

Jung bleiben und immer gesünder werden –
nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen

HOW



EXKLUSIVE
LESEPROBE

TO



PIPER

DR. MICHAEL GREGER

DER *NEW-YORK-TIMES*-BESTSELLERAUTOR VON *HOW NOT TO DIE*
UND *HOW NOT TO DIET*

MIT DR. GREGERS ACHT ANTI-AGING-TIPPS
FÜR EIN LANGES, VITALES LEBEN



DR. MICHAEL GREGER

Dr. Michael Greger, Jahrgang 1972, ist Arzt, Ernährungswissenschaftler, international anerkannter Redner sowie Gründer des Online-Informationportals Nutritionfacts.org. Sein erstes Buch »How Not to Die« wurde auf Anhieb ein New-York-Times-Bestseller. Greger spendet alle Einnahmen, die er aus Vorträgen und dem Verkauf seiner Bücher erzielt, für wohltätige Zwecke.

Vorwort

Während ich an diesem Buch schrieb, wurde ich 50, daher liegt das Thema Altwerden auf der Hand, anders als in meinem letzten Ernährungsbuch *How not to Diet*. Darin ging es ums Abnehmen. Allerdings gibt es eine deutliche Parallele zwischen den Themen: Beide sind beeinflusst von unlauteren kommerziellen Interessen. Sowohl die Nahrungs- als auch die Anti-Aging-Industrie sind Multimilliardengiganten. Bei so viel Geld ist die Versuchung anscheinend unwiderstehlich, seine Produkte mit allen möglichen abstrusen Behauptungen anzupreisen.

Sogar ein gebildeter Laie, der auf einem dieser Gebiete – schlanker oder länger zu leben – grundlegenden, praktischen Rat sucht, steht vor einem undurchdringlichen Dickicht aus Pillen und Arzneien. Selbst für mich als Arzt, der den Luxus genießt, bis zum Hals in extern begutachteter medizinischer Literatur zu stecken, war es eine Herausforderung, die nackte Wahrheit aus des Kaisers neuen Kleidern herauszuschälen. Doch gerade deswegen ist dieses Unterfangen so wichtig. Wenn es mich schon drei Jahre gekostet hat, die ganze Wissenschaft nach Daten über das Altern zu durchforsten, dann fürchte ich, der oberflächliche Betrachter wird Fakten und Farce kaum auseinanderhalten können. Ein ehemaliger Präsident der Gerontologischen Gesellschaft Amerikas schrieb, dass „nur

wenige Themen ... so irreführend für die Unkritischen und so profitabel für die Skrupellosen“ seien.

Das Gebiet des Anti-Agings ist ein „fruchtbarer Boden für Schwindel, Gaunereien und das Versprechen, schnell reich zu werden“, wobei die Populärliteratur zum Thema „jede Menge Fehlinformation“ birgt. Das Marketing peilt mit seinen Wundermitteln häufig ältere Menschen an. Unverdrossen hausiert es mit seiner Ware sowohl im Internet als auch in realen „Anti-Aging-Kliniken“. Zu diesem Thema gab es im Senat und im Kongress schon zahlreiche Befragungen mit Titeln wie „Schwindler, Profitschneider und Quacksalber“ oder „Kurfuscherei – ein 10-Milliarden-Dollar-Skandal“. Heutzutage ist die Anti-Aging-Industrie in Amerika geschätzte 88 Milliarden Dollar wert, und global sind es 292 Milliarden. Hier ist alles dabei, von Faltencremes bis zum Fernsehprediger Pat Robertson, der „Pats Anti-Aging-Protein-Pfannkuchen“ anbietet. Wie es ein Leitartikel in einem Wirtschaftsmagazin ausdrückte, ist Altwerden vielleicht nicht gut für die Gesundheit, „aber auf jeden Fall gut fürs Geschäft“.

(...)

Einleitung

In meinem Buch *How Not to Die* ging es nicht darum, ewig zu leben. Es hieß nicht „Wie man nicht stirbt“. Stattdessen behandelte es, wie man nicht vorzeitig stirbt, unter Schmerzen und nach langer, chronischer Krankheit, die uns unsere Selbststän-

digkeit raubt. Die gute Nachricht dabei war, dass wir enorme Macht über den Verlauf unserer Gesundheit haben, da wir die große Mehrheit vorzeitiger Todesfälle und Behinderungen durch eine ausreichend gesunde Ernährung und einen eben-solchen Lebensstil verhindern können. *How Not to Age* geht von einer ähnlichen Prämisse aus. Es handelt nicht von Unsterblichkeit, sondern eher davon, elegant und vital alt zu werden, statt unter verheerenden Gebrechen und Altersschwäche zu leiden. Aber wieso können wir eigentlich das Altern nicht stoppen und ewig leben?

