

ERNÄHRUNGS-DOC
DR. MATTHIAS RIEDL

ARTGERECHTE ERNÄHRUNG

*Heilung von Beschwerden,
die Ärzte ratlos machen*

TV-ARZT &
BESTSELLER-
AUTOR

G|U



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2022

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2022

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Silvia Herzog, Nadine Widl

Lektorat: wortundart, Janette Schroeder, Berlin

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Lena-Maria Stahl

 ISBN 978-3-8338-6936-5
3. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: Andreas Achmann

Fotos: Andreas Achmann, Andreas Sibler, Adobe Stock, Anzensberger Agency, DDP Images, DPA Picture Alliance, Dreamstime, Getty Images, Huber Images, Imago stock & people, iStock, Laif, Mauritius Images, Matthieu Paley @paleyphoto, Shutterstock, Andreas Sibler, Stockfood, Stocksy United, Wolfgang Schardt/GU Archiv

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-6936 01_2019_02

Das vorliegende eBook basiert auf der 4. Auflage der Printausgabe

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Leserservice
Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Autors dar. Sie wurden von ihm nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Was wir von den Besten lernen

Auf unserer Reise durch die gesündesten Länder der Welt haben wir sieben Prinzipien einer artgerechten Ernährung entdeckt.

1 Machen Sie Ihr Essen immer selbst

So entscheiden Sie, was Sie kochen, welche Zutaten Sie verwenden und Sie bestimmen somit, was in Ihrem Essen steckt. Auf diese Weise landen weder ungünstige Fette noch versteckte Kohlenhydrate und Zusatzstoffe auf Ihrem Teller!

2 Essen Sie mehr pflanzliches als tierisches Protein

Wer viel pflanzliches Eiweiß isst wie etwa die Italiener und Singapurer, lebt gesünder: also rote Linsen und Bohnen statt Wurst auf den Tisch und Tofu statt Rindersteak.

3 Essen Sie viele pflanzliche Lebensmittel ...

... wie etwa in Israel, denn die sind reich an Ballaststoffen, die den Darm schützen. Zudem sind Gemüse, Vollkorngetreide und wenig süße Obstsorten reich an sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.

4 Essen Sie mehr Fett ...

... aus pflanzlichen Quellen, wie in Italien, Israel oder Spanien. Fette aus Olivenöl, Avocados und Nüssen helfen dem Körper, fettlösliche Vitamine zu verwerten. Mehrfach ungesättigte Fette aus Raps, Lein- oder Nussöl sowie

fettreichen Fischen sind unentbehrlich für unsere Gesundheit.

5 Nur einmal pro Woche Fleisch und Fisch ...

... bitte aus artgerechter Haltung oder nachhaltigem Fischfang und in Bio-Qualität. Bio-Eier und Bio-Milchprodukte –, wie in der Schweiz oder in Luxemburg –, dürfen öfter auf den Tisch und sind gesünder als rotes Fleisch.

6 Essen Sie manchmal weniger, als Sie gerade möchten

Eine Regel, die wir in Okinawa kennengelernt haben. Sie schützt den lebenswichtigen Insulinhaushalt und schont den Stoffwechsel.

7 Genießen Sie Ihr Essen

Essen ist weit mehr als nur Nahrungszufuhr, das wissen die Menschen aus den gesündesten Ländern. Dort spielt auch die Gemeinschaft bei Tisch eine wichtige Rolle beim Genießen und Entschleunigen.

Entzündungshemmende Lebensmittel

Alles, was wir zu uns nehmen, kommuniziert mit jeder einzelnen Zelle in unserem Körper und hinterlässt Informationen darüber, ob Nahrung heilend und damit lebensverlängernd wirken kann. Besonders wichtig sind entzündungshemmende Inhaltsstoffe.

