

» Stell eine Tomatenpflanze
auf dein Fensterbrett.«



Dr. med. Christian Heinrich



Inhalt

Du kannst direkt anfangen, es dauert nur ein paar Minuten!

Wer länger leben will, braucht keine Kryokammern und andere Extreme – sondern Entscheidungen, die überraschend einfach sind und trotzdem viel verändern können.

Seite 6

1 Leg deine Kleidung für morgen schon heute bereit

Ein Handgriff am Abend, weniger Cortisol am Morgen?
Warum Routinen kleine Lebensanker sind und überraschend dabei helfen, energiegeladen in den Tag zu starten.

Seite 10

2 Kaufe ein Bund Petersilie

Mehr Geschmack, weniger Salz: Warum Kräuter wie Petersilie nicht nur würzen, sondern gleich mehrere unterschätzte
Gesundheitshebel aktivieren.

Seite 22

3 Mach einen Kranich

Stabilität für deinen Körper ist eine unterschätzte Währung gegen das Altern. Wie du sie beim Zähneputzen trainierst, ist fast absurd einfach.

Seite 34

4 **Wirf drei Dinge aus deinem Vorrat weg**

Ein aufgeräumter Vorratsschrank kann mehr für deinen Stoffwechsel tun, als viele Diäten versprechen. Warum drei kleine Schnitte im Vorrat so viel bewirken können.

Seite 44

5 **Lösch eine App**

Eine App weniger, mehr Raum im Kopf: Wie digitale Reize Stress verstärken – und warum Löschen sich oft besser anfühlt als gedacht.

Seite 62

6 **Installiere eine App**

Eine App kann nerven – oder dein Leben verlängern. Digitales Feedback kann dich in Bewegung bringen und dich gesund halten.

Seite 74

7 **Stell eine Tomatenpflanze auf das Fensterbrett**

Was eine Tomatenpflanze mit Lycopin, Mittelmeer-Diät und längerem Leben zu tun hat, ist überraschend einfach und alltagstauglich.

Seite 90

8 **Starre eine Kaffeetasse an**

Es beginnt mit einer Tasse und endet mit ganz viel Gutem für deine Telomere, deinen Cortisolspiegel und deinen Blutdruck – und du spürst, wie Achtsamkeit wirkt.

Seite 106

9 **Mach eine Plank**

Was 30 Sekunden Unterarmstütz mit Rückenschmerzen, Stürzen und Blutdruck zu tun haben, ist deutlich spannender als Fitness-Posing.

- 10 Sag einfach ja**
Ein kleines Alltagsabenteuer kann fürs Gehirn wertvoller sein als das hundertste Sudoku. Warum das so ist, ist eine der größten Überraschungen.
Seite 130
- 11 Mach eine reinigende Pause**
Weniger Essen, mehr Stoffwechselintelligenz: Warum eine bewusste Esspause erstaunlich viele Systeme im Körper neu sortieren kann.
Seite 140
- 12 Umarme einen lieben Menschen**
Eine Umarmung ist nicht nur Gefühl, sondern Biologie: Was unsere Haut, Oxytocin und Harvard über Bindung und ihre Bedeutung für das gesunde Leben verraten.
Seite 156
- 13 Iss eine Handvoll Nüsse**
Nüsse galten lange als Kalorienfalle. Warum sie heute unbedingt empfohlen werden, ist spannender als gedacht und macht sie zu einem absoluten Snack-Tipp.
Seite 166
- 14 Gönn dir 5 Minuten Tanzen**
Dein Lieblingssong hat viel mit Cardiofitness, Neurogenese und Stressabbau zu tun und bietet dir sehr viel mehr als gute Laune.
Seite 182
- 15 Ruf in deiner Arztpraxis an**
Manchmal ist der wichtigste Gesundheitsschritt nicht Sport oder Ernährung, sondern ein Anruf, bevor überhaupt etwas weh tut.
Seite 196

... und drei Entscheidungen, über die du morgen nachdenken solltest!

1. Vielleicht schmecken mir Mocktails?

Warum trinken wir eigentlich Alkohol – und gibt es da nichts Besseres? Ein paar Gedanken über Rituale, Risiko und überraschend gute Alternativen.

Seite 207

2. Schaff ich nicht doch noch 5 Kilo?

Abnehmen klingt simpel, ist biologisch aber ein Kraftakt. Genau deshalb lohnt der Blick auf das, was schon kleine Erfolge bewirken können.

Seite 216

3. Kann ich einen Tag ohne Rauchen?

Mit dem Rauchen aufzuhören, kann einen verzweifeln lassen. Aber schon 24 Stunden ohne Zigarette setzen in deinem Körper Erstaunliches in Gang.

Seite 227

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“

Seite 234

DU WILLST LÄNGER LEBEN? DANN KANNST DU DIREKT ANFANGEN!

Doch zu Beginn solltest du dir die Frage stellen, was es eigentlich heißt, länger zu leben. Wie alt könntest du überhaupt werden? Der älteste Mensch, dessen Alter wissenschaftlich bestätigt wurde, ist die Französin Jeanne Calment. Sie starb 1997 im Alter von 122 Jahren und 164 Tagen. Im Jahr 2016 erschien im Fachmagazin Nature eine Studie, in der Forscher für das menschliche Alter eine natürliche Grenze von etwa 115 Jahren sahen.

Wahrscheinlich werden die wenigsten von uns 115 Jahre oder älter werden. Das muss vielleicht auch nicht sein. Aber ob der Tod mit 75 oder mit 100 kommt, das ist ein gewaltiger Unterschied: Denn es geht um ein Vierteljahrhundert mehr Leben! Und wenn es dann auch noch klappt, dieses Vierteljahrhundert fidel und weitgehend gesund zu erleben: umso besser! Genau das ist das Ziel, das unter dem Namen Longevity zu einem riesigen Trend geworden ist: nicht einfach nur, möglichst alt zu werden, sondern die Jahre möglichst lange bei guter körperlicher und geistiger Gesundheit zu verbringen. Wer sich in dieser Szene umsieht, stößt allerdings schnell auf sehr unterschiedliche Verständnisse von Longevity. Da gibt es zum Beispiel Silicon-Valley-Millionäre, die Schlaf, Ernährung, Bewegung und Stressmanagement perfektionieren wollen und deshalb nur vormittags essen und jeden Abend um 20.30 Uhr schlafen gehen. Andere Longevity-Hardliner verbringen Zeit in Kryokammern bei minus 100 Grad, um das Altern zu verlangsamen, schlafen im Sauerstoff-

zelt oder setzen mehrere Stunden am Tag auf Lichttherapien. Wieder andere messen ihre Blutwerte im Wochentakt und nehmen Hunderte Nahrungsergänzungsmittel ein. Rund um das Thema ist ein riesiger Markt entstanden, auf dem Pulver, Kapseln, Tropfen, Infusionen oder Anti-Aging-Kuren als der absolute Maßstab für ein längeres Leben gehypt werden. Vieles klingt beeindruckend, manches wirkt futuristisch – aber für einen großen Teil dieser Produkte gibt es bislang keine überzeugenden wissenschaftlichen Belege.

