

# Die Langlebensküche

GRUNDLAGEN-WISSEN



Ernährung nach den Langlebens-Kulturen  
Ein Kompakt-Kurs in Theorie & Praxis

[www.langlebensküche.de](http://www.langlebensküche.de)

# Kompaktkurs

## Die Langlebensküche

Ernährung nach den Langlebenskulturen

### **1. Einführung in die Langlebenskulturen**

Werner Langbauer – Mein Weg zur Gesundheit

### **2. Das Lebenskonzept der Langlebenskulturen im Überblick**

- 2.1. TCM (China, Ostasien)
- 2.2. Ayurveda (Indien)
- 2.3. Makrobiotik (Japan)
- 2.4. Die Hunza (Pakistan)
- 2.5. Hildegard von Bingen (Deutschland)
- 2.6. Mediterrane Kost Ikaria (Griechenland)
- 2.7. Loma Linda (Kalifornien)
- 2.8. Bama (China)

### **3. Langes Leben durch einen gesunden Stoffwechsel**

- 3.1. Die Verdauung: Nahrung auf dem Weg durch unseren Körper
- 3.2. Die Rolle der Enzyme für die optimale Funktion unserer Verdauung
- 3.3. Der Darm - Die Basis unserer Gesundheit
- 3.4. Die Übersäuerung – Ursache vieler Krankheiten
- 3.5. Die Rolle der Milchsäurebakterien
- 3.6. Müllablagerung Bindegewebe
- 3.7. Pausen zwischen den Mahlzeiten

### **4. Die Prinzipien der Ernährung der Langlebenskulturen**

- 4.1. Was die Langlebenskulturen sicher nicht essen
- 4.2. Deine Lebensmittel sollen Deine Heilmittel sein
- 4.3. Beachtung der individuellen Verdauungskraft
- 4.4. Biologische, regionale, saisonale Lebensmittel
- 4.5. Die Vorteile einer pflanzenbetonten Ernährung
- 4.6. Ausgewogene, basische Ernährung
- 4.7. Natürlich belassen in der Zubereitung
- 4.8. Kaiser, König, Bettelmann
- 4.9. Sündigen in Maßen ist erlaubt
- 4.10. Die Prinzipien der Langlebensküche zusammengefasst

### **5. Die Grundbausteine der Langlebensküche**

- 5.1. Die gesunde Ernährungs-Pyramide
- 5.2. Gesunde Kohlenhydrate vs. ungesunde Dickmacher
- 5.3. Gesunde Eiweißquellen
- 5.4. Gute und schlechte Öle und Fette
- 5.5. Ballaststoffe – Putzkolonie im Darm
- 5.6. Grüne, chlorophyllreiche Lebensmittel
- 5.7. Algen, Heilpilze, Basische Gewürze, Enzymwürzmittel
- 5.8. Was zu viel ist – ist zu viel ...
- 5.9. Die „Goldenen Drei“

## **6. Die Wirkungen der Ernährung der Langlebenskulturen**

- 6.1. Der Wirkungsgrad der richtigen Lebensmittel im Körper
- 6.2. Fermentation als ein Schlüssel zur Langlebigkeit
- 6.3. Die thermische Wirkung von Lebensmitteln
- 6.4. BEAUTY-FOOD und ANTI-AGING bei den Langlebenskulturen

## **7. Die Rolle des Wassers in der Langlebensküche**

- 7.1. Gutes Wasser: artesisches Quellwasser
- 7.2. Trinkmenge am Tag
- 7.3. Trinkzeitpunkte vor, während, nach den Mahlzeiten
- 7.4. Trinken während Intervall-Fastenzeiten
- 7.5. Wasser und Detoxen bzw. Fastenkuren
- 7.6. Tee und Genuss-Getränke als Ergänzung
- 7.7. Wasser und Salz

## **8. Die Übertragung der Langlebensküche auf verschiedene Ernährungskonzepte**

- 8.1. Veganer / Vegane Ernährung ohne Mangelerscheinungen
- 8.2. Vegetarier
- 8.3. Mischköstler
- 8.4. Ein Blick auf extreme Ernährungskonzepte

## **9. Langlebensküche-Warenkunde und Handhabung der Zutaten**

## **10. Langlebensküche-Grundregeln der Zubereitung**

## **11. Die Umsetzung von der gewohnten Küche zur Langlebensküche**

- Ausmisten
- Grundzutaten kaufen
- Erste Schritte – die einfachsten Rezepte
- Dein neues Frühstück: „Alltags- und Wochenend-Version“
- Freude auf die Mittagspause: Zum Mitnehmen – Zuhause
- Wohlfühlbauch am Abend: Gemüse oder Suppe
- Verwöhn-Snack statt Schokolade

## **12. Schlusswort**

## **13. Langlebensküche Vital-Rezepte**

Glossar

## Herzlich Willkommen in der Welt der Langlebenskulturen.



*Ihr Werner Langbauer*

Die LanglebensKüche spielt hier für eine lange Gesundheit bis ins hohe Alter die maßgeblichste Rolle. Das konnte ich am eigenen Leib erleben. Denn jahrelang plagten mich Allergien und gesundheitliche Probleme, bis ich durch meine beruflichen Reisen zu einer der Langlebensküchen geführt wurde und sich meine Gesundheit so schnell und maßgeblich verbesserte, dass ich meinen Beruf als Ingenieur aufgab und die Ernährung nach den Langlebenskulturen seit inzwischen weit über 20 Jahren zu meinem Lebenswerk machte. In diesem E-Learning-Kurs vermittele ich Ihnen also mit großer Freude mein Wissen aus 20 Jahren intensiver Forschung, Weiterentwicklung und Seminarstätigkeit. Damit auch Sie ein Leben in strahlender Gesundheit bis ins hohe Alter anstreben können. Der erste Schritt ist getan. Viel Freude auf dieser kulinarischen Gesundheits-Reise.

### **1. Einführung in die Langlebenskulturen**

Werner Langbauer – Mein Weg zur Gesundheit

Geboren und aufgewachsen bin ich hier am schönen Chiemsee, seit meiner Kindheit ist eine intensive Beziehung zur Natur für mich wichtig. Immer schon habe ich alles hinterfragt was die Menschen so machen und mir überlegt wie man es besser machen könnte, für alle Beteiligten.

Vielleicht hat mich deshalb mein Forschergeist zum Ingenieurs-Studium geführt, das mich dann beruflich in weit entfernte Länder geführt hatte, wo ich andere Völker, Kulturen und Ernährungsgewohnheiten kennenlernen durfte.

Durch die übermäßig vielen Aufgaben und Verpflichtungen als Ingenieur hatte ich wahnsinnig viel Stress. Ein großer Teil meiner Ernährung waren aufgrund des permanenten Zeitmangels Schnellgerichte, Dosen, Tiefkühlgerichte, Snacks oder SB-Restaurant-Besuche.

Ich hatte somit keine wirkliche Kontrolle mehr, was ich meinem Körper alles zuführte, welche Qualität die Zutaten hatten, wie stark diese industriell verarbeitet waren, welche ungesunden Fette und Zucker enthalten waren, welche Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker usw. ich meinem Körper zumutete.

Vor allem hatte ich damals auch einfach gar keine Ahnung davon ...

Und so nahm meine Leidensgeschichte seinen Lauf.

Obwohl ich wirklich viel Sport machte, bekam ich immer mehr Allergien und eine massive Neurodermitis, plus Verdauungsstörungen und teilweise Asthma-Anfälle, was mein Sportsleben massiv reduzierte. Ich verstand die Welt nicht mehr ...

Etwa 2 Jahre lang lief ich von Arzt zu Arzt, von Untersuchung zu Untersuchung – und bekam immer mehr Tabletten, Antihistamine, Cortisonspray, Cortisoncremes und alle möglichen weiteren Medikamente. Doch dadurch wurden nur vorübergehend die Symptome „bekämpft“, denn eine chronische Hautentzündung wie Neurodermitis mit

Cortison abzuschalten, funktioniert erstens nur vorübergehend und hat zweitens massive Nebenwirkungen.

Mein insgesamtes Wohlbefinden wurde nicht besser, sondern schlechter und ich fühlte mich immer mehr träge, antriebslos und wurde sogar depressiv. Damals wusste ich nicht, dass unser Darm den größten Teil des Glückshormons Serotonin herstellt - aber eben nur ein gesunder Darm - und den hatte ich damals nicht mehr. Ich betete und suchte verzweifelt nach einer Lösung für meine abstürzende Gesundheit und Lebensqualität.

Dann kam es tatsächlich schon bald zur Begegnung und einem intensiven Austausch mit einem über Jahrzehnte weltgeriesten Experten in der Ernährung der LANGLEBENSKULTUREN. Er war als junger Mann vor über 40 Jahren todkrank und von den deutschen Ärzten bereits aufgegeben. Während seiner „letzten Reise“ nach Tibet wurde er durch die Ernährung dieser Langlebenskultur vollkommen geheilt und reiste dann jahrelang um die Welt um von weiteren Langlebenskulturen zu lernen, v.a. von den Langlebens-Weltmeistern, den Japanern.

Durch das was ich von ihm lernte, tat sich dann plötzlich eine völlig neue Ernährungs-Welt für mich auf. Denn ich lernte meine ersten Grundlagen einer Langlebensküche, der japanischen Ernährungsphilosophie der Makrobiotik. Ich fing sofort an damit zu experimentieren, und ich konnte es kaum glauben: Es ging mir besser, je mehr ich nach diesen Ernährungsregeln aß und trank. Sollte die Ernährung tatsächlich so einen massiven Einfluss auf meine Gesundheit und mein Wohlbefinden haben? Ich fing an weiter zu recherchieren und auszuprobieren und befasste mich intensiver mit den Langlebenskulturen. Und davon gibt es mehrere. Ihr Kern ist die Ausrichtung auf Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit und Langlebigkeit und im Zentrum stehen bei allen Langlebenskulturen immer das Essen und Trinken.

Je mehr ich forschte und am eigenen Leibe experimentierte, um so erstaunter wurde ich und vor allem, umso besser ging es mir. Mein Forscherdrang als Ingenieur verlagerte sich von der Elektrotechnik auf die LANGLEBENSKULTUREN. Meine Berufung war geboren.

Am bekanntesten sind die Langlebenslehren der TCM (traditionell chinesische Medizin und Ernährungslehre), die Lehren des AYURVEDA aus Indien und der MAKROBIOTIK, die japanische Langlebensküche wo die Menschen heute noch im weltweiten Vergleich am gesündesten sind und auch am ältesten werden. Ein weiterer Langlebens-Hotspot ist z.B. das Volk der Hunza in Pakistan. Auch diese schaute ich mir an und begann die erfolgreichsten Langlebens-Lehren zu vergleichen, um eine für mich praktikable Anwendung daraus abzuleiten.

Nach einiger Zeit hatte ich Zug um Zug daraus ein regelrechtes System für mich abgeleitet und meine Studien und Erfahrungen mit den Lehren der Langlebenskulturen zu einer eigenen Langlebensküche entwickelt: Diese hatte das Ziel die Prinzipien vor allem für den westlichen Gaumen anzupassen, damit ich selbst für meine Gesundheit, nach und nach aber auch andere Menschen die Langlebensküche auch anwenden. Das Essen sollte mir schmecken, ich wollte es lieben, denn für uns Europäer sind manch scharfe Gewürze und z.B. Algen aus der japanischen Küche einfach ungewöhnlich und was der Bauer nicht kennt, das isst er bekanntlich nicht. Und so experimentierte ich vor allem am Geschmack, bis ich selber so zufrieden war, dass ich meiner Langlebensküche den Namen „Gourmetvital – Schlank und Fit mit Hochgenuss“ geben konnte und mir die Teilnehmer meiner ersten Kochkurse den phantastischen Geschmack bestätigten.

Auf dem Weg dorthin habe ich in den letzten 20 Jahren immer weitere Experten der Langlebenskulturen besucht und mein Wissen vertieft.



Ich hatte z.B. das Glück, 2002 die Universität von Shanghai für TCM (traditionell chinesische Medizin) besuchen zu dürfen um dort einem alten, erfahrenen TCM-Professor meine vielen Fragen zu stellen und von ihm zu lernen.

In Sri Lanka besuchte ich ein Ayurveda-Zentrum, wo mir der Ayurveda-Chefarzt alle Fragen geduldig beantwortete - auch vom Koch des Zentrums lernte ich viel von seinem enormen Wissen über die Wirkungen von Lebensmitteln und deren Anwendung in der Küche.

In Marokko besuchte ich ein altes Berber-Volk im Draa-Tal, der größten Palmenoase der Welt und im Laufe der Jahre unternahm ich noch weitere Reisen.

Natürlich interessiert Sie jetzt, was aus meinen ganzen Krankheiten geworden ist im Laufe dieser Zeit? Nun ganz einfach – mein Plan hat funktioniert, auch wenn es etwa 2 Jahre dauerte bis ich alle gesundheitlichen Probleme los war.

In diesem Kurs erkläre ich noch detailliert alle wichtigen Punkte zur Anwendung der Langlebenslehren im Alltag. Doch an dieser Stelle möchte ich noch kurz erwähnen, was mich am meisten berührt hat was ich glaube, dass es von höchster Bedeutung für unsere Gesundheit ist: Der menschliche Körper ist ein Wunderwerk Gottes, das die besten Wissenschaftler der Erde in seiner genauen Funktionsweise immer noch nicht entschlüsselt haben. Immer wieder gibt es wissenschaftlich nicht erklärbare Phänomene von Spontanheilungen oder unerklärbaren Genesungsverläufen.

Die Langlebenskulturen verwenden weltweit zum Teil ganz unterschiedliche Lebensmittel doch alle haben sie einen gesunden Lebensstil und werden vor allem sehr alt, mit bleibender Gesundheit bis ins hohe Alter. Ihr gemeinsames Wissen fließt mit in diesen Kompaktkurs „Ernährung nach den Langlebenskulturen – Die Langlebensküche“ ein.

Die Grundlagen für Gesundheit & Langlebigkeit sind vorweggesagt:

1. Eine ausgeglichene Lebensweise aus Ernährung, Bewegung, Entspannung
2. Ur-natürliche Lebensmittel mit hohem Vitalstoffgehalt
3. Die optimale Zubereitung und Kombination der Zutaten

Jetzt sagen Sie vielleicht: „Das klingt ja absolut sinnvoll, ist aber für mich nicht machbar“ Doch ich rede hier nicht von 0-auf-100%, sondern von kleinen Schritten, die Sie nicht überfordern und Sie nur so schnell vorwärts gehen wie es Ihr Lebensalltag erlaubt.

Auch sucht man heute gern die „magische Quelle“ von der die Langlebensvölker trinken oder ein besonderes Langlebens-Kraut – denn das würde bedeuten, man kann alle Gesundheits-Fehler weiter machen, braucht nichts zu ändern und nimmt nur das Zaubermittel, um gesund alt zu werden – doch ist ohnehin jedem klar, dass es das nicht gibt.

Die Langlebenskulturen zeigen eine „andere Art des Lebens“ auf, von der wir sehr viel lernen können, vor allem eine starke Gesundheit, eine höhere Lebens-Qualität und mehr allgemeines Wohlbefinden.

Doch ein Schritt nach dem anderen – mit dem 1. Schritt fängt alles an!  
Bei mir ging es auch nicht über Nacht, meine Ernährung und Lebensgewohnheiten  
diesbezüglich umzustellen.

Viele leben in sehr stressigen Berufen und können den Stress nur bedingt reduzieren.  
Auch ist es vielen nicht möglich, jeden Tag zuhause frisch zu kochen. Doch man kann das  
Wissen der Langlebensküche auch beim Bestellen im Restaurant anwenden – oder bei der  
Speisenauswahl in der Kantine.

Tauchen Sie mit diesem übersichtlichen Kurs einfach erstmal ein in diese Welt der  
Langlebenskulturen und lassen alles auf sich wirken - hören Sie auf Ihr Bauchgefühl!

Probieren Sie das eine oder andere Rezept aus und schauen Sie wie es Ihnen schmeckt  
und guttut. Wichtig ist dann einfach nur „dran zu bleiben“, denn die Übung macht den  
Meister und viele kleine Schritte können große Wirkung zeigen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei Entdecken & Erleben!

## 2. Das Ernährungskonzept der Langlebenskulturen im Überblick



Es gibt Regionen auf der Erde, wo die Menschen besonders gesund sind und außergewöhnlich alt werden. Man könnte meinen, dass die Lebensmittel dieser Völker im Wesentlichen übereinstimmen. Doch dem ist nicht wirklich so.

In Asien und auch in Europa haben sich seit Jahrtausenden verschiedene Langlebens-Kulturen mit den jeweiligen Lebens- und Ernährungslehren entwickelt, die zwar individuell aber in ihren Grundlagen sehr ähnlich sind.

