



100  
JAHRE  
GESUND.de

Marcus Lauk



**Stein**  
**ALT**  
*Kern &*  
**GESUND**

100 Jahre erfüllt leben

# MEINE *Reise* UM DIE WELT UND ZU MIR SELBST

Oft braucht es einen kräftigen Stolperer oder einen handfesten Bruch im Lebenslauf, um sich einem gesünderen Lebensstil zuzuwenden. Genau so war es bei mir. Nach der Ausbildung zum Bankkaufmann begann ich mein Studium der Betriebswirtschaftslehre. Nebenher gründete ich zwei Unternehmen, einen Musikverlag und eine Musikproduktionsfirma, und arbeitete dafür Tag und Nacht. Die beruflichen Erfolge waren die eine, der körperliche Tribut die andere Seite der Medaille. 27 Kilo nahm ich während dieser zwei Jahre zu, meine Gesundheit währdessen ebenso viel ab. Irgendwann schau-

te ich in den Spiegel und sagte mir: So kann es nicht weitergehen! Es kam zur Krise und Selbstbesinnung mit 27 Jahren. Die Entscheidung: Alles muss anders werden. Aber wie?

Es folgte der unvermeidliche Diät-Marathon, aber ohne befriedigende Ergebnisse. Schließlich stieg ich weitgehend aus der Musikbranche aus und studierte Ernährungswissenschaften und Gesundheitsmanagement. Heute bin ich längst selbst als Hochschuldozent in Sachen Gesundheit tätig. Ich habe buchstäblich am eigenen Leib erfahren, wie schwierig es ist, umzukehren und einen gesünderen Weg einzuschlagen. Mit anderen Worten: Ich kenne sowohl die Praxis als auch die Theorie der Gesundheits- und Ernährungswunderwelt. Die 27 Kilo bin ich übrigens schon lange wieder los – geblieben sind meine Schlüsse, wie man die eigene Gesundheit ruinieren oder fördern kann.

## Viermal länger leben

Meine Reise zu mir selbst war der Grund, warum ich zu einer Reise um die Welt aufgebrochen bin. Ich war zwei Jahre lang

unterwegs, flog nach Okinawa, Sardinien, Ikaria und Loma Linda, um Land und Leute kennenzulernen.

Warum? Weil die Menschen dort ein paar Jahre länger gesund bleiben und älter werden als im Rest der entwickelten Welt. Ich wollte wissen, wie die Bewohner dieser «Langlebigkeitszonen» das schaffen und was man von ihnen lernen kann.

Vor allem ging es mir um die Frage: Wie können wir mit den Geheimnissen der 100-Jährigen selbst ein langes, erfülltes Leben führen? Dazu habe ich die besten Strategien und Tipps aus allen vier Langlebigkeitszonen zusammengetragen. Wählen Sie ganz in Ruhe aus, was in Ihren Alltag passt. Es ist Ihr Leben, und das gestalten Sie allein. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren und Genießen.

Auf ein langes und gesundes Leben!  
Ihr

*Marcus Lauk*

[www.marcus-lauk.de](http://www.marcus-lauk.de)



# WO DIE MENSCHEN *länger leben*

Ikaria, Okinawa, Sardinien und Loma Linda – drei echte Inseln im Wasser und eine religiöse Insel in den Vereinigten Staaten des Fast Foods. Ich lade Sie ein, gemeinsam mit mir diese Langlebigkeitsinseln zu besuchen!

**LOMA LINDA**  
USA, Kalifornien

## LOMA LINDA

Die Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten ist weltweit verbreitet, ihr Zentrum bildet jedoch eine Kleinstadt in Kalifornien: Loma Linda zählt 20.000 Einwohner. Hier sind die Menschen mit der höchsten Lebenserwartung der USA zu Hause: Aus religiösen Gründen ernähren sich die Adventisten sehr gesund und werden deutlich älter als die Mehrheit der US-Amerikaner.

## SARDINIEN

Faltig und quicklebendig. So präsentieren sich die Uralt-Sarden der Gebirgsdörfer. Sie leben fernab der touristisch erschlossenen Küsten, im Inneren der Insel. Hier gibt es Ziegenhirten, halb verfallene Hütten und herbe Landschaften vor dem Panorama von Kalksteinbergen. Eine weithin unberührte Natur – die besonders langes Leben schenkt.