Dieses Buch wählt da eine andere Methode. Länger leben – das bedeutet ja eigentlich erst einmal, nicht früher zu sterben. Warum aber werden die meisten Menschen nicht über 100 Jahre alt? Klar, das Leben ist voller Risiken. Da ist der tödliche Autounfall, das Ertrinken im Badesee, ein Unglück im Haushalt. Aber für die meisten Menschen sind das nicht die Gründe, warum sie früher sterben. Fast immer liegt es an einer oder mehreren der großen Volkskrankheiten: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck, chronische Entzündungen, bestimmte Krebsarten, Depressionen oder auch Erkrankungen wie die nicht-alkoholische Fettleber, die lange kaum beachtet wurde, heute aber Millionen Menschen betrifft. Bei vielen von uns kommt vor allem in der zweiten Lebenshälfte Bewegungsmangel hinzu, der früh zu Einschränkungen führen kann. Und dann gibt es da noch einen Faktor, der viele dieser Krankheiten miteinander verbindet und verstärkt: chronischer Stress.

Gegen all diese Probleme gibt es keine einfache Pille, aber es gibt gut belegte, wirksame Hebel. Entscheidungen,

die du bewusst treffen kannst, um ganz aktiv etwas dazu beizutragen, dass du dein Leben möglichst lange und dabei möglichst gesund leben kannst. Du könntest dir zum Beispiel eine Tomatenpflanze anschaffen. Tomaten enthalten Lycopin, einen roten Pflanzenstoff aus der Gruppe der Carotinoide, der antioxidativ wirkt und in Studien mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht wird. Gleichzeitig wirkt es schon stresssenkend, wenn du dich um eine Pflanze kümmerst, denn das ist ein kleiner täglicher Kontakt mit der Natur, der deinen Blutdruck und mögliche Anspannungen messbar beeinflussen kann. Aus einer scheinbar dekorativen Pflanze kann so ein kleiner Gesundheits-Trigger werden: Du ernährst dich besser, wirst achtsamer und dein Nervensystem beruhigt sich. Oder du starrst eine Kaffeetasse an. Das klingt zunächst nach Nichtstun, ist aber neurologisch betrachtet ein Moment, in dem du aktiv deine Aufmerksamkeit regulieren kannst. Wenn du den Blick bewusst auf einen ruhigen Gegenstand richtest, verlässt dein Gehirn kurz den daueraktiven Reiz- und Aufgabenmodus. Dadurch fahren Stressnetzwerke herunter, dein Puls und deine Atmung beruhigen sich und dein parasympathisches Nervensystem übernimmt wieder stärker die Kontrolle. Und wenn du eh schon jeden Tag zweimal die Zähne putzt, mach den Kranich dabei. In diesem Buch erfährst du, dass das Stehen auf einem Bein die sogenannte Propriozeption aktiviert, also die Fähigkeit des Körpers, seine Position im Raum wahrzunehmen. Bei diesem Versuch, das Gleichgewicht zu halten, arbeiten deine Muskeln, deine Gelenkrezeptoren, dein Innenohr und dein

Gehirn eng zusammen – und das macht diese paar Sekunden Balance pro Tag zu einem kleinen Training für ein langes und bewegliches Leben.

Es gibt sogar Entscheidungen in diesem Buch, die nicht viel von dir verlangen, die Spaß machen und zugleich lebensverlängernd wirken können. Wie wäre es mit 5 Minuten Tanzen? Einer Handvoll Nüsse als Snack zwischendurch? Oder wenn du einfach Ja sagst? Das sind nur ein paar der 15 Entscheidungen in diesem Buch, die nachweislich einen Unterschied für deine Gesundheit machen können: Entscheidungen für Veränderungen, die realistisch sind und die es tatsächlich etwas wahrscheinlicher machen können, dass du ein Vierteljahrhundert länger lebst.

Ganz am Schluss erhältst du in drei Kapiteln noch ein paar Ratschläge zu Dingen, die für die meisten Menschen nicht so leicht von heute auf morgen umgesetzt werden können: weniger Alkohol trinken, weniger rauchen, dauerhaft abnehmen. Das erfordert meist mehr Arbeit – ganz anders als die 15 Entscheidungen, die du zuerst in den Blick nehmen solltest. Denn die sind im Grunde ganz einfach zu treffen und genauso leicht umzusetzen.

Die erste Entscheidung hast du schon gefällt: Du hast dieses Buch gekauft. Das Kaufen selbst hat vielleicht eine Minute gedauert, oder ein paar Klicks. Ging doch ganz einfach, oder? Die Entscheidungen, die du in diesem Buch angeboten bekommst, um dein Leben aktiv zu verlängern, sind manchmal genauso kurz, manchmal dauern sie ein klein wenig länger.

Du musst dich also jetzt nur noch entscheiden, womit du beginnst.



**Leg deine
Kleidung
für morgen
schon heute
bereit**

1

ZWEIMAL AUFWACHEN, NUR ETWAS IST ANDERS.

Montagsmorgen, der Wecker klingelt, du stehst verschlafen auf, greifst in den Kleiderschrank, aber das Hemd, das du heute brauchst, ist da nicht. Du findest es im Badezimmer auf der Heizung. Du suchst nach einer Hose, die passt, überlegst kurz, entscheidest dich dann für die schwarze. Das alles kostet vielleicht nur eine Minute – aber die reicht, um etwas ins Rutschen zu bringen: Du kippst den Kaffee hastig runter, blickst nervös auf die Uhr, deine Gedanken springen. Aus einem ruhigen Start in den Tag wird ein gehetzter Morgen.

