

**DR. MALTE RUBACH**

*Die Essenz aller wissenschaftlichen Studien*



# **DAS GEHEIMNIS DES GESUNDEN ALTERNS**

Mit vielen  
praktischen  
Anwendungen

**KNAUR**   
MENSSANA

**Dr. Malte Rubach**

# **Das Geheimnis des gesunden Alterns**

**Die Essenz aller wissenschaftlichen Studien -  
mit vielen praktischen Anwendungen**

# Über dieses Buch

Es ist ein alter Menschheitstraum: ein langes Leben in Glück und Gesundheit. Die moderne Altersforschung bietet eine ganze Reihe gesicherter Erkenntnisse, wie wir länger körperlich wie mental fit bleiben. Beides hängt eng miteinander zusammen.

Wie lautet also die Wunder-Formel? Kurz gesagt: Es geht um das richtige Maß an Ernährung, Bewegung und Genuss. Der gefragte Ernährungswissenschaftler und Altersforscher Dr. Malte Rubach erklärt in seinem neuen Gesundheitsratgeber mithilfe aller aktuellen wissenschaftlichen Studien, wie es gelingt, gesund und glücklich alt zu werden.

# **Inhaltsübersicht**

**Motto**

**Einleitung**

**Auf der Suche nach dem Heiligen Gral**

**Was darf man vom Leben erwarten?**

**Die Top Ten für ein langes Leben**

**In der Tugend liegt die Kraft - und in den Genen**

**Hilfe, ich bin laktosetolerant!**

**Jeder ist eine Insel**

**Crashkurs: Alter schützt vor Zahlen nicht**

**Die China Study und das Problem der Evidenz**

**Pflanze oder Tier - welche Lebensmittel lassen  
uns länger leben?**

**Die üblichen Verdächtigen**

Fleisch

Fisch

Milch

Eier

Getreide

Kartoffeln

## **Die Good Guys**

Obst

Gemüse und Hülsenfrüchte

Nüsse

## **Convenience vs. Paleo**

### **Der kanadische »Essen-in-Balance«-Teller**

## **Risiken und Nebenwirkungen eines langen Lebens**

Die Ängste der Deutschen

Schadstoffe in Lebensmitteln

Schwere Krankheiten und widrige Lebensumstände

## **Finde deinen eigenen Gral**

## **Die richtige Ernährung für ein langes und gesundes Leben**

### **Die Masse macht's**

### **Ein starkes Herz pumpt doppelt stark**

Cholesterin und Triglyzeride

Drei Grundregeln für die Herzgesundheit

Was hätte Archie Cochrane gesagt?

### **Feste Knochen - ein Leben lang**

Der Knochen lebt!

Sonne bringt Leben in die Knochen

Was hätte Archie Cochrane gesagt?

### **Muskeln richtig ernähren**

Muskeln – Freunde fürs Abnehmen und für ein  
langes Leben

Was hätte Archie Cochrane gesagt?

### **Starke Nerven spürt man nicht**

Alkohol und Nerven

B-Vitamine

Was hätte Archie Cochrane gesagt?

### **Zucker im Griff, und Diabetes ist kein Thema**

Böse »Carbs«?

Fasten – für Menschen und Mäuse

Die Kontrolle der Mahlzeitenfrequenz

Was hätte Archie Cochrane gesagt?

### **Einfach, aber effektiv: trinken**

Wir sind »Schlaftrinker«

Was ist wann das richtige Getränk?

Was hätte Archie Cochrane gesagt?

## **Das Nährstoff-Einmaleins**

## **Kreative und einfache Küche**

Zubereitungstechniken

## **Bewegung**

### **Trägheit ist zutiefst menschlich**

### **Herzensgut und effektiv: tägliche Bewegung**

### **In drei Schritten zu mehr Bewegung**

Schritt 1: Alltagsbewegung und ein bisschen mehr

Schritt 2: Sport und ein bisschen mehr

Schritt 3: Das Ende der Fahnenstange und ein bisschen mehr

Ihr persönlicher Zukunftsplan für mehr Bewegung

### **Kraft durch Belastung: Muskeln wachsen ein Leben lang**

Allgemeine Tipps zur Durchführung der Übungen

Die Kraftübungen

### **Trittsicher durchs Leben - Koordination ist alles**

Übungen im Stehen ohne Stuhl

Übungen mit Stuhl

Was hätte Archie Cochrane gesagt?

