



# Mein Longevity & Detox Rezeptbuch



**Das Buch:**

Hippokrates Kochclub: Kulinarische Gesundheit mit  
Biochemie, alpiner Natur & Sterneküche

**Der Autor:**

Dr. Jabs ist Internist, Geriatrie & Biochemiker  
mit dem Schwerpunkt funktionelle Ernährung

Dr. Hans-Ulrich Jabs

# **Mein Longevity & Detox Rezeptbuch**

Kulinarische Gesundheit mit Biochemie,  
alpiner Natur & Sterneküche

von

Dr. Hans-Ulrich Jabs

Eigenverlag



Sterne-Koch Dieter Müller & seine Küchenhilfe

© 2025 All rights reserved.

Hildegard-Knef-Straße 23

40549 Düsseldorf

Eigenverlag

[mail@drjabs.org](mailto:mail@drjabs.org)

## **Ein kurzer Überblick ...**

Warum Detox und Longevity mehr als ein Trend sind.

Die Rolle von Biochemie: Entgiftung, Zellregeneration, Mitochondrienpflege.

Die Inspiration: alpine Weideküche trifft Molekulargastronomie.

## **Biochemische Grundlagen**

Entgiftungsorgane: Leber, Niere, Haut & Mikrobiom.

Enzyme: Metallothioneine, Glutathion, Sulforaphan.

Nutrigenomik aktiviert Gene zur Entgiftung.

Phase I–III der Leberentgiftung erklärt.

## **Zutaten für Detox & Langlebigkeit**

Wildkräuter: Koriander, Mariendistel, Bärlauch.

Weidefleisch: Omega-3, CLA & Zink.

Fermentiertes Gemüse: Kimchi, Sauerkraut.

Sauerteigbrote: Mineralstoffverfügbarkeit steigt.

## **Küchentechniken der Sterneküche**

Sous vide – nährstoffschonendes Garen.

Konfieren – feine Aromen, keine Hitzeschäden.

Fermentieren – Mikrobiom stärken.

Espuma – schaumige Textur mit Wirkstoff-Boost.

## Warum Detox und Longevity mehr sind als ein Trend

Wir leben in einer Welt, in der Genuss, Gesundheit und Wissenschaft zunehmend verschmelzen. Die Erkenntnis, dass Ernährung nicht nur satt macht, sondern auch zelluläre Prozesse, Entgiftungssysteme und Langlebigkeitsgene beeinflusst, hat eine neue kulinarische Bewegung entstehen lassen:

### **Longevity Cuisine – Küche für ein langes, gesundes Leben.**

Dieses Buch ist eine Einladung, die Kraft der Natur und der Biochemie auf dem Teller zu vereinen. Es geht nicht um radikale Entbehrung, sondern um ein tiefes Verständnis dafür, wie wir unsere Entgiftungsorgane – insbesondere *Leber, Niere, Darm und Haut* – unterstützen können.

Dabei spielen *Metallothioneine, Glutathion, Sirtuine* und viele andere molekulare Helfer eine zentrale Rolle. Diese Systeme lassen sich durch gezielte Zutaten, Zubereitungsmethoden und kulinarisches Feingefühl aktivieren.

Ob du dich gestresst fühlst, dein Mikrobiom stärken oder deine mentale Klarheit verbessern möchtest: In der richtigen Kombination aus *fermentierten Lebensmitteln, Wildkräutern, gesunden Fetten* und *moderner Küchentechnik* liegt das **Potenzial, Regeneration, Vitalität und Lebensfreude** neu zu entdecken.

## ✨ **Was dich erwartet**

- **Biochemisches Wissen** über Entgiftung, Zellschutz und Langlebigkeit – verständlich erklärt
- **Detox-Rezepte auf Sterne-Niveau:** schmackhaft, effektiv und saisonal
- **Küchentechniken**, die Nährstoffe bewahren und Geschmack veredeln
- **Ein 7-Tage-Plan**, der deine Detoxreise strukturiert begleitet
- **Bonusmaterial** zu Kräutern, Fermenten, Ritualen und Einkaufstipps

Dieses Buch ist für dich, wenn du...

- deinen Körper mit natürlichen Mitteln entlasten möchtest
- funktionelle Ernährung mit Hochgenuss kombinieren willst
- mehr über das Warum hinter dem Was in der Küche erfahren willst
- eine langfristige, ganzheitliche Lebensweise anstrebst

Herzlich willkommen auf deiner Reise zu mehr *Energie, Klarheit und Langlebigkeit.*

**Wir kochen nicht nur – wir aktivieren Systeme, regenerieren Zellen und nähren Körper & Geist.**

## **Biochemische Grundlagen von Detox & Longevity**

### **Metallothioneine – die metallbindenden Proteine**

Metallothioneine sind schwefelhaltige Proteine, die in allen Lebewesen vorkommen und eine besondere Fähigkeit besitzen:

Sie binden toxische Metalle wie Cadmium, Quecksilber und Blei, aber auch essentielle Spurenelemente wie Zink und Kupfer.

Ihre Synthese wird durch oxidativen Stress, Schwermetallbelastung und Zinkmangel aktiviert.

Ernährungsquellen wie Kürbiskerne, Rindfleisch, Spirulina, Chlorella oder Weidemilch können die Bildung fördern.

### **Glutathion – das Master-Antioxidans der Leber**

Glutathion ist ein körpereigenes Tripeptid und eines der wichtigsten Entgiftungswerkzeuge der Leber.

Es macht Schadstoffe wasserlöslich und schleust sie über Galle und Niere aus dem Körper.

Gebildet wird es aus den Aminosäuren Glycin, Glutamat und Cystein, unterstützt durch Mikronährstoffe wie Selen und B-Vitamine.

Brokkoli, Knoblauch, Kurkuma, Avocado und fermentierte Lebensmittel fördern die Glutathionproduktion.

## **Sirtuine & Autophagie – Zellverjüngung von innen**

Sirtuine sind Enzyme, die Zellschutz, DNA-Reparatur und Mitochondriengesundheit fördern.

Sie werden besonders durch Fasten, Polyphenole (z. B. aus Blaubeeren, Rotwein, Kakao) und Kälteexposition aktiviert.

Die sogenannte Autophagie, eine Art „zelluläre Müllabfuhr“, wird durch ähnliche Trigger in Gang gesetzt und unterstützt die Entgiftung von Zellbestandteilen.