In Indien und Sri Lanka ist es der Ayurveda, im Land der Langlebigkeit und der aufgehenden Sonne Japan ist es die Lehre der Makrobiotik. In China ist es die 5-Elemente-Lehre der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin). In jeder Langlebenskultur liegt übrigens die größte Bedeutung auf der Ernährungslehre, als wirkungsvolle tägliche Prävention vor Krankheiten. In Pakistan ist es das Volk der Hunza mit Ihrer Lebens- und Ernährungsweise und in Europa ist es die Mediterrane Küche mit dem Beispiel der Insel Ikaria in Griechenland.

Aufgrund verschiedener klimatischer Bedingungen und Bodenverhältnisse wachsen bei diesen Langlebensvölkern auch unterschiedliche Feldfrüchte. Jede Langlebenskultur verwendet in ihrer Küche vor allem regionale Lebensmittel, die möglichst naturbelassen, also biologisch erzeugt sind oder aus Wildsammlung stammen. Außerdem nutzen viele Völker der Langlebenskulturen das frische Wasser aus natürlichen Quellen, welches sie überwiegend trinken und auch zum Kochen verwenden.

### Einige Langlebens-Ernährungslehren im Vergleich

Für eine einfache praktische Umsetzung in unserem täglichen Leben habe ich die Gemeinsamkeiten der bekanntesten Langlebenskulturen in eine vereinfachte und möglichst leicht verständliche Vitalküche transformiert, mit der man täglich einfach & schnell kochen kann. Und nachfolgend schauen wir uns gleich einige der bekanntesten Langlebenskulturen im Kurzüberblick an. Dabei erkennen wir schnell, dass es nicht „den einen Lebensmittel-Schlüssel für Langlebigkeit“ gibt, sondern vielmehr gemeinsame Grundregeln.

### LINK Youtube-Videos zu den Langlebenskulturen

**Dr. med. Goiginger, Salzburg** [https://www.youtube.com/watch?v=YOhw99-3\\_Nk](https://www.youtube.com/watch?v=YOhw99-3_Nk)

**ARTE** zu Japan und Okinawa: <https://www.youtube.com/watch?v=NXfcjWH6tzo>

**Dr. med. Petra Bracht** zu Okinawa: <https://www.youtube.com/watch?v=vHT4CgAGOQA>

**NZZ** zu den 100-jährigen in Sardinien: <https://www.youtube.com/watch?v=0D5d18JseGw>

In Asien haben sich seit fast 5000 Jahren verschiedene traditionelle Ernährungslehren entwickelt, welche sich jedoch im Grunde sehr ähnlich sind. Jede beschreibt es nur durch ein individuelles System. Es sind praktisch nur „verschiedene Erklärungsmodelle“ für das Wissen über die Gesunderhaltung des Körpers durch Ernährung und Lebensweise.

In Indien und Sri Lanka ist es der Ayurveda, in Japan die Makrobiotik und in China die 5-Elemente-Lehre aus der TCM (Traditionell Chinesischen Medizin).

In den westlichen Ländern gibt es andere Schwerpunkte der Langlebenslehren, die sich aber gut damit vergleichen und auch kombinieren lassen, z.B. die Kräuterlehre der Hildegard von Bingen, die Loma Linda Ernährung in Kalifornien oder die Mediterrane Kost von der Langlebens-Insel Ikaria in Griechenland.

## 2.1. TCM (China, Ostasien)



### Die chinesische 5-Elemente-Lehre

In der 5-Elemente-Lehre wird das ganze Leben im Universum – und somit auch alle Lebensmittel – in diese 5 Bereiche eingeteilt. Diese Bereiche ergänzen und nähren sich wechselseitig. Eine ausgewogene Mahlzeit sollte immer alle den 5 Elementen entsprechenden Zutaten enthalten. Zumindest über den Tag verteilt sollte man alle 5 Elemente in ausgewogenem Verhältnis gegessen haben.

Hier wird auch das sogenannte Zykluskochen praktiziert, das bedeutet, dass jede Zutat welche dem Gericht zugefügt wird der Reihenfolge der Elemente entsprechen muss. Also immer in der aufeinanderfolgenden Elemente-Zugehörigkeit Holz-Feuer-Erde-Metall-Wasser-Holz usw. bis das Gericht fertig ist. Die letzte Zutat gibt dem Gericht einen energetischen Schwerpunkt. Wenn man Olivenöl als letzte Zutat beimengt, dann verstärkt man damit die ERDE-Energie des Gerichtes.

**Aber keine Angst!** Sie müssen sich nicht merken, welche Zutaten in welche Elemente fallen und dann penibel genau danach kochen um sich gesund zu ernähren. Denn ich habe ja die wichtigsten Langlebensküchen auf den kleinsten gemeinsamen Nenner gebracht, vereinfacht und reduziert auf die einfachsten Regeln, die sich jeder merken und in der täglichen Küche auch einfach umsetzen kann. (siehe Praxis-Teil)

### Ein kurzer Überblick zu den 5 Elementen:

#### HOLZ-ELEMENT

- Der Morgen – der Frühling
- Geschmacksrichtung: SAUER, SÄUERLICH
- Organe: LEBER & GALLE, MUSKELN, SEHNEN, AUGEN
- Farbe: GRÜN
- Emotion: Kreativität, Visionen
- Himmelsrichtung: OSTEN
- Lebensmittel wie Sauerkraut (Makrobiotik), Pickles, Essig, Reisessig etc.  
Alle chlorophyllhaltigen Pflanzen, deren Wachstumsrichtung nach oben geht: Lauch, Wirsing, Brokkoli, Rosenkohl, Mangold, Spinat, Rucola, Gurke, Petersilie, Koriander, Schnittlauch, Basilikum etc
- Chlorophyll = gespeicherte Sonnen-Photonen, gesundheitlich sehr wichtig, auch sehr basisch, unterstützt Lymphsystem bei der Reinigung, möglichst zu fast jeder Mahlzeit

#### FEUER-ELEMENT

- Der Mittag – der Sommer
- Geschmacksrichtung: BITTER, HEISS WIRKEND
- Organe: HERZ & DÜNNDARM, Herz-Kreislaufsystem, Blutgefäße, 3-fach-Erwärmer
- Farbe: ROT
- Emotion: FREUDE
- Himmelsrichtung: SÜDEN

- Hat am meisten YANG
- Vorwiegend die Art des Kochens: heißes, schnelles Feuer  
Die Lebensmittel wie Gemüse haben noch Biss ohne ihre Inhaltsstoffe zu zerstören
- Beispiel: Wurzelgemüse und Blattgemüse lässt sich im heißen Wok mit Feuer-Gewürzen wie Ingwer, Pfeffer und Curry als Feuer-Element zubereiten
- Alle gebratenen Eiweiße: Fleisch, Fisch, Tofu – Rosenkohl, Kakao, Kaffee, Rotwein
- Gas gibt die beste Energie um genügend Feuer in die Nahrung zu bekommen

#### ERDE-ELEMENT

- Der frühe Nachmittag – der Frühherbst
- Geschmacksrichtung: KRÄFTIG und SÜSS
- Organe: MILZ, MAGEN und BAUCHSPEICHELDRÜSE
- Farbe: ORANGE
- Emotion: Besinnlichkeit, Harmonie
- Himmelsrichtung: Südwesten
- Erde hat die zentralste Energie, ruht in sich, ein Feuer das kontrolliert brennt
- Wurzelgemüse, Kürbis, süßes Obst, Trockenobst, Mais, Nüsse, Maronen, gute Öle

#### METALL-ELEMENT

- Der Spätnachmittag – der Herbst
- Geschmacksrichtung: SCHARF
- Organe: LUNGE, DICKDARM, HAUT, HAARE
- Farbe: WEISS, METALLFARBEN (SILBER)
- Emotion: Trauer
- Himmelsrichtung: Westen
- Alle Getreide, Zwiebel, Radieschen, Ingwer, Curry, Pfeffer

#### WASSER-ELEMENT

- Die Nacht – der Winter
- Geschmacksrichtung: SALZIG
- Organe: NIERE & BLASE
- Farbe: BLAU
- Emotion: Angst
- Himmelsrichtung: Norden
- Hat am meisten YIN, festigt die Knochen (!)
- Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen – Meeresalgen, Fisch, Sojasoßen, Salz

#### Die Region Bama als Beispiel

Der Kreis Bama in China hat derzeit den höchsten Prozentsatz an Langlebigen in der Welt, das heißt, in diesem Kreis gibt es je 100 000 Einwohner die meisten 100-jährigen. Beispielsweise zählt dort das Dorf Bapan der Gemeinde Jiazhuan 510 Einwohner, 7 davon sind älter als 100 Jahre. Dies entspricht nahezu dem 200fachen des UN-Standards. Die langlebigen Einwohner schreiben ihre Gesundheit und Langlebigkeit vor allem ihrer Ernährung und ihrem ausgeglichenen Lebensstil zu.

#### Die Ernährung der Einwohner von Bama-Einwohner:

- hauptsächlich vegetarisch, wenig Fleisch oder Fisch
- mit Maisbrei, Süßkartoffeln, Naturreis, Bohnen und Gemüse, deren Nährstoffe sich gegenseitig ergänzen.
- Alles wird frisch gekocht, es gibt nur sehr reduziert Rohkost
- man isst gemeinsam und nimmt sich Zeit das Essen zu genießen.

Die Tradition, alte Menschen zu respektieren und zu lieben spielt hier eine elementare Rolle: Das „füreinander da sein“ durch alle Altersgruppen und vor allem für die Ältesten. So sind in Bapan von den 71 Hundertjährigen nur zwei alleinlebend (versorgt von ihren Neffen und Nichten), die anderen 69 leben mit ihren Kindern, Adoptivkindern oder Enkelkindern zusammen.

100-Jährige in der Langlebens-Region Bama verbringen fast ihr ganzes Leben bei angemessener Arbeit und treiben Sport. 80% der 100-Jährigen verrichten noch immer Hausarbeiten, 40% sogar Feldarbeiten.

Im Vergleich liegt die Ernährungsempfehlung der chinesischen TCM sehr ähnlich zur Ernährung in der Langlebens-Region Bama. Die Basis der traditionell chinesischen Nahrungspyramide nach TCM besteht hauptsächlich aus Getreide und Reis, reichlich gegartem Gemüse, Hülsenfrüchten, wenig Fleisch und Fisch und sehr reduziert Rohkost. Süßigkeiten als auch Brot und Gebäck sind im alltäglichen Leben nicht vorgesehen.

**Fazit:** Eine natürliche Umwelt, ein fröhliches Gemüt sowie gesunde Lebens- und Essgewohnheiten sind nach Aussagen der Hundertjährigen von Bama die grundlegenden Prinzipien für ein langes Leben.

*Das habe ich von der TCM-Lehre für meine Langlebensküche gelernt:*

- *YIN & YANG Verständnis*
- *Thermische Wirkung von Lebensmitteln*

National Geographic: The key to live past 100 years

<https://www.youtube.com/watch?v=xSFLgMsbokY>

Youtube-Video zur TCM-Ernährung

Anna Reschreiter: <https://www.youtube.com/watch?v=YxtXbIWSqgM>

## 2.2 Ayurveda (Indien)



### **Ayurveda ist eine Ernährung im Gleichgewicht der Doshas**

Der traditionelle Ayurveda, eine aus Indien stammende klassische Gesundheitslehre, lässt sich als das Wissen (veda) vom langen Leben (ayur) übersetzen. Das ganzheitliche System, das Massagen, spezielle Reinigungskuren (Panchakarma), Körperübungen (Yoga) und als wichtigstes Element die Ernährungslehre umfasst, soll die Körperfunktionen (Stoffwechsel, Verdauung, Gewebe und Ausscheidung) in Ausgewogenheit halten, um Krankheiten gar nicht erst entstehen zu lassen.

Eines der Kernstücke des ganzheitlichen Gesundheitssystems Ayurveda ist die Ernährungslehre. Abgestimmt auf den jeweiligen Konstitutionstypen sorgen die passenden Lebensmittel für einen gesunden Körper und einen ausgeglichenen Geist.

### **Ein komplettes Gesundheitssystem**

Grundgedanke des Ayurveda sind die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha - Bioenergien, die den Leib in seiner Funktion beeinflussen und in jedem Organismus in verschiedenen Ausrichtungen vorhanden sind. Krankheiten entstehen nach der ayurvedischen Lehre durch eine Unausgewogenheit dieser drei Doshas: Eine auf den jeweiligen Konstitutionstyp abgestimmte Ernährungsweise bringt Körper und Seele wieder in die richtige Balance.

### **Die drei Doshas: Vata, Pitta und Kapha**

Ayurvedisch betrachtet setzt sich jeder Organismus aus den fünf Elementen (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther) zusammen, deren Qualitäten in den jeweiligen Doshas vertreten sind. *Vata* steht für die Elemente Luft und Raum, steuert die Klarheit, Wachheit und Bewegung, was bei einer Unausgewogenheit zu Nervosität, unruhigem Schlaf und Appetitlosigkeit führen kann. *Pitta* präsentiert das Feuer, die Basis des Verdauungssystems und des Stoffwechsels und sorgt für Energie, im Übermaß aber auch für Gereiztheit und Verdauungsstörungen. *Kapha* ist ein stabilisierendes Erdelement, das Ruhe und Kraft vermittelt, zu viel davon führt zu Trägheit und Übergewicht.

### **Die drei Gunas: Sattva, Rajas und Tamas**

#### Die Energien der Gunas

- Sattva – himmlische Glückseligkeit
- Rajas – egozentrische Dynamik
- Tamas – dumpfe Trägheit

## Die Ernährung der Gunas:

### **Sattvische Nahrung**

- Makellose, gesunde, frische Lebensmittel
- Ahimsa-Lebensmittel, also ohne Gewalt Erzeugtes
- Stärkt die Freude, die Liebe, die Freundlichkeit, die Demut, das Verständnis

### **Rajasische Nahrung**

- Frisch zubereitete und scharfe, stark gewürzte, sehr ölige Lebensmittel
- Fermentierte Lebensmittel
- Stärkt das Unglücklichsein, vermehrt Sorgen und Ängste. Fördert Krankheiten

### **Tamasische Nahrung**

- Convenience Food, Fast Food, Konserven, Aufgewärmtes, alles Alte
- Lange Gegorenes, Alkohol
- Fördert den Verfall des Körpers, macht dumpf, träge und lustlos

### **Alle Geschmacksrichtungen vereinen**

Unabhängig vom vorherrschenden Dosha sollte jede ayurvedische Mahlzeit die sechs Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, herb (zusammenziehend), bitter und scharf enthalten. Vor allem die optimierte Funktion des Stoffwechsels und des Verdauungsfeuers Agni, das durch psychische und physische Beeinträchtigungen beeinflusst wird, bilden die Grundlage der ayurvedischen Ernährungslehre. Speisen, die nicht vollständig verdaut werden, hinterlassen Stoffwechselschlacken und sogenanntes Ama, toxische Substanzen, die die Ursache zahlreicher Beschwerden bilden können. Entsprechend liegt der Fokus im Ayurveda neben der Ausrichtung auf die Doshas auf einer hohen Qualität der Nahrung, da sich daraus das Körpergewebe bildet, einer leichten Verwertung der Speisen, der richtigen Kombination von Nahrungsmitteln und der Zubereitung mit verdauungsfördernden Kräutern. So regt beispielsweise Kardamon das Verdauungsfeuer Agni an.

### **Nahrungsmittel richtig kombinieren**

Vor allem gilt es, keine tierischen Eiweiße (Fleisch, Fisch, Eier oder Milch) miteinander zu kombinieren, da dieses unweigerlich zu Stoffwechselschlacken führt. Milch wird im Ayurveda als ein eigenständiges Nahrungsmittel betrachtet, das weder mit Salzigen noch Saurem, Blattgemüse und vor allem nicht mit frischen Früchten zusammen verzehrt werden soll - adé geliebtes Müsli mit Obst und Joghurt. In Kombination mit Milch eignen sich in ayurvedischer Hinsicht nur Hülsenfrüchte wie Mungbohnen, Kichererbsen und Linsen. Obst ist generell alleine zu verspeisen, da es in Kombinationen unweigerlich zu Gärungsprozessen im Verdauungstrakt führt. Getreide, Teigwaren, Kartoffeln und Fette gehören zu den süßen Nahrungsmitteln, die am besten mit Gemüse und Salat gereicht werden. Eine Ausnahme bildet Reis, der als leichtes Lebensmittel zu allem passt.

### **Nur bei Hunger essen und keine Zwischenmahlzeiten**

Generell sollte nur bei Hunger gegessen, auf Zwischenmahlzeiten komplett verzichtet und zwischen den Mahlzeiten drei Stunden nicht gegessen werden, damit die Nahrung verdaut ist, bevor neue dazu kommt. Auch empfiehlt es sich keine kalten Getränke zu heißen Speisen zu sich zu nehmen, sondern diese durch zimmerwarmes Wasser oder warmen Tee zu ersetzen - in der kühleren Jahreszeit ist heißer Ingwertee zu empfehlen, der die Organe anregt & wärmt.