**SARDINIEN**  
Italien

## IKARIA

Eine griechische Insel vor der Küste der Türkei. Hier leben gerade einmal rund 8.000 Menschen. Ein Fleckchen Erde im Mittelmeer, auf dem es ungemein gemütlich zugeht. Die Uhren scheinen hier stehen geblieben zu sein. Und manche Einwohner, die man auf 60 oder 70 Jahre schätzen würde, entpuppen sich im Gespräch als steinalte, aber sehr lebensfrohe 100-Jährige.

**IKARIA**  
Griechenland

**KÖLN**  
Deutschland

**OKINAWA**  
Japan

## OKINAWA

Südlich von Japan liegt die Inselgruppe Okinawa. Auf der gleichnamigen Hauptinsel sieht man überall den Stolz der Bewohner: Nutzgärten, in denen die alteingesessenen Okinawaner noch eigenhändig ihre traditionellen «Überlebensmittel» anbauen. Alteingesessen – das ist das richtige Stichwort, denn viele Insulaner leben hier seit Anfang des 20. Jahrhunderts.

# Die bekanntesten Varianten des Kurzfastens

## «LEAN GAINS» 16/8

(nach Martin Berkhan)

Täglich 14 bis 16 Stunden fasten, währenddessen sind nur kalorienfreie Getränke erlaubt (Wasser, Tee, Kaffee ohne Milch und Zucker). In den restlichen acht bis zehn Stunden werden die kompletten Kalorien des Tages aufgenommen.

**Ideal für Einsteiger** Der Schlaf zählt beim Fasten mit. Einfach z. B. morgens das Frühstück weglassen und dann am Mittag mit der ersten Mahlzeit des Tages starten.

## «THE WARRIOR DIET» 20/4

(nach Ori Hofmekler)

Bei dieser Variante wird 20 Stunden gefastet. Anschließend darf man vier Stunden lang essen, um die Kalorienmenge für den ganzen Tag aufzunehmen. Besonders wichtig ist dabei, nicht nur Kuchen oder Pommes zu futtern, sondern auf genügend Nährstoffe zu achten.

**Knabbern erlaubt** Neben kalorienfreien Getränken sind hier während des Fastens auch Gemüsesäfte und -rohkost zulässig. Beliebt bei Sportlern.

## «ALTERNATE DAY FASTING» 36/12 (ADF)

Wer nach dem ADF-Plan fastet, isst einen kompletten Tag lang nichts. Fängt man damit morgens an, geht man abends hungrig ins Bett und kommt zusammen mit der Schlafdauer auf eine Fastenzeit von bis zu 36 Stunden. Anschließend bleiben zwölf Stunden, in denen wieder normal gegessen werden kann. So nimmt man auf zwei Tage gerechnet eine deutlich geringere Menge an Kalorien zu sich.

**Zu viel des Guten** Ich rate von dieser Methode ab – die lange Hungerzeit stresst den Körper zu stark.

## «EAT STOP EAT» 24/0

(nach Brad Pilon)

Hier dauert die Fastenzeit ein- bis zweimal pro Woche 24 Stunden am Stück. Man muss nicht einen Tag von morgens bis abends mit dem Essen aussetzen, sondern nimmt z. B. am ersten Tag um 15 Uhr die letzte Mahlzeit zu sich, am nächsten Tag beginnt man zur gleichen Zeit wieder.

**Braucht Disziplin** Die ausgefallene Nahrung nicht durch hemmungslose Schlemmerei aufholen. Um Heißhunger vorzubeugen, sollte die erste Mahlzeit nach dem Fasten fett- und eiweißbasiert sein, wie z. B. ein Omelett mit Schafskäse.

Mein  
Favorit

# LANGES LEBEN *à la carte*

Was genau macht ein langes und gesundes Leben aus? Um es klar zu sagen: Eine Zauberformel, die uns garantiert 100 Jahre und älter werden lässt, gibt es nicht. Dafür stieß ich in den vier Langlebigkeitszonen Ikaria, Okinawa, Sardinien und Loma Linda immer wieder auf etwas, das ich «die Erfolgsrezepte der 100-Jährigen» nenne: eine Kombination scheinbar universeller Prinzipien, die in ihrer Gesamtheit ein langes, gesundes Leben ermöglichen.

