



**GOLDMANN**

Lesen erleben

## *Buch*

Dr. David Perlmutter's Bestseller »Dumm wie Brot« hat den Blick auf unsere Ernährung vollkommen verändert. Getreide und Vollkornprodukte können nicht länger als gesund betrachtet werden – denn Weizen, Zucker und Kohlenhydrate greifen unser Gehirn an. Doch wer die richtigen Lebensmittel zu sich nimmt, kann sein Denkorgan leistungsstark halten und sogar das Wachstum neuer Hirnzellen anregen. Im Kochbuch zu seinem Bestseller präsentiert Dr. Perlmutter über 150 leckere Rezepte, die das Gehirn gesund und fit halten und die Risiken für neurologische Erkrankungen und zahlreiche andere Beschwerden dauerhaft minimieren.

## *Autor*

Dr. med. David Perlmutter ist praktizierender Neurologe sowie Facharzt für Ernährungsmedizin und damit der einzige Arzt in den USA mit dieser Doppelqualifikation. Er ist Mitbegründer des amerikanischen Ärzteverbandes für integrative und ganzheitliche Medizin. Mit seinem Buch »Dumm wie Brot« landete er einen Bestseller. Er lebt und praktiziert in Naples, Florida.

*Außerdem von Dr. David Perlmutter im Programm:*

Dumm wie Brot  auch als E-Book erhältlich)

Nie wieder Dumm wie Brot  auch als E-Book erhältlich)

Scheißschlau  auch als E-Book erhältlich)

DR. MED. DAVID PERLMUTTER

DUMM

WIE

BROT

DAS KOCHBUCH

SO VERHINDERN SIE,  
DASS WEIZEN IHR GEHIRN ZERSTÖRT

Über 150 glutenfreie Rezepte

Aus dem Amerikanischen von Imke Brodersen

GOLDMANN

Dies Buch kann ärztlichen Rat nur ergänzen, nicht ersetzen. Bei gesundheitlichen Problemen oder dem Verdacht darauf wenden Sie sich bitte immer an Ihren Arzt. Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Oktober 2017

Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2015, 2017 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

© 2014 der Originalausgabe David Perlmutter, MD

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company,

New York, New York, USA. All rights reserved.

Originaltitel: The Grain Brain Cookbook

Originalverlag: Little, Brown and Company, a division of Hachette Book Group, inc., New York

Umschlag: zeichenpool, München, unter Verwendung eines Bildes

von Shutterstock.com (paseven, Mike Flippo)

Fotos: Steffen Pool

Redaktion: Anja Fleischhauer

Layout: Anja Laukemper

Satz: Tina Hilscher, Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: DZS Grafik, Ljubljana

JT · Herstellung: IH

Printed in Slovenia

ISBN 978-3-442-17694-6

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:

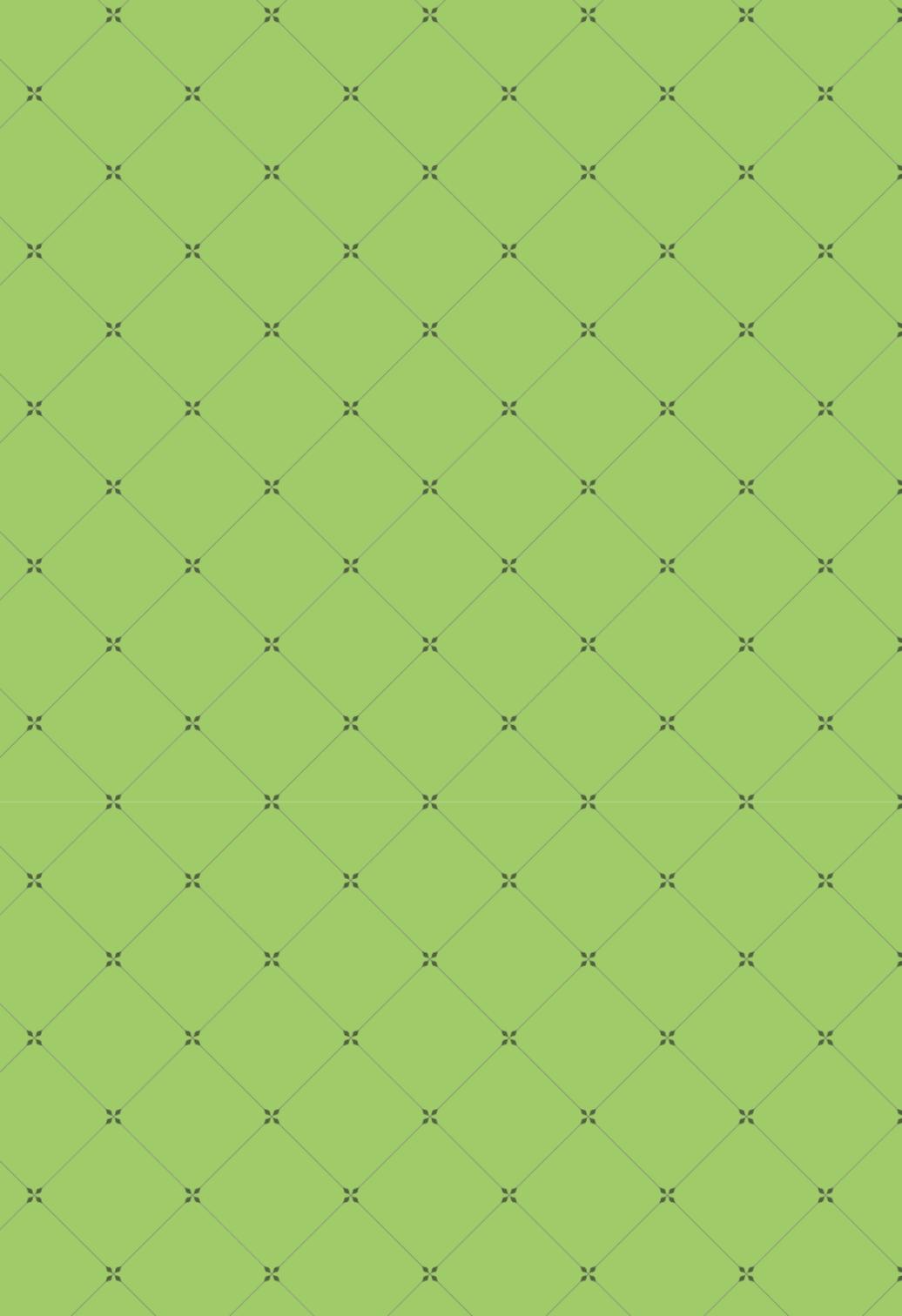


Dieses Buch ist für unsere Tochter Reisha, die mir hilft, die Schönheit unserer Welt zu sehen; für unseren Sohn Austin, der mir den Glauben an die Medizin zurückgibt; und für meine Frau Leize, deren Liebe, Verständnis und Kameradschaftsgeist mich auf unserem unglaublichen gemeinsamen Weg halten und stützen.



