

## Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>		
<b>Und was soll ich jetzt essen?</b>	<b>5</b>		
<b>Warum wir kochen</b>	<b>6</b>		
<b>Keine Zeit zum Essen – keine Zeit zum Leben!</b>	<b>8</b>		
<b>Wo unsere Energie entsteht</b>	<b>10</b>		
Glutathion – Universalwaffe der Mitochondrien	15		
<b>Stress ist Zellstress – der Körper im Alarmzustand</b>	<b>17</b>		
Dem Taktgeber auf der Spur	18		
Machen Sie Inventur: Was sind Ihre »Säbelzahn tiger«?	20		
<b>Schaltzentrale Nebennieren – wo Ihr Stress gemanagt wird</b>	<b>23</b>		
Die Beschleuniger: Cortisol und Adrenalin	25		
Die Bremserhormone Serotonin und DHEA	27		
Histamin – Störfaktor an den Nebennieren	29		
<b>Welcher Stress-Ess-Typ sind Sie? Die Bestandsaufnahme</b>	<b>31</b>		
Der Adrenalinmangel-Typ	34		
Der Serotoninmangel-Typ	35		
Der Cholinmangel-Typ	36		
Der Thyroxinmangel-Typ	36		
<b>Der Darm: Schmutzkind oder Spezialist im Untergrund?</b>	<b>38</b>		
Der Darm – Stiefkind im Verdauungstrakt	38		
Gut gekaut ist halb verdaut	39		
Special: Schmauen Sie schon oder kauen Sie noch?	40		
Die Darmschleimhaut – Schutzschild und Chemiefabrik	41		
Stress und Darmgesundheit	42		
Die menschliche Mikrobiota	43		
Für Darm und Immunsystem: Mit Stutenmilch gegen Stress	44		
Die bösen Sieben – Zusatzstoffe, die Darm und Gesundheit schädigen	46		
Wissenswert: Glyphosat – Unkrautvernichter mit Folgen	47		
Antibiotika in der Tiermast	48		
Unsere Powertipps für eine gesunde Darmflora	51		
<b>Was der Körper zum Leben braucht</b>	<b>52</b>		
Interview: Was die Zelle essen will	52		
Was wir essen – kleine Nahrungsmittelkunde	58		
Ohne Müllabfuhr geht nix: Power für Ihr Entgiftungssystem	58		
Unsere Top 10 Entgiftungshelfer	60		
Proteine – Grundbausteine des Lebens	63		
		Fett – richtig wichtig; und wichtig ist: richtig!	65
		Im Fokus: Ölwechsel gegen Stress	70
		Kohlenhydrate machen das Leben süß	72
		Die Powerstoffe: Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe	73
		Steckbrief Jod	81
		Ein Wort zu Vitamin D	85
		<b>Mit LOGI(k) gegen Stress</b>	<b>87</b>
		Kleine Zeitreise in die Steinzeit gefällig?	87
		Wissenswertes: Fettkonsum und Hirnentwicklung	88
		Von der Steinzeit in die Designerküche	89
		Warum die Zelle LOGI liebt	89
		Wie kommt die Nudel auf die Hüfte?	91
		Wenn die Zelle nicht mehr aufmacht	92
		Einfach, lecker, alltagstauglich	93
		Die Menge macht das Gift	93
		Man nehme ... Was laden wir dem Körper auf?	95
		<b>Essen Sie sich stressresistent!</b>	<b>98</b>
		LOGI in der Praxis	98
		Mit Frühstückspower in den Tag	99
		Getreide – gesund oder gefährlich?	99
		Super-Food für Ihren Alltag	102
		Aller guten Dinge sind drei	103
		Stressresistenz aus dem Gewürzregal	110
		Gegen Stress ist mehr als ein (Küchen-)Kraut gewachsen!	114
		Empfehlenswert: Kräutergarten auf der Fensterbank	115
		Dolce Vita, aber gesund: süße Alternativen zu Zucker	122
		Stichwort: Fruchtzucker	125
		Lebenselixier Wasser	126
		Warnhinweis: Energie- und Softdrinks	127
		<b>Schlussplädoyer: Mehr Power für Ihre Zellen!</b>	<b>128</b>
		<b>Jetzt wird's praktisch!</b>	<b>130</b>
		Kleine Gerichte	130
		Suppen und Salate	140
		Hauptgerichte	156
		Beilagen und Gemüsegerichte	177
		Shakes	186
		Index	188
		Quellen- und Literaturempfehlungen	190

Was bedeutet das jetzt praktisch? Haben wir stressige Zeiten, müssten wir gleichzeitig den Organismus optimal durch Nähr- und Baustoffzufuhr unterstützen, damit er ohne Störung mit diesen Phasen umgehen kann. Das würde bedeuten: Regelmäßige Zufuhr von allen erforderlichen Substanzen, die die Zellkraftwerke für die Energiegewinnung und die Körperzellen für sämtliche anderen Stoffwechselfvorgänge benötigen. Heißt: in stressigen Zeiten besonders gesund und nährstoffreich essen. Dann überstehen wir auch längere Hochleistungsphasen ohne nachhaltige Schädigung.

Aber – und hier kommt jetzt ein Teufelskreis in Gang – genau daran wird in stressigen Zeiten zuallererst die »Ich-habe-keine-Zeit-für ...«-Schere angesetzt. Und dann werden Sachen gegessen, die nicht nur die notwendigen Nährstoffe nicht in ausreichendem Maße liefern, sondern die auch noch über Zusatzstoffe Störfaktoren in den Organismus hineinbringen, Allergien auslösen, den Darm schädigen oder Nährstoffe sogar rauben. Die Schere zwischen Nährstoffbedarf und Angebot für die Zelle geht immer weiter auseinander.

**Genau hier setzt unser Vorschlag an: in stressigen Zeiten ganz besonders darauf zu achten, dass:**

- unsere wichtigsten Taktgeber des Stressgeschehens – das vegetative Nervensystem, die Nebennieren und die Schilddrüse – ausreichende Unterstützung bekommen
- unser Verarbeitungsapparat für Nahrung – der Darm – optimal gepflegt wird
- unsere Zellen, besonders die Mitochondrien, alles zum (Über-)Leben Notwendige bekommen
- keine schädigenden Zusätze über Fertiggerichte etc. unseren Organismus zusätzlich belasten
- Allergene und Nährstoffräuber gemieden werden

Damit Ihr Organismus auch im Turbomodus so gut wie möglich funktionieren kann.

---

#### **ABER ACHTUNG:**

Selbst die gesündeste Ernährung ersetzt keine Ruhepausen! Sie kann und soll also kein Freibrief sein, sich mit gesunder Ernährung dann umso effektiver »verheizen« zu lassen.

---

## Schaltzentrale Nebennieren – wo Ihr Stress gemanagt wird

Mit unserem Organismus geht es uns ganz oft ähnlich wie mit unserem Auto: es fährt, und was dabei im Detail im Motor passieren muss, brauchen wir nicht zu wissen. Wenn es darum geht, unseren Körper bei Stress auf möglichst einfache Weise zu unterstützen, ist es allerdings hilfreich, die wichtigsten Schaltstellen dafür etwas genauer unter die Lupe zu nehmen. An zwei kleinen unscheinbaren Organen, von denen viele noch nie etwas gehört haben, führt dabei kein Weg vorbei: den Nebennieren.

Die Nebennieren sind kleine Organe, die neben, besser gesagt auf den Nieren sitzen – daher auch ihr Name. Hier ist die wichtigste Schaltzentrale für Ihre körperliche Stressreaktion. In ihren Zellen bauen die gesunden Nebennieren unentwegt Stresshormone, damit wir mit den Herausforderungen des Lebens gut umgehen können.

Dabei gibt es zwei »Abteilungen«, die unterschiedliche Stoffe produzieren. In ihrem Inneren, im Nebennierenmark, werden die Botenstoffe erzeugt, die für die kurzfristige Antwort des Körpers auf akuten Stress gebraucht werden: Dopamin, Noradrenalin und Adrenalin.

In ihrer Rinde produzieren die Nebennieren die Hormone, die eher für die langfristigen Stressantworten zuständig sind: Cortisol und DHEA.