### **Das Klima und der Ayurveda.**

Das vorherrschende Klima hat einen wesentlichen Einfluss auf jede Ernährungslehre. Der Ayurveda stammt aus Indien und Sri Lanka, wo ganzjährig tropisch-heißes Klima herrscht, dort



## **Was ist Makrobiotik?**

Schon Hufeland, der Hausarzt und Freund von Johann Wolfgang von Goethe war überzeugt von der Gesundheitswirkung der makrobiotischen Küche.

Das grundlegende Modell dieser Ernährungsphilosophie ist, dass es im Universum zwei Kräfte gibt: Yin, die ausdehnende Kraft, und Yang, die zusammenziehende Kraft. Durch die entsprechende Auswahl der Nahrungsmittel bei der makrobiotischen Ernährung soll ein Gleichgewicht der beiden Kräfte hergestellt werden.

Yin werden von der Makrobiotik dabei zum Beispiel saure Lebensmittel, Kalium, Zucker und Früchte zugeordnet, Yang steht für basische Lebensmittel, Natrium, Salz und Getreide. Zusätzlich lässt sich der Zustand der Lebensmittel (Yin oder Yang) durch die Zubereitung ändern. Das optimale Verhältnis von Yin zu Yang ist laut Makrobiotik 5:1, es leitet sich aus dem Verhältnis von Kalium und Natrium in braunem Reis ab, der in dieser Lehre als optimales Nahrungsmittel angesehen wird.

## **Welche Lebensmittel werden verwendet?**

Die Basis der makrobiotischen Ernährung sind Naturreis und Vollkorngetreide, das ganz, gequetscht oder als Mehl gegessen wird. Sie machen in der Urform der Makrobiotik ungefähr 50 bis 60 Prozent der gesamten Lebensmittelauswahl aus. Dazu kommen Hülsenfrüchte, (fermentierte) Sojaprodukte, Nüsse, Samen, Meeresalgen, etwas Obst und Fisch sowie wenige pflanzliche Fette. Getrunken werden soll nur so viel wie nötig.

Gemieden werden Fleisch, polierter Reis, Milch, Eier, Zucker, Kaffee und anregende Tees, sehr scharfe Gewürze und Konserven-/Tiefkühlkost. Es sollen möglichst regionale, zur jeweiligen Jahreszeit natürlich wachsende Lebensmittel gegessen werden.

Es gibt keinen festen Ernährungsplan, empfohlen werden aber drei Mahlzeiten am Tag. Der größte Teil der Mahlzeiten sollte einen süßen Geschmack haben, der auch durch das lange Kauen von Getreide entsteht. Aber auch salziger und leicht saurer Geschmack sowie, in geringer Menge auch bitterer und scharfer, sollen in der makrobiotischen Ernährung vorkommen.

Zum Frühstück gibt es klassischerweise Misosuppe mit Gemüse und süßen Getreidebrei (Porridge), mittags und abends stehen Getreide und Gemüse sowie Hülsenfrüchte auf dem Speiseplan. Ziel ist es, den Körper in Einklang zu bringen.

Da die Zubereitung der Produkte laut makrobiotischer Philosophie großen Einfluss auf die Wirkung der Lebensmittel hat, wird Anfängern empfohlen, sich an Kochbüchern zu orientieren und Kochkurse unter erfahrener Leitung zu besuchen.

## OKINAWA – die Insel der Unsterblichkeit

### **Kohlenhydrate sind ungesund? Falsch!**

Die kleine Insel Okinawa, die unweit vom japanischen Festland entfernt liegt, trägt einen sehr berühmten Spitznamen: Insel der Unsterblichkeit.

Die Ernährung der Bevölkerung ist sehr kohlenhydratreich mit viel Süßkartoffeln und Reis (ca. 75%), Gemüse, ein wenig Hülsenfrüchten und nur 2% Fisch/Fleisch von regionaler Herkunft. Dieser Name kommt nicht von ungefähr.

Hier einige Statistiken nach einer [Untersuchung von GEO](#)

- 45 von 100.000 Einwohnern werden 100 Jahre und älter.  
(Vergleich: In Deutschland sind es nur 10 Einwohner)
- Das Dorf Ogimi: 430 Einwohnern von 3500 sind älter als 80 Jahre,  
2 Einwohner sind älter als 100 Jahre.

Okinawa stellt die westliche Welt im Altersdurchschnitt also deutlich in den Schatten. Die Ernährung der Einwohner beruht auf lokalen Produkten, die meist selbst angebaut werden. Das sind vor allem Süßkartoffeln, Algen, Natto (Sojabohnen-Zubereitung), Zwiebeln, Kurkuma und Reis. Selten hingegen werden Fisch oder Fleisch konsumiert. Charakteristische und höchst aromatische Würzmittel mit einer Fülle von Vitalstoffen werden in ganz Japan - wie auch auf Okinawa – täglich in den verschiedensten Gerichten zum Würzen verwendet. Dies sind vor allem lange fermentierte Pasten (z.B. versch. Miso's, Umepaste) und Saucen (z.B. Tamari, Shoyu, Mirin, Genmaisü etc.) Ebenfalls sehr populär in Okinawa ist die Essenstradition „hara hachi bun me“, die auf den Philosophen Konfuzius zurückzuführen ist und besagt, dass man sich nur zu 80 Prozent satt essen solle.

Es sind vor allem die Algen, welche einen hohen Gehalt von Omega-3-Fettsäuren aufweisen, welche zahlreiche gesundheitsfördernde Auswirkungen haben sollen. Aber auch der hohe Gemüseanteil in der Nahrung, insbesondere das grüne Gemüse, das durch seinen hohen Nitratgehalt Gefäße und den Stoffwechsel schützen kann, trägt vermutlich zu dem hohen Altersdurchschnitt bei. Sogar der kognitive Abbau im Alter wird nach neusten Studien (5) verlangsamt.

Japan ist klimatisch und im Anbau der Feldfrüchte gut vergleichbar mit Deutschland, daher ist die japanische Langlebensküche für uns von daher gut geeignet. Ein Beispiel ist der in Japan wie auch bei uns so sehr beliebte Hokkaido-Kürbis, denn er stammt von der größten japanischen Insel und wächst auch bei uns wunderbar.

Dann kommen noch weitere Vorteile hinzu, die meinen Fokus auf diese Küche gelenkt haben. Die japanische Vitalküche der Makrobiotik (Lehre vom ganzheitlichen Leben) ist allgemein bekannt als die „Beste Küche der Welt“. Rund um den Erdball schwärmen die Spitzenköche von der herrlichen Aromen-Vielfalt der japanischen Küche.

Zentrale Bedeutung hat hierbei das sogenannte „Umami“ - die 6. Geschmacksrichtung, was so viel bedeutet wie „herzhaft lecker“. Der UMAMI-Geschmack entsteht bei der Fermentation von Würzmitteln, die in Japan seit Jahrtausenden in weltweit höchster Qualität und Geschmack hergestellt werden. (siehe Warenkunde).

Diese Würzmittel sind nicht nur köstlich und aromatisch, sondern auch enorm gesundheitsfördernd, sie sind sehr basisch und erleichtern die Verdauung der Speisen.

Youtube-Video zur Makrobiotik-Ernährung: <https://www.youtube.com/watch?v=QPCCYkEsz9c>

Galileo Kurzfilm: Warum sind alle Japaner schlank?  
<https://www.youtube.com/watch?v=BUzgVvq5JEM>

Das habe ich von der MAKROBIOTIK-Lehre für meine Langlebensküche gelernt:

- *Fermentations-Kunst ist ein Schlüssel für GESUNDHEIT & LANGLEBIGKEIT*
- *Milchsauer fermentierte Würzmittel und Gemüse in der täglichen Vitalküche*

## 2.4. Mediterrane Kost (Griechenland, Ikaria\*)



### **Mediterrane Ernährungsweise**

Der Hauptbestandteil der Mittelmeer-Küche ist eine Mischkost aus viel Obst und Gemüse, Fisch, Fleisch, Milchprodukten und Hülsenfrüchten. Vor allem ist die Kost eiweißbasiert, hat hochwertige Fette wie Olivenöl zur Grundlage und ist kohlenhydratarmer.

- Täglich Früchte, Gemüse, nicht geschältes Getreide und Milchprodukten
- Olivenöl als hauptsächliches Koch- und Speisefett
- Moderater Verzehr von Geflügelfleisch, Nüssen, Kartoffeln und Eiern
- Häufiger Verzehr von Fisch
- Seltener Verzehr von rotem Fleisch
- Täglicher moderater Genuss von Wein
- Stets frische Zubereitung der Mahlzeiten und der Verzicht auf industriell vorgefertigte Nahrung.

### **Fett ist ungesund? Falsch!**

Den Beweis liefert die griechische Insel Ikaria, die bei 8.500 Bewohnern einen **10-fach höheren Durchschnitt an 90-Jährigen** besitzt als das europäische Festland.

Bei der Vitalküche auf Ikaria handelt es sich jedoch nicht um Bifteki, Calamari oder Gyros, wie wir es vom griechischen Lokal in Deutschland gewohnt sind.

Vielmehr beinhaltet die mediterrane Ernährung sehr viel Gemüse, Grüne Kräuter, frische Früchte, Salat, vollwertige Kohlenhydrate und gesunde Öle wie Olivenöl, das ganze 6% der Ernährung auf Ikaria ausmacht. Alle Speisen werden frisch gekocht und der Anteil von Fleisch + Fisch mit zusammen 11% entspricht genau dem Anteil der Hülsenfrüchte. Kartoffeln, Pasta und Getreide machen zusammen 15% aus – Gemüse und Grünzeug zusammen kommen auf stolze 37% im Ernährungsanteil.

Diese Ernährungsform ist seit 2013 sogar UNESCO-Weltkulturerbe!

Die Schlüsse, die sich aus der mediterranen Ernährung ergeben, sind enorm und stellen viele bislang geglaubte Thesen auf den Kopf.

Ein Beispiel: Fette sind nicht, wie leider immer noch von großen Teilen der Bevölkerung geglaubt wird, ungesund. Das Gegenteil ist der Fall, wenn man die richtigen Fette zu sich nimmt. Denn dann sind sogar sehr positive Wirkungen auf die Gesundheit zu beobachten, beispielsweise bei Olivenöl (6).

Milchprodukte findet man hier ebenso wenig wie Alkohol. Lediglich ein Gläschen Rotwein in geselliger Runde gönnen sich die Einwohner von Ikara gerne am Abend.

(6) Frank B. Hu, M.D., Ph.D., The Mediterranean Diet and Mortality — Olive Oil and Beyond, [Link](#)

*Das habe ich von der MEDITERRANEN Lehre für meine Langlebensküche gelernt:*

- *Frische und bunte regionale Gemüse sind elementar wichtig, koche mit der Saison*
- *Frische grüne Gewürzkräuter in möglichsste viele Gerichte und Saucen integrieren*
- *Hochwertiges Olivenöl als Genussmittel & Medizin = 1,5 Liter/Monat je Erwachsener*

LINK Youtube-Video zur Ikaria-Ernährung

**ORF:** <https://www.youtube.com/watch?v=52KhFxFBZDk>

**Deutsche Welle:** <https://www.youtube.com/watch?v=ys0suRaRsI>

## 2.5. Loma Linda (Kalifornien\*)



Nahe Los Angeles liegt mitten in Südkalifornien die Kleinstadt Loma Linda. Sie scheint der Jungbrunnen der USA zu sein, denn dort werden die Menschen am ältesten. Es leben viele 100-jährige hier. Gepflegt werden ein besonderer Lebensstil und eine natürliche Ernährung.

Schon früh war die Stadt ein Ort der gesundheitlichen Gegenreform, so wurde 1956 in Loma Linda der zweitälteste rein vegetarische Lebensmittelmarkt der USA eröffnet. Maßgeblich beteiligt an dieser Entwicklung ist die Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten, deren Empfehlung für einen gesunden Lebensstil sich wie folgt beschreiben lässt:

- Die Adventisten ernähren sich vollwertig, häufig vegetarisch, oder sogar vegan.
- Sie rauchen nicht und trinken keinen Alkohol.
- Sie essen viel Urgetreide, Nüsse, Früchte, Avocado, Datteln, Feigen, Kräuter, Salate und Gemüse. Manche essen ab und an in kleinen Mengen Fisch, Fleisch, Eier und Milchprodukte – alles aus nachhaltiger, natürlicher Erzeugung.

- Sie trinken nur Wasser und Sojamilch und lehnen alle Lebensmittel ab, die mit Zucker versetzt wurden.
- Diejenigen, die gar kein Fleisch essen, leben in Loma Linda am längsten.
- Vegetarische Ernährung, regelmäßige Ruhepausen im Leben, viel Sport, einen Sinn im Leben finden und damit auch die Nähe zu anderen Menschen, sei es in der Gemeinde selbst, in der Familie oder in der Nachbarschaft spielt eine wichtige Rolle.

Ein gesundes und langes Leben braucht also in Loma Linda keine jahrhundertealte Tradition. Wobei, wenn man genau hinschaut, dann erkennt man in deren Ernährungs- und Lebens-Gewohnheiten sehr viele Gemeinsamkeiten mit den Regeln der Langlebenskulturen weltweit.

Ergänzend sollte hier noch erwähnt werden, dass Loma Linda in Südkalifornien, einer der ausgeglichensten und gesündesten Klimazonen der Welt liegt, mit rund 300 Sonnentagen pro Jahr. Es gibt hier im Prinzip nur 2 Jahreszeiten: Frühlingshaft und Sommerlich.

Das bedeutet dass ganzjährig frische, sonnengeladene und vitalstoffreiche Lebensmittel REGIONAL wachsen. Außerdem wird in diesem Klima der Körper weder mit Kälte noch mit enormer Hitze belastet, es ist fast immer angenehm warm und nachts frisch aber mild.

Wen wundert's also noch, dass in Loma Linda so sehr viele Menschen bei bester Gesundheit außergewöhnlich alt werden.

*Das habe ich von der LOMA LINDA Lehre für meine Langlebensküche gelernt:*

- *Hier werden mehrere Langlebenslehren berücksichtigt*
- *Das Klima spielt auch eine Rolle für Gesundheit und Langlebigkeit*

Longevity Secrets of Loma Linda

[https://www.youtube.com/watch?v=zhJI-T\\_AB6A](https://www.youtube.com/watch?v=zhJI-T_AB6A)

## 2.6. Hildegard von Bingen (Deutschland)



Hildegard von Bingen lebte in der Zeit des Mittelalters und wurde 81 Jahre alt, was in damaliger Zeit fast drei Mal so alt war wie der Durchschnitt. Sie war die erste Frau in Deutschland, die in einer auch für heute modernster Weise über die Heilkräfte unserer Natur und den Ursachen und der Behandlung von Erkrankungen schrieb. Hieraus entwickelte sich eine interessante Ernährungslehre mit speziellen und einfachen Lebensmitteln. So beschreibt Sie in zwei historischen Büchern die Wirkkräfte von Kräutern, Bäumen, Tieren, Mineralien, Metallen und Flüssen. Eingehend schreibt Hildegard über die Ursachen sämtlicher Gesundheitsstörungen, gibt Anweisungen zur Gesundheitserhaltung und Vorbeugung sowie zur Behandlung von Krankheiten.

Eine gesunde Ernährungsweise von Körper und Seele nach der Philosophie von Hildegard von Bingen führt uns auch gerade in unserer angeblichen modernen Gesellschaft zu einer neuen Lebenskraft. Wir lernen mit den uns angebotenen Überfluss an Dingen enthaltsamer und geordneter umzugehen. Die Ernährungsweise und Lebensregeln, die sie uns aufzeigt, bieten uns für unser Leben eine Neuorientierung und eine Richtung zum Wohlbefinden unserer Psyche, Seele und unseres Körpers.

Der Mensch wird in unterschiedliche Konstitutionstypen entsprechend von vier verschiedenen Säften: Blut, Phlegma, gelbe und schwarze Galle eingeteilt. Zu beachten ist, dass nach Hildegard von Bingen bestimmte Lebensmittel sowie Rohkost als ungesund und schädlich betrachtet werden, was wiederum teilweise mit der Lehre der Makrobiotik übereinstimmt. Dort wird Rohkost nur als Beigabe zum warmen Gericht in kleinen Mengen und typabhängig gereicht.

In meiner Langlebensküche habe ich auch Elemente der Kräuterlehre von Hildegard von Bingen in meine Langlebensküche übernommen, z.B. Galgant und Ysop sowie die enorme gesundheitliche Bedeutung vieler Wildkräuter, allen voran die Brennnessel als Königin der Wildkräuter nach Hildegard.