# Inhalt

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Einleitung: Willkommen an Bord | 9   |
| Die schlaudere Speisekammer    | 31  |
| Grundrezepte                   | 43  |
| Frühstücksideen                | 59  |
| Für die Lunchbox               | 81  |
| Hauptgerichte                  | 129 |
| Gemüsevariationen              | 130 |
| Rind, Lamm und Schwein         | 170 |
| Geflügel                       | 217 |
| Fisch und Meeresfrüchte        | 243 |
| Vegetarische Gerichte          | 267 |
| Fingerfood und Knabbereien     | 276 |
| Süße Sünden                    | 305 |
| Dank                           | 326 |
| Über den Autor                 | 328 |
| Rezeptverzeichnis              | 329 |
| Zutatenregister                | 332 |



# Einleitung

## Willkommen an Bord

*»Eure Nahrung soll eure Medizin sein  
und die Medizin eure Nahrung.«*

Hippokrates, Begründer der modernen Medizin

**Vor ein paar Jahren** fielen unserem Terrier Teako immer mehr Haare aus. Als meine Frau und ich den Hund zum Tierarzt brachten, lautete dessen erste Frage: »Was geben Sie dem Hund zu fressen?« Während meine Frau antwortete, gab mir diese naheliegende Frage zu denken. Wenn der Tierarzt uns fragt, wie wir ein Haustier füttern, ist das wenig überraschend. Dass das Futter von elementarer Bedeutung für die Gesundheit unserer Tiere ist (und im Rückschluss natürlich auch ihr Krankheitsrisiko beeinflusst), akzeptieren wir sofort. Mir jedoch fiel bei dieser prompten Frage auf, wie ungewöhnlich es wäre, wenn ein Arzt einen Kranken genauso direkt fragen würde: »Was essen Sie?« Die meisten Menschen wären erst einmal vor den Kopf gestoßen oder würden sich sogar beleidigt fühlen. Sie erwarten Fragen zu Medikamenten und Symptomen, nicht zur Ernährung. Leider erwarten sie auch eher weitere Medikamente anstatt Erklärungen, wie sie ihre Gesundheitsprobleme durch Ernährungsumstellung und eine veränderte Lebensweise selbst behandeln könnten.

Dabei ist die Ernährung wirklich wichtig. Ich glaube, dass die Frage, was wir essen, in Bezug auf unsere Gesundheit und unsere Fähigkeit, Krankheiten abzuwehren oder ihnen vorzubeugen, von elementarer Bedeutung ist. Ich bin auch davon überzeugt, dass die Ernährungsumstellung des letzten Jahrhunderts - von fettreich und

kohlenhydratarm zum aktuellen Trend fettarm und kohlenhydrat-reich mit viel Getreide und anderen schädlichen Kohlenhydraten – für viele moderne Geißeln verantwortlich ist, die dem menschlichen Gehirn zusetzen, ob chronische Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Angst, Depressionen, Epilepsie, Bewegungsstörungen, Schizophrenie, Aufmerksamkeitsdefizitstörungen mit Hyperaktivität (ADHS) oder jene erheblichen Probleme, die vielfach einem schweren kognitiven Verfall und dem Vollbild einer irreversiblen, unheilbaren und unheilbaren Hirnerkrankung vorausgehen.

Die Vorstellung, dass das menschliche Gehirn auf die Ernährung reagiert, findet in der anerkannten medizinischen Literatur in jüngster Zeit zunehmend mehr Anhänger. Viele reagierten zunächst befremdet, als bahnbrechende Arbeiten ergaben, dass unser Gehirn erheblich stärker auf die Ernährungsauswahl anspricht, als wir je gedacht hätten. Dass eine »herzgesunde« Ernährung dem Herz-Kreislauf-System guttut, gilt inzwischen als Binsenwahrheit, ebenso dass wir durch die Zufuhr von viel Kalzium und Vitamin D Osteoporose vorbeugen können. Dass wir durch unsere Ernährungsentscheidungen jedoch das Schicksal unseres Gehirns zum Guten wie zum Schlechten beeinflussen können, ist noch nicht allgemein anerkannt.

In meinem Buch *Dumm wie Brot* habe ich im Einzelnen erklärt, wie und warum das, was wir essen, die Hirngesundheit beeinflusst. Dort habe ich auch ausführlich erläutert, wie wir über unsere Ernährung der wohl gefürchtetsten Hirnerkrankung von allen, der Alzheimer-Krankheit, vorbeugen können, gegen die es bisher kein ausreichend wirksames Gegenmittel gibt. Das ist eine kühne und provokative Aussage, wie ich sehr wohl weiß, aber inzwischen gibt es die entsprechenden Belege dafür.

2013 veröffentlichte das *New England Journal of Medicine* die Ergebnisse einer aktuellen Studie, denen zufolge die Kosten für die Pflege Demenzkranker im Jahr 2010 auf 200 Milliarden US-Dollar geschätzt wurden – das ist etwa doppelt so viel wie für Herzkranke und fast drei-

mal so viel wie für Krebspatienten. Schätzungen zufolge hätten 2,7 Millionen Alzheimer-Patienten in Amerika dieser Krankheit, die ihren Opfern die Fähigkeit nimmt, auf ihre Umwelt zu reagieren, nicht zum Opfer fallen müssen, wenn sie und ihre Angehörigen gewusst hätten, dass die Nahrung wirklich zählt.

Hätte mein Vater, früher ein bekannter Neurochirurg, dies doch schon vor Jahrzehnten gewusst, bevor er schließlich selbst zum Alzheimer-Patienten wurde. Es ist wahr, meine Beweggründe sind zu tiefst persönlich. Aber es geht mir nicht nur um das Ende der Alzheimer-Erkrankung.

## Vorbeugen heißt heilen

**Ich praktiziere seit über 30 Jahren** als Neurologe und bin daher täglich mit den verschiedensten Hirnerkrankungen und Demenz konfrontiert. Allerdings arbeite ich in einem Gesundheitssystem, das leider nach wie vor versucht, Patienten lieber mit starken Medikamenten zu behandeln, anstatt sie durch Prävention zu heilen. Man gaukelt uns heutzutage vor, wir könnten unser Leben ganz nach eigenem Gusto führen. Wenn dann die Gesundheit leidet, gehen wir einfach zum Arzt, der uns ein paar »Zauberpillen« verschreibt, die das Problem (vielleicht) beheben. Bei einer Hirnerkrankung reichen Pillen jedoch häufig nicht aus. Bestimmte Arzneimittel können zwar Symptome lindern, das Problem aber nicht unbedingt an der Wurzel packen. Das gilt für Angst- und Migräneattacken ebenso wie für Depressionen und Demenz.

Eines der Beispiele aus *Dumm wie Brot* ist die Zahl der ADHS-Diagnosen, an der sich ablesen lässt, dass unser Gesundheitswesen lieber reagiert, als proaktiv tätig zu werden. In den letzten zehn Jahren ist die Zahl der ADHS-Diagnosen in den USA um 53 Prozent gestiegen. Für Deutschland liegen vergleichbare Zahlen vor, besonders für Jun-

gen. In Deutschland wird ein Drittel bis die Hälfte der betroffenen Kinder medikamentös behandelt. Ich bin nicht davon überzeugt, dass ADHS eine Erkrankung ist, die mit starken Arzneimitteln behandelt werden sollte. Meiner Ansicht nach beruht die Zunahme des Krankheitsbilds mit großer Sicherheit auf dem, was wir unseren Kindern zum Essen vorsetzen.

Der Medizinbetrieb überzeugt Eltern leider nur allzu leicht davon, dass Medikamente die schnellste und damit beste Lösung darstellen. Es sollte doch ernüchtern, dass volle 11 Prozent der amerikanischen Kinder eine ADHS-Diagnose haben - das sind 6,4 Millionen Kinder zwischen vier und 17 Jahren. Definitionsgemäß gilt ADHS damit als landesweite Epidemie. Umso erschütternder ist, dass zwei Drittel dieser Kinder wegen eines Problems Medikamente erhalten, das über die Ernährung verhinderbar (und möglicherweise reversibel) wäre. In Deutschland kann man davon ausgehen, dass bis zum Alter von 19 Jahren etwa 10 Prozent aller jungen Männer schon einmal Ritalin erhalten haben und jeder Vierte irgendwann als hyperaktiv diagnostiziert wurde. Da stimmt doch etwas nicht!

Lassen Sie mich ein weiteres Beispiel anführen. Rund 10 Prozent der erwachsenen Amerikaner leiden unter Depressionen, was zahlenmäßig auch als Epidemie gelten dürfte. In Deutschland geht man von vier Millionen Betroffenen aus. Depressionen werden zwar häufig nicht ernst genommen, sind jedoch allein in den USA für etwa 30 000 Todesfälle im Jahr verantwortlich. Fast immer werden starke Medikamente verordnet, die die natürlichen chemischen Vorgänge in Körper und Gehirn verändern und mit diversen Nebenwirkungen einhergehen. Antidepressiva zählen bei uns zu den am häufigsten verordneten Medikamenten und bereichern damit eine milliarden schwere Industrie.

