



„Ein schlechtes Gewissen hat am Teller nix verloren. Essen ist unser Treibstoff. Unsere Basis für Glückshormone und den inneren Doktor. Wer das genießt, hat sofort an Lebensjahren gewonnen.“

Marion Grillparzer

99 Geheimtipps

für ein langes Leben. Rezepte. Übungen. Alltagshelfer: Marion Grillparzer verrät in ihrem neuen Buch die smarten Lösungen für Körper und Geist, die möglichst lange gesund, fit und glücklich halten. Praktische Tipps, Übungen, Glücksbotschaften und das Neueste aus der Wissenschaft – um 13,20 Euro im Buchhandel.

ATHESIA-GESUNDHEITSWOCHEN

„Der Körper sagt einem schon, was gut tut“

INTERVIEW: Bestseller-Autorin über glückliches Altern, über Jonglieren und Druidenfaust, Ratgeber, über die man lachen kann und essen, wie es in den Genen steht

BOZEN. Jeder möchte möglichst alt werden. Dabei aber bis zuletzt gut leben, fröhlich sein, fit und gesund. Wie das geht? Marion Grillparzer weiß es. Die Autorin und Smart-aging-Expertin verrät in ihrem neuesten Ratgeber die 99 besten Geheimtipps, die einem dabei helfen, auf smarte Weise jung zu bleiben. Morgen und übermorgen ist sie in Südtirol zu Gast, und einige Geheimtipps verrät sie vorab im Interview.

„Dolomiten“: Frau Grillparzer, Sie sind eine Expertin für „smart aging“. Was bedeutet „smart altern“?

Marion Grillparzer: Mit Freude an den Lachfalten so älter werden, dass man sich täglich jünger fühlt und nix weh tut.

„D“: Gibt es wirklich ein Geheimrezept für ein langes Leben in Gesundheit und voller Glück?

Grillparzer: Es gibt sogar 99. Eines reicht nicht. Man darf schon ein bisschen was tun, um den Körper straff, die Muskeln aktiv, die Hormone und Neuropeptide der Dynamik agil, den Geist rege, die Laune oben, die Zipperleins fern zu halten. Nur ist die Frage: Was kann ich tun, um nach dem Pareto-Prinzip mit 20 Prozent Aufwand 80 Prozent der möglichen Wirkung zu erzielen? Mehr wäre nur anstrengend. Würde stressen, wäre kontraproduktiv.

„Gesundheitsrezepte müssen einfach sein. Sie müssen sich ins Leben schmiegen. Nur dann haben sie die Kraft zu wirken.“

Marion Grillparzer

„D“: Was kann ich also tun? Wenn man durch Ihr Buch blättert, fällt einiges ins Auge: Schokolade zum Beispiel. Die werden viele tatsächlich zum glücklich Altwerden brauchen, aber Jonglieren und die Druidenfaust?

Grillparzer: Da sprechen Sie es schon an. Jonglieren ist ein Beispiel, wie man in wenigen Minuten die Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt lenkt. Sofort Stress abbaut. Dazu die Koordination

VORSTELLUNGEN

Autorin in Sterzing und Bruneck

BOZEN. Mit ihren „99 Geheimtipps für ein langes Leben“ kommt Marion Grillparzer in dieser Woche im Rahmen der Athesia-Gesundheitswochen 2 Mal nach Südtirol:

■ am **morgigen Donnerstag, 22. März** um 20 Uhr in der Athesia-Filiale in Sterzing

■ am **Freitag, 23. März** um 20 Uhr in der Athesia-Buchhandlung in Bruneck

schult – und auch noch das Gehirn wachsen lässt. Wenige Minuten mit unglaublicher Verjüngungswirkung – von Kopf bis Fuß. Die Druidenfaust ist eine kleine Übung, die uns sofort Energie schenkt. Und: Sie weckt Neugierde. Weil die kennt ja keiner. Und neugierig bleiben, immer mal wieder Neues tun, steht auf der Smart-Aging-Liste auf den ersten Plätzen. Das ist Dünger fürs Gehirn, Antidepressivum – und Rostschutzmittel für 70 Billionen Körperzellen.

„D“: Wird man ohne das nicht alt?

Grillparzer: Mir geht es nicht um das Älterwerden. Um ein Mehr an Lebensjahren. Es geht mir um bessere Lebensjahre. Sich lange, lange, lange jung fühlen. Mit 99 noch Tango tanzen, um die Welt reisen, hippe Blogger verstehen... Bei den meisten startet das Älterwerden doch schon ab 40, 45 mit lauter unangenehmen Zipperleins. Müde, keine Energie, Gelenke tun weh, man schnauft auf der fünften Stufe, schläft schlecht, der Rücken schmerzt... Das muss alles nicht sein.

„D“: Sie haben mehrere Ratgeber geschrieben und sagen, Sie wollten den Ratgeber revolutionieren. Was zeichnet Ihre Bücher aus?