Einen Tag später: Dienstagmorgen, der Wecker klingelt, du stehst verschlafen auf und greifst zu der Kleidung, die du gestern Abend schon bereitgelegt hast. Du ziehst dich an, ohne Stress, der Kopf bleibt frei, der Körper kommt in Gang. Du setzt dich kurz hin, genießt deinen Kaffee und denkst an den bevorstehenden Tag. Der Unterschied zu Montag? Wieder nur eine Minute. Aber diesmal eine, die dir Ruhe schenkt statt Stress.

Ja, die beiden Szenen sind zugespitzt. Aber sie treffen einen wahren Kern. Wer seine Kleidung für den nächsten Tag bereits am Abend bereitlegt, sorgt für Vorhersehbarkeit. Und genau das mag unser Gehirn besonders gern. Es liebt Muster, Wiederholungen, Abläufe, auf die es sich verlassen kann. Alles, was nicht jedes Mal neu entschieden werden muss, entlastet und entspannt.

Mini-Lebensanker im Alltag

Genau hier kommen Gewohnheiten ins Spiel. Routinen sind nichts anderes als fest etablierte Gewohnheiten und Handlungen, die automatisch ablaufen, ohne dass wir sie jedes Mal bewusst steuern müssen. In einem Alltag, der oft von Terminen, Reizen und spontanen Anforderungen bestimmt wird, wirken sie stabilisierend, geben Sicherheit. Daher sind Gewohnheiten häufig auch gewissermaßen kleine Lebensanker. Denn sie geben uns die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen im oft unruhigen Seegang des Lebens, um im maritimen Bild zu bleiben. Für diese Wirkung gibt es zahlreiche wissenschaftliche Belege und gut erforschte neurologische Erklärungen.

Ein zentraler Punkt: Gewohnheiten sparen dem Gehirn Energie. Psychologie-Fachleute schätzen, dass wir jeden Tag 20 000 bis 35 000 Entscheidungen treffen! Was ziehe ich an? Was esse ich? Antworte ich jetzt oder später? Nehme ich den einen oder den anderen Weg? Jede dieser Entscheidungen fordert Aufmerksamkeit, Bewertung, Abwägung. Das Gehirn arbeitet und verbraucht dabei messbar Energie. Routinen dagegen sind fest. Sie haben den Vorteil, dass die Entscheidungen schon getroffen sind und so Energie eingespart wird. Neurowissenschaftlich gesprochen: Das Gehirn schaltet auf Autopilot. Genau das macht Routinen so wertvoll. Sie reduzieren die Anzahl aktiver Entscheidungen – und so auch die mentale Belastung.

Damit einher geht ein zweiter, ebenso wichtiger Effekt: Routinen vermeiden Stress. Nicht den großen, dramatischen Stress, sondern die vielen kleinen Mikro-Stressoren des Alltags. Habe ich daran gedacht? Was kommt jetzt als

Nächstes? Diese ständigen, oft unbewussten Anspannungen können die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol antreiben. Routinen tun das Gegenteil, sie senden dem Nervensystem Sicherheitssignale. Sie signalisieren: Alles ist in Ordnung, der Ablauf ist bekannt. In der Folge wird der Parasympathikus aktiviert – jener Teil des Nervensystems, der für Ruhe, Regeneration und „Rest and Digest“ (Entspannen und Verdauen) zuständig ist.

Deshalb sind Routinen als Mini-Lebensanker besonders dann wichtig, wenn wir wirklich zur Ruhe kommen wollen. Und was sind die größten Ruhephasen unseres Lebens? Die Stunden des Schlafs. Hier entfalten nicht nur Routinen – festgelegte Abläufe, in denen unser Gehirn gewissermaßen auf Autopilot arbeitet – ihre stärkste Wirkung. Auch Rituale können sinnvoll sein. Sie sind ebenfalls vertraute Handlungen, die für uns aber auch eine besondere Bedeutung haben, etwa die Tasse Tee am Abend, die uns hilft, diesen auch im Kopf abzuschließen. So helfen Routinen und Rituale dem Körper und dem Gehirn, sich auf den Übergang vom aktiven Tag zur nächtlichen Erholung einzustellen.

Wie es gelingt, abends zur Ruhe zu kommen

Vor dem Einschlafen arbeitet das Gehirn noch auf Hochtouren: Gedanken kreisen, To-do-Listen melden sich, Erlebtes wird verarbeitet. Wiederkehrende Rituale und Routinen wirken in dieser Phase wie ein sanftes Signal: Der Tag neigt sich dem Ende zu, es gibt jetzt nichts mehr zu entscheiden. Die Vorhersehbarkeit der Abläufe reduziert

dein Stressniveau, dein Nervensystem kann langsam herunterfahren. Gleichzeitig wird dein Gehirn entlastet, weil es sich nicht mehr mit neuen Reizen oder offenen Fragen beschäftigen muss, sondern bekannte Muster abrufen kann. Diesen Effekt haben Forschende besonders bei Kindern untersucht. Im Rahmen einer Studie, die im Fachmagazin Sleep erschienen ist, wurden Betreuende angewiesen, eine festgelegte Abendroutine bei ihren Kindern einzuführen – zum Beispiel Baden oder bestimmte ruhige Aktivitäten. Das Ergebnis: Ohne Ritual schliefen die Kinder im Alter von 8 bis 18 Monaten im Durchschnitt nach 20 Minuten ein, nach drei Wochen mit dem abendlichen Ritual schliefen sie bereits nach 13 Minuten ein! Auch wenn die Abendroutinen bei Erwachsenen anders aussehen dürften: Sie wirken und oft nicht nur, indem wir schneller einschlafen.

Wenn du also vor dem Schlafengehen warm duschst, fördert das die Vasodilatation, die Erweiterung der Blutgefäße, und signalisiert deinem Körper, dass es Zeit ist, zur Ruhe zu kommen. Wenn du das Licht etwa 60 bis 90 Minuten vor der Schlafenszeit dimmst, signalisiert das deinem Gehirn, dass der Tag zu Ende geht, und unterstützt die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Auch mentale Rituale können helfen: Wenn du dir vor dem Einschlafen bewusst ein positives Traumbild vorstellst, eine ruhige Szene oder einen angenehmen Ort. Warum nicht, wenn du dadurch besser schlafen kannst?

Denn die Schlafqualität kann gar nicht gut genug sein! Auch wenn es hier noch keine umfassende wissenschaftliche Evidenz gibt, sieht das zumindest der Silicon-Valley-

Millionär Bryan Johnson so, der sich intensiv mit dem Thema Langlebigkeit beschäftigt – oder, wie viele heute sagen: Longevity. Der Schlaf ist für Johnson der Hauptansatzpunkt im Kampf gegen das Altern. Jeden Tag geht Johnson am frühen Abend ins Bett, um ausreichend Schlaf zu bekommen. Denn: „Jeder Tag startet in der Nacht zuvor“, wie er schreibt.