Doch wie schon erwähnt (und in *Dumm wie Brot* detailliert erläutert) kann man sich gegen Depressionen, Alzheimer-Erkrankung und ADHS sowie andere Erkrankungen, die mit der Hirnfunktion zusammenhängen, durch die Ernährung wappnen. Medikamente gegen der-

artige Krankheiten kurieren nur die Symptome - man leitet den Rauch ab, anstatt das Feuer zu löschen. Ich plädiere dafür, sich auf das zu konzentrieren, was das Feuer in Gang hält: *die Entzündungsneigung*.

## Ihr Erzfeind: der lautlose Killer

**Den meisten Menschen ist** nicht bewusst, dass die Entzündungsprozesse, die zur Degeneration von Gelenken und Gefäßen beitragen, auch das menschliche Gehirn befallen. Ein Knie mit Arthritis schmerzt, weil es entzündet ist. Was tut man dagegen? Nun, die meisten Menschen greifen zu entzündungshemmenden Medikamenten, um das Feuer zu löschen. Genau das müssen wir auch für das Gehirn tun, aber nicht in Form von Arzneimitteln. Hier müssen wir eine Umgebung erzeugen, wo der Flächenbrand gar nicht erst entstehen kann. Das ist die wichtigste Säule zur Vorbeugung vor Erkrankungen oder Störungen des Gehirns.

Die Forschung weiß bereits seit einer Weile, dass alle degenerativen Erkrankungen, auch solche des Gehirns, auf Entzündungen beruhen. Bisher war jedoch ungeklärt, was die Entzündungen in Gang setzt. Inzwischen zeigt sich, dass Gluten (ein Protein, das in Weizen, Gerste und Roggen auftaucht) und eine kohlenhydratreiche Ernährung zu den stärksten Reizfaktoren für die Entzündungskaskaden zählen, die auf das Gehirn übergreifen. Das Verstörende an dieser Entdeckung ist, dass wir häufig nicht merken, dass unser Gehirn gerade leidet. Verdauungsstörungen und Lebensmittelallergien sind deutlich leichter zu erkennen, weil die Symptome - Aufstoßen, Blähungen, Schmerzen, Verstopfung oder Durchfall - relativ zügig zu Tage treten. Das Gehirn hingegen leidet eher stumm. Auf molekularer Ebene kann es unter Beschuss stehen, ohne dass wir etwas davon registrieren. Wer nicht mit Kopfschmerzen oder offensichtlichen neurologischen Proble-

men reagiert, erfährt erst viel zu spät, was im eigenen Gehirn los ist. Und sobald eine Hirnerkrankung diagnostiziert wird, ist die Schädigung nicht mehr rückgängig zu machen.

Entzündungen können also großen Einfluss auf die Gesundheit des Gehirns haben. Aber es gibt auch eine gute Nachricht, denn Entzündungen lassen sich durch die Nahrungsauswahl unmittelbar beeinflussen. Und wenn man überlegt, welche Rolle Entzündungsprozesse bei der Entstehung von Krebs, Diabetes, Herzerkrankungen, Übergewicht und praktisch jeder chronischen Erkrankung der Industrieländer spielen, kann eine veränderte Ernährungsweise dem Leben tatsächlich eine neue Wendung geben.

Ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie über die Ernährung Ihr genetisches Schicksal beeinflussen können – selbst wenn Sie mit einer genetischen Veranlagung für eine neurologische Erkrankung geboren sind! Sie sollten sich nur von zwei nach wie vor weit verbreiteten Mythen lösen, nämlich: »Kohlenhydrate sind gut«, und »Fett ist schlecht«.

(Weiter gehende Ausführungen über Entzündungen würden den Rahmen dieses Buches sprengen. Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, wie Entzündungen entstehen, wie sie dem menschlichen Körper zusetzen, welche Tests verfügbar sind und so weiter, lesen Sie hierzu bitte mehr in meinem Buch *Dumm wie Brot*. In meinen Augen herrscht auf diesem Gebiet viel zu viel Unwissenheit.)

## Blutzucker und Hirnfunktion: Warum Low Carb besser ist

**Das Risiko**, an seinem 85. Geburtstag alzheimerkrank zu sein, liegt derzeit bei 50 Prozent, sofern man nicht aktiv gesteuert. Sie könnten also auch eine Münze werfen. Wenn die Krankheit in der Familie liegt, ist das Risiko deutlich erhöht. Bei Typ-2-Diabetikern ist es verdoppelt. Die eigenen Gene können wir nicht ändern, doch Typ-2-Diabetes ist häufig das Ergebnis einer ungesunden Lebensweise.

Die Vorstellung, dass das persönliche Alzheimer-Risiko mit der Diabetesneigung zusammenhängt, erscheint auf den ersten Blick schwer vorstellbar. Wenn man jedoch überlegt, wie viel diese beiden Erkrankungen gemeinsam haben, wird es verständlicher. Typisch für Diabetes ist der erhöhte Blutzuckerspiegel, und ein hoher Blutzucker ist für die Gehirnzellen Gift. Ein aktueller Bericht im *Journal Neurology* schildert eine Untersuchung an 266 gesunden Erwachsenen ohne kognitive Ausfallerscheinungen. Zuerst wurde der Nüchternblutzucker gemessen, um zu bestimmen, wie viel Glukose im Blut zirkulierte und wie gut der Zuckerstoffwechsel funktionierte. Danach wurden bei jedem Teilnehmer per MRT (Magnetresonanztomographie) die Größe von Hippocampus und Amygdala gemessen, also jener zwei Hirnregionen, die für die kognitive Leistung und das Gedächtnis zuständig sind. Vier Jahre später rief man alle Teilnehmer erneut ins Labor und wiederholte die MRT-Aufnahmen. Die Ergebnisse waren eindeutig: Es bestand ein augenfälliger Zusammenhang zwischen dem durchschnittlichen Blutzuckerspiegel und dem Schrumpfungsgrad dieser beiden Hirnregionen. Je höher der Blutzucker (auch im Normalbereich), desto stärker schrumpften diese Bereiche. Der Auswertung zufolge war die Höhe des Blutzuckers selbst nach Abzug anderer möglicher Ursachen wie Alkoholkonsum, Rauchen, Alter und Bluthochdruck für 6 bis 10 Prozent der Größenreduktion verantwortlich.

Das ist eine wertvolle Information. Höhere Blutzuckerspiegel lassen sich offenbar unmittelbar in eine stärkere Gehirnschrumpfung übersetzen, und zwar speziell in den Bereichen, die für logisches Denken und Gedächtnis zuständig sind. Selbst der angebliche Normalbereich - oder das, was wir für normal halten - ist im Hinblick auf die Erhaltung von Gehirn und Hirnfunktionen nicht ausreichend. Machen Sie sich also nichts vor: Die Gesundheit und Funktionstüchtigkeit des Gehirns spiegelt Ihren Umgang mit Kohlenhydraten und Zucker. Und genau dieses Wissen liegt allen Rezepten in diesem Buch zugrunde.

Im August 2013 veröffentlichte das *New England Journal of Medicine* die Ergebnisse einer ähnlichen Studie, die eine unwiderlegbare Verbindung zwischen Blutzuckerspiegel und Hirngesundheit bestätigt. Untersucht wurde hierfür der Nüchternblutzucker von 2067 älteren Teilnehmern. Einige von ihnen hatten zu Beginn der Studie Diabetes, die Mehrheit jedoch nicht, und niemand war zu Beginn dement. Im Laufe der nächsten knapp sieben Jahre ermittelten die Forscher immer wieder die geistige Leistungsfähigkeit der Teilnehmer und fanden dabei eine nahezu perfekte Korrelation zwischen Blutzuckerhöhe und Demenzrisiko: Wer innerhalb der letzten fünf Jahre einen überdurchschnittlich hohen Blutzucker aufwies, hatte ein statistisch signifikant erhöhtes Demenzrisiko. Dies galt unabhängig davon, ob zu Beginn Diabetes vorlag oder nicht.