Vitamin C

aus Obst und Gemüse, vor allem Brokkoli, Fenchel, Grünkohl, Hagebutten, schwarzen Johannisbeeren, Paprikaschoten, Rosenkohl, Sanddorn und Zitrusfrüchten



Vitamin E

aus Nüssen und Pflanzenölen, vor allem aus Oliven-, Soja- und Weizenkeimöl



Polyphenole

aus rotem, blauem oder violetterem Obst und Gemüse wie Äpfeln, Beeren, Granatäpfeln, Kirschen, Oliven, Pflaumen und Soja sowie aus Getränken wie grünem Tee, Kaffee, Kakao und Rotwein, Gewürzen wie Oregano oder Zimt und Heilpflanzen wie Ginkgo oder Kamille

Karotinoide

aus Möhren, Tomaten und Wassermelonen



Kurkumin

aus Currypulver oder Kurkuma



Capsaicin

aus Chilischoten und in Chilipulver und -flocken sowie in Cayennepfeffer

Monoterpene

aus ätherischen Ölen in schwarzem Pfeffer, Salbei oder Pfefferminze



Omega-3-Fettsäuren

aus Leinsamen und Chiasamen sowie Hanf-, Leindotter-, Raps- oder Walnuss-öl und aus fettem Seefisch wie Hering (Atlantik), Thunfisch (Pazifik), Lachs, Sardinen oder Makrele



Magnesium

aus Beeren, Hirse, Kartoffeln, Mandeln, Sesamsamen, Sojaprodukten, Sonnenblumenkernen und Spinat

Zink

aus Kürbiskernen, Linsen oder Vollkorngetreide

Den Darm schützen

Die stärkste Waffe Ihres Immunsystems ist Ihr Darm. Deshalb stärkt alles, was dem Darm guttut, gleichzeitig die Abwehrkräfte: eine artgerechte Ernährung für ein optimales Zusammenspiel der Darmbakterien, körperliche Aktivität für eine gesunde Darmbewegung und wenig Alkohol. Die besten darmschützenden Lebensmittel sind:



Probiotika

aus Buttermilch, Joghurt und Kefir sowie Schwedenmilch oder Skyr (Ausnahme: bei Laktoseintoleranz!) unterstützen die natürliche Darmflora.



Ballaststoffe

aus faserreichem Blattgemüse, Hülsenfrüchten, Kleien, Pastinaken und Vollkornprodukten sowie Äpfeln, Bananen und Beeren lösen einen Dehnungsreiz auf die Darmwand aus. Das gibt dem Organ den Impuls, sich zu bewegen. Denn ein träger Darm erhöht das Risiko, dass sich krank machende Keime vermehren oder in den Körper eindringen.

Präbiotika

aus diesen Ballaststoffen dienen ebenfalls den gesunden Darmbakterien als Nährstoffe.



Fermentierte Lebensmittel

wie Sauerkraut, milchsauer eingelegte Gemüse oder Kimchi sind gute Lieferanten für Probiotika und Alternativen für Veganer oder Menschen mit Laktoseintoleranz.



Inulinreiche Gemüse

wie Chicorée, Lauch, Schwarzwurzeln und Zwiebeln sind ebenfalls reich an Präbiotika und steigern die Anzahl oder Aktivität der Milchsäure- und Bifidobakterien im Darm.



Ballaststoffe

stecken auch in Filter- und Instantkaffee sowie in Espresso. Eine Studie des Nationalen Forschungsrates CSIC in Madrid zeigte, dass in einer Tasse 1,5 Gramm lösliche Ballaststoffe stecken.



Resistente Stärke

aus Kartoffeln oder Reis schützt den Darm, aber erst nach dem Garen und anschließendem Erkalten. Eine kleine gekochte Kartoffel liefert etwa 0,6 bis 0,8 Gramm resistente Stärke. 10 Gramm pro Tag sollte man täglich zu sich nehmen, zum Beispiel morgens zum Frühstück eine halbe Banane (nicht ganz reif, etwa 2,4 Gramm) mit 3 EL Haferflocken (ungekocht, etwa 6,5 Gramm) und Joghurt

sowie mittags als Beilage drei kleine Kartoffeln (etwa 2,1 Gramm).