Diese Prinzipien lassen sich vier Lebensbereichen zuordnen: Ernährung, Bewegung, Psyche und Umfeld. Jedem dieser Bereiche sind Sie in den vier Langlebigkeitszonen bereits begegnet. Nun lade ich Sie erneut zu einer Reise ein, diesmal jedoch nicht nach Regio-

nen, sondern nach Themen geordnet. Erkunden wir gemeinsam die Gesundheits-Karte mit ihren vier Stationen Ernährung, Bewegung, Psyche und Umfeld. Alle vier Bereiche sind lebens-, ja überlebenswichtig. Eben die grundlegenden Faktoren für unser Altwerden und Gesundbleiben.

## Wählen Sie Ihre Favoriten

Mit der Gesundheits-Karte biete ich Ihnen kein starres Konzept an (tun Sie x, y und z, dann ...). Ich möchte Sie vielmehr ermutigen, von den Erfolgsrezepten der Lebensweltmeister zu profitieren, indem Sie sich aus jedem der vier Bereiche das auswählen, was Ihnen für Ihre eigene Lebensreise passend und sinnvoll erscheint. Ziel ist es, dass Sie je nach persönlichem Bedarf an den «Schrauben» Ihres Alltags drehen und größere oder kleinere Veränderungen vornehmen, ohne in ein Zwangssystem aus Vorschriften und Verboten hineinzugeraten. Entdecken Sie stattdessen Ihren ganz persönlichen Weg, um gesünder und länger zu leben.

## ERNÄHRUNG

- Traditionelle «Überlebensmittel» in traditionellen Mengen
- Als Ergänzung bewährte Zutaten aus anderen Regionen
- Basis: Obst und Gemüse
- Öfter mal Pause vom Essen
- «Hara hachi bu»



## BEWEGUNG

- Regelmäßige, in den Alltag eingebundene Bewegung
- Durch körperliche Aktivität mind. 2.000 bis 3.000 Kalorien pro Woche verbrauchen
- Gärtnern
- Strukturiertes Krafttraining
- «Nature Walks»

## UMFELD

- Soziale Netze
- Familie
- Arbeit
- Glaubensgemeinschaften
- «Moais»



## PSYCHE

- Arbeiten mit Sinn und ohne Burnout
- Power-Naps
- Sabbat
- Ikigai
- «That's why god gave us tomorrow»

# IHR LANG- LEBIGKEITS- Kompass

Greifen Sie bitte zu Stift und Papier und malen Sie einen Kreis mit vier Quadranten, die Sie mit den Begriffen Ernährung, Bewegung, Psyche und Umfeld beschriften. Stellen Sie sich die Frage, wie es bei Ihnen in dem jeweiligen Bereich so läuft. Denken Sie sich dafür eine Skala von 1 bis 10, wobei 10 «alles großartig» bedeutet und 1 «total katastrophal».



**Schritt 1** So könnte Ihr persönlicher Kompass aussehen, nachdem Sie Ihre Punkte für die vier Lebensbereiche vergeben haben. Deutlich zu sehen: Beim Umfeld gibt es großen Nachholbedarf.



**Schritt 2** Die Kompass-Nadel weist Ihnen den Weg zur nötigen Veränderung. Jetzt wissen Sie, in welchem Bereich Sie aktiv werden sollten, und können sich konkrete Maßnahmen überlegen.

## Kurs-Kontrolle

Was zeigt Ihr Kompass an? Wo halten Sie Kurs auf ein langes, erfülltes Leben? Wo sollten Sie gegensteuern? Beantworten Sie sich die folgenden Fragen, um Ihren ganz individuellen Weg zu finden:

**1** Welches ist der **Bereich**, in dem Sie zuerst etwas ändern müssen, um voranzukommen?

**2** Woran würden Sie erkennen, dass Sie in dem schwächeren Bereich auf dem angestrebten **Level angekommen sind**?

**3** Wie würde sich Ihr **ganzes Leben verbessern**, wenn Sie die anstehenden Herausforderungen in diesem Bereich tatsächlich meistern?

**4** **Wie hoch ist der Preis**, den Sie dafür bezahlen müssten, wenn Sie alles beim Alten ließen?

**5** Was hat Sie in der Vergangenheit davon **abgehalten**, die nötigen Schritte zu unternehmen?

**6** Wie können Sie **in Zukunft anders** darauf reagieren?

**7** Durch welche **konkreten Schritte** können Sie die Ziele, die Sie haben, auch erreichen?

# STEINALT DURCH Vielfalt

Rad eine runde Sache, es unterteilt Lebensmittel nicht in «gut» oder «schlecht», «mehr hiervon» oder «weniger davon». Die einzige Regel lautet: Essen Sie traditionelle Lebensmittel in traditionellen Mengen.