Ein gesunder Blutzuckerspiegel ist demnach unbestreitbar von großer Bedeutung für geistige Frische im Alter, und genau dazu sollen Ihnen die Rezepte in diesem Buch verhelfen. Unser Ziel ist jedoch nicht nur eine »gute« Blutzuckerkontrolle, sondern ausgezeichnete absolute Kontrolle. So etwas lässt sich nur durch ein Beschneiden der Kohlenhydratzufuhr erreichen, einschließlich Zucker und stärkehaltiger Produkte (wie Brot, Nudeln und Kartoffeln). Für alle derartigen Lebensmittel gibt es gesunde Alternativen, die mindestens genauso gut schmecken und sättigen. Ich werde Sie dazu verlocken, mehr stärkearmes Gemüse wie Salat oder Paprika auf den Tisch zu bringen und Nüsse und Samen kreativ einzusetzen. Meine Spinatpfanne mit Frühlingszwiebeln und gerösteten Kürbiskernen (siehe Seite 145) ist so ein köstliches nährstoffreiches Gemüsegericht, das ganz nebenbei auch die Blutzuckerkontrolle unterstützt.

Die Herkunft von Zucker und Kohlenhydraten ist mitunter schwer nachvollziehbar. Ein großes Glas Orangensaft gilt beispielsweise als gesund. Trotzdem enthält es erschreckende 36 Gramm Zucker - das sind neun Teelöffel Zucker, also ungefähr so viel wie eine Dose Cola.

Zum Frühstück bombardieren viele Menschen ihren Körper mit gro-

ßen Mengen hirnschädigender Kohlenhydrate, ohne sich dies klarzumachen. Ganz im Gegenteil: Wir glauben, dass der Tag damit rundum gesund beginnt. Ein Glas Orangensaft, dann eine Schale Vollkornmüsli mit Banane oder Vollkorntoast mit Marmelade ... Damit bereiten wir Blutzuckerspitzen den Weg, die leicht zum frühzeitigen Verfall des Gehirns führen können.

Auch Obst ist eine nicht zu vernachlässigende Kohlenhydratquelle. Ein Apfel oder eine Handvoll Heidelbeeren pro Tag sind natürlich empfehlenswert, aber die vier bis sechs Portionen »Obst und Gemüse«, die man uns nahelegt, sollten nicht nur aus Obst bestehen, sonst leidet die Fähigkeit des Körpers, Zucker zu verarbeiten.

Unser Ziel ist eine tägliche Gesamtkohlenhydratzufuhr von maximal 60 bis 80 Gramm. (Das wirft auf das Glas Orangensaft, das schon etwa die Hälfte davon liefert, natürlich ein ganz neues Licht.) Wer sich an die Rezepte aus diesem Buch hält, braucht keine Kohlenhydrate zu zählen. Ihre 60 bis 80 Gramm Kohlenhydrate könnten beispielsweise so aussehen: Der Tag beginnt mit einem deftigen nährstoffreichen Frühstück in Form eines Zwiebelomeletts mit Tomaten und Zwiebel-Chutney (siehe Seite 72). Mittags gibt es einen griechischen Salat (siehe Seite 100) mit frischem Gemüse, Oliven, frischem Schafskäse und selbst gerührter Vinaigrette. Am Abend essen Sie sich mit gebratenem Lachs, Brokkoli, Pilzen und Schafskäse (siehe Seite 139) und einem knackigen Rucolasalat mit Walnüssen noch einmal richtig satt.

Wenn es eines gibt, das meinen Diätplan von anderen unterscheidet, dann sind es die vielfältigen Geschmacksnoten aus Fetten. Ja, richtig, aus Fett. Denn Sie können Ihrem Gehirn keinen größeren Gefallen tun, als die geringere Kohlenhydratzufuhr durch wunderbare gesunde, lebenswichtige Fette zu ersetzen. Seit 2,6 Millionen Jahren isst der Mensch Fett. Es ist für jede Zelle im Körper von entscheidender Bedeutung.

## Klug (und schlank) – Fett sei Dank!

**Wenn Sie *Dumm wie Brot*** nicht gelesen haben, könnten die empfohlenen Fettmengen Sie möglicherweise überraschen. Aber trotz aller Verteufelungen der letzten Jahrzehnte ist Fett der Supertreibstoff fürs Gehirn. Inzwischen bestätigen führende Wissenschaftler, dass eine bessere Versorgung mit Nahrungsfetten der Hirngesundheit förderlich ist. Ich hoffe daher, dass Sie beim Ausprobieren der hier vorgestellten Rezepte eine neue Einstellung zu Fett entwickeln, das für Gesundheit und ein langes Leben unverzichtbar ist. Nebenbei werden Sie lernen, welche gesunden Fette in die Küche gehören.

Sehen Sie sich doch um! In den letzten Jahrzehnten hat sich unsere Ernährungsweise deutlich verändert, und parallel dazu nahmen die Todesfälle infolge von Hirnerkrankungen dramatisch zu. Zwischen 1979 und 2010 hat sich diese Zahl in meinem Land bei Männern um 68 Prozent und bei den Frauen sogar um 92 Prozent erhöht. Diese Steigerung ist weitaus höher als in anderen westlichen Industrieländern, obwohl wir uns genetisch nicht von den dort lebenden Menschen unterscheiden. Der Unterschied besteht in unserer Nahrungsauswahl und in dem, was diese Wahl für den Körper bedeutet.

Während eines Großteils der menschlichen Evolution haben wir Menschen das gegessen, was wir zuvor gefunden oder getötet hatten (bis die moderne Landwirtschaft und die lebensmittelverarbeitende Industrie die Nahrungssuche praktisch mühelos gemacht haben). Auf der Jagd nach ausreichend Kalorien zum Überleben war das Fett stets unser Freund und bildet somit den perfekten Treibstoff für Körper und Gehirn.

Da ich mir Ihre Skepsis lebhaft vorstellen kann, sollten wir auf die Wissenschaft zurückgreifen. 2008 stellte das *New England Journal of Medicine* eine Zweijahresstudie vor, für die 322 Erwachsene nach dem Zufallsprinzip jeweils auf eine von drei Diäten verpflichtet wurden: fettarm, kohlenhydratarm oder Mittelmeerdiät. (Die Mittelmeerdiät legt wie die kohlenhydratarmer Diät großen Wert auf gesunde

Fettquellen wie Olivenöl und Fisch, Nüsse und Samen; dazu gibt es Früchte und Gemüse, aber auch etwas mehr Kohlenhydrate in Form von Vollkorn.) Die Teilnehmer der kohlenhydratarmen und der Mittelmeerdiät bauten am meisten Gewicht ab, nämlich im Durchschnitt 5,5 beziehungsweise 4,5 Kilogramm. Ausgewertet wurden jedoch neben dem Gewicht auch zahlreiche andere gesundheitsrelevante Werte, unter anderem Hinweise auf Entzündungsprozesse. Die Teilnehmer mit der kohlenhydratarmen, fettreichen Diät hatten im Gegensatz zu denen mit der fettarmen Diät deutlich mehr HDL-Cholesterin im Blut, das sogenannte »gute« Cholesterin. Die Triglyzeride, eine fett-haltige Substanz im Blut, die einen erheblichen Risikofaktor für die Herzkranzgefäße darstellt, blieben bei den Teilnehmern mit fettarmer Ernährung, die im Vergleich die meisten Kohlenhydrate verzehrten, nahezu unverändert, wohingegen die Triglyzeride bei den Kohlenhydratsparern fast zehnmal so stark abfielen.

Noch wichtiger war jedoch das Ergebnis, dass nur bei den Teilnehmern, die das meiste Fett aßen, das C-reaktive Protein, ein prominenter Entzündungsmarker, merklich zurückging. 2012 erschien dann im *Journal of Alzheimer's Disease* ein Bericht der Mayo Clinic, dem zufolge das Demenzrisiko von Studienteilnehmern, die sich fettreich und kohlenhydratarm ernährten, atemberaubende 44 Prozent unter dem der Teilnehmer lag, die weniger Fett aßen. Andersherum war das Risiko, eine Demenz zu entwickeln, bei den Teilnehmern mit dem höchsten Kohlenhydratanteil in der Ernährung sogar erhöht, und zwar um volle 89 Prozent.

