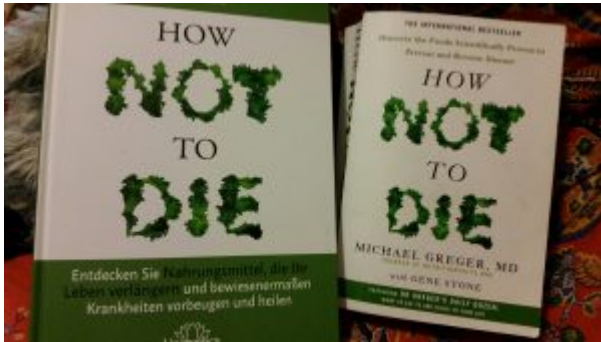


How not to die



How not to die – das coolste Buch 2018

Dieses Buch war für mich das größte Lese-Abenteuer des vergangenen Jahres. Überwältigend, überraschend und informativ.

Michael Greger, ein amerikanischer Arzt und Wissenschaftler, erforscht seit vielen Jahren die Ursachen für Krankheiten und Tod und wie man sie verhindern kann. So einfach – so genial!

Er hat die 15 häufigsten Todesarten in den USA unter die Lupe genommen und stellt diesen Ursachen die 12 (über)-Lebenswichtigsten Gegenmittel gegenüber. Seine Erkenntnisse basieren auf den aktuellsten Ergebnissen der weltweiten Forschung zum Thema Ernährung und Gesundheit.

So empfiehlt er jene Ernährungsform, die sich als gesündeste herausgestellt hat: Eine pflanzliche vollwertige Ernährung.

Man könnte nun meinen, so viel Wissenschaft im täglichen Essen unterzubringen sei schwierig. Das wäre es auch, hätte Dr. Greger nicht das ebenso einfache wie geniale Konzept des **Daily Dozen** entwickelt. 10 Lebensmittel, die Basis für ein gesundes Leben – Gesund bleiben und gesund werden: *Hülsenfrüchte, Vollkorn, Obst, Blattgemüse, Gemüse, Beeren, Kreuzblütengewächse (Kohl, Radieschen, Rucola,...), Leinsamen, Nüsse und Gewürze. Dazu kommt noch ausreichend Flüssigkeit und Sport.*

Der Einfachheit halber gibt es dafür auch eine *App*, die man sich gratis auf das Handy laden kann und die dabei hilft, die tägliche Ernährung zu planen und zu überprüfen. Es gibt auch ein „*How not to do die Kochbuch*“, welches interessante Anregungen für die völlig neue Art zu kochen anbietet.

Zur Überprüfung von Nahrungsmitteln dient außerdem ein einfaches Ampel System:

GRÜN: unbehandelte pflanzliche Lebensmittel

GELB: behandelte pflanzliche und unbehandelte tierische Lebensmittel

ROT: vielfach behandelte pflanzliche und behandelte tierische Produkte.

Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen, sondern sich den eigenen Möglichkeiten entsprechend zu bemühen. Wenn der Schweinsbraten der Lieblingstorte der beste vorstellbare Braten ist – dann iss ihn einfach. Aber nicht täglich! Du kannst noch so viel anderes Gesundes essen. Es geht nicht um alles oder nichts. Es geht um Freude, Leichtigkeit und ein gesundes Leben.

Wir haben seitdem unser Kochen ein wenig umgestellt: Weniger Salz, viel mehr grünen Salat, reichlich Bohnen, Linsen oder Kichererbsen, täglich Nüsse und Samen und auch Beeren. Frische Beeren sind im Winter sehr teuer, da weichen wir auf tiefgekühlte aus; (die meisten Discounter haben ca 500 g Him- oder Heidelbeeren um € 2,50.) Außerdem mischen wir täglich einen Esslöffel geschroteten Leinsamen in unser Essen.

Wenn Michael kocht, greift er grundsätzlich zu Vollkorn Getreide. Ich habe mich bisher davor immer gedrückt und lieber weißen Reis genommen – am besten Basmati, weil dieser super schnell gar ist. Aber nun bin ich bekehrt! Ich habe jede Menge an Vollkorn eingelagert: Dinkel, Gerste, Reis, Hirse. Und nicht nur das – Ich koche und esse das auch!

Ich freue mich schon darauf, im Laufe der nächsten Wochen und Monate am Blog von meinen neuen Erfahrungen zu berichten. Wenn die Neugierde und Ungeduld plagt, dem sei hier geholfen:

How Not To Die, Michael Greger, Pan- Verlag (englisch, kostet € 10,99)

Unimedica Verlag, (deutsch, ca € 25,00)

Share this: