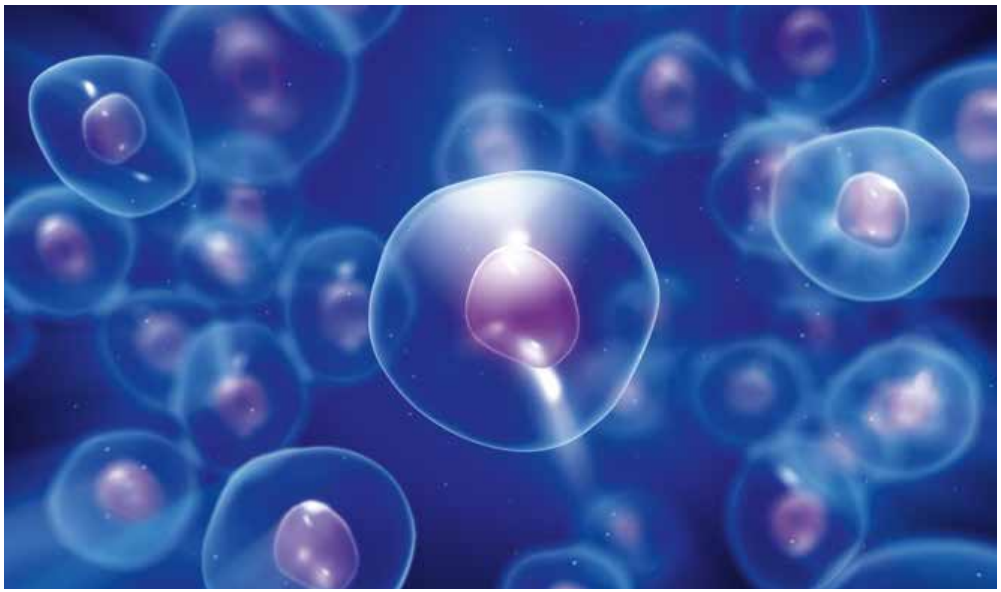
An dieser Stelle gilt es ein paar Begriffe zu definieren: „Altern“ ist ein recht unscharfer, schwammiger Begriff. Streng genommen ist Alterung etwas, dem nur unbelebte Dinge unterliegen. Die Möbel in einem Hotel „altern“: Das Material wird brüchig, rostig oder zersetzt sich. Organismen entwickeln und erneuern sich dagegen ständig; ihr Älterwerden ist mit Wachstum und positiver Reifung verbunden.

Wir denken beim Begriff „altern“ meist nur an die negativen Erscheinungen des Älterwerdens, sprich an seine degenerativen Auswirkungen. Der wissenschaftlich korrekte Begriff dafür ist „Seneszenz“: Die Vergreisung der Zellen. Dabei ist auch die Pubertät Teil des Älterwerdens, hat aber nichts mit Seneszenz zu tun. Beide Prozesse sind biologisch programmiert und müssen nicht zwangsläufig in allen Organismen stattfinden. Altern ohne Seneszenz wäre das Ergebnis eines Bades im Jungbrunnen – und tatsächlich gibt es Organismen, für die der innere Jungbrunnen schon Realität ist.

Der „echte“ Jungbrunnen – und wo wir ihn finden

Ein großer Unterschied zwischen belebten Organismen und unbelebten Dingen ist die Tatsache, dass bei unbelebten Dingen in der physischen Substanz kein Austausch stattfindet, während sie bei belebten Organismen ununterbrochen erneuert wird. Beim Menschen bilden sich täglich 50 bis 70 Milliarden neue Zellen, während die abgestorbenen ausgeschieden werden. Rudolf Steiner, der Begründer der Waldorf-Schulen und der Anthroposophie, postulierte schon vor über 100 Jahren, dass der Mensch im Laufe von sieben bis acht Jahren seine gesamte physische Materie abstoße und erneuere. Dieser Sieben-Jahres-Zyklus galt lange als Mythos, wurde aber von der Zellbiologie mittlerweile mehr oder weniger bestätigt. Während wir z. B. alle paar Stunden neue weiße Blutkörperchen oder alle zwei bis fünf Wochen eine komplett neue Haut bekommen, kann es für eine neue Leber bis zu zwei Jahre dauern. Das ganze Skelett braucht zur Rundumerneuerung etwa zehn Jahre. Unterm Strich hat sich der Körper eines 80-Jährigen im Laufe seines Lebens mehrmals komplett erneuert. Das Zellmaterial eines Greises ist selbst kurz vor dem Tod noch „frisch wie ein Babypopo“. Warum dann die Falten, der Haarausfall, die Krankheiten und all der Rest an degenerativen Erscheinungen, die wir mit dem Altern verbinden?

Wir bestehen aus Billionen von Körperzellen, die sich ständig erneuern. Warum gibt es trotzdem einen körperlichen Verfall?



Auch wenn es noch viele offene Fragen gibt, wird immer offensichtlicher, dass der Prozess des Alterns vielleicht doch verlangsamt, gestoppt oder sogar umgekehrt werden könnte. Es scheint allerdings, dass die Natur genau das nicht beabsichtigt. Für das Individuum mag es tragisch sein, wenn der Körper verfällt und der Tod naht. Im Sinne der Arterhaltung ist es allerdings ein großer Vorteil, dass der einzelne Mensch nicht allzu lange lebt, sondern sich paart und dann seinen Nachkommen die Ressourcen überlässt. Durch die ständige Rekombination der Erbsubstanz kann sich die Art schneller und besser an die Umwelt anpassen. Für die Evolution sind ewig lebende, immer junge Individuen kein Vorteil – im Gegenteil: Zur genetischen Optimierung braucht es den ewigen Kreislauf von Geburt, Nachkommenschaft und Tod.

Die „unsterbliche Qualle“ Turritopsis dohrnii bleibt ewig jung.

Wie in so vielen anderen Bereichen könnte es aber auch hier sein, dass sich der Mensch irgendwann über die Natur hinwegsetzt oder ihre Prinzipien in seinem Sinne zu nutzen beginnt. Tiere wie die „unsterbliche Qualle“ Turritopsis dohrnii zeigen uns, dass der Jungbrunnen eine biologische Realität sein kann. Altersforscher wie David Sinclair von der Harvard Medical School sind der Ansicht, dass diese Prinzipien auch auf den Menschen umgelegt werden können. Für ihn ist die Frage nicht, ob, sondern nur wann sich Menschen wie die „unsterbliche Qualle“ immer wieder ein Bad im Jungbrunnen gönnen werden, um sich auf zellulärer Ebene komplett zu regenerieren. Vorerst ist das noch Zukunftsmusik. Das wachsende Verständnis über die Mechanismen des Alterns eröffnet uns dennoch Möglichkeiten, uns zu verjüngen – oder die Vergreisung der Zellen zumindest zu verlangsamen.

INFOBOX

Die „unsterbliche Qualle“ und andere alterslose Wesen

Viele niedere Organismen wie Algen, Amöben oder Süßwasserpolypen sind potenziell unsterblich, auch wenn ihre Lebenserwartung durch Fressfeinde und ökologische Veränderungen natürlich begrenzt ist. Das degenerative Altern scheint primär auf höhere Organismen mit geschlechtlicher Fortpflanzung begrenzt zu sein, vor allem im Tierreich. Bei den Pflanzen finden wir dagegen zahlreiche hochkomplexe Organismen, die nach gegenwärtigem Kenntnisstand ebenfalls nicht altern müssen. Eine tausendjährige Stieleiche produziert jedes Jahr Blätter und Eicheln von derselben Qualität. Diese Blätter unterscheiden sich in ihrer jugendlichen Frische in nichts von denen einer nur 50-jährigen Stieleiche. Wenn der Baum stirbt, geschieht dies durch äußere Einflüsse wie einen Waldbrand, durch Pilzbefall oder weil er gefällt wird.

Besonders beeindruckend sind in diesem Zusammenhang die amerikanischen Mammutbäume. Da sie über Jahrtausende hinweg nicht aufhören zu wachsen, erreichen sie Höhen von über 100 Metern und nicht selten ein Gewicht von mehr als 2.000 Tonnen. Ihr Leben ist bedroht von Klimaveränderungen oder durch Parasiten, aber nicht, weil sie alt werden. Der älteste bekannte Baum der Erde ist übrigens „Pando“, eine amerikanische Zitterpappel im Fishlake National Forest in Utah. Mit einem Gewicht von geschätzten 6.000 Tonnen ist Pando nicht nur das älteste Lebewesen des Planeten, sondern auch das schwerste. Es existiert seit geschätzten 80.000 Jahren und treibt noch immer jedes Jahr junge Stämme aus. Sogar im Tierreich meinen Wissenschaftler einige seltene Ausnahmen entdeckt zu haben, die die Natur anscheinend vom degenerativen Altern befreit hat.

Der arktische Ozean ist die Heimat von Tieren, die schon gelebt haben, bevor Kolumbus Amerika entdeckt hat: Wissenschaftler haben einen Grönlandhai gefangen, dessen Alter auf 510 Jahre datiert wurde. Exemplare dieser Art werden erst mit 150 Jahren geschlechtsreif und wenn sie altern, dann äußerst langsam. Auch für die amerikanische Sumpfschildkröte, den Felsenbarsch Sebastes aleutianus und sogar – als einziges Säuetier – den Nacktmull wird eine sogenannte „vernachlässigbare Seneszenz“ vermutet. Im Gegensatz zu alternden Tieren bleibt ihre Sterberate mit zunehmendem Alter konstant. Die Beweisführung gestaltet sich allerdings schwierig, da auch diese Tiere in freier Wildbahn auf der Speisekarte zahlreicher Fressfeinde stehen und Opfer von Krankheiten oder Katastrophen werden können.

Im Polarmeer leben Grönlandhaie mit einem Alter von über 500 Jahren.

Ein jahrtausendealter Mammutbaum produziert noch immer die gleichen jugendlich frischen Blätter wie ein 50-jähriger Artgenosse.

Zu Tieren in Gefangenschaft fehlen noch Daten über ausreichend lange Zeiträume – das Postulat der „vernachlässigbaren Seneszenz“ wurde erst im Jahr 1990 aufgestellt. Damals hat man die unglaublichen Fähigkeiten der „unsterblichen Qualle“ Turritopsis dohrnii in ihrer Bedeutung für die Gerontologie erkannt. Wenn ihre Lebensfunktionen nachlassen, lässt sich diese unscheinbare Qualle auf den Meeresboden sinken, regeneriert ihr gesamtes Zellvolumen und bringt es in den Urzustand zurück. Wir können das Tier gleichsam beim „Bad im Jungbrunnen“ beobachten: Turritopsis dohrnii lebt ohne zeitliche Begrenzung in einem immer jungen Körper, solange sie nicht dem Katastrophentod zum Opfer fällt. ~

DAS MYSTERIUM DES ALTERNS

Warum altern wir? Mechanismen des körperlichen Verfalls

Altern ist ein Mysterium, das die Wissenschaft noch immer nicht zur Gänze enträtselt hat. Lange verwechselte man es mit Abnützung. Stattdessen verbergen sich dahinter komplexe Entwicklungsprozesse im Dienste der Evolution. Kein Naturgesetz und kein Gen zwingen uns zum körperlichen Verfall.

Bis in die 1950er Jahre glaubte man, dass das Altern bzw. seine degenerativen Folgen im Prinzip Abnutzungsmechanismen seien. Durch die Fortschritte der Molekularbiologie musste diese Sichtweise abgelegt werden. Doch die hochkomplexen Prozesse des Verfalls im Laufe der Jahre werden bis heute nicht in ihrer Gesamtheit verstanden. Es existieren mehr als 300 unterschiedliche Theorien zum Altern und keine einzige kann die Summe an degenerativen Vorgängen, die sich im Laufe der Jahre im Organismus summieren und schließlich zum Tod führen, vollständig erklären.

Es existiert kein Naturgesetz, das uns das Altern vorschreiben würde. Es wurde noch nicht einmal ein spezielles „Alterungsgen" gefunden. Deshalb sind manche Gerontologen wie der Brite Aubrey de Grey oder David Sinclair von der Harvard Medical School der Ansicht, dass das Altern vielmehr eine Art Krankheit sei, von der wir irgendwann geheilt werden können. Einig ist sich die Wissenschaftsgemeinde nur, dass eine Vielzahl von Faktoren zur Vergreisung des Körpers beiträgt. Nicht wie, aber warum es geschieht, versuchen die Evolutionstheorien des Alterns zu erklären.

Die ersten Lebewesen auf diesem Planeten alterten gar nicht, vermuten die Evolutionsbiologen. Altern entstand erst im Laufe des Evolutionsprozesses bei höheren Lebewesen, weil es ihnen die Möglichkeit gab, sich schneller an veränderte Umweltbedingungen anzupassen. „Die Alten" machten so regelmäßig Platz für die genetisch optimierten Nachkommen und nahmen ihnen nicht die Ressourcen weg. In diesem Zusammenhang steht auch die von dem britischen Gerontologen Tom Kirkwood

Ist das Altern eine Art Krankheit, von der wir irgendwann geheilt werden können?

entwickelte „Disposable Soma Theory" – also die Theorie vom Körper, der gleichsam überflüssig wird, sobald er sich ausreichend fortgepflanzt hat. Der alte Körper wird entsorgt, um neuen, durch geschlechtliche Fortpflanzung verbesserten Körpern Platz zu machen. Organismen verfügen über zahlreiche Reparaturverfahren, um gealterte Zellen oder ganze Organe zu ersetzen. Mit zunehmendem Alter steckt der Körper aber immer weniger Energie in seine Erneuerung, sodass sich die Mechanismen des Alterns so lange entfalten, bis der Körper nicht mehr lebensfähig ist. Um welche Mechanismen es sich dabei handelt, also wie wir altern, versuchen die Schadenstheorien zu erklären.

DIE ALTERUNGS-BESCHLEUNIGER

Moderne Industrienahrung als Alterungsdiät

Neben Dauerstress, Schlafmangel und Genussgiften fördert die moderne Ernährungsweise wie kaum ein anderer Faktor den körperlichen Verfall. Die industrialisierte Lebensmittelproduktion verursacht mit ihren denaturierten Zutaten verschiedenste Zivilisationskrankheiten und beschleunigt den Alterungsprozess.

Was uns alt macht

Dauerhafter Stress und ein ständig erhöhter Level des Stresshormons Cortisol schwächen das Immunsystem, gelten als Auslöser chronischer Entzündungen und lassen sich oft auch unmittelbar am Hautbild ablesen. Ein gesundes Maß an Stress hingegen ist durchaus hilfreich, sorgt für Höchstleistungen – und nicht zuletzt auch für Glücksgefühle. Wie ungünstig sich ein Leben gegen die innere Uhr auf Gesundheit und Alterung auswirkt, hat die Erforschung der zirkadianen Rhythmen gezeigt. Schichtarbeiter etwa setzen sich einem deutlich höheren Gesundheitsrisiko aus. Schlechter Schlaf bzw. Schlafmangel sind echte Alterungstreiber.

Dass der dauerhafte Konsum von (Genuss-)Giften der Gesundheit schadet, ist allgemein bekannt. Rauchen z. B. verkürzt die Telomere, schädigt die Zellen bei jedem Lungenzug und befeuert chronische Entzündungen. Befreien Sie sich am besten vorgestern statt morgen von diesem Laster! Manche Genussmittel wie Wein, speziell Rotwein, oder schwarzer Kaffee können in Maßen genossen aber auch positive gesundheitliche Effekte haben. Ebenso gesundheitsschädlich wie das Rauchen wird mittlerweile Bewegungsmangel eingeschätzt. Aus Vergleichsstudien mit eineiigen Zwillingen weiß man, dass Menschen, die viel sitzen, deutlich schneller altern und eine kürzere Lebens-

„Blue Zones“: Was wir von den „Jungbrunnen-Inseln“ lernen können

„Blue Zones“ werden jene fünf Gegenden genannt, in denen die meisten über 100-jährigen Menschen der Welt leben. Warum werden diese Menschen nicht nur sehr alt, sondern bleiben auch gesund und fit und versprühen zudem jede Menge Lebensenergie? Was machen Sie anders? Mit anderen Worten: Was ist das Geheimnis ihres Jungbrunnens?

Auf der Suche nach Antworten hat sich die Wissenschaft mit dem Lebensstil der alten Menschen auseinandergesetzt – jenem Lebensstil, dessen Früchte die heute 100-Jährigen nun ernten: ein gesundes, zufriedenes und fittes hohes Lebensalter.

Die vier Prinzipien der 100-Jährigen

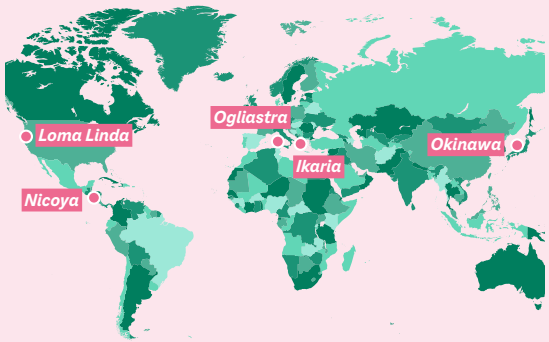
1. Intervallfasten mit kalorienreduzierter Ernährung
2. Biologische Lebensmittel mit traditioneller Zubereitung
3. Viel natürliche Bewegung in freier Natur
4. Achtsamkeit, Sinn und soziale Beziehungen

Intervallfasten mit kalorienreduzierter Ernährung

In allen „Blue Zones“ nimmt man üblicherweise nur zwei Mahlzeiten täglich zu sich – eine natürliche Form des Intervallfastens. Es gibt auch keine Snacks zwischendurch, vielleicht hin und wieder – als echte Besonderheit – ein Stück Obst. Auf ein spätes und üppiges Abendessen wird verzichtet und generell wird kalorienreduzierter gegessen. In Okinawa z. B. gilt die jahrtausendealte Philosophie „Hara Hachi Bu“ und das bedeutet, frei übersetzt: „Fülle deinen Magen nur zu 80 Prozent.“

Biologische Lebensmittel mit traditioneller Zubereitung

Menschen in den „Blue Zones“ ernähren sich traditionellerweise vornehmlich pflanzenbasiert und meiden industriell verarbeitete, fett- und zuckerhaltige Lebensmittel.