## Mit Rad und Tat gesund genießen

Mein Ernährungs-Rad zeigt auf einen Blick die typischen Überlebensmittel der vier Langlebigkeitszonen. Überall stehen vorwiegend Obst und Gemüse auf dem Speiseplan. Außerdem gibt es weitere Überschneidungen zwischen den Regionen. So essen zum Beispiel die Einwohner von Loma Linda und Sardinien reichlich Nüsse und Schalenfrüchte, während Loma Lindaner und Okinawaner ihre Vorlieben für Fisch und Tofu eint. Anders als die klassische Ernährungspyramide ist das Ernährungs-

Überlebensmittel sind jedoch kein Privileg der vier Langlebigkeitszonen, vielmehr gibt es rund um den Globus bewährte «Nahrungsschätze», die seit Jahrhunderten das Überleben der Menschen ermöglichen. Wenn Sie also bisher gut mit Ihrer Ernährung gefahren sind, können Sie davon ausgehen, dass sich auf Ihrem Speiseplan bereits einige Überlebensmittel tummeln. Ergänzen Sie diese nach Lust und Laune, indem Sie immer mal wieder am Ernährungs-Rad drehen und sich von den 100-Jährigen in aller Welt inspirieren lassen.

«EINE RUNDE SACHE: IM ERNÄHRUNGS-RAD SEHEN SIE DIE TYPISCHEN ÜBERLEBENSMITTEL.»



# *Knackfrisch* & KERNGESUND

Auf kulinarischer Weltreise mit  
Sternekoch Anton Schmaus

## HERDVERBUNDEN AUS LEIDENSCHAFT



Anton Schmaus bezeichnet seine Küche als «weltoffen mit Fusion-Charakter». Sie vereint Elemente der asiatischen, indischen und amerikanischen Kochkunst – immer auf der Basis seiner klassisch französischen Ausbildung. Nach Stationen in namhaften Restaurants rund um den Globus (u. a. St. Moritz, Stockholm und New York) führt Anton Schmaus heute sein eigenes Restaurant in Regensburg («storstad», 1 Michelin-Stern).

Überlebensmittel gibt es auf der ganzen Welt, nicht nur in den vier Langlebigkeitszonen. Kombinieren Sie beste traditionelle Zutaten zu einem raffinierten Remix, der Ihre Geschmacksknospen tanzen lässt ...

# ZARTER LAMMRÜCKEN MIT KOKOS-MANGO-CURRY

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

300 g Lammrücken

2 Mangos

500 ml Kokosmilch

1 Zehe Knoblauch

einige Zweige Thai-Basilikum und Koriander

4 EL Butter

2 EL Zitronensaft (frisch gepresst)

2 EL Limettensaft (frisch gepresst)

4 Limonenblätter

3 Stängel Zitronengras

mild-fruchtiger Curry

scharfer Curry

Salz

Pfeffer

## ZUBEREITUNG

**Für das Curry:** Koriander und Thai-Basilikum zupfen und die Stiele aufheben. Das untere Ende des Zitronengrases abschneiden, die äußeren harten Blätter entfernen und die Stängel der Länge nach halbieren. Eine Mango schälen und in möglichst gleich große Würfel schneiden. Die andere Mango ebenfalls schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und fein pürieren. Die Kokosmilch mit den Limonenblättern, der Knoblauchzehe, den Stielen von Thai-Basilikum und Koriander sowie dem Zitronengras aufkochen und ca. eine Stunde ziehen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren. Das Mangopüree hinzugeben und mit Salz, mild-fruchtigem und scharfem Curry abschmecken. Für

die Frische etwas Zitronen- und Limettensaft hinzugeben. Nochmals aufkochen und die Mangowürfel in das Curry geben.

**Für den Lammrücken:** Den Lammrücken kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne rundherum scharf anbraten und in den auf 130 Grad vorgeheizten Ofen geben. Das Lamm ca. 15 Minuten garen (Kerntemperatur 56 Grad), herausnehmen und in Alufolie einwickeln. Darin ca. 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend das Lamm in schäumender Butter nachbraten und aufschneiden. Das Curry in der Mitte des Tellers verteilen, mit den Koriander- und Thai-Basilikumblättern garnieren und das rosa gebratene Lamm daraufsetzen.



