

ISS DICH JUNG: WIE PFLANZEN UNSERE ZELLEN SCHÜTZEN

Anne Faulborn, eidg. dipl. Naturheilpraktikerin TEN, ärztl.
gepr. F.X.-Mayr-Heilpraktikerin,
MSc Klinische Ernährungsmedizin i.A.



Die Suche nach Wegen zu einem langen, gesunden Leben hat in den letzten Jahren einen neuen Fokus bekommen: das Zusammenspiel von Ernährung, Darmmikrobiom und zellulären Reinigungsprozessen. Immer mehr beschäftigen sich wissenschaftliche und populärwissenschaftliche Beiträge mit der Frage, wie gezielte Ernährungsstrategien nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch unsere Lebensqualität und Lebensspanne beeinflussen können.

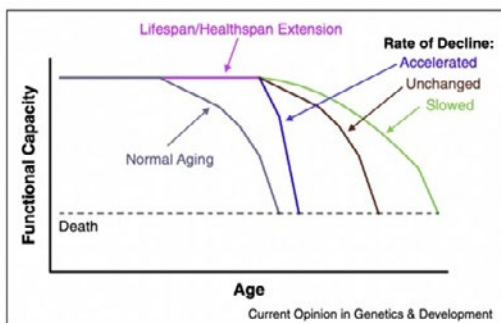


Abbildung: <https://genetisches-maximum.de/praevention/langlebigkeit-weniger-schilddruesen-hormone-besser/>

Die Grafik zeigt, wie im natürlichen Alterungsprozess (Normal Aging) die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit häufig schon ab dem 30. oder 40. Lebensjahr allmählich abzunehmen beginnt (Rate of Decline). Die Langlebigkeitsmedizin zielt darauf ab, die sogenannte Gesundheitsspanne, d.h. die Zeit, in der wir bei guter Gesundheit

und hoher funktioneller Kapazität leben, zu maximieren. Das bedeutet, dass das Leistungsniveau möglichst lange auf hohem Stand gehalten wird und erst im hohen Alter, kurz vor Lebensende, ein deutlicher Rückgang einsetzt. Im Idealfall gelingt es, den altersbedingten Abbau weiter hinauszuzögern und dadurch sowohl die Phase guter Gesundheit als auch die gesamte Lebensspanne zu verlängern (Brett & Rando 2014) ¹⁾.

Zahlreiche aktuelle Studien belegen, dass eine pflanzenbasierte Ernährung signifikant zur Verlängerung der Lebenserwartung beitragen kann. Besonders der Verzehr von Gemüse und Früchten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkornprodukten stehen im Zentrum dieser positiven Effekte. Eine gross angelegte Studie der Universität Bergen von Fadnes et al. 2022 ⁽⁴⁾ zeigt auf, dass eine Umstellung auf eine pflanzenbasierte Ernährung die Lebenserwartung um bis zu 13 Jahre erhöhen kann, wenn sie bereits im jungen Erwachsenenalter erfolgt. Aber auch im höheren Alter sind Zugewinne von mehreren Jahren möglich. So kann ein Wechsel von einer typisch westlichen Ernährung zu einer Ernährung mit mehr Vollkorn, Hülsenfrüchten, Fisch, Früchten, Gemüse, Nüssen und mit weniger rotem und verarbeitetem Fleisch, Zuckergetränken und raffiniertem Getreide die Lebenserwartung bei jungen Erwachsenen in den USA um 11 bis 13 Jahre erhöhen. Auch bei einer Umstellung im Alter von 60 Jahren sind Zugewinne von 8 bis 9 Jahren möglich. Selbst 80-Jährige profitieren noch mit einem

Zuwachs von etwa 3 bis 4 Jahren. Die grösste Steigerung der Lebensjahre wurde durch eine erhöhte Aufnahme von Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und Nüssen sowie eine Reduktion von rotem und verarbeitetem Fleisch erzielt. Das Fazit der Autoren war, dass eine nachhaltige Ernährungsumstellung hin zu mehr pflanzlichen und weniger tierischen sowie stark verarbeiteten Lebensmitteln in jedem Lebensalter die Lebenserwartung deutlich steigern kann.

