



Langsamer altern, länger gesund

So blöd es klingen mag, aber die beste Heilung gegen Krebs ist immer noch, erst gar keinen Krebs zu bekommen. Die Ernährung und der Lebenswandel spielen eine entscheidende Bedeutung dabei. Wer raucht und trinkt, zu viel wiegt und wenig Sport macht, kann für seine Gesundheit gar nichts Besseres tun, als all das zu reduzieren und dafür mit Sport zu beginnen.

Der Teufelskreis aus Stress, Rauchen, Trinken, zu viel Essen und anschließendem Bewegungsmangel wird durchbrochen. Ein Gotteskreis beginnt: Wer sein Übergewicht reduziert, fühlt sich fitter, betreibt mehr Sport, nimmt mehr ab, kann weniger rauchen, schläft besser, hat mehr Kraft und reduziert Stress. Das macht ihn noch fitter und immer so weiter. Also raus aus der Abwärtsspirale und rein in die Aufwärtsspirale! Wer länger jung und vital bleiben möchte, sollte Entzündungen im Körper reduzieren. Entzündungen können sich wie ein Waldbrand ausbreiten und Jahre auf einem niederschweligen Niveau weiter schwelen. Diese chronischen Entzündungsprozesse stellen für unseren Körper die größte Belastung dar. Hier rosten wir und altern.

Lösung:

*Verzichte ab 17:00 Uhr auf Kohlenhydrate wie Brot, Kartoffeln und Chips. In der Nacht fällt der Blutzucker so in eine leichte Unterzuckerung. Das hilft nicht nur beim Abnehmen, es werden vermehrt Wachstumshormone ausgeschüttet und *Sirtuine, die Schäden im Erbgut reparieren. Weniger essen macht nicht nur schlank, es lässt uns langsamer altern. Als Variante bietet sich auch das »Dinner-Skipping« an, also der Verzicht auf die Abendmahlzeit an zwei Tagen während der Woche. Das bringt ähnlich gute Erfolge und bedarf weniger Disziplin.*

Viel Brokkoli, Tomaten und Äpfel essen. Äpfel schützen besser vor Krebs als Orangen. Und Brokkoli ist dank seiner sekundären Pflanzeninhaltsstoffe ein echter Jungbrunnen. Er neutralisiert freie Radikale und reguliert chronische Entzündungsprozesse herunter. Der rote Farbstoff der Tomaten schützt aktiv die DNA vor Alterung und Erbschäden!

* Sirtuine sind Enzyme, die an der Steuerung von Stoffwechsel- und Alterungsprozessen einen entscheidenden Anteil haben.