

WERDE
WIEDER
MENSCH

DIE
RÜCKKEHR
DES
HOMO
SAPIENS

Dr. Leo Pruijboom

Daniel Reheis



IMPRESSUM

Ein Buch kann keine medizinische Diagnose oder Therapie ersetzen. Konsultieren Sie Ihren Arzt bevor Sie Entscheidungen oder Veränderungen durchführen, die Ihre Gesundheit beeinflussen. Vorsicht gilt besonders, wenn Sie bereits an medizinischen Beschwerden leiden oder Symptome haben, die eine medizinische Ursache haben könnten.

1. Auflage 2020

Herausgeber: Plumtree Editorial, Den Haag

Lektorat: Jana Konrad, Nadja Reheis

Wissenschaftl. Redaktion: Jana Konrad

Rezepte und Arrangements: Franziska Trebuth

Fotografie: Annette Sandner

Foodstyling: Sven Christ

Requisiten: Barbara Emmel-Dodt

Art Direction & Design: Hrvoje Hiršl

Illustrationen: Kornelia Kovačević, Sophie Spadaro

Gestaltung und Layout: Wolf Grant

Schrift: Berling Nova Sans Pro, Romain Text

Druck: Gugler GmbH, A-Melk/Donau

Gedruckt in Österreich

ISBN 978-3-96698-307-5

Alle Rechte vorbehalten.

Jegliche – auch auszugsweise – Verwertung, Wiedergabe, Vervielfältigung oder Speicherung, ob elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie oder Aufzeichnung bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch die Copyright-Inhaber, die Autoren und den Verlag.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.werde-wieder-mensch.de

DANKWORT

Danke ...

... an Fany, die Frau meines Lebens und unsere vier Kinder Marcela, Marco, Monique und Miguel. Tut mir leid, liebe Kinder, dass Euer Vater so oft nicht da war. Vielen Dank für Eure große Unterstützung und Liebe.

... an die vielen Ärzte, Therapeuten und besonders Tom Fox, die mit ihrem Wissen und ihren Erfahrungen das Buch maßgeblich mitbestimmt haben.

... an meine längst verstorbenen Eltern; ohne Eure Liebe wäre ich wohl ein Verbrecher geworden.

... an die vielen Menschen und Patienten, die mit ihrem Feedback den Inhalt dieses Buches stark geprägt haben.

Dr. Leo Pruijboom

INHALT

Vorworte

Seite 6

Einführung

Seite 11

Wirkmechanismus 01

Energieverteilung (energy distribution)

Seite 57

Wirkmechanismus 02

Der undichte Darm und andere Barrieren (leaky barriers syndrome)

Seite 79

Wirkmechanismus 03

Niedriggradige Entzündung (low grade inflammation)

Seite 107

Wirkmechanismus 04

Essen und Entzündung (post-prandial inflammatory response)

Seite 125

Wirkmechanismus 05

Insulin (insulin resistance)

Seite 145

Wirkmechanismus 06

Cortisol (cortisol deficiency and resistance)

Seite 167

Wirkmechanismus 07

Die Schilddrüse (low thyroid hormone syndrome)

Seite 189

INHALT

Wirkmechanismus 08

Das Hormon Leptin (leptin deficiency and resistance)

Seite 209

Wirkmechanismus 09

Die systemische Stressantwort (systemic stress reaction)

Seite 225

Wirkmechanismus 10

Chronische Schmerzen (chronic pain)

Seite 243

Wirkmechanismus 11

Epigenetische Programmierung (epigenetic programming)

Seite 261

Wirkmechanismus 12

Entscheidungsfähigkeit (decision making)

Seite 279

Übergewicht

Seite 301

Metamodelle

Seite 319

Anhang

Seite 335



PROFISPORT AUF
DEM NÄCHSTEN LEVEL

Andreas Dreitz
*Profi-Triathlet, Team Erdinger Alkoholfrei,
 Sieger Challenge Roth 2019*

Ich bin aktiver Sportler und liebe es mich in der Natur zu bewegen. Seit 2014 bin ich Profi-Triathlet, Europameister bei der Ironman70.3 EM 2016, Ironman- und Challenge Roth-Sieger.

Als Triathlet kann ich nichts dem Zufall überlassen. Ich kann mich nicht allein auf mein Talent oder meine Motivation verlassen, sondern muss ständig dafür sorgen, dass mein Körper alle notwendigen Bausteine erhält, um mental und körperlich fit zu bleiben. Man könnte denken, dass wir Sportler hierfür detaillierte Trainings- und Ernährungspläne erhalten. Das stimmt zu einem Teil, trotzdem macht es einen großen Unterschied, ob ich für mich, als individuelle Person weiß, was mir gut tut und mir letztendlich das Quäntchen mehr Energie verleiht, um jederzeit, auch unter hohem Druck, Spitzenleistungen abrufen zu können.

Mein Stoffwechsel muss sich flexibel auf die jeweiligen Trainings- und Wettkampfbedingungen einstellen können, daher hat die Ernährung für mich einen sehr hohen Stellenwert in meiner täglichen Trainingsplanung. Kein Tag ist wie der andere und so muss ich auch die Nahrungsmittel, die ich zu

mir nehme, optimal auf die jeweiligen Anforderungen abstimmen. Umso faszinierender war es für mich, „Werde wieder Mensch“ in die Hand zu bekommen.

Ich bin auf dem Höhepunkt meiner sportlichen Laufbahn und der Druck, die Leistung zu halten und zu steigern ist enorm. Eine qualitativ hochwertige, artgerechte Ernährung ist für mich so elementar geworden, wie das regelmäßige Training. Sie bildet die Basis für einen professionellen Lebensstil, der es mir ermöglicht, konstant Spitzenleistungen abzurufen.

Mit dieser Art zu leben und sich zu ernähren bleibe ich physisch wie psychisch flexibel und kann Trainings- wie Ruhephasen optimal begleiten. Eine erhöhte Regenerationsfähigkeit ermöglicht es mir, mich auf die optimierten Selbstheilungskräfte meines eigenen Körpers verlassen zu können.

Ich denke, dass jeder Sportler, egal auf welchem Niveau er trainiert, von diesem Buch und der darin beschriebenen ^artgerechten Lebensweise profitieren kann.

RESPEKT VOR MENSCH, TIER UND NATUR



Simon Tress
Bio-Spitzkoch aus Leidenschaft

Ich bin Koch aus Leidenschaft. Ich liebe was ich tue und von daher achte ich bis ins kleinste Detail darauf, dass alle Zutaten von höchster Qualität sind, um am Ende des Tages in meinen Gerichten meinen hohen Ansprüchen gerecht zu werden.

Meine wichtigsten Anliegen sind Ehrlichkeit und Authentizität gegenüber den Gästen. Was in meiner Küche verarbeitet wird, stammt aus ökologischem Anbau und ist zu 100 Prozent bio-zertifiziert. Meine Gäste spüren das in allen Facetten, wie wohl liebevoll zubereitete und zusammengestellte Nahrung Ihnen tut und kommen gerne wieder.