### **Beispiele von Nahrungsmitteln aus der Hildegard-Küche:**

- Ur-Getreide: Vollkornweizen, Hafer, Roggen, Gerste
- Edelkastanien (auch Mehl)
- Nüsse: Mandeln (basisch), Walnüsse, Haselnüsse
- Samen: schwarze Flohsamen, Flohsamenschalen (Ballaststoffe, Verdauung/Stuhlgang), Hanf
- Gemüse: Fenchel, Kürbis, Zucchini, Bohnen, Kichererbsen, Rote Bete, Sellerie, Karotten, Brennnesseln, Pastinaken, Wurzelgemüse, Spinat, Mangold, Meerrettichwurzel, frische Gundelrebe, Gartensalate, Knoblauch (nur roh verwenden), Zwiebeln (nicht roh verwenden, da diese sonst schädlich sind), Broccoli, Kohl und Wirsing (nicht für Füllige), Rettich (nur für Füllige), Gurken nur für Gesunde
- Obst: Äpfel, Quitten, Kornelkirschen, Kirschen, Mispeln, Marillen, Maulbeeren, Trauben, Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Hagebutten, Datteln, Feigen, Preiselbeeren, Birnen (aber nur gekocht, besitzen Steinzellen und sind roh schädlich)
- Fleisch: Schaf, Rind, Ziege, Hirsch, Reh, Huhn mit Ysopgewürz, Strauß, Ente, Gans
- Fisch: Äsche, Barsch, Rotaugen, Hecht, Wels, Forelle, Hering, Karpfen, Stör
- Honig, Vollrohrzucker
- Fette und Öle: Butter, Butterschmalz, kaltgepresste Öle: Kürbiskernöl, Olivenöl, Mandelöl, Leinöl
- Essig: Balsamicoessig, Himbeeressig, Kräuterweinessig
- Salz: Ur-Steinsalz
- Getränke: Wasser (Quellwasser), Kräutertees, Zitronensaft verdünnt in Speisen und Wasser
- Genussmittel: Dinkelkaffee, Zichorienkaffee, Wein und Dinkelbier besser aber alkoholfrei, denn der Alkohol ist ein Zellgift!

## **Küchengerichte in der Hildegard-Küche, von diesen sollte man weniger essen, kranke Menschen sollten diese ganz meiden:**

- Kein Schweinefleisch (zu sehr belastet mit schädlichen Hormonen, Schadstoffen und schädlichen Fetten, Krebsgefahr!)
- Margarine ist gesundheitsgefährdend
- Erdbeeren, Pflaumen, Pfirsiche, Lauch, Chicoree sind eher schädlich und sollten von Kranken gemieden werden
- Folgende Fische werden nicht empfohlen: Aal, Brachse, Lachs, Scholle, Muscheln und Krustentiere
- Kartoffeln, Tomaten, Paprika und Auberginen sollten weniger gegessen werden, jedoch von Kranken überhaupt nicht, die Nachtschattengewächse sind nach Hildegard eher schädlich

## **Wertvolle Gewürze, Kräuter, Wurzeln und Blüten zum Würzen der Speisen sowie als gesunderhaltende Kräuter:**

Minze, Bachminze, Krauseminze, Poleiminze, Andorn, Bärwurz, Basilikum, Beifuß, Bertram, Bohnenkraut, Bockshornklee, Brennessel, Brunnenkresse, Dill, Diptam, Eberwurz, gelber Enzian, Fenchel, schwarzer Flohsamen, Galgant, Gewürznelken, Gundelrebe, Hirschzungenkraut, Ingwer, Katzenminze, Kerbel, Knoblauch, Kubebenpfeffer, Langer Pfeffer, Weisser Pfeffer, Lavendel, Liebstöckel (Maggikraut), Lorbeerblätter, Lorbeeren, Wachholderbeeren, Majoran, Melde, Meerrettich, Mohnkörner, Muskatnuss, Muskatellersalbei, Mutterkraut, Mutterkümmel, Petersilie, Quendel, Rosenblüten, Salbei, Sanikel, Schafgarbe, Sellerie, Senf, Süßholzwurzel, Taubnessel oder Melisse, Rainfarnblätter, Veilchen, Weinraute, Ysop, Zimt, Zitwer

## **Einfache Ernährungsregeln nach Hildegard von Bingen**

- Achtung bei Rohkost – viele Menschen können sie nicht gut verdauen!
- Wenig Fleisch konsumieren!
- es sollten keine Hormon-belasteten Lebensmittel konsumiert werden.
- Die Nahrung sollte nach den Jahreszeiten und wenn möglich regional eingekauft werden.
- Wichtig sind geregelte Essenszeiten, Essen und Getränke dürfen nicht zu heiß und nicht zu kalt sein, sondern sollten eine angenehme Temperatur haben.
- Bei den Nahrungsmengen muss immer ein Maß eingehalten werden! Nicht zu viel und nicht zu wenig.
- Nach dem Mittagessen 10 bis 20 Minuten schlafen. Das Abendessen nicht zu spät einnehmen, da dies noch vor dem Schlaf verdaut werden sollte, vielleicht nach dem Essen noch ein kleiner Spaziergang.
- Wichtig sind geregelte Zeiten für Essen und Schlaf und keine Hektik!

### *Das habe ich von der HILDEGARD Lehre für meine Langlebensküche gelernt:*

- *Bedeutung der Kräuterlehre für die Gesundheit des Menschen*
- *Brennessel = Königin der Wildkräuter (mein Brennessel-Smoothie)*
- *Wenig Fleisch, viel Regional und Saisonal*
- *Nachtschattengewächse sparsam anwenden*

Youtube-Video zur Hildegard-KRÄUTERLEHRE

**Wunderpflanze Brennessel:**

<https://www.youtube.com/watch?v=JwFQYHRqWjQ>

**Hildegard von Bingen Kräuter / Teil 1**

[https://www.youtube.com/watch?v=gQSgJAz7\\_nw](https://www.youtube.com/watch?v=gQSgJAz7_nw)

**Hildegard von Bingen Kräuter / Teil 2**

<https://www.youtube.com/watch?v=R-rkSaArZU8>

Youtube-Video zur Hildegard-ERNÄHRUNG

<https://www.youtube.com/watch?v=xAm9AsElHUs>

## 2.7. Die Hunza (Pakistan)



Schauen wir in ein lange Zeit unbekanntes Land in den Bergen Pakistans, das Hunza-Land. Fernab der Zivilisation, umfassen von den Höhenzügen des Himalayas hat sich eine naturverbundene Gesellschaft von Bergbauern entwickelt, fast abgetrennt vom Rest der Welt. Als deren Entdeckung am Anfang des 20. Jahrhunderts begann, war das Bedürfnis der Entdecker groß, mit diesen Menschen Kontakt aufzunehmen - denn es fiel sehr bald auf, dass die Menschen dort von außergewöhnlicher Gesundheit, körperlicher Leistungsfähigkeit und hoher Langlebigkeit waren.

Die Grundregeln der Ernährung der Hunzas sind nicht spektakulär:

Es ist eine natürliche Ernährung aus regionalem Anbau mit besonderen Aprikosen die im Hunzatal wachsen - den getrockneten Aprikosenkernen sprechen die Hunza einen hohen Gesundheitswert zu. Regelmäßig gibt es Hirse-Buchweizen-Fladen (die übrigens glutenfrei sind), viel naturbelassenes Gemüse, Hülsenfrüchte, unbehandelte Sämereien, gesäuerte Ziegenmilch und wenig Ziegenfleisch einmal pro Woche.

Sie fasten regelmäßigen und haben insgesamt viel körperliche Bewegung.

Auch trinken sie täglich das besondere Hunza-Quellwasser, von dem schon einst MIR, der „König“ des Hunzatal, sagte: „Unsere gute Gesundheit und unser langes Leben ist vor allem in unserem Wasser begründet. Es kommt von den Gletschern und enthält bestimmte Mineralien, die unsere Zellen neu beleben.“

*Das habe ich von der HUNZA Lehre für meine Langlebensküche gelernt:*

- *Bedeutung von Artesischem Quellwasser für die Gesundheit des Menschen*
- *Hirse und Buchweizen als besonders gesunde und nährnde Getreide*

Wissenschaftliche Informationen zum HUNZA-WASSER

<https://www.urquellwasser.eu/forschung/wasserbelebung/kalkschutz/das-geheimnis-des-hunzawassers/33475/>

Youtube-Video zur HUNZA-Ernährung

<https://www.youtube.com/watch?v=zQ-ri-PgF4k>

## 2.8. Blue Zones - Regionen der Langlebigkeit

### Der Begriff und seine Bedeutung

- Blue Zones ist ein anthropologisches Konzept, das sich auf Regionen bezieht, in denen Menschen ein überdurchschnittlich hohes Alter erreichen. In diesem Konzept werden diverse Faktoren, wie der Lebensstil, die Ernährung oder die Umwelt dieser Bevölkerungsgruppen beschrieben.
- Der Begriff wurde das erste Mal 2005 von dem Forschungsreisenden Dan Buettner in der Zeitschrift National Geographic erwähnt.
- Ehe Buettner den Artikel verfasste, reiste er mit Wissenschaftlern jahrelang durch die Welt, um Regionen zu finden und zu studieren, in denen Menschen besonders lange und gesund leben. Hieraufhin identifizierte er fünf weltweite Regionen, die sich als Blue Zones betrachten lassen.
- Basierend auf Beobachtungen und wissenschaftlichen Studien wurden eventuelle Erklärungen gefunden, warum die Bevölkerungsgruppen der Blue Zones länger leben als der Durchschnitt.

## 2.9. Gemeinsamkeiten aller Langlebenskulturen



### Man kann in der Kurzform deren Gemeinsamkeit so beschreiben,

dass jedes dieser Völker seine Ernährung optimal an das vorherrschende Klima, den Boden und dessen Anbaumöglichkeiten angepasst hat. So spielt die REGIONALITÄT und FRISCHE der Zutaten eine tragende Rolle:

Von dort wo ich lebe soll der Großteil meiner Lebensmittel stammen.

### Eine weitere Gemeinsamkeit ist die frische Zubereitung:

Kurze Wege vom Feld in die Küche garantieren einen höchstmöglichen Gehalt an Vitalstoffen, plus optimalen Geschmack!

Keine Fertigprodukte, nichts industriell verarbeitetes, keine Zusatzstoffe – jede Mahlzeit wird FRISCH zubereitet – und dort wo es 4 Jahreszeiten gibt, kocht man im Sommer anders als im Winter. Im heißen Sommer braucht der Körper mehr Erfrischung, im kalten Winter mehr Wärmende Mahlzeiten.

Weitverbreitet bei den Langlebenskulturen der Erde ist auch eine besondere Form der Veredelung von Lebensmitteln mithilfe der *Milchsäure-Fermentation*. Sie entspricht einer gesundheitsfördernden Reifung durch traditionelle Fermentations-Kunst, die einer gründlichen Ausbildung und viel Erfahrung bedarf um Premium-Ergebnisse zu erzielen.

⇒⇒⇒⇒ Immer wieder habe ich von asiatischen Langlebens-Kulturen gehört: ⇐⇐⇐⇐  
FERMENTATION ist ein Schlüssel zur LANGLEBIGKEIT.

## Die große Bedeutung der Milchsäure-Fermentation

Durch Milchsäure-Fermentation werden z.B. Kohlsorten als Sauerkraut und Kim-Chi, aber auch Rettich oder viele andere Gemüse (auch Pickles genannt) veredelt. Dieser hochkomplexe Prozess kann vereinfacht so dargestellt werden:

Die Gemüse werden in Tongefäßen mit 1-2% Steinsalz vermengt und stark gemischt, dass Gemüsesaft austritt und sich mit dem Salz verbindet. Der austretende Gemüsesaft ist reich an Enzymen und Milchsäurebakterien. Die Milchsäurebakterien brauchen die Enzyme um die im Gemüse enthaltene Stärke in Milchsäure zu verwandeln, welche das Gemüse haltbar macht. Während der Fermentation bleiben die ursprünglich enthaltenen Milchsäurebakterien, Vitamine und Enzyme erhalten und vermehren sich sogar.

In Asien mischt man gern noch etwas Reiskleie dazu, die als Nährboden und Vermehrungs-Beschleuniger für die gesundheitsfördernden Milchsäurebakterien dient.

Die in allen Kohlsorten reichlich enthaltenen Milchsäurebakterien starten automatisch die Fermentation. Bei Gemüse mit wenig eigenen Milchsäurebakterien wie Zucchini oder Paprika gibt man etwas Saft aus einer Kohl-Fermentation als Starter zu, welcher reich an Milchsäurebakterien und Enzyme ist.

Die Fermentation dauert meist mehrere Wochen bis optimale Reife und Aroma erreicht sind, eine köstliche „Naturmedizin für Magen & Darm“ ist dann fertig zum Verzehr. Übrigens entstehen bei dieser Fermentation einige Noten der weltberühmten Umami-Aromen, die allen Sterneköchen ein Begriff sind.

Diese fermentierten Gemüse werden im Körper basisch verstoffwechselt, sie fördern den Aufbau einer gesunden Darmflora und stärken das Immunsystem. Dies ist meist direkt nach dem Genuss von korrekt fermentierten Pickles spürbar, durch ein Wohlgefühl im Bauch.

*Diese Fermentation darf man keinesfalls verwechseln mit den haltbar gemachten, eingelegten Gemüse der Lebensmittel-Industrie, die meist mit weißem Zucker oder Süßstoffen und Essig konserviert werden. Diese Industrie-Produkte sind sicher keine Medizin für den Darm, sondern ein Angriff auf jede gesunde Darmflora.*

### Mögliche Vorteile von milchsauer fermentierten Gemüse:

- Kohlenhydrate im Gemüse sind teilweise schon zu Milchsäure abgebaut, sind somit leichter verdaulich und bekömmlicher
- Nährstoffe werden besser vom Körper aufgenommen
- Stärkung und Unterstützung der Darmflora, dadurch Stärkung des Immunsystems
- sehr gut verträglich für einen empfindlichen Magen
- entzündungshemmend und regulierend bei Verstopfung und Durchfall
- unterstützend bei Sodbrennen und Übersäuerung
- ideal geeignet für eine basische Ernährungsweise
- für Diabetiker geeignet (Zucker ist durch die Milchsäurebakterien abgebaut)
- wichtiger Milchsäure-Bakterien-Lieferant für den Darm.

## Die „Lebens-Kunst“ der Langlebenskulturen

Neben der Ernährung spielt der Lebensalltag bei den Langlebenskulturen eine große Rolle. Alle Langlebenskulturen praktizieren ein ausgeglichenes Alltagsleben mit einer einfachen Beschreibung:

- Viel Sinn im Leben mit freudebringender Arbeit bis zu den letzten Tagen des Lebens: Mit einer Arbeit die den individuellen Talenten & Fähigkeiten entspricht und nicht nur dem eigenen Wohl, sondern auch dem Gemeinwohl dient.
- Ein familiäres und fröhliches Miteinander von jung bis alt in der Gesellschaft
- Man respektiert und liebt die Alten welche zeitlebens in Familie & Gesellschaft aktiv sind
- Viel Bewegung im Freien, regelmäßige Pausen und das Vermeiden von Stress
- Eine starke Verbindung zur Natur.

Hier gibt es weder Hektik oder permanenten Stress, kein Machtstreben, Aggression, Gier, Mobbing oder Neid. Man hilft sich gerne, denn damit wird das Leben für alle leichter und fröhlicher.

### Fazit:

Es gibt also viel zu lernen von den Langlebenskulturen, nicht nur für die Gesundheit und Langlebigkeit des Körpers, sondern für das gesamte allgemeine Wohlbefinden - vielleicht den „**Schlüssel zum Glück**sein“ - zu dem nach Aussagen aller Langlebenskulturen mehr gehört als „nur“ ein gesunder, wohlgenährter Körper.

Übrigens, bereits die alten Chinesen wussten, dass ein enger Zusammenhang besteht zwischen psychischem Wohlbefinden und dem Zustand in unserem Darm. Hierzu gibt es einen hochinteressanten Artikel im Magazin GEO, Ausgabe 11/2000: „Das Bauchhirn - Wie der Bauch den Kopf bestimmt. Es wird hier unter anderem der Zusammenhang von Darm und Psyche wissenschaftlich bewiesen - im Internet unter: <https://www.geo.de/wissen/13364-rtkl-neurologie-wie-der-bauch-den-kopf-bestimmt>

Für eine einfache praktische Umsetzung der Langlebenslehren in der Küche habe ich die gemeinsamen Grundlagen der bekanntesten Lehren in eine vereinfachte und möglichst leicht verständliche Form als „meine Langlebensküche“ gebracht.

