

Lebensverlängernde Faktoren, Nahrungsmittel

in Kooperation mit der **Memory-Liga e. V. Zell a. H.**
sowie dem **Verband der Gehirntainer Deutschlands VGD®**
und **Wissimed® Akademie Haslach (www.wissimed.de)**

Die Unterlagen dürfen in jeder Weise in unveränderter Form unter Angabe des Herausgebers in nicht kommerzieller Weise verwendet werden!

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissiomed.de
Lebensverlängernde Faktoren und Nahrungsmittel

Prof. Dr. med. Bernd Fischer

Hirnforscher und Begründer der wissenschaftlichen Methode des **Integrativen/Interaktiven Hirnleistungstrainings IHT®** und des **Brainjogging®** sowie Mitbegründer des Gehirnjoggings. Autor/Koautor von mehr als 60 Büchern und ca. 400 Veröffentlichungen. Chefarzt a. D. der ersten deutschen Memoryklinik. Träger des Hirt - Preises. Mitglied des wissenschaftlichen Beirats des **WissIOMed®** Instituts. Präsident des Verbandes der Gehirntainer Deutschlands **VGD®** und der Memory – Liga.

Adresse: 77736 Zell. a. H., Birkenweg 19, Tel. : 07835-548070

in Kooperation mit der **Memory-Liga e. V. Zell a. H.**
sowie dem **Verband der Gehirntainer Deutschlands VGD®**
und **Wissiomed® Akademie Haslach (www.wissiomed.de)**

Die Unterlagen dürfen in jeder Weise in unveränderter Form unter Angabe des Herausgebers in nicht kommerzieller Weise verwendet werden!

© by B. Fischer

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved. Tous droits réservés.

WissIOMed® Akademie 77716 Haslach i. K., Eichenbachstr. 15, Tel. 07832-5828, Fax 07832- 4804, e - mail: wissiomed@t-online.de

Internet: www.WissIOMed.de

Literatur auf Anfrage

Edition 10

Korrespondenzadresse: Prof. Dr. med. Bernd Fischer, Birkenweg 19, 77736 Zell a. H., Tel: 07835-548070

Lebensverlängernde Faktoren,

Nahrungsmittel

Mittelmehrdiät und Lebensverlängerung

Über 60jährige Personen, (1/2 Million Studienteilnehmer aus neun europäischen Studien,

Beobachtungszeit: 7,5 Jahre) die sich mit Hilfe der sog. Mittelmehrdiät

(Viel Obst, Fisch, Gemüse, ungesättigte Fettsäuren, wenig rohes Fleisch, wenig gesättigte Fettsäuren, mäßiger Rotweinkonsum)

ernähren, haben eine um ein Jahr längere Lebenserwartung als ein gesunder

Mann gleichen Alters, der sich anders ernährt. Die Sterberate war um 7 %

vermindert. (Trichopoulou et al. 2005)

Weiterhin konnte durch Mittelmeerdiät das Diabetesrisiko von ursprünglich (initial) gesunden Personen reduziert werden.

Bei 13380 Universitätsabsolventen (1999-2007) war das relative **Diabetesrisiko** bei Personen, die eine Mittelmeerdiät bevorzugten um ca. 83% vermindert.

(BMI 2008:10.1136/bmi.3961.501007)

PS: Vit D hat wahrscheinlich bei Kindern einen schützenden Effekt in Bezug auf Diabetes Typ 1.

Je höher der Vitamin D Spiegel, desto niedriger ist möglicherweise die

Wahrscheinlichkeit eines Diabetes 1 Typ bei Kindern. (Diabetologica online 05.06.2008)

In einer 40-Jahresstudie zeigte sich ein minimaler Weingenuss von ¼ Liter Wein (oder 1 Flasche Bier pro Tag; nicht mehr als 20 g pro Tag) hat eine Lebensverlängerung von bis zu vier Jahren zur Folge. Bei einer Flasche Bier sind es 1,6 Jahre.

Tödliche Herz-Kreislaufereignisse nahmen bei mäßigem Alkoholkonsum um 36 % ab, bei Männern, die im Durchschnitt nur alle zwei Tage ein Achtel Wein tranken um 48 %.

Männer, die im Durchschnitt nur 50 ml Wein pro Tag tranken, hatten die niedrigste Herzinfarktquote. (Ärztezeitung Nr. 60, Jg. 26, 30./31. 03. 2007, S. 1)

Lebensverlängernde Pflanzen; sog. Grün-Gelbe

Pflanzen

Reduktion von Arteriosklerose, Karzinom (Kolon, Lunge, Magen, Prostata, Zervix), Diabetes, Hirnblutung, Koronare Herzerkrankung

Sie enthalten pro 100 g essbare Substanz ca. 600 µg oder mehr Betakarotin

(Vorstufe von Vitamin A) (Hirayama 1990)

Folgende Pflanzen erfüllen diese Voraussetzungen:

17-jährige Verlaufsstudie in Japan

265 118 Personen von über 40 Jahren (Hirayama 1990)

Chicoree

Gartenkürbis

Grüner Kopfsalat

Grüner Pfeffer

Grüner Spargel

Italienischer Brokkoli

Karotten

Lauch

Petersilie

Porree

Reis/Weizen

Rübenblätter

Schnittlauch

Spinat

Zichorie

Tierexperimenteller Antiaging - Effekt:

Erdbeeren Heidelbeeren, Spinat, Vit. E (Joseph et al. 1998).

