



# Leseprobe

Prof. Dr. med. Christof Kessler,  
Rose Marie Donhauser

## Essen für ein langes Leben

Mit der richtigen Ernährung  
jung und gesund bleiben

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



---

Seiten: 160

Erscheinungstermin: 09. August 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Ein Leben lang gesund!**

Jeder Mensch wünscht sich ein langes Leben. Doch auf die Gene allein kann man sich dabei nicht verlassen, denn das Erreichen eines hohen Alters wird nicht nur vererbt. Entscheidend ist vielmehr die Lebensführung: unsere Ernährung, wie oft wir Sport treiben, ob ein Nikotin- oder Alkoholmissbrauch vorliegt und ob wir Teil eines stabilen sozialen Netzes sind. Bei den Lifestyle-Faktoren ist unsere Ernährung der wichtigste Aspekt. Das, was wir essen, entscheidet im Wesentlichen über unsere Lebenserwartung und unsere Gesundheit. Im höheren Alter treten generelle Abbauprozesse der Organe auf, die sich in verschiedenen altersbedingten Krankheiten äußern. Prof. Kessler zeigt in diesem Buch, wie man durch eine gezielte Ernährungsumstellung dieser Entwicklung entgegenwirken kann. Er klärt über Nährstoffe, Hormone, Fasten und die Ernährung in den sogenannten Blauen Zonen auf, das sind Regionen auf der Welt, in denen es besonders viele alte Menschen gibt. Und mit den passenden, alltagstauglichen Rezepten wird Essen für ein langes Leben auch noch zu einem echten Genuss.

# Inhalt

<b>Auf die Lebensweise kommt es an</b> .....	<b>4</b>
<b>Teil I: Essen Sie sich jung</b> .....	<b>7</b>
<b>Warum altern wir?</b> .....	<b>8</b>
Warum altern wir unterschiedlich? .....	9
Molekulare Altersforschung – die Sache mit den Telomeren .....	10
<b>Länger leben durch Fasten?</b> .....	<b>14</b>
Auf die sanfte Tour: Intervallfasten .....	15
Heilfasten und der Prozess der Autophagie .....	16
<b>Die Rolle der Hormone beim Älterwerden</b> .....	<b>17</b>
Verhindert Muskelabbau: das Somatotropin .....	17
Östrogen und Testosteron – zwei weitere Jungmacher .....	19
<b>Mit Vitaminen alt werden</b> .....	<b>22</b>
Vitamin A – das »Augenvitamin« .....	22
Vitamin C – der kraftvolle Radikalfänger .....	23
Echte Nervennahrung – die B-Vitamine .....	24
Vitamin D – das »Sonnenscheinvitamin« .....	29
Die Triage-Theorie .....	30
<b>Die Blauen Zonen</b> .....	<b>32</b>
Was haben die Hotspots der Langlebigkeit gemeinsam? .....	33
Ikaria und die mediterrane Ernährungsweise .....	34
Okinawa – die Inseln der Hundertjährigen .....	38
Die Hundertjährigen von Sardinien: Es geht auch ohne Fisch .....	41
Loma Linda – der USA-Hotspot für ein langes Leben .....	42

