

Frankfurter Allgemeine

Dossier 26

3/2025

Gesundheit!

**Einfache Lösungen für
ein besseres Leben**

Schützen Kreuzwort-
rätsel vor Demenz?
Seite 4

Wie schlechtes Essen
das Gehirn
krank macht
Seite 10

Moderater Wein-
genuss schadet nicht
Seite 14

Machen Sorgen
graue Haare?
Seite 16

"Der Männer-
schnupfen ist kein
Märchen"
Seite 22

Wie Robo-
dy die
Pflege revolutio-
nieren soll
Seite 30

4,50 Euro

FAZ.NET

ISBN: 978-3-89843-610-6

Inhalt

Editorial von Jakob Strobel y Serra	3
Schützen Kreuzworträtsel und Sudoku vor Demenz?	4
Wie Bäume schmecken.....	6
Wie gesund dunkle Schokolade ist	8
Wie schlechtes Essen das Gehirn krank macht.....	10
Welche heimischen Blumen schmecken und sogar gesund sind	12
"Weintrinker leben länger"	14
Machen Sorgen graue Haare?.....	16
So gelingt die Schüssel zum Glück	18
Das Küchenbrett-Dilemma.....	20
"Der Mönnerschnupfen ist kein Märchen"	22
Gutes Olivenöl riecht nach frisch gemähter Wiese.....	27
Wie Robody die Pflege revolutionieren soll.....	30

Impressum

Frankfurter Allgemeine Dossier
eMagazin der Frankfurter Allgemeinen Zeitung

Verantwortlich: Carsten Knop (Herausgeber)

Redaktion und Gestaltung: Birgitta Fella, Christopher Herstell

Projektleitung: Olivera Kipic (Leiterin Frankfurter Allgemeine Archiv und Rights Management)

Autoren: Oliver Bock, Claus Eckert, Mona Förder, Timo Frasch, Johanna Kuroczik, Jan Schiefenhövel, Sascha Zoske

Titelbild und Abbildungen: Adobe Stock stock.adobe.com

Produktion: Frankfurter Allgemeine Archiv und Rights Management

Anschrift: Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH, Pariser Straße 1, 60486 Frankfurt am Main

Geschäftsführung: Thomas Lindner (Vorsitzender), Dr. Volker Breid

© Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH, Frankfurt am Main, 2025. Alle Rechte vorbehalten.

Vervielfältigungs- und Nutzungsrechte für Inhalte des Frankfurter Allgemeine Dossiers: www.faz-rechte.de. Kontakt: nutzungsrechte@faz.de

Editorial

Hippokrates würde an uns zweifeln. Schon vor zweieinhalb Jahrtausenden erkannte der bedeutendste Arzt der Antike die Wechselwirkung von guter Ernährung und guter Gesundheit, meißelte den ewiggültigen Satz in Stein, dass unsere Nahrung unsere Medizin und unsere Medizin unsere Nahrung sein müsse, und würde die Hände über dem Kopf zusammenschlagen, wenn er mitansehen müsste, wie wir heute beides zu Gegnern erklärt haben. Wir essen uns – vor allem mit industrialisierten, hochprozessierten Lebensmitteln – sehenden Auges krank und versuchen den Schaden mit einer Flut an Medikamenten zu reparieren, die uns am Ende nur noch kränker machen. Dass es auch ganz anders, nämlich viel einfacher und vernünftiger geht, zeigen wir mit diesem Gesundheitsdossier, das in großen Teilen ein Manifest des gesunden, also hippokratischen Menschenverstandes ist.



Wir erklären, wie katastrophal schlechtes Essen das Gehirn schädigt, wie gesund und schmackhaft heimische Blumen und Blüten sind und welche segensreiche Wirkung Kakaobohnen auf unseren Körper haben – das indigene Volk der Kuna in Panama sollten wir uns zum Vorbild nehmen, das nach dem Vorbild der Maya lebenslang fünf Tassen Kakao pro Tag trinkt und fast nie Herzprobleme hat. Wir widersetzen uns der gegenwärtigen Hexenjagd auf den Alkoholgenuss und zeigen, dass moderater Weinkonsum kein Gesundheitsrisiko darstellt, sondern im Gegenteil die Wahrscheinlichkeit von Schlaganfällen und Herzinfarkten senkt. Wir werden aber auch ganz praktisch, geben das Geheimnis einer guten, glücksbringenden Bowl preis oder beschäftigen uns mit den aromatischen Vorzügen von Olivenöl und den hygienischen Nachteilen von hölzernen Küchenbrettern. Und da ein besseres Leben nicht nur dank guter Ernährung erreicht werden kann, ziehen wir den Kreis dieses Dossiers noch weiter und fragen uns auch, ob Kreuzworträtsel vor Demenz schützen, permanente Sorgen die Haare ergrauen lassen, der Männer schnupfen ein Mythos ist oder nicht. Und nach der Lektüre wird der eine oder andere vielleicht seinen ganz persönlichen hippokratischen Eid schwören, weil er nun weiß, wie man ein besseres, glücklicheres, gesünderes Leben führen kann.

Eine spannende Lektüre wünscht

Jakob Strobel y Serra
Stellvertretender Ressortleiter Feuilleton