

ERNÄHRUNGS-DOC
DR. MATTHIAS RIEDL

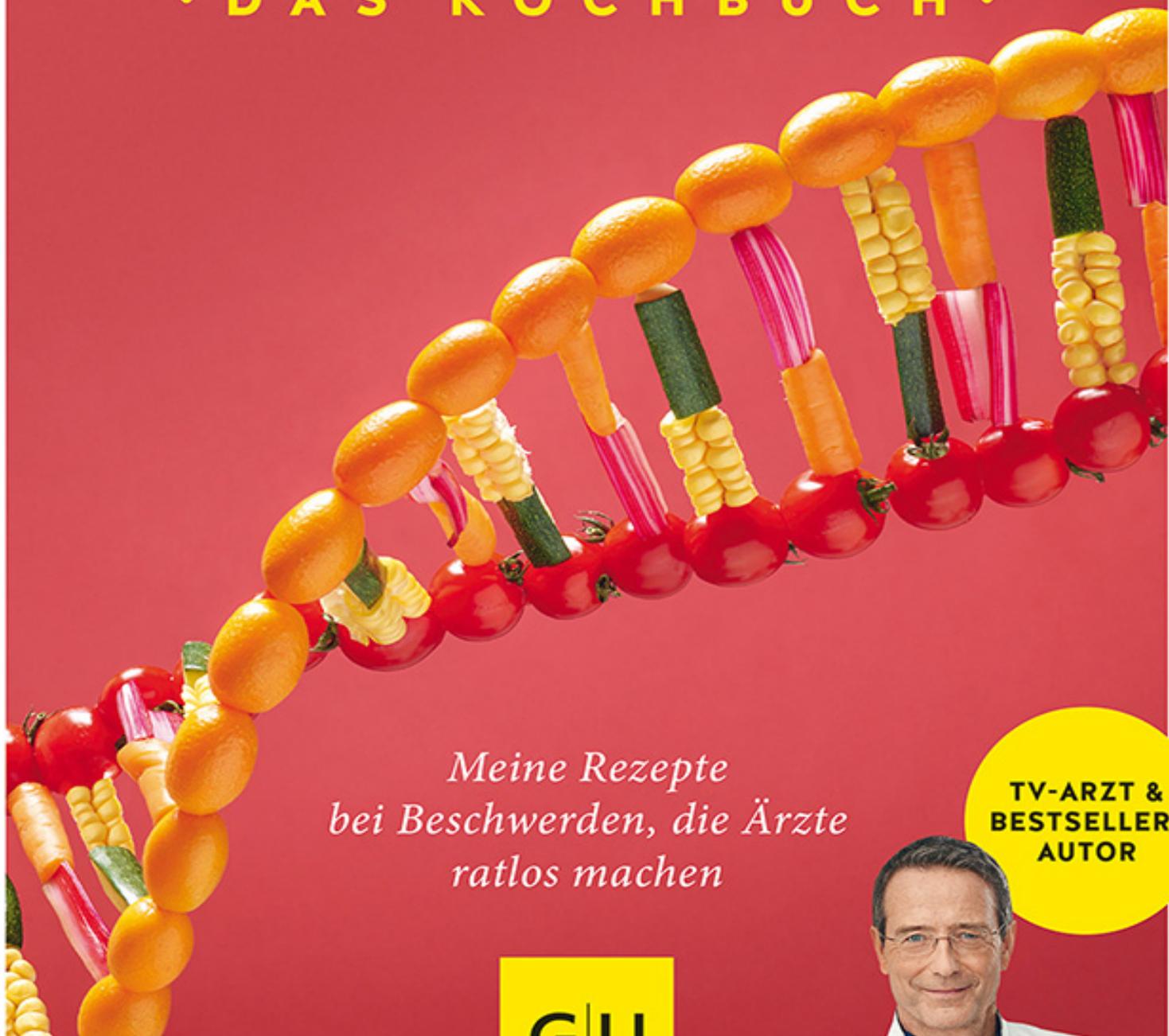
ARTGERECHTE ERNÄHRUNG

• D A S K O C H B U C H •

*Meine Rezepte
bei Beschwerden, die Ärzte
ratlos machen*

TV-ARZT &
BESTSELLER-
AUTOR

G|U



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino 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, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

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: Elke Sieferer

Lektorat: Kathrin Gritschneider

Korrektur: Waltraud Schmidt

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

Foodstyling: Lukas Grossmann

eBook-Herstellung: Bianca Isack

 ISBN 978-3-8338-6947-1

1. Auflage 2019

Bildnachweis

Fotos: Andreas Achmann: Covermotiv; Maria Grossmann und Monika Schuerle: Foodfotografie; Shutterstock; Privat: Autorenfotos

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-6947 03_2019_02

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 und Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

9 Faktoren für ein artgerechtes Leben

Wie Gesundheit bis ins hohe Alter gelingen kann, lernen wir von den Menschen in den »Blue Zones«, den Langlebigkeitszonen der Erde – wie zum Beispiel Okinawa (Japan), Ikaria (Griechenland) oder Loma Linda (Kalifornien). Forscher haben hier neun Faktoren für ein gesundes, artgerechtes Leben ausgemacht.