In allen „Blue Zones“ wird selbst gekocht – und somit „selbst bestimmt“: Auf den Tisch kommen frische Lebensmittel in Bio-Qualität mit einem hohen Gehalt an wertvollen Nährsubstanzen und sekundären Pflanzenstoffen und keine (Halb-)Fertiggerichte voller Zusatzstoffe, Haltbarmacher, Salz- und Zuckermengen. Traditionelle Zubereitungspraktiken reduzieren nicht nur die Entstehung von Alterungstreibern im Essen, sondern sind auch mit einer höheren körperlichen Aktivität verbunden.

Viel natürliche Bewegung in freier Natur

Menschen in den „Blue Zones“ arbeiten körperlich bis ins hohe Alter: In Bewegung zu bleiben ist weniger eine bewusste Entscheidung als ein integraler Bestandteil des Alltags, stehen doch die tägliche Gartenarbeit, die Beschaffung der Nahrung und andere Tätigkeiten rund um Haus und Hof auf dem Programm. Man geht häufig zu Fuß und macht regelmäßig Spaziergänge in der frischen Luft, manche betreiben auch Yoga und andere moderate Bewegungsarten. Auf exzessive Sportaktivitäten wie die bei uns beliebten Marathonläufe oder Crossfit-Einheiten wird allerdings verzichtet.

Achtsamkeit, Sinn und soziale Beziehungen

Ein ritualisierter und achtsamer Tagesablauf und eine gelebte spirituelle Praxis sind wichtige Bestandteile des Alltags in den „Blue Zones“ und gehören ganz selbstverständlich zur Lebenswelt der Menschen. Alte Menschen leben mit ihren Familien, sind von ihren Kindern, Enkeln und Urenkeln umgeben und verbringen viel Zeit in sozialen Beziehungen. Sie achten auf Gemeinschaft, besuchen regelmäßig ihre Nachbarn, schenken einander Zeit und Aufmerksamkeit und unterstützen einander. Es wird gemeinsam gegessen und mit einem Tischgebet oder rituellem Dank für die guten Gaben begonnen. Denn auch Sinn und Spiritualität sind ein Geheimnis der 100-Jährigen in den „Blue Zones“.

Die Langlebigkeit-Prinzipien der „Jungbrunnen-Inseln“ sind mittlerweile wissenschaftlich gut analysiert – und wir können daraus einige hocheffektive Jungbrunnen-Werkzeuge ableiten. ~

→ ONLINE-BUCHBONUS 1

„Blue Zones“-Nahrung
Erfahren Sie mehr über die Zusammensetzung der überwiegend pflanzenbasierten Nahrung der „Blue Zones“ (siehe Seite 158).

JUNGBRUNNEN-WERKZEUGE

Körpereigene Strategien der Verjüngung

Unsere Körperzellen verfügen glücklicherweise über eine ganze Reihe von Möglichkeiten, um sich wieder zu verjüngen – sei es die Ankurbelung der Zellreinigung oder die Aktivierung von Jungbrunnen-Enzymen. Wir haben es selbst in der Hand, wie intensiv diese Jungbrunnen-Werkzeuge zum Einsatz kommen.

Die Erkenntnisse aus der „Blue-Zones“-Forschung zeigen uns, dass gerade Lebensweisen, die lange als rückständig und unmodern galten, für Gesundheit und Langlebigkeit große Vorteile bieten – auch wenn sie oft nur aus Mangel an anderen Optionen entstanden sind. Körperliche Arbeit an der frischen Luft im Rhythmus des natürlichen Lichts empfanden Menschen des 20. Jahrhunderts als ebenso unattraktiv wie eine naturnahe Ernährung mit wenigen Zutaten. Doch genau diese Zutaten boten den Menschen in manchen Regionen die perfekte Kombination aus Mikronährstoffen für ein langes, gesundes Leben.

Die Moderne war geprägt von Denaturierung und es hat sehr lange gedauert, bis die Wissenschaft verstand, dass uns gerade dieser moderne, naturferne Lebensstil mit chronischem Stress und hoch-raffinierten Lebensmitteln schneller alt und krank macht. Bewährte Traditionen und Ernährungsweisen wurden als Zeichen von Armut, Rückständigkeit oder religiöser Naivität gesehen. In den letzten zwanzig Jahren hat die Wissenschaft in dieser Hinsicht sehr viel dazugelernt. Wir verstehen nun die Mechanismen und Hintergründe, warum ein naturnahes Leben, vollwertige Bio-Ernährung, Fasten und Meditation sich so positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Als moderne, aufgeklärte Menschen wollen und brauchen wir Erklärungen und Beweise, warum wir gewisse „unbequeme“ Lebensentscheidungen zugunsten unserer Gesundheit treffen sollten. Glücklicherweise haben zahlreiche Studien und wissenschaftliche Arbeiten diese Zusammenhänge herausgearbeitet und stellen uns nun ein breites Set an Jungbrunnen-Werkzeugen zur Verfügung.

Autophagie – Zellreinigung durch Fasten, Bewegung und richtige Ernährung

Die Forschungen zur Autophagie haben der Wissenschaft die vielleicht aufsehenerregendste Neuorientierung der letzten Jahre beschert – und wurden 2016 mit dem Medizin-Nobelpreis ausgezeichnet.

JUNGBRUNNEN-NAHRUNG

Gesunde Schätze aus der Speisekammer der Natur

Sie liefern uns Energie, Geschmack – und sogar Jugend: In diesem Kapitel zeigen wir Ihnen, welche Jungbrunnen-Schätze in natürlichen Nahrungsmitteln stecken und wie man die funkelndsten Juwelen unter ihnen am besten für sich nutzt.

Jungbrunnen-Lebensmittel

Hochwertige, naturbelassene Lebensmittel sind die Basis der Jungbrunnen-Küche. Vollwertig und ohne industrielle Verarbeitung besitzen sie eine ganzheitliche Wirkkraft, welche die Wissenschaft noch immer nicht zur Gänze erklären kann – auch wenn sie über einzelne Inhaltsstoffe schon viel weiß.

Alles Genießbare, das die Erde zu bieten hat – Früchte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze, Kräuter, Getreide, Fisch und Fleisch – schmeckt „aus sich heraus" gut: Eine abwechslungsreiche Naturküche braucht keine Zusatzstoffe außer natürliche Kräuter und vielleicht eine Prise Salz.

PFLANZLICHE LEBENSMITTEL

Pflanzen verfügen, wie jedes natürliche Nahrungsmittel, über einen einzigartigen Nährstoffmix. Neben den Makronährstoffen Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate finden wir zahlreiche Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Letztere wurden bis vor Kurzem wenig beachtet und ihre Bedeutung für unsere Gesundheit massiv unterschätzt – dabei geht gerade von dieser Nährstoffgruppe bzw. der Untergruppe der Polyphenole die stärkste Anti-Aging-Wirkung aus. Lenken wir unser Augenmerk also ganz besonders auch auf diese Stoffe.

Äpfel – der wahre Jungbrunnen

Der bekannte Spruch „One apple a day keeps the doctor away" hat absolut Berechtigung. Es sind die zahlreichen sekundären Pflanzenstoffe, die den Apfel so wertvoll machen. Die beliebte Frucht schenkt uns reichlich Pektin, das Giftstoffe im Darm bindet und den Blutzuckerspiegel stabilisiert. Der Apfel ist auch eine wunderbare Spermidinquelle und vor allem in den Randschichten und in der Schale steckt das Quercetin, das „Zombie"-Zellen" im Gewebe gezielt ausschaltet. Greifen Sie zu alten Bio-Apfelsorten, sie liefern die meisten Jungbrunnen-Stoffe.

Beeren – bunte Polyphenolbomben

Beeren gehören zu den gesündesten Obstsorten – vor allem, weil sie eine Vielzahl an sekundären Pflanzenstoffen enthalten, die antioxidativ, entzündungshemmend, antiviral und blutdruckregulierend wirken. In Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, schwarzen Johannisbeeren, Heidelbeeren und in hohem Ausmaß in Aroniabeeren und Holunderbeeren stecken die blau-violetten Anthocyan-Farbstoffe, die für die zellschützende Wirkung verantwortlich gemacht werden.

Wenn Sie Ihren Schlaf verbessern möchten – auch Schlaf ist ein Jungbrunnen –, greifen Sie zu melatoninreichen Gojibeeren. Ihr gelb-oranger Farbstoff schützt darüber hinaus die Augen-Netzhaut vor Makuladegeneration. Knabbern Sie dazu ein paar Nüsse, durch die Kombination mit fettreichen Lebensmitteln wie Nüssen, aber auch Käse oder Joghurt, wird der Wirkstoff besser aufgenommen. Auch Kiwis gelten als schlaf- und verdauungsfördernd sowie positiv für das Immunsystem.

Zitrusfrüchte – saure DNA-Schützer

Das Innenleben von Zitrusfrüchten liefert bekanntermaßen Vitamin C – ihre Schalen sind aber noch gesünder: So können die darin enthaltenen Polyphenole durch Aktivierung der Sirtuine auch unser Erbmaterial reparieren.