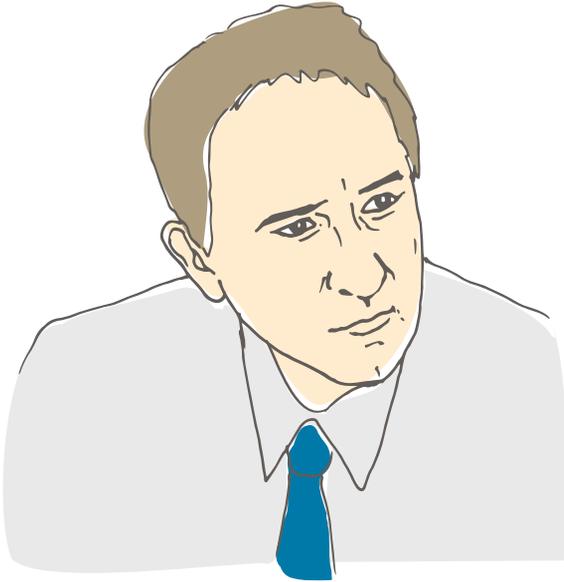
»Fast alle Partner und Betriebe, von denen ich Lebensmittel bekomme, kenne ich persönlich. Mit meinen Jungs in der Küche verarbeite ich nur hochwertige Produkte – nicht nur aus Familientradition, sondern weil ich davon überzeugt bin, dass guter Geschmack und feinster Genuss nur mit Lebensmitteln von bester biologischer Qualität zu erreichen sind. Es schmeckt einfach zehnmal besser.«

Doch was genau macht Nahrung in unserem Körper? Welche Inhaltsstoffe haben Einflüsse auf die einzelnen Systeme unseres Körpers? Und kann Nahrung wirklich Medizin sein, nicht nur für die Seele, sondern auch für den Körper? Kann das richtige Essen tatsächlich Teil der Heilung von Krankheiten sein? Das sind Fragen, die mich schon immer fasziniert haben und in diesem Buch habe ich die Antworten gefunden.

„WERDE WIEDER MENSCH“ stellt eindrucksvoll dar, welche Mechanismen in unserem Körper dazu führen, dass chronische Krankheiten überhaupt erst entstehen können. Und das betrifft uns alle. Ausführliche Erklärungen führen hier beim Leser zu neuen Erkenntnissen, die ihm helfen, Reaktionen seines Körpers besser zu verstehen. Gleichzeitig wird aber auch dargestellt, wie einfach wir diese positiv beeinflussen können.

Dieses Buch macht Mut, seine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und ich freue mich, das ich ein Teil davon sein darf. Mit der Wahl der richtigen Nahrungsmittel und der raffinierten Kombination zu ganzen Gerichten können wir einen wesentlichen Beitrag zu unserer Gesundheit leisten und das Schönste daran ist, dass der Genuss hier im Vordergrund steht. Detaillierte Nahrungsmittellisten, aber auch fertige Rezepte ermöglichen es dem Leser, selbst aktiv zu werden, zu kochen, selbst Gerichte zu kreieren, zu genießen und direkt von den positiven Auswirkungen zu profitieren.

Für mich war es hochspannend zu sehen, dass meine Gerichte aktiv zu einer besseren Gesundheit meiner Gäste beitragen können. Ich freue mich sehr diesen Weg gemeinsam mit den Autoren des Buches, weitergehen zu dürfen.



LET'S TELL THE WHOLE STORY

Charles L. Raison
*Barry en Janet Lang Professor of Integrative Mental Health
 University of Arizona
 Tucson, Arizona*

Seit mehr als zehn Jahren bewegt sich Dr. Leo Pruiboom auf Haupt- und Nebenwegen durch Europa, um einige der bemerkenswertesten Vorträge zu halten, die ich je gehört habe. Bei zahlreichen Gelegenheiten hörte ich ihm fasziniert zu, wenn er Grundlagenkenntnisse zu Gesundheit und Wohlbefinden vortrug, die so tiefgehend, umfassend und fortschrittlich waren, dass ich sie nur als revolutionär bezeichnen kann. Immer wieder verließ ich seine Vorträge mit einer seltsamen Mischung der Emotionen. Wenngleich ich durch und durch inspiriert war, kam ich doch nicht umhin zu bemängeln, dass nichts von dem, was ich da gehört hatte, einem breiteren Publikum in Form von Büchern zugänglich war. Endlich kann dieser Mangel mit dem Erscheinen dieses Buches beseitigt werden.

Leo und sein Ko-Autor Daniel Reheis haben ein Werk geschaffen, welches das meistgelesene Gesundheitsbuch der Welt werden sollte. Neben seinem tiefgehenden und breit gefächerten Wissen enthält es zahlreiche praktische Tipps hinsichtlich Auswahl, Zubereitung und Konsumation von Nahrungsmitteln, welche zur Aufwertung von Gesundheit und Wohlbefinden in einer modernen Welt beitragen.

Bevor ich zur wissenschaftlichen Seite dieses Projekts gelange, möchte ich etwas über das Offensichtliche sagen: Das erste, das jeder feststellen wird, der dieses Buch zur Hand nimmt, wird dessen ästhetische Gestaltung sein.

In einer Pause während eines großen Psychiatrie-Kongresses in den USA sah ich das Buch in seiner deutschen Version zum ersten Mal am Bildschirm zusammen mit einem Freund an. Weder ich noch mein Freund sprechen Deutsch, doch blättern wir Seite um Seite durch das ganze Buch. Mein Freund hatte keinerlei Kenntnis vom Inhalt des Buches, doch war er, der viel Erfahrung im Publizieren von Büchern hat, sogleich voller Bewunderung für die Gestaltung des Buches. Und in der Tat: Ich empfehle Ihnen, bevor Sie beginnen das Buch zu lesen, blättern Sie einfach einmal durch und lassen Sie die Bilder über einen besonderen Weg des Essens und Lebens in seiner kraftvollen Inspiration auf sich wirken. Und rechnen Sie damit, hungrig zu werden!

Um einen Eindruck vom wissenschaftlichen Hintergrund dieses Buches zu gewinnen, lohnt es sich zu erzählen, wie Leo und ich uns kennenlernten. Mitte der 2000er Jahre beschäftigte ich mich als Psychiater einen Großteil meiner Zeit mit der Erforschung der Hintergründe, wie Entzündungsprozesse im Körper das Gehirn dazu anregen, eine Depression hervorzurufen. Mein Mentor in jenen Jahren hatte internationale Reputation und Leo lud ihn ein, Master-Studenten der Psycho-Neuro-Immunologie (kPNI) über Gehirn-Immun-Interaktionen zu unterrichten. So reiste unsere gesamte Forschungsgruppe nach Girona in Spanien, um eine Übungswoche abzuhalten.