Schlaf als Verjüngungsprogramm

Und tatsächlich gibt es für Johnsons Fixierung auf den Schlaf eine wissenschaftliche Basis: Im Tiefschlaf schüttet der Körper vermehrt Wachstumshormone aus. Die sind nicht nur für Kinder relevant, sondern auch im Erwachsenenalter zentral für die Regeneration von Muskeln, Knochen und Gewebe. Deine Zellen reparieren Schäden, Eiweiße werden erneuert, dein Immunsystem stellt sich neu ein. Gleichzeitig sinken Entzündungsprozesse im Körper, die ansonsten dafür sorgen, dass du schneller alterst oder Krankheiten entwickelst.

Auch in deinem Gehirn passiert im Schlaf viel: In der Nacht werden Erlebnisse sortiert, Erinnerungen gefestigt und Unwichtiges gelöscht. Das sogenannte glymphatische System – eine Art Reinigungsmechanismus des Gehirns – arbeitet besonders aktiv und spült Stoffwechselabfälle aus dem Nervengewebe. Darunter befinden sich auch Proteine, die mit neurodegenerativen Erkrankungen in Verbindung gebracht werden. Schlaf ist damit eine Art nächtliche Reinigung für den Kopf.

Im Schlaf stellt dein Körper auch das Gleichgewicht der Hormone wieder her: Stresshormone wie Cortisol sinken

ab, während die Regeneration passiert. Der Stoffwechsel wird stabilisiert, der Blutzucker reguliert und auch dein Herz und deine Blutgefäße profitieren von den nächtlichen Ruhephasen. Umgekehrt gilt: Wenn du dauernd schlecht schläfst, alterst du schneller und wirst mitunter auch eher krank. Nicht nur, weil dein Immunsystem bei Schlafmangel schwächer ist und dich anfälliger macht für Infektionen – eine Studie von 2023, in der Daten von mehr als 300 000 Erwachsenen aus Großbritannien analysiert wurden, konnte auch zeigen: Wer schlecht schläft, bekommt im Vergleich zu Menschen, die gut schlafen, im Durchschnitt zwei Jahre früher Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Herzschwäche.

Aber was bedeutet eigentlich „schlechter Schlaf“? Damit ist nicht nur gemeint, wenn du dauerhaft zu wenig schläfst – also unter sechs Stunden pro Nacht. Auch wenn du nachts häufig aufwachst, lange zum Einschlafen brauchst und morgens zu früh wach wirst oder einfach morgens das Gefühl hast, nicht erholt zu sein, dann beeinträchtigt das die Schlafqualität ebenso. Das gilt übrigens auch für einen stark unregelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus, etwa durch Schichtarbeit oder stark wechselnde Zubettgehzeiten. Außerdem spielt die Qualität der Schlafarchitektur eine Rolle. Damit ist gemeint, wie sich die Nacht auf verschiedene Schlafphasen verteilt. Besonders der REM-Schlaf (aus dem Englischen: Rapid Eye Movement) spielt eine zentrale Rolle, um Erlebnisse zu verarbeiten, im Gedächtnis abzuspeichern und um Gefühle zu regulieren. Bei Menschen mit chronisch schlechtem Schlaf sind diese REM-Phasen häufig verkürzt oder frag-

mentiert – etwa durch häufiges Aufwachen oder einen insgesamt zu kurzen Schlaf. Fehlen ausreichend lange und zusammenhängende REM-Phasen, kann sich das nicht nur auf deine Konzentration, die Stimmung und die Stressverarbeitung auswirken, sondern auch auf körperliche Regenerationsprozesse.

In der eben erwähnten britischen Analyse wurden verschiedene der Kriterien kombiniert, um guten von schlechtem Schlaf zu unterscheiden. Menschen galten als schlecht schlafend, wenn sie mehrere dieser Probleme gleichzeitig hatten – wenn sie beispielsweise zu kurz schliefen und häufig aufwachten. Entscheidend ist dabei weniger eine einzelne schlechte Nacht, sondern ein über Jahre anhaltendes Schlafmuster, das es dem Körper dauerhaft schwer macht, sich nachts zu erholen.

Der Morgen-Peak als Chance

Abendroutinen beruhigen uns und können nicht nur dafür sorgen, dass du schneller einschläfst, sondern auch, dass du insgesamt besser schläfst. Sie lohnen sich also. Und dann, am Morgen? Auch hier können feste Abläufe enorm viel bewirken, denn unser Körper startet nicht neutral in den Tag. Kurz nach dem Aufwachen erreicht das Stresshormon Cortisol einen natürlichen Höhepunkt, die sogenannte Cortisol Awakening Response (CAR). Dieser morgendliche Cortisol-Peak ist kein Zeichen von Überlastung, sondern ein evolutionäres Überlebenssignal. Er macht wach, mobilisiert Energie und schärft die Aufmerksamkeit. Morgenroutinen können diesen biologischen Schub nutzen, statt gegen ihn anzukämpfen. Wer mor-

gens klare, wiederkehrende Abläufe hat, lenkt die Aktivierung in geordnete Bahnen. Das fördert Fokus und Handlungsfähigkeit, statt das Gefühl zu erzeugen, dass du sofort reagieren musst. Aber welche Routinen dürfen es morgens sein? Die kurze Antwort lautet: fast alle. Entscheidend ist nicht, was du tust, sondern, dass du es tust – regelmäßig, wiederkehrend, idealerweise jeden Morgen an den Wochentagen. Ein klassisches Beispiel ist ein Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen. Über Nacht verliert der Körper durch Atmung und Schwitzen fast 0,5 Liter Flüssigkeit. Eine leichte Dehydrierung am Morgen ist also eher die Regel als die Ausnahme. Wasser auf nüchternen Magen hilft, das Blutvolumen zu stabilisieren, den Kreislauf in Schwung zu bringen und die kognitive Leistungsfähigkeit zu verbessern. Viele Menschen fühlen sich danach wacher – ganz ohne Koffein.