## **In der Ruhe liegt die Beweglichkeit**

Dehnen gegen den Muskelrost

Die zehn besten Dehnübungen

## **Mehr Genuss für ein langes Leben**

### **Der eigene Weg zum Genuss**

### **Genießen mit allen Sinnen - reine Übungssache**

Das Auge isst immer eine Portion mit – der  
Delboeuf-Effekt

Dinner in the Dark

### **Wie unsere Sinne lebenslang intakt bleiben**

### **Geschmack**

Die Lust auf Süßes

Ein Salzkorn im Mund ist wie eine Sternschnuppe  
im Universum

Umami oder: wenn Tee nach Fleischbrühe  
schmeckt

Wird der Bauer sauer, dann gibt es dicke Milch

Bitter macht sauer

Der Trigemini

So halten Sie Ihren Geschmackssinn fit

### **Ruhig einatmen und genießen**



## **Genuss dank Kräutern und Gewürzen**

Zwiebeln und Knoblauch – Basiswürze des  
Küchenmeisters

Gewürze richtig verwenden

## **Genussverstärker Fett**

Welche Fette eignen sich in der Küche?

Olivenöl und Rapsöl

No smoking – der Rauchpunkt

## **Glück**

**Was ist Glück?**

**Warum Glück nicht immer »länger leben« heißt**

**Fazit für ein langes und gesundes Leben**

**Danksagung**

**Literatur**

**Organisationen für Ernährungsberatung**

*Ein möglichst langes Leben ist eine Voraussetzung für  
möglichst viele Freuden, die es nun einmal nur auf Erden  
gibt, denn diese sind es schließlich, von denen wir Kenntnis  
haben.*

# Einleitung

Dieses Buch ist kein klassischer Ratgeber für gesundes Altern. Es ist ein Ernährungs- und Lifestyle-Check-up für uns alle, die wir in Mitteleuropa leben. Immer wieder liest man in den letzten Jahren etwas von den Regionen, von denen behauptet wird, dass die Menschen dort besonders alt werden: den sogenannten Blue Zones. Sollen wir uns nun also am besten auch hierzulande von lila Süßkartoffeln ernähren wie angeblich die Menschen auf Okinawa? Oder wie die Bewohner der griechischen Insel Ikaria oder auf Sardinien? Oder etwa doch besser nach den strengen Vorschriften der Adventistengemeinde im kalifornischen Loma Linda leben?

Vieles davon können Sie getrost vergessen. Manches ist längst ein Mythos und würde nicht heute noch tausendfach wiederholt, wenn sauberer recherchiert worden wäre. Während ich als Ernährungswissenschaftler in den letzten Jahren immer mehr Bestseller zu diesem Thema entdeckte, wurde mir dies zum ersten Mal klar. Bereits als Zivildienstleistender in einem Seniorenheim fragte ich mich, was wohl das Geheimnis eines langen und gesunden Lebens sei, wenn es doch so viele Unterschiede zwischen den Menschen gibt. Schon innerhalb eines Dorfes, einer Stadt oder eines Landes. Und erst recht eines Kontinents.

Warum sollen wir uns an Menschen in blauen Zonen orientieren?