## Zutaten für Detox & Langlebigkeit

Diese funktionellen Lebensmittel unterstützen deine Zellgesundheit, Entgiftung und Langlebigkeit.

### **Wildkräuter & Bitterstoffe**

Beispiele: Löwenzahn, Mariendistel, Koriander, Bärlauch, Giersch

**Wirkung**: Aktivieren Leberenzyme, fördern Gallenfluss, unterstützen MT- und Glutathionsynthese

**Anwendung**: als Pesto, Tee, Smoothie oder fermentiert

**Küchentipp**: Korianderöl hilft bei Schwermetallausleitung (besonders mit Chlorella)

## **Fermentierte Lebensmittel**

Beispiele: Kimchi, Sauerkraut, Kombucha, Miso, Tempeh

**Wirkung**: Stabilisieren Mikrobiom, bilden B-Vitamine und Butyrat

**Anwendung**: roh oder kühl untergemischt, nicht stark erhitzen

**Küchentipp**: Kimchi mit violetter Karotte liefert antioxidative Anthocyane

## **Weidefleisch & Kollagenreiche Brühen**

Beispiele: Alpenrind, Lamm, Knochenbrühe

**Wirkung**: Liefert Zink, Selen, Glycin für MT-Bildung

**Anwendung**: sous-vide, geschmort oder als Brühe

**Küchentipp**: Brühe mit Bärlauch und Kurkuma = Leberfreund + Immunbooster

## **Fermentierte & ballaststoffreiche Getreide**

Beispiele: Sauerteigbrot, Buchweizen, Amaranth, Linsen

**Wirkung**: Unterstützen Darmflora, senken Entzündung, liefern Methionin

**Anwendung**: fermentiertes Brot, Bowls, gekeimte Varianten

**Küchentipp**: Buchweizen über Nacht fermentieren = bessere Verträglichkeit

## **Polyphenolreiche Pflanzen & Gewürze**

Beispiele: Blaubeeren, Kurkuma, Granatapfel, Rosmarin, Ingwer

**Wirkung**: Antioxidativ, entzündungshemmend, sirtuinaktivierend

**Anwendung**: frisch, gefriergetrocknet, als Tee oder Öl

**Küchentipp**: Kurkuma mit Pfeffer & Fett kombinieren → +2000 % Bioverfügbarkeit

## Mikroalgen & Meerespflanzen

Beispiele: Chlorella, Spirulina, Nori, Dulse

**Wirkung**: Schwermetallbindung, liefert Chlorophyll und Methylgruppen

**Anwendung**: Smoothies, Suppen, Espuma

**Küchentipp**: Spirulina gefroren reiben für starke Optik und Funktion

## Gesunde Fette & Öle

Beispiele: Hanföl, Walnussöl, Ghee, Kokosöl, Leinöl, EVOO-Olivenöl, Algenöl

**Wirkung**: Träger fettlöslicher Vitamine, zellschützend

**Anwendung**: roh kaltgepresst oder Ghee zum Kochen

**Küchentipp**: Korianderöl + Ghee = synergistisch für Detox-Rezepte



## **Küchentechniken der Sterneküche**

In der modernen Detox- und Longevity-Küche sind nicht nur Zutaten entscheidend – sondern auch die Art ihrer Zubereitung. Sterneköche nutzen Techniken, die Nährstoffe schonen, Aromen veredeln und bioaktive Substanzen aktivieren.

### **Sous Vide – Präzision auf Zellebene**

Durch das Garen im Wasserbad bei exakt kontrollierter Temperatur (meist 50–65 °C) bleiben hitzeempfindliche Vitamine, Enzyme und sekundäre Pflanzenstoffe erhalten. Ideal für Weidefleisch, Fisch und Gemüse.

### **Konfieren – Garen in gesundem Fett**

Langsames Garen bei niedriger Temperatur (ca. 60–90 °C) in Öl oder Fett, z. B. Ghee oder Olivenöl. Nährstoffe bleiben erhalten, und die Textur wird samtig. Perfekt für Gemüse, Fisch, Knoblauch oder Kräuter.

### **Fermentation – lebendige Mikrobiimpflege**

Fermentieren von Gemüse, Tees oder Getreiden schafft probiotische Lebensmittel mit Enzymen, Vitaminen und organischen Säuren. Beispiele: Kimchi, Kombucha, Sauerteigbrot. Unverzichtbar für jede Detox-Kur.

## **Espuma – Leicht, luftig, funktionell**

Mit einer iSi-Whip-Flasche lassen sich aufgeschäumte Texturen erzeugen: z. B. Koriander-Espuma mit Chlorophyll oder Mandelmilch-Creme mit Ingwer. Für Detox-Menüs mit Leichtigkeit & Eleganz.

## **Rohkost & Tatar – Maximale Vitalstoffkonzentration**

Roh zubereitete Speisen erhalten alle hitzeempfindlichen Antioxidantien und Enzyme. Ideal sind Smoothies, Rohkostsalate, Wildkräuter-Tatar oder fermentierte Rohkost.

## **Dämpfen – sanft und nährstofferhaltend**

Dämpfen bewahrt wasserlösliche Vitamine (C, B-Komplex) besser als Kochen. Besonders geeignet für Kreuzblütler (Brokkoli, Pak Choi), die Sulforaphan enthalten – ein starker Induktor der Phase-II-Entgiftung.

## **Reduktion & Fonds – Aromatisch konzentrieren**

Langsam eingekochte Fonds aus Gemüse oder Knochenextrakten liefern Mineralien und Glutaminsäure. Sie bilden die geschmackliche und funktionelle Basis vieler Detoxgerichte.

## Wired Cooker®

Exakte Temperaturkontrolle für empfindliche Vitalstoffe – von der **Spitzengastronomie** bis zur **Longevity-Kur**.

In der modernen Longevity-Küche ist präzise Temperaturführung essenziell.

Der Wired Cooker ist ein intelligentes Multitalent: Er kombiniert *Sous-vide*, *Konfieren*, *Dämpfen* und sogar *Niedrigtemperatur-Frittieren* in einem Gerät – und zwar mit gradgenauer Steuerung.