1 Natürliche Bewegung

Die ältesten Weltbewohner laufen keine Marathons und quälen sich nicht in Fitnessstudios. Effektiver ist regelmäßiger Ausdauersport und natürliche Bewegung wie Tätigkeiten im Garten, im Haushalt oder längere Spaziergänge.

2 Regelmäßige Entspannung

Was langlebige Menschen unterscheidet von anderen, ist ihre Fähigkeit, die Belastung abzuschütteln und sich richtig zu entspannen, zum Beispiel bei einem Mittagsschlaf oder Meditation.

3 Die 80-Prozent-Regel

Auf der Insel Okinawa waren die Menschen lange gezwungen, sparsam mit Essen umzugehen. Daher gilt die Regel, den Magen bei Mahlzeiten nur zu maximal 80 Prozent mit Essen zu füllen.

4 Hülsenfrüchte als Grundnahrungsmittel

Ein wesentliches Element in der Ernährung der langlebigsten Völker der Erde sind Hülsenfrüchte. Fleisch

wird dagegen eher wenig verzehrt, im Durchschnitt fünfmal im Monat.

5 Ein Glas Wein zum Essen

Zum langen Leben gehört auch Alkohol in Maßen, aber: am besten Rotwein, nur 1 Glas pro Tag und nur zum Essen. Wer ganz darauf verzichtet, lebt wahrscheinlich noch gesünder.

6 Gefühl der Zugehörigkeit

Fast alle der in den Blue Zones untersuchten Hundertjährigen gehörten zu einer Gemeinde. Mehrere Generationen und Freunde leben oft in der Nähe und unterstützen sich gegenseitig.

7 Überwiegend pflanzliche Kost

Die Adventisten-Gemeinde in Loma Linda lebt sogar vegetarisch oder vegan.

8 Das Richtige zur rechten Zeit

Die Mahlzeiten sind frisch gekocht, die Lebensmittel kommen zum größeren Teil aus der Region und Saison. Die Hauptmahlzeit wird immer mittags verzehrt, Frühstück und Abendessen sind eher klein.

9 Lebensaufgaben pflegen

Zu wissen, »warum man morgens aufsteht«, kann offenbar das Leben um sieben Jahre verlängern. Umso wichtiger ist es, bis ins Alter einen aktiven Lebensstil zu pflegen.



Liebe Leserin, lieber Leser,

der Ruf nach einer Medizin der Zukunft wird immer lauter. Besorgniserregend sind die Prognosen aus Studien, dass vor allem ernährungsbedingte Erkrankungen unsere Gesundheitssysteme torpedieren und im schlimmsten Fall kollabieren lassen. Dies geschieht mit hoher Wahrscheinlichkeit, wenn wir nicht endlich etwas tun, um die Vielzahl von chronischen und schulmedizinisch schwer oder gar nicht behandelbaren Krankheiten einzudämmen. Hier ist jeder Einzelne von uns gefragt.

Dabei gibt es bereits einen vielversprechenden Ansatz, den wir – das Team vom *medicum Hamburg* – seit gut zwei Jahrzehnten erfolgreich umsetzen. Wir nennen ihn »artgerechte Ernährung«. Patienten, die zum Beispiel mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes, chronisch entzündlichen Magen-Darm-Krankheiten, Krebs oder Autoimmunerkrankungen zu uns kommen, können wir so helfen. Jeder erhält bei uns einen auf seine Erkrankung individuell zugeschnittenen Ernährungsplan sowie auf seine individuellen Bedürfnisse abgestimmte Gesundheitsempfehlungen an die Hand – in Verbindung mit einem persönlichen Coaching, bis der neue »Ernährungsmaßanzug« passt. Die Erkenntnisse aus unserer medizinischen Arbeit und die aus der Analyse der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten der zehn gesündesten Länder der Welt haben wir nun erstmals in zwei Büchern zusammengefasst. Im Basisbuch *Artgerechte Ernährung*, das parallel zu diesem Kochbuch erscheint, können Sie dies ausführlich nachlesen.