Fruchtig-scharfer  
Genuss

Mediterran  
verführt

VEGETARISCH

## BOHNENSALAT «GREEK STYLE» MIT OLIVEN, TOMATEN UND TSATSIKI

### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

50 g weiße Bohnen (getrocknet)	1 Bund Minze
50 g gepulte dicke Bohnen (frisch/TK)	1 Bund Bohnenkraut (falls erhältlich)
50 g Zuckerschoten (frisch/TK)	1 Zehe Knoblauch
100 g grüne Bohnen (frisch/TK)	1 EL Olivenöl
100 g griechischer Joghurt	2 EL Zitronensaft (frisch gepresst)
30 g hochwertige Oliven (grün oder schwarz)	Salz
2 Tomaten	Pfeffer
½ Salatgurke	

### ZUBEREITUNG

Die weißen Bohnenkerne über Nacht mit einer eingedrückten Knoblauchzehe in Wasser einweichen und dann am nächsten Tag in diesem Wasser weich kochen. Das Wasser nicht salzen, da sonst die Bohnen matschig werden.

Dicke Bohnen und grüne Bohnen sowie Zuckerschoten nacheinander in Salzwasser bissfest kochen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Tomaten an der Unterseite kreuzförmig einritzen und ebenfalls in Salzwasser ca. 10 Sekunden abkochen, damit sich die Haut löst. Die Haut abziehen und die Tomaten in Achtel schneiden. Die Oliven in Würfel oder Ringe schneiden. Die Gurke schälen und mit einer Vierkantreibe

aufhobeln. Die grünen Bohnen in gleich große Stücke schneiden, die Zuckerschoten in feine Streifen schneiden. Alle Bohnen, die Tomaten und die Oliven miteinander vermengen, das Bohnenkraut und die Minze fein hacken und unterziehen. Abschmecken mit Olivenöl, Salz und Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft. Die gehobelten Gurken leicht einsalzen und unter den Joghurt ziehen. Joghurt dann mit etwas fein geriebenem Knoblauch, frischem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Tsatsiki in der Mitte des Tellers platzieren und den Bohnensalat darauf verteilen, mit Bohnenkraut und Minzeblättern garnieren.

## TATAKI VOM LACHS MIT EDAMAME UND CURRY-ANANAS

### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

200g Lachsfilet  
50ml Fischfond  
100g gepulte Edamame  
(grüne Sojabohnen, Asia-Markt)  
1 Ananas  
6 EL Limettensaft (frisch gepresst)

2 EL Sake  
3 EL Sojasauce  
1 EL Rapsöl  
einige Zweige Thai-Basilikum  
mild-fruchtiger Curry  
Salz

### ZUBEREITUNG

Lachs in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Fischfond mit Sake, Salz, Limettensaft und etwas Sojasauce abschmecken und aufkochen. Der Fond sollte leicht fruchtig und leicht salzig schmecken. Die Ananas schälen und in 3 cm dicke und ca. 6 cm lange Streifen schneiden. Die Streifen ohne Fett in einer Pfanne von beiden Seiten grillen, mit etwas Limettensaft beträufeln und mit Curry bestreuen. Den Lachs mit etwas Salz würzen

und mit wenig Rapsöl auf einer Seite kurz und scharf anbraten. Den Fisch nun wieder herausnehmen und mit grob gehacktem Thai-Basilikum bestreuen. Die Edamame mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und etwas Sojasauce marinieren. Drei Ananasstreifen auf dem Teller anrichten, den gebratenen Lachs daraufsetzen und die Edamame ebenfalls am Teller verteilen. Anschließend den heißen Fischfond in den Teller gießen.





*Köstlich  
mariniert*

## QUINOA-TOFU-SALAT MIT GRÜNEM SPARGEL UND MARACUJA

### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

50 g Quinoa (hell)  
150 g schnittfester Tofu  
100 g grüner Spargel (alternativ: Brokkoli)  
2 Maracujas  
150 ml Sojasauce  
1 rote Chili  
½ Schalotte

2 Limetten  
einige Zweige Koriander  
1 EL Olivenöl oder Leinöl  
Agavendicksaft  
Salz  
Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Quinoa in Salzwasser kochen, bis er bissfest ist, kalt abspülen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Sojasauce mit dem Saft einer Limette, etwas Agavendicksaft und einer halben Chili abschmecken. Den Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden und am besten über Nacht in der Sojamarinade einlegen.