WARUM PFLANZLICHE LEBENSMITTEL?

Die Telomerlänge ist ein wichtiger Biomarker für das biologische Altern und kann in spezifischen Laboren getestet werden. Telomere sind die Schutzkappen der Chromosomen und verkürzen sich mit jeder Zellteilung. Eine verkürzte Telomerlänge ist mit einer geringeren Lebenserwartung und einem erhöhten Risiko für altersbedingte chronische Erkrankungen assoziiert. Oxidativer Stress und Entzündungen beschleunigen diesen Verkürzungs-



prozess. Die Übersichtsarbeit von Crous-Bou et al.²⁾ untersuchte 2019 den Zusammenhang zwischen einer pflanzenreichen Ernährung und der Telomerlänge. Die Studie zeigt, dass eine langfristige pflanzenbasierte Ernährung die Telomerverkürzung deutlich verlangsamen kann.



Die Einhaltung pflanzenreicher Ernährungsmuster und der regelmässige Verzehr von Samen, Nüssen, Vollkornprodukten, Kaffee und carotinoidreichen Lebensmitteln fördern die Aktivität des Enzyms Telomerase, das die Telomere nach der Zellteilung wieder verlängert und den Telomerabbau verlangsamt, was zu einer längeren Zelllebensdauer beiträgt.

Pflanzliche Nährstoffe beeinflussen die Zellalterung auf mehreren molekularen Ebenen und können dazu beitragen, den Alterungsprozess zu verlangsamen und altersbedingte Erkrankungen hinauszuzögern. Ein zentraler Mechanismus ist die Bereitstellung von **Antioxidantien** wie Vitamin C, Vitamin E, Carotinoiden und Polyphenolen. Diese Stoffe neutralisieren freie Radikale, die in den Zellen oxidativen Stress verursachen und zu Schäden an DNA, Proteinen und Zellmembranen führen. Da oxidativer Stress einer der Haupttreiber der Zellalterung ist, tragen Antioxidantien aus pflanzlichen Lebensmitteln wesentlich dazu bei, den Alterungsprozess auf zellulärer Ebene zu verlangsamen (Luo et al. 2021)⁵⁾.

- Longevity Lebensmittel
- **Grüner Tee** Catechine (v.a. EGCG), Theanin, Vitamin A, B2, C, E, Kalium, Magnesium, Zink, Carotine, Koffein
- **Weizenkeime** Spermidin, Vitamin E, B1, B2, B6, Folsäure, Magnesium, Eisen, Zink, Kupfer, Molybdän, Kalium, Phosphor, Ballaststoffe, Eiweiss
- **Pilze** Ergothionein, Lentinan, Eritadenin, Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, Kupfer, Selen, Zink, Eiweiss, Ballaststoffe
- **Hülsenfrüchte** Isoflavone, Saponine, Alkaloide, Ballaststoffe, Eiweiss, B-Vitamine (v.a. B1, B2, Folsäure), Kalium, Magnesium, Eisen
- **Vollkorngetreide** Ballaststoffe, Vitamin B, E, Eisen, Magnesium, Zink, Kalium, Selen, essenzielle Fettsäuren, Phytonährstoffe, Antioxidantien
- **Beeren** Polyphenole (Anthocyane, Flavonoide), Vitamin C, Ballaststoffe, Mangan, Folsäure, sekundäre Pflanzenstoffe
- **Tomaten** Lycopin, Beta-Carotin, Vitamin C, E, B1, B2, Folsäure, Kalium, Magnesium, Flavonoide, Polyphenole
- **Algen** Jod, Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe, Eiweiss, Calcium, Magnesium, Eisen, Vitamin B12 (bei manchen Arten), Vitamin C, Polyphenole
- **Nüsse** Einfach/mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega-3/-6), Vitamin E, B-Vitamine, Folsäure, Magnesium, Selen, Zink, Polyphenole