Allerdings ist Fett nicht gleich Fett. Und ich behaupte gewiss nicht, dass Übergewicht gut ist. Essen Sie bitte keine Transfette, kochen Sie nicht mit Maiskeimöl, und gönnen Sie sich auch nicht jeden Morgen ein Stück Kuchen oder ein paar Kekse, nur weil diese Fett enthalten. Vorgefertigte fettarme, kohlenhydratreiche Produkte aus dem Supermarkt, aber auch viele Speiseöle enthalten jene stark modifizierten Fette, die dem Gehirn schaden (und dick machen).

Gesunde Fette, die der Körper dringend benötigt, stecken hingegen beispielsweise in diesen Lebensmitteln:

Natives Olivenöl extra vergine

Kokosöl

Avocadoöl

Rindfleisch aus Weidehaltung

Fisch aus Wildfang (nicht aus Fischfarmen)

Nüsse (zum Beispiel Mandeln, Walnüsse, Pekannüsse)

Samen (zum Beispiel Kürbiskerne, Chiasamen, Sonnenblumenkerne)

Fleisch von Weidetieren ist empfehlenswerter als Fleisch von Mastvieh. Dafür gibt es mehrere Gründe. Zum einen enthält das Fleisch mit Gras gefütterter Tiere von Natur aus hirngesunde Omega-3-Fette, die die Entzündungsneigung reduzieren. Das Fleisch von Tieren, die mit Getreide ernährt werden, enthält deutlich höhere Mengen an Omega-6-Fetten, die Entzündungen provozieren. Zudem bekommen die meisten mit Getreide gemästeten Tiere genetisch verändertes Futter und werden vielfach mit Hormonen und Antibiotika behandelt.

Außerdem möchte ich Sie ermuntern, mehr Eier zu essen, die geradezu das perfekte Nahrungsmittel darstellen. Mit nur 70 Kalorien pro Ei enthalten diese Nährstoffpakete alle essentiellen Aminosäuren, die wir zum Überleben benötigen, dazu diverse Vitamine, Mineralstoffe und hirnschützende Antioxidantien. Eier wurden wegen ihres Cholesteringehalts viele Jahre zu Unrecht verteufelt. Cholesterin ist ein elementarer Baustein für jede Zelle im Körper und außerdem eine Vorstufe für alle Steroidhormone im Körper und sogar für Vitamin D. Zudem scheint es bei älteren Menschen das Demenzrisiko um fast 70 Prozent zu senken.

Cholesterin ist für die Biochemie des gesunden Gehirns (und die

Gesundheit des Menschen insgesamt) von größter Bedeutung. Obwohl das Gehirn nur 2 bis 3 Prozent unseres Körpergewichts ausmacht, befindet sich dort ein Viertel der Cholesterinmenge im Körper und erfüllt wichtige Aufgaben im Rahmen der komplexen Schaltvorgänge des Gehirns. Außerdem stärkt, nährt und schützt es die Hirnzellen und trägt zum Abtransport schädlicher freier Radikale bei.

Der aktuelle Feldzug gegen Cholesterin in Bezug auf die Gesundheit der Herzkranzgefäße und das Herzinfarktrisiko ist absolut unbegründet. Wir brauchen dringend Cholesterin, um gesund zu bleiben! Deshalb erzeugt auch jede Zelle im Körper Cholesterin. Untersuchungen zufolge haben Menschen mit besonders niedrigen Cholesterinspiegeln ein signifikant höheres Risiko für Depressionen, Selbstmord und - in höherem Alter - Demenz und sogar Tod. Es wurde beobachtet, dass ein höherer Cholesterinspiegel bei Hochbetagten ab 85 Jahren mit einer besonderen Resistenz gegenüber Demenz einhergeht. Dennoch redet die Pharmaindustrie uns ein, dass Cholesterin der Feind ist und dass man alles Erdenkliche tun sollte - einschließlich der Einnahme starker Arzneimittel -, um die Menge dieser wichtigen Substanz zu senken.

Aus ärztlicher Sicht ist die Einstufung von Cholesterin als wichtigem Risikofaktor in meinen Augen nur in den seltensten Fällen gerechtfertigt, solange jemand ansonsten gesund lebt und den Hauptursachen für Herzgefäßerkrankungen aus dem Weg geht: Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, Bewegungsmangel, Übergewicht und eine kohlenhydratlastige Ernährung. Der aussagekräftigste Wert für den persönlichen Gesundheitszustand ist nicht etwa der Cholesterinspiegel, sondern der HbA1c-Wert, der Rückschlüsse auf den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel in den letzten drei Monaten gestattet. Je höher der HbA1c-Wert ist, desto höher das persönliche Risiko für Hirnerkrankungen - unabhängig vom Cholesterin. Wenn Sie dieses Thema allerdings mit Ihrem Arzt besprechen (wozu ich unbedingt rate!), sollten Sie auf Reaktionen gefasst sein, die nicht auf aktuellen wissenschaftlichen Ergebnissen,

sondern auf Emotionen beruhen. (Mehr dazu in *Dumm wie Brot*, wo ich auf dieses Thema ausführlich eingehe.)

Da Cholesterin für unsere Gesundheit - insbesondere die Gesundheit des Gehirns - eine so entscheidende Rolle spielt, müssen wir unsere Vorstellung von einer gesunden Ernährung überdenken. Man hat uns beigebracht, dass Eier wegen ihres hohen Gehalts an Cholesterin und gesättigten Fetten nur in Maßen gesund sind. 2013 erschien jedoch in der Fachzeitschrift *Metabolism* ein beeindruckender Bericht zu den Ergebnissen von Blutuntersuchungen bei Menschen, die Eier essen, gegenüber Menschen, die auf Eiersatz zurückgreifen. Wer echte Eier zu sich nahm, hatte bei verschiedenen Blutwerten, die Rückschlüsse auf das gesundheitliche Risiko bezüglich Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Hirnerkrankungen erlauben, bessere Ergebnisse als die Vergleichsgruppe. Tatsache ist, dass der Mensch seit über zwei Millionen Jahren gesättigte Fette verzehrt. Inzwischen lässt sich nachweisen, dass bei Herzkrankheiten nicht die gesättigten Fette der Feind sind. Die wahren Schurken sind Zucker und Kohlenhydrate.

Es kommt also bei der Ernährung vor allem darauf an, weniger Kohlenhydrate und mehr gesundes Fett zu essen. Ich ermuntere meine Patienten daher zum Verzehr von magerem Rindfleisch und Milchprodukten von Tieren aus Weidehaltung (im Winter mit Grasfütterung) sowie Fleisch und Eiern von frei laufenden Hühnern. All dies enthält Cholesterin und ist gut für Sie. Und gut für uns alle.

## Die Wahrheit über Vollkorn: Warum Sie Gluten meiden sollten

**Wie ich gerade erklärt habe**, setzen Entzündungen Gesundheit und Funktion des Gehirns erheblich zu. Für Entzündungsprozesse gibt es zahlreiche Auslöser wie Verletzungen und Krankheiten durch Viren und Bakterien, chronische Erkrankungen wie Krebs, Übergewicht, Angststörungen, aber auch Umweltfaktoren wie Rauchen, Umweltverschmutzung und Schlafstörungen oder Lebensmittelbestandteile, die das Immunsystem aktivieren. In *Dumm wie Brot* gehe ich insbesondere auf den zerstörerischen Einfluss des Glutenproteins ein. Dieses Klebereiweiß ermöglicht uns die Herstellung von beispielsweise Pizzateig, Brot und Kuchen. Leider war unser Körper nie dazu gedacht, mit diesem relativ neuen, sehr ungewöhnlichen Protein fertigzuwerden. Der Kontakt mit einer fremden Substanz setzt im Körper vielfach eine Immunreaktion in Gang, und das bedeutet: Entzündung.