Ebenfalls wirkungsvoll: Hände weg vom Handy in der ersten Stunde am Morgen. Wenn du gleich nach dem Aufwachen Nachrichten, Mails oder soziale Medien checkst, setzt du dich direkt am frühen Morgen Dopaminspitzen und sozialem Vergleichsstress aus. Dein Gehirn wird sofort nach außen gezogen. Eine kurze bildschirmfreie Phase verhindert diesen Effekt und sorgt dafür, dass du selbst bestimmst, in welcher Stimmung du in den Tag startest.

Ungewöhnlich, aber erstaunlich effektiv, ist Singen unter der Dusche. Es gibt Hinweise, dass die Vibrationen beim Singen den Vagusnerv stimulieren, einen zentralen Bestandteil des parasympathischen Nervensystems. Dieser Effekt wirkt beruhigend, dämpft Stress und kann deine emotionale Grundstimmung positiv beeinflussen.

Aber kein Druck bitte: Es geht beim Singen unter der Dusche nicht um musikalische Qualität. Wenn du es ruhiger magst, könntest du ein kurzes Atemritual einbauen, indem du beispielsweise 60 Sekunden bewusst und langsam atmest. Schon diese kurze Pause kann die Herzfrequenzvariabilität verbessern. Die gilt als Indikator für deine Gesundheit insgesamt. Außerdem kannst du durch so eine Atemübung deinen Parasympathikus aktivieren. Der Effekt: weniger innere Hektik, mehr innere Ordnung.

So baust du neue Gewohnheiten auf

Es gibt also gute Gründe, warum Abend- und Morgenroutinen so viel bewirken können: Sie stabilisieren deinen Rhythmus, strukturieren deinen Alltag – und verbessern oft auch deinen Schlaf. Und kleine Routinen, die nur wenige Minuten dauern, sind kein großer Aufwand, sie sind alltagstauglich und du kannst sie schnell dauerhaft etablieren. Leg deine Kleidung für morgen schon heute bereit – das ist machbar.

Wenn du trotzdem merkst, dass dir neue Gewohnheiten schwerfallen, kannst du dir ein paar einfache Prinzipien zunutze machen. Besonders wirksam ist es, neue Routinen an bestehende anzudocken. Fachleute sprechen dann von Habit Stacking: Statt etwas völlig Neues zu beginnen, was dir vielleicht Überwindung kostet, ergänzt du eine Handlung, die ohnehin schon fest in deinem Alltag verankert ist: Du könntest dir zum Beispiel angewöhnen, beim Zähneputzen auf einem Bein zu stehen (dazu später mehr) oder morgens erst mal ein Glas Wasser zu trinken – und abends, bevor du die Bettdecke anfasst, legst du dir

eben deine Kleidung für morgen bereit. Vielleicht machst du das sogar schon? Dann war dieses Kapitel für dich eine gute Bestätigung, dass du mit dieser Angewohnheit etwas sehr richtig machst. Und falls du eine neue Gewohnheit anfangs öfter mal vergisst, lass dich nicht entmutigen: Manche sitzen schon nach einem Monat, andere erst nach einem halben Jahr. Neurologisch betrachtet entstehen Routinen tief im Gehirn, unter anderem im Putamen – einem Bereich, der für automatische Abläufe zuständig ist. Damit die Gewohnheit dort hinkommt, musst du sie nun einmal einige Male ausführen. Ist sie dort erst einmal verankert, läuft sie fast von selbst.

MEHR DRAUS MACHEN



Ein fester „Abendschluss“: Routinen wirken besonders stark, wenn sie dem Körper signalisieren: Der Tag ist vorbei. Such dir – neben dem Bereitlegen der Kleidung – ein oder mehrere weitere Rituale, die du direkt vorm Schlafengehen erledigst. Schalte zum Beispiel bestimmte Geräte aus, schreib Tagebuch, stell dir ein Glas Wasser neben das Bett.

Solche wiederkehrenden Signale helfen dem Nervensystem, vom Aktivitätsmodus in den Ruhemodus zu wechseln. Langfristig schläfst du so schneller ein und besser durch, absol-

viert alle nötigen Schlafphasen und unterstützt so die Regenerationsprozesse, die dein Körper braucht, um gesund älter zu werden.



Eine konstante Schlafzeit – auch am Wochenende:

Viele Menschen sabotieren ihren Schlaf ausgerechnet am Wochenende, indem sie deutlich später ins Bett gehen. Das ist von Zeit zu Zeit natürlich vollkommen in Ordnung, weil das soziale Leben ja oft an den Abenden des Wochenendes stattfindet und niemand sich davon abgrenzen sollte. Aber wenn man zu Hause ist, dann könnte man das ausnutzen, um nicht zu spät ins Bett zu kommen. Denn biologisch gesehen ist der verschobene Rhythmus am Wochenende wie ein Mini-Jetlag. Wer es schafft, die Zubettgehzeit zumindest grob konstant zu halten, unterstützt die innere Uhr und die Ausschüttung von Melatonin. Das Ergebnis ist oft ein tieferer, erholsamerer Schlaf – und damit weniger Stress und besser regulierte Hormone, was langfristig deine Herz-Kreislauf-Gesundheit und deinen Stoffwechsel verbessert.



Ein kurzer Abendcheck für den nächsten Tag: Gedanken, die nachts kreisen, sind einer der häufigsten

Gründe für schlechten Schlaf. Ein simples Ritual kann hier viel bewirken: Nimm dir abends zwei Minuten, um alles aufzuschreiben, was morgen wichtig ist – Termine, Aufgaben, Sorgen.

Damit verlagerst du die Verantwortung aus dem Kopf auf das Papier. Studien zeigen, dass solche mentalen Entlastungsrituale die Einschlafzeit verkürzen und die Schlafqualität verbessern können.

**Kaufe
ein Bund
Petersilie**



2

SALZ DU AUCH GERNE NACH?

Gerade wenn etwas nicht sonderlich schmeckt, vielleicht ein bisschen fad und langweilig. Oder gibst du schon beim Kochen ordentlich Salz hinzu, sodass der Geschmack von Anfang an ansprechend ist? Salz ist schmackhaft, klar. Nur gerade deshalb nehmen wir deutlich zu viel Salz zu uns als die gemeinhin empfohlenen sechs Gramm täglich, nämlich im Durchschnitt mehr als neun Gramm. Also lieber ungewürztes, fades Essen hinunterwürgen? Nein! Es kann beides gelingen: guter Geschmack und gute Gesundheit. Und hier kommt die Petersilie ins Spiel.