Meine wissenschaftlichen Recherchen in den letzten zwanzig Jahren bestätigten, dass meine Vermutungen für die Grundlagen einer gesunden Ernährung stimmig waren. Es fehlte schon damals in Deutschland nicht an einem bestimmten »Superfood« oder speziellen Nährstoffen, die uns als Pillen, Pulver oder Drink angeboten werden, nur an der richtigen Auswahl aus einem riesigen Angebot an Lebensmitteln. Meine Großmutter erreichte ein stolzes Alter von 94 Jahren, ohne Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen oder jemals irgendeine bestimmte Ernährungsweise zu verfolgen. Eine ausgewogene Ernährung genügte ihr völlig, und auf Genuss verzichtete sie beileibe nicht, auch nicht auf Genuss*mittel*. Es geht auch noch etwas prominenter, wenn Sie wollen: Angeblich trinkt die Queen nur Earl Grey und genießt täglich pünktlich zum Fünfuhrtee Scones und Clotted Cream. Was sonst noch auf dem royalen Herd zubereitet wird, entstammt der Gerüchteküche, aber hier geht es um Folgendes: Egal, ob es sich um eine Dame aus Köln-Lindenthal oder eine aus dem Buckingham Palace handelt, wir Menschen haben ein unglaubliches Anpassungstalent, und mit etwas Wissen sowie Intuition kann jeder den Weg zu einem langen, gesunden und glücklichen Leben finden.

Und noch etwas gab mir zu denken. Meine Frau Marjorie stammt aus Brasilien. In den Achtzigerjahren, in denen sie

geboren wurde, lag die Lebenserwartung für Frauen bei 66 Jahren, für Männer bei 59 Jahren. Und auch ihre Großmutter wurde übrigens 94 Jahre alt. Wäre meine Frau aber zur selben Zeit in Deutschland anstatt in Brasilien geboren worden, läge ihre statistische Lebenserwartung direkt zehn Jahre höher. Auch ihre Perspektive aus zwei Lebenswelten und viele gemeinsame Reisen haben meinen Blick auf Ernährung und die Bedeutung unseres Lebensstils verändert. An einigen Stellen wird sie uns in diesem Buch helfen, uns selbst ein bisschen besser verstehen zu können. Die gewohnte Brille einmal abzulegen und die eines anderen aufzusetzen bringt manchmal erst den Durchblick.

Nicht zuletzt habe ich seit über fünf Jahren die Ehre, in meinem Hauptberuf das »Netzwerk Generation 55plus« in Bayern koordinieren zu dürfen. Auch wenn meine Kolleginnen allesamt noch viel enger mit den Menschen selbst zusammenarbeiten, um die es dort geht, so waren es immer die wissenschaftlich gesicherten Erkenntnisse der Altersforschung, die uns bis heute wissen lassen, was die Menschen wirklich brauchen. Meine Auswertungen der wichtigsten Studien und Statistiken zum Beispiel der Welternährungsorganisation, der OECD (Organisation für Entwicklung und Zusammenarbeit in Europa) oder der Vereinten Nationen bestätigen, was wir eigentlich schon lange wissen: Wir müssen die Formel für ein langes und gesundes Leben nicht neu erfinden, wir können die

einzelnen Platzhalter heute aber viel besser benennen und verstehen. So sehen wir schließlich, was sinnvoll und was unsinnig ist. Und von Letzterem gibt es so einiges im Zeitalter von Fake News und selbst ernannten Ernährungsexperten.

Dieses Buch räumt auf mit den größten Mythen über Gesundheit und das Älterwerden, die Ihnen in manchen Ratgebern als Nonplusultra präsentiert werden – nicht selten von Prominenten und Autoren aufgetischt, die eher über ihre Ernährung aus der eigenen Küche berichten können und dies allzu oft als allgemeingültige Regeln gesunder Ernährung für alle proklamieren. Selbst Ärzte und leider auch manche Ernährungswissenschaftler glauben oftmals, mit ihren durchaus wertvollen Erfahrungen aus der Praxis gleich die ganze Welt heilen zu können. Doch darin liegt die Krux.

Genauso wenig, wie die Ernährung aus Okinawa Gesundheitsprobleme in Deutschland lösen wird, ist die Behandlungsmethode eines einzelnen Arztes das ultimative Heilsversprechen für jeden anderen Menschen auf dieser Welt. Selbst wenn er damit Hunderten oder gar Tausenden seiner Patienten geholfen haben mag, handelt es sich doch um vergleichsweise wenige Fälle mit schwacher Aussagekraft. Oftmals sind sie auch nicht ausreichend dokumentiert, um wissenschaftlichen Standards zu genügen. Die Frage ist dann beispielsweise: War es wirklich die Behandlung oder nur der reine Glaube daran?

Um solche Zusammenhänge sicher zu belegen, braucht es groß angelegte Studien, die jedoch teuer und selten sind.

Ich werde hier keine Ministudien mit ein paar Hundert oder Tausend Teilnehmern präsentieren, um Ihnen Heilsversprechen anzudienen. Das geht höchstens bei isolierter Betrachtung einiger gut erforschter Lebensmittel wie zum Beispiel Milch oder auch Kaffee. Sie werden keine einzige Studie mit Zellkulturen, Mäusen, Ratten oder anderen Tieren in diesem Buch finden. Wenn Sie etwas Derartiges irgendwo lesen, dann halten Sie sich vor Augen, dass selbst bei der Entwicklung von Medikamenten, die den strengsten Vorschriften unterliegen, nur ganz zu Beginn einmal Studien an Zellen oder Tieren durchgeführt wurden, danach müssen insgesamt vier Phasen mit immer größeren Gruppen von Menschen durchlaufen werden. Zuletzt bedarf es dann des berühmt-berüchtigten »Placebo-Tests« mit einem Scheinmedikament, um zu sehen, ob das zu prüfende Medikament tatsächlich wirksam ist oder nur der pure Glaube an die Wirkung bereits einen besseren Effekt erzielen kann (vom lateinischen *placebo* für »ich werde gefallen«). Wenn ich Ihnen nun sage, dass nach rund zwei Milliarden Euro Entwicklungskosten und durchschnittlich zehn Jahren Forschung neun von zehn Medikamentenentwicklungen im Müllhaufen landen, weil sie den Placebo-Test nicht bestehen konnten, dann haben Sie eine Vorstellung davon, wie mächtig der Glaube an die richtige Sache sein kann. Und gleichzeitig, wie sehr er uns

auf Irrwege führen mag, wenn wir an unausgegorene Geschichten und Versprechungen glauben, die einem ganz anderen Zweck dienen, als uns zu helfen: eine Stange Geld zu verdienen mit billigen Pillen, Pulvern, Lifestyle-Produkten und nicht zuletzt mit Ihrer Gesundheit.

Unsere tägliche Ernährung ist bekanntlich nicht so streng kontrolliert wie die Entwicklung von Medikamenten, da bewirkt der Glaube an grüne Smoothies oder glutenfreie Backwaren manchmal bereits wahre Wunder. Und nicht zuletzt versucht uns eine immer größer werdende Schar von Gesundheitsaposteln einzureden, über Jahrtausende bewährte Grundnahrungsmittel wie Milch, Brot, Kartoffeln, Reis, Fleisch und Eier wären gesundheitsschädlich. Wahlweise sollen sie Krebs auslösen, Herzinfarkte, Diabetes, Nervenkrankheiten oder Übergewicht verursachen. Auch Zucker, Fett und Salz werden verteufelt, als wäre die Menschheit gerade erst aus ihrem Dornröschenschlaf erwacht. Und zur Strafe für unsere ungebremste Gier nach allem, was Genuss verspricht, drohe uns nun ein Leben voller Krankheit oder direkt der Tod, noch bevor wir die statistisch errechnete durchschnittliche Lebenserwartung eines Mitteleuropäers halbwegs würden erreichen können.

Schlimmer noch wäre es nur, wenn wir durch Demenz und andere Nervenstörungen, die im Alter natürlicherweise häufiger auftreten, den Verstand verlören in einer verrückten Welt, die ohnehin schon keiner mehr versteht.