**»Der Mensch wird erst zufrieden sein,
wenn er den Tod besiegt hat«**

BERNARD STREHLER

Vom Gilgamesch-Epos vor über 4000 Jahren bis zu dem kurz zurückliegenden 500. Jubiläum von Ponce de Leóns Suche nach dem Jungbrunnen hat die Menschheit sich immer nach dem mythischen Lebenselixier gesehnt, das sie von der Geißel des Alters befreit. Und warum auch nicht? Das Altern ist schließlich in der Natur keine unveränderliche Konstante. Die Evolution hat bei Tieren Lebensspannen hervorgebracht, die sich ums Millionenfache unterscheiden, von Eintagsfliegen, deren Erwachsenenleben nur ein paar Minuten währen kann, bis zu Muscheln, die es auf über 500 Jahre bringen. So, wie sich die Wright-Brüder von Vögeln haben inspirieren lassen,

können wir uns Inspiration bei Tieren holen, die langsam, wenn überhaupt, altern.

Warum können wir nicht ewig leben? Manche Tiere sind dazu in der Lage, und ich rede nicht von einem 200 Jahre alten Wal, nicht einmal von einem 1000-jährigen Baum. Es existieren tatsächlich Arten (mit Namen wie „unsterbliche Qualle“), die anscheinend nicht altern und technisch gesehen ewig leben könnten. In gewissem Sinn sind Menschen unsterblich, indem einige unserer Zellen weiterleben – das Spermium oder die Eizelle, die das Glück haben, einander zu finden. Jedes Kind, das wir bekommen, wächst aus einer einzigen unserer Zellen heran. Allein dass sich eine einzelne Zelle zu einem kompletten Menschen entwickeln kann, sollte die Vorstellung, unseren Körper unendlich weiterleben zu lassen, aus biologischer Sicht trivial erscheinen lassen. Aus einem befruchteten, mikroskopisch kleinen Klumpen kann sich das vielleicht komplexeste Objekt des bekannten Universums entwickeln, das menschliche Gehirn mit seinen 100 000 Meilen von 86 Milliarden Neuronen, die 150 Billionen Verbindungen herstellen. Wenn die Biologie das kann, was kann sie dann nicht?

Trotzdem herrscht in der wissenschaftlichen Gemeinschaft große Skepsis, und viele sind davon überzeugt, dass das Altern unumkehrbar ist. „Anti-Aging“ wird mit „Antigravitation“ verglichen. Lautstarke Kritiker in der Gerontologie warfen denjenigen, die von der Möglichkeit einer erheblich verlängerten Lebensspanne beim Menschen sprechen, vor, „abscheulich ...

[zu sein], weil sie die Öffentlichkeit hinters Licht führen“. Sie behaupten, „alles über 130 [Jahre] ist lächerlich“. Erwartungsgemäß kontern Fürsprecher solche Zweifel, indem sie prominente Forscher von früher zitieren, die ebenso absolute, inzwischen aber widerlegte Behauptungen aufgestellt hatten. Für Physiknobelpreisträger war die Aussicht auf Kernenergie „Blödsinn“, „ein vollkommen unwissenschaftlicher utopischer Traum, ein kindisches Schreckgespenst“. Lord Kelvin, einer der größten Wissenschaftler seiner Zeit, versicherte bekannterweise, „Maschinen, die schwerer sind als Luft, können nicht fliegen“, und ließ sich noch 1902, nur ein Jahr vor dem ersten Flug in Kitty Hawk, über ihre Realitätsferne aus.