Das Besondere:

- **Exakt einstellbare Temperaturen** von 40 °C bis 200 °C
- **Erhalt empfindlicher Enzyme**, Antioxidantien und bioaktiver Pflanzenstoffe
- **Ideal für die Zubereitung** von *fermentiertem Gemüse*, *Omega-3-reichem Weidefleisch*, *hitzesensiblen Espumas* und *Ghee-konfiertem Gemüse*



**Der Wired Cooker ist das perfekte Gerät für zuhause –** besonders für *Menschen in sensiblen Lebensphasen wie Rekonvaleszenz oder Alter.*

**In der Geriatrie ist der Cooker® ein echtes Empowerment-Tool:** Er ermöglicht einfaches, sicheres und nährstoffschonendes Kochen im Alltag, sogar für Menschen mit eingeschränkter Motorik – *eine Rückkehr zur selbstbestimmten Küche und zur Freude am Kochen.*



## **Grüner Detox-Smoothie mit Koriander, Chlorella & Spirulina**

### **Zutaten**

- 1 Handvoll frischer Koriander
- 1 TL Chlorella-Pulver
- 1 TL Spirulina-Pulver
- 1 Apfel (grün, entkernt)
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 300 ml gefiltertes Wasser
- 1 kleines Stück Ingwer (frisch, geschält)

### **Zubereitung**

Alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer fein pürieren.  
Nach Wunsch mit Eiswürfeln servieren.

### **Küchentipp**

Hochleistungsmixer (min. 20.000 U/min) verwenden – löst Zellwände auf und setzt Chlorophyll und Detox-Stoffe frei.

## **Sous-vide-Alpenrind mit fermentierten Rüben & Senfkörnern**

### **Zutaten**

200 g Weiderindfilet (bio, grasgefüttert)

Salz, schwarzer Pfeffer

100 g fermentierte Rote Bete

1 TL eingelegte Senfkörner

1 EL Ghee zum Anbraten

### **Zubereitung**

Rind salzen und vakuumieren.

Im Sous-vide-Bad bei 56 °C für 4 Stunden garen.

Kurz in Ghee von beiden Seiten anrösten.

Mit fermentierten Rüben und Senfkörnern servieren.

### **Küchentipp**

Langzeitgaren bei niedriger Temperatur erhält hitzeempfindliche Nährstoffe wie CLA und Zink – wichtig für MT-Synthese.

## **Goldene Linsensuppe mit Kurkuma, Ingwer & Mariendistelsamen**

### **Zutaten**

- 150 g rote Linsen (gewaschen)
- 1 TL Kurkuma (Pulver)
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 TL Mariendistelsamen (gemörsert)
- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe (gehackt)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Kokosöl

### **Zubereitung**

Zwiebel und Knoblauch in Kokosöl anschwitzen.  
Linsen, Kurkuma, Ingwer und Mariendistel zugeben.  
Mit Brühe auffüllen und 20 Minuten köcheln lassen.  
Pürieren und abschmecken.

### **Küchentipp**

Etwas schwarzer Pfeffer verbessert die Aufnahme von Curcumin (Kurkuma) um das bis zu 20-Fache.

## Sauerteigbrot mit Buchweizen, Hanf & Wildkräutern

### Zutaten

250 g Buchweizenmehl

150 g Dinkelvollkornmehl

1 EL Hanfsamen

1 TL Salz

100 g Sauerteigstarter

250 ml lauwarmes Wasser

1 Handvoll Wildkräuter (z. B. Giersch, Vogelmiere, fein gehackt)



### Zubereitung

Alle Zutaten zu einem Teig kneten.

Abgedeckt 24–48 Stunden bei Raumtemperatur fermentieren.

Bei 220 °C 10 Min., dann 40 Min. bei 190 °C backen.

### Küchentipp

Langzeitfermentation reduziert Phytinsäure – Mineralstoffe wie Magnesium und Zink werden besser aufgenommen.

## **Kimchi von violetter Karotte & Apfel mit schwarzem Knoblauch**

### **Zutaten**

- 2 violette Karotten (fein geraspelt)
- 1 Apfel (geraspelt)
- 1 EL schwarzer Knoblauch (fein gehackt)
- 1 TL Salz
- 1 TL Ingwer (gerieben)
- 1 TL Chili (nach Geschmack)

### **Zubereitung**

Alles vermengen, in Glas geben und festdrücken.  
Mit Gewicht beschweren und 7–10 Tage bei  
Zimmertemperatur fermentieren.  
Danach im Kühlschrank lagern.

### **Küchentipp**

Violette Karotten enthalten Anthocyane – stark antioxidativ.  
Fermentation produziert Milchsäurebakterien für die  
Darmflora.

## **Zucchini-Carpaccio mit Miso-Vinaigrette & Koriander-Espuma**

### **Zutaten**

- 1 Zucchini (fein gehobelt)
- 1 EL helle Miso-Paste
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Wasser
- 1 TL Sesamöl
- 100 ml Mandelmilch
- 1 EL Korianderöl
- 1 g Sojalecithin (für Espuma)

### **Zubereitung**

Zucchinischeiben auslegen.

Miso, Zitronensaft, Wasser, Sesamöl mischen und über die Zucchini geben.

Mandelmilch mit Korianderöl und Lecithin mixen, in Espumafflasche füllen, kalt servieren.

### **Küchentipp**

Espuma mit Lecithin aufgeschäumt bleibt stabil und bringt luftige Textur mit aromatischer Wirkung.

## Getränke & Elixiere

Detox-Tee mit Mariendistel, Fenchel, Löwenzahn.

Oxidationsschutz-Saft mit Granatapfel & Spirulina.

Brottrunk mit Apfelessig & Kräuterauszug.

Kombucha mit Lavendel & Holunderblüten.



## **Phase-I-, Phase-II- und Phase-III-Entgiftung**

Die Leber entgiftet in drei Schritten:

**Phase I:** Cytochrom-P450-Enzyme machen fettlösliche Gifte reaktiv.

**Phase II:** Konjugation mit Schwefel, Glucuronsäure oder Aminosäuren macht sie wasserlöslich.

**Phase III:** Transportproteine schleusen die Gifte über Darm, Galle oder Urin aus.

Bitterstoffe, Ballaststoffe, Mariendistel, Artischocke, Löwenzahn und Fermente sind kraftvolle pflanzliche Unterstützer.