Das Kochbuch, das Sie gerade in Ihren Händen halten, bietet Ihnen die wichtigsten Fakten zur artgerechten Ernährung und dazu über 90 Rezepte, die Sie ab sofort vorbeugend oder als begleitende Heilmittel bei bereits bestehenden Erkrankungen einsetzen können. Denn wir wissen heute – abgesichert durch zahlreiche Studien und jahrzehntelange Praxiserfahrung –, dass die meisten Krankheit verhindert, gelindert oder geheilt werden können, wenn wir die Ernährung als Schlüsselement in der Therapie begreifen. In dem Moment, in dem sie artgerecht und auf die Bedürfnisse unseres Stoffwechsels angepasst ist, wird unser Essen zur Medizin.

Es ist mir ein Herzensanliegen, dass meine Patienten nicht zu Opfern einer verfehlten Gesundheits- und

Verbraucherschutzpolitik werden. Deshalb ermuntere ich jeden von Ihnen, seine Gesundheit – neben der Unterstützung durch einen fachkundigen Arzt – selbst in die Hand zu nehmen. Wenn Sie sich ab heute artgerecht ernähren, ist das die einfachste und wohltuendste (weil leckerste) Therapie für die Erhaltung Ihrer Gesundheit und die Heilung oder Linderung bestehender Beschwerden – und das garantiert ohne Nebenwirkungen. Und bitte glauben Sie mir: Es lohnt sich! Selbst im mittleren Alter können daraus 10-15 Jahre längeres Leben im besseren Gesundheitszustand für Sie hinzukommen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute – und lassen Sie es sich schmecken!

Matthias Piehl



Die Medizin der Zukunft

Hippokrates von Kos (460 bis ca. 377 v. Chr.) erkannte schon vor Jahrtausenden, dass eine falsche Ernährung die Hauptursache von Krankheiten sei. Heute ist dieses Erkenntnis durch zahlreiche Studien bestätigt, genauso wie die Forderung des Urvaters aller Ärzte danach, dass unsere Nahrungsmittel unsere Heilmittel sein sollten. Das werden sie in dem Moment, in dem wir damit beginnen, uns artgerecht zu ernähren.

Krankheitsursache Nummer 1: Modernes Leben

In den letzten Jahrzehnten haben der technische Fortschritt und die Elektrifizierung des Alltags unser aller Leben tiefgreifend verändert – und tun es weiterhin in rasantem Tempo. Dabei zeigen wir Menschen eine schier grenzenlose Anpassungs- und Lernfähigkeit.

Kehrseite der Medaille technischen Fortschritts

Auch die medizinische Technik und die Entwicklung von Medikamenten haben Riesenfortschritte gemacht. Wir verfügen heute über eine Transplantations- und mittlerweile auch Reproduktionsmedizin, ebenso ist die Linderung schwerer Krankheiten durch hochentwickelte Arzneien möglich. Das ist wichtig, denn wir haben dank all dieser Fortschritte die Chance, immer älter zu werden.

Höchste Zeit zum Umdenken

Majid Ezzati vom Imperial College in London analysiert mit seinem Team seit Jahren die Gewichtsschwankungen der Bevölkerung aus 186 Ländern. In dem medizinischen Fachblatt *The Lancet* schrieb er zum Welt-Adipositas-Tag 2017, dass der Menschheit »ohne eine kluge Ernährungspolitik und verbesserte Gesundheitsvorsorge« eine heftige Fettleibigkeitsepidemie bevorsteht. Vor allem Kinder seien mittlerweile betroffen.

Doch bei alledem bedeuteten diese Riesenmeilenschritte paradoxerweise oft ebenso große Rückschritte für unsere Gesundheit. Das klingt paradox, da wir es auf der einen

Seite so viel bequemer haben, schneller von A nach B kommen, jeden Tag eine warme Dusche nehmen können, uns beim Arbeiten nicht mehr körperlich abrackern müssen und unser Essen per Telefon oder Mausclick bestellen können. Aber gerade hierin liegt die Crux, die dazu führt, dass wir Ärzte heute zusehen müssen, wie weltweit zahlreiche schwere sogenannte Zivilisationskrankheiten zunehmen.

Noch vor 40 Jahren rangierte Übergewicht als gesundheitlicher Risikofaktor unter »ferner liefen«, heute hat es sich zur Volkskrankheit ausgewachsen. Fast jeder dritte Deutsche ist laut den letzten Ernährungsberichten der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung) zu dick und schafft es nicht, bis ins höhere Alter sein Normalgewicht zu halten. Mittlerweile sind 80 Prozent aller Krankheiten durch ein Verhalten erworben, das sich nicht mit den Bedürfnissen unseres Stoffwechsels deckt. Für den Bereich der Krebserkrankungen sind es schon 40 Prozent – Tendenz deutlich steigend. Besonders bei den unter 30-Jährigen nehmen Darmkrebserkrankungen besorgniserregend um 40 Prozent zu.

