

DAS GEHEIMNIS DER BLAUEN ZONEN

Im Rahmen von Studien zum Thema gesunde Ernährung und Langlebigkeit fand der Autor Dan Buettner weltweit fünf Gegenden, in denen besonders gesunde und überdurchschnittlich betagte Menschen leben. Diese Landstriche werden als *blue zones*, Blaue Zonen, bezeichnet. Buettner nahm mit einer Reihe von Wissenschaftlern Ernährung und Lebensweise dieser Bewohner unter die Lupe. Sie fanden – wenig verwunderlich – viel Gemüse, Hülsenfrüchte (auch Tofu), Beeren und Nüsse auf den Tellern. Zudem hatten sie alle wenig Stress, ein friedliches Sozialleben und bewegten sich moderat.

Auf die Ernährung bezogen ist allen gemeinsam, sich betont pflanzlich zu ernähren. Außerdem haben sie die Angewohnheit, sich nicht vollständig satt zu essen, das heißt, kurz vor der Sättigung schon aufzuhören und nicht zu »völlern«. Fleisch und Fisch sind den Feiertagen vorbehalten, industriell verarbeitete Lebensmittel, raffinierter Zucker und weißes Mehl sind unbekannt.

Unterm Strich also: viel grünes Gemüse, Obst, Nüsse, Kräuter, gutes Öl und Hülsenfrüchte.

Wenig bis gar kein Fleisch und Wurst – und wenn, dann von Tieren aus artgerechter Haltung. Fisch (naturgemäß aus Wildfang) kommt ebenfalls nur ab und zu auf die Teller. Auch Milch und Milchprodukte werden selten, sparsam und vorzugsweise von Schaf oder Ziege verzehrt.

Die Mahlzeiten werden fast ausschließlich frisch zubereitet und in möglichst wenigen Arbeitsschritten. Das haben wir bei unseren Rezepten auch berücksichtigt.

Nun muss man sagen: Die Menschen in der Blauen Zone haben es relativ leicht, so gesundheitsfördernd zu leben. Bis auf die Adventisten in Loma Linda, Kalifornien, wohnen alle eher abgeschieden auf Inseln bzw. Halbinseln. Sie sind nicht den ständigen Verführungen ausgesetzt, wie wir sie kennen: Fast Food und Fertiggerichte an jeder Ecke, überquellende Supermarkt-Regale, Werbung, versteckter Zucker, Lebensmittelskandale und vieles Schädliche mehr. Dazu gesellt sich bei uns eine große Verwirrung, was man denn überhaupt noch essen kann, was gesund ist und was von Geschäftemachern nur als gesund angepriesen wird.

Die Ernährung der Menschen in den Blauen Zonen bietet auf jeden Fall einen guten Anhaltspunkt dafür, welche Lebensmittel als gesund gelten können. Interessanterweise sind diese ziemlich identisch mit den kürzlich gefundenen Sirtuin-aktivierenden Nährstoffen – den Sirtfoods. Die sekundären Pflanzenstoffe, auf die es bei den Sirtfoods maßgeblich ankommt, sind sowohl in den untersuchten Gegenden als auch in den Ergebnissen der Sirtuin-Forschung reichlich vorhanden. Und was den Menschen der Blauen Zone außer Gesundheit und hohem Alter noch gemeinsam ist: Sie sind alle schlank und fit!

Nehmen wir also das Beste aus den Blauen Zonen und anderen Teilen der Welt mit besonders langlebigen und gesunden Menschen:

- Olivenöl, Knoblauch und Walnüsse aus Ogliastro, Sardinien, Italien
- grüner Tee, Shiitake-Pilze und Tofu von Okinawa, Japan
- Bohnen und Hülsenfrüchte aus Nicoya, Costa Rica
- Ziegenmilch und Bohnen von Ikaria, Griechenland
- Nüsse und Sojamilch aus Loma Linda, Kalifornien

Nicht eingeschlossen in die Untersuchungen über die Blauen Zonen, dennoch aus Bereichen mit – und das ist wissenschaftlich nachgewiesen – gesund alternender Bevölkerung:

- Kakao von den San-Blas-Inseln, Panama
- Kurkuma aus Indien



Für unsere Sirtfood-Diät heißt das: viel grünes Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide, die in allen Zonen Grundnahrungsmittel sind. Dazu grüner Tee aus Japan, Olivenöl vom Mittelmeer, wenig Milchprodukte und diese eher von Ziegen und Schafen, nur hin und wieder Fleisch und Fisch.

Zum Schluss noch eine interessante Beobachtung: Wandern Bewohner dieser Blauen Zonen in westliche Regionen aus und nehmen die dortigen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten an, ist es schnell Schluss mit schlank und fit. Sie werden leichter krank, altern rascher, leiden an Diabetes, Herz- und Gefäßproblemen, erhöhtem Cholesterinspiegel, Alzheimer, Krebs und all den anderen Zivilisationskrankheiten.

WO SIND SIRTUINE ENTHALTEN?