In den letzten zehn Jahren konnten Forscher auf der ganzen Welt belegen, dass Glutensensitivität die Entzündungsneigung des ganzen Körpers deutlich erhöhen kann. Das ist ein erschreckender Befund, denn Gluten ist heute in zahllosen Lebensmitteln enthalten, nämlich in allem, was mit Weizen, Gerste oder Roggen hergestellt wurde. Noch schlimmer ist, dass Gluten häufig in angeblich »gesunden« Lebensmitteln wie Vollkornprodukten vorliegt. Tagtäglich lesen wir Werbetexte wie »Alles Gute aus dem vollen Korn«. Gleichzeitig werden uns verschiedenste fettarme Produkte ans Herz gelegt, woraus wir schließen, dass Fett schlecht und Vollkorn gut ist.

Ich gehe davon aus, dass Sie schon ein wenig über Gluten wissen und den Trend zu glutenfreier Ernährung, der in der Vergangenheit immer wieder für Schlagzeilen sorgte, zumindest beobachtet haben. (Auch hier gilt: Wenn Sie mehr über dieses Thema lesen wollen, greifen Sie bitte zu *Dumm wie Brot*.) Dabei geht es mir ausdrücklich

nicht nur um Zöliakie, eine seltene Autoimmunkrankheit, bei welcher der Dünndarm der Betroffenen sehr heftig auf Glutenkontakt reagiert. Ich spreche vielmehr von einer Glutensensitivität, die bis zu 30 Prozent der Bevölkerung betrifft und offenbar mit zahlreichen neurologischen Problemen in Verbindung steht – nicht nur Demenz, sondern auch Bewegungsstörungen, Epilepsie und Muskelerkrankungen. Auch Bezüge zu ADHS, Depressionen, Kopfschmerzen, Migräne, Nervenschäden (Neuropathien) und sogar Schizophrenie wurden hergestellt.

Als sich in der Neurologie herumsprach, dass zahlreiche Hirnerkrankungen auf Entzündungen zurückgehen, fing ich an, praktisch jeden Patienten, der über Kopfschmerzen oder Erinnerungslücken klagte, auf Glutensensitivität zu testen.

Dabei gingen mir die Augen auf. Ich konnte miterleben, wie meine Patienten allein durch die Umstellung auf glutenfreie Ernährung auch bei langjährigen Erkrankungen eine deutliche Besserung erfahren. Selbst chronische Leiden wie zermürbende Migräneattacken und Epilepsie oder Angststörungen und Depressionen waren mitunter wie weggezaubert. Seitdem versuche ich, jeden, der mir zuhört – Patienten und Kollegen gleichermaßen –, davon zu überzeugen, wie wichtig es ist, sich nicht nur kohlenhydratarm zu ernähren, sondern auch einen Test auf Glutensensitivität zu machen und bei positivem Ergebnis auf Gluten vollständig zu verzichten. In meinen 30 Jahren als praktizierender Arzt war dieser Ansatz am erfolgreichsten.

Jetzt fragen Sie sich natürlich: Hat der Mensch nicht schon immer Weizen gegessen, also auch Gluten? Nun, tatsächlich begann unser Weizenkonsum vor etwa 10 000 Jahren mit dem Siegeszug der Landwirtschaft. Dieser Zeitraum erscheint lang, doch in Wahrheit hat sich die Menschheit über 99 Prozent ihrer Zeit auf diesem Planeten vollständig weizen- und glutenfrei ernährt.

Warum ist das wichtig? Unsere Gene sind noch praktisch dieselben wie während der letzten mindestens 50 000 Jahre, und diese Gene be-

finden darüber, welche Nahrung gut für uns ist und welche nicht. Auf Weizenverzehr sind wir genetisch nicht eingestellt, und doch machen Weizenprodukte inzwischen 20 Prozent der konsumierten Kalorien aus. Die Folgen sind ein Fiasko.

Für viele ist es regelrecht ein Sakrileg, auf Weizen und Gluten einzuprügeln. Heißt es nicht: »Unser täglich Brot gib uns heute«? Ob das ungesäuerte Brot, das die Juden zum Passahfest essen, oder die Oblaten, die beim Abendmahl den Leib Christi symbolisieren - in dieser Hinsicht reagieren Menschen sehr empfindlich. Und doch beginnt der Hirnzerfall genau mit dem täglichen Stück Brot.

Der Weizen, den die Menschen zu biblischen Zeiten verzehrten, ist nicht dasselbe wie das, was wir heute nach aggressiver Hybridisierung unter dem Namen »Weizen« erhalten. Der heutige Weizen geht mit Substanzen einher, die wir physiologisch nicht verarbeiten können. Doch mit dem Verzehr von Stoffen, die der Körper nicht erkennt, schaffen wir die perfekte Umgebung für vermehrte Entzündungsprozesse.

Man muss sich klarmachen, dass unsere Nahrung nicht nur aus den Makronährstoffen Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten und den Mikronährstoffen Vitaminen und Mineralstoffen besteht. Nahrung liefert Informationen und spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung unserer Gene. Es ist wahr: Mit der Wahl unserer Nahrung haben wir Einfluss auf die Aktivität unserer Erbinformation.

Bestimmte Lebensmittel können einzelne Gene »einschalten«, die anschließend entzündungsfördernde Substanzen herstellen. Wir können aber auch Nahrung wählen, die die Entzündungsbereitschaft deutlich herabsetzt und stattdessen unsere Fähigkeit zur Produktion antioxidativer Stoffe verbessert, die uns vor den zerstörerischen Folgen von Entzündungen schützen. Über Ernährung und Lebensweise können wir unser genetisches Schicksal beeinflussen. So einfach ist das. Sie müssen sich nur einprägen, dass es immer darum geht, die Entzündungsneigung einzudämmen. Das geht zum Beispiel über mei-

nen Ernährungsansatz, der Entzündungen direkt und indirekt entgegenwirkt, indem er eine gesunde Genexpression unterstützt, so dass die Gene aktiviert werden, die für ein langes Leben und entzündungshemmende Prozesse im Körper zuständig sind.

## Der schlauere Ernährungsansatz

**Letztes Jahr kam eine Patientin** von 80 Jahren in meine Praxis, die von ihren zwei Söhnen wegen geistiger Ausfälle gebracht wurde. Die Diagnose Alzheimer war zwar noch nicht offiziell, doch sie hatte bereits Schwierigkeiten, einem Gespräch zu folgen und alltägliche Verrichtungen wie Ankleiden oder Kochen zu bewältigen. Ein Hirnspezialist hatte ihr ein Medikament verschrieben, das die Lage ihren Söhnen zufolge nur verschlimmert hatte (was leider häufig vorkommt). Wir fanden schließlich heraus, dass eine Glutensensitivität ohne Darmbeteiligung oder Zöliakie vorlag. Ich verordnete eine kohlenhydratarme, glutenfreie Diät mit mehr Fett. Schon nach wenigen Wochen beschrieb der eine Sohn die Veränderung mit den Worten: »Es ist, als wäre sie aufgewacht. Wir haben unsere Mutter wieder!« So behandelt man das Feuer, nicht den Rauch. Und genau das wünsche ich Ihnen. Selbst wenn aktuell noch kein Flächenbrand in Ihrem Körper wütet, dürfte diese Ernährungsform einen erheblichen Einfluss darauf haben, wie Ihr Gehirn als körpereigene Schaltzentrale im nächsten Jahr, in fünf Jahren und letztlich bis ans Ende Ihres Lebens funktioniert.

Mir ist durchaus bewusst, wie schwer es sein kann, auf Brot, Nudeln und Nachtisch zu verzichten. Andererseits gebe ich Ihnen mit meinen Rezepten den Schlüssel zu einem wahren Schatz: lauter leckere kohlenhydratarme, fettreiche und glutenfreie Mahlzeiten. Am leichtesten fällt der Einstieg über das vierwöchige Programm, das ich in *Dumm wie Brot* skizziere. Bevor Sie Ihre Ernährung umstellen, sollten Sie

jedoch mit Ihrem Arzt sprechen, insbesondere wenn bei Ihnen bereits ernste Erkrankungen wie Diabetes oder Herzprobleme vorliegen.