Aber zum Glück gibt es ja diverse Ratgeber, die Ihnen genau sagen, was Sie essen müssen, um dem Übel zu entgehen. Welche Pillen mit Superfood-Extrakten oder Omega-3-Fetten Sie schlucken sollen, um vor jeglichem Unheil gefeit zu sein. Mit Angst haben sich schon immer alle möglichen Produkte verkaufen lassen. Die Angst, etwas mit der Ernährung falsch machen zu können, was sich erst Jahrzehnte später rächen wird, ist besonders perfide. Wer möchte das schon riskieren und erst mal abwarten? Da kommt jeder Ratschlag gerade zur rechten Zeit, nicht wahr?

Nein. Ich rate Ihnen deshalb, Ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Ich werde Ihnen helfen zu erkennen, was Sie tun können und was Sie besser bleiben lassen. Wir werden uns dazu ansehen, wie die Menschen sich dort ernähren, wo sie am ältesten werden, und wie es bei uns in Deutschland mit der Ernährung genau aussieht. Insgesamt können wir einige Dinge besser machen, damit jeder die Chance auf ein langes und gesundes Leben hat. Auch die nachfolgenden Generationen. Aber entgegen vielfachen Horrormeldungen geht bereits das meiste in eine gute Richtung. Sie werden sehen, dass wir mutig in eine frohe Zukunft blicken können, in der Sie und Ihre Familie über die Mittel verfügen, um ein langes und gesundes Leben zu führen, egal, wie alt Sie gerade sind. Der in diesem Buch vorgestellte gesunde Lebensstil, bei dem Ernährung und Bewegung in einem ausgewogenen Verhältnis stehen, bei

dem aber auch der Genuss nicht zu kurz kommt, beruht auf weltweit wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen aus der Alters- und Ernährungsforschung. Mit Ihrem Engagement wird er zu Ihrer ganz persönlichen Glücksformel. Den ersten Schritt dazu haben Sie jedenfalls schon getan, indem Sie dieses Buch lesen!

# I

## **Auf der Suche nach dem Heiligen Gral**

### **Die Forschung über ein langes Leben**

#### **Was darf man vom Leben erwarten?**

Ich erinnere mich noch gut an den Moment, in dem ich zum ersten Mal die Abenteuer von Indiana Jones sehen durfte. Ich war nach der Schule bei einem Freund, und die guten alten Videokassetten gaben nicht viel her für den Nachmittag, bis wir ein Video mit der Aufschrift »Jäger des verlorenen Schatzes« fanden. Natürlich jagten in dem Film auch böse Nazis jenem verlorenen Schatz hinterher, denn neben anderen Kostbarkeiten soll der berühmte Heilige Gral in der Bundeslade versteckt gewesen sein. Der Kelch, aus dem Jesus den letzten Schluck Wein zum Abendmahl genommen hat, soll dem, der daraus trinkt, ewiges Leben bescheren. Leider, so stellt sich beim Showdown in besagtem Film heraus, kann sich nicht jeder einfach so ein Schlückchen aus dem Heiligen Gral gönnen. Der böse Nazi

altert im Zeitraffer dahin und zerfällt zu Staub. Indiana Jones kommt leider nicht mehr in den Genuss, da die Grotte, in der die Bundeslade versteckt liegt, kurz davor ist, zusammenzubrechen.

Nicht nur Spielfilme handeln davon, es ist ein alter Menschheitstraum: ewige Jugend und ein langes Leben in Glück und Gesundheit. Ob es die Suche nach dem Heiligen Gral ist oder der Aufstieg in den Olymp der Unsterblichen, der Weg zu diesem Ziel war offensichtlich schon immer mit großen Anstrengungen und Hindernissen verbunden. Es wäre ja auch zu einfach, wenn ein jeder durch Unsterblichkeit die Weltherrschaft ergreifen könnte und auf ewig in Schönheit erstrahlte. Deshalb wird das Geheimnis von wahlweise guten oder bösen Mächten so gut bewahrt, dass sogar Indiana Jones schon einige Lebensjahre im Gesicht stehen.