Es war eine Woche voller anregender Diskussionen mit Leo und seinen Studenten bis in die späten Abendstunden auf den Plätzen der alten Stadt. Ich hatte schon immer eine Schwäche für beeindruckende Kreativität, und so war ich sofort von Leo in Bann gezogen. Ich hatte selten jemanden so feurig für seine Ideen eintreten gehört. In der Psycho-Neuro-Immunologie hatte ich bis dahin immer nur über Leitbahnen und chemische Zusammenhänge nachgedacht. Er tat das auch, verband diese Kenntnisse aber mit einer weit gespannten evolutionären Weltsicht, die in der festen Überzeugung fußt, dass zahlreiche unserer Erkrankungen ein Resultat des modernen, gehetzten Lebens sind, das sich weit entfernt hat von unseren Wurzeln als Jäger und Sammler. Heute ist die Idee, davon auszugehen, dass viele moderne Krankheiten daher rühren, dass die Bedingungen des modernen Lebens mit unseren evolutionären Voraussetzungen und den urtypischen Verhältnissen, in denen Menschen Jahrtausendlang lebten, nicht übereinkommen, durchaus verbreitet. Aber vor zehn Jahren war dies bei weitem nicht der Fall. Damals in Girona hörte ich zum ersten Mal davon und ich dachte, Leo ist brilliant, aber er schießt weit über das Ziel hinaus.

Natürlich zeigte mir die Zeit, dass ich darin irrte. Viele Ideen und Fragestellungen, die Leo damals entwickelte, werden heute in die wissenschaftliche Untersuchung von Forschern wie mir einbezogen. Zahlreiche seiner Überlegungen bezüglich der zentralen Rolle des Immunsystems und seiner Wechselwirkung auf die Energiebalance, sowie die Bedeutung

von Verhalten und Ernährung sind heute so evident, dass ich ihm immer genau zuhöre, wenn wir uns begegnen, um auf dem Laufenden zu bleiben, wo die Zukunft der Forschung hinsichtlich physisch-psychischer Interaktionen liegt.

Basierend auf anhaltender Auseinandersetzung mit diesem Thema seit dem ersten Treffen mit Leo, bin ich von der lebenswichtigen Bedeutung seiner Ideen und ihrer wunderbaren Präsentation in diesem Buch zu tiefst überzeugt. Wir können und wollen nicht zu der Lebensform unserer Vorfahren zurückkehren. Aber ich bin sicher, dass wir zu einem gesunden Leben in einer modernen Welt viel mehr beitragen können, wenn wir auf intelligente Weise Schlüsselaspekte unseres ursprünglichen Lebens in unseren Alltag integrieren. In diesem Zusammenhang ist nichts so zentral wie Verhalten und Ernährung und deren enges Zusammenwirken, was dieses Buch eindrücklich aufzeigt.

Wenn Sie also von diesem Buch profitieren wollen, dann möchte ich Sie ermutigen, Ihre Erfahrungen in einem größeren Zusammenhang zu sehen, indem Sie das Paradox ins Auge fassen, dass wir, wenn wir unsere Zukunft als Menschen voranbringen wollen, unser Leben wieder in Einklang mit den evolutionären Kräften bringen müssen, die uns einst geprägt haben und die wir fortwährend ignorieren, zu unserer eigenen, ständig wachsenden Gefährdung.

Charles L. Raison, MD

WERDE WIEDER MENSCH – DIE RÜCKKEHR DES HOMO SAPIENS

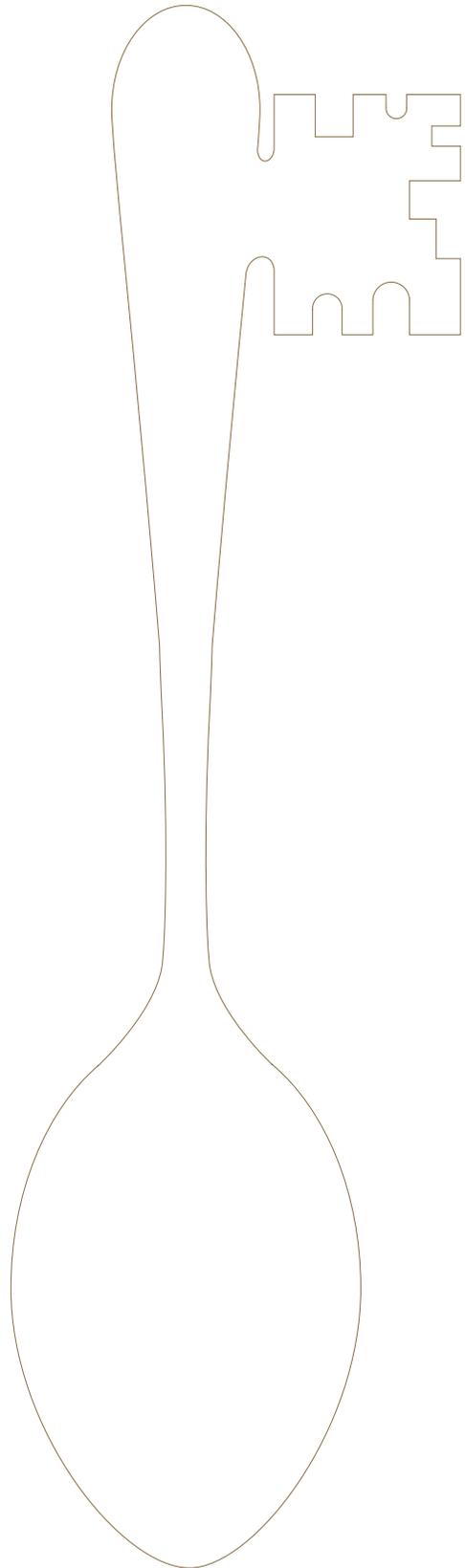
Dieses Buch ist das Ergebnis von 32 Jahren Entwicklung der klinischen PNI. Wir haben ein Buch für alle Menschen geschrieben, die daran interessiert sind, ihre Gesundheit durch eigene Interventionen zu erhalten und zu einem optimalen Lebensstil zu gelangen. Ernährung ist natürlich ein wichtiger Faktor in einem Lifestyle-Konzept, aber auch Bewegung und Verhaltensänderungen sind nicht weniger wichtig.

Alle diese Veränderungen sind nur wirksam, wenn man tatsächlich therapietreu ist und das ist direkt auch das größte Problem in der Lifestyle-Medizin. Ärzte und Therapeuten verschreiben alle Arten von Veränderungen mit sehr guten Absichten; was an diesem Ansatz aber falsch ist, ist, dass die Kunden/Patienten nicht verstehen, wie er funktioniert. Das Verständnis der Funktionsweise liegt im Bereich der Wirkmechanismen.

