

MARION GRILLPARZER

FOTOS TINA ENGEL

# smart aging

CLEVER ESSEN.  
NATÜRLICH BEWEGEN.  
JUNG BLEIBEN.

RUNDUM GLÜCKLICH INS  
WOHLFÜHL-ALTER.



CHRISTIAN





## JAHRE VERSCHENKEN

Ich habe meinem Daddy zu seinem 75. Geburtstag eine Kiste gepackt mit lauter Dingen, die ihm Lebensjahre schenken – bessere Lebensjahre. Ich hab' draufgeschrieben: »Formel-100«. 100 steht für den Geburtstag, den ich mit ihm mindestens noch feiern möchte. In der Dad-wird-100-Kiste steckten neben Smoothie-Mixer, Schrittzähler und Lovetuner zum Beispiel Rollmöpfe. Zwei reichen pro Woche, um unser Leben mit Omega-3-Fettsäuren um drei Jahre zu verlängern und – was ich noch wichtiger finde – lebenswerter zu machen. Denn die Omega-3s beschenken uns ein fröhliches Hirn. Wer den Fisch

nicht mag, findet in diesem Buch  
Rezepte mit Chia-Samen, mit Bio-Käse,  
mit Leinöl. Weiter in der Kiste: Pesto.  
Nix enthält so eine fantastische Mixtur  
an lebensverlängernden Ingredienzen:  
Kräuter, Nüsse, Pflanzenöl, Knoblauch,  
Chili. Ein Optimum an  
Lebensverlängerungspotenz hat mein  
entgiftender, energetisierender  
Gewürzmix aus Kurkuma, Ingwer,  
Zimt ...

Auch das schenkt Lebensjahre: ein  
gutes Olivenöl extra vergine, ebenso  
mein kaukasisches Geheimrezept aus  
Zitronen, Knoblauch,  
Petersilienwurzeln, der Gehirnforscher-  
Müsli-Mix, das Amaranth-Popcorn und  
der Forever-Young-Smoothie.

Selbstverständlich ist das gesündeste Rezept der Welt drin: nepalesischer Gundruk. Für die Wiege der Gesundheit, unseren Darm. Natürlich gehört auch Wein in die Kiste. Wein ist das einzige (neben meinem Dad), was mit dem Alter immer besser wird. Ein Glas pro Tag ist Genuss und Stay-Young-Medizin pur. Unter Jungbleiben (neudeutsch: »smart aging«) verstehe ich Gesundheit kombiniert mit Genuss und Spaß und Lebensfreude. Das Wissen hier, die Rezepte hier sollen den Tag verschönern – und so das Leben strecken. Und bloß nicht stressen.

**ALSO:** Einfach mal was ausprobieren, für gut befinden und dann ins Leben integrieren. Und nicht alles bierernst

nehmen. Ungesund ist immer nur die Dosis. Von dem, was man täglich Falsches tut.

## WOHER HAB' ICH MEINE STAY-YOUNG-WEISHEITEN?

1. von meiner Oma. 2. von meiner Oma. 3. weil ich da halt Expertin bin und nach dem Studium was gelernt habe. Als fragende Populärwissenschaftlerin, als neugieriger Mensch und natürlich auch als selbst Betroffene. Ich habe meine Telomere schon ein bisschen ausgetrickst und meinen Pass auch. Mein biologisches Alter liegt, so heißt es, ziemlich weit unter meinem kalendarischen. Kann man ausrechnen,