Der Heilige Gral ist möglicherweise nur eine Legende. Die Erkenntnisse der modernen Altersforschung hingegen sind es nicht.

Nun denn. Wollen Sie hundert Jahre alt werden? Müssten Sie dann nicht am besten gleich in die schon eingangs erwähnten Blue Zones ziehen? In diesen Regionen leben besonders viele Menschen, die dieses Alter erreicht haben. Sie liegen wie gesagt auf Okinawa, Ikaria, Sardinien, in Costa Rica und bei den Adventisten in Kalifornien. Das Konzept der Blue Zones beruht auf den Arbeiten des Gerontologen Gianni Pes und des Demografen

Michel Poulain. Sie umkreisten diese Gebiete blau auf einer Weltkarte, wovon sie deren Namen ableiteten. Meines Erachtens ist es zur Bestimmung dessen, was eine gesunde Langlebigkeit ausmacht, jedoch unerheblich zu wissen, wo gerade die meisten Hundertjährigen leben.

Die offiziellen Prognosen der Vereinten Nationen für die Bevölkerungsentwicklung liefern dazu interessante Aufschlüsse. Im Jahr 1950 gab es weltweit ziemlich wenige Hundertjährige. Sie können aber davon ausgehen, dass die Menschen auch damals schon ein Interesse daran hatten, möglichst lange zu leben. Auch haben sie sich wohl mehr als wir die heutigen Nahrungsmittel aus der Region selbst zubereitet. Regional war eher die Pflicht als die Kür. Nun ist die Lebenserwartung seit dieser Zeit aber stark angestiegen, genauso wie die Weltbevölkerung. Überall dort, so folgt daraus, wo die Bevölkerung noch bis 2050 sicher stark anwächst, wird auch die Anzahl der Hundertjährigen zunehmen. Das betrifft vor allem Asien und auch Lateinamerika. Doch es gibt auch eine Ausnahme: Afrika. Warum ist das so? Der Kontinent wird zwar eine Bevölkerungsexplosion erleben, doch Wohlstand und Infrastruktur für Soziales und Gesundheit werden nicht in gleichem Maße mithalten können. Wo liegen aber die genannten »Blue Zones«? In Ländern der Europäischen Union, in Japan, in Nordamerika und in Costa Rica, einem der glücklichsten Länder der Welt. Es ist wohl kaum allein

einer bestimmten Ernährungsweise zu verdanken, dass dort besonders viele Hundertjährige zu entdecken sind, sondern einem (ko)evolutionsbiologischen Prinzip: Je länger ein Lebewesen sich in seinem Habitat ungestört entwickeln kann, also keine Naturkatastrophen, Hungersnöte, Krankheitsepidemien und Kriege das Leben beeinträchtigen, desto höher ist die Lebenserwartung. Die Ernährung ist nur ein Baustein in diesem Konzert, aber dennoch ein äußerst wichtiger, wie wir noch sehen werden.

Die Entwicklung der Lebenserwartung zeigt (auf die Kontinente bezogen) ganz klar: In Europa und Nordamerika bestehen die größten Chancen auf ein langes Leben. Das bedeutet allerdings noch längst nicht, dass es auch ein gesundes ist. Der Fachbegriff dafür heißt »Morbidity«. Ein hohes Alter und Gesundheit sind daher keine Selbstverständlichkeit. Die Genetik spielt wie immer eine zentrale Rolle, genauso wie soziale und gesellschaftliche Aspekte. Auch Geschichten aus dem Silicon Valley, wo der Google-Manager Ray Kurzweil verkündete, seine biologische Altersgrenze maximal auszureizen, indem er täglich einen Cocktail aus über 150 Supplementen einnimmt, können Sie getrost vergessen. Sie taugen höchstens für ein paar Schlagzeilen bei Google-News, mehr nicht.