INFOBOX

Sekundäre Pflanzenstoffe

Mehr als 100.000 (!) sekundäre Pflanzenstoffe – Abwehrstoffe gegen Schädlinge und Krankheiten, Farb-, Aroma- und Duftstoffe – werden von Pflanzen gebildet. Sie halten uns jung, gesund und schlank, schützen unsere Zellen und stärken unser Immunsystem.

Vor allem den Polyphenolen werden viele gesunde Eigenschaften zugeschrieben: Sie aktivieren die verjüngenden Sirtuine, helfen beim Abnehmen, indem sie die Fettspeicherung verringern, wirken antioxidativ, entzündungshemmend, blutdruckregulierend, schützen gegen Viren, Bakterien und Krebs, stärken die Nerven und das Immunsystem. Zu den Polyphenolen zählen unter anderem Geschmacks- und pflanzliche Farbstoffe. Das gelbliche Quercetin etwa befreit den Organismus von seneszenten „Zombie"-Zellen, die blauvioletten Anthocyane wirken antioxidativ, entzündungshemmend und verringern das Krebsrisiko. Eine verjüngende Wirkung hat auch der u. a. in Trauben vorkommende natürliche Pflanzenschutz Resveratrol: Er ist stark sirtuinaktivierend.

Schon zwei Stunden nach dem Verzehr von Zitrusfrüchten soll die DNA erheblich resistenter gegenüber Beschädigungen sein. Entscheidend ist, dass Sie ungespritzte und unbehandelte Früchte verwenden.

→ **Jungbrunnen-Tipp:**
Genießen Sie so oft wie möglich „Zitrusfruchtiges": Reiben Sie die Schalen von Bio-Zitronen ab, pürieren Sie die geschälten und entkernten Spalten (weiße Teile unbedingt mitverwenden) und verspeisen Sie beides in bzw. mit Ihren Mahlzeiten. Oft bleiben die wertvollsten Stoffe der Zitrusfrüchte in der Saftpresse. Nutzen Sie die Jungbrunnenkraft der ganzen Frucht.

Speisepilze – spermidinhaltige Darmschmeichler

Pilze bringen dem Körper eine ganze Menge Jungbrunnen-Nährstoffe: Austernpilze, Kräuterseitlinge, Champignons, Shiitake, Steinpilze, Pfifferlinge (Eierschwammerl) und viele andere Speisepilze wirken entzündungshemmend, verbessern die Darmflora und kurbeln das Immunsystem an. Das autophagiefördernde Spermidin finden wir überaus reichlich in Pilzen. Die enthaltenen Beta-Glucane gelten als wertvolle Ballaststoffe mit präbiotischer Wirkung (siehe Infobox „Die beste Nahrung für die Darmflora" Seite 92) und sorgen für eine gesunde Bakterienvielfalt im Darm. Vor allem Austernpilze enthalten Aminosäuren, die unsere DNA in den Mito-

Jungbrunnen-Getränke

Wasser ist die Basis allen Lebens und ausreichend Flüssigkeit die Voraussetzung für einen gesunden, jungen Körper. Getränke dienen nicht nur der Flüssigkeitszufuhr, sie können uns durch die Vielfalt der Natur auch mit wunderbaren, echten Aromen und natürlichen Anti-Aging-Wirkstoffen versorgen.

Vorab: Meiden Sie gezuckerte Limonaden, Cola und Energydrinks mit ihrer hohen Konzentration an „Alterungsgiften" sowie die stark fruktosehaltigen und „alt machenden" Fertig-Fruchtsäfte. Nehmen Sie Fruchtsäfte nur in geringen Mengen zum Aromatisieren ihres Wassers – am besten frisch gepresst.

Heißgetränke gelten als Königsklasse der Durstlöscher. Die medizinischen Traditionen des Ostens besagen, dass heißes Wasser vom Körper besser aufgenommen werden kann.

(KRÄUTER-)TEE UND KAFFEE

Gießen wir Teeblätter, Kräuter oder Kaffeebohnen mit heißem Wasser auf, so löst dieses zahlreiche gesunde Inhaltsstoffe aus den Pflanzen, vor allem auch die wertvollen sekundären Pflanzenstoffe. Und deren antioxidative, sirtuinaktivierende, entzündungs- und glykationshemmende sowie autophagiefördernde Wirkung können wir dann praktisch kalorienfrei genießen – was puren Tee und Kaffee zu wunderbaren Fastengetränken macht. Einzelne Kräuter und Wurzeln wie Ashwagandha und Astragalus aktiveren übrigens sogar das „Jungbrunnen-Enzym" Telomerase.

Ashwagandha – die stimmungsaufhellende Jungbrunnenwurzel

Tee aus der Wurzel des Ashwagandha-Strauches („Schlafbeere", „Indischer Ginseng") zählt zu den wichtigsten Heilmitteln der Ayurveda-Medizin. Wegen ihrer positiven Wirkung auf Körper, Geist und Seele gilt die Pflanze sogar als „Königin des Ayurveda". Ihre rund 50 Wirkstoffe werden traditionell zur Stärkung des Körpers und als Aphrodisiakum eingesetzt – ebenso bei psychischen Problemen.

Ashwagandha ist ein sogenanntes Adaptogen. Der Begriff kommt aus der Alternativmedizin und bezeichnet biologisch aktive Pflanzenstoffe, die Körper und Geist dabei unterstützen, in einen Zustand der Balance zu kommen – die negativen Auswirkungen von Stress und Alterung werden dadurch nachweislich reduziert. Ashwagandha senkt den Spiegel des Stress-Hormons Cortisol im Blut, wirkt stimmungsaufhellend und konzentrationsfördernd und verbessert den Schlaf. Die Heilwurzel senkt außerdem den Blutzucker, stabilisiert den Blutdruck, nimmt das Hungergefühl und verbessert Wachstum und Leistungsfähigkeit der Muskeln. Sie wirkt auch antioxidativ und stärkt das Immunsystem.

In Indien wird Ashwagandha seit Jahrtausenden als Potenzmittel und zur Steigerung der Fruchtbarkeit eingesetzt. Studien zeigen, dass die Wurzel die Qualität der Samenflüssigkeit verbessert und die Zahl der Schwangerschaften erhöht. Nicht zuletzt steigert Ashwagandha nachweislich die Aktivierung des Enzyms Telomerase im Organismus und ist somit ein natürliches Anti-Aging-Mittel, das sich den Namen „Jungbrunnen-Wurzel" zu Recht verdient.

Astragalus membranaceus – der Telomerase-Aktivator

Das Pendant zur Ashwagandha-Wurzel in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist Astragalus („Mongolischer Tragant"). Auch diese Wurzel ist ein Adaptogen. In der TCM wird Astragalus als stressreduzierendes, antioxidatives und immunstärkendes Anti-Aging-Mittel genutzt. Diese Wirkungen wurden in zahlreichen Studien bestätigt. Zudem konnte bei Menschen, die Extrakte aus der Astragaluswurzel zu sich genommen hatten, eine Verlängerung der Telomere durch die Aktivierung des „Jungbrunnen-Enzyms" Telomerase nachgewiesen werden.

Geißraute zur Blutzuckersenkung

Tee aus der Geißraute wird schon seit dem Mittelalter als Heilmittel verwendet. Durch ihre stark blutzuckersenkende Wirkung ist die Pflanze mittlerweile als Anti-Aging- und Abnehm-Kraut beliebt. Aber Vorsicht: Bei dauerhafter und zu intensiver Einnahme kann es zu Nebenwirkungen wie Übelkeit kommen und bei außergewöhnlich hoher Dosierung ist die Geißraute giftig.

Hopfenblüten zur Beruhigung

Auch eine entspannte Psyche und guter Schlaf sind entscheidende Anti-Aging-Zutaten. Hopfenblüten können uns hier unterstützen. Sie entfalten ihre beruhigende Wirkung nicht nur im Bier, sondern auch im Tee und

verhelfen uns damit alkoholfrei zu einem guten Schlaf und mildern Nervosität und Angstzustände. Hopfenblütentee wirkt außerdem antioxidativ, seine bitteren Aromen nehmen Hungergefühle.

Orangenblüten zur Harmonisierung

Mit ihrem Mix aus ätherischen Ölen und sekundären Pflanzenstoffen werden Orangenblüten in der Kräutermedizin zur Behandlung von Nervosität, Schlafstörungen und Ängstlichkeit, aber auch bei Magenbeschwerden eingesetzt.

Passionsblume zur Entspannung

Tee aus Passionsblumenkraut ist wegen seiner krampflösenden und beruhigenden Effekte beliebt. Diese Wirkung wird auf die besonderen Polyphenole der Pflanze zurückgeführt. In placebokontrollierten Studien konnte

sowohl die schlaffördernde Wirkung als auch eine Verbesserung des subjektiven Ängstlichkeitsempfindens nachgewiesen werden.