Ein Wort zuvor

Die technischen Fortschritte unserer Zeit sind oft auch Rückschritte für unsere Gesundheit. Wir müssen uns nicht mehr bewegen, also schwindet die Muskulatur, die nicht nur für die Gelenke, sondern auch für den Stoffwechsel enorm wichtig ist. Das eigene Immunsystem attackiert den Körper, überall bilden sich unbemerkt Entzündungen – bis erste Krankheiten auftreten. Zu essen gibt es immer, überall, fertig zubereitet, ins Haus geliefert – also nehmen

wir mehr Energie zu uns, als wir verbrennen. Oft enthalten die Speisen Unmengen an Zucker und Zusatzstoffen. Das alles belastet Immunsystem, Darm und Stoffwechsel zusätzlich.

Unsere Arbeit wird komplexer, die Zeit rast – wir haben Stress, der uns nicht mehr beflügelt, sondern krank macht, weil er die Entzündungen in unserem Körper weiter befeuert. Dadurch altert der Körper rasant. Heute sind 80 Prozent aller Krankheiten und 40 Prozent der Krebsfälle durch ein Verhalten erworben, das sich nicht mit den Bedürfnissen unseres Stoffwechsels deckt. Das sollte uns eine Warnung sein.

Ernährung, die heilt

Heute sind wir der Wahrheit so nah wie noch nie in der Medizingeschichte: Krankheiten können verhindert, gelindert oder geheilt werden, wenn wir die Schlüsselfunktion der Ernährung begreifen. Sie wird zum Heilmittel, wenn sie artgerecht ist.

Jedes wild lebende Tier beharrt auf artgerechter Lebensweise und Ernährung. Nur wir Menschen tun uns offenbar schwer. Lange haben Diätgurus über den richtigen Weg gestritten – immer gewürzt mit einer guten Portion Dogmatismus. Diese Zeit ist vorbei. In der Abteilung für Ernährungsmedizin im *medicum Hamburg* wenden wir die artgerechte Ernährung an – schon seit zwei Jahrzehnten. Zuerst bei Typ-2-Diabetes, dann bei immer mehr Krankheiten. Jetzt sind es schon über 80 Beschwerdebilder und immer wieder stellen wir erstaunt fest, was sich alles im Körper der Patienten zum Besseren wendet. Immer mehr Studien bestätigen, dass wir, mein Team und ich, auf dem richtigen Weg sind.

Warum wird diese riesige Chance vertan? Politik, Krankenkassen und Ärzteschaft haben lange eindeutige Ergebnisse aus Bevölkerungsstudien der langlebigsten Menschen ignoriert und versäumt, die preisgünstigste – und menschenfreundlichste, weil leckerste – Therapie zu fördern.

Warten Sie deshalb nicht auf die Politik: Sie selbst müssen aktiv werden. Vergessen Sie alles, was Sie über Diäten wissen. Erfahren Sie, wie artgerechte Ernährung heilt. Nebenwirkungen? Fehlanzeige – außer, dass Sie sich körperlich und geistig fitter fühlen.

Kommen Sie mit auf eine spannende Reise um die Welt und lernen Sie die Vielfalt der gesunden, artgerechten Ernährung kennen!

Ihr Matthias Riedl



Warum »artgerecht«?

Hinter dem Begriff einer artgerechten Ernährungsweise verbirgt sich weit mehr als bestimmte Nährstoffkomponenten. Sie umfasst einen gesamten Lebensstil, zu dem auch die Erhaltung und der Schutz der regionalen Nahrungsmittel gehört, die wir verzehren.



Meine Mission

Warum altern manche Menschen schneller als andere? Was bremst den Alterungsprozess, was beschleunigt ihn? Wie ernähren sich besonders langlebige Völker? Was sind die entscheidenden Bestandteile einer Ernährungsweise, mit der sich typische Altersleiden und Zivilisationserkrankungen, wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Rheuma bis hin zu Krebs, vermeiden lassen?