## **Das Mikrobiom – dein unsichtbarer Detoxpartner**

Ein gesunder Darm ist entscheidend für eine erfolgreiche Entgiftung.

Darmbakterien binden Toxine, senken Entzündungen und fördern die Ausleitung.

Präbiotische Ballaststoffe, fermentierte Lebensmittel (z. B. Kimchi, Sauerkraut, Kombucha) und Bitterstoffe fördern ein entgiftungsfreudiges Mikrobiom.

## 7-Tage Detox- & Aufbauplan – Deine Longevity-Kur

Ziel dieser Kur ist es, den Körper sanft zu entgiften, Entzündungen zu reduzieren, die Darmflora zu regenerieren und biochemische Systeme wie Metallothionein-Produktion, Glutathionbildung und Mitochondrienfunktion zu aktivieren.

### Phase 1: Tage 1–3 – Detox & Mobilisierung

#### **Tag 1:**

*Frühstück:* Grüner Smoothie mit Chlorella & Koriander

*Mittagessen:* Quinoa-Bowl mit Brokkoli & Bärlauchpesto

*Abendessen:* Goldene Linsensuppe mit Ingwer

*Extras:* Mariendisteltee, Bitterspray

#### **Tag 2:**

*Frühstück:* Chia-Porridge mit Beeren & Zimt

*Mittagessen:* Zucchini-Spaghetti mit fermentierter Paprikasoße

*Abendessen:* Gedämpfter Lachs mit Mangold

*Extras:* Löwenzahn-Kräutertee

**Tag 3:**

*Frühstück:* Apfel-Kimchi-Salat mit Walnüssen

*Mittagessen:* Sauerteigbrot mit Avocado & Sprossen

*Abendessen:* Miso-Gemüsesuppe mit Seetang

**Phase 2: Tage 4–5 – Transformation & Zellreparatur**

**Tag 4:**

*Frühstück:* Löwenzahnsmoothie mit Wildkräutern

*Mittagessen:* Ofenkarotten mit Tahini und fermentiertem Senf

*Abendessen:* Kimchi-Reis mit pochiertem Ei

**Extras:** Bittertropfen, Korianderöl

**Tag 5:**

*Frühstück:* Spirulina-Kokos-Smoothie

*Mittagessen:* Tempeh-Curry mit Kurkuma & Brokkoli

*Abendessen:* Quinoa-Salat mit Hanföl & Kräutern

*Extras:* Basenfußbad & Zitronenwasser

## Phase 3: Tage 6–7 – Aufbau & Regeneration

### Tag 6:

*Frühstück:* Sauerteigbrot mit Ziegenfrischkäse & Wildkräutern

*Mittagessen:* Linsensalat mit Kürbiskernen & Bärlauchvinaigrette

*Abendessen:* Rinderkraftbrühe mit Gemüsejulienne

*Extras:* Astaxanthin & Glutathion

### Tag 7:

*Frühstück:* Buchweizen-Müsli mit Beeren & Leinsamenöl

*Mittagessen:* Gedämpftes Weiderind mit fermentierten Rüben

*Abendessen:* Kokos-Kürbissuppe mit schwarzem Knoblauch

*Extras:* Kombucha & Spaziergang im Grünen



## Zusätzliche Longevity-Rituale während der Kur

Täglich 10 Min. Meditation oder Atmung (parasympathische Aktivierung)

Leberwickel mit Ingwer & Rizinusöl (abends zur Unterstützung der Entgiftung)

Trockenbürsten am Morgen (Lymphfluss aktivieren)

Basische Fußbäder 2–3×/Woche (Entsäuerung & Durchblutung)

Bewegung: Spaziergänge, sanftes Yoga oder Qigong



## Ernährungsschlüssel für Langlebigkeit

**Chlorella, Spirulina, Koriander** – Schwermetallausleitung,  
MT-Stimulation

**Wildkräuter & Bitterstoffe** – Leberaktivierung,  
Phase-II-Detox

**Fermente** (Kimchi, Kombucha, Sauerkraut) –  
Darmfloraaufbau & Immunregulation

**Sauerteig, Linsen, Tempeh** – Mikrobiomfreundliche  
Ballaststoffe & Fermentation

**Grasgefüttertes Fleisch, Knochenbrühe** – Mineralstoffe,  
Kollagen, Selen & Zink

**Farbstoffreiche Pflanzen** – Antioxidativer Zellschutz  
(Polyphenole, Anthocyane)



## **Olivenöl – Flüssiges Gold für Gesundheit & Genuss!**

### **Warum Olivenöl mehr ist als nur Fett**

Olivenöl – besonders natives Olivenöl extra (EVOO) – ist nicht nur ein Klassiker der mediterranen Küche, sondern auch eines der am besten erforschten Lebensmittel für die Herz-Kreislauf-Gesundheit.

### **Die einzigartige biologische Matrix**

Im Gegensatz zu anderen pflanzlichen Ölen besteht Olivenöl nicht nur aus einfach ungesättigten Fettsäuren (v. a. Ölsäure) – es enthält auch eine Vielzahl an sekundären Pflanzenstoffen, u. a.:

**Polyphenole** (Hydroxytyrosol, Oleuropein): antioxidativ, entzündungshemmend

**Squalen**: schützt Zellen vor oxidativem Stress

**Vitamin E**: schützt Zellmembranen

**Phytosterole**: cholesterinsenkend

Diese Kombination ergibt eine „funktionelle Matrix“, die synergistisch wirkt – etwas, das Raps- oder Leinöl so nicht bieten.

Es verbessert:

- **Gefäßelastizität**
- **Insulin-Sensitivität**
- **kognitive Funktion** bei älteren Menschen

### **Vergleich mit Rapsöl & Leinöl**

Raps- & Leinöl sind sinnvoll – aber EVOO bleibt das vielseitigste Öl mit dem breitesten gesundheitlichen Profil.