Bereits jetzt können im Labor genetische Mutationen die Lebensspanne um das Zehnfache verlängern, jedenfalls bei einer Spezies kleiner Würmer. Bei Mäusen bringt die Veränderung von Ernährung und Genen einen Anstieg von 70 Prozent. Einzelne Verbesserungen wie die Einschränkung von Methionin, die zu meinen Anti-Aging-Acht (siehe Seite 579) gehört, können die durchschnittlichen und maximalen Lebensspannen von Ratten um ungefähr 40 Prozent erhöhen, was umgerechnet die menschliche Lebenserwartung auf durchschnittlich 110 Jahre erhöhen könnte, wobei seltene „Superalte“ sogar 140 Jahre erreichen könnten. Die Ergebnisse müssen noch bei Menschen wiederholt werden, aber wenn wir Behandlungen entdecken könnten, die nicht nur den Alterungsprozess verlangsamen, sondern aktiv die angesammelten Schäden

reparierten, dann wäre nach oben alles offen.

Idealistische Wissenschaftler auf dem Gebiet stellen sich vor, die Zeit könnte gewissermaßen weggeschmolzen werden, so wie in dem surrealistischen Gemälde mit den schlaff herabhängenden Uhren, eine „Verjüngung des Körpers würde schließlich zu einem endlosen Sommer buchstäblich ewiger Jugend führen“. Man stellt sich eine „Fluchtgeschwindigkeit der Langlebigkeit“ vor, bei der wir nur lange genug leben müssten, um Behandlungen zu erleben, die uns mehr Zeit schenken als vergeht, einen Wendepunkt, an dem wir die Lebenserwartung jährlich mindestens um ein zusätzliches Jahr erhöhen könnten. Theoretisch könnte das der Menschheit eine im Wesentlichen unbegrenzte Lebensspanne schenken. Stellen Sie sich vor, Sie sterben in dem Jahr vor dem kritischen Punkt! Ich will mich nicht darauf festlegen, ob ein solcher Durchbruch möglich ist, doch ich hoffe, dass dieses Buch trotzdem eine Hilfe sein wird, ob Sie nun danach streben, lange genug zu leben, um unsterblich zu werden, oder ob Sie nur versuchen, so jung wie möglich zu sein, wenn Sie im hohen Alter sterben.

(...)

Zum Schluss

In der Zeitschrift für Anti-Aging *Rejuvenation Research* gab es einen Kommentar mit dem Titel „Endlich eine Lebensweise, die die Lebenserwartung des Menschen verlängert“. Ich war ganz Ohr (oder besser gesagt, Auge.) Ging es um eine neue

exotische Genterapie oder Stammzellenbehandlung? Nein, es war ein Verweis auf eine Analyse aus Harvard mit dem Titel „Der Einfluss von gesunden Lebensstilfaktoren auf die Lebenserwartung der US-Bevölkerung“. Über 100 000 Männer und Frauen waren 34 Jahre lang beobachtet worden, und dabei hatte sich herausgestellt, dass ein paar einfache Lebensgewohnheiten das Leben eines durchschnittlich 50-jährigen Menschen um etwa 13 Jahre verlängern können. Selbst ab 70 sind noch etwa zehn Jahre mehr drin. Eine Studie in Kanada setzte früher an, schon vor dem 50. Lebensjahr, und stellte fest, dass mit einfachem, vernünftigem, gesundheitsbewusstem Verhalten fast 18 Jahre mehr herausgeholt werden können.

Eine Lebensverlängerung in der Größenordnung wäre zu erwarten, wenn wir einige der Fortschritte zur Langlebigkeit von Labortieren extrapolieren würden, aber trotz Jahrzehnten der Forschung und Hunderten Millionen Dollar waren alle Anstrengungen, diese Erfolge auf den Menschen zu übertragen, weitgehend vergeblich. Aber jetzt liegen auf *Menschen* bezogene Daten vor, die zeigen, dass wir alle unser Leben sensationell verlängern können, und zwar hier und jetzt. Wir haben die Billionendollarpille, die uns die Anti-Aging-Biotechnologie versprochen hat, schon jetzt. Wir müssen sie nur noch aus der Gemüseabteilung und aus dem Fitnessstudio abholen und nehmen. In weiser Voraussicht hieß es schon vor über 65 Jahren in einem Geriatrie-Lehrbuch: „Ein vielversprechenderer Ansatz zur Verlängerung des Lebens in den

späteren Lebensjahren scheint zu sein, degenerativen Krankheiten durch gesunde Ernährung vorzubeugen.“

