



Nach der Kräuterwanderung mit 3-Hauben-Koch Thorsten Probst wurde ein Gourmetmenü mit 16 Kräutern serviert.

in sinnlichen Genuss gegossen, anschließend gehaltvolle Anti-Aging-Cocktails kredenzt. Dass sich gesundheitsfördernde Nahrung und Genuss nicht entgegenstehen, merkte auch Philosoph und Buchautor Robert Pfaller an und verwies in seiner „Philosophischen Annäherung an die Kulinarik“ auf Epikur und dessen Lustprinzip, der meinte, man solle auch die Mäßigung maßvoll betreiben.

3-Fetten, ausreichend Proteine, wenig Zucker, wenig Salz und wenig Fleisch. In Öl-Verkostungen, einem Smoothie-Workshop, Vorträgen über Ayurveda und die traditionelle chinesische Medizin sowie der praktischen Veranschaulichung der pharmakologischen Wirkung von Küchenkräutern konnte weiteres Wissen rund um ausgewogene Ernährung erworben werden. Zwei besondere Highlights begeisterten die Teilnehmer ganz besonders: die Kräuterwanderung mit 3-Hauben-Koch Thorsten Probst, der Pharmakologin Karin Ardjomant-Wölkart und den Kräuterfrauen von Oberlech, die ihren Abschluss in einem köstlichen Gourmetmahl fand. Und

das – ebenfalls von der anschließenden Verkostung gekrönte – Showkochen mit den beiden Haubenköchen Thorsten Probst und Christian Rescher, die gemeinsam mit den Ärzten Markus Metka und Wolfgang Graf gesunde Haubengerichte kreierten. Den würdigen Abschluss fand die viertägige Veranstaltung im gemütlichen „Vorarlberg Brunch“ unter strahlend blauem Himmel inmitten der prächtigen Lecher Bergkulisse.

Tipp: Das nächste MEDICINICUM Lech findet vom 7. bis 10. Juli 2016 zum Thema „Stress und seine Folgen“ statt. Infos auf medicinicum.at. ■

10 Anti-Aging-Ernährung verlängert das Leben

Dem Motto des Kongresses „Lass Nahrung deine Medizin sein“ entsprechend, zeigte Metka in seinem Vortrag „Altern im Zeitraffer durch falsche Ernährung“, wie wesentlich richtige Ernährung für ein gesundes langes Leben ist. Und bringt die richtige Ernährung mit einem Satz von Michael Pollan auf den Punkt: „Esst Lebensmittel, großteils pflanzlichen Ursprungs, und nicht zu viel.“ Metka plädierte für zwei Ernährungsstile: Die traditionelle mediterrane Ernährung und die traditionelle asiatische Ernährung. Wesentliche Säulen dieser Ernährungsstile sind: Möglichst viele unverarbeitete frische Lebensmittel, die Verwendung von pflanzlichen Ölen mit einem guten Verhältnis von Omega-6- zu Omega-



»Die Natur ist der Architekt unserer Küche.«

THORSTEN PROBST,
3-HAUBEN-KOCH