



**Der Anti-Aging
Jungbrunnen-Code**

Vorwort

Schönheit kommt bekanntlich von Innen und dabei spielt die richtige Ernährung eine große Rolle. Die Zeit zurückdrehen, um dauerhaft ein jugendliches und straffes Aussehen zu bewahren, können wir dadurch zwar nicht, aber das Altern kann mit den richtigen Lebensmitteln effektiv verzögert werden. Durch wenig Stress, genügend Schlaf, einen aktiven Lebensstil und eine gesunde Ernährungsweise können die Zeichen der Zeit nachweislich minimiert werden.

Chinakohl statt teuren Cremes, Pilze statt Pillen und Beeren statt Botox - mit einigen natürlichen Helfern können Sie sich den Besuch im Kosmetikstudio oder beim Beauty-Doktor sparen. Dazu kommt, dass Sie sich voller Energie fühlen, bessere Laune haben und auch Ihre Haut und Ihre Haare gesünder aussehen, wenn Sie zu den richtigen Lebensmitteln greifen. Sogar einige Krankheiten können deutlich gelindert werden und Sie werden merken, dass Sie sich insgesamt viel frischer und fitter fühlen.

Dass unser Körper mit 50 nicht mehr funktioniert und aussieht wie mit 20 liegt auf der Hand. Unsere Zellen altern unumgänglich, was dazu führt, dass auch die Fältchen mit den Jahren mehr werden. Dafür sind freie Radikale verantwortlich, denen wir tagtäglich ausgesetzt sind: Stress, Rauchen und Umweltgifte fördern die Ausschüttung zusätzlich. Doch der Kampf gegen diese Radikale ist nicht aussichtslos, denn es gibt einen natürlichen Helfer.

Antioxidantien fangen freie Radikale im Körper ab und machen sie unschädlich. Dadurch werden Schäden an unseren Zellen und Organen verhindert und natürliche Alterungsprozesse werden effektiv ausgebremst. Zu den Antioxidantien gehören unter anderem die Vitamine C und E sowie Carotine, Zink, Schwefel und Selen. Doch es gibt noch weitere Nährstoffe und natürliche Hilfsmittel für einen gesunden und straffen Körper. In diesem Ratgeber erfahren Sie, wie Ihre Anti Aging-Ernährung genau aussehen sollte.

AGEs lassen Sie altern

Einer der Hauptverursacher von Alterungsprozessen sind sogenannte **Advanced Glycation End-Products** (AGEs). Diese entstehen, wenn Eiweiße oder Fette ohne Enzymbeteiligung mit Zuckern verknüpft werden. Dabei kann die Reaktion im Körper, also endogen, aber auch außerhalb des Körpers, exogen, ablaufen.

Exogen nehmen wir AGEs vor allem durch das Rauchen und **stark erhitzte oder verarbeitete Speisen** auf. Sobald Fette, Proteine oder Zucker über 120°C erhitzt werden, bilden sich vermehrt AGEs, also z.B. beim Grillen oder Braten ohne Wasserzusatz. Durch die Zugabe von Wasser, wie beim Dünsten oder beim Kochen, wird die Reaktion verhindert. Außerdem werden diversen Fertigprodukten AGEs zugefügt, um sie optisch aufzuwerten und ihnen eine Karamellfärbung zu verleihen, oder um sie schmackhafter zu machen.

Die endogene Reaktion erfolgt immer dann, wenn Zuckerstrukturen mit den körpereigenen Eiweißen reagieren. Je mehr **Zucker** - und zwar vor allem Fruktose - dabei im Blut vorhanden ist, desto häufiger entstehen AGEs. Dieser Zucker ist insbesondere in zuckerhaltigen Softdrinks, Fruchtsäften und Süßwaren enthalten.

AGEs sind nicht nur für die Alterung mitverantwortlich, sondern sehr wahrscheinlich auch an der Entstehung von Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes und Alzheimer beteiligt.