Grillparzer: Sagen wir, ich war die erste, die journalistische Elemente in die Ratgeber gebracht hat. Interviews, magazinische Aufbereitung, Geschichten mit und von Menschen, lustige Listen... Wissenschaft fröhlich verpackt, Motivation statt Rat-Schlag. Ratgeber,

über die man auch lachen kann. Als ich vor 20 Jahren angefangen habe, Ratgeber zu schreiben, sind einem die Füße eingeschlafen beim Lesen eines Buches, das man sich nicht getraut hat, auf den Tisch zu legen. Nun gibt es viele gute Ratgeber, mit journalistischen Elementen...

„D“: Welche Botschaft wollen Sie Ihren Lesern vermitteln?

Grillparzer: Eines der wichtigsten Motti in meinem Leben lautet: Gesundheitsrezepte müssen einfach sein. Sie müssen sich ins Leben schmiegen. Nur dann haben sie die Kraft zu wirken. Uns jung zu halten. Gesund zu halten. Glücklich zu machen. Nur: TUN musst Du.

„Nichts essen ist Medizin. Fasten heilt. Man weckt damit den inneren Doktor.“

Marion Grillparzer

„D“: Noch ist Fastenzeit, deshalb die Frage: Wie gesund ist Fasten? Haben Sie auch Tipps für Leute, für die nichts zu essen beängstigend ist?

Grillparzer: Nichts essen sollte nicht beängstigend sein. Nichts essen ist Medizin. Fasten heilt. Das beste was ein chronisch (Stoffwechsel)-Kranker tun kann, ist, unter ärztlicher Aufsicht eine Heilfastenkur zu machen. Damit den inneren Doktor zu wecken. Das zeigt sensationelle Wirkung bei schwerstem Rheuma, Diabetes, Demenz, ja sogar bestimmten Formen von Krebs... Und alle anderen sollten ab und zu Teilzeit-Fasten, Intervall-Fasten, oder wie sie das auch immer nennen wollen. Auch diese Form des Fastens verlängert das Leben. Über die Autophagie. Die Zellen verdauen ihren Zellmüll. Das hält uns jung und gesund. Da gibt's mittlerweile viele Studien. An Fruchtfliegen. An Mäusen... Und auch Menschen tut das sehr, sehr gut. Blutwerte verbessern sich, Gewicht sinkt, die Laune steigt...

„D“: Haben Sie einen Einsteigertipp fürs Fasten?

Grillparzer: Viel leichter als man denkt und wunderbar in den Alltag integrierbar ist das 16:8-Fasten. 16 Stunden nichts Essen. Dem einen fällt es leichter, das Abendessen weg zu lassen, dem



„Es geht mir nicht um das Älterwerden, also um ein Mehr an Lebensjahren. Es geht mir um bessere Lebensjahre, sich lange, lange jung fühlen“: Mit den 99 Geheimtipps von Marion Grillparzer kann man das erreichen – trinken gehört da ebenso dazu wie Hanteln.

anderen das Frühstück. Jünger und gesünder macht beides. Auch ab und zu ein bis 2 Suppenfasten-Tage sind unglaublich wirkungsvolle Smart-Aging-Tools.

„D“: Apropos Essen: Es gibt unzählige Ratschläge zu gesunder Ernährung, die sich meist allesamt widersprechen. Was ist für Sie als Ernährungswissenschaftlerin gesund?

Grillparzer: Schlicht so essen, wie es in unseren Genen steht: Saisonal, aus dem eigenen Land, so unverarbeitet wie möglich. Den traditionellen Zubereitungsarten ein wenig Aufmerksamkeit schenken. Früher hat man dem Brot Zeit gelassen zum Gehen, zum Fermentieren. Das hat das Getreide verträglicher gemacht. Die Industriebrote machen böses Bauchweh und Löcher in den Darm (Leaky gut-Syndrom). Gemüse milchsauer einlegen, wie früher. Da hat man die uns gesund und jung haltenden Bakterien drin. Die hat das Industriesauerkraut nicht drin. Wieder lernen, auf den Körper zu hören. Der sagt einem schon, was einem guttut. Nicht der Kopf. Und ganz wichtig: mit Genuss essen. Ein schlechtes Gewissen hat am Teller nix verloren. Essen ist unser Treibstoff. Unsere Energie. Unsere Basis für Glückshormone und für den inneren Doktor. Essen ist Kultur. Essen ist Gemeinsamkeit. Und wer das genießt, hat sofort an Lebensjahren gewonnen.

„D“: Und wer im Frühling die Krise bekommt wegen der nicht vorhandenen Bikini-Figur? Wie wird man seine Kilos schnell los?

Grillparzer: Gar nicht. Wer schnell will, hat schnell alles wieder drauf. Abnehmen funktioniert aber wunderbar ganz nebenbei. Ohne Kampf, ohne Stress. Aber das ist eine andere Geschichte, die erzähle ich dann gerne das nächste Mal. Oder bei meinen Lesungen in Südtirol.

Interview: Brigitta Willeit

■ Marion Grillparzer (56) aus Bayern ist Ernährungswissenschaftlerin und Autorin mehrerer Gesundheits- und Ernährungsbücher. Aktuell stellt sie ihr neuestes Buch „99 Geheimtipps für ein langes Leben“ vor. Mehr Infos zur Autorin, ihren Büchern und internetbegleiteten Komplett-Programmen findet man auf www.mariongrillparzer.de

© Alle Rechte vorbehalten