Könnten die großen Unterschiede in der Lebensspanne auf lebenslange Verhaltensmuster zurückzuführen sein? Um sicherzugehen, dass es nicht zu spät ist, die Uhr zurückzudrehen, beobachteten Forscher, wie es Männern und Frauen erging, die ab der Lebensmitte versuchten, ihre schlechten Gewohnheiten abzulegen. Eine Umstellung zwischen dem 45. und dem 64. Lebensjahr auf ein bloßes Minimum – mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag essen, täglich etwa 20 Minuten zu Fuß gehen, ein gesundes Gewicht halten und nicht rauchen – führte zu einer erheblichen Verringerung der Sterblichkeit, sogar in der nahen Zukunft. Wir sprechen von einem 40 Prozent geringeren Risiko, in den folgenden vier Jahren zu sterben. Die Forscher kamen zu dem Schluss, ihre Ergebnisse würden betonen, dass „es außerordentlich lohnend ist, die notwendigen Veränderungen vorzunehmen, um gesund zu leben, und dafür ist es auch im mittleren Alter sicher noch nicht zu spät“.

Und das ist erst der Anfang. Denn das schließt noch nicht die Dutzenden anderer Empfehlungen ein, die ich in Teil I dieses Buches ausspreche, die gesündesten aller gesunden Lebensmittel und Ernährungsmuster aus Teil II, „Optimales Anti-Aging: So geht’s“, die Tipps zu Kreislauf und Immunität aus Teil III, mit denen man dem Tod die Stirn bietet, und auch nicht unbedingt jeden meiner „Acht Anti-Aging-Tipps“ aus Teil IV.

Es gibt so vieles, was wir tun können, um unsere Lebensspanne und unsere Gesundheitsspanne zu verlängern. So ergab zum Beispiel vor Kurzem eine bemerkenswerte Studie mit über einer halben Million Teilnehmern, dass diejenigen, die ihr Essen bei Tisch nachsalzten (zusätzlich zu dem Salz, das egal in welcher Menge beim Kochen verwendet wurde), mit 50 eine um zwei Jahre geringere Lebenserwartung hatten als die, die nicht nachsalzten. Wenn Sie also einfach den Salzstreuer gegen ein anderes leckeres, salzfreies Gewürz austauschen, könnten Sie dadurch Ihr Leben um einige Jahre verlängern.

Und das alles mit winzigen Änderungen grundlegender Dinge, ohne die Ernährung wirklich ernsthaft ins Visier zu nehmen. Was wir essen, gilt als „wahrscheinlich mächtigstes und flexibelstes Werkzeug, das wir haben, um eine dauerhafte und systemische Modulation des Alterungsprozesses zu erreichen ...“. Der offenkundige Nutzen ist so außerordentlich, dass man ihn benutzte, um die gesamte Ernährungsepidemiologie zu diskreditieren. Metaanalysen, die zeigen, dass man sein Leben um Jahre verlängern kann, wenn man einfach Eier und Speck weglässt oder jeden Tag Nüsse isst oder bestimmte Früchte? Das klingt zu schön, um wahr zu sein. Ungeachtet der absoluten Reichweite ihrer Wirkung wird die Ernährung als wichtigste Determinante für die Länge des Lebens betrachtet. Du bist, was du isst.

Rückläufige Lebensspanne

Martin Luther King Jr. warnte einmal, dass „menschlicher Fortschritt weder automatisch noch zwangsläufig ist“, und das könnte auch für die menschliche Lebensspanne gelten. 1850 lag die Lebenserwartung in den Vereinigten Staaten unter 40 Jahren, aber in den vergangenen 200 Jahren stieg sie stetig, und zwar um etwa zwei Jahre pro Jahrzehnt – jedenfalls bis vor Kurzem. Dann geriet der Anstieg ins Stocken und begann 2015, sich umzukehren. Vor allem aufgrund der Fettleibigkeits-epidemie wächst jetzt möglicherweise die erste US-amerikanische Generation heran, die kürzer leben wird als ihre Eltern. Und das war schon, bevor Covid-19 die Lebenserwartung in den USA um zwei Jahre verkürzte – ein Rückgang, den es seit 1943, dem mörderischsten Jahr des Zweiten Weltkriegs, nicht mehr gegeben hat.