Dabei werden die Nebennieren noch tatkräftig von Serotonin unterstützt – vielen bekannt als »Glückshormon«. Serotonin wird im Darm und im zentralen Nervensystem hergestellt und lässt uns auch in sehr stressreichen Momenten die Übersicht und gute Laune bewahren.

Die Anweisungen des autonomen Nervensystems werden hier in stoffliche Signale umgesetzt. Es sind die unterschiedlichen Nebennierenhormone, die auf Gaspedal und Stressbremse treten und damit die unterschiedlichen Körperreaktionen auslösen. Die wichtigsten Beschleuniger sind Adrenalin und Cortisol, die Bremsen sind Serotonin und DHEA. Im Idealfall erfolgt ein Stressreiz, der Körper reagiert mit einer Stressreaktion, danach wird diese wieder gebremst. Dabei gibt es zwei Voraussetzungen, dass diese Prozesse geordnet ablaufen können. Die erste Voraussetzung ist ein ausgeglichenes Verhältnis von Stressreizen und Regenerationsphasen. Die zweite ist, dass unsere Stresshormone in ausreichender Menge im Organismus vorhanden sind. Immer wieder passiert es jedoch, dass das ganze Gefüge völlig aus dem Takt gerät. Ist zum Beispiel

Menschen sind verschieden, und sie reagieren auch unterschiedlich auf Stress. Daraus resultieren ganz unterschiedliche »Stresstypen«. Wenn Sie in einem stressigen Jobumfeld sind, beobachten Sie mal ein paar Tage lang Ihre Kolleginnen und Kollegen. Der eine isst gar nichts mehr und trinkt den ganzen Tag nur Kaffee, der nächste steigert seinen Zigarettenkonsum ins Unermessliche, und die Kollegin knabbert vielleicht permanent Gummibärchen oder Kekse. Die Ursache liegt in unserer Biochemie: Bei manchen mangelt es vor allem an den Bremserhormonen, bei anderen wiederum an den Beschleunigerhormonen. Und bei manchen fehlen auch beide.

Mithilfe bestimmter Laborparameter kann man das natürlich genau untersuchen lassen, doch das ist häufig gar nicht notwendig. Hormonmangel macht spezifische, unterschiedliche Stresssymptome. Anhand unseres kleinen Selbsttests im nächsten Kapitel können Sie Ihren Stress-Ess-Typ feststellen.

## Welcher Stress-Ess-Typ sind Sie? Die Bestandsaufnahme

Der Mensch ist geprägt von einer Vielzahl an Gewohnheiten und täglichen Ritualen. Unser Essverhalten macht da keine Ausnahme. Dieses Verhalten haben wir uns über Jahre, wenn nicht Jahrzehnte antrainiert. So ist es irgendwann zu einem tief verwurzelten festen Programm in unserer Hirnrinde geworden. Auf diese Weise hat es einen großen Einfluss auf uns und bestimmt unseren Alltag mit. Essen ist schließlich so viel mehr als nur reine Nahrungsaufnahme. Bereits im Säuglingsalter lernen wir, dass Essen Trost und Geborgenheit spenden kann. Diese Gefühle und Erfahrungen ziehen sich durch das ganze Leben. All diese positiven Emotionen werden miteinander verknüpft und stärken so die Macht der Gewohnheit.

Auch auf Stress reagieren wir mit eingefahrenen Stress-Essgewohnheiten. Was vielen Menschen dabei nicht bewusst ist: hier treffen wir kaum eigene Entscheidungen, sondern hängen an der langen Leine unserer Biochemie. Gehen bestimmte Stresshormone in unserem Körper zur Neige, verlangt der Organismus Nachschub und versucht, irgendwie den Mangel auszugleichen. Je nachdem, wie Ihre persönliche Stressschaltzentralen, die Nebennieren, arbeiten, werden Sie bei diesem Thema unterschiedlich reagieren.

Schauen wir uns das einmal etwas genauer an:

Mit Cortisol und DHEA sind die meisten Menschen von Natur aus recht gut ausgestattet, diese sind in der Regel erst bei langfristigem Stress messbar reduziert. Bei kurz- und mittelfristigem Stress sind allerdings Adrenalin- und Serotoninspiegel schnell erschöpft. Hier lässt sich durch eine entsprechende typgerechte Ernährung viel bewirken – vorausgesetzt, wir wissen, was wir **wirklich** brauchen.