Die Maracujas halbieren und das Fruchtfleisch herauskratzen. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die andere Hälfte der Chili ebenfalls ganz fein schneiden. Den Koriander grob hacken. Spargel in Salzwasser bissfest kochen, abschrecken und anschließend

in gleich große Stücke schneiden. Nun den Spargel, das Maracuja-Fruchtfleisch, den Tofu (ohne Marinade), den Koriander, Chili und die Schalottenwürfel vermengen, sparsam mit Salz und Pfeffer würzen. Nach eigenem Geschmack in etwas Öl marinieren.

Quinoa mit einem kleinen Teil der Tofu-Marinade abschmecken und in die Mitte des Tellers setzen. Den Tofu-Spargel-Salat darauf platzieren, die Marinade über den Salat geben und auch ein bisschen außen herum verteilen. Das Ganze mit frischem Koriander ausgarnieren.

## PECORINO-SPINAT-ENSEMBLE MIT BIRNE UND KANDIERTEN WALNÜSSEN

### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

200 g frischer Pecorino  
200 g Spinatsalat  
50 g Walnüsse  
50 ml Weißwein  
2 Birnen

1 Zehe Knoblauch (fein gerieben)  
1 TL Zitronensaft (frisch gepresst)  
3 EL Olivenöl  
Zucker  
Salz

### ZUBEREITUNG

Die Schale des Pecorino entfernen und den Käse in nicht zu große Stücke schneiden. Spinatsalat gut waschen und abtropfen lassen. Die Birnen schälen, halbieren, entkernen und grob würfeln. Nun etwas Zucker in einem Topf karamellisieren lassen und die Birnenstücke hinzugeben, mit dem Weißwein ablöschen und den Topf abdecken. Die Hitze reduzieren und die Birnen langsam schmoren lassen. Wenn die Birnen weich sind, auf einem Sieb abschütten und den Schmorssaft auffangen. Die geschmorten Birnen mit Hilfe einer Gabel grob zerdrücken. Den Schmorssaft mit einem Spritzer Zitrone, etwas Salz sowie Knoblauch

abschmecken und mit Olivenöl aufrühren. Die Walnüsse mit 25 ml Wasser und 30 g Zucker zusammen so lange kochen, bis der Zucker karamellisiert und die Walnüsse goldbraun sind. Dann leicht salzen und aus dem Topf nehmen, abkühlen lassen und fein hacken. Den Pecorino mit etwas Olivenöl marinieren und in den auf 60 Grad vorgeheizten Backofen geben. Darin ca. 10 Minuten erwärmen, herausnehmen und auf den Tellern verteilen. Den Spinatsalat mit dem Birnensaft-Dressing marinieren und auf den Pecorino setzen. Die kandierten Walnüsse darüber geben und das Ganze nochmals mit etwas Olivenöl beträufeln.



Süßes  
Käsevergnügen

VEGETARISCH

Scharfe  
Chili-Note



## FEINES FISCHRAGOUT «CEVICHE» AUF MANGO-GURKEN-BETT

### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

250 g weißes Fischfilet  
(Kabeljau oder Wolfsbarsch)  
1 Mango  
½ Salatgurke  
2 Tomaten  
1 rote Paprika  
5 Bio-Limetten

4 Bio-Zitronen  
1 Chili  
2 Stängel Zitronengras  
20 g frischer Ingwer (Wurzel)  
2 Zweige Koriander  
Salz

### ZUBEREITUNG

Beim Fisch, falls nötig, die Haut abziehen. Dann das Filet in gleich große Würfel schneiden. Die Schale von 2 Limetten und 2 Zitronen fein reiben. Dann den Ingwer schälen und ebenfalls fein reiben, mit dem Zitronengras genauso verfahren. Nun den Saft aus allen Limetten und Zitronen pressen. Die Chili halbieren, das Kerngehäuse herausnehmen und ganz fein schneiden. Alles zusammen mit etwas Salz vermengen und den Fisch für ca. 1 Stunde in die Marinade legen. Mango, Gurke und Paprika schälen und

in möglichst gleich große Würfel schneiden. Die Tomaten häuten, indem man sie an der Unterseite kreuzförmig einritzt und ca. 10 Sekunden in kochendes Wasser gibt. Die Tomaten nun vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in gleich große Würfel schneiden. Das Obst und das Gemüse vermengen, Koriander grob hacken und ebenfalls dazugeben. Anschließend den Fisch mit dem Salat vermischen und gegebenenfalls nochmals mit Salz nachschmecken. Gut gekühlt servieren.