Süßholzwurzel – Appetitzüglerin mit Universalwirkung

400 Wirkstoffe konnten in der Süßholzwurzel analysiert werden. Einer davon ver-

fügt über die 50-fache Süßkraft von Rohrzucker – und das völlig kalorienfrei. Obwohl Süßholztee sehr süß schmecken kann, erhöht er als einziges Süßungsmittel nicht den Blutzucker – die ebenfalls enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe (Amorfrutine) können sich sogar blutzuckersenkend auswirken. Diese Eigenschaft und die Tatsache, dass die Wurzel das Sättigungshormon Leptin aktiviert, machen Süßholz zu einer beliebten Zutat in Fastentees. Aufgrund ihrer antiviralen, antibakteriellen und entzündungshemmenden Eigenschaften wird die Süßholzwurzel auch bei Atemwegserkrankungen und Magenbeschwerden eingesetzt. Zudem ist die Pflanze in der Kräuterkunde auch als Wirkkraftverstärker beliebt: Sie wird gerne in Kombination mit anderen Kräutern in Teemischungen verwendet. Größere Mengen, d. h. mehr als 15 Gramm Süßholz täglich sollte man aber nicht dauerhaft zu sich nehmen, da dies zu Bluthochdruck oder Kaliumverlust führen kann. Als Bestandteil von Lakritze oder in Teemischungen gelten etwa 2,5 Gramm der Wurzel pro Tag als nebenwirkungsfrei und sicher.

Auch zahlreiche Küchenkräuter und Gewürze wie z. B. Gewürznelken, Ingwer, Pfefferminze oder Zimt eignen sich wunderbar als Teekräuter (siehe ab Seite 71).

→ ONLINE-BUCHBONUS 9

Noch mehr wohltuende Teekräuter
Finden Sie weitere Infos über wohlschmeckende, gesundheitsfördernde Teekräuter und ihre Wirkungen (siehe Seite 158).

Grüner Tee

Grüner Tee ist ein wahres Jungbrunnen-Getränk. Er enthält neben Vitamin C u. a. auch hohe Mengen an gesundheitsfördernden Polyphenolen, vor allem Epigallocatechingallat (EGCG). Dieses hemmt Entzündungsprozesse und reduziert die Gefahr, an Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes zu erkranken. Grüner Tee wirkt antiallergen, senkt den Blutzucker und beeinflusst die Cholesterinwerte positiv. Weiters regt er auch den Stoffwechsel an, steigert den Grundumsatz, bremst die Hautalterung, wirkt im Wechsel förderlich auf den Hormonhaushalt und reduziert wegen seiner Bitterstoffe Zuckerhunger. Beachten Sie, dass durch die Zugabe von Zucker, Süßstoffen, Honig und Milch die Aufnahme der wertvollen Polyphenole, insbesondere der Catechine, beeinträchtigt wird. Bei der Zugabe von Zitronensaft kann hingegen die Bioverfügbarkeit dieser wertvollen Polyphenole sogar verstärkt werden.

Die richtige Zubereitung: Achten Sie auf Menge, Ziehdauer und Wassertemperatur

Um nicht ungewollt Spritzmittel und Pestizide zu sich zu nehmen – schließlich werden sämtliche Stoffe im Wasser gelöst und dann getrunken –, kaufen Sie Tee und Teekräuter am besten nur in Bio-Qualität,

Beim Aufguss von grünem Tee darf kein kochend heißes Wasser verwendet werden. Die Teepflanze verfügt über relativ viel Oxalsäure, die die Entstehung von Nierensteinen begünstigen kann. Je länger der Tee zieht und je heißer das Teewasser ist, umso mehr Oxalsäure wird im Wasser gelöst. Daher sollte die Temperatur des Aufgusswassers maximal 70 °C betragen und der Tee nicht länger als zwei Minuten ziehen. Beutel-Tee gibt aufgrund der Partikelgröße mehr Oxalsäure ab – greifen Sie daher besser zu losem Tee.

Beim Aufgießen der meisten Kräutertees ist es hingegen entscheidend, kochend heißes Wasser zu verwenden: Manche Wirkstoffe lösen sich nämlich erst bei 90 bis 100 °C Celsius. Die Ziehzeit variiert von Pflanze zu Pflanze, werfen Sie deshalb immer einen Blick auf die Verpackung.

→ ONLINE-BUCHBONUS 10

Die Vielfalt des grünen Tees
Kaum eine Pflanze ist so vielseitig wie der Teestrauch. Erfahren Sie mehr über Inhaltsstoffe, Anwendungsgebiete und Jungbrunnen-Wirkungen des grünen Tees (siehe Seite 158).

Was passiert bei der Fermentation?

Bei der natürlichen Fermentation wird mithilfe von Mikroorganismen, die auf den Pflanzen leben – Hefen auf Obst oder Milchsäurebakterien auf Gemüse –, ein Gärprozess ausgelöst. Die Mikroorganismen ernähren sich dabei von Kohlenhydraten, die in den Lebensmitteln enthalten sind. Sie zersetzen diese unter Freisetzung unterschiedlichster Stoffe – von Milchsäuren bis Alkohol. Im so entstehenden sauren Umfeld gedeihen gesunde Bakterien, das Wachstum unerwünschter Bakterien und Pilze wird gehemmt. Durch den Fermentationsprozess wird das Lebensmittel vorverdaut und dadurch leichter verdaulich und länger haltbar.

Fermentierte Lebensmittel

Ein großer Teil der fermentierten Lebensmittel wird durch Milchsäuregärung hergestellt: Milchprodukte wie Joghurt, Quark (Topfen), Kefir, Sauer- und Buttermilch, Käse, Tofu und Tempeh, aber auch Gemüse wie Sauerkraut und Kimchi.

Für Essig und Sauerteig sind Essigsäurebakterien verantwortlich, zur Herstellung von Schimmelkäse verwendet man Edelschimmelpilze, für die Produktion von Sojaprodukten (Miso, Tempeh, Sojasauce) den Köji-Pilz. Die Fermentation bei der alkoholischen Gärung von Bier, Wein oder Whisky erfolgt hefebasiert. Darüber hinaus gibt es noch die Fermentation durch „Scobys" (Symbiotic community of bacteria and yeast) – Mischwesen aus Bakterien und Hefen, z. B. die Kefirknollen. Sie fermentieren Milch zu Kefirmilch.

Gemüse und Obst

Fermentation bietet viele Möglichkeiten, Gemüse, Kräuter und Obst zu veredeln. Feste Gemüsesorten wie Kraut, Kohl, Karotten oder Kürbis eignen sich besonders gut zum Fermentieren. Gemüse mit hohem Wassergehalt, z. B. Tomaten, werden schnell matschig. Auch Früchte wie Äpfel, Birnen, Pfirsiche oder

INFOBOX

Tempeh: der bessere Tofu

Tempeh ist ein pilzig-nussig schmeckender, vollwertiger Eiweißlieferant aus fermentierten Sojabohnen. Mit seinem hohen Proteingehalt enthält er – ähnlich wie Fleisch – alle essenziellen Aminosäuren. Tofu ist er deutlich überlegen, da er aus ganzen Sojabohnen und nicht nur aus Sojamilch hergestellt wird. Er hat im Vergleich weniger antinutritive Stoffe, d. h. keine Lektine, weniger Phytin- und Oxalsäure, da diese durch die Fermentation reduziert werden. Darüber hinaus ist er eine reichhaltigere Vitamin- und Mineralstoff- sowie Ballaststoffquelle. Wegen seiner sekundären Pflanzenstoffe mit antioxidativer und östrogenähnlicher Wirkung wird er bei Hitzewallungen im Wechsel empfohlen.

Pflaumen können fermentiert werden. Allerdings entwickelt Obst zuerst eine alkoholische Gärung, da auf Früchten mehr Hefen leben.

Joghurt und Kefir – das Beste aus der Milch

Wird Milch fermentiert, verwandeln Milchsäurebakterien Teile des Milchzuckers in Milchsäure – so entstehen Joghurt oder Kefir. Beide gelten als förderlich für die Gesundheit, weil sie unser Mikrobiom im Darm pflegen, indem sie gute Darmbakterien wachsen lassen und schädliche verdrängen.

→ *Joghurt – ein Jungbrunnen für innen und außen*

Es wirkt gleich auf mehreren Ebenen wie ein Jungbrunnen: Joghurt unterstützt nicht nur unser Darm-Mikrobiom, sondern hilft auch, Fettspeicher klein zu halten und kann sogar Altersfalten glätten.

Bei einer spannenden Versuchsreihe am Massachusetts Institute of Technology (MIT) konnten beeindruckende Ergebnisse erzielt werden: Mäuse wurden mit ungesunden, zucker- und fettreichen Lebensmitteln ernährt. Wenig überraschend nahmen alle Tiere zu – am deutlichsten in der Bauchgegend, wo das stoffwechseltechnisch ungesunde Fett sichtbar wird. Als eine Gruppe der Tiere zusätzlich mit Joghurt versorgt wurde, zeigte sich: Trotz der Fastfood-Ernährung legten die Tiere keine Fettdepots an. Ebenso konnte in einer zwölfwöchigen Studie nachgewiesen werden, dass die Einnahme von Lactobacillus plantarum zu mehr Hautglanz, Hautelastizität und verringerter Faltentiefe führt.