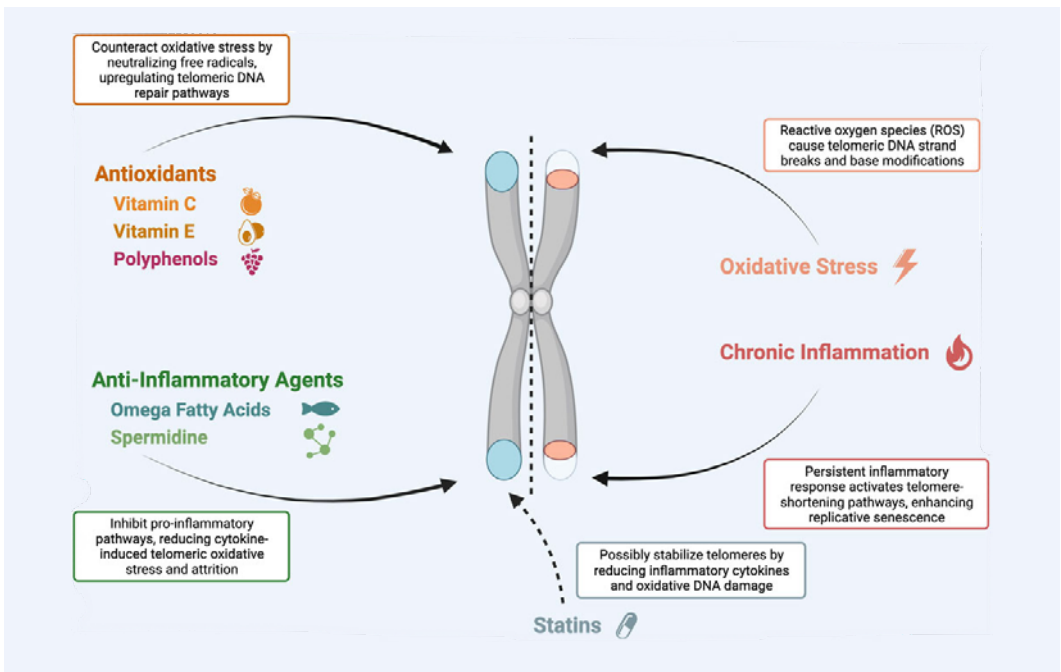
- **Petersilie** Vitamin C, E, A, K, Folsäure, Beta-Carotin, Calcium, Eisen, Magnesium, Kalium, Zink, Flavonoide (Luteolin), ätherische Öle (Myristicin, Eugenol)
- **Rucola** Vitamin A, C, K, B1, B2, B6, Folsäure, Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen, Ballaststoffe, Senföle

Darüber hinaus enthalten viele pflanzliche Lebensmittel **sekundäre Pflanzenstoffe** wie Flavonoide, Lignane und Saponine. Diese wirken nicht nur antioxidativ, sondern auch entzündungshemmend, indem sie entzündungsfördernde Signalwege hemmen und die Immunantwort modulieren. Chronische Entzündungen stehen in direktem Zusammenhang mit zahlreichen altersbedingten Krankheiten wie Herz-

Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs. Eine pflanzenreiche Ernährung kann daher Entzündungen reduzieren und die Zellgesundheit erhalten.

REGULATION DER AUTOPHAGIE

Ein weiterer wichtiger Einfluss pflanzlicher Nährstoffe auf die Zellalterung betrifft die Regulation der Autophagie. Autophagie bezeichnet einen zellulären Selbstreinigungsmechanismus, bei dem defekte Zellbestandteile abgebaut und recycelt werden. Mit zunehmendem Alter nimmt die Autophagie natürlicherweise ab, was zu einer Ansammlung von Zellschäden führt. Bestimmte pflanzliche Nährstoffe und eine insgesamt nährstoffreiche, aber kalorienbewusste Ernährung können die Autophagie aktivieren und so die



<https://www.frontiersin.org/journals/aging/articles/10.3389/fragi.2024.1339317/full>

Zellfunktion und Lebensdauer verbessern. In diesem Zusammenhang wird Spermidin als potenzielles «Anti-Aging»-Molekül und Nahrungsergänzungsmittel diskutiert.