Bei einigen Stressgeplagten geht zuerst der Adrenalin Spiegel zur Neige, bei anderen ist es das Serotonin. Auch Cholin als Baustoff für Entspannung und Thyroxin als Taktgeber der Schilddrüse spielen eine wichtige Rolle. Der vorliegende Test wird Ihnen verraten, welcher Stress-Ess-Typ Sie sind. Auch Mischtypen sind sehr häufig.

# Was der Körper zum Leben braucht

Ernährung ist heute in vielfacher Hinsicht ein Thema. Zum einen, weil es immer noch Millionen von Menschen gibt, denen das Allernötigste fehlt, auf der anderen Seite aber ein wahnsinniger Überfluss herrscht, wo extrem viel Lebensmittel weggeworfen werden. In Deutschland landen jährlich mehr als 10 Millionen Tonnen Lebensmittel auf dem Müll!

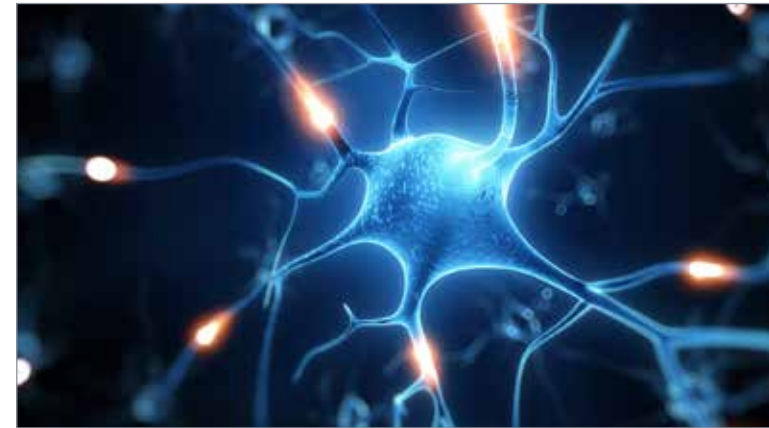
Zum anderen, weil trotz Überfluss immer mehr Menschen gesundheitliche Probleme aufgrund von Fehlernährung entwickeln. Denn: Nicht alles, was in unseren Supermarktregalen in der Lebensmittelabteilung zu finden ist, ist auch wirklich gut für unseren Organismus. Inzwischen sterben mehr Menschen an den Folgen von zu viel oder falscher Ernährung als an Hunger.

Und zu guter Letzt toben wahre Glaubenskriege darum, was denn nun eigentlich gesunde Ernährung wirklich sei. Und weil sich die Nahrungsmittelindustrie auch nicht scheut, uns hier falsche Fakten aufzutischen, um ihre Absatzzahlen zu erhöhen, ist die Verwirrung groß. So mancher gibt es dann gänzlich auf und sagt: keinen Bock mehr, mir Gedanken darüber zu machen, ich esse einfach, was mir schmeckt. Dummerweise ist der Geschmack nicht wirklich ein guter Ratgeber, sondern wird einfach über Jahre hinweg konditioniert. Was im Extrem dazu führen kann, dass wir etwas lecker finden, was für den Organismus ganz und gar unverdaulich ist, aber ein gesundes Lebensmittel uns langweilig und geschmacklos vorkommt.

Wir wollten herausfinden, was wirklich gesunde Ernährung ist. Dazu haben wir eine Expertin befragt. Die einzige Expertin, die unserer Ansicht nach wirklich dazu kompetente Aussagen machen kann – die Körperzelle.

---

## INTERVIEW: WAS DIE ZELLE ESSEN WILL



*Ein nicht ganz ernst gemeintes Interview mit einer Nervenzelle (stellvertretend für 70 Billionen anderer Zellen in Ihrem Körper).*

**Liebe Zelle, vielen Dank, dass Sie bereit sind, unsere Fragen zu beantworten. Zunächst einmal – wie geht es Ihnen?**

Danke der Nachfrage. Mir geht es jetzt wieder ganz gut. Ich gehöre zu einer sehr netten jungen Dame, die mich und meine Kumpels eigentlich ganz gut behandelt.