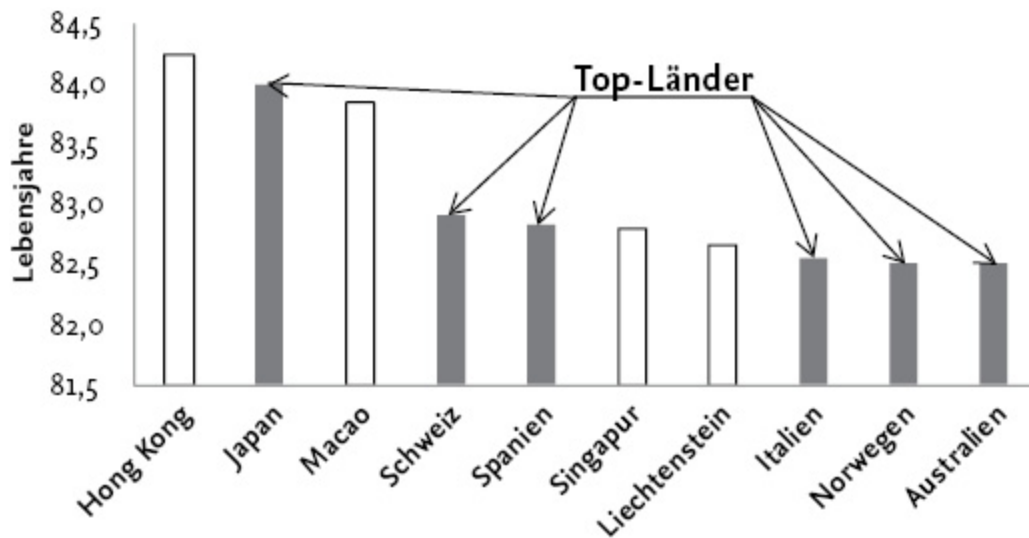
Aber wir können natürlich trotzdem etwas tiefer graben und einzelne Länder herausgreifen, in denen die Menschen eine besonders hohe Lebenserwartung haben. Länder

können immer noch einen besseren Aufschluss über die großen Zusammenhänge geben als Kontinente und liefern natürlich deutlich mehr Daten als die sogenannten »Blue Zones«, die sich nur auf eine bestimmte Region oder Insel beziehen.

## **Die Top Ten für ein langes Leben**

Wer sich die Top-Ten-Länder mit der höchsten Lebenserwartung ansieht, erkennt schnell, dass, wer heutzutage geboren wird, in einzelnen Regionen Asiens tatsächlich etwas länger leben wird als in Europa oder Nordamerika. Doch auch in der Schweiz, in Italien, Spanien und sogar in Liechtenstein stehen die Chancen nicht schlecht. Bei den Skandinaviern haben die Norweger die Nase vorn, und selbst Australien schafft es noch in die Top Ten. Nehmen wir kleinere Regionen wie Hongkong, Macao, Singapur und Liechtenstein heraus, dann bleiben uns also noch Japan, die Schweiz, Spanien, Italien, Norwegen und Australien als große zusammenhängende Regionen, die wir uns näher anschauen sollten.





### *Lebenserwartung Top Ten*

Mit Japan haben wir sogar den langjährigen Rekordhalter für Langlebigkeit an Bord, inklusive der Blue Zone Okinawa. Auf einer unserer Rechercheisen haben meine Frau und ich auf Okinawa übrigens so einige Ungereimtheiten festgestellt, was die hiesigen Berichte über die dortige Ernährung angeht. Das wird später noch ausführlich besprochen. Nach Analyse einiger japanischer Studien steht aber schon einmal fest: Wir sitzen einem oft ungeprüften Mythos auf, was die Ernährung auf Okinawa und der Japaner generell betrifft. Und genau wie andere Mythen wurde auch dieser schon so oft abgeschrieben und wiederholt, dass er vielen inzwischen als »sicheres Wissen« gilt.

Auf der anderen Seite wenig beachtet und doch so nah: die Schweiz. Wer hätte vermutet, dass dort quasi »die Japaner Europas« leben, was die Lebenserwartung angeht?