Unser Buch ist das erste Buch überhaupt, das auf diese Weise die Menschen darüber informieren will, wie sie ihre Gesundheit in die eigenen Hände nehmen können. Es ist eigentlich ein Buch voller „Deep Learning“-Sitzungen oder auch „Neuropsychologisches Lernen“ genannt. Es ist ein Buch, das auch als eine Art Märchen gelesen werden kann; eine Geschichte, die zu einer Änderung in Ihrem Verhalten führt, ohne dazu gezwungen zu werden. Eine Geschichte darüber, wie Ihr Körper unter Stress funktioniert und wie Sie diesen Stress bekämpfen können.

Genießen Sie es, so wie wir es genossen haben, dieses Buch zu schreiben.

Dr. Leo Pruimboom



MEHR ALS EIN KOCHBUCH

Dies ist ein besonderes Buch. Die Rezepte und angeführten Lebensmittellisten sollen Sie zu neuen Rezeptkreationen inspirieren, aber Sie können die Rezepte natürlich auch einfach nachkochen. Im Alltag sollten Sie diese Rezepte jedoch nicht nur stur entsprechend den Mengenangaben zubereiten, sondern sich vielmehr an den zugrunde liegenden Prinzipien der Rezepte orientieren.

Jedes Rezept ist im Prinzip ein Basisvorschlag zur Zubereitung eines Gerichtes, aber Sie können die Rezepte anhand der Tipps und Lebensmittellisten auch variieren. Die Kochgrundlagen am Anfang zeigen sehr praxisbezogen die wichtigsten Regeln für den sinnvollen Einsatz unserer Lebensmittel aus aller Welt.

Ein Gesundheitsbuch für Körper, Geist und Seele

Dieses Buch soll der Gesunderhaltung des gesamten menschlichen Organismus dienen, sowohl des Körpers, als auch des Geistes. Die Einführung widmet sich der Frage, woher wir kommen, wo das Individuum steht und wohin uns unser Lebensstil führt.

In diesem Buch werden die Lebensmittel mit ihren Inhaltsstoffen und deren positiven und negativen Auswirkungen (je nach Verwendungszweck) im Vordergrund stehen, und nicht die Klassifizierung von Lebensmitteln anhand individueller Inhaltsstoffe wie Jod, Magnesium oder Eiweiß. Mit Hilfe der Wirkmechanismen und einem detaillierten „Film“ über die Entwicklung des metabolischen Syndroms kann jeder mehr über die im Körper ablaufenden Prozesse erfahren.

Vor allem aber hat jeder Einzelne die Möglichkeit, diese Prozesse mit Lebensmitteln und einem veränderten Lebensstil gezielt zu beeinflussen! Die Reihenfolge der Wirkmechanismen zeigt, wie sich eine chronische Krankheit entwickelt und wie sie kurzfristig behandelt werden kann. Dies bedeutet aber auch, dass bestehende Beschwerden in der gleichen Reihenfolge beeinflusst werden können.

Systemische Erkrankungen und Zivilisationskrankheiten wie Allergien, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs traten vor 10.000 Jahren selten oder gar nicht auf. Warum sollten also die Lösungsstrategien aus der Zeit unserer Vorfahren nicht auch in unserer heutigen Zeit anwendbar sein?

Auch der Nachweis wird erbracht

Dieses physiologische und ernährungswissenschaftliche Wissen ist kein streng geschütztes Eigentum einer Handvoll Wissenschaftler. In diesem Bereich haben sehr viele Menschen geforscht und publiziert. In diesem Buch wird all dieses Wissen zusammengefasst, sodass es für jeden – Laien wie Fachleute – zur Verfügung steht. Die wissenschaftliche Ausarbeitung mit Quellenangabe soll als Grundlage für Fachleute dienen, die das Wissen in ihrer Arbeitspraxis anwenden und sich bei Interesse weiter in das Thema vertiefen können.

Die Fachbegriffe, Studien, Tabellen und Abbildungen sollten die grundlegenden Zusammenhänge aber nicht unverständlich machen, sondern denjenigen als Grundlage dienen, die mehr wissen möchten. Die im Text tiefgestellten Referenzziffern (z. B. ...Viren₄) verweisen auf wissenschaftliche Studien und Publikationen, die im Anhang dieses Buches ab Seite 348 und online auf www.pubmed.com zu finden sind. Ab Seite 343 finden Sie auch eine Liste der Begriffe und Abkürzungen und deren Erläuterungen.

Wichtig für jeden Leser

Sie sollten niemals die Ratschläge in diesem oder irgendeinem anderen Buch zu Ernährungsberatung, Änderungen des Lebensstils oder Diäten kritiklos befolgen. Dies kann Sie sogar am Erreichen Ihrer Ziele hindern. Gehen Sie offen und kritisch an die Empfehlungen heran, wenn Sie den Inhalt dieses Buches erfolgreich in Ihrem Alltag anwenden möchten. Menschen haben oft Schwierigkeiten, ihren Lebensstil und ihre Ernährungsgewohnheiten zu ändern. Deshalb ist es wichtig, den „natürlichen Widerstand gegen Veränderung“ zu akzeptieren und immer kleine Schritte zu gehen. Unser Tipp: „Die kleinste Änderung macht den größten Unterschied!“

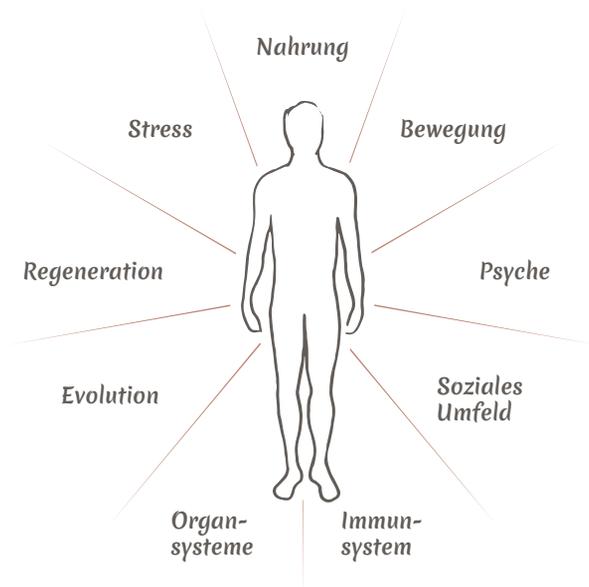
Die Kraft der Worte liegt in ihrer Wiederholung und der unbewussten Einprägung. Aus diesem Grund werden einige Themen und Sätze in verschiedenen Kapiteln wiederholt.

*Die Rezepte gelten für 4 Personen,
sofern nicht anders angegeben.*

DIE ENTSTEHUNG DIESES BUCHES

Es ist nicht einfach, ein Buch über Ernährung und Lifestyle zu schreiben, das auf physiologischen Stoffwechselprozessen basiert, den Grundprinzipien der evidenzbasierten Medizin folgt, für jeden Leser verständlich ist und außerdem wirksame und schmackhafte Rezepte und Tipps für den Lifestyle enthält. Wir haben dieses Buch für einen breiten Leserkreis geschrieben: für Ärzte, Physiotherapeuten, Pflegepersonal, Sportwissenschaftler, Ernährungswissenschaftler, Therapeuten, Heilpraktiker, aber auch für Patienten, Studenten, Sportler, Trainer und vor allem für jeden, der seine Gesundheit erhalten, seine Leistung steigern und Krankheiten vorbeugen will.

