

Beachtung in Medizinfachzeitschriften und auf Kongressen gefunden. Denn hierin vermuten die Forscher eine Antwort auf die Frage nach der optimalen Lebensweise der Menschen. Rund 80 Prozent der Krankheiten und 40 Prozent der Krebsfälle sind in Europa auf ungesundes Verhalten zurückzuführen – und dabei spielt die Ernährung die wichtigste Rolle. Allerdings gibt es auch in Europa Länder, wie die Mittelmeerländer, die statistisch besser dastehen: In Südeuropa treten beispielsweise seltener Herzinfarkt und Krebs auf.

Woran liegt das? Und welche Ernährung hält uns gesund? Ob die Tsimane-Indianer oder die Japaner auf Okinawa, wo es eine deutliche Anhäufung von über 100-Jährigen gibt – die Forscher stoßen immer wieder auf ähnliche Befunde. Selbstverständlich spielt eine natürliche Umgebung mit gutem

sozialem Zusammenhalt eine große Rolle. Die Ursache für ein langes Leben in Gesundheit liegt bei allen aber maßgeblich im täglichen Essen: Frisches Gemüse aus Garten oder Natur, Früchte direkt vom Baum, frischer Fisch, Nüsse. Und das alles eingebettet in eine beruhigende Natur. Das scheint die Formel zum gesunden Älterwerden zu sein.

Wertvolle Informationen

Ich glaube kaum, dass es Ihnen gelingen würde – zurück zu den Wurzeln unserer Vorfahren –, ein Leben als Waldbauer, Sammler und Jäger zu führen. Und das in einer Informationsgesellschaft, in der es schwierig ist, in Sachen Ernährung überhaupt noch richtig durchzublicken. Psychologen sprechen von »Consumer Confusion« (auf Deutsch Konsumentenverwirrung): Vor lauter

Durcheinander weiß niemand mehr, was wirklich gesund ist, was der eigene Körper braucht oder wie wir mit Ernährung Krankheiten heilen oder wenigstens lindern können.

Zu häufig kommen und gehen Moden, selbst ernannte Fachleute aus Politik, Sport und sogar Showbusiness geben abwechselnd den Ton an. Der Begriff des Ernährungscoachs oder Ernährungsberaters ist bislang nicht geschützt. Dazu kommt die Erfahrung, dass medizinisches Wissen rasch voranschreitet und teilweise veraltet. Wer nicht ständig Fachzeitschriften und Studien liest, bleibt auf dem alten Wissensstand stehen. Die wichtigsten Studien zum Ernährungswissen sind nach der Jahrtausendwende entstanden, wie die PREDIMED-Studie oder die Diogenes-Studie. Sie alle bilden die Basis für mein Konzept der artgerechten

Ernährung (\geq).

Wissen in Handeln umsetzen

Es reicht nicht zu wissen, was gesunde Ernährung ausmacht. Man muss sie auch mit den eigenen Geschmacksvorlieben und den lieb gewonnenen Gewohnheiten in Einklang bringen. Sie werden Änderungen nur durchführen, wenn Sie genau verstanden haben, welchen Vorteil Sie davon haben. Außerdem müssen die neuen Gerichte oder Lebensmittel Ihnen auch schmecken. Sonst ist eine Optimierung nicht von Dauer.

Aus meiner jahrzehntelangen Praxis weiß ich, dass hierin die größte Hürde besteht. Aber ich weiß auch, wie sie zu meistern ist. Und das Wichtigste: Ich bin als Ernährungsmediziner der wissenschaftlichen Wahrheit verpflichtet. Deshalb basiert alles in ISS DICH GESUND

auf Studienergebnissen. ISS DICH GESUND räumt mit der »Consumer Confusion« auf und setzt an deren Stelle umsetzbare und belegte Strategien für mehr Gesundheit durch leckeres Essen.

AKTUELL UND ERPROBT

Alles, was Sie hier lesen, ist auf Grundlage aktuellen Ernährungswissens von mir und meinem Team erprobt und in praktische Tipps und leckere Rezepte umgesetzt, die Ihnen guttun. Es gibt eine Fülle alternativer Ernährungsformen – von Trennkost über TCM bis Makrobiotik –, aus unserer Sicht ist eine artgerechte Ernährung am sinnvollsten.

ERFOLGREICH: DAS