Unser Stoffwechsel hinkt hinterher

Woran liegt das? Kurz gesagt, ist unser menschlicher Stoffwechsel trotz aller Veränderungen im Außen und unserer sonstigen Anpassungsfähigkeit ein altmodisches Modell geblieben. Das bedeutet, dass er mit den veränderten Lebensbedingungen durch den Fortschritt nicht gut zurechtkommt. Sie sind nicht artgerecht. Wir werden, wenn wir nicht darauf achten, bedürfnisgerecht zu leben, leichter dick und/oder krank. Damit wir aber gesund sind und es bleiben, erhebt unser Körper bestimmte Mindestanforderungen, die das moderne Leben ihm nicht mehr geben kann, wenn wir nicht aufpassen. Diese

betreffen unsere Ernährung, unsere körperliche Aktivität und unseren Stresslevel.

Heute ist unsere Versorgung mit Essen und Trinken für die meisten Menschen so sicher wie nie zuvor. In den wohlhabenden Industrieländern muss sich aktuell keiner mehr Sorgen darüber machen, ob, wann und wie er satt wird. Im Trend liegt eine – feste und flüssige – Ernährung, die reich an Zucker, ungünstigen Fetten sowie Unmengen an Zusatzstoffen ist. Bei Bedarf steht uns Essen mehrmals täglich 24/7 fertig zubereitet und frei Haus zur Verfügung. Ein weiteres Übel: 90 Prozent aller Menschen neigen zu gesundheitsbelastendem, unnatürlichem Snacken. Gesünder wäre es, nur zwei oder drei Hauptmahlzeiten zu sich zu nehmen, damit der Insulinspiegel und damit der Blutzucker absinken und sich wieder ein normales Hungergefühl einstellen kann.

Sitzen ist das neue Rauchen

Rund 23 Prozent aller krankheitsbedingten Arbeitsunfähigkeitstage lassen sich auf einen »moderne« Habitus zurückführen, der mittlerweile zum eigenständigen Krankheitsbild ernannt wurde: Sitting-Disease, die Sitzkrankheit. Viele Wissenschaftler und Ärzte bezeichnen Sitzen deshalb bereits als das »neue Rauchen«.

Wer versucht, seinen durch die Zucker- und Fettmast entstandenen Bauch durch Diäten wieder zu verschlanken, gerät nicht selten in einen Teufelskreis. Denn unser Stoffwechsel ist nicht nur altmodisch, sondern auch überaus sparsam. In mageren Zeiten durch eine Kalorienrestriktion schaltet er auf Notfall-Energiesparen um. Außerdem zwingt uns der Stoffwechsel beim Abnehmen durch Hungerhormone (z. B. Ghrelin) wieder mehr zu essen. Isst

man nach der Diät dann erneut »normal«, sammeln sich ganz schnell ein paar Extrapfunde an – der Jo-Jo-Effekt lässt grüßen.

Alltagsleben damals und heute

Hat man sich vor 100 Jahren in aller Regel sein Essen mit körperlich anspruchsvollen Tätigkeiten verdient, übernehmen heute dank des Fortschritts Maschinen den aktiven Part in der Produktherstellung. In den meisten modernen Berufen sitzt man die überwiegende Zeit des Tages auf Bürostühlen, in der Kantine, im Auto, im Zug, in der S-Bahn, im Flugzeug. Dabei haben Mediziner in zahlreichen Studien nachgewiesen, dass Sitzen als Dauerzustand eine der ungünstigsten Haltungen für unseren Körper ist: Herz-Kreislauf-Erkrankungen nehmen darunter ebenso zu wie Abnutzungen und Verformungen der Wirbelsäule oder ein Ungleichgewicht der Muskulatur. Die Wirbelsäule braucht ständige Veränderungen der Haltung, sonst nutzt sie ab und Bandscheibenvorfälle häufen sich.