**Okay, liebe Zelle, da kommen wir später noch einmal darauf zurück. Erzählen Sie uns doch ein wenig über sich. Da unsere Leser kein Mikroskop besitzen, beschreiben Sie sich doch bitte einmal!**

Vorab: Bitte nennen Sie mich nicht einfach nur Zelle, man könnte mich dann leicht verwechseln z. B. mit einer Darmzelle. Mein richtiger Name ist nämlich Neuron. Ich höre auch auf den Namen Nervenzelle. Ich habe ca. 100 Milliarden Verwandte, die ebenfalls alle Neuron heißen. Wir sind eng verwandt. Man kann sagen, wir sind Brüder und Schwestern. Meistens verstehen wir uns auch ganz gut. Das ist auch sehr wichtig, denn wir sind eigentlich die Meister der Kommunikation. Niemand beherrscht den Austausch von Informationen so gut wie wir. Kein Computer dieser Welt kann uns in punkto Effizienz oder Geschwindigkeit etwas vormachen. Wir unterhalten uns untereinander sehr intensiv, aber auch mit unseren Nachbarn, den anderen Orgazellen.

Wir sind sehr klein – aber oho! Und wir haben viele Beine. So ähnlich wie Tentakel bei einer Krake. Damit können wir uns in unserem Familienverband sehr gut und schnell unterhalten. Blitzschnell, viel schneller als E-Mails oder was Sie alles heutzutage so benutzen.

Nährstoff	Funktion	Mangelsymptome	Nahrungsquellen
<b>Spurenelemente</b>			
<b>Eisen</b>	Blutbildung Sauerstoffversorgung der Organe Bestandteil von Enzymen	Blutarmut blasse Haut Müdigkeit Nervosität Schwindel Haarausfall	Fleisch Leber Weizenkleie Mandeln Haselnüsse Pfefferlinge Brennnessel
<b>Jod</b>	Bildung der Schilddrüsenhormone unterstützt das Wachstum Energiehaushalt	Kropfbildung Lern- und Konzentrationsstörungen	Seefisch Algen Pilze
<b>Kobalt</b>	Aufbau von Vitamin B <sub>12</sub>	Blutarmut	Fleisch, Fisch Innereien grünes Blattgemüse Obst
<b>Kupfer</b>	Synthese von Kollagen, Neurotransmittern und Melanin Blutbildung Eisentransport Enzymsynthese	Blutarmut gestörter Eisen- und Fettstoffwechsel Knochenbrüchigkeit Infekte	Nüsse Rosinen Sojabohnen Hülsenfrüchte Fisch Innereien
<b>Mangan</b>	Knochen- und Knorpelwachstum Antioxidans Mitochondrienschutz	Wachstumsstörungen Arthrose Osteoporose Müdigkeit	Tee Vollkorngetreide Nüsse Hülsenfrüchte grünes Blattgemüse Sellerie Bananen
<b>Molybdän</b>	Bestandteil vieler Enzyme und unzähliger Stoffwechselprozesse	Benommenheit Nachtblindheit Müdigkeit Gedächtnisstörungen Herzrasen	Kakao Erdnüsse Molke Weizenvollkorn Rotkohl Naturreis
<b>Selen</b>	Antioxidans Schutz der Erbsubstanz Immunabwehr Schilddrüsenfunktion	Infektanfälligkeit Störung der Schilddrüsenfunktion	Sesam Kokosnuss/-fett Steinpilze Paranüsse Leber Sonnenblumenkerne
<b>Zink</b>	Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel Immunabwehr Haut, Haare, Nägel Neurotransmittersynthese Aktivator vieler Enzyme	Infekte Haarausfall Unfruchtbarkeit Nachtblindheit Wachstumsstörungen Neurotransmitterdefizite	Fleisch Innereien Spinat Austern Beerenobst