Sobald Sie mein Ernährungskonzept befolgen und nach den Rezepten in diesem Buch kochen, werden Sie recht schnell einige wichtige Gesundheitsziele erreichen. Ihr Körper wird sich für die Energiezufuhr nicht mehr primär auf Kohlenhydrate verlassen. Der Süßhunger geht zurück, Sie haben mehr Energie (und hoffentlich Lust auf mehr Bewegung), schlafen besser und entwickeln langfristig einen neuen, gesünderen Lebensrhythmus.

Ernährungsumstellungen (selbst geringfügige) erscheinen zunächst einmal überwältigend. Man fragt sich, wie man auf bisherige Gewohnheiten und Lieblingsessen verzichten soll. Muss ich jetzt für immer hungern? Kann ich das auf lange Sicht wirklich durchhalten? Ich höre schon Ihre Einwände: Wie soll ich ohne ein Stück Pizza über den Tag kommen? Wie kann ich da je wieder im Restaurant essen? Was ist mit Familienfeiern? Ein Leben ohne Süßigkeiten halte ich nicht durch!

Das habe ich alles schon gehört, glauben Sie mir. Meine Antwort ist immer sehr direkt: Diese Ernährungsform ist keine Strafe, sondern der Königsweg zu einem gesunden, glücklichen Leben. Je früher Sie die Früchte der Umstellung ernten, desto schneller vergeht Ihnen der Appetit auf Pizza und Kuchen (und kehrt nicht wieder). Auch ich gehe ganz normal zu Festen, besuche Konferenzen und nehme an Veranstaltungen teil, wo ich dem Feind von Angesicht zu Angesicht gegenüberstehe. Ich komme jedoch nie mehr in Versuchung, doch einmal vom Kuchen zu probieren oder nach dem Brotkorb zu greifen. Es kommt mir gar nicht in den Sinn. Sobald Sie die ersten Hürden genommen haben und die Wirkung spüren, wird es Ihnen genauso gehen.

Viele Leute essen mehrmals pro Woche auswärts, besonders bei der Arbeit. Deshalb ist es sehr wichtig, den Umgang mit der Speisekarte zu üben. Letztlich ist es einfacher, als man denkt. Das Grundlagenwissen aus diesem Kochbuch gestattet Ihnen, auch unterwegs und im Urlaub eine gesunde Wahl zu treffen. Fleisch und Gemüse sind dann viel-

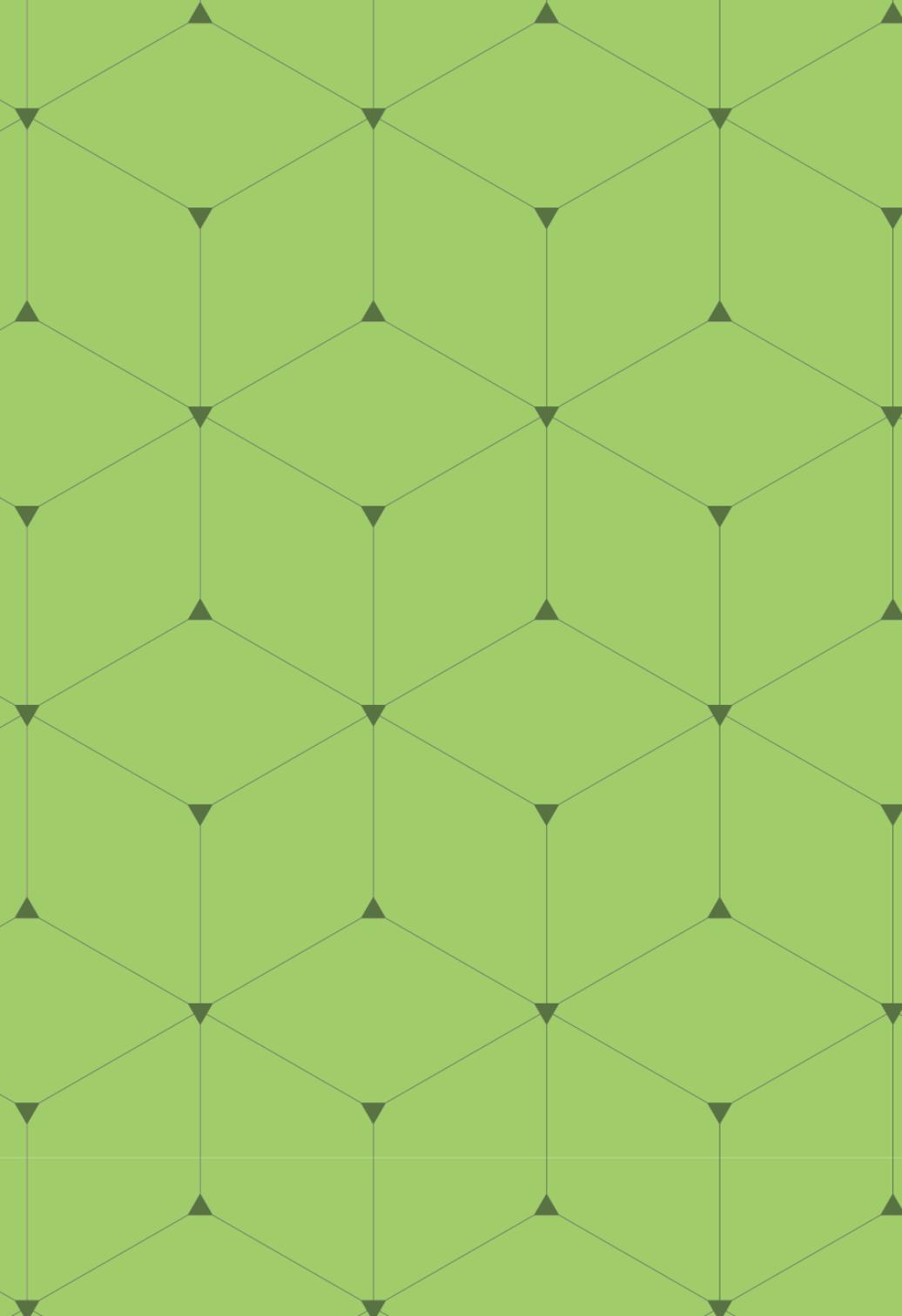
leicht nicht immer Bioqualität, aber normalerweise ist die Auswahl an kohlenhydratarmen, glutenfreien Speisen doch groß genug, und den Rest lassen Sie einfach links liegen. Solange Sie fest zu Ihrer Entscheidung stehen, lässt sich jedes Gericht anpassen. Im Restaurant kann man die Zubereitungsform von Fisch und Fleisch häufig wählen, und auch die Beilagen lassen sich separat bestellen. Mit gegrilltem Fisch und gedünstetem Gemüse ist man in der Regel auf der sicheren Seite (statt Kartoffeln und Brot verlangen Sie bitte einen Beilagensalat mit Olivenöl und Essig). Bei Gerichten mit zahlreichen Zutaten sollten Sie eher auf der Hut sein. Fragen Sie im Zweifelsfall die Bedienung oder den Koch nach Einzelheiten. Sobald Sie mit den Rezepten aus diesem Buch vertraut sind, werden Sie schnell feststellen, was Sie bestellen können und was nicht oder welche Zutaten Sie durch andere ersetzen können.

Sie werden staunen, wie leicht sich ein klassisches Gericht mit viel Gluten und entzündungsauslösenden Bestandteilen in eine ebenso gute, aber gehirnfreundliche Mahlzeit verwandeln lässt. Normales Mehl und Weizen können Sie vielfach durch Kokosmehl, gemahlene Mandeln und gemahlene Leinsamen ersetzen. Statt Zucker süßen wir mit Stevia oder kleinen Mengen ganzer Früchte (bis Sie sich ganz von Süßspeisen lösen können). Und anstelle von stark verarbeiteten Pflanzenölen kommen hochwertiges Olivenöl und die gute alte Butter zum Einsatz.