Das Kochen nach Stoffwechselprozessen ist Teil der klinischen Psycho-Neuro-Immunologie (kPNI), einer interdisziplinären Wissenschaft, die auf einer Vielzahl medizinischer und naturwissenschaftlicher Disziplinen aufbaut. In Zeiten zunehmender Spezialisierung innerhalb der Medizin versucht die kPNI, die unterschiedlichsten Aspekte, die gesundheitliche Probleme verursachen können, zusammenzuführen und in die Alltagspraxis umzusetzen. Das Wissen wird direkt im klinischen Behandlungsprozess genutzt, evaluiert und dadurch weiter perfektioniert. Die wichtigsten Instrumente der klinischen Psycho-Neuro-Immunologie sind die Herbeiführung von Verhaltensänderungen, die Vermittlung von Wissen über Gesundheit und Krankheit



(Deep Learning oder Neuropsychologisches Lernen) zur Verringerung von Unsicherheit und Angst, die Verwendung von Nahrung als Medizin und die gezielte Behandlung mit natürlichen Substanzen und Nährstoffen (soweit möglich) sowie die Unterstützung durch Bewegung.

Der Weg zu einer Erkrankung ist wie ein Film mit mehreren Szenen und einem traurigen Ende. Dieser Film kann aber durchaus erneut erlebt werden und wir können selbst ein Happy End zufügen (Reframing). Der Weg, der letztendlich zu einer Krankheit führt, ist oft lang und durchläuft verschiedene Phasen mit sehr unterschiedlichen Körperreaktionen wie Schmerzen oder Schwellungen – beides unangenehm, aber je nach Situation auch sinnvoll als Schutz der betroffenen Körperregion. So entsteht ein Geflecht von Ursachen, zu deren ganzheitlicher Lösung die Zubereitung von Lebensmitteln auf der Grundlage von Stoffwechselprozessen (Wirkmechanismen) einen wesentlichen Beitrag leistet. Natürliche Lebensmittel sind aufgrund ihrer unzähligen Inhaltsstoffe perfekt in der Lage, die Ursachen komplexer Erkrankungen zu beeinflussen. Sie können Blutdruck, Körpertemperatur, Blutzuckerspiegel und alle anderen Systeme, die zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts (Homöostase) im Körper beitragen, beeinflussen. Stresssysteme überwachen diese Variablen und werden bei Störungen aktiviert. Die „Stressreaktion“ ist adaptiv und lösungsorientiert.

Aber natürlich hat sich unsere Welt im Laufe der Evolution und vor allem in den letzten Jahrhunderten drastisch verändert. Unsere Vorfahren litten unter „echtem“ Stress wie Hunger, Durst, Raubtieren, Infektionskrankheiten und klimatologischen Problemen wie Kälte, Hitze und Unwetter. Diese Art von „echtem“ Stress kommt im modernen Leben von heute nur noch sehr selten vor. Heutzutage leiden Menschen unter Geldmangel, Lärm, Schadstoffen, Informationsflut, Problemen bei der Arbeit oder Nahrungsüberfluss – und das alles oft zur gleichen Zeit. Wie können diese Probleme durch die Wirkmechanismen, die zur Bewältigung „echten“ Stress gedacht waren, gelöst werden? Welche Emotionen werden durch Geldmangel oder Lärmbelästigung ausgelöst? Und wie gehen wir mit all den industriell verarbeiteten Lebensmitteln und ihrer ständigen Verfügbarkeit um?

Wenn wir die verschiedenen Mechanismen des Stoffwechsels verstehen, die letztlich zu Krankheiten führen können, können wir die negativen Auswirkungen moderner Stressfaktoren auf unsere Gesundheit reduzieren oder sogar ganz beseitigen. Dann stellt sich die Frage: Wenn unsere Systeme und Erkrankungen beeinflussbar sind, wie können wir sie durch nicht-toxische Interventionen positiv

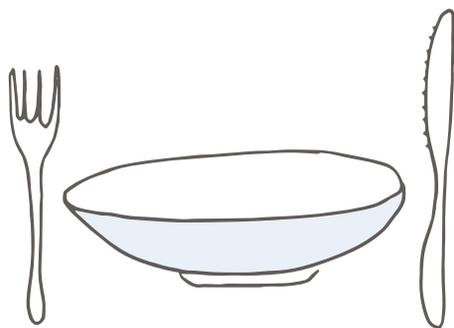
beeinflussen oder sogar ganz heilen? Die einzig mögliche Antwort darauf lautet: mit evolutionsbasierter Ernährung, Wiederherstellung des Flüssigkeitshaushalts, Bewegung, Stressregulation und Verhaltensänderung. Damit kann man das ultimative Ziel erreichen und das ist die Kontrolle über den Körper und alle sogenannten E-Motionen (Latein für: ich bewege). Das ist die Essenz dieses Buches; das Erreichen eines Status von „Mind over Body“.

Es geht im weitesten Sinne um die Wiederherstellung und Aufrechterhaltung der Gesundheit und das Erreichen einer physiologischen Stresstoleranz mit Hilfe von umfassenden Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen für den Alltag. Aus diesem Grund enthält dieses Buch auch umfangreiche Theorieblöcke – „Deep Learning“ –, um die einzelnen Wirkmechanismen verständlich zu erklären. Wenn Menschen wissen und verstehen, wie etwas funktioniert, hat das nachweislich positive Auswirkungen auf ihre Motivation und auch auf die Biochemie und Anatomie ihres Gehirns. All dies geschieht unter Berücksichtigung unserer menschlichen Abstammung und Entwicklung, angepasst an das moderne Leben.

Wenn die richtige Zusammensetzung von Nährstoffen verwendet wird, wirkt Nahrung wie Medizin. Langfristiger Erfolg erfordert einfache, nachvollziehbare Entscheidungen, die „von innen heraus“ motivieren. Nahrung als Medizin funktioniert nur, wenn sie

- ◇ **gut schmeckt.**
- ◇ **gut aussieht.**
- ◇ **lecker riecht.**
- ◇ **die richtige Konsistenz hat.**
- ◇ **einfach zuzubereiten ist.**

Alle Rezepte in diesem Buch wurden unter Berücksichtigung dieser fünf Aspekte entwickelt, aber gleichzeitig basieren sie auf der Art Nahrung, die unsere Vorfahren zu sich genommen haben. Aber Vorsicht: Zu leckeres Essen führt oft zu übermäßiger Nahrungsaufnahme.



Unser Tipp

Man muss wirklich aufpassen, dass alles nicht zu lecker wird. Unsere Vorfahren waren nie oder selten übergewichtig und haben kaum an metabolischen Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2, Atherosklerose oder dem Metabolen Syndrom gelitten. Einer der Gründe für diesen optimalen Gesundheitszustand war – und ist auch bei den heutigen Naturvölkern noch immer – die Tatsache, dass das Essen weniger gut schmeckte.