Spermidin ist ein natürlich vorkommendes Polyamin, das in allen menschlichen Körperzellen, aber auch in Pflanzen, Bakterien und Tieren vorkommt und eine zentrale Rolle bei der Zellteilung und dem Zellwachstum spielt. Besonders wichtig ist seine Fähigkeit, die Autophagie zu fördern. Spermidin wird vom Körper selbst gebildet, kann aber auch über die Nahrung aufgenommen werden. Als Lebensmittel mit viel Spermidin stehen vor allem Weizenkeime, Sojabohnen, Nüsse, Pilze und Erbsen im Vordergrund.

EPIGENETISCHE EBENE

Auch auf epigenetischer Ebene wirken pflanzliche Nährstoffe: Phytochemikalien wie Polyphenole und Flavonoide können die DNA-Methylierung beeinflussen, was wiederum die Aktivität von Genen steuert, die mit dem Altern und der Zellreparatur zusammenhängen. Studien wie die Arbeit von Dwaraka et al. 2024³⁾ zeigen, dass eine pflanzenbasierte Ernährung mit epigenetischen Veränderungen assoziiert ist, die auf einen verlangsamten biologischen Alterungsprozess hindeuten.

Als Einstieg in eine pflanzenbasierte und lebensverlängernde Ernährung ist



das Basenfasten geeignet. Während einer Basenfastenkur werden ausschliesslich basenbildende Lebensmittel wie Gemüse, Kräuter, Salate, Früchte, Nüsse und Samen gegessen. Auf säurebildende Nahrungsmittel wie Fleisch, Milchprodukte, Getreide, Zucker und industriell verarbeitete Produkte wird konsequent verzichtet. Diese Form des Fastens hilft, den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht zu bringen und den Körper zu entlasten. Sie fördert die Autophagie, kann das Wohlbefinden steigern und ist besonders geeignet, um den Grundstein für eine langfristige gesunde, pflanzenbetonte Ernährung zu legen. Viele der beim Basenfasten bevorzugten Lebensmittel sind reich an Antioxidantien, sekundären Pflanzenstoffen und Mikronährstoffen, die die Telomerlänge positiv beeinflussen und zellschützende Prozesse fördern. Ba-

Die Quellenangaben
zu diesem Beitrag finden
Sie hier. Scannen Sie
einfach den QR Code:



senfasten kann den Geschmackssinn für natürliche, unverarbeitete Lebensmittel schärfen, das Verlangen nach stark verarbeiteten Produkten reduzieren und den Stoffwechsel sowie das Darmmikrobiom positiv beeinflussen. Dies schafft eine ideale Grundlage, um langfristig von den gesundheitlichen Vorteilen einer pflanzenbasierten Ernährung wie verbesserte Zellgesundheit, reduzierte Entzündungsneigung und potenziell verlangsamter Alterungsprozess zu profitieren.



AUTORIN

Anne Faulborn ist eidg. dipl. Naturheilpraktikerin TEN, F.X. Mayr-Heilpraktikerin, Präsidentin der IG Colon Schweiz, MSc Klinische Ernährungsmedizin i.A., Referentin, Dozentin, Leiterin der Ausbildung ganzheitliche Colon-Hydro-Therapie im Kiental, Mitglied der SSAAMP und der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte.



Pflanzenbasierte Ernährung als Basis für deine Gesundheit mit

Anne Faulborn und Julia Gruber
9. - 24. Okt. 2025

Mit diesen Themen:

Entsäuern, entgiften und Einstieg in eine telomerverlängernde Ernährung
Stärkung des Immunsystems
Mehr Energie & bessere Haut
Bluthochdruck, Rückenschmerzen adé
Tschüss Heiss hunger
Hormonhaushalt in Balance
Wechseljahre kein Problem
Basische Lebensmittel
Wieviel Gemüse esse ich eigentlich?
Apfelmikrobiom - Darmmikrobiom
30 Pflanzen pro Woche mit exklusiver Arbeitsliste

Dein persönlicher Support:

4 exklusive Gruppencalls
WhatsApp Chat
Umfangreiche Unterlagen & Rezepte
Update Küchen-Gadgets

Anmeldung mit Rabattcode **basen15** für Leser des Heilkunde Magazins:

<http://arktisbiopharma.ch/basenfasten>