Reis/Weizen

Negative Korrelation zwischen der Menge der konsumierten

Reismenge/Weizenmenge und

allen Todesarten, Karzinomen (Kolon, Ösophagus, Rectum), Diabetes,

vaskulären Hirnerkrankungen, Koronaren Herzerkrankungen.

(Hirayama 1990)

Fische, Schalenfische

Reduktion der Sterblichkeit in folgenden Bereichen:

Alzheimersche Erkrankung

Zerebrovaskuläre Erkrankungen

Hirnblutung

Uteruskarzinom

(Hirayama 1990)

Weitere Faktoren:

Mäßiger Alkoholgenuss (Reduktion der Sterblichkeit:

Koronare Herzerkrankung; Pankreaskarzinom)

Nicht Rauchen

Fleisch immer zusammen mit grün-gelben Gemüse verzehren. (Hirayama

1990)

Zusammenfassung: Lebensverlängernde Faktoren

- **Nicht Rauchen**

- **Mäßiger Alkoholgenuss:**
Reduktion von:
 - Asthma ↓
 - KHK ↓
 - Pankreascarcinom ↓

- **Fischverzehr**

- **Täglicher Verzehr von grün-gelben Gemüse (GGG)**
z.B.:
 - Erkrankungen:

Reduktion von:

- Diabetes bei täglichem Fleischverzehr (Sterblichkeit)
- Hirnblutungsrisiko
- Lungenkarzinomrisiko
- Magenkarzinomrisiko (dto. Sojabohnen)
- Magengeschwürrisiko
- Risiko zerebrale Embolie

- Mortalitätsreduktion bei den Kombinationsfaktoren Rauchen und Alkoholhabusus
 - 5 Jahre Lebensverlängerung

- Fleischverzehr immer in Kombination mit GGG

- Täglicher Verzehr von Reis oder Weizen

Lebensverkürzende Faktoren (Hirayama 1990)

- Tägliches Rauchen

- Täglich übermäßige Alkoholzufuhr

- Kombination von täglichem Rauchen und täglicher Alkoholzufuhr

- Täglicher Fleischkonsum ohne Verzehr von grün-gelben Gemüse

- Täglicher übermäßiger Verzehr von Nahrungsmitteln, die reich an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin sind.

(Armstrong, 1975; Rose, 1986; Hirayama1978)

- Hoher BMI

(Hirayama 1990)

Lebensverkürzende Faktoren:

Sterblichkeit erhöht

- **Bei allen Todesarten**

-- Tägliches Rauchen

Mortalitätsrate für Raucher ist gleich
der Mortalitätsrate für Nichtraucher,
die 5 Jahre älter sind.

-- Tägliches Rauchen und Alkohol

-- Diabetes und täglicher Fleischgenuss Risiko

- **Zerebrovaskuläre Erkrankungen**

-- Tägliches Rauchen und Alkohol:

-- Subarachnoidalblutung

- **Karzinom**

-- Täglicher Fleischgenuss

-- Kombination:

Tägliches Rauchen
und täglicher Alkoholgenuss

-- Tägliches Rauchen

-- Kombination:

Tägliches Rauchen
und täglicher Fleischgenuss

- **Karzinomarten spezielle**
 - **Kolonkarzinom**
 - Tägliches Rauchen
 - Täglicher Fleischgenuss
 - **Leberkarzinom**
 - Tägliches Rauchen
und Fleischgenuss
 - **Lungenkarzinom**
 - Tägliches Rauchen
 - Tägliches Rauchen
und Alkoholgenuss
 - Tägliches Rauchen
und Fleischgenuss

Reduktion der Lebensverkürzung

1. Personen, die nicht rauchen und die keinen Alkohol trinken, erreichen erst 10 Jahre später die Mortalitätsraten von Personen, die täglich rauchen und trinken.

2. Personen, die nicht rauchen und die keinen Alkohol trinken, erreichen 5 Jahre später die Mortalitätsrate von Personen, die täglich rauchen, trinken und grün-gelbes Gemüse essen.

Schlussfolgerung

1. Rauchen und trinken verkürzt das Leben.
2. Werden grün-gelbes Gemüse täglich gegessen, sinkt das Risiko Lebensverkürzung um ca. 50 %

(Hirayama 1990)

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissioemed.de

Lebensverlängernde Faktoren und Nahrungsmittel