# GEMÜSE-CHAMPURU MIT APFEL-PAPAYA-SALAT

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

2 Zucchini oder 1 Goya  
(im Asia-Markt erhältlich)  
1 grüner Apfel  
½ Papaya  
4 Eier  
100 g schnittfester Tofu  
50 ml Sojasauce  
1 Limette

1 TL Rapsöl  
1 EL Honig  
20 g frischer Koriander  
2 g frisch geriebener Ingwer  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer  
nach Belieben 1 frische Chilischote

## ZUBEREITUNG

Die Papaya schälen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Den grünen Apfel waschen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Den Koriander grob hacken und darunter geben. Für die Marinade Sojasauce mit Honig, Limettensaft, Ingwer und – wer es scharf mag – mit etwas frischer Chili abschmecken. Den Apfel-Papaya-Salat mit der Marinade vermengen und nach Belieben mit Salz nachwürzen. Nun für das Champuru den Tofu und die Zucchini grob würfeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in Rapsöl anschwitzen, bis alles leicht gebräunt ist. **Wenn Sie Goya anstelle von Zucchini benutzen: gut**

**waschen, die Enden entfernen und der Länge nach halbieren. Weißes Inneres mit den Kernen entfernen. Anschließend das vorhandene Fruchtfleisch in sehr dünne Streifen schneiden und einsalzen. Nach ca. 10 Minuten das Fruchtfleisch gut abspülen. Grob würfeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Rapsöl leicht anbräunen lassen. Die Eier aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen. Dann zu den anderen Zutaten des Champuru in die Pfanne geben und mitbraten. Das Champuru in die Mitte des Tellers setzen und den Apfel-Papaya-Salat mit der Marinade darauf anrichten. Mit etwas Koriander garnieren.**

Japanischer  
Jungbrunnen

VEGETARISCH



Pikantes  
Schmankerl



Entdecken Sie viele leckere neue Gerichte mit Überlebensmitteln aus aller Welt: im Kochbuch «Stein alt & Kerngesund. Eine kulinarische Weltreise» von Sternkoch Anton Schmaus. Einfach unwiderstehlich und natürlich nach dem 100-Jahre-gesund-Konzept von Marcus Laak!

Ab sofort überall im Buchhandel

## SHABU-SHABU VOM SCHWEIN MIT SÜSSKARTOFFEL UND TOFU-VINAIGRETTE

### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

200 g sehr dünn geschnittenes

Schweinefilet

150 g Süßkartoffeln

1 Zucchini oder 1 Goya (Asia-Markt)

80 g Tofu schnittfest

50 ml Sojasauce

1 EL Sake

1 EL Honig

3 EL Zitronensaft (frisch gepresst)

2 EL Rapsöl

1 Zweig Koriander

Salz

Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Die Süßkartoffeln waschen und in Salzwasser weich kochen. Anschließend schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Nun den Süßkartoffelstampf mit Honig, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Zucchini und den Tofu in gleich große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini dann in Rapsöl anschwitzen, den Tofu nach 1 Minute dazugeben und leicht Farbe annehmen lassen. Nun alles aus der Pfanne heben und in einer Schüssel mit etwas Sojasauce, Sake, Honig, Zitronensaft und grob gehacktem Koriander marinieren. Wenn Sie Goya anstelle von Zucchini benutzen: gut waschen, die Enden entfernen und der Länge nach

halbieren. Das weiße Innere mit den Kernen entfernen. Anschließend das vorhandene Fruchtfleisch in ganz dünne Streifen schneiden und einsalzen. Nach ca. 10 Minuten das Fruchtfleisch gut abspülen. Nun wie mit der Zucchini fortfahren. Das Schweinefilet ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und in einer sehr heißen Pfanne mit wenig Rapsöl nur kurz von beiden Seiten anbraten (die gewünschte Garstufe ist hier Medium). Das Fleisch einfach länger in der Pfanne lassen, wenn es durch sein soll. Nun den Süßkartoffelstampf in der Mitte des Tellers verteilen. Das Fleisch darauf anrichten und die Zucchini und den Tofu mit der Marinade lauwarm darüber geben.