»Warum bekomme ausgerechnet ich einen Infarkt? Ich war immer gesund!« So ein 40-jähriger Hamburger Kaufmann, der mit Bluthochdruck, Arthrose, erhöhten Blutfetten, Diabetes und diversen anderen, ausschließlich ernährungsbedingten Beschwerden zu mir kam und so krank war, dass er die nächsten 15 Jahre nicht überleben würde. Wenn das Schicksal zugeschlagen hat, stellen Menschen genau diese Frage – immer wieder. Und immer öfter entpuppt sich die individuelle Lebensweise als Verursacherin dieser Erkrankungen. Heute sind schätzungsweise 80 Prozent unserer Erkrankungen und 40 Prozent der Krebsfälle darauf zurückzuführen. Dabei stellt die Ernährung die weitaus häufigste Ursache dar – noch vor Alkohol- und Tabakkonsum. Sogar Krankheiten, die man zunächst gar nicht mit Essen in Zusammenhang bringt und die als unheilbar gelten, sind oft ernährungsbedingt – wie etwa Unfruchtbarkeit (siehe >->).

Grund genug also, sich auf die Suche nach der einzig richtigen – also der artgerechten – Ernährung zu begeben. Das ist dringend nötig, da in der Vergangenheit zahlreiche widersprüchliche Empfehlungen verbreitet wurden, aus denen sich quasi religionsartige und immer dogmatische Ernährungsrichtungen entwickelt haben, die nun den Kampf um die Deutungshoheit antreten. Wer hat recht? Low Carb, Low Fat, vegan, paleo – was ist denn nun gut für mich? So wird die Verwirrung nur noch größer. Unsere Psychotherapeuten im *medicum Hamburg* sprechen dann von Consumer Confusion, das heißt Konsumentenverwirrung.

Ich will, dass Sie gar nicht erst krank werden

Höchste Zeit also der Frage nach der artgerechten Ernährung für den Menschen nachzugehen und klare, in der ernährungsmedizinischen Praxis tausendfach erfolgreich

erprobte Empfehlungen zu geben. Warum? Weil davon Menschenleben und viel – unnötiges – Leid abhängen. Ich habe in den vergangenen 30 Jahren unzählige Schicksale erlebt, die vermeidbar gewesen wären. Meine Aufgabe als Arzt darf sich aber nicht nur auf das Kurieren von Krankheiten beschränken. So verstehe ich meinen Beruf nicht. Ich möchte, dass die Menschen gesund bleiben, und zwar so lange wie möglich! Fatalerweise gibt es aber Erkrankungen, die nicht zu kurieren sind, sodass die Vorbeugung enorm wichtig ist, wie etwa bei Erblindung oder Autoimmunerkrankungen wie Rheuma.

Das Tückische an falscher Ernährung ist, dass sie schleichend und über Jahrzehnte krank macht, sodass der ursächliche Zusammenhang vielen Menschen nicht klar werden kann. Manchmal beginnt das Unheil schon im Mutterleib, durch frühe Prägung. Die Krankheit kommt Jahrzehnte später. Selten ist der Zusammenhang so klar wie bei einem Colitis-Patienten, der nach einem Fast-Food-Menü blutigen Durchfall bekommt. Bevor diese gefährliche Darmentzündung allerdings entsteht, aktiviert eine falsche Ernährungsweise die fatalen Entzündungskaskaden, die dann nur noch gelindert werden können. Auf der Suche nach der Wahrheit über die artgerechte Ernährung für unsere Spezies Mensch möchte ich Sie auf zwei Reisen einladen: eine Zeitreise und eine Weltreise – natürlich unter der Berücksichtigung neuster wissenschaftlicher Studien.