## Die 12 Säulen meiner Langlebensküche

- Möglichst regionale, saisonale und frische Lebensmittel vollwertig und naturbelassen, in den Farben bunt und mit viel grün
- Stets frische Zubereitung der Speisen nach dem Motto „warm, warm, warm“
- Niedriger Rohkost-Anteil:  
Vorwiegend leicht verdauliche, tiefgrüne chlorophyllhaltige Kräuter und Feldsalat
- Gesundheitsfördernde, enzymreiche Fermentationswürzmittel und Kräuter/Gewürze zur Förderung der Verdauung, einer gesunden Darmflora und als Basenzufuhr
- Pflanzenbetonte Küche mit mind. 90% pflanzlichen Zutaten = hoher Nährstoff-, Vitalstoff- und Ballaststoffgehalt
- Minimierung von tierischen Produkten: Haupt-Eiweißquelle ist die Vielfalt an Hülsenfrüchten und deren Produkte wie Tofu, Tempeh oder Humus
- Langkettige Kohlenhydrate mit niedrigem Glyx-Index wie Vollwertgetreide/Reis
- Hochwertige kaltgepresste Öle
- Makro- und Mikro-Nährstoffe sind im Gericht ausgewogen durch clevere Kombination der Zutaten (siehe die „Goldenen Drei“)
- Spezifische Vor- und Zubereitung der Lebensmittel für höchste Bekömmlichkeit und Bioverfügbarkeit.
- Auf das täglich individuelle Körpergefühl hören, auf was habe ich Lust. Nicht nur mit dem Kopf die Speisen wählen „weil es gesund ist“, sondern was mir richtig gut schmeckt.
- Ausreichend Zeit und Ruhe für den Genuss der Mahlzeiten

## Die Ergebnisse

- Alle Rezepte bieten köstliche Gaumenfreuden
- Genuss „wie man ihn kennt und liebt“ – beliebte Gerichte rein pflanzlich, wie Gulasch, Bolognese, Geschnetzeltes, Thai-Curry, Pasta, Snacks, Kuchen, Desserts
- Die Speisen sind leicht verdaulich und bekömmlich
- Sie genießen nach Herzenslust ohne schlechtes Gewissen
- Sie fühlen sich lange gesättigt, kraftvoll und leicht (keine Heißhunger-Attacken mehr)
- Sie können gezielt Ihr Gewicht steuern
- Sie fühlen sich rundum wohler und vitaler
- Sie lernen Ihr körpereigenes Gefühl für Ihre individuellen Bedürfnisse kennen, denn jeder Mensch ist individuell und auch jeden Tag sind die Bedürfnisse anders.
- Sie erleben die Wechsel-Wirkung von Ernährung ⇔ Psyche (Wie bin ich drauf)

*Die Zeit, die Du Dir nicht für Deine Gesundheit nimmst, holt sich die Krankheit.*

*Chinesisches Sprichwort*

## Wie geht es jetzt weiter?

- ✚ Welche Vorteile diese Ernährung für Ihren Stoffwechsel hat, erfahren Sie in **Modul 3**.
- ✚ Die Prinzipien der Langlebensküche zu dieser Ernährung, das lesen Sie in **Modul 4**.
- ✚ Welche Grundbausteine für die Ernährung nach den Langlebenskulturen in unserer Küche verwendet werden können Sie in **Modul 5** studieren.
- ✚ Die gesamtgesundheitlichen Wirkungen für Ihr Wohlbefinden als Folge der dauerhaften Umstellung auf die Langlebensküche, das werden Sie in **Modul 6** verstehen.

## Individuelle Einflussfaktoren auf eine gesunde Ernährung

Bevor wir auf die ALLGEMEINEN REGELN meiner Langlebensküche und die im Körper ablaufenden, wichtigen Verdauungsvorgänge eingehen, möchte ich noch kurz die INDIVIDUELLEN EINFLUSSFAKTOREN erläutern. Denn diese Faktoren bestimmen die Zutaten & Zubereitungsart einer individuell angepassten, gesunden Ernährung:

① **STOFFWECHSEL-TYP** = GENETISCHE GRUNDLAGE (siehe unten)

② **KLIMA und JAHRESZEIT**

Das Verdauungsfeuer jedes Menschen folgt dem Sonnenlauf, täglich und über die Jahreszeiten. Je höher die Sonne steht desto stärker die Verdauungskraft. Somit versteht man schnell, warum man üppige Mahlzeiten mittags viel besser verträgt als abends. Im Winter (wie generell an kalten Tagen) tut dem Körper länger gekochtes wie Kohlgerichte und Wurzelgemüse gut, da länger gekochtes die Verdauung unterstützt. Im Sommer (und generell an heißen Tagen) wenn das allgemeine Verdauungsfeuer am stärksten ist, verträgt man mehr Rohkost und nur kurz gegartes/gebratenes.

③ **IHRE individuelle VERDAUUNGSKRAFT**

Viele Menschen haben heutzutage eine geschwächte Verdauungskraft durch viel Stress, wenig Schlaf, ungesunder Ernährungshistorie und einem Mangel an Bewegung und Aufenthalt in der Natur. Dann gilt meist: Eher weniger Zutaten, generell weniger Rohkost, stets wärmende frisch gekochte Mahlzeiten und eine kleine Suppe vor dem Hauptgericht.

Zu ① Nach Dr. Kelly sind folgende 3 Stoffwechselformen wie folgt erkennbar

- **Ektomorph = zierlich** (eher dünne Statur und nimmt schwer zu)
- **Mesomorph = muskulös** (wenig Körperfett, meist keine Gewichtsprobleme)
- **Endomorph = rundlich** (nimmt schnell zu und schwer ab)

Typ-Ermittlung durch Speichel- oder Blutprobe:

Durch eine Blut- oder Speichelprobe können Sie Ihren STOFFWECHSELTYP ermitteln lassen und auch gleichzeitig, welche Lebensmittel Sie gut oder weniger vertragen.

Typ-Ermittlung auf Grundlage von TCM, AYURVEDA oder MAKROBIOTIK:

Sie können auch zu einem **langjährig erfahrenen** Experten der TCM, AYURVEDA oder MAKROBIOTIK gehen und Ihre Typ-Analyse nach den 5 Elementen, den ayurvedischen 3 Doshas oder nach dem makrobiotischen YIN-YANG-Prinzip ermitteln lassen.

**Wichtige Voraussetzung:** Der Berater sollte langjährige Erfahrung und gute Bewertungen haben. Spüren Sie in sich hinein, ob Sie dem/der Berater/in vertrauen und ein gutes Gefühl bei ihr/ihm haben. Der/die Berater/in hilft Ihnen dann dabei, die Ernährung auf Ihre individuellen Stoffwechsel-Bedürfnisse einzustellen.

In diesem Kurs kann ich nicht auf die individuellen Einflussfaktoren eingehen, das würde sonst den Rahmen sprengen.

Wir gehen in diesem Kurs auf die GRUNDLAGEN gesunder Ernährung nach den Langlebenskulturen ein, welche grundlegend für ALLE gelten.

### 3. Langes Leben durch einen gesunden Stoffwechsel

#### 3.1. Unsere Verdauung: Nahrung auf dem Weg durch unseren Körper

Obwohl wir es vom ersten bis vermutlich letzten Tag unseres Lebens tun, wissen wir oft viel zu wenig darüber: Wie funktioniert denn eigentlich unsere Verdauung und was passiert mit jedem Bissen oder Schluck, den wir zu uns nehmen, in unserem Körper.

Jede Mahlzeit, die Sie essen, wird in Ihrem Körper fein säuberlich zerlegt. Brauchbares wird verwendet, Unbrauchbares wird ausgeschieden, das nennt man Stoffwechsel.

---

#### DER WIRKUNGSGRAD DES MENSCHLICHEN KÖRPERS

---



Industriell erzeugte + verarbeitete Nahrungsmittel aus Monokulturen dominieren die Einkaufsmärkte

### „Der Mensch ist, was er isst“

#### Bildhafter Vergleich unseres Körpers mit dem Auto

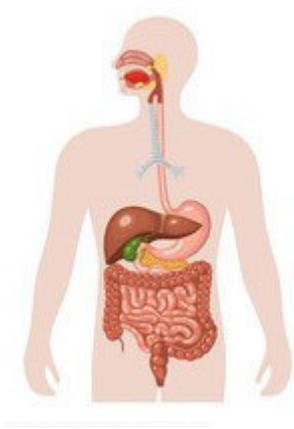
Die Leistung des Motors hängt von Sprit & Öl ab:

- **MAXIMALE Leistung + Lebensdauer = Guter Sprit + Öl**
- **REDUZIERTER Leistung + Lebensdauer = Schlechter Sprit + Öl**

***Was für das Auto SPRIT und ÖL,  
das ist für unseren Körper die ERNÄHRUNG***

Alle Langlebenskulturen wissen, dass ein enger Zusammenhang besteht zwischen Gesundheit, Wohlbefinden und dem Zustand in unserem Darm.  
Daher sollten wir uns die Grundlagen der Verdauungsorgane jetzt genauer anschauen.

# DIE NAHRUNG AUF DEM WEG DURCH UNSEREN KÖRPER (ausführlich)



Täglich nehmen wir über unsere Ernährung Lebensmittel unterschiedlicher Zusammen-setzung auf. Doch was geschieht mit der Nahrung die wir aufgenommen haben? In welche Bestandteile wird unsere Nahrung zerlegt und welchen Weg nehmen diese dann durch unseren Körper?

Im Folgenden wird dies näher erklärt und sowohl die Zusammensetzung der Ernährung als auch der gesamte Verdauungskanal mit seinen Organen beschrieben.

## Prinzip der Verdauung

Um sowohl die in den Lebensmitteln enthaltene Energie als auch die Nährstoffe gewinnen bzw. nutzen zu können, muss die Nahrung im Verdauungsprozess zu kleineren Einheiten zerlegt werden. Mit Hilfe von Enzymen werden die langkettigen Bausteine (Eiweiße, Kohlenhydrate, Fette) in ihre Grundbausteine (Aminosäuren, Monosaccharide, Fettsäuren) schrittweise zerlegt. Denn nur diese Grundbausteine können aus dem Darm aufgenommen werden, um im Körper verstoffwechselt zu werden. Bestandteile, die der Körper nicht mehr verwerten kann - so genannte Stoffwechsel-Endprodukte - werden vom Körper ausgeschieden. Feste Bestandteile (Ballaststoffe) werden als Stuhlgang über den Dickdarm ausgeschieden. Wasser sowie darin lösliche Verbindungen werden als Urin über die Blase ausgeschieden.

Die Verdauung kann unterteilt werden in mechanische und enzymatische Prozesse. Zu den mechanischen Abläufen gehören sowohl Zerkleinerung der aufgenommenen Nahrung über die Zähne als auch das Durchmischen und der Weitertransport des Speisebreies durch die Darmbewegungen (Peristaltik).

Die Hauptaufgabe liegt jedoch im enzymatischen Abbau der Nährstoffe. Enzyme werden sowohl in den Verdauungsorganen gebildet als auch durch die Nahrung aufgenommen.

Youtube-Videos zur Verdauung

**ARD** <https://www.youtube.com/watch?v=EWT3B09Kqbc>

**EinserSchüler** <https://www.youtube.com/watch?v=gcP0AiMDjes>

## Wie lange verweilt die Nahrung in den einzelnen Organen?

Die Verweildauer des Nahrungsbreis in den einzelnen Verdauungsorganen ist individuell und hängt stark von der Nahrungszusammensetzung ab – hier die Durchschnittswerte:

Verdauungsorgan	Entleerungszeiten
Mundhöhle	während des Kauvorgangs
Speiseröhre	1-10 sec
Magen	0,5-6 h
Dünndarm	7-9 h
Dickdarm	24-30 h
Mastdarm	30-120 h

## **Wissenswertes zur Kohlenhydrate-Verdauung:**

Die Kohlenhydratverdauung beginnt bereits in der Mundhöhle mit Alpha-Amylase, einem Enzym des Speichels. Diese Alpha-Amylase zerlegt die großen Ketten zu kleineren Strukturen (Mehrfachzucker). Durch das Kauen wird der Speisebrei mit dem Enzym vermischt und so schon ein Teil der Nahrung auf dem Weg in den Magen vorverdaut. Im sauren Milieu des Magens wird die Kohlenhydrat-Verdauung gestoppt, d.h. wenn die Nahrung nicht ausreichend gekaut wird (mindestens 10-mal) und das Essen zu schnell herunter geschlungen wird, fehlt dieser erste Verdauungsschritt.

Ausreichendes Kauen ist so enorm wichtig, dass es einige Kliniken gibt, die sich auf das Trainieren des Kauens mit großem Erfolg spezialisiert haben, wie die so genannte 'Mayer-Kur' es praktiziert.

## **Gut gekaut ist halb verdaut!**

Ansonsten können Müdigkeit, Blähungen/Blähbauch, Sodbrennen, Verschlackung, Völlegefühl und Stuhlgangprobleme die Folge sein – begleitet von einem allg.Unwohlsein. Nach der Mundhöhle wird im Dünndarm die Kohlenhydratverdauung fortgesetzt, indem von der Bauchspeicheldrüse wieder Alpha-Amylase in den Speisebrei abgegeben wird. Sind die Kohlenhydrate noch nicht zerkleinert, weil die Nahrung nicht ausreichend im Mund gekaut wurde, muss nun die Bauchspeicheldrüse vermehrt Verdauungssäfte produzieren, was wiederum eine unnötige Belastung darstellt.

Um die Kohlenhydrate aber aufnehmen zu können, müssen die zerkleinerten Strukturen noch weiter zu Einfachzuckern zerlegt werden. Dies erfolgt durch das Enzym 'Disaccharidase', welches von der Dünndarmschleimhaut selbst abgegeben wird. Und genau hier liegt bei so vielen Verdauungsstörungen das Problem. Entweder ist durch eine Nahrungsmittelallergie die Darmschleimhaut chronisch entzündet oder durch längeren Verzehr belasteter Nahrung (Spritzmittel, Konservierungsstoffe, chem. Zusätze) die Darmschleimhaut so verschlackt, dass die Enzymproduktion nicht mehr richtig funktioniert.

Wenn aber Enzyme die Kohlehydrate nicht vollkommen zerkleinern, können diese nicht aufgenommen werden, gelangen so unzerkleinert in den Dickdarm und führen dort zur Gärung. Die Produkte dieser alkoholischen Gärung sind Fuselalkohole und Säuren, die teils aufgenommen werden und dann stark die Leber belasten. Die bei der Gärung entstehenden Gase äußern sich bei den Betroffenen durch starke, relativ geruchlose Blähungen. Durch diese Gärung wird auch das Milieu im Dickdarm so verändert, dass sich Pilze (z.B. Candida albicans) stark vermehren können. Die krankhafte Candida Pilzbesiedelungen ist heutzutage wohlbekannt und weit verbreitet.

Eine gründliche Darmreinigung und Ernährungsumstellung sind dann empfohlen, wobei es zahlreiche Kliniken gibt die sich mittlerweile darauf spezialisiert haben.

## **Pausen zwischen den Mahlzeiten**

Für eine optimale Verdauung und Regeneration der Verdauungsorgane ist es wichtig, zwischen den Mahlzeiten ausreichende Pausen von ideal 3-4 Stunden einzuhalten. Die vollständige Verdauung einer gegessenen Mahlzeit ist wichtig, bevor die nächste Mahlzeit verarbeitet wird. (Reinigung des Systems und Abtransport der Schlacken)

### Tipp für bessere Regeneration und Entgiftung:

Zur optimalen Regeneration und Entgiftung Ihres Körpers während der Nachtruhe sollten Sie folgendes für Ihre Abendmahlzeit beachten:

- abends nur leichte Speisen, Gemüse, Gemüse-Suppen, Reis, Hirse, Dinkelfladen
- abends kein Fleisch oder Wurstprodukte, besser Fischfilet (nicht paniert)
- abends KEINEN SALAT (allenfalls eine kleine Menge leicht verdaulichen Feldsalat)
- abends möglichst keine Hülsenfrüchte

### **3.3. Der Darm - Die Basis unserer Gesundheit**

Die Krebsrate ist so hoch wie nie zuvor (laut Robert-Koch-Institut), immer mehr Menschen haben Diabetes oder leiden an rheumatischen Erkrankungen. Rund 36% aller Todesfälle 2018 in Deutschland waren Herz- Kreislauferkrankungen. Viele wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen, dass die Darmgesundheit eng mit vielen anderen Gesundheitszuständen zusammenhängt. Unter anderem stehen Ungleichgewichte der Darm-Bakterien mit einem höheren Risiko für Diabetes, Alzheimer, Demenz und Übergewicht in Verbindung.

Diese so genannten Zivilisationskranken nehmen zu, wobei das Lebensalter durch eine Flut von Medikamenten sogar gesteigert werden konnte. Die Industrienationen werden immer kränker älter – aber ist es denn das, was wir wirklich wollen – krank alt werden?

Die alten Chinesen sagen „Der Tod sitzt im Darm“ oder auch „Das Leben sitzt im Darm“. So haben wir es in der Hand, wie wir unseren Darm – und somit unsere Gesundheit versorgen. Sie sagen auch, dass wir im Westen die Symptome behandeln, aber nicht nach der Wurzel der Krankheiten suchen. Die fernöstliche Medizin und Ernährungslehre lindert zwar auch Symptome, aber sie sucht hauptsächlich nach den Wurzeln der Krankheit, um diese nachhaltig und mit natürlichen Mitteln zu behandeln. Ein zentraler Ansatzpunkt bei ist im Darmbereich.

