

Mediterran leben stärkt Körper und Seele

Für viele scheint es ein Wunschtraum zu bleiben, was in einzelnen Ländern Südeuropas schon immer Realität war: gesund bis ins hohe Alter. Vor allem in jenen Regionen, wo Olivenbäume und Rebberge die Landschaft prägen, wird aus Tradition gesund gelebt.

Ausgangspunkt vieler Zivilisationskrankheiten ist eine punktuelle, unsichtbar kleine Verletzung einer Zelle, die vom Immunsystem übersehen wird und zu Sklerotisierung (Verhärtung der Arterien) führt. Jahre bis Jahrzehnte später erwächst daraus ein Herzinfarkt oder eine Krebserkrankung. Mit einer mediterranen Kost kann hier frühzeitig Gegensteuer gegeben werden.

An den nördlichen Gestaden des Mittelmeers treten deutlich weniger Arteriosklerose, Herzinfarkte, Krebserkrankungen und Osteoporose auf. Das ist statistisch belegt und wissenschaftlich erklärt. Insbesondere der hohe Konsum an pflanzlichen Produkten wirkt sich positiv aus. Früchte, Gemüse, Kräuter und Getreide enthalten eine Vielzahl von Antioxidantien, die den oxidativen Stress vermindern oder das Immunsystem unterstützen. Genau das ist das Ziel jeder präventiven Ernährung: möglichst grosszügig Lebensmittel berücksichtigen, die den oft unvermeidlichen Belastungen entgegenwirken. Die mediterrane Kost ist nur ein, allerdings altbewährtes Beispiel. Und wer möchte nicht mitmachen, wenn ein lustorientierter Lebensstil mit einer geschmackvollen, farbenfrohen Kost angesagt ist.

Die Heinzelmännchen der mediterranen Kost



Olivenöl – das grüne Gold

So vielfältig wie ihre Essgewohnheiten auch sind, darin sind sich die Bewohner des Mittelmeers einig: Olivenöl ist die Quelle der hohen Lebenserwartung! Natürlich verwenden sie ihr Öl für nahezu jedes Gericht, sogar für die Säuglingsnahrung. Tatsächlich hat das Fettsäuremuster des Olivenöls sehr positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Im Gegensatz zu den gesättigten Fettsäuren der tierischen Fette schont es den Cholesteringehalt des Blutes. Und anders als die mehrfach-ungesättigten Fettsäuren vieler Pflanzenöle, ist Olivenöl stabil gegenüber Sauerstoff und Hitze. Ein überschüssiger Konsum, wie z.B. auf Kreta, hat entsprechend nur wenig Konsequenzen. Die goldiggrüne Farbe des Öls weist zudem auf den Gehalt an antioxidativ wirkenden Stoffen wie Chlorophyllen und Phenolsäuren hin.

Kräuter

Die heilende Wirkung von stark duftenden Kräutern ist seit Urzeiten bekannt. Viele der ätherischen Öle haben nebst der antioxidativen auch antimikrobielle Wirkung, z.B. Carnosol in Rosmarin, Estragol in Basilikum, Alliin in Knoblauch, Anethol in Fenchel.

Fisch

Dieses Lebensmittel liefert viel leichtverdauliches Eiweiss sowie, im Falle der Meerfische, auch viel Jod. Auch die in Fisch enthaltenen hoch-ungesättigten Fettsäuren wirken sehr günstig in der Prävention von Zivilisationskrankheiten wie z. B. Arteriosklerose.

Früchte und Gemüse

Die hohe antioxidative Kapazität von Früchten und Gemüsen basiert auf ihrem Gehalt an den Farbstoffen Anthocyane (blaurot), Carotinoide (orangerot), Flavonoide (gelb), Chlorophylle (grün) und Phenolsäuren (bräunlich). Was den Pflanzen als Schutzschild gegen Sonneneinstrahlung, Luftsauerstoff und Fäulnisbakterien dient, wirkt auch im menschlichen Körper schützend.

Teigwaren, Brot, Reis

Die darin enthaltenen Kohlenhydrate sind die beste Energiequelle, die sich der menschliche Körper wünschen kann. Kohlenhydrate liefern sofort einsetzbare Muskelenergie und machen, entgegen der weit verbreiteten Volksmeinung, keineswegs dick.

Käse und fermentierte Milchprodukte

Das Wissen um die positive Wirkung von fermentierten Milchprodukten gehört zu den ganz alten Kenntnissen der Menschheit. Einerseits wird der Knochenbau gestärkt, andererseits das Immunsystem stimuliert.

In vino veritas

Wer mit dem Alkohol Probleme hat, sollte ihn vollständig meiden. Für die meisten ist Wein aber ein kulturelles Erbgut, das mit Mass genossen, Freude und Entspannung in den Alltag bringt. Auch der Körper profitiert, ist doch die Wirkung gegen Herz-Kreislaufprobleme wissenschaftlich bewiesen.

Wie auch die Traube selbst (und der Traubensaft), enthält Wein erhebliche Mengen Phenolsäuren, Anthocyane und Flavonoide, die antioxidativ und antimikrobiell wirken. Kombiniert mit Alkohol, haben diese sekundären Pflanzeninhaltsstoffe durchaus das Potential, andere „Ernährungsfehler“ aufzuheben. Studien zeigten, dass der Weinkonsum umgekehrt proportional mit dem Auftreten von Herz-Kreislaufkrankungen verbunden ist. Aber auch andere alkoholische Getränke haben einen positiven Einfluss auf die Gesundheit des Herz-Kreislaufs. Bei hohem Konsum beginnen aber die negativen Seiten des Alkohols zu dominieren, da andere Todesursachen erheblich zunehmen. Ein bis drei alkoholische Getränke pro Tag sind genug! Wobei eine Standardmenge à 10 g Alkohol ca. 2,5 dl Apfelwein oder 2,5 dl Bier oder 1 dl Wein oder 32 cl Brantwein entspricht.

In den südlichen Nachbarländern wird zum Essen getrunken und nicht auf den nüchternen Magen. Dadurch geht der Alkohol langsamer ins Blut. Seine negativen Aspekte können sich weniger stark entfalten als z. B. bei einer Quartals- oder Feierabendtrinkerei. Zudem gönnen sich die Südeuropäer nach dem Essen eine angemessene Pause der völligen Entspannung, die durch das Gläschen Wein noch gefördert wird.