So minimieren Sie Schäden durch AGEs

- Essen Sie Lebensmittel, die den Blutzuckerspiegel nicht oder nur minimal ansteigen lassen (Gemüse, zuckerarmes Obst, mageres Fleisch/Fisch)
- Um Ihren Blutzucker niedrig zu halten, sollten Sie wenig Kohlenhydrate zu sich nehmen und Ihre Zuckeraufnahme reduzieren
- Getreideprodukte sollten Sie von Ihrem Speiseplan streichen, da sie eine massive Insulinausschüttung zur Folge haben und bei der Weiterverarbeitung hohen Temperaturen ausgesetzt sind
- Meiden Sie gegrilltes und gebratenes Essen und bereiten Sie Ihre Speisen bei niedrigen Temperaturen und mit Wasser zu
- Verzichten Sie auf stark verarbeitete und goldbraun eingefärbte Lebensmittel (dunkle Softdrinks, Gebäck)

Zucker-die süße Droge

Neben der Bildung schädlicher AGEs fördert Zucker die Alterung des Körpers auf verschiedene Art und Weise. Der Blutzuckerspiegel wird in die Höhe getrieben und die körpereigene **Insulinsensitivität wird verringert**, also Insulin wird vom Körper nicht mehr vollständig wahrgenommen. Im Durchschnitt nimmt jeder Deutsche 35 Kilo Zucker pro Jahr zu sich - den Großteil allerdings nicht in Form von weißem Haushaltszucker, sondern gut versteckt in anderen Lebensmitteln.

Zu den am häufigsten konsumierten Zuckerarten gehört **Fruktose**, die besonders schädliche Auswirkungen auf den Körper und insbesondere die Alterung hat. Diese Zuckerart belastet vor allem die Leber, unser wichtigstes Entgiftungsorgan, und trägt in großen Mengen zur Entstehung der sogenannten „**Fettleber**“ bei. In der Folge resultieren daraus häufig eine Insulinresistenz, Diabetes und eine beschleunigte Alterung.

Weitere negative Auswirkungen von Fruktose, die auch das Altern unseres Körpers vorantreiben, sind:

- Erhöhte Harnsäureproduktion und Bluthochdruck
- Gewichtszunahme durch fehlregulierte Sättigung
- Fettanreicherung in der Bauchregion
- Verschlechterung der Cholesterinwerte
- Erhöhter Blutzucker
- Entstehung des metabolischen Syndroms



Blutzucker und AGEs

Getreide ist inzwischen ein festes Grundnahrungsmittel geworden, das bei den meisten Menschen täglich auf dem Speiseplan steht. Dabei tragen vor allem Produkte aus **Weizen und Mais** zu einer schnelleren Alterung bei und stören das Blutzucker-Gleichgewicht.

Häufig bilden sich entzündliche Erkrankungen als Reaktion auf die Inhaltsstoffe von Weizen aus. Ein dauerhaft hoher Blutzuckerspiegel, Gewichtszunahme und die **Bildung von Entzündungsherden** im Körper führen wiederum zur Entstehung von AGEs. Dadurch wird die Alterung unserer Zellen chronisch beschleunigt. Maiseserzeugnisse sind in vielen verarbeiteten Produkten zu finden und bewirken ebenfalls einen extremen **Anstieg des Blutzuckers**. Doch auch andere Getreide werden im Körper zu Zucker umgewandelt und sollten daher nicht als Ersatz für Mais und Weizen verzehrt werden.

Eine **getreidefreie Ernährung** ist empfehlenswert, um den Insulinspiegel in Balance zu halten und die Produktion von AGEs zu minimieren. Stattdessen sollten reichlich gesunde Proteine, Sattmacher-Ballaststoffe und ungesättigte Fette gegessen werden. Sie sollten sich vor allem an Lebensmitteln satt essen, die den Blutzucker stabil halten, anstatt verarbeitete Produkte, denen Zucker oder künstliche Stärke zugesetzt wurden, zu konsumieren.

Lebensmittel ohne negativen Blutzucker-Einfluss:

- Grünes Blattgemüse
- Rohkost-Gemüse (Karotten, Gurke, Salat etc.)
- Naturjoghurt und Quark
- Beeren
- Zitrusfrüchte
- Unverarbeitetes Fleisch und Fisch

Außerdem gibt es bestimmte **Gewürze und Kräuter**, welche für einen ausgeglichenen Blutzucker und damit eine geringere AGE-Entstehung sorgen:

- Nelken
- Zimt
- Kreuzkümmel
- Salbei
- Kurkuma
- Ingwer
- Zitronen- und Limettensaft



Chronische Entzündung

Normalerweise schützen Entzündungen unseren Körper vor Eindringlingen wie Viren oder Bakterien. Treten diese allerdings chronisch auf, begünstigen sie das Auftreten von Alterskrankheiten und sind auch eine Hauptursache für das Altern selbst. Durch die richtige Ernährung kann nicht nur eine **dauerhafte Entzündung** des Körpers, sondern auch eine schnelle Alterung verhindert werden.