So hat in der Traditionellen Chinesischen Medizin jeder Abschnitt des Dickdarms eine bestimmte Zuordnung zu den jeweiligen Organen des Körpers. Und jede Krankheit hat ihre Wurzel in der Fehlfunktion dieser Bereich und das Ziel ist es, über die entsprechende Ernährung und TCM-Behandlungen das Ungleichgewicht wieder auszubalancieren - dem Körper wird geholfen, sich selbst zu heilen.

Die Chicago University hat herausgefunden, dass das Glückshormon Serotonin, vorwiegend in den Zellen der Dickdarmwände hergestellt wird. Es besteht also des Weiteren ein starker Zusammenhang zwischen dem Zustand im Darm und unserer Psyche. Hierzu gibt es einen hochinteressanten Artikel im Magazin GEO, Ausgabe 11/2000: „Das Bauchhirn - Wie der Bauch den Kopf bestimmt. Es wird hier unter anderem der Zusammenhang von Darm und Psyche wissenschaftlich bewiesen - im Internet nachzulesen unter:

<https://www.geo.de/wissen/13364-rtkl-neurologie-wie-der-bauch-den-kopf-bestimmt>

### **Gesunder Darm = starkes Immunsystem.**

Video von Dr. med Anne Katharina Zschocke <https://www.youtube.com/watch?v=JI-bTJXh5Dc>

Rund 80% der Immunzellen sind in unserem Darm beheimatet, doch diese sind nur bei einem gesunden Darm voll funktionsfähig.

Wenn aber aufgrund industrieller Nahrung mit vielen Zusätzen unser Darm voll mit Ablagerungen und somit die Darmflora geschwächt ist, dann ist es kein Wunder, dass Depressionen, Leistungsabfall, Krankheiten, Allergien und auch entsprechende Darm- und Verdauungsprobleme entstehen.

Wer beispielsweise nicht mindestens einmal täglich seinen Darm entleeren kann, der droht, innerlich zu vergiften und kann sich somit nicht mehr wohl, leicht und innerlich frei fühlen. Dann wird gerne mit Abführmitteln aus der Apotheke nachgeholfen, was wiederum mit Nebenwirkungen verbunden ist und nicht die Ursache des Problems löst – die Ernährung.

Denn das einzig sinnvolle „Hilfs-Programm“ für einen gesunden Darm und damit auch für eine nachhaltig stabile Gesundheit ist es, regelmäßig verdauungsfördernde Gerichte zu kochen und nachhaltig die Ernährung umzustellen.

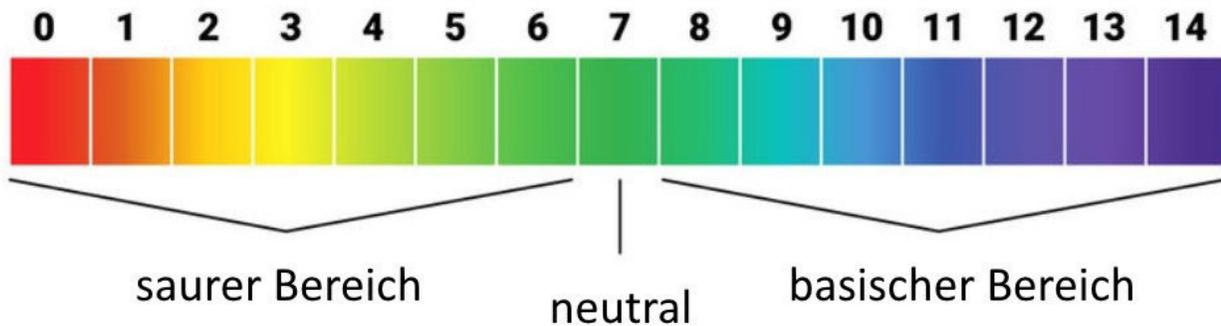
### **3.4. Die Übersäuerung – Ursache vieler Krankheiten**

Sehr viele Krankheiten haben ihre Wurzel in der Übersäuerung des Körpers. Und genau da sollten wir ansetzen um gesund zu werden und gesund zu bleiben. Wenn ein Baum krank wird und Symptome an den Ästen zeigt, versuchen wir im Westen den Ast zu behandeln, wogegen die alten Chinesen schauen wo die Wurzeln ein Problem haben.

Erfolgreiche Gärtner wissen um die Bedeutung des pH-Wertes im Boden, dass die jeweilige Pflanze gesund wachsen kann und widerstandsfähig ist gegen Schädlinge. Wenn ein Baum krank wird untersucht der Gärtner erst den Boden, weil hier meist die Ursache der Krankheit liegt. In der chinesischen TCM wird der Mensch auch mit einem Baum verglichen – Mensch und Baum, sie brauchen jeder seinen optimalen pH-Wert für die Erhaltung der Gesundheit.

# Übersäuerung ist nicht normal

## pH Wert Skala



Der pH-Wert gibt an, wie basisch oder wie sauer Sie sind. Die Mess-Skala reicht von 1 bis 14, wobei alle Werte unter 7 sauer und alle Werte über 7 basisch sind und 7 gilt als neutral.

Im bio-chemischen System des Menschen spielen Säuren und Basen wichtige und unterschiedliche Rollen. Säuren und Basen haben nur unterschiedliche Funktionen und sind weder gut noch böse. Beide sind unersetzbar wichtig für eine gesunde Funktion des Körpers mitsamt seinem Stoffwechsel. Säuren und Basen ergänzen sich auf höchst komplexe Weise durch den ganzen Körper und haben ihre jeweiligen Pufferspeicher.

Beispielsweise haben verschiedene Körperbereiche verschiedene pH-Werte. Beim gesunden Menschen sollte der pH-Wert im Dickdarm leicht sauer sein, die pH-Werte in Blut und Gewebe sind aber leicht basisch.

Das Blut sollte sogar einen ziemlich genauen pH-Wert von 7,365 aufweisen und der Körper muss diesen Wert unbedingt stabil halten. Genauso wie er die Körpertemperatur konstant bei ca. 37 Grad hält, um gesund zu bleiben, so muss er auch stets den pH-Wert regulieren und das sogenannte Säure-Basen-Gleichgewicht erhalten. Schafft er das nicht und der pH-Wert des Blutes verschiebt sich trotz aller Bemühungen des Organismus in den sauren Bereich (= Übersäuerung), dann können schon die ersten Zipperlein auftauchen.

### Woher kommen die Säuren?

Säuren haben eine wichtige Funktion im Körper und ihre Gegenspieler sind die Basen. Lebensmittel haben durch ihre Zusammensetzung einen großen Einfluss auf die Säurebildung im Körper. Das bedeutet, einige Lebensmittel bewirken einen säuernden Effekt im Stoffwechsel, andere einen alkalisierenden, also einen basischen Effekt. Die basische Stoffwechselwirkung sollte jedoch überwiegend, wenn man gesund bleiben will.

Sauer wirkt nicht sauer: Sauer schmeckende Nahrungsmittel müssen nicht einen säuernden Effekt im Körper haben - das Gegenteil ist häufig der Fall. So wirken zum Beispiel gerade die Zitrusfrüchte und deren frischgepresste Säfte auf unseren Stoffwechsel alkalisierend.

Fleisch-, Weißmehl- und Milch-Produkte hingegen wirken eher säuernd.

### Nehmen wir ein praktisches Beispiel zur Erklärung:

Sie essen eine industriell hergestellte Tiefkühl-Salami-Pizza vom Discounter. Diese besteht hauptsächlich aus Weißmehl, Käse, Wurst und Tomatensoße mit Zucker. Dazu kommen Zusätze wie Geschmacksverstärker, Stabilisatoren, Säureregulatoren etc.

Diese Zutaten sind stark säurebildend – denn der Körper muss viele Säuren bilden um die schwer verdauliche Nahrung aufzuspalten. Die übernormal vielen Säuren im jeweiligen Verdauungsbereich können nicht so einfach ausgeschieden werden, dazu müssen sie erst durch Basenreserven neutralisiert oder abgemildert werden (körpereigene Basenreserven wie Kalzium und Magnesium).

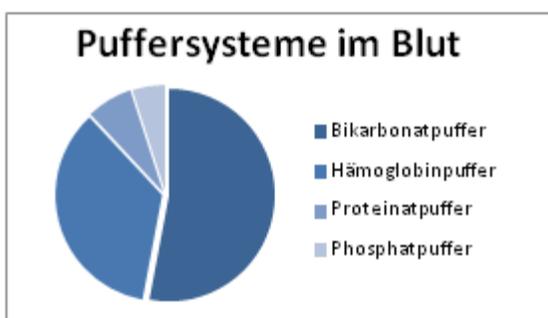
Kalzium und Magnesium sind mitunter die wichtigsten Mineralstoffe, die unser Organismus täglich für eine Vielzahl von lebenswichtigen Aufgaben benötigt. Wir opfern also eine Menge dieser wertvollen Mineralstoffe für die Verdauung einer industriellen Mahlzeit.

### **Säuren verursachen Mineralstoffmangel**

Im Grunde wäre das ja nicht weiter schlimm, wenn die Pizza eher eine Ausnahme darstellt oder Ihr Körper Mineralstoffe in hoher Menge gespeichert hat. Doch ist leider in unseren modernen Zeiten meistens weder das eine noch das andere der Fall. Säurebildende Mahlzeiten (und auch säurebildende Getränke wie Softdrinks), die vielfältigen Wurstwaren und viel Fleisch werden oft täglich und nicht nur einmal, sondern mehrmals am Tag gegessen und getrunken. Basische Mineralstoffe werden dadurch in einem modern ernährten Körper immer mehr zur Mangelware.

Die Folge ist eine überwältigende Säureflut im Organismus. Große Mengen Mineralstoffe werden als Basenpuffer benötigt, um all die eintreffenden Säuren zu neutralisieren. Denn der Körper versucht ständig, sein lebenswichtiges Säure-Basen-Gleichgewicht im Blut zu erhalten.

### **Grafik der körpereigenen Basen-Puffer, um Stoffwechsel-Säuren zu neutralisieren**



Quelle: <https://www.drjacobsinstitut.de/>

Mit Pizza & Co treffen nicht annähernd so viele bioverfügbare Mineralstoffe ein, wie der Körper für die Neutralisierung der entstehenden Säuren bräuchte. Und so muss der Körper mit seinen eigenen Basenspeichern Raubbau treiben.

Denn bei säurelastiger Ernährung bleibt dem Körper nichts anderes übrig als sich seiner eigenen Basenreserven zu bedienen, um sein Leben zu erhalten. Denn das Blut muss basisch bleiben bei einem pH-Wert von ca. 7,35 - koste es, was es wolle - andernfalls folgt der baldige Tod.

Aus den Knochen holt sich der Körper dann leicht verfügbare basische Mineralien wie Kalzium oder auch aus den Zähnen und dem Haarboden. Dadurch können langfristige Schäden entstehen wie Karies, Krampfadern, Haarausfall, brüchige Nägel, Bandscheibenleiden, Arteriosklerose oder Osteoporose usw.

*Merke: So verwundert es auch nicht, dass Menschen, die überwiegend eine pflanzenbasierte Küche mit einer reichen Versorgung an basischen Speisen essen, statistisch gesehen nicht nur eine höhere Lebenserwartung haben als Mischköstler, sondern auch weniger an Osteoporose leiden.*

### **Säuren locken Bakterien, Viren und Pilze an**

Eine Übersäuerung im Körper fördert auch die Vermehrung von Bakterien, Viren, Pilzen und anderen schädlichen Mikroorganismen, die sich in einem sauren Milieu wohlfühlen. Dies schwächt das Immunsystem und fördert grippale Infekte, Entzündungen der Nasennebenhöhlen oder auch Hautausschläge, Allergien und Kopfschmerzen.

Darmpilze wie Candida fördern Blähungen, Müdigkeit und den Heißhunger auf Süßigkeiten. Wenn Sie übersäuert sind, können also langfristig viele gesundheitliche Probleme entstehen, die eigentlich gar nicht sein müssten.

### **Säuren machen dick und fördern Cellulite**

Gleichzeitig werden durch die Flut an Säuren im Körper so viele Fettzellen wie möglich angelegt. Fett schützt die lebenswichtigen Organe vor den gefährlichen Säuren. Viele sind also „dick durch Übersäuerung“ und tun sich extrem schwer mit dem Abnehmen. Im Zustand der Übersäuerung wäre eine Diät auch ohne nachhaltige Wirkung. Sie würden Ihren Organen den Bodyguard nehmen und sie den Säuren aussetzen, was der Körper verhindert, indem er die Fettpolster nicht loslässt.

*Merke: Viele Frauen haben sich auch schon gefragt warum sie trotz Diäten ihre Cellulite nicht loswerden, jetzt sollte es klar sein. Mit einer basischen, natürlichen und ausgewogenen Ernährung der Langlebensküche purzeln bei Übergewicht die Kilos übrigens automatisch, nicht selten reduziert sich Cellulite damit auch oder verschwindet gänzlich.*

### **Säuren werden zu Schlacken**

Diese Schlacken können im Körper Blutgefäße verstopfen (Arteriosklerose) und führen zu Bluthochdruck mit all seinen Folgen. Sie lagern sich in die feinen Gefäße der Augennetzhaut und können dazu führen, dass Sie eine immer stärkere Brille brauchen. Sie nisten sich im Haarboden ein und lassen Haare ausfallen. Sie bilden Nieren-, Gallen- und Blasensteine. Sie blockieren Gelenke und fördern Entzündungen z.B. mit den vielen Formen der rheumatischen Erkrankungen. Und sie setzen sich zwischen die Zellen der Haut, was eine vorzeitige Alterung wie auch Altersflecken fördert.

## Überlastete Organe

Wenn die Säuren durch körpereigene Basenreserven neutralisiert sind (und als Schlacken gebunden), müssten sie eigentlich ausgeschieden werden – über Nieren, Haut, Darm oder die Gebärmutter mit der Monatsblutung. Das gelingt aber aufgrund der großen Säureflut mit der üblichen Ernährungsweise nicht mehr.

Die Ausscheidungsorgane sind überlastet und die Schlacken werden weiter im Körper eingelagert. Falls sich irgendwann die Gelegenheit ergibt wie z. B. während einer Entschlackungskur oder bei einer dauerhaften Ernährungsumstellung - erst dann können die abgelagerten Schlacken nach und nach ausgeschieden werden.

Dies liest sich wie die Beschreibung einer Geisterbahn, doch damit sollte uns einfach nur die **BEDEUTUNG einer natürlichen und basischen, ausgewogenen Ernährung** bewusst werden. Denn wenn wir unsere Ernährung so umstellen, dann brauchen uns keine großen Gedanken machen, wie unser Körper das alles wieder regelt.



### 3.5. Die Rolle der Milchsäurebakterien

#### Milchsäurebakterien – Lebens-Quell für den Darm

Der Darm ist für den Stoffwechsel das wichtigste Instrument. Er braucht eine Vielfalt an verschiedenen Nährstoffen. Ganz vorne stehen die für die Verdauung so wichtigen Enzyme und die sogenannten Milchsäurebakterien.

Milchsäurebakterien unterstützen ganz besonders eine gesunde Darmflora. Die Laktobazillen verdrängen krankmachende Bakterien oder verhindern, dass diese sich ansiedeln. Dadurch fördern sie Heilung oder beugen verschiedenen Krankheiten vor.

Natürliche Milchsäurebakterien und eine Menge Enzyme nehmen die Langlebenskulturen über ihre traditionelle Ernährung auf, u. a. durch eine Vielfalt milchsauer fermentierter Gemüse, die man auch Pickles nennt. Dies sind beispielsweise verschiedene Varianten des Sauerkrauts, des Kimchi oder fermentierter Rettich namens Takuan.



In vielen asiatischen Ländern wie Japan, Korea und Vietnam ist es heute noch Tradition die verschiedensten Gemüse milchsauer einzulegen und als köstliche Beilage zu den verschiedensten Gerichten zu genießen.

Bei der milchsauen Fermentation von traditioneller Sojasauce oder Soja-Miso zum Beispiel werden die Nährstoffe u. a. mit Hilfe des Heilpilzes Koji auf intelligente Weise so zerlegt, dass der Gärungsprozess nicht in den Säurebereich, sondern in eine basische Milchsäuregärung übergeht. Das ursprünglich schwer verdauliche Eiweiß der Sojabohne wird dabei aufgeschlossen und ermöglicht eine leichte Verdauung – zudem ist das entstandene Würzmittel basisch und ideal für das basische Kochen.