Fast jegliche naturbelassene Nahrung hat, ohne weitere Zubereitung, einen bitteren Beigeschmack und nicht so wie heutzutage einen meist süßen oder schön salzigen Geschmack mit vielen Gewürzen. Um weniger zu essen, kann es helfen, manchmal etwas zu viele Kräuter ins Essen zu geben – die starken Geschmacksmoleküle sorgen dafür, dass man schneller satt wird.

Dabei dürfen wir eines niemals vergessen: Der emotionale Teil unseres Gehirns will nicht „verzichten“ – und Essen ist eine sehr emotionale Angelegenheit. Viele Menschen sind süchtig nach Fastfood, Zucker oder industriell verarbeiteten Lebensmitteln. Eine signifikante Verhaltensänderung wird nur dann stattfinden, wenn dieser Teil des Gehirns mehr Gewinn als Verlust feststellt. Das ist wahrscheinlich der Grund, warum viele Diäten auf lange Sicht nicht funktionieren: Unser Gehirn will nichts verlieren, nicht einmal Gewicht! Viel sinnvoller ist es für unser Gehirn, wieder gut auszusehen, keine Schmerzen mehr zu haben und ohne Atemnot die Treppe hinaufgehen zu können, wieder bestimmte Kleidung tragen zu können, wieder attraktiv zu sein und andere positive Erfolge anzustreben, die sich durch die Veränderungen ergeben. Die richtige Ernährung kann eine Lösung für viele Probleme, wie z. B. alle Arten entzündlicher Erkrankungen, sein. Aber Nahrung muss auch Lust machen, aber davon auch wieder nicht zu viel. Daher sollten würzige Kräuter und intensiv schmeckende Zutaten wie Ingwer oder Chili verwendet werden. Intensiv schmeckendes Essen führt auch zu einem schnelleren Sättigungsgefühl – man isst weniger, verringert die Kalorienaufnahme und damit auch das Risiko für Übergewicht und die Entwicklung des metabolischen Syndroms.

Genießen Sie dieses Buch mit allen Sinnen, denn der Inhalt kann sich sehen, riechen und schmecken lassen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen, Kochen, Bewegen, Schlafen, in den Wald gehen und natürlich beim Essen.

Energieverteilung (energy distribution)

WIRKMECHANISMUS

— OI

ASSOZIIERTE SYMPTOME



Alkoholintoleranz

Antriebslosigkeit

Blähungen

Blutgerinnung

Bluthochdruck

Erschöpfung

Essstörungen

Kalte Hände oder Füße
(Hypothermie)

Klebriger bzw. stinkender Stuhl (Fettstuhl)

Mangelsymptome an fettlöslichen
Nährstoffen (Vitamin A, D, E, K)

Muskelschwund

Niedriggradige Entzündungen

Sehnenbeschwerden (Tendinitis)

Stimmungsschwankungen

Übergewicht

ASSOZIIERTE KRANKHEITSBILDER



Autoimmunerkrankungen

Diabetes mellitus Typ 2 und
Insulinresistenz

Metabolisches Syndrom

Multiple Organbeschwerden

Neuro-degenerative Erkrankungen

Osteoporose

Schilddrüsenunterfunktion

Schleimbeutelentzündung
(Bursitis)

Tennisellbogen
(Epicondylitis)

LEBEN BRAUCHT ENERGIE

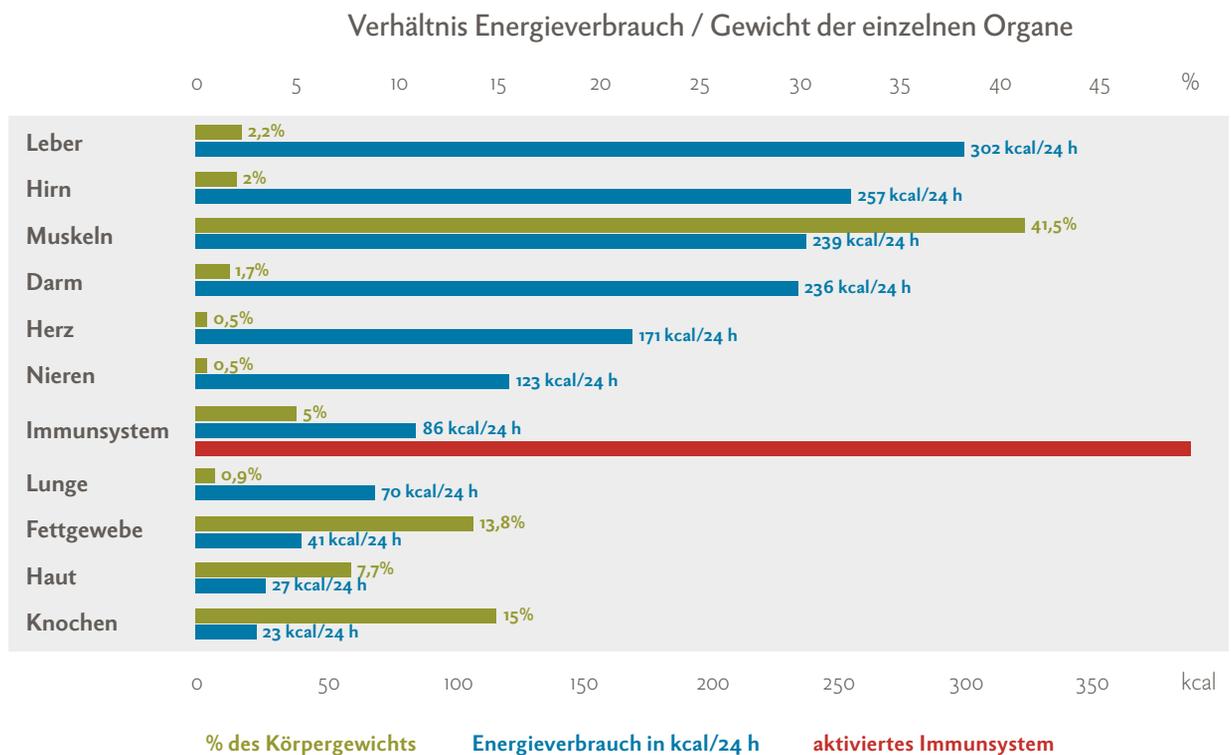
Die Aussage „It's all about energy“ – Alles dreht sich um Energie – soll als Leitfaden für dieses Kapitel dienen. Jede einzelne Zelle in unserem Körper benötigt Energie. Aber was ist Energie? Was genau passiert, wenn sie fehlt und wir uns matt und antriebslos fühlen? Dieser Wirkmechanismus muss als erstes behandelt werden, bevor wir uns Geweben Organen oder Systemen zuwenden. Ausreichend Energie am richtigen Ort ist die Grundvoraussetzung für das optimale Funktionieren von Körper und Geist. Nahrung ist in unseren Breiten ausreichend vorhanden. Deshalb geht es in diesem Text vor allem darum, wie Energie optimal aufgenommen, besser gespeichert und richtig verteilt werden kann.

