

# Inhalt

Ein sehr persönliches Geleitwort .....	15
Vorwort der Autoren .....	19
Leseanleitung für dieses Buch .....	25

## **BUCH I: DER WEG ZUR OPTIMALEN ERNÄHRUNG DES MENSCHEN**

<b>I. Einleitender Überblick: Von uns bis zu den Blue Zones ..</b>	<b>31</b>
1. Warum Ernährung heilt – von Petra Bracht .....	33
Zivilisationskrankheiten und was sich hinter diesem Begriff eigentlich verbirgt .....	37
Führende Ärzte und Wissenschaftler sind sich einig .....	40
Der Weg zur lebenden Legende .....	41
2. Ein Leben für gesunde Ernährung – von Claus Leitzmann .....	43
Einmal um die Erde .....	43
Ernährungswissenschaftliche Studien in Gießen .....	44
Ernährungsökologie – damals neu, heute brandaktuell .....	45
3. Wenn alles so einfach wäre – von Petra Bracht und Claus Leitzmann .....	48
Jede neue Erkenntnis hat ihren Anfang – raus aus der Unsicherheit .....	48

Die Ernährungsstudien können deutliche Hinweise liefern, aber keine endgültigen wissenschaftlichen Beweise .....	49
Im Kleinen wie im Großen – den Menschen geht es wie der Umwelt .....	52
4. Die Geheimnisse eines langen und gesunden Lebens .....	54
Die Blauen Zonen dieser Erde .....	54
Lebenserwartung .....	57
<b>II. Gesund ist die Ernährung, die genetisch am besten zu uns passt .....</b>	<b>61</b>
1. So hat die Ernährung den Menschen in der Evolution geprägt .....	62
2. So entwickelten sich die Ernährungsgewohnheiten des Menschen ..	69
Natur-Nahrung .....	69
Kultur-Nahrung .....	70
Industrie-Nahrung .....	70
Zivilisations-Nahrung und ihre Folgen .....	70
3. Die Lebensmittelqualität – der Mensch ist mehr als eine Verbrennungsmaschine .....	75
So wird Lebensmittelqualität heute definiert .....	76
<b>III. Wir essen uns krank – den meisten Menschen ist dies nicht bewusst .....</b>	<b>79</b>
1. Ihre Ernährung kann Ihre Medizin sein .....	80
Sie selbst sind der »Macher« Ihrer Gesundheit .....	81
Das Geheimnis der Epigenetik – warum die Gene doch nicht die Hauptrolle spielen .....	82
Sirtfood – Essen für ein langes und gesundes Leben .....	84
2. So entstehen die Zivilisationskrankheiten .....	86
3. So heilen Sie Ihre Entzündungen ursächlich .....	88
4. Grundlage für ein gesundes, langes Leben: ein funktionierender Stoffwechsel .....	90
5. Die Zivilisationskrankheiten – wie wir sie vermeiden und heilen können .....	93
Nicht alles ist Goldstandard, was glänzt .....	95

Vorbeugung – viel wichtiger als Früherkennung .....	96
Übergewicht entsteht nicht zwischen Weihnachten und Neujahr .....	99
Das Metabolische Syndrom – ein tödliches Quartett .....	107
Diabetes Typ 2 – diese Krankheit kann jeden treffen .....	112
Bluthochdruck – weltweit größter Risikofaktor für einen zu frühen Tod .....	119
Krankheiten des Verdauungstraktes – wenn der Darm streikt ...	124
Die Leber – eine Hochleistungsentgiftungsanlage .....	130
Herz-Kreislauf-Erkrankungen – Todesursache Nr. 1 .....	134
Osteoporose – die moderne Ernährungs- und Bewegungs- mangel-Krankheit .....	141
Krebs – die schwere Krankheit mit vielen Gesichtern .....	144
Die Allergien – wenn der Körper um sich schießt .....	151
Rheuma – wie Ernährung hilft .....	158
Schilddrüsenerkrankungen – stetig steigend .....	163
Die Nieren – stumme Leidensgenossen .....	167
Immer mehr Schmerzen – eine Epidemie .....	172
Ungewollte Kinderlosigkeit – immer häufiger .....	179
Sarkopenie – die neue, noch unbekannte Volkskrankheit .....	183
Leaky-Gut-Syndrom – Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Co. ....	187
Infektionskrankheiten (Corona) – was man tun kann .....	193

