



## »Am liebsten erinnere ich mich an die Zukunft!« (Salvador Dali)

Mag. Carmen Wieser, Chefredakteurin

**A**nti Aging bedeutet nichts anderes als – wie es Dr. Metka gerne beschreibt – mit 100 Jahren „pumperl-xund“ ins Grab fallen. Die Anti Aging-Forschung ist, auch wenn das viele glauben, keine Erscheinung des 20. Jahrhunderts – nein, der Wunsch, den Alterungsprozess zu verlangsamen, gehört zu den ältesten Menschheitsträumen. Wir alle wünschen uns ein langes Leben, aber wir wollen vor allem mit einem gesunden Körper und Geist lang leben und aktiv am Leben Freude haben. Das ist u. a.

Motivation, sich bereits in jungen Jahren mit Alterungsbremsen zu befassen. Die Langzeit-Effekte sind bloß ein Nutzen, den wir einem Anti Aging-Lebensstil verdanken, denn der unmittelbare, große Nutzen ist sofort spürbar. Ein Schlüsselwort hier: Bewusstsein! Bewusstsein für eine gute Balance – was Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung und Spiritualität betrifft. Fangen Sie heute damit an! GESUND LEBEN unterstützt dabei – mit vielen Ideen und Anregungen – speziell für diesen Sommer. Die Cover-

story informiert Sie z. B. kompakt über das Anti Aging-Ernährungs-ABC, alles über die wundersame Vermehrung von Lebensenergie lesen Sie im Keimkraft-Report – und vieles mehr.

Viel Genuss & Lebensfreude  
wünscht Ihre

Carmen Wieser  
gesundleben@spar.at

## Die wissenschaftlichen Berater von SPAR



Maria Anna  
Benedikt, MSc

**Leiterin der Ernährungs-  
medizinischen Beratung,  
St. Johanns Spital**



Prof. Dr. med.  
Markus Metka

**Präsident der  
Österreichischen  
Anti Aging-Gesellschaft**



Prim. Univ.-Doz.  
Raimund  
Weitgasser

**Präsident der  
Österreichischen  
Diabetesgesellschaft**

**D**ie Diätologin weiß, was der Körper an Nährstoffen braucht und wie man ihm diese über die Nahrung in ausgewogener Weise zuführen kann. Denn durch gesunde Ernährung tankt der Körper Kraft und Energie. Ernährung ist mehr als die bloße Kalorienzufuhr, allerdings ist es dennoch wichtig, den Energiegehalt einer Mahlzeit richtig einschätzen zu können. Um unseren Lesern den Überblick zu erleichtern, berechnet Anna Maria Benedikt die Nährwerte für die in GESUND LEBEN vorgestellten Rezepte.

**W**ie schaffen wir es, uns gesund zu ernähren, um uns jung und fit zu fühlen und es wenn möglich auch zu bleiben? Der Anti Aging-Experte und Facharzt für Gynäkologie Prof. Dr. med. Markus Metka kennt die Geheimnisse spezieller Inhaltsstoffe in Lebensmitteln und weiß, wie sie uns helfen, ein hohes Maß an Vitalität zu erlangen. In unserer Coverstory verrät er Spannendes zu den neuesten Anti Aging-Erkenntnissen der Forschung und erklärt, wie eine gesunde Ernährung auszusehen hat, um direkten Gewinn daraus zu ziehen.

**I**m Vorstand der Österreichischen Diabetes Gesellschaft engagiert sich Prim. Univ.-Doz. Dr. Raimund Weitgasser für ein gesundes Österreich und kämpft unter anderem mit vollem Einsatz gegen die „Volkskrankheit“ Diabetes. Als Facharzt für Innere Medizin und Ernährungsmediziner hat er ein umfassendes Wissen über die Wirkungen unterschiedlicher Lebensmittel auf den menschlichen Organismus, welches er in der Beantwortung von Leserfragen zum Thema Ernährung gerne weitergibt.