Sirtuine selbst werden Sie in keinem Lebensmittel finden, es gibt auch keine Wunderpille mit den Schlank-und-fit-Enzymen. (Obwohl die Pharmaindustrie großes Interesse daran hat und auch schon diesbezüglich forscht.) Sirtuine stellt der Organismus her, wenn er hungert oder starkem Stress ausgesetzt ist. Beides wollen wir jedoch nicht wirklich. Doch jetzt die gute Nachricht: Sie können Ihren Organismus unterstützen, indem Sie ihm Nährstoffe geben, die die Sirtuine aktivieren, das sogenannte Sirtfood. Seit 2003 entdecken Forscher in immer mehr ohnehin bekannten Lebensmitteln solche Stoffe.

In der folgenden Tabelle finden Sie diese Inhaltsstoffe. Dabei erfahren Sie auch, was sie bewirken, und sehen, worin sie vermehrt enthalten sind.

Wirkstoff	Wirkung	Vorkommen	Dosierung frische Produkte
Allicin (Aminosäure)	antibakteriell, hält Blutgefäße elastisch, senkt LDL-Cholesterin	frisch gepresster Knoblauch	5 g täglich
Anthocyan (Pflanzenfarbstoff)	antioxidativ (gegen Sauerstoffradikale), entzündungshemmend, gut für Herz und Blutgefäße, schützt DNA	rotes, violettes, blaues Obst und Gemüse	so viel wie möglich
Capsaicin (Alkaloid)	schützt Zellen, regt Fettverbrennung an, senkt Blutzucker, schützt Leber und Magen, unterstützt das Abnehmen	Chilischoten, frisch oder getrocknet, Chiliflocken, Cayennepfeffer	Je schärfer, umso größer die Wirkung. Bis zu 6 kleine Schoten täglich gelten als unbedenklich. Die meiste Schärfe liegt in den Kernen, dort gibt es ohnehin kein Capsaicin, Sie können sie also ohne Bedenken entfernen.

Wirkstoff	Wirkung	Vorkommen	Dosierung frische Produkte
Catechine (Pflanzenfarbstoffe)	antioxidativ, schützen vor Plaque, Arteriosklerose und Herzinfarkt, Anti-Aging, verhindern Schäden der UV-Strahlung, senken Cholesterin, helfen beim Abnehmen	grüner Tee, Matcha (Grüntee-Pulver), dunkle Schokolade	Grünen Tee können Sie trinken, so viel Ihnen guttut. Er enthält je nach Sorte unterschiedlich viel Koffein. Schokolade nur in Maßen, neben Catechinen stecken leider auch viele Kalorien und Fette darin.
Cumarin (Aromastoff)	entzündungshemmend, antiviral, fördert Durchblutung	Zimt, Kümmel, Dill, Tonkabohnen, Datteln	2 g Zimt pro kg Körpergewicht werden vorsichtshalber als Höchstdosis empfohlen. Das wären etwa 100 g Zimtsterne täglich.
Curcumin (Pflanzenfarbstoff)	Einer der besten Sirtuin-Aktivierer! Sehr entzündungshemmend, gut für Immunsystem und Verdauung, lindert Gelenkbeschwerden	Kurkuma (Gelbwurze), frisch oder gemahlen. Große Mengen stecken in Currypulver.	Durch Zugabe von schwarzem Pfeffer 20-fach erhöhte Bio-Verfügbarkeit. Ein Zuviel an Kurkuma kann bei manchen Menschen zu Verdauungsbeschwerden wie Blähungen führen.
Epigallocatechingallat (ECGC, Flavanol)	Antioxidans, Wirkung noch nicht vollständig erforscht	grüner Tee, Matcha (Grüntee-Pulver), Oolong-Tee	Koffeingehalt beim Tee beachten. Schwangere maximal 4 Tassen grüner Tee, kein Matcha!
Glukoraphanin (Senfölglykosid)	antioxidativ, antibakteriell und -viral, entzündungshemmend	Brokkoli, Blumenkohl und alle anderen Kohlsorten, Kresse, Rettich, Rucola, Raps, Senf	So viel wie beliebt. In Brokkolisprossen 10-mal höherer Wirkstoffgehalt!
Hesperidin (Bioflavonoid)	senkt Blutdruck, schützt Gehirn und DNA. Studien zur Wirkung auf den Stoffwechsel sind in Arbeit.	Zitrusfrüchte, vor allem weiße Haut von Orangen. Orangensaft ist eine der wenigen natürlichen Hesperidin-Quellen.	Täglich 1 Glas Orangensaft (frisch gepresst!) ist unbedenklich. Kann aber zu Photosensibilität führen, das heißt, Sie bekommen leichter Sonnenbrand.
Indol-3-Carbinol (Glucosinolat)	Antioxidans, schützt DNA, unterstützt die Leber bei Entgiftung	grünes Gemüse, Kohl, besonders Brokkoli	Als Nahrungsergänzung für Schwangere nicht zu empfehlen, frisch zubereitetes Gemüse ohne Einschränkung.
Isoflavone (gelbe Pflanzenfarbstoffe)	Auch Phytoöstrogene genannt. Sollen gegen Beschwerden im Klimakterium helfen.	Sojaprodukte, Leinsamen, Hülsenfrüchte, gelbliche Obst- und Gemüsesorten	Als Nahrungsergänzung wegen der Östrogen-Wirkung mit Vorsicht zu behandeln (Schwangere, Brustkrebs-Patientinnen). Natürliche Sojaprodukte sind nach dem derzeitigen Wissensstand unbedenklich – auf Bio-Erzeugung achten!