Therapie ohne Nebenwirkungen

Viele Erkrankungen sind mit bestimmten Lebensmitteln positiv oder negativ beeinflussbar. Chronische, nicht übertragbare Krankheiten wie Diabetes oder Übergewicht lassen sich außerdem durch eine artgerechte Ernährung mit Zuckerreduktion, körperlicher Bewegung, maßvollem Alkoholkonsum und dem Verzicht auf Tabak vorbeugen,

lindern oder sogar heilen. Mehr noch: Ich erlebe immer wieder, dass allein durch die Umstellung auf eine artgerechte Ernährung unklare Beschwerden oder Krankheiten verschwinden. Anders als Medikamente hat diese »Behandlung« nur Vorteile und nie Nebenwirkungen.

Zurück zu unseren Vorfahren

Der Blick in unsere menschliche Vergangenheit liefert wertvolle Hinweise auf die richtige artgerechte Ernährung. Gehen wir zurück in eine Zeit, in der sich der Mensch noch intuitiv und seiner natürlichen Umgebung gemäß ernährt hat. Kommen wir nach Kenia, der Wiege der Menschheit. Der Frühmensch *Paranthropus boisei* lebte noch als reiner Pflanzenfresser im Regenwald – ähnlich wie heute die Gorillas. Durch die zunehmende Trockenheit wurde die Vegetation knapper. Außerdem stellte es sich angesichts der Versteppung für das Überleben als sinnvoll heraus, den aufrechten Gang zu entwickeln. So konnten unsere Vorfahren in der Savanne Feinde früher erkennen. Der aufrecht gehende *Homo erectus* nahm schließlich als erster Mensch tierische Lebensmittel zu sich, um zu überleben: Insekten, Würmer, Kleintiere – wohlgemerkt als Beikost. Rotes Fleisch war für ihn unerreichbar – außer in Form von Aas. Wildtiere waren entweder zu groß, zu schnell oder zu gefährlich. Heute wissen wir, dass zu viel rotes Fleisch Krebs, Übergewicht und Diabetes fördert. Deshalb empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation WHO nicht mehr als 500 Gramm rotes Fleisch pro Woche. Einer Paleo-Diät mit ihrem hohen Anteil an tierischen Lebensmitteln sind unsere Vorfahren also nicht gefolgt – eher einer Mischung aus Fisch, Ei oder Pflanzen, aber ohne industriell gefertigte Produkte aus Weizen, Reis, Mais und Co. Die gab es erst rund zwei Millionen Jahre später.

Eine im März 2018 publizierte schwedische Studie von der Universität Lund belegt, dass je nach Region Fisch eine wichtigere Rolle in der Ernährung gespielt hat als bislang erwartet. Immer wieder gab es evolutionäre Sprünge: Die Besiedelung des UV-armen Nordens wurde übrigens nur möglich durch ausreichenden Fisch-, Ei- und Milchkonsum. Das hat den milchzuckerspaltenden Mutanten, die jetzt Nordeuropa bewohnen, einen enormen Überlebensvorteil gebracht.



Vilcabamba in Ecuador wird auch »Tal der Hundertjährigen« genannt.

Reisen in die blauen Zonen und zum Volk der Tsimane

Auf dem Weg zur Wahrheit über die artgerechte Ernährung begeben wir uns auf eine Weltreise zu den Regionen der Erde, in denen die Menschen besonders gesund sind und alt werden, den *blue zones*. Diese Zonen gibt es überall auf der Welt in Ecuador, Japan, Sardinien oder Nicaragua. Die Gemeinsamkeiten oder Elemente dieser Ernährung sind in

letzter Zeit genauer erforscht worden und liefern uns wertvolle Hinweise zur artgerechten Ernährung.

Waren unsere Vorfahren Vegetarier?

Als Waldbewohner im heutigen Kenia waren unsere Vorfahren Vegetarier wie die Orang-Utans heute noch. Erst später kam die tierische Beikost hinzu. Sie hat durch mehr Eisen, Jod, Vitamin B12 und Eiweiß die Hirnentwicklung zum intelligenten, modernen Menschen gefördert. Der Homo erectus aß alles, was er kriegen konnte, und das waren neben Pflanzen auch Insekten, Würmer und Aas.



Dank ihres aktiven Lebensstils haben die Tsimane gesunde Arterien.