Alle anderen Gelenke sind auch abhängig von Bewegung: Sie trainiert die gelenkstabilisierenden Muskeln und versorgt die Gelenkflächen mit ernährender Gelenkflüssigkeit. Wenn die Muskulatur durch den Bewegungsmangel einseitig belastet wird, kommt es zu Muskelverhärtungen, Verkürzungen und Muskelverspannungen. Ein dauerndes Defizit an Bewegung führt nach und nach zum Verkümmern der Muskeln, denn wenn man sie nicht verwendet, verliert man sie. Und nicht zuletzt: Das Herz-Kreislauf-System wird nicht ausreichend trainiert, der Stoffwechsel läuft aus dem Ruder, das Immunsystem beginnt den eigenen Körper anzugreifen – die gefährliche »stille« Entzündung, die uns schneller altern lässt. Dabei ist die Muskulatur ein gesundheitsförderndes Element, das positive Effekte für den ganzen Körper entfaltet – von den Blutfetten über die

Entzündungsminderung bis zur Erhaltung unserer geistigen Leistung -, von der Stabilisierung der Gelenke und unserer Mobilität einmal ganz abgesehen.

Folgen einer altmodischen Ernährung

Zusammenfassend lässt sich sagen: Unter den Krankmachern der modernen Zeit stehen eine nicht artgerechte Ernährung an erster, und ein ebenso wenig artgerechter Bewegungsmangel an zweiter Stelle. Auf dem dritten Platz steht Stress, der uns nicht mehr zu Höchstleistungen beflügelt, sondern in die Erschöpfung treibt. Durch die zunehmende Technisierung wird unsere Arbeit komplexer, die Zeit rast und an Zeit mangelt es.

Dick- und Krankmacher Nr. 2

In vielen reichen Ländern der Welt wie Kuwait, Deutschland und USA bewegen sich laut neueren Studien die Menschen zu wenig. Das gilt vor allem für Frauen. Die Weltgesundheitsorganisation warnt 2018: Etwa 1,4 Milliarden Menschen drohen deshalb Gesundheitsschäden wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten sowie bestimmte Krebserkrankungen.

Dabei geschehen die schädlichen Veränderungen durch Dauerstress im Körper eher schleichend und über Jahre hinweg. Zuerst stellen sich Schlafstörungen ein, da der Pegel des wachmachenden Stresshormons Cortisol unnatürlicher Weise dauerhaft erhöht ist. Das Gehirn kann sich im Schlaf nicht mehr regenerieren, denn das passiert nur bei niedrigen Cortisolspiegeln im Nachtschlaf. So kommt es in der Folge tagsüber zu Unkonzentriertheit und Merkfähigkeitsstörungen.

Auf Dauer entstehen im Körper freie Radikale, die die Gehirnfunktion, die Blutgefäße und das Energiesystem in den Zellen (Mitochondrien) schwächen. In den Zellen selbst kommt es zu Veränderungen, die gefährliche Entzündungen auslösen und Abbauprozesse verstärken – das Altern oder Autoimmunkrankheiten werden befeuert. Heute weiß man, dass anhaltender Stress, aber auch Bewegungsarmut die Chromosomen-Enden (die sogenannten Telomere) in unserer Erbinformation verkürzen, was den Alterungsprozess beschleunigt. Menschen unter chronischem Stress werden auf diese Weise anfälliger für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krankheiten des Immunsystems.



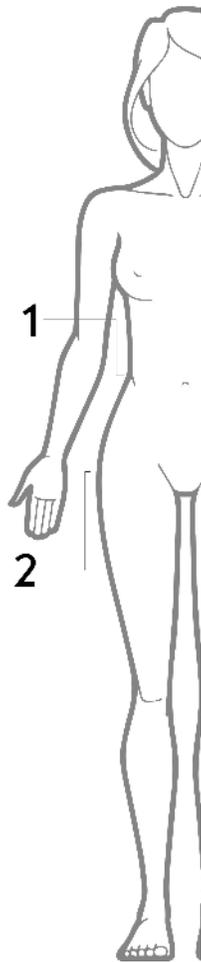
Körperliche Aktivität hilft uns, neben artgerechter Ernährung und gutem Stressmanagement ein langes Leben in Gesundheit zu gewährleisten.

Artgerechte Ernährung als Königsweg

Doch im selben Maße, wie uns diese Lebensstilfaktoren (Ernährung, körperliche Aktivität, Stress) schaden können, wirken sie – in der richtigen Dosis und auf die Bedürfnisse

des Stoffwechsels abgestimmt – heilend und erhalten uns gesund. So kann jeder Mensch, egal ob er topfit ist oder aber schwer erkrankt, von einer Umstellung seiner Lebensgewohnheiten profitieren. Ganz vorne steht eine artgerechte Ernährung, bei Bedarf ergänzt durch ernährungsmedizinische Hilfe wie bei uns im medicum Hamburg. Gerade im letzteren Fall kann dieses Spezialgebiet der Medizin der rettende Strohhalm sein, wenn alle anderen Therapien fehlgeschlagen sind. Das ist häufig der Fall bei Beschwerden mit entzündlicher Vorgeschichte, die sich dann in Autoimmunprozessen und schwer behandelbaren Krankheiten wie Diabetes äußern. Im medicum Hamburg arbeiten Ernährungsmediziner, Ökotrophologen, Sportpädagogen und Psychotherapeuten eng zusammen, um Heilungsprozesse anzustoßen. Große Erfolge zeigen sich in der Behandlung von Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck und Hauterkrankungen, Arteriosklerose und Gicht. Aber auch Menschen mit Darmerkrankungen und neurologischen Leiden wie Migräne oder MS können von einer kombinierten Ernährungstherapie profitieren.