### **Olivenöl in der Sterneküche**

Spitzenköch\*innen schwören auf Olivenöl wegen:

- der **Aromenvielfalt** (von mild bis grasig-scharf)
- der **Mundfülle & Textur**
- seiner **Stabilität beim Erhitzen**

**Ob zum Konfieren, Aromatisieren, Emulgieren oder als Finish – EVOO ist Zutat & Würzmittel zugleich.**

### **Achtung Etikettenschwindel: Ist wirklich EVOO drin, wenn's draufsteht?**

Leider nicht immer. Der Begriff „natives Olivenöl extra“ ist zwar geschützt, aber:

Viele Produkte sind **oxidiert, gestreckt oder falsch gelagert**

**Polyphenolgehalt sinkt schnell bei Licht & Wärme**

Preis allein ist **kein Qualitätskriterium**

### **Tipp:**

Achte auf **Erntejahr, Herkunft, Frische** (max. 12 Monate alt)

Kaufe möglichst direkt von **zertifizierten Erzeugern**

**Bitterkeit & Schärfe** im Geschmack = gutes Zeichen!

Olivenöl ist mehr als Fett – es ist funktionelle Nahrung, Medizin im Teller & Genuss pur.

## **Detox in der Sterneküche – Die Kunst der natürlichen Entgiftung**

*Detox ist in aller Munde – doch was bedeutet Entgiftung wirklich?* Während Detox-Programme oft mit teuren Säften und Nahrungsergänzungsmitteln beworben werden, zeigt uns die Natur, dass Entgiftung ein intelligenter biologischer Prozess ist, der in Pflanzen, Tieren – und auch in uns – permanent abläuft.

Doch wie nutzt die Spitzengastronomie dieses Wissen? Und wie können wir Detox in unsere eigene Küche integrieren?

### **Wie entgiftet die Natur?**

Die Natur kennt keine *künstlichen Detox-Kuren* – sie hat ihre eigenen Mechanismen entwickelt, um Umweltgifte zu neutralisieren:

- ✓ **Fische** leben in quecksilberhaltigem Wasser und entgiften sich selbst!
- ✓ **Pilze** wachsen auf radioaktiv belasteten Böden und binden Schadstoffe!
- ✓ **Pflanzen** nehmen Schwermetalle auf und wandeln sie um!

## **Das Geheimnis?**

*Metallothioneine (MTs)* – kleine Proteine, die toxische Metalle wie Quecksilber oder Cadmium binden und unschädlich machen. Diese Mechanismen gibt es nicht nur in der Natur – sie stecken auch in unserer Nahrung!

## **Detox durch Lebensmittel – Natürliche Entgiftung auf dem Teller!**

Statt fragwürdige Detox-Produkte zu kaufen, können wir unsere Ernährung gezielt nutzen, um den Körper bei der Entgiftung zu unterstützen:

### **Pilze – Die Meister der Detox-Küche!**

- **Shiitake, Reishi & Champignons** binden Schwermetalle und wirken als natürliche Filter
- **Beta-Glucane in Pilzen** stärken das Immunsystem und unterstützen die Leber

### **Pflanzen – Die grünen Detox-Wunder!**

- **Koriander & Petersilie** fördern die Ausscheidung von Schwermetallen
- **Brokkoli & Grünkohl** aktivieren Entgiftungsenzyme in der Leber
- **Löwenzahn & Artischocken** unterstützen die Gallensekretion und damit die natürliche Entgiftung

## **Weidefleisch & Colostrum – Tierische Detox-Helden!**

**Fleisch von Weidetieren** enthält mehr Omega-3-Fettsäuren und weniger Toxine als industrielles Fleisch

**Colostrum-Exosomen** aus Weidemilch enthalten bioaktive Moleküle, die Schwermetalle binden und Zellreparatur fördern

## **Detox in der Longevity-Cuisine**

Ein echtes Detox-Menü braucht keine Extreme – sondern eine kluge Kombination natürlicher Lebensmittel:

**Vorspeise:** Brokkoli-Salat mit frischen Kräutern und Zitronen-Dressing

**Hauptgang:** Weidefleisch mit Shiitake-Pilzen und geröstetem Löwenzahnwurzel-Gemüse

**Getränk:** Fermentierte Weidemilch mit Kurkuma und Ingwer

Denn echte Entgiftung ist keine Modeerscheinung, sondern eine uralte Weisheit der Natur – und wir können sie jeden Tag auf unseren Teller bringen!

**Detox ist nicht Verzicht – es ist die Kunst, die richtigen Zutaten zu wählen.**

## Genussvoll & gesund essen zuhause!

Haben Sie sich jemals gefragt, wie Sie Ihre **Herzgesundheit mit Freude & Genuss** unterstützen können?

***Die gute Nachricht ist: Eine herzfrequente Ernährung muss nicht langweilig oder eintönig sein!***

Inspiziert von der **Sterneküche**, den „Blue Zones“ und den wissenschaftlichen Erkenntnissen von *Dr. Dean Ornish*, können Sie mit wenigen Veränderungen in Ihrer Küche kulinarische Meisterwerke zaubern, die nicht nur köstlich, sondern auch gesund sind.

### **Die Basis: Herzgesunde Zutaten voller Geschmack**

Mehr Pflanzenpower auf den Teller bringen!

Setzen Sie auf **frisches Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte**.

Experimentieren Sie mit **Gewürzen & Kräutern** – sie sorgen für intensive Aromen und wirken entzündungshemmend.

**Fermentierte Lebensmittel** wie Sauerkraut oder Kimchi fördern eine gesunde Darmflora, was wiederum die Herzgesundheit unterstützt.

### **Hochwertige Fette gezielt einsetzen**

Verwenden Sie **kaltgepresste Öle wie Olivenöl oder Walnussöl** – sie sind reich an Omega-3-Fettsäuren und schützen die Gefäße.

**Nüsse & Samen** liefern wertvolle Antioxidantien und sorgen für eine angenehme Knusprigkeit in Ihren Gerichten.

### **Genussvolles Weidefleisch**

Entscheiden Sie sich für **Fleisch aus Weidehaltung** – es enthält gesündere Fette und mehr Nährstoffe als herkömmliches Stallfleisch.

**Weidemilch** ist reicher an Omega-3-Fettsäuren & Antioxidantien.

### **Colostrum – Das Immunsystem stärken**

Colostrum, die Erstmilch von Kühen, enthält hochwirksame Immunstoffe und kann eine natürliche Unterstützung für Ihre Abwehrkräfte sein.

### **Pilze als natürliche Entgifter**

**Shiitake, Reishi oder Maitake-Pilze** unterstützen die Entgiftung und liefern wertvolle Mikronährstoffe.

Sie lassen sich wunderbar in **Suppen, Saucen oder als würzige Beilage in der Gourmetküche** verwenden.

