

... 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.

Entzündungshemmer 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