→ *Kefir – das Getränk der Hundertjährigen*

Die Kaukasier nennen ihn „das Getränk der Hundertjährigen“. Der prickelnde, cremige und erfrischende Kefir wird aus Sauermilch hergestellt, die mit Kulturen des Kefirpilzes versetzt wurde. Im Unterschied zu Joghurt enthält Kefir nicht nur Milchsäure-, sondern auch Essigsäurebakterien und verschiedene Hefen. Deshalb ist er in Konsistenz und Geschmack noch vielseitiger als Joghurt.

Kefir reguliert den Blutdruck, hat antimikrobielle und entzündungshemmende Eigenschaften und verlangsamt das Altern der Zellen. Durch seine vielfältigen Mikroorganismen verbessert er die Darmflora und soll eine positive Wirkung bei chronischer Müdigkeit, Nervosität, Schlafstörungen, Allergien, Erkrankungen der Leber und Gallenblase, Herzerkrankungen, Magengeschwüren und Darmkrämpfen haben sowie Gedächtnisleistung und Aufmerksamkeit steigern. Sein hoher

→ ONLINE-BUCHBONUS 12

Selbst fermentieren – Praxistipps
Fermentiertes ist besonders gesund. Diese wertvollen probiotischen Lebensmittel können in Bioqualität, ohne Zusatzstoffe und nach persönlichen Geschmack auch ganz einfach selbst hergestellt werden. Erfahren Sie, wie Joghurt, Kefir & Co entstehen (siehe Seite 158).

Eiweißgehalt sorgt für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.

Kefir kann als Erfrischungsgetränk sowie als Joghurt- und Buttermilchersatz eingesetzt werden. Um das Gleichgewicht der Darmflora zu erhalten, sollte jedoch nicht mehr als ein Liter pro Tag getrunken werden. Traditioneller Kefir ist übrigens fast laktosefrei. Achtung: Industriell hergestellter Kefir wird meist nicht mit dem traditionellen tibetanischen oder kaukasischen Milchpilz hergestellt und hat dadurch nur eine verringerte positive Wirkung auf die Gesundheit.

INFOBOX

Mit Steinsalz kochen und fermentieren

Beim Salzkauf kann man zwischen Meer-, Stein- und Siedesalz wählen. Alle drei sind ursprünglich Meersalze. Sie unterscheiden sich durch ihr Alter, die Art ihrer Gewinnung und die Belastung durch Umweltfaktoren.

Steinsalz ist urzeitliches Meersalz und die edelste Form des Salzes: Entstanden vor etwa 100 Millionen Jahren durch Austrocknung der Frühmeere, wird es in Bergwerken abgebaut. Naturbelassenes Salzgestein in reinster Form wird aus dem Salzstollen herausgebrochen und unraffiniert verwendet. Es enthält auch zahlreiche andere wertvolle Mineralstoffe. Die bekannteste Steinsalzvariante ist das rosafarbene „Himalayasalz“, das in den pakistanischen Ausläufern des Himalaya abgebaut wird. Auch im steirischen Ausseerland gibt es ein Abbaugebiet mit dem notwendigen Reinheitsgrad.

Normales Kochsalz wird in Form von Sole aus dem Gestein gelöst und als getrocknetes Siedesalz verkauft. Es ist raffiniert und von den meisten Spurenelementen und Mineralien befreit, sodass reines Natriumchlorid zurückbleibt. Dem klassischen Kochsalz fehlen deshalb zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe, die wir im unraffinierten Steinsalz finden: Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen, Zink und weitere lebenswichtige Spurenelemente. Aus diesem Grund und auch weil es mitunter Chemikalien wie etwa Rieselhilfen enthält, können wir raffiniertes Kochsalz nicht empfehlen.

Meersalz ist deutlich jünger. Es wird in Salzgärten an flachen Ufern von Meeren und Salzseen gewonnen, indem man Wasser in künstlich angelegte Becken leitet. Durch Verdunstung bleiben auskristallisierte Salzschichten zurück, die geerntet werden. Meersalz enthält meist Schwermetalle, Mikroplastik und andere Verunreinigungen – anders als Steinsalz, denn zum Entstehungszeitpunkt der alpinen Salzlagerstätten gab es noch kein Mikroplastik, keinen Schiffsverkehr und keine Luftverschmutzung. Wann immer möglich, sollte das mineralstoffhaltige, unbelastete Steinsalz („Ursalz“ oder „Himalayasalz“) das Salz Ihrer Wahl sein.

Jungbrunnen-Rezepte

Es ist so weit: Mit unseren 24 schmackhaften und stoffwechseltypgerechten Rezepten wollen wir Ihnen die Jungbrunnen-Küche beispielhaft näherbringen. Genießen Sie die köstlich schmeckenden bunten Gerichte, die mit zahlreichen Jungbrunnen-Stoffen verwöhnen, satt und glücklich machen.

Unsere Rezepte lassen sich in 30 bis 60 Minuten zubereiten. Man kann sie nach Verfügbarkeit, Geschmack und Improvisationslust variieren. Nutzen Sie als Basis dafür unsere Empfehlungsliste für lagerbare und frische Jungbrunnen-Lebensmittel (siehe Buchklappe). So können Sie stets aus dem Vollen schöpfen, ohne viel Zeit beim Einkaufen zu verlieren.

Für jeden Stoffwechseltyp gibt es acht Rezepte, wobei Sie bei jedem Rezept auch Adaptionen für die beiden anderen Stoffwechseltypen finden. Da jeder Stoffwechsel aber individuell ist und mehr oder weniger vom Durchschnitt abweicht, empfehlen wir Ihnen auch zu experimentieren: Verwenden Sie durchaus mehr oder weniger Fett, Eiweiß oder Kohlenhydrate – ganz wie es Ihnen persönlich guttut. Und wer zwischendurch wenig Zeit hat oder nicht kochen will, darf sich auf Ideen und Rezeptvorschläge für die schnelle Jungbrunnen-Küche (ab Seite 148) freuen.

Bewertung des Jungbrunnen-Effekts

Bei jedem Rezept finden Sie eine „Jungbrunnen-Effekt-Bewertung“, in der wir als Orientierungshilfe die Wirkungen jedes Gerichtes in Bezug auf Gesundheit und Anti-Aging-Effekt zusammenfassen (siehe auch „Jungbrunnen-Werkzeuge“ Seite 45 und „Jungbrunnen-Effekt-Matrix“ in der Buchklappe). Unsere Bewertung stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit – sie soll lediglich Orientierung und Motivation sein und Ihnen zeigen, wie Sie sich und Ihrem Körper mit der Jungbrunnen-Küche jeden Tag etwas Gutes tun können, das auch noch lecker schmeckt.

Jungbrunnen-Effekte

→ **Autophagie:** Durch bestimmte Stoffe wie Spermidin wird der verjüngende Prozess der Autophagie, der Zellreinigung, gefördert. Je mehr Punkte auf unserer Skala, desto besser kommt der Autophagie-Prozess durch das jeweilige Rezept in Gang (siehe Seite 46).

→ **Darmgesundheit:** Hier wird die Menge an Ballaststoffen (Präbiotika), die unser Darmmikrobiom unterstützen, als auch die Menge an gesunden Bakterien (Probiotika), etwa durch fermentierte Lebensmittel, bewertet. Ein gesunder Darm hält uns ganzheitlich jung, gesund und glücklich (siehe Seite 92).

EIWEISS-TYP

Kraftsuppe für mehr Lebensenergie

Diese Kraftsuppe nach TCM-Prinzip weckt Ihre Lebensgeister und spendet Energie. Trotz langer Kochzeit (Suppe köchelt über Nacht) ist das Rezept schnell zubereitet.

→ Für 4 Liter Suppe auf Vorrat

4 l Wasser
500 g Wurzelgemüse
2 Selleriestangen
2 Pilze, z. B. Shiitakepilz und Kräuterseitling
1 Zwiebel mit Schale
3 Lorbeerblätter
3 Zweige Liebstöckel
3 Nelken
4 Wacholderbeeren
4 schwarze Pfefferkörner
2 Kardamomkapseln
½ TL Kümmel
½ TL Koriander, ganz
je 1 Scheibe Ingwer und Kurkuma
ca. 10 cm Wakamealge
2 Hühnerkeulen ohne Haut
1–2 Petersilienstängel
2 TL Steinsalz

1 Wasser zum Kochen bringen. Geputztes und zerkleinertes Wurzelgemüse, geschnittene Selleriestangen und die halbierten Pilze zufügen.

Zwiebel mit Schale (gibt der Suppe eine schöne Farbe), Lorbeerblätter und Gewürze sowie einen Streifen Wakamealge zugeben.

2 Die Hühnerkeulen und 1–2 Petersilienstängel zugeben, aufkochen, schwach wallend köcheln lassen und den Schaum immer wieder abschöpfen. Nach etwa 30 Minuten den Deckel dicht verschließen und 6–12 Stunden köcheln lassen. In der TCM geht es beim Kochen darum, das Essen mit Qi (Lebensenergie) anzureichern. Dieses steigt, je länger die Suppe kocht. Will man das Fleisch essen, nimmt man es nach 1 Stunde heraus. Die Knochen werden weitergekocht. Am Ende der Kochzeit die Suppe durch ein Sieb gießen, restliche Zutaten entfernen. Die Suppe nach Geschmack mit gehackter Petersilie bestreuen.