## 4. Die Prinzipien der Ernährung der Langlebenskulturen

Der Mensch ist, was er ISST

### 4.1. Was die Langlebenskulturen ganz sicher nicht essen

Betrachten wir unsere heutige moderne ERNÄHRUNG:

- Monokulturen, Pflanzenschutzmittel, Kunstdünger = kranke Pflanzen
- Kranke Pflanzen ⇒ kranke Rohstoffe ⇒ kranke Lebensmittel  
⇒ kranke Menschen
- Industrielle Verarbeitung, hohe Drücke/Temperaturen = Denaturierung
- Billige Öle und Fette = Transfette, vitalstoffarm, gesundheitsschädlich
- Überhöhter Anteil an tierischen Produkten / Massentierhaltung
- Raffinierter Zucker/Salz + Weißes Mehl = mineralstoff- + ballaststoffarm
- Ungünstige Lebensmittel-Kombinationen wie z.B. Fett & Zucker
- Fehlendes Wissen über die optimale Kombination von Lebensmitteln und deren Zubereitung, um Speisen bekömmlicher zu kochen.
- Fehlender Säure-Basen-Ausgleich
- und weitere Faktoren...



In der heutigen Zeit wird überwiegend eine denaturierte und industriell hergestellte Ernährung angeboten, ob nun im Supermarkt die vielen Fertig- und Halbfertig-Produkte oder z.B. im Schnellrestaurant die „frisch zubereiteten“ Gerichte mit pestizidbelastetem konventionellen Gemüse, Fisch aus künstlichen Aquakulturen und Fleisch aus Massentierhaltung mit einer Fülle von Medikamentenrückständen, Hormonen und Antibiotika. Dann folgen pestizidbelastete Gewürze und eine Vielfalt an Saucen mit Glutamaten, Konservierungsstoffen und chemischen Zusätzen.

Fertigprodukte sind auch häufig mit kurzkettingen, raffinierten Zuckern vermengt, welche ein gewünschtes Suchtverhalten fördern. Viele Nahrungsmittel werden aus billigen Rohstoffen aus konventionellen Monokulturen industriell in Großmenge preisbillig hergestellt. Der gewünschte Geschmack und Nährstoffgehalt wird nicht

selten mit Aromen, Geschmacksverstärkern und durch Zugabe von Nährstoff-Konzentraten, synthetischen Vitaminen etc. erzeugt.

Bei der Herstellung in der Food-Industrie werden überwiegend Hybrid-Züchtungen verwendet, die maximalen Ertrag pro Hektar bringen. Diese haben im Vergleich zu Biosorten deutlich weniger Vitalstoffe und Aroma – doch zugesetzte Aromen und Geschmacksverstärker im Endprodukt gleichen das wieder aus, der Konsument merkt es erstmal nicht. Wussten Sie eigentlich, dass weit über 100.000 chemische Zusätze in Nahrungsmitteln weltweit Verwendung finden und wir zumeist keine Ahnung haben was wo enthalten ist?

Wenn wir uns also wirklich gesund, ausgewogen, vitalstoffreich und gleichzeitig schadstofffrei ernähren wollen, dann sollten wir biologisch angebaute Zutaten kaufen und diese stets frisch zubereiten.

Dann gibt es noch weiteres zu beachten wie u.a. die clevere Kombination von pflanzlichen Zutaten zur optimalen biologischen Wertigkeit und idealen Nährstoffaufnahme – zum Beispiel des wichtigen pflanzlichen Eiweißes.

Am besten beraten sind wir wohl, wenn wir uns an der Ernährung und Fermentations-Kunst von Kulturen orientieren, die über Jahrtausende keine Zivilisationskrankheiten und Übergewichtsprobleme kannten und auch heute noch zu gesündesten Menschen der Erde zählen:

Wenn wir also von den Langlebenskulturen lernen, wie es geht gesund & glücklich uralt zu werden:



## 4.2. Deine Lebensmittel sollen Deine Heilmittel sein

### **DEINE LEBENSMITTEL SOLLEN DEINE HEILMITTEL SEIN (PARACELSUS)**

Die Kunst der richtigen Zubereitung & Kombination aller wichtigen Zutaten zu köstlichen & nährstoffausgewogenen Menüs nach altüberlieferter Tradition: Das Geheimnis für einen gesunden kraftvollen Körper bis ins hohe Alter

### **Welche Ernährung ist denn nun die „Richtige“?**

- Viele sind verwirrt im Dschungel der 1001 Ernährungslehren & Diäten
- Diäten sind „Verzicht + Genuss-Verlust“ und nicht dauerhaft durchzuhalten
- Es fehlen die beliebten Genuss-Erlebnisse und kulinarischen Freuden

## Das Ende der 1001 Diäten – die Langlebensküche

Heutzutage macht man Diät, weil man aufgrund „ungünstiger Ernährung“ zu dick geworden ist und/oder gesundheitliche Probleme bekommen hat – dann hofft man, diese Probleme mit einer Diät wieder ein Stückweit korrigieren zu können.

Die Langlebenskulturen kennen keine Diäten, denn sie brauchen diese nicht. Deren Langlebensküche bedeutet tägliche Genussfreuden und zugleich optimale Nährstoff-Versorgung, inklusive der täglichen „Natur-Medizin“ zur Gesund- und Vitalerhaltung des Körpers. Also 3 Funktionen mit einer köstlichen Mahlzeit: 1.Genuss + 2.Nährstoffversorgung + 3. Gesundheitsförderung

Die Grundlagen der Langlebenskulturen sind im Prinzip die Gleichen, wie sie bei uns in Europa auch vor langer Zeit praktiziert wurden: Vorbeugung von Krankheit durch gesunde Ernährung. Das Prinzip gesunder Ernährung ist auf der ganzen Welt gleich – auch wenn wir auf den unterschiedlichen Erdteilen verschiedene Lebensmittel verwenden, die dort regional wachsen.

Hochwertige Lebensmittel bezeichne ich als „Mittel zum Leben“, als elementare Grundlage einer gesunden Ernährung. Das bedeutet am besten Lebensmittel zu kaufen aus einem biologischen, natürlichen Anbau ganz ohne Pestizide und Kunstdünger.

Für die Langlebensküche brauchen wir also Lebensmittel, die viel Lebenskraft beinhalten, welche noch Energie und Lebendigkeit haben, welche all unsere Zellen zum Leben brauchen.

### 4.3. Beachtung der individuellen Verdauungskraft

Bevor wir auf die ALLGEMEINEN REGELN meiner Langlebensküche eingehen, möchte ich noch kurz die INDIVIDUELLEN EINFLUSSFAKTOREN erläutern. Denn diese Faktoren bestimmen die Zutaten & Zubereitungsart einer individuell angepassten, gesunden Ernährung:

① **STOFFWECHSEL-TYP** = GENETISCHE GRUNDLAGE (siehe unten)

② **KLIMA und JAHRESZEIT**

Das Verdauungsfeuer jedes Menschen folgt dem Sonnenlauf, täglich und über die Jahreszeiten. Je höher die Sonne steht desto stärker die Verdauungskraft. Somit versteht man schnell, warum man üppige Mahlzeiten mittags viel besser verträgt als abends. Im Winter (wie generell an kalten Tagen) tut dem Körper länger gekochtes wie Kohlgerichte und Wurzelgemüse gut, da länger gekochtes die Verdauung unterstützt. Im Sommer (und generell an heißen Tagen) wenn das allgemeine Verdauungsfeuer am stärksten ist, verträgt man mehr Rohkost und nur kurz gegartes/gebratenes.

③ **IHRE individuelle VERDAUUNGSKRAFT**

Viele Menschen haben heutzutage eine geschwächte Verdauungskraft durch viel Stress, wenig Schlaf, ungesunder Ernährungshistorie und einem Mangel an Bewegung und Aufenthalt in der Natur. Dann gilt meist: Eher weniger Zutaten, generell weniger Rohkost, stets wärmende frisch gekochte Mahlzeiten und eine kleine Suppe vor dem Hauptgericht.

Zu ① Nach Dr. Kelly sind folgende 3 Stoffwechseltypen schon optisch erkennbar

- **Ektomorph = zierlich** (eher dünne Statur und nimmt schwer zu)
- **Mesomorph = muskulös** (wenig Körperfett, meist keine Gewichtsprobleme)
- **Endomorph = rundlich** (nimmt schnell zu und schwer ab)

#### Typ-Ermittlung durch Speichel- oder Blutprobe:

Durch eine Blut- oder Speichelprobe können Sie Ihren STOFFWECHSELTYP ermitteln lassen und auch gleichzeitig, welche Lebensmittel Sie gut oder weniger vertragen.

#### Typ-Ermittlung auf Grundlage von TCM, AYURVEDA oder MAKROBIOTIK:

Sie können auch zu einem **langjährig erfahrenen** Experten der TCM, AYURVEDA oder MAKROBIOTIK gehen und Ihre Typ-Analyse nach den 5 Elementen, den ayurvedischen 3 Doshas oder nach dem makrobiotischen YIN-YANG-Prinzip ermitteln lassen.

**Wichtige Voraussetzung:** Der Berater sollte langjährige Erfahrung und gute Bewertungen haben. Spüren Sie in sich hinein, ob Sie dem/der Berater/in vertrauen und ein gutes Gefühl bei ihr/ihm haben. Der/die Berater/in hilft Ihnen dann dabei, die Ernährung auf Ihre individuellen Stoffwechsel-Bedürfnisse einzustellen.

In diesem Kurs kann ich nicht auf die individuellen Einflussfaktoren eingehen, das würde sonst den Rahmen sprengen.

Wir gehen in diesem Kurs auf die GRUNDLAGEN gesunder Ernährung nach den Langlebenskulturen ein, welche grundlegend für ALLE gelten.

## 4.4. Biologische, regionale, saisonale Lebensmittel

Die essentiellste Grundvoraussetzung für unsere Ernährung ist die biologische Wertigkeit, der energetische Zustand, die Lebenskraft der Lebensmittel, die wir in der Küche verwenden. In den Langlebenskulturen sind dies naturbedingt natürlich gewachsene Lebensmittel, fangfrischer Fisch oder Wasser direkt aus der Quelle.

Heute haben Lebensmittel zumeist lange Transportwege hinter sich, wobei die Lebenskraft mit jeder Stunde Lagerung abnimmt. Oder es wurden die verschiedensten künstlichen Behandlungsmethoden von der Erzeugung, über die Lagerung, bis hin zur Verarbeitung vollzogen – alles Schritte, welche die Natürlichkeit, das Lebendige verändern und bei industriellen Verarbeitung sogar zerstören.

Daher ist es sehr wichtig welche Lebensmittel wir für die Langlebensküche verwenden.

### 4.4.1. Biologisch = voller Lebenskraft



Youtube-Video ARD Quarks

**Bio versus Konventionelle Landwirtschaft:** <https://www.youtube.com/watch?v=9NLdqbzCxds>

Youtube-Video

**Regenerative Landwirtschaft:** <https://www.youtube.com/watch?v=aMGBvO392HU>

## BIOS heißt: Das Leben

Ökologische Landwirtschaft bezeichnet die Herstellung von Lebensmitteln auf der Grundlage nachhaltiger Produktionsmethoden, die eine umweltschonende Produktion sowie artgerechte Haltung von Tieren ermöglichen.

Das Grundprinzip der biologischen Landwirtschaft ist die Kreislaufwirtschaft. Dies bedeutet eine natürliche Düngung mit Kompost, Tiermist, Pflanzenresten, Gründüngung (zB. Leguminosen) und eine ausgewogene Fruchtfolge zum Erhalt der Bodenfruchtbarkeit. Ideal sind Mischkulturen verschiedener Feldfrüchte auf dem gleichen Feld da diese sich wechselseitig gegen Schädlinge helfen und den Boden nicht einseitig auslaugen wie Monokulturen es tun.

Dazu gibt es viele wissenschaftliche Untersuchungen aus dem ökologischen Landbau, z.B. von dem Agrarwissenschaftler Prof. Dr. Manfred Hoffmann, der festgestellt hat, dass lebendige, naturbelassene Lebensmittel und Bioprodukte die messbar höchste Lebensenergie für unseren Körper aufweisen.

<https://st-leonhards-akademie.de/2020/01/27/lebendige-lebensmittel-und-bioprodukte-haben-messbar-hoechste-lebensenergie-fuer-unseren-koerper/>

Es lohnt sich also wirklich Bio zu kaufen, weil die Wahrheit so formuliert werden könnte: „Ich kann es mir nicht leisten, billige konventionelle Lebensmittel einzukaufen“, denn den Preisunterschied zahle ich mit meiner Gesundheit und Wohlbefinden zigfach wieder drauf. Ja, ich will es mir leisten, meinen Körper gesund zu ernähren, denn er ist das Gefährt meines Lebens. Und fast jede schwere Krankheit hat eine lange Entstehungs-Geschichte, die in der Regel nicht mal eben schnell wieder auszubügeln ist.

Es ist also clever, in die eigene Gesundheit zu investieren – und den größten Einfluss hierbei hat die tägliche Ernährung.

### 4.4.2. Regional = frisch geerntet auf den Teller



Youtube-Video NDR / Regionale Landwirtschaft: **Wenn Essen wieder was wert ist**

<https://www.youtube.com/watch?v=1aH1lxwNkas>

Generell gilt, dass die Lebensmittel, welche in der Region wachsen wo wir leben, für uns am gesündesten sind. Zum einen, weil ein frisches Lebensmittel, wie Obst und Gemüse an Energie verliert, je länger es transportiert wird – Energie, die unserem Körper fehlt. Zum zweiten, weil Früchte und Gemüse aus fernen Ländern unreif gepflückt werden

müssen, da sie während des Transportes nachreifen. Sie haben also nicht die volle Nährstoff-Fülle der Natur bis zur Reife mitbekommen und werden zudem künstlich auf dem Schiff begast, um dann fast reif bei uns anzukommen.

Aus der Sicht der Langlebenskulturen sollten wir zudem möglichst das essen, was in dem Klima gewachsen ist wo wir leben. Denn die Natur lässt z.B. die Gemüse so wachsen, dass sie die Gesundheit des Menschen in dieser Region optimal unterstützen.

Regional angebaute Lebensmittel sind an unser Leben hier angepasst, wie z.B. Urgetreide wie Buchweizen, Gerste, Hirse, Dinkel, Einkorn, Emmer und Hafer, die mit langsam brennenden Kohlehydraten gut wärmen und dauerhaft stärken.

Glücklicherweise wird jetzt sogar Reis in Europa, z.B. Italien, Spanien und sogar Österreich angebaut. In Italien wird sogar Basmati-Duftreis angebaut, was 1000-e Kilometer an Transport einspart gegenüber dem Basmati aus Indien.

In unserer Umsetzung der LANGLEBENSKÜCHE fokussieren wir uns auf vorwiegend regionale Zutaten und auf Gerichte die wir kennen und lieben.

#### 4.4.3. Saisonal – Essen aus unsere Klimazone



BR: Lokal Einkaufen - **Bye Bye Ananas!** <https://www.youtube.com/watch?v=lieMIWZw6xo>

Generell gilt auch, je größer der Klima-Unterschied zu unserem aktuellen Klima, desto unbedenklicher ist das Lebensmittel für unseren Körper: So ist beispielsweise Obst im Sommer, wenn es hier reif wird, für uns viel besser geeignet als die Südfrüchte aus Südamerika. Früchte, die in einem tropischen Klima gewachsen sind haben meist einen thermisch kühlenden Effekt auf den Körper. Das tut den Menschen in den Tropen gut, aber nicht bei uns im deutlich kühleren Nordeuropa.

Denn das bedeutet, dass unser „Verdauungs-Ofen“ herunter gekühlt wird. Bei den meisten Menschen ist der innere „Verbrennungsmotor“, also das Verdauungs-Feuer – im Ayurveda heißt es Agni und hat eine hohe Bedeutung für die Verdauung - durch die moderne Ernährung ohnehin schon zu kalt um optimal zu verdauen.

Daher sollte man auch im Winter das Vitamin C nicht nur aus Zitrusfrüchten zu sich nehmen, sondern aus Vitamin C-haltigem Obst und Gemüse aus unserer Klimazone

## 4.5. Die Vorteile einer pflanzenbetonten Ernährung

### **PFLANZENBETONTE ERNÄHRUNG – HINTERGRÜNDE UND VORTEILE**

*„Aufgrund meiner Studien über die Langlebenskulturen und auch meiner eigenen diesbezüglichen Ernährungserfahrungen in mehr als 20 Jahren empfehle ich eine pflanzenbetonte Ernährung, welche auf die Vorteile pflanzlicher Lebensmittel setzt, doch tierische Produkte aus nachhaltiger Erzeugung dabei nicht ausschließt“*

*Werner Langbauer*

### **Pythagoras, Da Vinci, Mahatma Gandhi – Philosophen, Visionäre, Friedensstifter.**

Die Geschichte des Vegetarismus ist über 2500 Jahre alt und hat große Befürworter hervor-gebracht, die durch ihr Wirken den Lauf unserer Welt-Entwicklung deutlich geprägt haben.