Eigentlich gilt Petersilie vielen als Nebendarstellerin: ein paar grüne Blättchen am Tellerrand, schnell gehackt über Kartoffeln oder Fisch gestreut, nett, aber austauschbar. Und doch ist sie eines der meistverwendeten Kräuter hierzulande – und das aus gutem Grund. Denn Petersilie schmeckt nicht laut, nicht aufdringlich, sondern erstaunlich ausgewogen. Ihr Aroma ist frisch und grün, hat eine würzige, muskatartige Note. Sie ist leicht pfeffrig, mit einer feinen Bitterkeit und einer dezenten Süße im Hintergrund. Genau diese Balance macht sie so universell einsetzbar. Petersilie kann fast alles begleiten, ohne sich in den Vordergrund zu drängen. Sie passt zu Gemüse, Fleisch und Fisch, zu Eierspeisen, Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Pasta. Sie verbindet Aromen, rundet ab, gibt Frische, ohne zu dominieren. In der klassischen Küche ist sie deshalb fester Bestandteil zahlloser Klassiker: in der Frankfurter Grünen Soße, in Persillade aus Frankreich, in Suppen und

Fonds, in Kräuterbutter, in Saucen und Füllungen. Kaum ein anderes Kraut ist so anschlussfähig – sowohl an andere Kräuter, wie Schnittlauch, Kerbel oder Dill, als auch an ganz unterschiedliche Küchenstile. Dass Petersilie so beliebt ist, liegt auch daran, dass sie verlässlich funktioniert. Sie verträgt Hitze besser als viele andere Kräuter, sie harmonisiert mit Fett ebenso wie mit Säure, und sie schmeckt roh ebenso gut wie kurz mitgegart.

Wenn du nun schon den Einkaufszettel schreibst, noch ein Hinweis: Es gibt glatte Petersilie und krause Petersilie. Erstere bringt mehr Würze und Tiefe, zweitere mehr Frische und Struktur – beide haben ihren Platz. Wer einmal bewusst probiert, merkt schnell, dass Petersilie kein Lückenfüller ist, sondern ein echtes aromatisches Allroundtalent. Vielleicht ist es genau das, was sie zu „des Deutschen liebstem Küchenkraut“ macht.

Dein Geschmackssinn will angeregt werden

Schön und gut, aber Petersilie kann ja nicht immer Salz ersetzen, wirst du jetzt denken. Stimmt, sie kann es nicht immer. Das liegt auch daran, dass wir für Salz besonders empfänglich sind: Wir schmecken schon ein Gramm Salz in einem Liter Wasser. Das leisten die 2 000 bis 8 000 Geschmacksknospen auf unserer Zunge, jede davon enthält bis zu 100 Sinneszellen. Das allein ist schon ein hochsensibles Netzwerk an Sensoren. Kombiniert mit dem Geruchssinn der Nase ist unser Geschmackssinn ein wahres Wunderwerk an Präzision und Wahrnehmung.

Aber: Petersilie kann weit häufiger als wir denken für

Aroma sorgen, sodass wir das Salz tatsächlich reduzieren können. Denn wir können nicht nur Salz, sondern viele Milliarden verschiedener Aromen wahrnehmen, und das schon in kleinsten Mengen – das gilt auch für die Geschmacksnuancen der Petersilie. Bitterstoffe erkennen wir sogar in Mengen von wenigen Millionstel Gramm. Das mit den Bitterstoffen ist übrigens ein Schutzmechanismus: Bitterstoffe bedeuten oft Gefahr, dass eine Speise etwa unbedenklich oder sogar giftig für uns sein kann.

Unbewusst interpretieren wir den Geschmack, den die Sinneszellen ans Gehirn melden. Süß bedeutet schnelle Energie, salzig bedeutet wichtige Mineralien. Die Lebensmittelindustrie hat vor allem in den letzten 100 Jahren gelernt, diese beiden Botschaften gezielt in ihrer Nahrung unterzubringen: Hoch verarbeitete Lebensmittel enthalten daher häufig viel Zucker, Salz, Fett und künstliche Aromastoffe. Die Kombination gaukelt unserem Körper vor: Hier gibt es Energie, hier gibt es alles, was du brauchst. Ob Burger, Chips oder Softdrinks – auch wenn der Geschmack nicht gerade spannend oder exotisch ist, so fühlt es sich irgendwie doch befriedigend an, es schmeckt einfach, vor allem unter Stress, wenn unser Körper auf Energie aus ist.

Das ist schade, weil unser Wunder des Geschmacksinns durch die hoch verarbeitete Nahrung der Vielfältigkeit beraubt wird. Das wissen wir eigentlich auch, aber es ist im Alltag eben so schwierig und zeitaufwendig, lecker selbst zu kochen oder in der Mittagspause länger essen zu gehen, wenn sich am Schreibtisch die Arbeit stapelt. Aber es ist eben problematisch, weil hoch verarbeitete Nahrung aus vielen Gründen ungesund ist und wir unter anderem

dadurch zu viel Zucker und Salz zu uns nehmen.

Wie Salz deinen Gefäßen zusetzt ...

Warum ist Salz aber ein Problem? Das ist es vor allem für unseren Blutdruck. Salz – auch unter der chemischen Formel NaCl bekannt, Natriumchlorid – ist lebenswichtig, ohne könnten wir nicht leben. Das Problem, vor allem in westlichen Industrieländern, ist allerdings die Menge. Da Salz nicht teuer ist, wird es vielen industriell hergestellten Lebensmitteln in größerer Menge zugesetzt. Tiefkühlpizza etwa enthält häufig sehr viel Salz – und oft auch Zucker. Beides wird in hoch verarbeiteten Lebensmitteln gern kombiniert, weil Zucker den Geschmack abrundet und ein hoher Salzgehalt dadurch oft weniger stark auffällt. Was für die Tiefkühlpizza gilt, das gilt für viele Lebensmittel, nicht nur solche im Supermarkt, auch in der Kantine, in der Mensa, im Restaurant.

Mit einer westlichen Ernährungsweise nehmen wir also in der Regel zu viel Salz zu uns. Das betrifft übrigens selbst die meisten Menschen, die sich bereits sehr gesund ernähren. Für unsere Gefäße ist das in zweierlei Hinsicht ein Problem: Erstens hat Natrium die Eigenschaft, Wasser im Körper zu binden. Vereinfacht gesagt, zieht es Wasser aus den Zellen und den Zellzwischenräumen in die Blutgefäße. Eigentlich ist das auch seine Aufgabe, denn so reguliert es unseren körpereigenen Wasserhaushalt. Aber zu viel führt eben dazu, dass im Gefäßsystem mehr Flüssigkeit ist, was wiederum zu einem höheren Druck auf die Gefäßwände führt. Zweitens können die Gefäßwände

durch zu viel Natrium im Blut auf Dauer etwas versteifen. Das heißt, sie verlieren an Elastizität. So kann es eher zu Ablagerungen kommen, auch Arteriosklerose genannt.