Für den extra Jungbrunnen-Kick fügen Sie der Suppe kurz vor dem Servieren frisches Gemüse hinzu und kochen es ein paar Minuten mit. Bestens geeignet: Shiitakepilze, Kräuterseitlinge, Champignons, Stangensellerie, Karotten, Erbsen, Blumenkohl und grüne Bohnen.

MISCH-TYP: Ergänzend etwas Wildreis oder Buchweizen 20 Minuten in der Suppe kochen lassen (mit verschlossenem Deckel).
KOHLENHYDRAT-TYP: Statt des Fleisches mehr Gemüse zugeben. Sonst wie beim Mischtyp.
→ TIPP Klare Suppe heiß in Glasflaschen abfüllen. Hält sich mindestens zwei Wochen im Kühlschrank.

JUNGBRUNNEN-EFFEKTE

- Autophagie *
- Darmgesundheit **
- Glykation/Blutzucker **
- Senolytika *
- Sirtuine/Antioxidantien **

EIWEISS-TYP

Göttliches Gewürz-Tempeh

Mit diesem außergewöhnlichen Sinnesgenuss aktivieren Sie nicht nur Ihre Geschmacksnerven, sondern auch Ihre Sirtuine.

→ Für 1 Person

Für den Tempeh mit Blumenkohl und Kürbis/Tomate
200 g Hokkaido-Kürbis oder
70 g Rispentomaten
90 g Tempeh
70 g Blumenkohl (Karfiol)
1 TL Garam Masala
1 EL Kokosöl
1 kleines Stück Ingwer, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
¼ TL Kurkuma
¼ TL rotes Chilipulver
100 ml Kokosmilch
Pfeffer, Salz nach Geschmack

Für Blattspinat und Kohl
30 g Blattspinat
50 g Kohl (Kraut) oder Rotkohl (Rotkraut)
2 TL Leinöl

etwas schwarzer oder weißer Sesam

1 Kürbis schneiden und in wenig Wasser weich kochen. Mit Wasser pürieren. Im Sommer frische Tomaten statt Kürbis verwenden; diese roh pürieren.

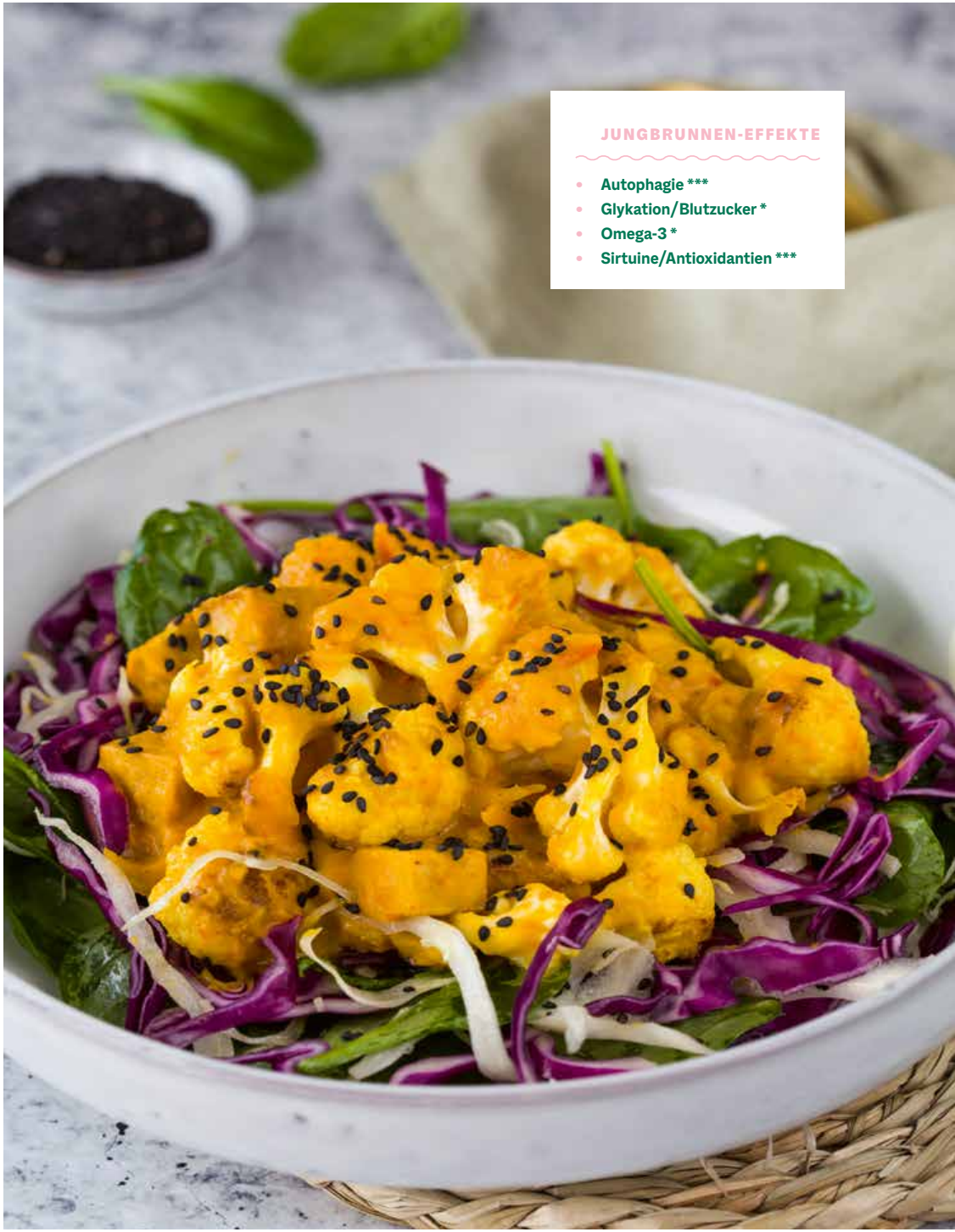
2 Tempeh in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Blumenkohl waschen und in kleine Röschen zerteilen. Zum Tempeh in die Schüssel geben und mit Garam Masala mischen. Eine Pfanne mit dem Öl leicht erhitzen, Ingwer, Knoblauch, Kurkuma, Chili, Tempeh und Blumenkohl zufügen und leicht anbraten. Kürbis zum Tempeh geben.

Kokosmilch, Salz und Pfeffer unterrühren. Hitze reduzieren und für 15 Minuten fertig garen, bis es etwas eindickt.

3 Spinat waschen, Spinat und Kohl in feine Streifen schneiden, mit dem Leinöl beträufeln und auf einem Teller anrichten. Blumenkohl darübergeben und mit Sesam bestreuen.

Dazu können als Beilage 2 EL gekochte Hirse gereicht werden.

MISCH-TYP: Nur 70 g Tempeh. Für die Beilage 40 g Hirse mit der doppelten Menge Wasser 15 Minuten kochen.
KOHLENHYDRAT-TYP: Zum Braten nur 2 TL Kokosöl, nur 50 g Tempeh. Für die Beilage 50 g Hirse mit der doppelten Menge Wasser 15 Minuten kochen.



JUNGBRUNNEN-EFFEKTE

- Autophagie ***
- Glykation/Blutzucker *
- Omega-3 *
- Sirtuine/Antioxidantien ***

EIWEISS-TYP

Himmlischer Chiapudding

Dieses gesunde Dessert ohne Zuckerzusatz lässt sich schnell zubereiten und schmeckt überirdisch gut.

→ Für 1 Person

Für den Chia-Pudding
4 TL Chiasamen
100 ml Kokosmilch

Für Apfelmus, Mandelmus und Joghurt
2 EL Mandelmus
5 EL Apfelmus (ohne Zuckerzusatz)
3 EL Joghurt 3,6 %

Für die Garnitur
2 Mandeln, gehackt
1 TL Roh-Kakaopulver
etwas Zimtpulver
10 Heidelbeeren

1 Chiasamen in Kokosmilch einweichen und für mind. 1 Stunde oder über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.

2 In ein Glas Mandelmus, Apfelmus und Joghurt geben. Anschließend mit Chiabrei übergießen.

3 Mit gehackten Mandeln, Roh-Kakaopulver sowie Zimt und Beeren garnieren.

MISCH-TYP: 6 EL Apfelmus und nur 1 EL Mandelmus, zusätzlich etwas Matchapulver.
KOHLENHYDRAT-TYP: 3 EL Mandeljoghurt (statt Joghurt), 7 EL Pfirsich- oder Mangomus (statt Apfelmus) und nur 1 EL Mandelmus, zusätzlich etwas Matchapulver.
→ TIPP Im Winter den Chiabrei und das Apfelmus etwas anwärmen.

JUNGBRUNNEN-EFFEKTE

- Autophagie **
- Darmgesundheit ***
- Glykation/Blutzucker *
- Omega-3 *
- Senolytika **
- Sirtuine/Antioxidantien **

KOHLENHYDRAT-TYP

Jungbrunnen-Roulade mit Süßkartoffeln

Der vitalstoffreiche Grünkohl hilft Infektionen abzuwehren, steigert die Antikörperproduktion und schmeckt wunderbar mit Süßkartoffeln.