Wie wichtig die Ernährung in der Behandlung tatsächlich ist, beweist folgende Verbesserung in der medizinischen Ausbildung: Die Erfolgsstory um das medicum Hamburg und die Sendung »Die Ernährungs-Docs« im NDR haben mit dazu geführt, dass der Deutsche Ärztetag 2018 beschlossen hat, eine Zusatzweiterbildung zum Ernährungsmediziner in die Weiterbildungsordnung für Ärzte neu zu integrieren. Nehmen auch Sie Ihre Gesundheit in die Hand, indem Sie sich möglichst jeden Tag artgerecht ernähren. Mit den über 90 Rezepten für eine artgerechte Ernährung in diesem Buch sind Sie auf der sicheren Seite, wenn Sie und Ihre Lieben gesund bleiben oder es wieder werden wollen.



1. Bauch/Taille

2. Hüfte

Gesundheit lässt sich messen

Bauchfett gilt als eigenständiger Risikofaktor für zahlreiche Erkrankungen. Denn in dem um die Bauchorgane angelagerten Fett entstehen Boten- und Entzündungsstoffe. Diese stören den Stoffwechsel und schädigen Körpergewebe und Gefäße. Doch wann ist zu viel zu viel?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat zur Klassifizierung des Körpergewichts eine übersichtliche Tabelle vorgelegt, die schnell zeigt, in welcher Gewichtsklasse man sich befindet. Im Allgemeinen gilt ein

BMI-Wert von 18,5 bis 24,9 als »normal«. Ist dieser Wert geringer, gilt man als untergewichtig. Wird man dagegen mit einem BMI-Wert ab 25 als übergewichtig eingestuft, schrillen bei Werten ab 30 die Alarmglocken. Hier sprechen Ärzte von extremem Übergewicht (Fettleibigkeit oder Adipositas).

Risiko Bauchfett

Viszerales Fett – Bauchfett – ist genauso aktiv wie eine Hormondrüse, weshalb man es als »endokrin aktiv« bezeichnet. Es verschlechtert Blutdruck-, Blutzucker- und Fettstoffwechselwerte. Das Risiko für Herz- und Stoffwechselerkrankungen steigt so erheblich.

Zu den Hauptursachen für Stoffwechsel- und Gefäßerkrankungen gehören neben zu viel innerem Bauchfett auch Veränderungen des Blutdrucks, Blutzuckers und früher oder später des Insulinspiegels. Diese können sich unabhängig voneinander entwickeln, aber auch durch übermäßiges Fett, das sich an den Organen im Bauch anlagert, hervorgerufen werden. Denn das Bauchfett arbeitet wie ein eigenständiges Drüsenorgan, in dem Hormone und Entzündungsauslöser produziert werden.

Aus diesen Faktoren wird schließlich ein gefährliches Risikobündel, das Ärzte als **Metabolisches Syndrom** bezeichnen, wenn mindestens drei der folgenden fünf Kriterien erfüllt sind:

- erhöhte **Triglyzeride** (über 150 mg/dl)
- erhöhtes **Bauchfett** (Frauen über 88 cm, Männer über 102 cm;)
- niedriges **HDL-Cholesterin** (Frauen unter 50 mg/dl; Männer unter 40 mg/dl)
- erhöhter **Blutzucker** (über 100 mg/dl nüchtern)

- erhöhter **Blutdruck** (über 130 zu 85 mmHg)

Das Bauchfett und die Muskulatur sind damit ständige Gegenspieler in Hinblick auf unsere Gesundheit.

Allerdings: Am BMI kann man sich nur sehr grob orientieren, wenn es darum geht, eventuelle Gesundheitsrisiken auszuschließen. Durch die Formel »Gewicht geteilt durch Größe im Quadrat« wird nichts darüber ausgesagt, ob ein hoher BMI durch Muskelmasse hervorgerufen wird oder durch Fett. Aufschluss über die Verteilung von Muskeln und Fett gibt nur eine sogenannte Bioimpedanz-Messung (BIA), die in manchen Arztpraxen oder Fitnessstudios durchgeführt wird. Bei mäßigem Übergewicht tut es auch eine Körperfettwaage.