Wenn Sie doch einmal in Versuchung geraten (durch den Keksteller bei der Arbeit oder den Geburtstagskuchen der Freundin), prägen Sie sich ein, welche Folgen Sie in Kauf nehmen, wenn Sie nicht Nein sagen. Ein Leben ohne Getreidebrösel im Kopf ist in meinen Augen das Erfüllendste und Lohnendste auf der Welt. Erfreuen Sie sich daran!

Wie Sie bald merken werden, habe ich wirklich fantastische Rezepte zusammengestellt, die Ihnen eine absolut stressfreie Umstellung ermöglichen. Alle Gerichte sind leicht zuzubereiten, sehen appetitlich aus und schmecken hervorragend. Hinzu kommt, dass Sie praktisch

zusehen können, wie die Pfunde purzeln und sich Ihre Laborwerte in vielen Bereichen deutlich verbessern. Und wenn Ihr Gehirn sich zu Wort melden könnte, würde es erklären, dass es glücklich ist und optimal funktioniert. Sind das nicht ausreichend Gründe, sich von Gluten und auch von vielen Kohlenhydraten zu lösen und gesunden Fetten die Tür zu öffnen?



# Die schlauere Speisekammer

**Wenn Sie mein Buch** *Dumm wie Brot* gelesen haben, wissen Sie schon, was jetzt kommt: kein Brot, keine Nudeln, kein Kuchen, kein Soja, kein Zucker. Auch die meisten »glutenfreien« oder »zuckerfreien« Produkte sind künftig tabu. Aber keine Panik – genau deshalb wurde dieses Kochbuch geschrieben. Ich möchte Ihnen vermitteln, wie Sie den Heißhunger auf Zucker, Weizen und suchterzeugende Kohlenhydrate besiegen und sich dabei bester Gesundheit erfreuen. Sobald Sie klarer denken, besser schlafen und mehr Energie haben, werden Sie feststellen, dass der Aufwand sich lohnt.

In der Anfangsphase sollten Sie Lebensmittel einkaufen, wenn Sie keinen Hunger haben, und einen Einkaufszettel mitnehmen. Damit ist man vor Spontankäufen gefeit, die meist in die Kategorie »Nicht-gut-für-mich« fallen. Die meisten gesunden Lebensmittel (frisches Obst und Gemüse, Fleisch und Milchprodukte) werden in den Randgängen der Supermärkte angeboten, die weniger empfehlenswerten (vorgefertigte Industrienahrung, Fertiggerichte) eher in den Mittelgängen. Bleiben Sie also am besten im Randbereich. Bioläden bieten leider inzwischen auch viel Abgepacktes an und sind eher vollkornlastig, so dass Sie in meinen Augen am besten auf den Wochenmarkt gehen sollten. Dort gibt es in der Regel ein großes Angebot an ungespritztem, biologisch gedüngtem Gemüse und Obst, und Fisch, Fleisch und Geflügel sind relativ naturnah.

Mir ist bewusst, dass dadurch das Einkaufen teurer wird, aber ein wenig mehr Geld sollte hirnfremdliche Ernährung Ihnen einfach wert sein. Langfristig zahlt es sich aus, schon heute in hochwertige Ernährung zu investieren. Sonst zahlen Sie am Ende womöglich für die Behandlung von Krankheiten, die völlig überflüssig gewesen wären.

Alle Rezepte in diesem Buch wurden konsequent mit Zutaten aus Bioanbau und Biohaltung, wild gefangenem Fisch und frischen Eiern

aus Freilandhaltung getestet. Hinzu kommen ungesalzene Butter, natives Olivenöl extra, Kokosöl, ungesüßte Nussmilch und unverfälschte Kräuter und Gewürze. Bitte benutzen auch Sie stets hochwertige Zutaten zur Zubereitung. Wenn Sie keinen Wochenmarkt in der Nähe haben, sind viele Produkte auch in großen Supermärkten, Lebensmittelketten, Spezialgeschäften oder online zu finden.

Die Eier (das von Natur aus perfekte Lebensmittel für den Menschen) für unsere Rezepte kamen immer aus Hofläden. Das ist natürlich nicht immer und überall möglich. Weil Eier in diesem Buch eine so große Rolle spielen, sollten Sie sich die unterschiedlichen Bezeichnungen für Eier vergegenwärtigen und beim Einkauf genau hinsehen. In der EU trägt jedes Ei einen Stempel, der mit der ersten Ziffer über die Haltungsform Auskunft gibt, danach folgt das Länderkennzeichen und eine landesspezifische Erzeuger- und Stallnummer:

◆ **Bio-Eier (Kennziffer 0)** müssen den Regeln der ökologischen Landwirtschaft genügen. Der Bauer darf pro Quadratmeter Stall maximal sechs Hühner halten, und jedes Huhn muss mindestens vier Quadratmeter Auslauffläche zur Verfügung haben. Die Hennen dürfen zwar auch im Stall gehalten werden; die meisten Biobauern setzen jedoch auf Freilandhaltung. Für eine EU-konforme Zertifizierung gelten zahlreiche Mindestnormen, zum Beispiel Verzicht auf verschiedene Pflanzenschutzmittel und Mineraldünger. Einzelne Bioverbände haben sich unterschiedlich strenge Regeln gegeben. Die Hennen erhalten keine vorbeugenden Antibiotika, Hormone oder Wachstumshilfen sind verboten, und die Tiere bekommen nur Biofutter, das nicht genetisch verändert wurde.

◆ **Eier aus Freilandhaltung (Kennziffer 1)** stammen von Hühnern, die zwischen Innen- und Außenbereich wechseln können, wobei der Außenbereich meist durch Zäune begrenzt ist. Es dürfen neun Hühner pro Quadratmeter Stall gehalten werden, und jedem Huhn

müssen mindestens vier Quadratmeter Auslauffläche zur Verfügung stehen. Zu Fütterung oder Medikamenteneinsatz gelten nur die üblichen gesetzlichen Vorschriften.

◆ **Eier aus Bodenhaltung (Kennziffer 2)** kommen von Hühnern, die neben Sitzstangen und Nestern auch Scharfflächen nutzen können, aber nicht ins Freie gelangen. Auch hier gibt es keine besonderen Vorgaben zu Fütterung und Medikamenten.

Bevor Sie nun einkaufen gehen, sollten Sie alles entsorgen oder verschenken, was Sie in Zukunft nicht mehr brauchen. Vermutlich benötigen Sie ein paar Kartons, bis Kühlschrank und Vorratskammer komplett entrümpelt sind.

## Getreide und Stärkequellen: weg damit

Bulgur, Couscous, Dinkel, Gerste, Grieß, Hartweizen, Kamut, Matze, Roggen, Triticale, Vollkornmehl, Weichweizen, Weizenkeime, Weizenkleie, Weizenmehl.

Alle Lebensmittel, die diese Grundbestandteile enthalten, also Backwaren, Brezeln, Brot, Brötchen, Croissants, Donuts, Frühstücksflocken aller Art, Kekse (süß und salzig), Kuchen, Maultaschen, Muffins, Müsli, Nudeln, panierte Lebensmittel, Paniermehl, Pasta, Spätzle.

## Diverse Lebensmittel: weg damit

Ahornsirup, Agavensirup, Bier, Blauschimmelkäse, gebackene Bohnen aus der Dose, Bonbons, Brühe und Brühwürfel, Chips, Chutneys, Eiersatzpulver, Energydrinks, Energieriegel, Fertigpizza, Fertigsaucen, Fertigsuppen, Flammkuchen, Frischwurst, Frozen Yogurt, Fruchtaufstriche, Fruchtgelee, Fruchtsäfte, Haferflocken und Haferkleie (sofern nicht explizit glutenfrei), lösliche Heißgetränke, Honig, Hotdogs, aromatisierte Kaffee- und Teespezialitäten, fertig abgepackter Kakao,