Im Jahr 2002 reiste Michael Gurven und sein Team von der University of California in Santa Barbara in die Regenwälder Boliviens. Er untersuchte hier den Gesundheitszustand einer Volksgruppe mit etwa 8 000 Angehörigen, der Tsimane. Die Amazonas-Ureinwohner sind sehr aktiv, gehen tagtäglich auf die Jagd und zum Fischen und legen dabei zu Fuß viele Kilometer zurück. Außerdem bauen sie in kleinerem Maßstab Nutzpflanzen für den Eigenbedarf an. Nur zehn Prozent ihres Tagesablaufs verbringen sie in Ruhe – also sitzend oder liegend. Kein Wunder, dass Übergewicht nur bei weniger als zwei Prozent der Tsimane auftritt. Auch Bluthochdruck ist äußerst selten. Typ-2-Diabetes, die Geißel der westlichen Zivilisationen, trat in der Beobachtungsphase gar nicht auf. Atherosklerose, Herzinfarkte oder Schlaganfälle sind extrem selten – anders als in der westlichen Gesellschaft.

In der medizinischen Fachzeitschrift *The Lancet* wurde 2016 eine weitere Studie unter der Leitung von Hillard Kaplan von der University of New Mexico veröffentlicht. Sie zeigt, dass die Arterien der Tsimane gesünder sind als bei allen anderen untersuchten Menschen. Im Durchschnitt sind die Blutgefäße eines 80-jährigen Tsimanen so geschmeidig wie die eines 55-jährigen Amerikaners. Verantwortlich dafür seien laut Kaplan die Ernährung – wenig gesättigte Fettsäuren, viele Ballaststoffe statt raffinierter Mehle und Zucker –, extrem viel Bewegung und dass sie so gut wie nicht rauchen.

Länger leben

In einigen Regionen der Welt leben besonders viele Hundertjährige: in Sardinien, Okinawa, Loma Linda, Nicoya-Peninsula und Ikaria. Vier Faktoren tragen zur Langlebigkeit bei: natürliche Bewegung (wie langes, gemäßigtes Arbeiten

oder wandern), richtige Perspektive (seine Lebensaufgabe kennen, sich Zeit lassen), artgerechte Ernährung und soziales Eingebundensein. Von den blue zones können wir viel über die artgerechte Ernährung lernen.

Was den Tsimane allerdings zu schaffen macht, hängt mit der fehlenden medizinischen Grundversorgung zusammen: Infektionskrankheiten und Parasiten. Darauf ist die Hälfte der beobachteten Todesfälle zurückzuführen. Aufgrund der hohen Rate an Infekten sind auch chronische Entzündungen häufig. So weist das Blut der Tsimane extrem hohe Konzentrationen des C-reaktiven Proteins (CRP) auf. Dieses Eiweißmolekül produziert der Körper bei Entzündungen. Für einen im Westen ausgebildeten Arzt mutet das seltsam an. Denn »normalerweise« gelten chronische Entzündungen zusammen mit hohen CRP-Werten als Risikofaktoren für Gefäßverengung (Atherosklerose), der Vorstufe für Herz-Kreislauf-Krankheiten, die laut WHO Todesursache Nummer eins sind.

Das lässt vermuten, dass Entzündungen allein gar nicht so schädlich für die Gefäße sind wie bisher angenommen. In der keimarmen Umgebung der westlichen Welt wird das Immunsystem mit unnatürlichen Substanzen wie Konservierungsstoffen und Geschmacksverstärkern sowie einer unnatürlich hohen Aufnahme von Zucker und Weizenprodukten beschäftigt – und das im Dauerbombardement durch ständiges Snacking. Übergewicht aktiviert überdies ständige Entzündungen. Das ruiniert auf Dauer den Körper, insbesondere die Gefäße, und setzt der Bauchspeicheldrüse enorm zu. Dazu passt, dass Atherosklerose und ihre Folgen in vorindustriellen Zeiten wenig Bedeutung hatten.

Artgerechter Speiseplan