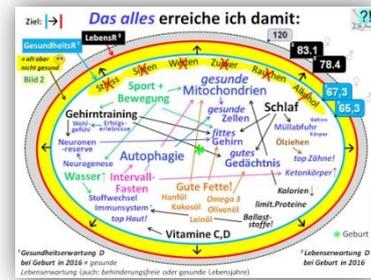


Kalorienreduzierung

Kalorien sparen verlängert nicht nur das Leben, sondern hält auch den Geist im Alter auf Trab.



Das hat eine 20-jährige Studie an Rhesusaffen im Primatenforschungszentrum der University of Wisconsin in Madison ergeben. Demnach kann eine schmale Kost nicht nur den Alterungsprozess bremsen, sondern auch Krankheiten wie Krebs, Altersdiabetes und Herz-Kreislauf-Leiden hinauszögern.

Neu ist vor allem aber die Entdeckung, dass die für Bewegung, das Erinnerungsvermögen und die Lösung kniffliger Aufgaben zuständigen Hirnregionen bis ins hohe Alter leistungsfähiger bleiben.

Das Gute dabei: Die Affen haben zwar weniger gegessen, waren aber von Unterernährung weit entfernt, wie die Wissenschaftler im Fachblatt "Science" schreiben. "Kalorien sparen reduziert das Risiko für altersbedingte Krankheiten um das Dreifache und sorgt für ein längeres Leben", erklärte Studienleiter Richard Weinbruch.

Nach meiner Überzeugung ermöglichen intermittierendes Fasten (Intervallfasten) und eine Ernährung mit weniger „leeren“ Kohlenhydraten, dafür mehr guten Fetten jedem, schlanker zu essen, ohne dass man sich quälen muss! Noch ein schöner Nebeneffekt der reduzierten Kalorien: Man bleibt schlank, durchgehend, bis ins hohe Alter. Wenn man dann noch regelmäßig etwas Krafttraining macht und Gymnastik oder Yoga oder Tai Chi, erhält man seine Kraft und Beweglichkeit.