Als universelle Energiequelle braucht der Mensch Adenosintriphosphat (ATP), eine Substanz, die wir idealerweise aus der Verbrennung von Fetten, aber auch von Proteinen und Kohlenhydraten gewinnen. Der Zitronensäurezyklus in den Kraftwerken der Zellen (den Mitochondrien) ist der

älteste bekannte enzymabhängige Stoffwechselweg zur Herstellung von ATP.

Wie alle anderen Lebewesen auf der Erde hat der Mensch einen Ruheumsatz (BMR), der die erforderliche Kalorienmenge zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur und der lebenserhaltenden Systeme in Ruhe angibt. Heutzutage liegt der Ruheumsatz eines durchschnittlichen Mannes bei 1500 kcal und der einer Frau bei 1380 kcal. Das sind durchschnittlich 200 kcal weniger als im Vergleich zu der Zeit, als die Menschen noch als Fischer, Jäger oder Sammler lebten, was wahrscheinlich auf ihre größere Muskelmasse zurückzuführen ist. Der Ruheumsatz hängt hauptsächlich von der Größe und Aktivität des Gehirns, der inneren Organe und der Muskelmasse ab. Wir gehen aufgrund des aktuellen Wissensstands davon aus, dass die Größe der Organe bei allen Menschen verhältnismäßig gleich ist und dass ein höherer Ruheumsatz das Ergebnis einer größeren Muskelmasse ist, da Muskelgewebe in Ruhe mehr Energie verbraucht als Fettgewebe. Das ist wahrscheinlich auch der Grund, warum unser Körper nicht regelmäßig genutztes Muskelgewebe so

Abbildung 1: Die Tabelle zeigt den Energieverbrauch in Ruhe und das Organgewicht prozentual am Körpergewicht. Auffällig ist, dass die inneren Organe 69 % der Energie in Ruhe verbrauchen. Von diesen 69 % wird der Großteil in Körperwärme umgewandelt, wodurch eine stabile Körpertemperatur in Ruhe (36,5 °C), ermöglicht wird. Diese Verteilung ändert sich deutlich, sobald z. B. die Muskeln und Lungen oder das Immunsystem aktiviert werden.



schnell wie möglich abbaut und Fett als Energiespeicher nutzt. Jeder Bodybuilder, der seine Muskelmasse aufbauen will und jeder Übergewichtige, der ein paar Kilos loswerden möchte, erlebt diese Gesetzmäßigkeiten am eigenen Leib. Für beide ist das Ziel ein ständiger Kampf. Arnold Schwarzenegger zum Beispiel hat einen höheren Ruheumsatz als Danny DeVito. Männer haben durch ihren insgesamt höheren Muskelanteil durchschnittlich einen höheren Ruheumsatz als Frauen.,

Die wichtigste Veränderung in den letzten 200 Jahren in dieser Hinsicht ist die deutliche Abnahme der körperlichen Aktivität beim Menschen und damit einhergehend die geringere Muskelmasse. Überspitzt gesagt entwickeln wir Menschen uns immer mehr in die Richtung von Pflanzen. Pflanzen haben keine Muskeln, bewegen sich nicht und jede Pflanzenzelle ist gleichzeitig eine Immunzelle, was nach dem drastischen Anstieg der Entzündungskrankheiten, auch beim Menschen zunehmend der Fall zu sein scheint.

Forschungsergebnisse der letzten Jahre zeigen, dass es sich bei der Muskulatur um viel mehr als nur ein Bewegungsorgan handelt. Sie ist das wichtigste metabolische (Stoffwechsel), endokrine (Hormone) und immunologische (Abwehr) Organ des menschlichen Körpers. Tatsächlich ist unsere Muskelmasse so wichtig, dass ihre Menge einen wesentlichen Einfluss auf unsere Lebenserwartung hat.^{4,5} Der Aufbau einer bestimmten Menge an Muskelmasse in Kombination mit der Wiederherstellung der Energieverteilung auf „vernachlässigte“ Organe reduziert die Entzündungsaktivität des Immunsystems und spart so Energie. Diese Energie kann dann anderweitig genutzt werden, sodass unsere anderen Organe und unser Gehirn besser funktionieren und unsere Vitalität und unser Wohlbefinden zunehmen.

Der Körper im Dienst des Immunsystems

Menschen verlieren Muskelmasse nicht nur durch Inaktivität, sondern auch durch schlechte Ernährung, aber vor allem durch eine oft chronische Aktivität des Immunsystems.⁶ Das metabolische Syndrom führt zu einer Anhäufung und zum Wachstum von Fettgewebe mit Entzündungsaktivität, was wiederum zu einer chronischen Entzündungsreizung des Immunsystems führt. Wissenschaftliche Daten zeigen, dass bis zu 95 % aller Menschen in den Industrieländern von dieser chronischen (niedriggradigen) Entzündungsaktivität des Immunsystems betroffen sind.⁷ Die langfristig erhöhte entzündliche Wirkung des Immunsystems ist sehr energieintensiv, was andere Organe gefährden kann.⁸ Eine mögliche Folge davon ist die Schädigung dieser Organe und möglicherweise sogar der Tod. Die einzige (evolutionäre) Lösung dafür ist eine Art „Winterschlaf“ der inneren Organe. Dabei

werden die Organe sozusagen in den Energiesparmodus geschaltet, wodurch der Ruheumsatz sinkt. In diesem Modus kann das Immunsystem sogar Gewebe, das nicht unmittelbar zum Überleben benötigt wird, abbauen, um die notwendige Energie zu gewinnen. Die beiden Gewebearten, die diesem Prozess als erstes zum Opfer fallen, sind zunächst das Bindegewebe und dann das Muskelgewebe, wobei sogar ein so wichtiger Muskel wie das Zwerchfell um bis zu 30 % abgebaut werden kann.

Warum wird eigenes Gewebe so schnell abgebaut? Die Antwort liegt in der Evolution des Immunsystems. Die Hauptaufgabe dieses Systems ist es, den Körper vor allen Arten von Eindringlingen zu schützen, einschließlich des Grippevirus Influenza. Verursacht dieser Virusstamm eine Grippe, verliert man den Appetit, ist müde, schläft viel und hat Fieber. Nach erfolgreicher Bekämpfung des Virus ist der geheilte Patient extrem hungrig und durstig, um so das Gleichgewicht wiederherzustellen. Dieses Beispiel veranschaulicht einige wichtige Prinzipien:

1. Sobald das Immunsystem aktiviert wird, entsteht ein allgemeines Krankheitsgefühl, einschließlich Appetitlosigkeit, Müdigkeit und Ruhebedürfnis.
2. Bei einer Infektion werden kaum Nährstoffe aufgenommen.