Fertigprodukte mit einer langen Liste an Inhaltsstoffen, chemische Zusätze wie E-Nummern und **Pestizide** in Obst und Gemüse begünstigen nachweislich die Entstehung von Entzündungsprozessen. Auch Allergien oder Unverträglichkeiten gegen bestimmte Lebensmittel sorgen dafür, dass der Körper chronisch entzündet.

Neben raffinierten Getreideprodukten und Zucker können auch die falschen Fette die Ausschüttung von Entzündungsfaktoren bewirken. Dazu gehören auch **Omega-6-Fettsäuren**, die im Gegensatz zu den als gesund geltenden Omega-3-Fettsäuren in unserer Ernährung allgegenwärtig, aber auch entzündungs- und faltenfördernd wirken. Auch **Transfette**, die in verarbeiteten und frittierten Lebensmitteln stecken, verstärken die Freisetzung freier Radikale. Diese schädigen gesunde Zellen und sorgen dafür, dass das Entzündungsmilieu im Körper dauerhaft erhöht ist. Insgesamt tragen diese gesundheitsschädlichen Fette dazu bei, dass vor allem Bauchfett eingelagert wird, das ebenfalls reichlich Entzündungstoffe produziert.



Entzündungshemmende Fette verzögern das Altern

- Omega-3-Fettsäuren sind vor allem in fettreicheren Fischen aus Wildfang wie Lachs oder Makrele und in qualitativ hochwertigem roten Fleisch enthalten
- Neben der Bekämpfung von Entzündungen tragen Omega-3-Fette dazu bei, die Gesundheit der Augen und des Nervensystems zu fördern und das Herz zu stärken
- Einfach ungesättigte Fettsäuren, z.B. in Kokosnüssen oder Olivenöl liefern reichlich radikal-bekämpfende Antioxidantien und Polyphenole
- Bereits eine kleine Menge dieser einfach ungesättigten Fette (ca. 1 EL) täglich reicht aus, um eine hemmende Wirkung gegen Entzündungen zu bewirken

Entzündungen hemmen

Nicht nur bestimmte Fette können die Entstehung von Entzündungsprozessen verhindern oder zumindest reduzieren. Auch hier gibt es **Gewürze und Kräuter**, die eine ähnliche Wirkung aufweisen:

- Basilikum
- Thymian
- Oregano
- Rosmarin
- Chili und Cayennepfeffer
- Zimt
- Knoblauch

Einen positiven Effekt haben auch die in grünem, weißem und Rooibos-Tee enthaltenen **Polyphenole** - Pflanzenstoffe mit einer antioxidativen Wirkung. Hiervon sind 2-3 Tassen am Tag empfehlenswert. Auch Kakao ohne Zuckerzusatz oder Algen besitzen einen hohen Polyphenol-Gehalt.

Vitamin C ist zudem ein hervorragender Radikalfänger und sorgt für den Schutz von Kollagen, einem der wichtigsten Bausteine der Haut. Durch den Erhalt des strukturgebenden Kollagens kann die Faltenbildung reduziert werden. Daher sollten Vitamin C-reiche Lebensmittel wie Paprika und Zitrusfrüchte häufig verzehrt werden. Auch **Kollagen** selbst kann über die Ernährung aufgenommen werden und ist in Hülle und Fülle in selbstgekochter Knochenbrühe enthalten.



Radikale schaden Zellen

Freie Radikale sind chemische Substanzen, die sehr instabil sind und irreparable Schäden an Zellen bewirken können. Chronische Krankheiten sowie das Absterben von Zellen und eine beschleunigte Alterung sind mögliche Folgen. Auch eine Beschädigung der in den Zellen enthaltenen DNA, der Erbanlagen, durch die Radikale ist möglich, was zu stärkerer Faltenbildung, erschlaffter Haut und sogar einem höheren Krebsrisiko führen kann.

Durch das Meiden von Zigaretten, pestizidbelasteten Lebensmitteln, Umweltgiften und Transfetten können die Auswirkungen von freien Radikalen zumindest reduziert werden. Durch den regelmäßigen Verzehr **antioxidativer Lebensmittel** können die reaktionsfreudigen Stoffe außerdem teilweise außer Gefecht gesetzt werden. Besonders effektive Antioxidantien sind unter anderem Glutathion, Anthocyane und Carotinoide.