Im Alter nehmen die Reserven unserer Organe ab, was es noch wichtiger macht, gesund zu essen und zu leben. Wir können nicht weitermachen mit dem Fast-Food-Lebensstil, den wir vielleicht als Teenager mit jugendlichem Leichtsinns pflegten. Leider ist die Nachricht bei den meisten nicht angekommen. Die American Heart Association erfasst seit Jahrzehnten die Trends zu Ernährung und Lebensweise in den Vereinigten Staaten. In ihrem Jahresbericht 2012 stellte sie fest, dass inzwischen die meisten US-Amerikaner nicht mehr rauchen und fast die Hälfte ihr „ideales“ Ziel für körperliche Bewegung erreicht hat

(jeden Tag mindestens etwa 20 Minuten mäßig intensive Aktivität). Aber als es um das Maß für eine gesunde Ernährung ging, erreichte nur etwa ein Prozent eine 4 oder 5 auf der Skala für Ernährungsqualität von 0 bis 5. Und die „idealen“ Kriterien bestanden aus Dingen wie zum Beispiel weniger als viereinhalb Tassen Zuckerlimonade pro Woche zu trinken.

Dann wollte die American Heart Association diese Zahl bis 2020 um 20 Prozent verbessern, ein Ziel, das sie als „aggressiv“ bezeichnete. Hat sie ihr Ziel erreicht, jenes eine Prozent auf 1,2 Prozent zu erhöhen? Beim Update 2022 waren wir sogar noch weiter abgerutscht, von einem Prozent runter auf 0,2 Prozent. Heute kommt nur jeder 500. Amerikaner auch nur in die Nähe einer halbwegs gesunden Ernährung.

Kein Wunder, dass die USA bei der Lebenserwartung unter den 34 führenden freien Marktwirtschaften erst auf Platz 27 oder 28 steht. In Slowenien leben die Menschen länger als wir. Und das war im Jahr 2010 – noch 1990 lagen die USA auf Platz 20. In jüngster Zeit ist die Lebenserwartung in den USA auf Platz 43 in der Welt gefallen, und bis 2040 wird sie voraussichtlich auf Platz 64 stehen, obwohl wir jedes Jahr Billionen Dollar für das Gesundheitswesen ausgeben, mehr als jedes andere Land der Welt.

Das Problem ist nicht der Zugang zur medizinischen Versorgung. Laut einer Schätzung der Mayo-Klinik bekommen fast 70 Prozent der US-Amerikaner verschreibungspflichtige Medikamente. Das Problem ist, dass diese Gesundheitsausgaben in

Billionenhöhe nicht auf die Ursachen abzielen. Der größte Sterberisikofaktor in den Vereinigten Staaten ist das, was wir essen. Es ist die Nahrung. Die amerikanische Standardernährung ist nicht zum Sterben schön, sondern einfach nur zum Sterben. Buchstäblich. Wir essen, als gäbe es kein Morgen. Es liegen sogar Daten vor, die das stützen, und zwar aus einer Studie mit dem Titel „Ernährung in der Todeszelle“, die ich in see.nf/usa beschreibe. Das Ergebnis ist, dass es keinen großen Unterschied gibt zwischen dem, was sich Todeskandidaten als letzte Mahlzeit wünschen, und dem, was US-Amerikaner normalerweise essen. Wenn wir weiterhin essen, als hätten wir unsere Henkersmahlzeit vor uns, wird sie das über kurz oder lang auch sein.

Expertenkonsens

Andererseits gibt es auch eine gute Nachricht: Das Potenzial für Korrekturen ist riesig. Eines der schönsten Diagramme in der gesamten öffentlichen Gesundheit ist die Kurve der Sterbefälle durch Lungenkrebs. Es dauerte Jahrzehnte, bis wir endlich die Wende schafften, aber mit fallenden Raucherquoten brach auch die Zahl der Lungenkrebstoten ein. Ich freue mich auf den Tag, an dem wir dasselbe bei der Ernährung sehen.

Ja, etwa 80 Prozent chronischer Erkrankungen und verfrühter Todesfälle könnten verhindert werden, wenn die Menschen nicht rauchten, körperlich aktiv wären und sich „gesund ernähren“

würden – aber was heißt eigentlich gesunde Ernährung? Leider ist das, was wir in den Medien über Ernährung hören, oft widersprüchlich und verwirrend. Auf dem heutzutage so hart umkämpften Medienmarkt stehen viele Journalisten unter dem Druck, Sensationen zu produzieren. Medienanalysten äußerten die Vermutung, es könnte gezielte Anreize geben, Fakten aus dem Zusammenhang zu reißen, um mehr Zeitungen zu verkaufen. (Diese Analyse wurde vor der Praxis der Clickbait-Schlagzeilen veröffentlicht, die vermutlich alles noch schlimmer macht.)