Trotzdem hat der BMI nicht komplett ausgedient: Er dient als Maß für das gesunde Normalgewicht genauer definiert wird ein Risiko jedoch durch den Bauchumfang. Im Folgenden erklären wir Ihnen die wichtigsten Formeln, damit Sie Ihren Gesundheitsstatus selbst erheben können.

So errechnen Sie Ihren BMI (Body-Mass-Index)

Er gibt das Verhältnis von Körpergewicht (in kg) zum Quadrat der Körpergröße (in m²) an und gilt für Jugendliche ab 16 Jahren.

Beispiel:

Bei einem 1,80 m großen Mann, der 87 kg wiegt, multipliziert man zuerst die Körpergröße mit sich selbst: $1,80 \times 1,80 = 3,24$. Dann teilt man das Gewicht durch diesen Wert: $87 : 3,24 = 26,85$.

Sichere Eigendiagnose: der Bauchumfang

Anhand dieser Messung können Sie selbst feststellen, ob ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Stoffwechselstörungen

besteht.

So messen Sie richtig:

1. Stellen Sie sich morgens nüchtern und nach dem Toilettengang mit freiem Oberkörper aufrecht hin.
2. Legen Sie ein Maßband in der Mitte zwischen dem unteren Rippenbogen und dem Beckenkamm an.
3. Führen Sie das Maßband in gerader Linie zwischen den beiden Punkten um Ihren Bauch herum.
4. Lesen Sie den Bauchumfang in leicht ausgeatmetem Zustand ab.

Tipp: Ergänzend können Sie die »Waist-to-Hip-Ratio« (WHR, Taillen-Hüft-Verhältnis) errechnen. Sie ist das Ergebnis des Quotienten aus Bauchumfang und Hüftumfang. Beispiel: Eine Frau mit 100 cm Bauchumfang geteilt durch 120 cm Hüftumfang hätte eine WHR von 0,83.

Auswertung Bauchumfang

Kein Risiko besteht für:

- Männer unter 94 cm Bauchumfang bzw. einem WHR unter 0,90
- Frauen unter 80 cm Bauchumfang bzw. einem WHR unter 0,80

Ein erhöhtes Risiko besteht für:

- Männer zwischen 94 und 102 cm Bauchumfang bzw. WHR zwischen 0,90 und 0,99
- Frauen zwischen 80 und 88 cm Bauchumfang bzw. WHR zwischen 0,80 und 0,84

Ein überproportional hohes Risiko besteht für:

- Männer über 102 cm Bauchumfang bzw. einem WHR über 0,99

- Frauen über 88 cm Bauchumfang bzw. einem WHR über 0,84

Lernen von den gesündesten Ländern der Welt

In manchen Gegenden der Welt scheint ein langes Leben bei guter Gesundheit viel selbstverständlicher zu sein als in anderen. Im Bloomberg Health Index 2017 standen zehn Länder an der Spitze des Rankings, in allen wird eine artgerechte Ernährungsweise geschätzt.

1 So isst Italien

Die beliebten, einfachen Gerichte der italienischen Küche bestehen oft aus wenigen Zutaten. **Sonnengereiftes Gemüse** und aromatische Kräuter, reichlich hochwertiges **Olivenöl**, dazu **wenig Fleisch** von Weidetieren, **Fisch**, **Käse** und **zwei, drei Espresso am Tag** sowie maximal **1 Glas Rotwein** zum Essen gelten als die kulinarischen Garanten der Italiener für ein langes, gesundes Leben. Durchschnittliche Lebenserwartung: 81,95 Jahre.

Lernen von den Besten

Die gesündesten Länder der Welt haben eine Gemeinsamkeit: eine an den Stoffwechsel angepasste, antientzündliche und darmfreundliche Ernährung aus vorzugsweise regionalen Lebensmitteln und ein bewegungsreicher, positiver Lebensstil.

2 So isst Island

Ein Bad in einer der zahlreichen natürlichen heißen Quellen senkt übermäßigen Stress und stärkt das Immunsystem. Außerdem ist die Insel eines der saubersten Länder der

Welt. Gekocht wird mit den **Zutaten der Region und der Saison**, in hervorragender Qualität. Auch der **isländische Fisch** erfüllt höchste Standards und wird verantwortungsbewusst gefangen. Durchschnittliche Lebenserwartung: 82,42 Jahre.