Nährstoff	Funktion	Mangelsymptome	Nahrungsquellen
<b>Vitamine</b>			
<b>Vitamin A</b>	Nervenstoffwechsel Hautstoffwechsel Immunsystem	Müdigkeit Hauterkrankungen Fruchtbarkeitsstörungen Nachtblindheit Haarausfall	Eier Karotten Innereien (Leber) Spinat Kürbis Milchprodukte
<b>Vitamin B<sub>1</sub> Thiamin</b>	Energiegewinnung aus Kohlenhydraten Nervenerregung Aufbau von Nervenbotenstoffen	Appetitlosigkeit Konzentrationschwäche Kribbeln in Armen und Beinen Muskelschwund	Vollkornprodukte Schweinefleisch Nüsse Weizenkeime Bierhefe Eigelb Hülsenfrüchte
<b>Vitamin B<sub>2</sub> Riboflavin</b>	Antioxidans unterstützt den Energiehaushalt der Zelle intakte Haut und Schleimhäute	Antriebslosigkeit Hautrötung/-schuppung eingerissene Mundwinkel Lichtempfindlichkeit	Milchprodukte Eier Fisch Pilze Nüsse Vollkorngetreide
<b>Vitamin B<sub>3</sub> Niacin</b>	Energiegewinnung Auf- und Umbau von Eiweiß, Fetten und Kohlenhydraten Reparatur der Erbsubstanz	Schlafstörungen Reizbarkeit Kopfschmerzen Depressionen Neigung zu Sonnenallergie Magen-Darm-Entzündung	Bohnen grünes Gemüse Fisch Pilze Innereien Geflügel Nüsse Milchprodukte
<b>Vitamin B<sub>5</sub> Pantothensäure</b>	Nebennieren Verdauung Lungenfunktion	Stressanfälligkeit Müdigkeit Verdauungsstörungen	Reis Hülsenfrüchte Cashewkerne
<b>Vitamin B<sub>6</sub> Pyridoxin</b>	Auf- und Abbau von Eiweißen Leberentgiftung Hormonbildung Neurotransmitterbildung Homocysteinentgiftung Blutbildung	Infektanfälligkeit Hormonstörungen Erschöpfung Schlafstörungen Entzündung der Haut und Nerven erhöhte Homocysteinwerte Muskelabbau Blutarmut	Vollkorngetreide Milchprodukte Kohl Melone Bierhefe Fisch Geflügel Vollkornreis Pflaumen grünes Blattgemüse
<b>Vitamin B<sub>12</sub></b>	Blutbildung Zellteilung Bau der Nervenfasern Folsäureaktivierung	Blutarmut Nervenschmerzen Taubheitsgefühle Müdigkeit Schwäche	Fleisch Innereien Fisch Eier Milchprodukte

# Essen Sie sich stressresistent!

Wenn wir unserer Zelle zuhören, sehen wir also ganz deutlich: Essen ist ein Grundbedürfnis unseres Organismus, aber entscheidend ist nicht, **dass**, sondern **was** und **wie** wir essen. Wir haben die Wahl: Unterstützen wir unseren Organismus in stressigen Zeiten oder fügen wir dem emotionalen Stress im Außen jetzt noch Nährstoffmangel-Giftüberschuss-Stress im Inneren der Zelle zu.

Wie kann es jetzt gelingen, gesunde Ernährung im stressigen Alltag unterzubringen? Und gibt es vielleicht sogar Lebensmittel, die Ihre Zellen ganz besonders gut unterstützen können? Wir haben die besten Praxistipps aus unserem Alltag für Sie zusammengestellt.

## LOGI in der Praxis

Fassen wir zusammen: Essen Sie drei Mahlzeiten am Tag mit reichlich Gemüse und Salat, dazu gesunde Fette. Zu jeder Mahlzeit eine Portion Eiweiß aus Fisch, Fleisch, Milchprodukten oder pflanzlichen Eiweißträgern, täglich maximal zwei Portionen Obst.

Brot, Kartoffeln, Reis und Nudeln nur gelegentlich und in geringen Mengen. Zwischen den Mahlzeiten möglichst vier bis sechs Stunden (Insulin-)Pause. Und wenn Snacks, dann am besten kohlenhydratarm, dafür eiweiß- und nährstoffreich.