Einer der größten Ernährungsstudien der Neuzeit über Gesundheit und Langlebigkeit ist die „China Study“. Sie liefert wissenschaftliche Begründungen für die Vorteile einer pflanzenbetonten Ernährung. Untersucht wurden über 8000 Teilnehmer sowie auch über 300.000 Todesfälle und deren Ernährungs-Hintergründe durch alle Provinzen in China. In The China Study setzen die Autoren die gewonnenen Daten und ausgewählte Studien in Bezug zwischen dem Verzehr von tierischen Produkten und dem Auftreten von Krankheiten wie Krebs, (Herz-Kreislaufkrankungen, Fettleibigkeit, Diabetes, Autoimmun-erkrankungen, Osteoporose oder degenerativen Gehirnerkrankungen. Für die zu den Autoimmunerkrankungen zählende Typ-1-Diabetes erklären die Autoren, es gäbe „starke Beweise“, dass Diabetes mit der Ernährung, besonders mit Kuhmilchprodukten verbunden sei. Das Potenzial des Kuhmilch-Proteins, Typ-1-Diabetes auszulösen, sei „gut dokumentiert“.

Die Autoren kommen zum Ergebnis, dass die Gesundheitsvorteile umso größer ausfallen, je geringer der Anteil tierischer Nahrungsmittel an der Ernährung ist. Für das Auftreten chronischer Erkrankungen in westlichen Ländern machen sie hauptsächlich den hohen Konsum tierischer Nahrungsproteine im Allgemeinen und Kasein im Besonderen sowie einen Mangel an Antioxidantien in der Ernährung verantwortlich. Es wird ein Verzehranteil tierischer Nahrungsproteine von max. 5 % der Gesamtnahrung empfohlen. Zusätzlich soll die Aufnahme von hochverarbeiteten Nahrungsmitteln und raffinierten Kohlenhydraten wie Zucker oder Weißmehlprodukten reduziert werden.

Eine pflanzenbetonte Ernährung mit wenig tierischen Produkten hat in dieser Studie eine sehr große Bedeutung.

Da das Angebot an tierischen Produkten und Gerichten in Deutschland übermäßig hoch ist, und in den meisten Familien allzu häufig Fleisch- und Wurstgerichte gekocht werden, konzentrieren wir uns in diesem Kurs auf rein pflanzliche Rezepte - mit großer Vielfalt und beliebten Geschmacksrichtungen.

Pflanzliche Lebensmittel enthalten insgesamt meist weniger Fett, insbesondere der Anteil an gesättigten Fettsäuren ist generell niedriger als in tierischen Lebensmitteln. Pflanzliche Alternativen liefern viele ungesättigte Fettsäuren und sind in der Regel ballaststoffreicher. Hülsenfrüchte wie die in China heilige Sojabohne und viele andere Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen und Kichererbsen enthalten viel wertvolles

Eiweiß mit hoher Bioverfügbarkeit, komplexe Kohlenhydrate, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe.

Eine pflanzenbetonte Ernährung bringt also von Natur aus viele ernährungsphysiologische Vorteile mit sich. Sie trägt zu einem gesunden Herz-Kreislauf-System bei sowie zu einer verbesserten Blutzucker- und Blutdruckkontrolle, zudem kann sie bei der Gewichtsreduktion sehr förderlich wirken.

Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat die Vorteile pflanzlicher Lebensmittel erkannt und entsprechend in die 10 Regeln der DGE integriert. Bereits die erste Regel spricht sich für eine pflanzenbetonte Ernährung aus:

„Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich, wählen Sie dabei überwiegend pflanzliche Lebensmittel.“

Neben den gesundheitlichen Vorteilen trägt die pflanzenbetonte Ernährung auch zum Wohlbefinden unserer Umwelt bei. So wird für die Herstellung eines Soja- oder Mandeldrinks im Vergleich zu Kuhmilch deutlich weniger Wasser und Land benötigt, auch sehr viel weniger CO<sub>2</sub> erzeugt.

Für Pflanzenmilch aus Soja, Hafer, Reis oder Mandeln muss auch kein einziges Tier leiden. Denn für die Kuhmilch- und auch Rindfleisch-Erzeugung wird der allergrößte Teil der Rinder gezwungen, NICHT ARTGERECHT zu leben und zu fressen.



Youtube-Video Prof. Dr. Claus Leitzmann über PFLANZLICHE ERNÄHRUNG

<https://www.youtube.com/watch?v=HVYYy5BhHy8>

Youtube-Video Prof. Dr. Claus Leitzmann über die hohe gesundheitliche Bedeutung SEKUNDÄRER PFLANZENSTOFFE

<https://www.youtube.com/watch?v=-uWjCwdfzC0>

## 4.6. Ausgewogene, basische Ernährung

### **DURCH BASISCHE ERNÄHRUNG FIT, JUNG UND SCHLANK BLEIBEN**

Eine basenüberschüssige Ernährung unterstützt den menschlichen Körper dabei, sein gesundes pH-Gleichgewicht zu erhalten. Gleichzeitig verschont basische Ernährung den Menschen von vielen sauren Stoffwechsel-Rückständen, die durch moderne Ernährung im Körper erst entstehen. So wird der Säure-Basen-Haushalt harmonisiert, dass in allen Körperbereichen der optimale, gesunde pH-Wert entstehen und erhalten werden kann.

Basenüberschüssige Lebensmittel in der Küche zu verwenden ist dabei eine wichtige Grundlage.

Mit den vielseitigen Fermentations-Würzmitteln wie Teriyaki oder Miso reichern wir bei der Zubereitung unserer Speisen die Grundzutaten wie Gemüse, Getreide oder Hülsenfrüchte quasi mit basischen Elementen derart an, der pH-Wert dieser Gerichte basischer wird.

Bitter ist basisch – und damit sind alle mehr oder weniger bitter schmeckende Kräuter und Gemüse als Basen-Lieferanten gemeint, wie Thymian, Oregano, Rosmarin, Rucola, Radicchio, Chicorée und viele weitere.

Curry gilt übrigens als eines der basischsten Gewürze der Welt. Es gibt ihn in zahllosen Geschmacks-Variationen, wobei immer das gesundheitsfördernde Kurkuma (Gelbwurz) der Bestandteil aller Curry-Mischungen ist. Wir verwenden gern die Sorte „Curry süß“ von der Bio-Gewürzfirma Sonnentor da diese Mischung sich sehr mild und feinaromatisch in den Gerichten entfaltet.

#### Überblick zu verschiedenen Basenlieferanten:

- Kräuter und Gewürzkräuter-Mischungen (möglichst salzfrei)
- Alles Bittere aus der Natur (Bitter-Flüssigextrakte, Bitterkräuter, Bitterwurzeln etc.)
- Milchsauer fermentierte Gemüse wie Sauerkraut, Kimchi oder Takuan-Rettich. Die bei der Fermentation entstehende Milchsäure wirkt basisch und steigert meist schnell das allgemeine Wohlbefinden.
- Fermentations-Würzmittel  
Fermentierte Salzwürzmittel wie Ume Su, Ume Paste, Miso's oder Teriyaki als Salzwürze für Ihre Speisen. (siehe Warenkunde)  
Diese bieten eine attraktive Vielfalt an Aromen plus Elektrolyte & Enzyme.
- Meeresalgen sind generell sehr basisch und liefern eine Fülle an Mineralien und Spurenelementen. Wir empfehlen geschmacklich angenehme Meeresalgen mit niedrigem Jodgehalt wie Wakame-Flocken, Nori-Flocken und Dulse-Flocken.
- probiotische Fermentations-Getränke wie Kombucha
- Eine ausgeglichene Psyche mit viel Liebe im Herzen, Optimismus & Lebensfreude.

## **Basische Kräuter und chlorophyllreiche Pflanzen**

(tiefgrüne Farbe wie Feldsalat, Schnittlauch, Petersilie, Basilikum etc.)

- dienen als Basen-Lieferanten
- fördern und erleichtern die Verdauung
- regen den Stoffwechsel an
- bremsen die vorzeitige Alterung (Anti-Aging)
- unterstützen dabei den Cholesterinspiegel zu senken
- unterstützen das Immunsystem
- können den Körper unterstützen Entzündungen zu lindern

### Praxis-Tipp:

Chlorophyllreiche Pflanzen (dunkelgrüne Farbe) sind sauerstoffreich und ein wahres Füllhorn an basischen Mineralien und Vitalstoffen. Wenn Sie regelmäßig Feldsalat essen und frische grüne Kräuter in Ihre Gerichte und Suppen geben, steigern Sie damit Ihre Basenzufuhr und verbessern ihre Blutqualität.

Hildegard von Bingen bezeichnete die Brennnessel als Königin der Wildkräuter, mit der höchsten Konzentration von Nähr- und Vitalstoffen der Wildkräuter. Dunkelgrüne Brennnessel-Blätter haben auch einen enorm hohen Chlorophyllgehalt.

Man kann die frisch gesammelten Blätter mit gebratenen Zwiebeln als „Brennnessel-Spinat“ zubereiten oder Sie machen einen Brennnessel-Smoothie: Einfach die frischen Blätter in einen Hochleistungs-Mixer geben (Empfehlung: Vitamix oder Mixer mit Drehzahl über 25.000 U/min) und mit Quellwasser (Empfehlung: eine der St. Leonhards Quellen) mixen, bis ein seidencremiger Smoothie entsteht. Sie werden staunen wie angenehm diese „Medizin fürs Blut“ schmeckt – und schon bald sollten Sie einen sanften Energieschub spüren.

*URSULA oder ELKE bitte ergänzen, ganz wichtig auch Lebendiges, zellverfügbares Wasser mit einem ph-Wert ab 7,0 wie die St. Leonhardsquellen*

Merke: Die Lösung ist also recht einfach:

Eine basische, vitalstoffreiche und natürliche Ernährung der Langlebensküche.



Foto aus fit-for-fun, da auf Stock nur langweilige Bilder

Youtube-Video Dr. Petra Bracht - Säure-Basen-Haushalt, Basische Ernährung  
<https://www.youtube.com/watch?v=kX6l4AX ETO>

## 4.9. Sündigen in Maßen ist erlaubt

### **Sünden sind erlaubt – wir brauchen sie nur auszugleichen**

Keine Angst – Sie müssen jetzt nicht leben wie ein Mönch!

Die gute Nachricht: Wir dürfen uns mal hier und mal da schon unsere Sünden erlauben, wenn es nicht ständig ist und wir sie wieder ausgleichen. Wir wollen auch keinesfalls zu dogmatisch werden und uns mit der Ernährung Stress machen, das macht keinen Sinn. Ganz wichtig, das Leben soll Freude machen und jeder macht so viel wie er eben kann. jetzt erstmal zum geliebten Sündigen, z.B. mal Fastfood, ein deftiger Braten mit Knödel, eine Torte im Café, mal ein Bierchen oder ein Glas Wein mehr als üblich. Ganz wichtig ist:

Wenn schon sündigen, dann bitte mit vollem Genuss und ohne schlechtes Gewissen!

Doch wie gleiche ich meine Sünden wieder aus, das ist wohl jetzt die nächste Frage?

Ganz einfach: Durch eine regelmäßige Langlebensküche, so gut und so oft ich diese in meinen Alltag integrieren kann.

Denn wenn ich meinen Körper regelmäßig mit guten Nährstoffen, Basen, Enzymen und Vitalstoffen versorge, dann ist „ab und zu sündigen“ kein Problem. Das kann er nämlich kompensieren, solange die Reserven voll sind und über die Nahrung nicht mehr Gifte hereinkommen als der Körper wieder ausscheiden kann.

## 4.10. Die Prinzipien der Langlebensküche zusammengefasst

Wie funktioniert es also, dass ich mich wirklich gesund ernähre?

Nach den Langlebenskulturen habe ich folgende Prinzipien herausgefunden, die in der Langlebensküche berücksichtigt werden:

### **DIE 12 SÄULEN MEINER LANGLEBENSKÜCHE**

- Möglichst regionale, saisonale und frische Lebensmittel vollwertig und naturbelassen, in den Farben bunt und mit viel grün
- Stets frische Zubereitung der Speisen nach dem Motto „warm, warm, warm“
- Niedriger Rohkost-Anteil:  
Vorwiegend leicht verdauliche, tiefgrüne chlorophyllhaltige Kräuter und Feldsalat
- Gesundheitsfördernde, enzymreiche Fermentationswürzmittel und Kräuter/Gewürze zur Förderung der Verdauung, einer gesunden Darmflora und als Basenzufuhr
- Pflanzenbetonte Küche mit mind. 90% pflanzlichen Zutaten = hoher Nährstoff-, Vitalstoff- und Ballaststoffgehalt
- Minimierung von tierischen Produkten: Haupt-Eiweißquelle ist die Vielfalt an Hülsenfrüchten und deren Produkte wie Tofu, Tempeh oder Humus
- Langkettige Kohlenhydrate mit niedrigem Glyx-Index wie Vollwert-Urgetreide/Reis
- Hochwertige kaltgepresste Öle
- Makro- und Mikro-Nährstoffe sind im Gericht ausgewogen durch clevere Kombination der Zutaten (siehe die „Goldenen Drei“)
- Spezifische Vor- und Zubereitung der Lebensmittel für höchste Bekömmlichkeit und Bioverfügbarkeit.
- Auf das täglich individuelle Körpergefühl hören, auf was habe ich Lust. Nicht nur mit dem Kopf die Speisen wählen „weil es gesund ist“, sondern was mir richtig gut schmeckt.
- Ausreichend Zeit und Ruhe für den Genuss der Mahlzeiten

### **DIE ERGEBNISSE**

- Sie genießen nach Herzenslust ohne schlechtes Gewissen
- Sie fühlen sich lange gesättigt, kraftvoll und leicht
- Sie können gezielt Ihr Gewicht steuern
- Sie fühlen sich rundum wohler und vitaler
- Sie lernen Ihr körpereigenes Gefühl für Ihre individuellen Bedürfnisse kennen, denn jeder Mensch ist individuell und auch jeden Tag sind die Bedürfnisse anders.
- Sie erleben die Wechsel-Wirkung von Ernährung und Psyche (Wie bin ich drauf?)

**„Der Mensch ist, was er isst“ – und trinkt!**

*Die Zeit, die Du Dir nicht für Deine Gesundheit nimmst, holt sich die Krankheit.  
Chinesisches Sprichwort*

## Die 7 Zutaten-Bereiche der Langlebensküche

### • **ÜBERSÄUERUNG ⇔ AUSGEGLICHERER BASEN-HAUSHALT**



Beim Menschen hängen Gesundheit, Langlebigkeit und Energie vom pH-Wert ab. Wie das Blut, so soll auch die Ernährung sein – leicht basisch. Die Kunst des basischen Kochens steigert also Gesundheit & Lebens-Qualität.

### • **FERMENTATIONS-PRODUKTE: ENZYME, BASEN, GESUNDE DARMBAKTERIEN**



Gesunder Darm → gesunder Körper → gesunder Geist, so sagen die alten Chinesen. Fermentierte Saucen, Pasten, Würzmittel und Gemüse sind "funktionelle Delikatessen". Damit ergänzen wir die verschiedensten Gerichte mit Basen, Enzymen, Elektrolyten und Vitalstoffen sowie erhöhen die Bekömmlichkeit.

### • **EIWEISS MIT HOHER WERTIGKEIT**



Tierisches Eiweiß bildet Säuren und Schlacken, enthält häufig Toxine. Proteine aus Hülsenfrüchten haben eine vergleichbar hohe Bio-Verfügbarkeit bei idealer Kombination mit Getreideprodukten oder Reis. Doch wie können wir den Fleisch-Konsum reduzieren, ohne auf unsere geliebten Genuss-Erlebnisse verzichten zu müssen? Aus Tempeh, Tofu, Linsen, Bohnen, Sojafilet, Kichererbsen & Co. entstehen leckere Gerichte mit Genuss- und Wohlfühl-Faktor sowie auch für die schlanke Linie.

- **INTELLIGENTE KOHLENHYDRATE MIT NIEDRIGEM GLYX-INDEX**



Kurzketige, industrielle Kohlenhydrate/Zucker überlasten die Bauchspeicheldrüse mit dem „Zucker-Heißhunger-Teufelskreislauf“ und fördern über das generierte Insulin auch die Bildung von Übergewicht. Langkettige Kohlenhydrate mit niedrigem glykämischen Index aus Vollwertprodukten liefern Langzeit-Energie und lange Sättigung.

- **HOCHWERTIGE ÖLE UND FETTE**



Kaltgepresste, biologische, hochwertige Öle sind zu unterscheiden in erhitzbare z.B. zum Braten und Backen und nicht erhitzbare, z.B. für Salate, Marinaden, Gemüse und Saucen. Auch der Gehalt wichtiger Omega-Fettsäuren ist zu beachten.

- **FRISCHES GEMÜSE**



Regionales Gemüse, frisch zubereitet als wertvoller Basen-Lieferant. Lecker gewürzt ist es ein Hochgenuss voller Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Enzyme und Ballaststoffe.

- **KRÄUTER & SALATE**



Frische Salate und Kräuter mit würzig-aromatischen Dressings runden das tägliche Ernährungsprogramm mit frischen Vitalstoffen ab.