<b>IV. Pflanzen oder Tiere – die verschiedenen Ernährungsformen und Diäten .....</b>	<b>203</b>
1. Warum Diäten scheitern – wenn Sie abnehmen oder gesund werden möchten .....	204
2. Derzeit populär: eiweißreich und kohlenhydratarm .....	206
3. Wie unsere Gesundheit unter tierischen Nahrungsmitteln leidet ..	210
Die »normale« Ernährung wird zunehmend infrage gestellt ...	210
Massentierhaltung – eine der größten Belastungen für die Umwelt .....	212
Fleisch war ein Stück Lebenskraft .....	214
Fisch – stinkt vom Kopf her .....	218

Milch – macht muntere Männer müde .....	220
Eier – viel Cholesterin, viel Leid .....	225
Tierische Nahrungsmittel – problematisch für uns, die Tiere und die Erde .....	227
4. Alternative Ernährungsformen – ein Überblick .....	229
5. Pflanzenbasiert essen – vegan und vegetarisch .....	231
6. Fasten – nichts essen, um gesund zu bleiben und zu heilen .....	238
Modifiziertes Heilfasten nach Buchinger .....	242
Intervallfasten – täglich von den Heilwirkungen des Fastens profitieren .....	243
Warum Intervallfasten immer angesagt bleiben wird .....	245
Warum es beim Intervallfasten keinen Jo-Jo-Effekt gibt .....	245
Was im Körper beim Intervallfasten vor sich geht .....	246
Was lange währt, wird endlich gut .....	250
7. Die Vor- und Nachteile der Diäten und Ernährungsformen – der Vergleich .....	252
Einige der bekannten Diäten .....	252
Die alternativen Ernährungsformen .....	257
Kriterien zur Beurteilung der Gesundheit von Lebensmittel, Diäten und Ernährungsformen .....	263
Fragen Sie Ihren eigenen Körper – Pulstest nach Coca .....	274
8. So setzen Sie Ihr neu gewonnenes Wissen um .....	279
Mahlzeiten und was es sonst noch zu beachten gibt .....	279
Ihre Umstellung auf vollwertige pflanzliche Kost .....	285

## **BUCH II: WERTVOLLES GRUNDLAGENWISSEN ZUR ERNÄHRUNG DES MENSCHEN**

<b>V. Lebensmittel – Mittel zum Leben und Genießen .....</b>	<b>291</b>
I. Das Gesundheitspotential pflanzlicher Lebensmittel .....	292
Gemüse – Primus unter den Lebensmitteln .....	293
Obst – der Gesundheitsmacher .....	297