... und so Bluthochdruck erzeugt

Beides führt dazu, dass der Blutdruck steigt. Zur Einordnung: Ein Blutdruck von 120/80 mmHg gilt als normal, ein Blutdruck bis 139/89 mmHg als hochnormal, alles darüber gilt bereits als Bluthochdruck. Und Bluthochdruck ist eines der großen Gesundheitsprobleme unserer Zeit. Denn über Jahre und Jahrzehnte bedeutet er, dass die Gefäße ständig unter hohem Druck stehen. Im Laufe der Zeit begünstigt das, dass Folgeerkrankungen entstehen: Durch Schäden in den Gefäßen, die das Herz versorgen (den sogenannten Koronargefäßen), steigt das Risiko für einen Herzinfarkt; bei einer Schädigung der Hirngefäße kann es zu einem Schlaganfall kommen; auf Dauer können auch Demenz, Nierenschäden, Augenschäden oder eine Herzschwäche entstehen – oder es kommt zu Durchblutungsstörungen im ganzen Körper, was beispielsweise in den Beinen Schmerzen verursachen kann.

Solche Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Deutschland die häufigste Todesursache, jede dritte Person stirbt daran. In den meisten Fällen gehen Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit Bluthochdruck einher, viele sind eine direkte Folge davon. Es heißt nun nicht, dass du gleich einen Bluthochdruck hast, weil du gerne zu Tiefkühlpizza und Co greifst. Aber richtig ist auch, dass Bluthochdruck nicht ausschließlich ein Thema für ein höheres Alter ist. Selbst

Kinder und Jugendliche können Bluthochdruck haben. Aber keine Panik, schon ein Besuch beim Hausarzt kann zeigen, ob du Bluthochdruck hast.

Und es gibt viele Wege, den Blutdruck normal zu halten oder wieder zu senken. Ein zentraler Risikofaktor für Bluthochdruck ist Übergewicht: Wenn wir Normalgewicht erreichen oder zumindest das Übergewicht verringern, sinkt im Grunde mit jedem Kilogramm, das abgebaut wird, auch der Blutdruck. Eine zweite wichtige Möglichkeit, um die es hier geht: weniger Salz essen. Zum Beispiel, indem du stattdessen Petersilie oder andere Kräuter zum Würzen nimmst. Die Wirkung dieser Maßnahme ist begrenzt: Wenn du jeden Tag statt neun bis zehn Gramm Salz nur noch fünf bis sechs Gramm zu dir nimmst, geht der systolische Blutdruckwert (also der obere Wert) um 4 bis 5 mmHg nach unten, der diastolische Blutdruckwert um 2 bis 3 mmHg. Das klingt nicht nach viel, aber auf Dauer senken schon 2 mmHg weniger das Risiko für einen Schlaganfall um etwa 10 Prozent und das für einen Herzinfarkt um etwa sieben Prozent!

Entdecke die Vielfalt von Kräutern und Gewürzen

Also, wie wäre es, wenn wir etwas Salz weglassen und dafür mithilfe von Kräutern unseren Geschmack stimulieren? Auf die Spaghetti Bolognese etwas Petersilie geben? Das Butterbrot mit etwas Schnittlauch bestreuen? Das Rührei mit Dill verfeinern? Kräuter können das schmackhafte Salz nicht nur ersetzen. Sie geben uns auch die Vielfalt wieder, die unser hochkomplexer und vielfältiger Ge-

schmackssinn verdient hat.

Die meisten Kräuter kennst du vielleicht noch gar nicht bewusst. Stöbere doch einfach mal im Kräuterregal eines größeren Supermarkts: Dort gibt es nicht nur frische Kräuter, sondern auch Hunderte kleine Döschen mit Oregano, Rosmarin, Estragon, Dill, Bärlauch, Anisblättern, Curryblättern, Lorbeerblättern, Bohnenkraut, Zitronenmelisse, Shiso, Epazote, Galgantblättern, Liebstöckel... Und jetzt nehmen wir noch Gewürze hinzu, die ebenfalls aus Pflanzen stammen, nur meist nicht aus den Blättern, sondern eher aus Samen, Rinde, Wurzeln oder Früchten: Kurkuma, Zimt, Ingwer, Chili, Kreuzkümmel, Nelken, Knoblauch, Paprika, Senfsamen, Safran und natürlich Pfeffer! Angesichts dieser Vielfalt wirkt Salz da plötzlich fad und langweilig, oder?

Sie bieten dir mehr als nur mehr Geschmack

Nehmen wir noch mal das Bund Petersilie: Denn der schmeckt nicht nur gut, sondern ist auch gesund. Petersilie ist nämlich reich an Vitamin C und das ist enorm wichtig für uns. Denn Menschen haben eine Besonderheit: Sie können – ebenso wie Meerschweinchen und Affen – kein eigenes Vitamin C herstellen. Daher sind sie auf die Zufuhr aus der Nahrung angewiesen. Schon ein kleines Bund Petersilie (etwa 30 Gramm) liefert fast 50 Milligramm Vitamin C, das ist schon die Hälfte des Tagesbedarfs eines Erwachsenen und fast so viel, wie eine viermal so schwere Orange enthält. Klar, man nimmt auch weniger Petersilie zu sich, trotzdem kommt schon bei wenigen Gramm eine

gewisse Menge Vitamin C zusammen. Außerdem enthält Petersilie noch Vitamin K, was wichtig ist für die Blutgerinnung und den Knochenstoffwechsel, und Beta-Carotin. Das wiederum kann im Körper in Vitamin A umgewandelt werden – und das ist etwa fürs Sehen wichtig, vor allem bei Dämmerlicht.

Und dieses Extra bietet nicht nur die Petersilie: Die meisten Kräuter enthalten größere Mengen an Vitaminen. Das heißt, dass schon kleine Mengen an Kräutern ausreichen, um eine messbare Menge an Vitaminen zu sich zu nehmen. Schnittlauch liefert viel Vitamin K und Vitamin C, Basilikum enthält Vitamin C und Vitamin A.