Essen Sie abwechslungsreich! Monotonie auf dem Teller langweilt nicht nur Ihren Gaumen, sondern auch Ihre Zellen. Als wir noch zu Fuß auf Nahrungssuche waren, hatte speziell unsere pflanzliche Nahrung eine extreme Vielfalt. Heute hat sich bei vielen Menschen eine Einkaufs- und Küchenroutine eingestellt. Eine bestimmte Anzahl »Lieblingsgemüse« kommen regelmäßig auf den Teller, dann gibt es noch die saisonalen Unterschiede, und Experimente machen wir selten. »Was der Bauer nicht kennt, frisst er nicht«, wie das alte Sprichwort schon sagt. Zählen Sie spaßeshalber mal, wie viele Gemüsesorten Sie so **regelmäßig** auf Ihrem Speiseplan haben! Wahrscheinlich kommen die Wenigsten auf mehr als 20. Essen wir immer das Gleiche, reagiert sogar irgendwann das Immunsystem und beginnt, bestimmte Lebensmittel als feindlich einzustufen und zu attackieren.

Meiden Sie die gängigen Allergene: Gluten, das Klebereiweiß in unseren Brotgetreiden, und Kuhmilcheiweiß sind besonders für Menschen mit einem

empfindlichen oder schon entzündeten Darm eine Belastung, die Sie Ihrem Verdauungsapparat möglichst nur selten zumuten sollten. Schafs- und Ziegenmilchprodukte sind eine gute Alternative zu Kuhmilch. Sie werden von vielen Menschen deutlich besser vertragen.

Kaufen Sie Ihre Lebensmittel frisch und verarbeiten Sie sie zeitnah. Lange Lagerzeiten reduzieren den Nährstoffgehalt deutlich. Garen Sie die Nahrungsmittel kurz und schonend. Lange Garzeiten zerstören Nährstoffe und erzeugen unter anderem auch schädigende Stoffe, die dann wiederum unsere Zellen belasten und schneller altern lassen.

Damit sind Sie und Ihre Zellen gut für den täglichen Stress gerüstet.

## Mit Frühstückspower in den Tag

Die Frage, die unsere Patienten immer am meisten bewegt, ist: »Wenn ich kein oder wenig Brot essen soll, was esse ich denn dann zum Frühstück?«

Brot bzw. Brotabstinenz ist ein echtes Reizthema. Ohne Brot, haben manche Menschen das Gefühl, können sie nicht überleben. Wir sind eine richtige Brotkultur, sogar schon im »Vater unser« heißt es: »Unser täglich Brot gib uns heute...« Interessant ist, dass es eine Menge Kulturen gibt, die überhaupt kein Brot essen, Asien ist ein gutes Beispiel. Es muss also möglich sein, ohne Brot über den Tag zu kommen. Sinnvoll ist es allemal, weil es viel gesünder ist.

---

## GETREIDE – GESUND ODER GEFÄHRLICH?

*»Modernes Getreide zersetzt das Gehirn.«*

*Dr. David Perlmutter*

Getreide – schlecht fürs Gehirn? Irgendwie schwer vorstellbar, dass unser harmloses Frühstücksbrötchen solche dramatischen Auswirkungen haben soll. Aktuelle Forschungen zeigen jedoch: Die massive Zunahme degenerativer Hirnerkrankungen wie Demenz und Alzheimer sind eine weitere Folge unseres überhöhten Kohlenhydratkonsums.

Einer der Hauptübeltäter: Gluten, das Klebereiweiß im Getreide, das den Teig gut verarbeitungsfähig und formbar macht. Es ist Bestandteil vieler gängiger Getreidesorten wie Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer, Gerste und damit auch von allem, was aus diesen Getreidesorten hergestellt wird. Gluten war nie gut für unsere Gesundheit, heute nehmen Störungen durch Glutenverzehr jedoch exponentiell zu. In den letzten 50 Jahren wurde unser Getreide extrem verändert – eine Folge der auf Höchster-

## Dreimal Super-Eiweiß

### Süßlupine



Auch die Lupine hat schon eine lange Ernährungsgeschichte: Lupinensamen galten schon im alten Ägypten und Griechenland als hochwertiges Grundnahrungsmittel. Die aus dem Mittelmeergebiet stammende Pflanze wird heute in ganz Europa angebaut. Dabei bedeutet der Name Süßlupine nicht, dass die Pflanze süß schmeckt, sondern nur, dass aus ihr durch Züchtung die Bitterstoffe entfernt wurden. Sie ist eine Verwandte der Erbse und enthält alle essenziellen Aminosäuren. Weil sie weniger blähende Substanzen enthält, ist sie besser verträglich als andere Hülsenfrüchte. Auch aus ökologischer Sicht ist sie empfehlenswert: Sie wächst auf heimischem Boden und alle Produkte, die hierzulande aus Lupinen hergestellt werden, stammen aus ökologischem Anbau. Mittlerweile sind viele Süßlupinenerzeugnisse erhältlich, z. B. Süßlupinenmehl, Süßlupinenwurst und Süßlupinenmilch.