Carotinoide: Diese Farbstoffe sorgen für die orange oder rote Farbe in verschiedenen Gemüsesorten. Dazu gehören Paprikas, Karotten oder Tomaten, deren Verzehr die Haut von innen heraus widerstandsfähiger und gesünder macht. Ihre antioxidative Wirkung schützt die Zellen und die DNA vor Schäden, die auf freie Radikale zurückgehen. Astaxanthin ist eins der stärksten Antioxidantien und ist vor allem in Wildlachs oder Meeresfrüchten enthalten.

Anthocyane: Dabei handelt es sich um sekundäre Pflanzenstoffe, die in violetten oder bläulichen Gemüse- und Obstsorten vorkommen. Insbesondere Beeren weisen einen hohen Anthocyan-Anteil auf und schützen unsere Zellen vor Degeneration und Alterung.

Glutathion: Dieses Tripeptid ist von besonderer Bedeutung für die Entgiftung und Ausleitung von Schadstoffen aus dem Körper. Wird diese Funktion beeinträchtigt, können freie Radikale erhebliche Zellschäden verursachen. Durch Glutathion werden nicht nur Radikale beseitigt, sondern die geschädigte DNA in den Zellen wird durch diverse Reperatur-Mechanismen vor Mutationen geschützt. Dieses Antioxidans ist insbesondere in schwefelhaltigem Gemüse wie Zwiebeln und Kohlsorten zu finden.



Zellalterung und Fette

Die Lebensdauer unserer Zellen wird durch eine interne Zeitschaltuhr, die sogenannten **Telomere**, begrenzt. Sie sind Teil der Erbsubstanz und schützen diese vor dem Zerfall. Jedoch werden sie mit fortschreitendem Alter kürzer und die DNA sammelt immer mehr Schäden an. Sind diese irreparabel, stirbt die Zelle.

Die Länge der Telomere gibt daher unser biologisches Alter wieder und stellt für Forscher einen Schlüssel für ein langfristig jugendliches, straffes Aussehen dar. Doch wie kann man ihre fortlaufende Verkürzung aufhalten oder zumindest verlangsamen? Offenbar spielt auch hier das Verhältnis von Omega-Fettsäuren eine wichtige Rolle: Je mehr **Omega-3-Fette** aufgenommen werden, desto langsamer läuft die Telomerverkürzung ab bzw. kann sogar umgekehrt werden.

Damit sind Omega-3-Fette nicht nur bedeutend, um **Entzündungen einzudämmen**, sondern sie haben scheinbar auch einen positiven Einfluss auf das Altern. Im Gegensatz dazu sollen Omega-6-Fettsäuren aus Chips, Fast Food oder stark verarbeiteten Pflanzenölen dazu beitragen, dass die Telomere schneller verkürzen. Das Entzündungsrisiko steigt durch den Verzehr zusätzlich an. Doch auch das **Hautbild** selbst wird von der Art der Fette, die man aufnimmt beeinflusst: Omega-3-Fette reduzieren die Schädigung durch UV-Strahlen und sorgen für ein glattes, gesundes und jugendlicheres Hautbild.



Jungbrunnen Kokosöl:

- Kokosöl ist zwar ein gesättigtes Fett, die gemeinhin als ungesund gelten, besteht jedoch vor allem aus den gesunden mittelkettigen Fetten (MCTs)
- MCT-Fettsäuren schützen den Körper auf vielfältige Weise vor Alterserscheinungen, u.a. das Immunsystem, zahlreiche Organe und die Knochen
- Natives Kokosöl gilt vor allem in fernöstlichen Kulturen als Wunderwaffe bei gesundheitlichen Problemen, Entzündungen und sorgt für eine geschmeidigere Haut
- Zudem wird den MCTs die Eigenschaft nachgesagt, die Fettverbrennung zu fördern und Muskelgewebe zu erhalten
- Während Kokosöl sich insbesondere zum Braten eignet, sollten kalte Speisen vor allem mit nativem Olivenöl zubereitet werden

Sonnige Aussichten

Ein wichtiger Bestandteil der Anti Aging-Ernährung ist **Vitamin D**, das nachweislich den Alterungsprozess verlangsamen kann. Auch hier spielen die Telomere der DNA eine Rolle, denn Vitamin D führt zu deren Verlängerung und infolgedessen zu einem geringeren biologischen Alter. Auch das Immunsystem, das Gehirn, die Knochen und Muskeln profitieren von Vitamin D.

Das Vitamin wird unter dem **Einfluss von UVB-Strahlen** gebildet, wenn man diesen je nach Hauttyp etwa 15-25 Minuten ausgesetzt ist. In den Wintermonaten ist für Nordeuropäer die Einnahme von Vitamin D-Ölen jedoch ratsam, da das Sonnenlicht für die körpereigene Produktion nicht ausreicht. Auch im Frühling und Herbst kann die Vitamin-Aufnahme durch Zusatzpräparate Sinn machen, vor allem, wenn die meiste Zeit des Tages in geschlossenen Räumen verbracht wird.