Beeren – die heimischen und tropischen Superfoods .....	300
Getreide – Beginn der menschlichen Kultur .....	302
Knollengemüse – Kartoffeln, viel besser als ihr Ruf .....	306
Hülsenfrüchte – die pflanzlichen Eiweißpakete .....	308
Nüsse – ein Glücksfall der Natur .....	312
Ölsamen und Ölf Früchte – gute Fette garantiert .....	315
Kräuter und Wildkräuter – je mehr, desto besser .....	319
Gewürze – erzeugen himmlische Geschmackserlebnisse .....	321
2. Problematische Bestandteile unserer Ernährung .....	325
Zucker – die süße Verführung .....	326
Salz – die unterschätzte Gefahr .....	334
Gesättigte Fettsäuren – bitte nicht schönreden .....	339
Cholesterin – weiterhin in der Diskussion .....	342
Purine – problematisch in tierischen Produkten .....	346
Nitrat – vom Saulus zum Paulus? .....	348
3. Getränke – flüssige Nahrung .....	352
Wasser – Lebensgrundlage Nr. 1 .....	355
Kaffee – der Deutschen Lieblingsgetränk .....	360
Kakao – ein natürlicher Stimmungsaufheller .....	366
Tee – anregend, beruhigend, heilend .....	367
Säfte, Nektare und Limonaden – mangelhaft bis wertlos .....	372
Pflanzenmilch – besser als die tierische Variante .....	376
Die legale Droge Alkohol – möglichst wenig oder gar nicht ....	380
4. Foods International – die Geschmacks-Globalisierung .....	383
Fast Food – fast Essen .....	383
Convenience Food (Fertiggerichte) – bequem, aber ungesund .....	384
Junk Food – gut für die Tonne .....	385
Street Food – das Essen auf der Straße .....	386
Slow Food – genussvoll, bewusst, regional .....	387

## **VI. Wissenswertes zur Verwertung der Nahrung in unserem Körper .....**

1. So verdauen wir unser Essen und Trinken .....	390
2. Die Regulation von Hunger und Sättigung – hara hachi bu* .....	396

3. Das Säure-Basen-Gleichgewicht .....	401
4. Das Mikrobiom – die Darm-Zentrale unserer Gesundheit .....	407

**VII. Die Makro- und die Mikronährstoffe .....** 411

1. Energieversorgung – die Quelle unserer physiologischen Power .....	412
2. Die Makronährstoffe – Baumaterial, Speicher, Energie .....	415
Eiweiß – Baumaterial für den Körper .....	415
Fette – Energie, Geschmack, Gesundheit & Krankheit .....	421
Kohlenhydrate – primäre Energiequelle für den Körper .....	429
Ballaststoffe – kein Ballast, sondern höchst wichtig .....	432
3. Die Mikronährstoffe – kleinste Teile, große Wirkung .....	437
Mineralstoffe – Mengenelemente .....	440
Spurenelemente .....	441
Vitamine – das Geschenk der Pflanzen .....	442
Vitamine – wir können sie selbst herstellen .....	444
Sekundäre Pflanzenstoffe – mit primären Wirkungen .....	444
Nahrungsergänzungsmittel – ein umstrittenes Thema .....	446

**VIII. Die Ernährungspraxis .....** 451

1. Essen in den Lebensphasen – Pflanzennahrung ein Leben lang ....	452
2. Lebensmittelverarbeitung – es kann nur schlechter werden .....	462
3. Konkrete Antworten auf häufig gestellte Fragen .....	471

**BUCH III:  
DIE GEHEIMNISSE DER PFLANZLICHEN  
LEBENSMITTEL**

**IX. Die pflanzlichen Lebensmittel im Detail .....** 487

1. Die wichtigsten Lebensmittelgruppen .....	488
2. Die Übersicht pflanzlicher Lebensmittel von A bis Z .....	490

<b>X. Die Mikronährstoffe im Detail</b> .....	541
1. Die 7 Mengenelemente .....	543
2. Die 11 Spurenelemente .....	551
3. Die 5 Ultra-Spurenelemente .....	561
4. Die 4 toxischen Elemente .....	563
5. Die 9 wasserlöslichen Elemente .....	565
6. Die 4 fettlöslichen Vitamine .....	572
7. Die 7 Vitaminoide .....	578
8. Die 11 sekundären Pflanzenstoffe .....	583
<b>XI. Nachhaltigkeit – wir haben keinen Planeten B</b> .....	589
<b>XII. Fazit und Schlussbemerkungen – artgerecht, zeitgemäß, nachhaltig, ethisch</b> .....	595

## Anhang

Danksagung .....	606
Weitere Angebote zu Ihrer Unterstützung .....	608
Weiterführende Bücher .....	609
Literaturverzeichnis .....	613
Register .....	631