### **Kochen mit Achtsamkeit & Freude**

Sterneköche wissen: Die Zubereitung von Speisen ist mehr als nur **Kochen – es ist eine Kunst!**

Nehmen Sie sich Zeit, wählen Sie hochwertige Zutaten und bereiten Sie Ihr **Essen mit Liebe** zu.

### **Optik zählt – auch zuhause!**

Richten Sie Ihre Speisen ansprechend an – eine **farbenfrohe Gemüseplatte** oder ein kunstvoll angerichteter

Salat steigern nicht nur den Genuss, sondern auch die **Lust auf gesunde Lebensmittel.**

### **Kleine Details, große Wirkung!**

Verwenden Sie **Nüsse oder geröstete Samen** für den perfekten Crunch.

Ein **Spritzer Zitrone** oder ein **Hauch Chili** kann Ihre Gerichte geschmacklich auf ein neues Level heben.

### **Genuss bewusst zelebrieren!**

**Essen Sie in Ruhe und genießen Sie jeden Bissen** – das unterstützt die Verdauung und fördert das Wohlbefinden.

**Teilen Sie Ihre Mahlzeiten mit Familie und Freunden** – gemeinsames Essen ist eine der Säulen der „*Blue Zones*“, die für ihre Langlebigkeit bekannt sind.



## Ihre Gesundheit beginnt auf dem Teller!

Eine **herzfreundliche Ernährung** kann nicht nur medizinisch wirksam, sondern auch kulinarisch ein Erlebnis sein.

Mit **hochwertigen Zutaten**, achtsamer Zubereitung und einer **Prise Kreativität** bringen Sie **Sterneküche in Ihre eigenen vier Wände** – ganz *ohne Verzicht, aber mit viel Genuss!*

Lassen Sie sich inspirieren, probieren Sie neue Rezepte aus und erleben Sie, wie köstlich gesundes Essen sein kann.



## **Warmes Linsen-Kräuter-Ragout mit geröstetem Wurzelgemüse & Walnuss-Gremolata**

### **Zutaten**

Für das **Linsenragout:**

120 g grüne Linsen (z. B. Le Puy)

1 Schalotte, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gehackt

1 TL Olivenöl nativ extra

1 TL Tomatenmark

300 ml Gemüsebrühe (natriumarm)

1 TL Senfsaat (leicht angeröstet)

Frische Kräuter: Thymian, Petersilie, Liebstöckel

Für das **Wurzelgemüse:**

1 kleine Pastinake

1 Karotte

½ Knollensellerie

1 EL Walnussöl

1 Prise Kreuzkümmel & Kurkuma

Salz, schwarzer Pfeffer

Für die **Walnuss-Gremolata:**

4 Walnüsse, grob gehackt

Schale von ½ Bio-Zitrone

1 EL glatte Petersilie, fein gehackt

½ TL Leinöl oder Walnussöl

1 TL fermentierter Senf (optional)

### **Zubereitung**

**Linsenragout vorbereiten:**

Die Linsen gut abspülen. In Olivenöl Schalotten und

Knoblauch glasig dünsten, Tomatenmark zugeben, leicht karamellisieren. Linsen, Senfsaat und Brühe zugeben. Etwa 25–30 Minuten sanft köcheln, bis die Linsen weich sind. Mit Kräutern und etwas Zitronensaft abschmecken.

**Wurzelgemüse rösten:**

Ofen auf 200 °C vorheizen. Gemüse schälen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit Walnussöl und Gewürzen marinieren. Auf einem Blech verteilen und 25 Minuten rösten, bis goldbraun.

**Gremolata anrühren:**

Alle Zutaten frisch mischen, nicht erhitzen – die Gremolata kommt kalt auf das Gericht.

**Linsen** in der Mitte des Tellers anrichten, das geröstete Gemüse darüber oder seitlich platzieren.

Mit der Gremolata garnieren und frisch gemahlenem Pfeffer abschließen.

**Warum es deinem Herzen guttut:**

**Linsen:** ballaststoffreich, stabilisieren Blutzucker & Cholesterin

**Walnüsse & Leinöl:** Omega-3-Fettsäuren & Polyphenole

**Wurzelgemüse:** basisch, nährstoffdicht & entzündungshemmend

**Gremolata:** aktiviert Verdauung & rundet das Gericht aromatisch ab

**Guten Appetit & bleiben Sie gesund!**

## Rezepte aus der Sterneküche für ein langes Leben

### Teil I – Fischgerichte für Langlebigkeit

#### **Gedämpfter Lachs mit Ingwer-Miso-Gemüse**

Inspiration: Traditionelle japanische Ernährung mit fermentierten Sojaprodukten und Omega-3-Fettsäuren (Fu. 2024).

#### **Zutaten:**

- 150 g Lachsfilet (Wildfang)
- 1 EL Miso (hell)
- 1 TL frischer Ingwer, fein gehackt
- 1 Handvoll Shiitake-Pilze
- 1 Karotte, in Streifen
- 1 kleine Zucchini, in Scheiben
- 1 TL Sesamöl

#### **Zubereitung:**

Lachs mit Miso und Ingwer einreiben. Gemüse in einem Bambusdämpfer vorgaren, dann den Lachs obenauf legen und 10 Minuten dämpfen. Mit Sesamöl beträufeln.

## **Zucchini-Fisch-Burger mit rotem Paprikamehl**

Inspiration: Funktionelle Burger aus Fisch und Gemüsemehlen verbessern Geschmack und Nährstoffdichte (Conte et al., 2016).

### **Zutaten:**

150 g Kabeljau- oder Lachsfilet (fein gehackt)

1 EL Zucchini, fein gerieben

1 TL Paprikamehl (rot)

1 TL Olivenöl extra vergine

1 TL Leinsamen

Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten vermengen, Burger formen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze braten. Optional im Ofen bei 180 °C backen. Mit Kräuterquark servieren.

## **Fischsoufflé mit Dill, Paprika & Eiweißschaum**

Inspiration: Diätetisch optimierte Fischrezepte für gesundes Altern (Vasyukova et al., 2023).