Zusätzlich kann Vitamin D über die Ernährung durch **Fisch aus Wildfang, Eier und Leber** aufgenommen werden. Für eine optimale Gesundheit sollte dennoch der Vitamin D-Gehalt im Blut überprüft werden und gegebenenfalls eine zusätzliche Aufnahme über spezielle Tropfen erfolgen. Da es sich bei Vitamin D um einen fettlöslichen Stoff handelt, sollten die Präparate stets zu den Mahlzeiten eingenommen werden. So kann das Vitamin besser vom Körper aufgenommen werden.



Die Darmflora stärken

Der Darm gilt als das Zentrum unserer Gesundheit - jedoch ist er für seine Funktionsfähigkeit auf Millionen kleiner Helfer angewiesen: Mikroorganismen, genauer gesagt **Probiotika**. Diese nützlichen Bakterien sorgen dafür, dass unser Verdauungssystem gesund bleibt, Nährstoffe besser aufgenommen und Schadstoffe ausgeschieden werden.

Solange im Darm vorwiegend gute Mikroorganismen vorliegen, profitiert unsere Gesundheit davon - nehmen allerdings schädliche Mikroben Überhand, wendet sich das Blatt. Vor allem durch den übermäßigen Konsum von stark verarbeiteten Lebensmitteln, Zucker und stärkehaltigen Produkten verschiebt sich das **natürliche Bakteriengleichgewicht** negativ. Verdauungsprobleme, Infektanfälligkeit und eine schlechtere Aufnahme von Vitalstoffen sind die Folge.

Die Balance zwischen guten und schlechten Bakterien im Darm lässt sich über eine natürliche Ernährung mit **präbiotischen Lebensmitteln** wiederherstellen, was auch das Altern verzögert. Übergewicht kann leichter abgebaut werden, Entzündungen werden bekämpft und der Blutdruck kann sinken, sobald Probiotika den Darm stärken. Auch für einen strahlenden Teint sind Probiotika nützlich und helfen dabei, Falten zu reduzieren und freie Radikale abzufangen. Ihre unterstützende Wirkung auf die Leberfunktion trägt dazu bei, Schadstoffe besser zu entfernen und die Haut rein zu halten.

Quellen gesunder Probiotika:

- Fettarme Milchprodukte wie Quark, Joghurt oder Frischkäse
- Vor allem die Bakterienstämme *L. acidophilus* und *L. bifidus* zeigen eine positive Auswirkung auf die Darmflora
- Auch Sauerkraut und andere fermentierte Produkte (Kombucha, Kefir, Tempeh, eingelegtes Gemüse) enthalten Probiotika
- Falls Nahrungsergänzungsmittel mit Probiotika eingenommen werden, sollten diese magensaftresistent sein, damit die nützlichen Bakterien nicht vor Erreichen des Darms eliminiert werden



Die 30 besten Anti Aging-Lebensmittel

- Kohlsorten
- Karotten
- Tomaten
- Spinat
- Paprika
- Aubergine
- Sauerkraut
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Beeren
- Papaya
- Zitrusfrüchte
- Natives Kokosöl
- Natives Olivenöl
- Leinsamen
- Rohkakao
- Fisch aus Wildfang
- Bio-Geflügelfleisch
- Bio-Leber
- Bio-Eier
- Tempeh
- Knochenbrühe
- Grüner und Rooibos-Tee
- Naturjoghurt/ Quark
- Zimt
- Nelken
- Kurkuma
- Ingwer
- Chili
- Chiasamen



Disclaimer

Alle Inhalte dieses Ratgebers wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und formuliert. Dennoch kann keine Gewähr für die Richtigkeit, Genauigkeit und Vollständigkeit der enthaltenen Informationen gegeben werden. Der Herausgeber haftet für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirektem Zusammenhang mit den Informationen dieses Ratgebers stehen.

Impressum

Copyright

Dieser Ratgeber ist urheberrechtlich geschützt. Das Herunterladen sowie die vorübergehende Speicherung dieses PDF-Dokuments zu privaten Zwecken ist zulässig. Der Ausdruck von Webseiten oder PDF-Dokumenten ist ausschließlich zu privaten und eigenen Informationszwecken erlaubt. Die Dokumente dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden.

© 2018 Online Solutions LLC