3 So isst die Schweiz

Viel Bewegung, ein Top-Gesundheitssystem und vollwertige Ernährung mit hochwertigen Lebensmitteln sind das Geheimnis ihrer Gesundheit. Laut der Umfrage MACH Consumer 2015 schätzen die Schweizer **frisch zubereitete** Mahlzeiten (93,3 Prozent), kaufen **regionale Lebensmittel** (83,5 Prozent) und halten die **Lebensmittelqualität** wichtiger als ihren Preis (82,1 Prozent). Durchschnittliche Lebenserwartung: 82,90 Jahre.

4 So isst Singapur

In dem wohlhabenden Stadtstaat ist Essen neben der Arbeit eine der wichtigsten Alltagsbeschäftigungen, gleichzeitig gibt es kaum Übergewichtige. Vielfalt ist das Zauberwort der **gemüse- und aromenreichen Küche**. Nicht fehlen dürfen **ballaststoffreicher Reis, gesunde Fette** und entzündungshemmende Gewürze wie Ingwer und Kurkuma sowie **eiweißreicher Fisch sowie Tofu**. Durchschnittliche Lebenserwartung: 82,80 Jahre.

5 So isst Australien

Ihre Wurzeln hat Australiens Küche im **traditionellen Bush Food** und den Küchen von Einwanderern aus aller Welt. Die **Ernährung der Jäger und Sammler**, bei der neben Lamm auch Känguru und Krokodil eine Rolle spielen sowie frischer Fisch und Pflanzen wie Quandong, Riberry oder Zitronenmyrthe, gelten neben der Liebe zu Sport mit als

Grund für die hohe Lebenserwartung. Durchschnittliche Lebenserwartung: 82,50 Jahre.

6 So isst Spanien

Wie auch den Italienern machen den Bewohnern **Spaniens** im Alter wesentlich seltener Rheuma, Rückenleiden oder Herz-Kreislauf-Beschwerden zu schaffen. Ihr Rezept: **Siesta** und **kleine**, aber feine **Essensportionen** aus einer **vielfältigen Gemüseküche**. Und natürlich begegnet uns in der spanischen Küche **Olivenöl**. Dafür isst man nicht so viel tierische Fette wie hierzulande. Durchschnittliche Lebenserwartung: 82,83 Jahre.

Gemeinsam statt einsam

Menschen profitieren von gemeinsamen Mahlzeiten, wie eine kanadische Studie der Harvard-Universität und der Habitus in den Langlebigkeitszonen der Erde zeigen. Vor allem Jugendliche tranken weniger Softdrinks, die Mahlzeiten waren vielfältiger und sie erlebten die gemeinsamen Essen als entlastend.



7 So isst Japan

Nicht zuletzt dank ihrer **Gewohnheit, sich niemals ganz satt zu essen**, gelingt es den Einwohnern der Insel Okinawa, bis ins hohe Alter schlank und gesund zu bleiben. Die Küche ist reich an **Pflanzeneiweiß** und insgesamt **pflanzenbetont**. Es gilt als normal, bis ins hohe Alter Tag für Tag körperlich aktiv zu sein. Durchschnittliche Lebenserwartung: 83,98 Jahre.

8 So isst Schweden

Im Vergleich mit anderen Ländern des OECD Better Life Index schneidet Schweden bei der **Lebensqualität sehr gut** ab. Die Esskultur ist geprägt vom rauen Klima Skandinaviens. Die traditionellen Gerichte sind **einfach** und **saisonal**. Der **hohe Verzehr von Seefisch, Wild und Rapsöl** könnte mit ein Grund dafür sein, dass man wenig Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählt. Durchschnittliche Lebenserwartung: 82,20 Jahre

9 So isst Israel

In der sehr sonnenreichen Region gedeiht das ganze Jahr über eine Vielzahl an pflanzlichen Lebensmitteln, die **reich an sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen** sind. Dank der über 80 zugewanderten Nationalitäten mit ihren **verschiedenen Länderküchen** werden diese variantenreich verarbeitet. In Kombination mit einem der besten staatlichen Gesundheitsversorgungssysteme der Welt sorgt dies für eine gute Lebensqualität. Durchschnittliche Lebenserwartung: 82,5 Jahre.

10 So isst Luxemburg

Dass die Lebenserwartung in dem Maße steigt, je mehr Geld pro Einwohner in die Gesundheit fließt, ist einleuchtend. Doch auch andere Faktoren wie Lebensstil, Bildung und Umweltbedingungen spielen eine wichtige Rolle. Heute wird in dem ehemaligen Agrarland dank der vielen ausländischen Bewohner eine **gepflegte Multikulturalität** gelebt, die sich auch in der Küche zeigt. **Regionale Produkte**, gepaart mit der Kulinarik Frankreichs machen die bodenständige