### **Zutaten:**

120 g Seelachsfilet  
1 Eiweiß, steif geschlagen  
1 TL Dill, gehackt  
1 TL Paprikapulver  
1 EL geriebene Karotte  
Etwas Joghurt (natur)

### **Zubereitung:**

Fisch fein pürieren, Gewürze und Karotte unterheben, vorsichtig den Eischnee unterheben. In kleinen Förmchen bei 160 °C ca. 20 Minuten garen.

## Teil II – Fleischgerichte mit Funktion

### **Filet vom Weiderind mit Kräuter-Sesam-Kruste & Blumenkohlpüree**

Inspiration: Mediterran-japanische Hybriddiät – wenig Fett, viele Pflanzenstoffe, maßvoll Fleisch (Santa et al., 2024).

#### **Zutaten:**

120 g Bio-Rinderfilet  
1 TL schwarzer Sesam  
Frischer Rosmarin & Thymian  
200 g Blumenkohl  
1 EL Olivenöl extra vergine  
Meersalz, Pfeffer

#### **Zubereitung:**

Blumenkohl dämpfen, mit Olivenöl pürieren. Rinderfilet mit gehackten Kräutern und Sesam panieren, kurz scharf anbraten (medium rare). Mit Püree servieren.

## **Kaninchenfleischloaf mit Kichererbsen & Fenchelsamen**

Inspiration: Funktionelle Fleischrezepte mit pflanzlichen Zutaten verbessern Nährstoffprofil und Bioverfügbarkeit (Hayrapetyan et al., 2021).

### **Zutaten:**

200 g Kaninchenhackfleisch  
1 EL Kichererbsenmehl  
1 TL Fenchelsamen  
1 TL Paprikapulver, etwas Kurkuma  
1 Ei, 1 kleine Zwiebel, 1 Karotte, gerieben  
Salz, Pfeffer, Majoran

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten vermengen, in einer kleinen Kastenform 35 Minuten bei 180 °C backen. Warm oder kalt genießen.

## **Funktionelle Fleisch-Pastete mit Sesamöl & Karotte**

Inspiration: Kombination aus tierischen und pflanzlichen Rohstoffen ergibt hochbioverfügbare, ausgewogene Gerichte für funktionelle Ernährung (Hayrapetyan et al., 2021).

### **Zutaten:**

150 g gegartes Kaninchen- oder Hühnerfleisch  
1 kleine Karotte, gekocht  
1 TL Sesamöl  
1 EL Brühe  
½ Knoblauchzehe, Muskatnuss, Pfeffer

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten fein pürieren, abschmecken und kalt als Aufstrich oder warm als Füllung verwenden.

## Teil III – Gemüsegerichte als Lebenselixier

### **Mediterrane Gemüsepfanne mit Hirse & Zitrone**

Inspiration: Mediterrane Diät – hoher Gemüseanteil, Zitrusfrüchte, ballaststoffreiche Beilagen (Bando, 2024).

#### **Zutaten:**

½ Aubergine  
1 kleine Zucchini  
1 Paprika (gelb)  
100 g gekochte Hirse  
1 TL Zitronenschale  
1 TL kaltgepresstes Olivenöl  
Frische Petersilie

#### **Zubereitung:**

Gemüse in Olivenöl anbraten, mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Hirse unterheben und mit frischer Petersilie servieren.

## **Gedämpfter Blumenkohl mit fermentiertem Sojadip**

Inspiration: kombiniert fermentierte Nahrung mit antioxidativem Gemüse (Lee et al., 2001). Kombiniert Ballaststoffe mit probiotischen Fermenten

### **Zutaten:**

200 g Blumenkohlröschen  
1 TL Sesamöl  
1 EL helle Sojasauce (fermentiert)  
1 TL Miso (hell)  
1 TL Zitronensaft  
1 TL geriebener Ingwer

### **Zubereitung:**

Blumenkohlröschen 5–7 Minuten dämpfen. Für den Dip Miso, Sojasauce, Zitronensaft und Ingwer verrühren, mit Sesamöl abrunden. Warm servieren.

## Teil IV – Grundlagen, Fonds, Würzen & Fermente

- Rezept für hausgemachtes Miso-Dressing
- Sesam-Zitronen-Marinade
- Gemüsebrühe mit Shiitake & Kombu
- Anleitung zur Herstellung von Kimchi (Basisrezept)

### Miso-Dressing (fermentiert & darmfreundlich)

**Wirkung:** Miso enthält lebendige Mikroorganismen und Isoflavone, die das Mikrobiom und den Blutdruck positiv beeinflussen.

#### Zutaten:

- 1 EL helle Misopaste (am besten unpasteurisiert)
- 1 EL Reisesessig oder Apfelessig
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 1 TL Sojasauce (fermentiert, natriumreduziert)
- 1 TL geriebener Ingwer
- 2 EL Wasser (optional mit Zitronensaft)

#### Zubereitung:

Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren. Kurz stehen lassen und über Salat, Ofengemüse oder Fisch träufeln.

**Tipp:** Niemals kochen! Die lebenden Bakterien in Miso sterben bei Temperaturen über 40°C ab.

## **Sesam-Zitronen-Marinade (anti-entzündlich & entgiftend)**

**Wirkung:** Die Kombination aus Zitrone, Knoblauch und Sesam wirkt antioxidativ, cholesterinsenkend und verbessert die Aufnahme fettlöslicher Vitamine.

### **Zutaten:**

- 3 EL Zitronensaft (frisch gepresst)
- 2 EL Sesamöl (kaltgepresst)
- 1 kleine Knoblauchzehe, gepresst
- 1 TL Honig oder Reissirup
- 1 TL Tamari oder fermentierte Sojasauce

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten gut verrühren oder in einem Schraubglas schütteln. Ideal für gedämpftes Gemüse, Tofu, Fisch oder Salate.

**Variation:** Mit fein gehacktem Koriander oder geröstetem Schwarzkümmel verfeinern.

## **Gemüsebrühe mit Shiitake & Kombu (mineralstoffreich & immunaktivierend)**

**Wirkung:** Shiitake enthält Beta-Glucane, die das Immunsystem stärken, Kombu liefert natürliche Glutaminsäure und Jod.

### **Zutaten:**

- 1 Liter Wasser
- 1 Handvoll getrocknete Shiitake-Pilze
- 1 Stück Kombu-Alge (ca. 5 x 5 cm)
- 1 Zwiebel, grob gehackt
- 2 Karotten, in Stücken
- 1 Stange Sellerie oder Lauch
- 2–3 Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt

### **Zubereitung:**

Alles in kaltem Wasser ansetzen. Langsam aufkochen, dann 30–45 Minuten sanft simmern lassen. Kombu nach 20 Minuten entfernen, sonst wird sie schleimig.

