

futter ist so ziemlich alles drin, was körperliche Power bringt, für einen wachen Geist sorgt und die Haut strafft.

## Silent Inflammation

Ein großes Thema in der Anti-Aging-Medizin ist derzeit die „stille Entzündung“ im Körper. Gemeint ist damit die Infektion, die völlig schmerzfrei ist, daher – so sie nicht abklingt – klammheimlich im System ein Desaster anrichtet. Das Dumme an der Sache ist, dass man durch ein normales Blutbild keinen Aufschluss darüber bekommt,

ob man betroffen ist oder nicht. Es gibt aber Diagnose-Marker für den Spiegel des Entzündungsproteins CRP. Dessen Höhe sagt aus, ob eine schleichende Entzündung vorliegt. Was sich harmlos anhört, ist ein nicht zu unterschätzendes medizinisches Problem. Denn verselbstständigt sich die Infektion im Körper, kann daraus eine tödliche Krankheit entstehen. Auf alle Fälle aber ist der Mensch nicht mehr gesund. Damit es erst gar nicht dazu kommt bzw. um frühzeitig gegenzusteuern, muss man die Ernährung um-

stellen: antiinflammatorisch essen lautet die Strategie. Im Klartext heißt das: wenige Makronährstoffe (Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate), viele Mikronährstoffe (sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe). Und hier schließt sich der Kreis: Um gesund und schön älter zu werden, müssen wir eigentlich gar nicht so viel tun. Vor allen Dingen richtig essen. Da darf man dann ruhig zweimal die Woche auch sündigen. Das ist gut für die Spiritualität. Die Seele.

SUSANNE HOLBE

### IN 28 TAGEN ZEHN JAHRE JÜNGER: SO FUNKTIONIERT'S



Prof. Dr. Markus Metka ist Endokrinologe, Gynäkologe, Oberarzt der Univ.-Frauenklinik in Wien und Anti-Aging-Experte. Sein Schwerpunkt ist auch sein Leidenschaftsthema: gesund essen

#### Wenn gesunde Ernährung zum Kraftakt wird, ist sie dann wirklich gesund?

Nein, krampfhaft soll man nichts machen. Fundamentalistisch soll man sich auf gar keinen Fall dem Anti-Aging-Protokoll hingeben. Die Lösung lautet: Du kannst zweimal die Woche sündigen, aber nicht zweimal am Tag. Wenn man das Thema Anti-Aging zu seinem Lifestyle erklärt hat, das Ganze also nicht nur auf die Ernährung reduziert, dann will man schnell den Erfolg sehen und nicht erst in zwanzig, dreißig Jahren. Schon am nächsten Tag soll man frischer, fröhlicher, schöner aufwachen. Das ist das Ziel und dafür wird man auch bereit sein, etwas zu tun.

#### Kann nicht auch so genanntes schlechtes Essen gesund sein, weil es der Seele guttut?

Eigentlich kompensieren wir damit nur Depressionen, Traurigkeit, doch nur für den Moment. Am nächsten Tag kommt schon die Reue. Aber es gibt im Übrigen auch hervorragendes gesundes und kulinarisch großartiges Soul-Food wie dunkle Schokolade zum Beispiel. Schokolade mit relativ wenig Milch und wenig Zucker ist Anti-Aging Food.

#### Aber auch gewöhnungsbedürftig.

Ja, stimmt. Es geht allerdings auch darum, die Gewohnheiten umzustellen. Es kommt darauf an, in kleinen Schritten zu beginnen. Genau hinzuschauen und auch zu hinterfra-

gen, was man zu sich nimmt, um das Gute zur Gewohnheit zu machen.

#### Unsere Zeit verlangt von Erfolgsmenschen, dass sie dauernd unterwegs sind, ständig an einem anderen Tisch essen. Gibt's ein paar Tipps, wie man halbwegs unbeschadet vom Business-Lunch oder -Dinner aufsteht?

Wenn man zum Essen geht, dann steht in der Regel Brot und Butter auf dem Tisch. Und weil man vielleicht lange warten muss, bis das Bestellte kommt, isst man, was schon da ist. Aber man kann auch zum Brot Olivenöl bestellen. Das schmeckt nicht nur hervorragend, sondern ist ein Anti-Aging-Elixier. Außerdem beweisen Sie dadurch, dass Sie Ihr Lifestyle-Prinzip durchgesetzt haben, auch Format. Sie motivieren andere und fühlen sich zu Recht stolz auf sich. Was die Beilagen betrifft: Essen Sie das Gemüse und lassen Sie Pommes oder Pasta stehen. Wenn Sie's beeinflussen können, wählen Sie Fisch statt Fleisch. Verzichten Sie aufs süße Hinterher, auf gezuckerte Getränke und den Grappa. Hochprozentiges ist einfach schädlich.

#### Also lieber ein Gläschen Rotwein?

Ja, und zwar, weil darin der Pflanzenschutzstoff Resveratrol enthalten ist. Und dieses so genannte neue Vitamin ist nicht nur gesundheitsfördernd, sondern nachweislich lebensverlängernd. Das kann man bisher von keiner anderen Substanz – und auch keinem Lebensmittel – behaupten. Resveratrol ist nicht nur extrem antioxidativ, also ein toller Radikalfänger, sondern auch ein Entzündungshemmer. Und es aktiviert ein Enzymsystem, das Sirtuin, das vor allem während Fasten-Phasen – aber auch schon, wenn man ein paar Stunden nichts isst – im Körper eine chemische Reaktion auslöst, die die Vitalität der Zellen enorm erhöht.

#### Das Starfood ist fetter Fisch, sagen Sie. Was hat er, was andere Flossentiere nicht haben?

Das Fett vom Fisch ist das Engelsfett schlechthin. Und es ist eine königliche Anti-Aging-Substanz, weil es so entzündungshemmend wirkt wie nichts anderes.

#### Sie meinen die Omega-3-Fettsäuren?

Ja, aber eben die, die im Fischfett sind.

#### Ihre Anti-Aging-Philosophie ruht auf fünf Säulen: Ernährung, Hormone, Umwelt, Bewegung, Spiritualität. Wo viele Experten der Bewegung den wichtigsten Part zuschreiben, setzen Sie auf die Ernährung. Wieso?

Da fällt mir vor allem eine Zahl ein: Wissenschaftlich erwiesen ist, dass 70 Prozent aller Krebserkrankungen durch falsche Ernährung bedingt sind. Was nicht heißt, dass man die anderen Dinge unterschätzen sollte.

#### Kann man andere Sünden gegen die Schönheit, wie Rauchen, zu wenig Schlaf, kaum Bewegung, mit Anti-Aging Food wegessen?

Sicherlich können Sie die Schäden, die Sie sich zufügen, ein bisschen ausgleichen. Außerdem ist es bestimmt besser, zu rauchen und sich gesund zu ernähren, als zu rauchen und auch noch ungesund zu essen.

#### Was sollte unbedingt regelmäßig auf dem Speiseplan stehen, um schöner, jünger, gesünder zu werden?

Möglichst viel Omega-3-Fettsäuren, vor allem aus dem fetten Fisch, möglichst viel von den so genannten neuen Vitaminen, die vor allem enthalten sind in Tomaten, schwarzen Oliven, Soja, Rotwein, Nüssen, in getrocknetem Obst. Kein Zucker, kein Fleisch, kein Käse aus Kuhmilch. Wenn Sie das rigoros durchhalten, was bestimmt nicht einfach ist, dann wirken Sie in 28 Tagen zehn Jahre jünger. Noch ein Tipp: Hafer ist das Beste für eine schöne, straffe Haut.