### Wildtiefseefisch



Essen Sie regelmäßig Tiefseefisch! Lachs, Hering, Makrele und Thunfisch sind Top-Lieferanten einiger wichtiger, essenzieller Omega-3-Fettsäuren. Verwenden Sie Fisch möglichst frisch, nicht aus Konserven. War die Empfehlung, Fisch zu essen, lange Zeit nicht nur wegen der Schadstoffbelastung unserer Meere, sondern auch der Fangmethoden umstritten, sind oben genannte Fischarten mittlerweile aus nachhaltiger Fischerei erhältlich, die Beifang vermeidet und die Bestände schützt. So können Sie Fisch wieder mit gutem Gewissen genießen. Meiden Sie Fisch aus konventionellen Aquakulturen, sie sind häufig mit Antibiotika belastet. Gute Fischgeschäfte geben Ihnen gerne dazu Auskunft. Fisch ist schnell zubereitet und neben den günstigen Fetten außerdem noch sehr proteinreich. Braten Sie Fisch am besten in Butter, Kokosfett oder Olivenöl.

## Wildfleisch

Wildfleisch stammt von Tieren, die sich in freier Natur aufhalten und dort ihr natürliches Futter finden. Damit ist es Fleisch aus industrieller Haltung in vielfacher Hinsicht überlegen: keine Medikamente, artgerechtes Futter und ausreichend Bewegung. Wildfleisch ist auch aus Nährstoffsicht interessanter, denn es enthält neben den wertvollen Eiweißen und Vitaminen, wie Vitamin B<sub>12</sub>, auch mehr Omega-3-Fettsäuren als Fleisch aus Getreidemast. Heutzutage beträgt der Wildfleischanteil nur ca. ein Prozent am gesamten Fleischverbrauch. Sie erhalten es beim Bio-Metzger, in hochwertigen Fleischabteilungen guter Supermärkte und über seriöse Internet-Anbieter.

## Dreimal Super-Früchte

### Aronia

Unser Geheimtipp unter den Power-Früchten ist die Aronia-Beere, keine andere Pflanze enthält so viele antioxidative Anthocyane wie sie. Anthocyane sind sekundäre Pflanzenstoffe, die der Pflanze die blaue Farbe geben. Sie gelten als besonders effektive Radikalfänger und schützen unsere Zellen vor Alterung und Entartung. Folsäure, Vitamin C, E und K sind ebenfalls reichlich enthalten. Die schwarzen Früchte, die ab Ende August bis Oktober geerntet werden können, schmecken säuerlich-herb. Hierzulande ist die auch Apfelbeere genannte Frucht noch ziemlich wenig bekannt, wir möchten dazu beitragen, dass sich das ändert. Sie wird vor allem als Fruchtsaft in Bio-Märkten angeboten. Die vielseitig einsetzbare Beere eignet sich für Desserts, aber auch für Salate, Quarkspeisen, Chutneys und Marmeladen.



### Wilde Beeren

Und noch mal Beeren: Brombeeren, Himbeeren und Heidelbeeren sind wahre Alleskönner. Sie liefern uns viele Vitamine und zusätzlich noch Zink. Dieses Spurenelement ist nirgendwo in der Pflanzenwelt so stark vertreten wie in Beerenobst – damit sind dunkle Beeren eine hervorragende Zinkquelle für alle Vegetarier und Veganer. Beeren sind tolle, schmackhafte Beilagen zum Dessert oder zum Frühstück und eignen sich roh oder getrocknet als Snack zwischendurch. Am nährstoffreichsten sind sie selbstgezüchtet im eigenen Garten oder wild gesammelt.