Aber haben Sie schon mal von einer besonderen »Switzerland-Diät« gehört? Ich jedenfalls noch nicht, es sei denn, diese bestünde aus Schokolade und Kräuterbonbons. Nein, im Ernst, meine Recherchen haben auch in diesem Fall gezeigt, warum sich die Ernährung der Schweizer wohl schlecht als Wunderdiät vermarkten lässt, obwohl sie offensichtlich nicht das Leben verkürzt, sondern im Vergleich zu uns Deutschen sogar verlängert! Wir werden aber dennoch sehen, dass wir den Eidgenossen, wer hätte es gedacht, in vielen Punkten recht ähnlich sind. Zum Glück sind in der Top Ten zur Rettung der viel gerühmten mediterranen Ernährung noch die Spanier und Italiener vertreten.

Moment, da war aber doch immer diese Sache mit dem Intervallfasten, Nudel-und-Brot-Verbot bei Low Carb (englisch *low* für »niedrig« und *carbohydrates* für »Kohlenhydrate«), und überhaupt sollte man ja nach 18 Uhr nichts mehr essen. Auch hiermit lässt sich relativ schnell aufräumen, wenn man einen Blick in die jeweiligen Ernährungsgewohnheiten wirft, wozu wir gleich noch kommen. Die Gründe fürs Fasten und für Kohlenhydratverbote sind ebenso schlichtweg frei erfunden und dem Menschen nicht natürlicherweise in die Gene gelegt, wie oft behauptet wird.

Und wer hat nicht schon mal etwas von der »Nordic Diet« gehört? Die gibt es auch. Weil sie so viel Fisch und Gemüse enthält, soll sie besonders gesund sein, wie die

# Über Malte Rubach

Autor und Ernährungswissenschaftler Dr. Malte Rubach hat nach Stationen in Gießen, San Diego und Madison im Bereich der Kaffeeforschung an der Technischen Universität München promoviert. Er ist ein gefragter Experte, wenn es rund um die Themen Lebensmittel, Ernährung und Innovation geht. Dr. Rubach koordiniert seit 5 Jahren das Netzwerk *Generation 55plus* in Bayern und fasst den aktuellsten Stand der Alterforschung zusammen und liefert die besten Tipps & Tricks für ein gesundes langes Leben. Er lebt und arbeitet in München.

# Impressum

Die Wissenschaft ist ständig im Fluss. Die vorliegenden Informationen beruhen auf gründlicher Recherche des Autors. Ziel des Buches ist es, die modernen Erkenntnisse der Wissenschaft aufzuzeigen, wobei die Betreuung durch einen Therapeuten hiermit nicht ersetzt werden soll. Alle Empfehlungen und Informationen sind von Autor und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Gesundheitsschäden sowie Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Der Leser sollte in jedem Fall seinen Therapeuten um Rat fragen, verordnete Medikamente nicht eigenmächtig absetzen und die Anwendung der hier genannten Methoden auf seinen speziellen Bedarfsfall vom betreuenden Therapeuten prüfen lassen.

© 2020 Knaur Verlag

© 2020 der eBook-Ausgabe Knaur eBook

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Ralf Lay

Covergestaltung: Isabella Materne, München

Coverabbildung: Shutterstock.com/Andriy Lipkan

Abbildungen im Innenteil: Alle Grafiken von le-tex publishing services GmbH, Leipzig

Die Nutzung unserer Werke für Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

ISBN 978-3-426-45818-1

## **Hinweise des Verlags**

Alle im Text enthaltenen externen Links begründen keine inhaltliche Verantwortung des Verlages, sondern sind allein von dem jeweiligen Dienstleister zu verantworten. Der Verlag hat die verlinkten externen Seiten zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung sorgfältig überprüft, mögliche Rechtsverstöße waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Auf spätere Veränderungen besteht keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

Die Nutzung unserer Werke für Text- und Data-Mining im Sinne von § 44 b UrhG behalten wir uns explizit vor.

## **Wissen, was gelesen wird**