Doch Vitamine sind nicht alles. Kräuter sind auch reich an Mineralstoffen. In Petersilie steckt zum Beispiel Eisen, was unter anderem für die Blutbildung benötigt wird, außerdem noch Kalzium, Magnesium und Kalium – wichtig für Knochen, Muskeln und Herz. Kresse enthält neben Eisen und Kalzium auch Jod, das wichtig ist für die Schilddrüse. Und Thymian ist unter anderem eine Quelle für Mangan, das dem Stoffwechsel auf diversen Wegen hilft. Das Spurenelement ist vor allem Bestandteil und Aktivator verschiedener Enzyme. Enzyme sind unter anderem am Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel beteiligt und helfen dabei, Nährstoffe effizient in Energie umzuwandeln. Außerdem spielt Mangan eine Rolle im sogenannten antioxidativen Schutzsystem der Zellen – vereinfacht gesagt, schützt es die Stoffwechselprozesse vor oxidativem Stress, es hilft also zu verhindern, dass sich Schäden in den Zellen ansammeln. Außerdem enthalten Kräuter wie Petersilie sekundäre Pflanzenstoffe, die für

unseren Körper eine Art Rundum-Reparatur-Zellperformance-Booster sein können (siehe ab Seite 90).

Gibt es dafür stichhaltige Studien?

Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe mit antioxidativer Wirkung – klingt fast so, als könnte Petersilie der Schlüssel zu einem längeren Leben sein. „Wer jeden Tag 20 Gramm Petersilie isst, lebt im Durchschnitt vier Monate länger“ – wie gerne würde ich dir ein solches Studienergebnis präsentieren. Das Problem ist nur: Solche Ergebnisse gibt es nicht. Das liegt aber nicht daran, dass Petersilie nicht wirkt. Es liegt daran, dass aussagekräftige Studien über die Wirkung kleiner Bestandteile der Ernährung auf das Gesamtüberleben enorm aufwendig sind, so aufwendig, dass sie fast unmöglich zu messen sind und für die Forschung und auch die Pharmaindustrie viel zu teuer sind.

Zunächst einmal gilt in der Wissenschaft: Eine wirklich gute Studie ist prospektiv. Das heißt, sie stellt erst eine Frage – in unserem Fall: Kann Petersilie das Leben verlängern? Dann sucht sie Probanden und beobachtet diese über Jahre anhand der Fragestellung. In unserem Fall müsste man zwei Gruppen von Teilnehmenden haben, die mit Eintritt in die Studie ihr Leben schlagartig ändern: Die einen nehmen täglich 20 Gramm oder mehr Petersilie zu sich, die anderen essen gar keine Petersilie. Schwierig. Und, da die Lebenserwartung von wahnsinnig vielen Faktoren bestimmt ist, bräuchte man zwei sehr große Gruppen, um zu aussagekräftigen Ergebnissen zu kommen.

Eine sogenannte retrospektive Studie wäre da leichter

zu machen. Man sucht gezielt Menschen, die über Jahre hinweg jeden Tag 20 Gramm oder mehr Petersilie gegessen haben, und schaut, welche Unterschiede sie zu einer Vergleichsgruppe haben, in der die Menschen keine Petersilie gegessen haben. Das Problem ist nur: Wer täglich 20 Gramm Petersilie isst, ernährt sich auch sonst womöglich im Schnitt gesünder als jemand, der gar keine Petersilie isst. Das macht es unmöglich, eine Wirkung speziell auf Petersilie zurückzuführen.

Aber Kräuter und Gewürze sind deine Quelle für gesunde Inhaltsstoffe

Wir wissen also nicht, ob und wie viel länger du lebst, wenn du anfängst, mehr Kräuter zu essen und weniger Salz. Trotzdem möchte ich dir das dringend empfehlen. Denn was wir sicher wissen, ist, dass schon ein kleines Bünd Petersilie eine Vitamin-C-Bombe ist. Und die Medizin weiß, dass Vitamin C eine tragende Rolle für unser Immunsystem spielt. Es ist auch wissenschaftlich erwiesen, welche und wie viele sekundäre Pflanzenstoffe in Petersilie sind – und dass sie antioxidativ wirken können. All das reicht, um zu sagen, dass die vielen positiven Inhaltsstoffe von Kräutern die Gesundheit fördern.

Wobei: Der größte Nutzen von Kräutern und Gewürzen dürfte eben die Würze sein, denn die hilft uns, Salz zu reduzieren und damit einem der größten Probleme entgegenzuwirken, das es derzeit für unsere Gesundheit gibt: Bluthochdruck. Mit 60 Jahren hat weit mehr als jede zweite Person in Deutschland einen belegten Bluthochdruck, der behandelt werden sollte. Die Dunkelziffer dürfte weit



Kurkuma entdecken: Kurkuma schmeckt warm, erdig, leicht bitter und ein bisschen pfeffrig – ein Aroma, an das man sich erst herantastet. Ein halber Teelöffel im Gemüse, im Reis oder in einer Suppe reicht oft schon. Neben dem

Geschmack liefert Kurkuma mit dem Inhaltsstoff Curcumin entzündungshemmende und antioxidative Effekte, die mit einer günstigeren Regulation von Entzündungsprozessen in Verbindung stehen können. Wichtig: Kurkuma wirkt am besten im Verbund, etwa mit etwas Fett und Pfeffer – ein Beispiel dafür, warum Kochen mehr ist als das Einnehmen einzelner Stoffe.



Mit Schärfe und Bitterkeit arbeiten: Neben salzig und süß gibt es Geschmacksrichtungen, die wir im Alltag oft verlernen – darunter Schärfe und Bitterkeit. Ingwer, Chili, Senf, Radicchio oder Rucola fordern den Geschmacksinn heraus und machen Essen interessanter, ohne mehr Salz zu brauchen. Gleichzeitig regen diese Aromen Verdauung, Gallenfluss und Stoffwechsel an. Bitterstoffe gelten als besonders hilfreich für Leber und Galle, Schärfe kann die Durchblutung fördern. Wer lernt, diese Geschmäcker zu schätzen, reduziert unbewusst auch den Wunsch nach stark gesalzenem Essen.



Kräuter zu einer eigenen Zutat machen: Ein nächster Schritt kann sein, Kräuter nicht nur zu streuen, sondern sie zu einer eigenen Zutat zu machen – etwa als selbst gemachtes Pesto. Ja, darin steckt Öl. Aber es ist hochwertiges Fett, kombiniert mit Kräutern, die reich an se-