**Verwendung:** Als Basis für Suppen, Risotto oder zum sanften Dünsten von Gemüse und Fisch.

## **Anleitung zur Herstellung von Kimchi (Ferment der Langlebigkeit)**

**Wirkung:** Kimchi enthält Milchsäurebakterien, Capsaicin, Ballaststoffe und Antioxidantien – mit Effekten auf Blutzucker, Immunsystem und Entzündungshemmung.

### **Zutaten** (Basisrezept):

- 1 Chinakohl (ca. 800 g), in Streifen
- 2 EL Meersalz
- 2 Karotten, geraspelt
- 4 Frühlingszwiebeln, in Ringe
- 1 Stück Ingwer (2 cm), fein gerieben
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 EL koreanisches Chilipulver (Gochugaru)
- 1 TL Reissirup oder Birnensaft
- 2 EL Fischsauce oder Tamari (vegan)

### **Zubereitung:**

Chinakohl mit Salz einmassieren und 1–2 Stunden stehen lassen, dann gut abspülen. Mit den restlichen Zutaten in einer großen Schüssel vermengen.

In sterile Gläser füllen, dabei Luftblasen herausdrücken. 2–3 Tage bei Raumtemperatur fermentieren lassen.

Danach im Kühlschrank aufbewahren – dort hält es mehrere Wochen.

**Tipp:** Kimchi ist probiotisch aktiv – 1–2 EL pro Tag genügen für positive Effekte.

## **Rezepte von Freunden des Hippokrates Kochclub – und die es werden wollen!**

Das wachsende Rezeptbuch!

Hier kann Dein Lieblingsrezept stehen. Ich werde hier in unregelmäßigen Abständen passende Rezepte einstellen, die ich per Mail erhalten habe.

Selbstverständlich mit Copyright und Namen.

### **Gefüllte Tomaten! Opa's Lieblingsbeilage!**

**©2025, Claudia Dennis**

#### **Zutaten:**

6 Tomaten (San Marzano oder Büffeltomaten)

Knoblauchzehen (geschält)

Salz, Pfeffer

Oregano, getrocknet

Paniermehl

Gutes Olivenöl

#### **Zubereitung:**

Die Tomaten waschen, abtupfen und halbieren. In jede „Kammer“ eine dickere Scheibe frischen Knoblauch geben. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

Zum Schluss ein Paniermehlhäubchen auf jede Tomatenhälfte heben. Bei 220 Grad im Backofen so lange garen, bis das Paniermehl goldbraun ist und die Tomaten weich gegart sind.

Auf einer Platte anrichten und mit frischen Oregano

garnieren. Dazu passt ein rustikales Brot zum Tunken und ein weicher Gorgonzola!

**Dessert:**

Als Nachtisch einen Pfirsich in ein Glas schneiden und mit Rotwein nach eigenem Gusto auffüllen.

Buon Appetito!

## Anhang

**Tabelle 1: 'Ω-3-Gehalt ausgewählter Lebensmittel  
(pro 100 g)**

<b>Lebensmittel</b>	<b>'Ω-3-Fettsäuren (g)</b>	<b>Bemerkung</b>
Leinsamen (geschrotet)	22,8 g	ALA, pflanzlich
Chiasamen	17,8 g	ALA, für vegane Küche
Lachs (Wildfang)	2,6 g	EPA & DHA
Hering (Atlantik)	2,3 g	Reich an DHA
Makrele	2,1 g	Hochwertiges Fischfett
Walnüsse	9,1 g	ALA, pflanzlich
Rapsöl (kaltgepresst)	9,0 g	Ideal zum Kaltdressing
Sardinen (in Öl)	1,5–2,0 g	In Konserven hochwertig

**Tabelle 2: Antioxidative Lebensmittel – ORAC-Werte  
(pro 100 g)**

<b>Lebensmittel</b>	<b>ORAC-Wert (<math>\mu\text{mol TE}</math>)</b>	<b>Wirkung</b>
Gewürznelken	290.000	Höchster natürlicher Antioxidans
Kurkuma	160.000	Entzündungshemmend, krebspräventiv
Zimt (Ceylon)	130.000	Blutzuckerregulierend
Heidelbeeren	9.700	Zellschutz, Gehirnleistung
Grünkohl	1.800	Chlorophyll & Flavonoide
Granatapfel	10.500	Polyphenolreich, antiatherogen
Dunkle Schokolade	20.800	Ab 70 % Kakaoanteil wirksam

### **Tabelle 3: Präbiotische & fermentierte Lebensmittel für die Darmflora**

<b>Lebensmittel</b>	<b>Typ</b>	<b>Wirkung auf Mikrobiom</b>
Topinambur	Präbiotisch (Inulin)	Fördert Bifidobakterien
Chicorée	Präbiotisch (Inulin)	Ballaststoffzufuhr
Kimchi	Fermentiert (Laktobazillen)	Immunmodulierend
Sauerkraut (roh)	Fermentiert (Milchsäure)	Verdauungsfördernd
Miso	Fermentiert (Soja)	Entzündungshemmend, probiotisch
Kefir (Bio)	Fermentiert (Milch)	Mikrobenflora

**Tabelle 4: Mikronährstoffe für Langlebigkeit (pro Tag empfohlen)**

<b>Nährstoff</b>	<b>Wirkung</b>	<b>Tagesbedarf (Erwachsene)</b>
Vitamin D	Immunsystem, Zellschutz	20–100 $\mu\text{g}$ (800–4000 I.E.)
Vitamin B12	Blutbildung, Nervenzellen	4 $\mu\text{g}$
Magnesium	Muskeln, Herz, Nerven	300–400 mg
Zink	Immunsystem, antioxidativ	7–10 mg
Selen	Schilddrüse, Zellschutz	60–70 $\mu\text{g}$
Omega-3 (EPA/DHA)	Herz, Entzündung, Gehirn	250–500 mg
Polyphenole	Zellalterung, Entzündungshemmu ng	mind. 500–1000 mg



Dr. Hans-Ulrich Jabs