→ Für 1 Person

Für die Kichererbsen
1 Handvoll (ca. 40 g) Kichererbsen

Für Rote Bete und Süßkartoffel-Wedges
1 Rote Bete (Rote Rübe)
1 Süßkartoffel
etwas Olivenöl zum Bestreichen

Für den Grünkohl
6 Blätter Grünkohl
4 Walnüsse (8 Hälften)
3 TL fermentierter Rotkohl (Rotkraut)
2 TL Olivenöl
1–2 EL Zitronenpüree
Salz
Chili
Kümmel, Fenchel und Anis

Für die Garnitur
frischer oder fermentierter Rotkohl (Rotkraut)

1 Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Wasser abgießen und laut Verpackung in frischem Wasser gar köcheln.

2 Rote Bete und Süßkartoffel waschen, Rote Bete vierteln und die Süßkartoffel in Wedges schneiden. Alles mit etwas Olivenöl bestreichen und bei 180 °C 25 Minuten im Backofen garen. Beides warm stellen.

3 Grünkohlblätter waschen und 5 Minuten dämpfen. Danach 3 gedämpfte Blätter für die Rouladen zur Seite stellen und im Ganzen lassen. Die restlichen fein schneiden.

4 Rote Bete (noch warm) klein schneiden und mit den halbierten Walnüssen und den geschnittenen Grünkohlblättern, Kichererbsen und etwas fermentiertem Rotkohl vermengen. Mit Olivenöl, Zitronenpüree, Salz, Chili, zerstoßenem Kümmel, Fenchel und Anis marinieren. Die Masse auf die ganzen Grünkohlblätter geben und Rouladen formen. Diese an einem Ende anschneiden. Die Rouladen auf der geschlossenen Seite aufstellen und oben mit fermentiertem Rotkohl garnieren.

5 Mit den Süßkartoffel-Wedges anrichten.

MISCH-TYP: Pinienkerne (statt Walnüsse). ½ Rote Bete und ½ Süßkartoffel (statt je 1). Gebratenes Huhn, klein geschnitten (statt Kichererbsen).
EIWEISS-TYP: Dazu 1 Handvoll Shiitakepilze oder 70 g Hühnerfleisch mit 1 EL Butterschmalz anbraten. Ohne Süßkartoffel.

JUNGBRUNNEN-EFFEKTE

- Autophagie *
- Darmgesundheit **
- Glykation/Blutzucker **
- Senolytika *
- Sirtuine/Antioxidantien **

KOHLENHYDRAT-TYP

Märchenhafte Minz-Avocado-Schokocreme

Diese süße Geschmacksexplosion mit frischer Minze und leckeren Beeren ist besonders polyphenolreich und kommt ohne Zucker aus.

→ Für 1 Person

Für das Dessert

½ Avocado
1 EL Roh-Kakaopulver
½ Tasse (Mandel-)Milch
½ Banane
1 TL Erdnussbutter (oder Mandelmus)
1 TL Chiasamen
10 Minzblätter, frisch
1 TL Walnüsse

Für die Garnitur

1 EL (Mandel-, Soja-, Kokos-)Joghurt
250 g Erd-/Heidelbeeren
Matcha-, Kurkumapulver

1 Avocado schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Gemeinsam mit dem Kakao im Mixer gut verquirlen. Milch, Banane, Erdnussbutter, Chiasamen und den Großteil der frischen Minze zugeben und sämig pürieren. Die Walnüsse fein hacken und unterheben.

2 1-2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Abschließend mit 1-2 Minzblättern, einem Klecks Joghurt, den Beeren sowie Matcha- und Kurkumapulver garnieren.

MISCH-TYP: 2 TL Mandeln (statt 1 TL Walnüsse).
EIWEISS-TYP: Kokosmilch (statt Mandelmilch), 2 TL (statt 1 TL) Walnüsse. Zusätzlich 1 TL Kokosmus.

JUNGBRUNNEN-EFFEKTE

- Darmgesundheit *
- Omega-3 *
- Senolytika *
- Sirtuine/Antioxidantien ***

ACHTSAMKEIT IN DER JUNG-BRUNNEN-KÜCHE

Mit Liebe kochen - mit Liebe essen

Achtsamkeit ist untrennbar mit der Jungbrunnen-Küche und dem Jungbrunnen-Lebensstil verbunden: Wer sein Essen achtsam auswählt, zubereitet und genießt, nimmt wesentlich Einfluss auf dessen Wirkung.

Bewusstes Essen: Entschleunigung und bessere Verdauung

Langsames, bewusstes Essen hat viele positive Nebeneffekte. Es entschleunigt und hat einen meditativen Charakter. Achtsames Kauen kann auch beim Abnehmen helfen: Wir merken früher, dass wir satt sind. Lang gekaute Nahrung wird vom Körper besser verwertet, weil das Kauen und Einspeicheln Enzyme freisetzt, die das Essen für die Verdauung vorbereiten. Daher sollten wir Ablenkungen vermeiden und uns ausschließlich auf das Essen konzentrieren. Fernsehen oder die Beschäftigung mit Smartphones und anderen technischen Geräten während einer Mahlzeit führen dazu, dass wir mehr Nahrung zu uns nehmen, schneller essen und tendenziell zu ungesünderen Lebensmitteln greifen.

Essen als Akt der Gemeinschaft

Das gemeinsame Mahl gilt als Urform des Beisammenseins: Es verbindet, stärkt die sozialen Beziehungen und tut auch dem Einzelnen gut. Studien belegen, dass Kinder aus Familien, die ein gemeinsames Mahl pflegen, seltener körperliche und seelische Probleme haben. Sie neigen weniger zu Übergewicht, dem Konsum von Alkohol und anderen Drogen, bringen bessere Leistungen und sind weniger oft Opfer von Mobbing. Dabei spielt es keine Rolle, wie viele Familienmitglieder sich zum Essen versammeln, wo oder wann gegessen wird. Es muss auch nicht zwingend die engere Familie sein. Hauptsache, es wird gemeinsam gegessen. So nährt das Essen die Kinder nicht nur physisch, sondern stärkt sie auch psychisch – umso mehr, wenn das Essen vorher „mit Liebe gekocht wurde".

Mit Liebe gekauft

Schon der Einkauf ist entscheidend: Bio-Lebensmittel sind unumstößliche Grundlage der Jungbrunnen-Ernährung (siehe Buchbonus „Bio – gut für die Umwelt, gut für den Körper" Seite 78). Saisonale Bio-Produkte garantieren den höchstmöglichen Gehalt an gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffen und regionale Lebensmittel tragen zur positiven Klimabilanz bei. Mehrweg-Glasflaschen und plastikfreie Produkte schützen nicht nur die Umwelt, sondern auch die eigene Gesundheit vor Chemikalien, die aus dem Verpackungsmaterial ins Essen übergehen können. Der bewusste Zugang zum Essen schließt aber auch mentale Wirkungen mit ein.

Mit Liebe gekocht – wirkt tatsächlich

„Liebe geht durch den Magen", heißt es im Volksmund. Um bei der Zubereitung den Jungbrunnen-Effekt zu aktivieren (siehe „Jungbrunnen-Zubereitung" ab Seite 86), braucht es nicht nur die technisch richtige Kochmethode, sondern auch das gewisse Etwas. Denn ein mit Liebe zubereitetes Essen schmeckt einfach besser. Es gibt sogar wissenschaftliche Hinweise dafür, dass die Wirkung der Liebe im Essen über den subjektiven Geschmack weit hinausgeht.

INFOBOX

Wie kommt die Liebe ins Essen?

Gibt es einen Unterschied zwischen einem liebevoll zubereiteten Essen und physisch identer Nahrung aus der Fabrik? Wissenschaftliche Experimente legen das nahe. 2006 führten Bewusstseinsforscher am Institute of Noetic Sciences in Kalifornien ein Experiment durch: Gewöhnliche Bitterschokolade wurde von Meditationsmeistern „mit Liebe" und der Information besprochen, der Essende werde nach dem Genuss Glück, Kraft und Gesundheit verspüren. Eine Gruppe Probanden erhielt diese Schokolade, die Kontrollgruppe die gleiche ohne geistige Zusatzinformation. Wer welche Schokolade bekam, wussten weder die Versuchsleiter noch die 60 Teilnehmer, die täglich Fragebögen zu ihrem Zustand ausfüllten. Die statistische Auswertung am Ende zeigte: „Informierte" Schokolade hatte über den Versuchszeitraum hinweg deutlich glücklicher, zufriedener und energiegeladener gemacht.

2013 wurde in Taiwan mit 189 Erwachsenen ein ähnliches Experiment durchgeführt. Mit positiven Intentionen „informierter" Tee sorgte bei den Teilnehmern – im Vergleich zur Kontrollgruppe – für einen deutlich positiveren Effekt.

Obwohl beide Experimente statistisch signifikante Effekte nachwiesen, ist es nicht erklärbar, wie sich positive Intentionen durch Nahrung übertragen. Aber selbst wenn wir nicht wissen, wie die Liebe in unsere Nahrung kommt, so sieht man: Dankbarkeit und positive Intentionen zahlen sich auch beim Kochen und Essen aus.