



*Dan Buettner und
ich in Griechenland
beim intensiven
Austausch über
Zucker und
Langlebigkeit.*



EIN KURZES VORWORT

Vor Kurzem habe ich den Begriff »Diät« geogogelt und wurde mit Millionen Einträgen konfrontiert. Die amerikanische Gesundheitswebsite *WebMD* hat 94 Diäten wissenschaftlich untersucht – von der »Atkins-Diät« bis zur »Körperzonen-Diät«, von der »Gen-Diät« bis zur »Cookie-Diät«. Das Fazit: Keine von ihnen wirkt! Okay, einige helfen vielleicht, für ein paar Wochen oder auch Monate abzunehmen. Aber wir Menschen sind nun mal auf Abwechslung programmiert. Egal wie fantastisch eine neue Diät uns anfangs erscheint, schon bald werden wir davon gelangweilt sein und sie aufgeben. Ich möchte denjenigen sehen, der mir von einer Diät erzählt, die länger als zwei Jahre gewirkt hat.

Ich habe mehr als ein Jahrzehnt damit

zugebracht, zu untersuchen, wie Menschen sich ernähren, die hundert Jahre alt werden. Durch meine Arbeit kam ich zu folgenden Erkenntnissen. Als Erstes: Die Vergangenheit liefert uns einige wichtige Hinweise, was wir essen sollten. Erinnern Sie sich daran, was Ihre Großeltern aßen. Denken Sie an die Menge, die Art der Verarbeitung, die Frische. Nun haben Sie schon eine ganz gute Vorstellung davon, was die Menschen früher gegessen haben. Als Zweites: Wir alle sollten experimentieren und so herausfinden, was zu unserem Lebensstil und zu unserer persönlichen Körperchemie passt. Ich glaube, dass Gemüse gut für Sie ist. Doch wenn ich eine Aubergine esse – und ich weiß nicht, warum das gerade bei Auberginen passiert –, schwillt mein Gaumen an. Drittens:

Wenn wir essen, was wir mögen, tun wir das wahrscheinlich über einen so langen

Zeitraum, dass es einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit hat – zum Besseren oder zum Schlechteren.

Deshalb gefällt es mir, wie Sarah Wilson das Thema Essen angeht, und besonders gefällt mir dieses Buch. Sarah ist eine Erforscherin des Essens im besten Sinne. Sie tauchte in die Wissenschaft der Ernährung ein, nicht weil sie Bücher verkaufen wollte, sondern weil sie ein persönliches und authentisches Motiv hatte: Sie musste sich selbst heilen. Mit journalistischer Sorgfalt und machiavellischer Entschlossenheit ging sie daran, sich primäre Informationsquellen zur Ernährung zu erschließen. Sie interviewte persönlich die wichtigsten Wissenschaftler dazu und wandte deren Forschung an. So ergab sich ein eindrucksvolles Verständnis davon, wie Essen unser Wohlbefinden beeinflusst (ich nenne Sarah ein

»wandelndes kleines Google« für Informationen zur Ernährung). Dann bereiste sie die Welt auf der Suche nach Rezepten, die zu ihrer Methode passen. Nimmt man dazu noch ihre Freude am Genuss und die Tatsache, dass sie in einem Alter anfing zu kochen, in dem andere Kinder laufen lernen, ergibt sich die perfekte Qualifikation für das Schreiben eines Kochbuchs.

Mein Rat: Begeben Sie sich auf Sarah-Wilson-Art auf eine Expedition durch die Seiten dieses Buches. Probieren Sie die Rezepte aus, machen Sie aus Ihren Lieblingsrezepten eine wöchentliche Gewohnheit, und beobachten Sie, wie Sie sich mit der Zeit immer besser fühlen!

von Dan Buettner

*(New-York-Times-Bestsellerautor von **The Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People***