



Jacqueline Damböck,
Fachredakteurin

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir wissen doch alle, was gesunde Ernährung bedeutet, was man essen und was lieber lassen sollte – und dass sie maßgeblich zu unserer Gesundheit beiträgt. Doch tut sie das wirklich?

Wenn man ein paar der ältesten Menschen der Welt (laut Wikipedia) ansieht, dann sagen diese oft: „Ich mache nichts Besonderes!“ Ja, eine war scheinbar sogar über 100 Jahre lang starke Raucherin. Allerdings gibt es sehr wohl Gemeinsamkeiten: Die zehn ältesten noch lebenden Menschen sind allesamt Frauen – vier davon kommen aus Japan, drei aus Frankreich und jeweils eine aus Italien, den Vereinigten Staaten und dem Vereinigten Königreich. Sie scheinen einen starken Willen zu haben und sind durchaus noch agil – körperlich wie geistig. Das Max-Planck-Institut für Demografische Forschung schrieb in einer Pressemitteilung 2015, dass die Supercentenarians (wie Menschen über 110 Jahre genannt werden) „in der Regel wenig oder gar nicht rauchten, nicht übergewichtig waren und wenige Kinder bekommen hatten“. Sicherlich spuken trotzdem Gerüchte von dem berühmten Glas Wein am Abend und den zwei rohen Eiern am Tag herum, die angeblich gegen alle möglichen Alterserscheinungen wirken.

Damit möchte ich nicht sagen, dass eine ausgewogene Ernährung keine Rolle spielt. Denn die Zeit und deren Gegebenheiten, in der die ältesten Menschen gelebt haben, gibt es nicht mehr. So vieles hat sich in den letzten 30, 50, 70 Jahren verändert.

Denken wir nur an Abgase, Mikroplastik, Fast-food, Hormone im Trinkwasser und in Plastikverpackungen. Die Ausmaße auf unsere Ge-

sundheit sind kaum fassbar. Eine Kane Tanaka (*1903, ältester lebender Mensch) oder eine Jeanne Calment (1875 – 1997, ältester Mensch) waren diesen Umweltsünden noch nicht in diesem Maße ausgesetzt wie wir es heute sind.

Ernährung kann also vielleicht doch ein bisschen „Jungbrunnen“ sein. Indem wir eben nicht nur auf eine ausbalancierte Nährstoffzufuhr achten, sondern auch darauf, was wir essen und woher es kommt. Immerhin ist sie unser Treibstoff, unser Schmierfett und unser Reparatur-Kit. Ohne entsprechende Baustoffe und Energie könnten wir uns immerhin nicht bewegen und heilen.

Allerdings habe ich mich immer gefragt: Möchte ich ein so langes Leben? Möchten wir wirklich „unsterblich“ sein? Spätestens seit dem Hype um „Twilight“ und Vampire kam ich dieser Frage nicht umhin. Und sehen wir uns noch einmal Jeanne Calment an: Sie hat über 122 Jahre gelebt, hat Mann, Tochter und sogar den Enkel zu Grabe tragen müssen. Es bedarf also wohl wirklich eines starken Willens und vor allem eines schier unerschöpflichen Vorrats an Lebensmut.

Herzlichst,

Ihre Jacqueline Damböck



COLIBIOGEN® für Schleimhäute und Immunsystem

- ▶ Regeneriert Schleimhäute und wirkt Entzündungen entgegen
- ▶ Verbessert Verdauungsbeschwerden und verringert allergische Reaktionen
- ▶ Mikrobiologisches Präparat ohne Bakterienzellen mit besonders guter Verträglichkeit



ColibioGen® | **Wirkstoff:** Zellfreie Lösung aus lysierten *Escherichia coli*, Stamm Laves. **Zusammensetzung:** 1 ml enthält: Zellfreie Lösung aus $2,3 \times 10^8$ lysierten *Escherichia coli*, Stamm Laves. **Andere Bestandteile:** Sucrose (Zucker), Glucose, Natriumchlorid, Natriumbenzoat (E211), Zitronensäure, Aminosäuren, Orangenaroma, 4,8 Vol.-% Ethanol sowie gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Enteritis; Colitis, u.a. Morbus Crohn und Radiogene Colitis; Dyspepsie; Reizdarmsyndrom; schmerzhafte Divertikelkrankheit; zur Rehabilitation nach Antibiotika-, Chemo- und Strahlentherapie; zur unterstützenden Behandlung bei endogener Belastung der Darmwand; Hautallergien und intestinal bedingte Hautaffektionen; Polymorphe Lichtdermatose; Neurodermitis; Heuschnupfen; rheumatische Erkrankungen; arthrische Erkrankungen. **Gegenanzeigen:** keine bekannt. Zur Anwendung von ColibioGen® oral während der Schwangerschaft und Stillzeit liegen keine Untersuchungen vor. **Nebenwirkungen:** keine bekannt. **Warnhinweis:** ColibioGen® oral enthält 4,8 Vol.-% Alkohol. Patienten mit der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharase-Isomaltase-Mangel sollten ColibioGen® oral nicht einnehmen. Bei Dauergebrauch kann ColibioGen® oral schädlich für die Zähne sein (Karies).