Es gibt ein Zitat aus den 1940er-Jahren von einem führenden Experten auf diesem Gebiet, das heute, über 75 Jahre später, aktueller denn je erscheint: „Es ist bedauerlich, dass das Thema Ernährung eine besondere Anziehungskraft auf Leichtgläubige, soziale Eiferer und, im kommerziellen Bereich, auf die Skrupellosen auszuüben scheint ... [eine Kombination], die den sachlichen, objektiven Wissenschaftler zur Verzweiflung bringen kann«.

Das wohl wichtigste Problem der Gesundheitsvorsorge, das sich uns stellt, könnten unsere falschen Entscheidungen zur Lebensweise sein, die auf Desinformation beruhen. Wie Empfehlungen zu gesunder Ernährung von Brancheninteressen, Ideologen und fehlgeleiteten Medien überschattet werden, erinnert mich daran, wie manche den Klimawandel leugnen. Was wir brauchen, ist eine Art Weltklimarat für Ernährung, und ich bin stolz, zu einer solchen Initiative beigetragen zu haben. Die

True Health Initiative ist eine gemeinnützige Organisation mit Hunderten Experten aus Dutzenden Ländern, die sich auf die Grundsätze einer gesunden Lebensführung geeinigt haben, die „mit altbewährten, evidenzbasierten Prinzipien der Lebensführung als Medizin falsche Fakten und falsche Zweifel bekämpfen, um eine Welt ohne vermeidbare Krankheiten zu schaffen“. Spoiler-Warnung: Die gesündeste Ernährung besteht hauptsächlich aus kaum verarbeiteten Pflanzen.

Wie von der Natur vorgesehen

Vielleicht ist das nicht überraschend, denn es ist das, was wir gegessen haben seit der evolutionsgeschichtlichen Trennung von unserem letzten gemeinsamen Primatenvorfahren vor etwa 20 Millionen Jahren, bis wir vor etwa zwei Millionen Jahren begannen, Werkzeuge herzustellen. Wir wissen, dass wir in den ersten 90 Prozent unserer Entwicklung, als unser Nährstoffbedarf und der Verdauungsstoffwechsel entstanden, das aßen, was die anderen Menschenaffen heute noch fressen, nämlich in erster Linie pflanzliche Vollwertkost. Selbst die Affen, die am meisten Fleisch fressen – die Schimpansen –, ernähren sich zu über 98 Prozent von Pflanzen. Man kann einem natürlichen Allesfresser wie einem Hund das Cholesterinäquivalent von 500 Eiern geben, und er wedelt einfach nur mit dem Schwanz, während ein Bruchteil dieser Menge die Arterien eines Pflanzenfressers in wenigen Monaten verstopfen kann. Manche

Tiere sind es gewohnt, überschüssiges Cholesterin zu fressen und es wieder loszuwerden. Unser Körper kann damit nicht umgehen, wie die Tatsache zeigt, dass die koronare Herzkrankheit unsere häufigste Todesursache ist.

In der Steinzeit gab es kaum Selektionsdruck, um die Menschen vor ihrer zunehmenden Ernährung zu schützen, denn damals wurden die meisten nicht alt genug, um einen Herzinfarkt zu bekommen. Wenn die durchschnittliche Lebenserwartung bei 25 Jahren liegt, werden die Gene derjenigen weitergegeben, die irgendwie überleben, bis sie reproduktionsfähig sind – und das bedeutet, bis dahin nicht zu verhungern. Je mehr Kalorien, desto besser. Ein Steinzeitmensch, der viel Knochenmark und Gehirn aß – ob vom Menschen oder nicht –, hatte einen Selektionsvorteil (ungefähr so, als hätte er eine Zeitmaschine mit einem Vorrat an Twinkies entdeckt).

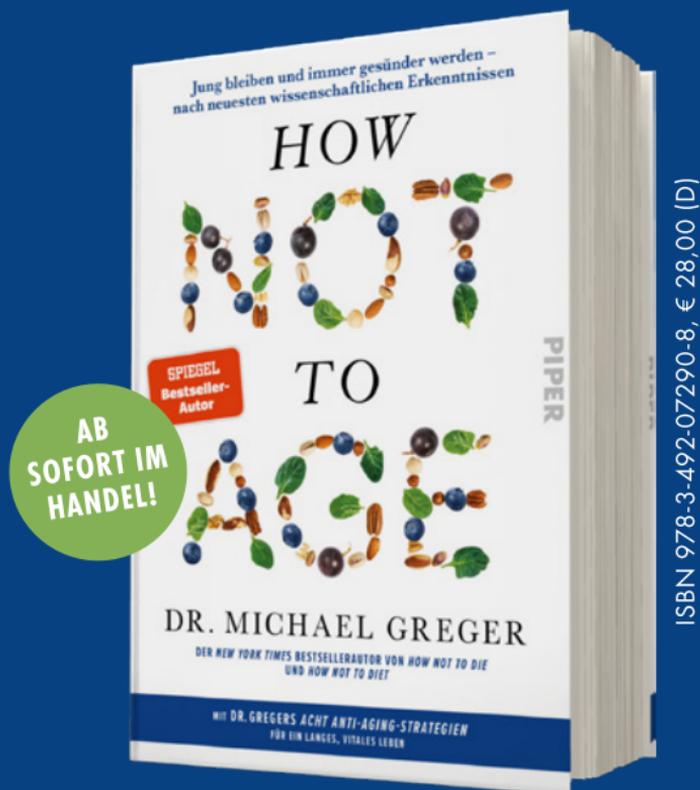
Wenn wir nur so lange leben müssen, bis unsere Kinder in die Pubertät kommen und unsere Gene weitergeben können, brauchen wir keinen Schutz gegen die verheerenden Folgen chronischer Krankheiten.

Um eine Population zu finden, die im Alter nahezu frei von chronischen Krankheiten ist, müssen wir nicht Millionen Jahre zurückgreifen. Wie ich in *How Not to Die* detailliert beschreibe, gab es im 20. Jahrhundert in den Missionskrankenhäusern im ländlichen Afrika praktisch keine koronare Herzkrankheit, und das Gleiche galt für andere führende Todesursachen wie Bluthochdruck, Schlaganfall, Diabetes und häufig vorkommende

Krebsarten. In gewisser Hinsicht ernährten sich die Menschen im ländlichen China und Afrika so, wie wir uns über 90 Prozent der vergangenen 20 Millionen Jahre ernährt haben, nämlich fast ausschließlich pflanzlich. Aber woher wissen wir, dass es an der Ernährung lag und nicht an etwas anderem? Durch die bahnbrechende Forschung von Pritikin, Ornish und Esselstyn, die zeigten, dass pflanzliche Ernährung das Fortschreiten von Herzkrankheiten bei den meisten Patienten aufhalten oder sogar umkehren kann, wenn sie formal untersucht wird. Tatsächlich ist dies die einzige Art von Ernährung, die das jemals geschafft hat.

Sind eine gesunde Ernährung und eine gesunde Lebensweise alles, was man braucht, um gegen die Verheerungen des Alterns anzukämpfen? Wenn es so wäre, dann wäre dieses Buch viel dünner ausgefallen. Wie Sie auf diesen Seiten gelesen haben, gibt es eine Fülle von Pillen und Behandlungen und Salben, Ergänzungsmitteln und bestimmten Lebensmitteln, die helfen, Falten zu glätten, Haare wachsen zu lassen, die Prostata zu verkleinern und Sehen, Zähne, Erektion, Kognition und vieles andere zu verbessern. Aber die Basis sind die Ernährung und die Lebensweise – und das ist gut, denn Sie haben sie in der Hand.

Der Nachfolger des Weltbestsellers *How Not to Die*



Weitere Infos: piper.de/how-not-to-age

Wir brauchen keine Medikamente, um jung zu bleiben!

Ärzt:innen haben das Altern lange Zeit als eine Krankheit betrachtet, aber älter zu werden muss nicht bedeuten, kränker zu werden! Es gibt viele unterschiedliche Wege, wie die Zellen unseres Körpers altern, doch wir können jeden dieser Wege unterbrechen. Inspiriert von den Ernährungs- und Lebensgewohnheiten von Hundertjährigen und Bewohner:innen von Regionen der »blauen Zone« der Welt, in denen die Menschen am längsten leben, stellt Dr. Greger einfache, leicht zugängliche und evidenzbasierte Methoden vor, um die Körperfunktionen zu erhalten, die dafür sorgen, dass Sie sich sowohl körperlich als auch geistig jugendlich fühlen.

»*How Not to Age*« bietet eine Fülle von Fachwissen
und praktischen Strategien für ein langes,
gesundes Leben.