# JETZT IM HANDEL



01 Intro	3:40
02 Auf Entdeckungsreise	3:48

## *Ikaria*

03 Das ist typisch für Ikaria	8:05
04 Darum isst Mittelmeer gesund	7:09
05 So hält sich Giorgios fit	7:08
06 Damit die Zellen rostfrei bleiben	7:47
07 Länger leben durch Schlaf	7:49

## *Loma Linda*

08 Das ist typisch für Loma Linda	12:34
09 Nüsse – kernige Herzfitmacher	3:51
10 Loma Lindas Lieblingskost	3:36
11 Glücklich wie Gary Fraser	3:28
12 Networking ganz klassisch	3:10
13 Alleskönner Ballaststoffe	3:55
14 Was Adventisten anders machen	6:56

## *Sardinien*

15 Typisch für Bergsardinien	15:42
16 Sardische Selbstversorger	11:44
17 Inneren Frieden finden	7:30
18 Uralt ohne Kalorienzählen	4:05

## *Okinawa*

19 Das ist typisch für Okinawa	12:10
20 Der Rhythmus der Insel	3:49
21 Jenseits von täglich Sushi	8:14
22 Reich an Leben wie Emiko	12:14
23 Neu und Alt im Einklang	3:33

## *Leben Sie los!*

24 Gesundheits-Karte und Langlebigkeits-Kompass	4:36
25 Nichts bereuen	4:01
26 Mehr Jahre, mehr Leben	4:42



# IMPRESSUM

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://d-nb.info/1065190832>

Lauk, Marcus (2015):  
*Steinalt und Kerngesund.  
100 Jahre erfüllt leben.*

*Das Hörbuch.*  
Leipzig: Draksal Fachverlag.  
ISBN 978-3-86243-129-8

## **Gesamtherstellung**

Draksal Fachverlag  
Postfach 10 04 51  
D-04004 Leipzig  
Deutschland  
[www.draksal-verlag.de](http://www.draksal-verlag.de)

## **Hörbuchkonzeption und -produktion**

Pascal Herth und Marcus Lauk

## **Sprecher**

Robert Steudtner

## **Musik**

Pascal Herth und Marcus Lauk  
**Aufgenommen im**  
Tonstudio Feder, Köln

## **Redaktion & Lektorat**

Carina Heinrich

## **Satz & Grafik**

Katja Krüger, Laura Klinkle

## **Umschlaggestaltung**

Katja Krüger

## **BILDNACHWEIS**

**Sarah Berg:** Rückseite Digipak,  
Trackliste Digipak, Booklet Seite 9

**Fotolia:** Booklet Seite 13 (Zucchini  
© Buriy)

## **Jürgen Holz (Foodfotografie):**

Rückseite Digipak, Booklet Seite  
9, 14–31

**iStockphoto:** Rückseite Digipak  
(Healthy elderly © kazoka30),  
Booklet Seite 13 (Fresh Vegetables,  
Fruits and other foodstuffs  
© Irochka\_T, chill fresh meat ©  
dinopix, Splashing red wine in a  
glass © karandaev, Dry beans  
© Elenathewise, Tea cup ©  
slidezero\_com, Fresh mackerel  
fishes © PicturePartners, tofu ©  
margouillatphotos, Dairy produce  
© angorius, Herbs in a Basket ©  
firina, Sweet Potato © egal, raw  
meat © stanislaff, Wheat Collec-  
tion © Acik)

**Laion.de:** Autorenportrait Digipak,  
Booklet Seite 3

**Marcus Lauk:** Booklet Seite 6–7

**Anton Schmaus:** Booklet Seite 15  
(Portrait)

Die Inhalte in diesem Hörbuch sind sorgfältig recherchiert und entsprechen dem aktuellen Stand. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Eine Haftung des Autors oder des Verlages für eventuelle Nachteile oder Schäden, die sich aus in diesem Hörbuch gemachten Empfehlungen ergeben, ist ausgeschlossen.

© 2015 Draksal Fachverlag GmbH  
Alle Rechte vorbehalten

1.–20. Tausend 2015  
Gedruckt in Deutschland