Die Appetitlosigkeit scheint auf den ersten Blick kontraproduktiv, da ein aktives Immunsystem viel mehr Energie verbraucht als ein ruhendes Immunsystem – von 370 kcal pro Tag auf bis zu 2000 kcal im Falle einer Blutvergiftung (Sepsis).⁹ Nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt liegen. Durch die Appetitlosigkeit soll verhindert werden, dass noch mehr Krankheitserreger über die Nahrung aufgenommen werden – das war vor allem in der Zeit vor der Erfindung des Kühlschranks wichtig. Der zweite Grund ist, dass die Energiegewinnung aus der Nahrung zu lange dauern würde und es auch ungewiss wäre, wieviel Energie das Immunsystem dann aus der Nahrung wirklich zugeführt bekäme. Da ein Versagen unseres Immunsystems den Tod bedeuten könnte, wird dessen Energieversorgung unter allen Umständen sichergestellt. Wenn das Immunsystem nicht aktiv ist, wird die Energie (ATP) in den Kraftwerken der Zellen (Mitochondrien) produziert. Ist es jedoch aktiv, nutzt es die hundertmal schnellere, aerobe Glykolyse.¹⁰ Dabei wird die Glukose weitgehend zu Milchsäure, Aminosäuren, Fettmolekülen und sogar Nukleotiden fermentiert, während nur ein kleiner Teil der vorhandenen Glukose in Pyruvat und damit in Energie (ATP) umgewandelt wird. Aus den produzierten Makromolekülen können nun neue

Immunzellen gebildet werden. Normalerweise verwendet ein aktives Immunsystem die vorhandene Glukose für seinen Stoffwechsel. Darüber hinaus aktiviert das Immunsystem die Glukoneogenese aus Fett (Glycerin) und Glykogen in der Leber und bei Bedarf wird körpereigenes Gewebe abgebaut.¹¹ Die freigesetzten glykolytischen Aminosäuren können dann wieder in Glukose umgewandelt werden und sichern so die Funktion des Immunsystems.

Die Glukoneogenese aus Aminosäuren kann so umfassend ausfallen, dass das Immunsystem den Eiweißverbrauch verdreifacht. Es gibt 19 Aminosäuren, die in Glukose umgewandelt werden können und je nach Art der zur Umwandlung in Immunenergie verwendeten Aminosäure, können bestimmte Syndrome oder Erkrankungen auftreten.¹²⁻¹⁴ Ein gutes Beispiel dafür ist die Entwicklung von Depressionen. Menschen mit Depressionen haben häufig eine niedriggradige Entzündung und verbrauchen große Mengen an Tryptophan als Glukosevorläufer. Dies führt zu einem Mangel an Tryptophan und zu einer Störung des Serotoninhaushalts, da Serotonin aus Tryptophan hergestellt wird. Die „gewählte“ Aminosäurestrategie kann als Schritt in der Entwicklung eines bestimmten Krankheitsbildes, das auf der epigenetischen Empfindlichkeit einer Person basiert, betrachtet werden. Dieser Schritt führt zur Entwicklung einer Erkrankung („Krankheitsfilm“), die zu einer bestimmten Persönlichkeit gehört: Die Persönlichkeit bestimmt die Krankheit.

Unser Biorhythmus

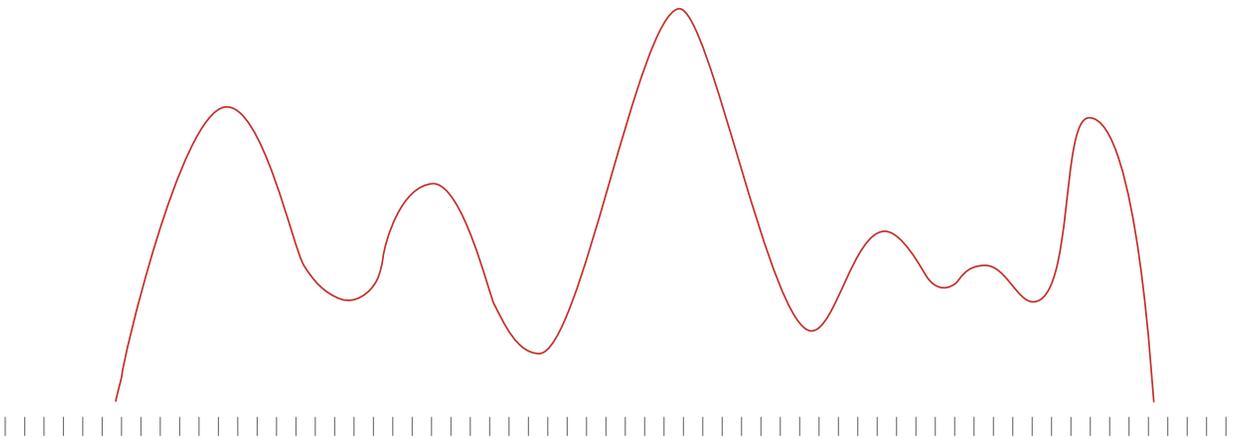
Jeder Mensch hat seinen eigenen Biorhythmus, der durch sogenannte „Clock-Genes“ gesteuert wird. Die Steuerung ist abhängig vom Licht, das die Augen wahrnehmen und den Reizen, welche die Gene vom hauptverantwortlichen Hirnzentrum (Nucleus suprachiasmaticus) erhalten.^{19; 20}

Lange Zeit hat man gedacht, dass es mehrere unterschiedliche Phenotypen in Bezug auf den Biorhythmus geben würde. Menschen wurden unterteilt in Lerchen und Eulen. Heute weiß man, dass der Biorhythmus bei allen Menschen eigentlich gleich ist und das Kunstlicht das große Gift darstellt.

Die westliche, industrialisierte Welt ist eine „Frühaufstehergesellschaft“.

Die Kinder müssen früh zur Schule gehen, die Arbeit beginnt um acht Uhr bzw. spätestens halb neun, wir frühstücken bereits um sieben Uhr, essen um sechs Uhr zu Abend usw. Das bedeutet, dass die Menschen, die zu spät einschlafen, jeden Tag einen Schlafmangel haben. Forscher haben diesen Risikofaktor bereits mit Fibromyalgie,²¹ Übergewicht,²² Diabetes mellitus Typ 2,²² Atherosklerose²³ und bestimmten Krebsarten in Verbindung gebracht.²⁴

Gesundheit fängt für alle Menschen erst dann an, wenn Energie und Ressourcen „gerecht“ über den Tag und die Nacht verteilt werden. Die einzige Lösung ist, ein Leben im eigenen Rhythmus zu führen, wobei wir unsere Muskulatur, unsere Organe, das Immunsystem und das Gehirn abwechselnd und regelmäßig nutzen. Wir sollten essen, wenn wir hungrig sind, schlafen, wenn wir müde sind, trinken, wenn wir durstig sind und uns bewegen, um nützliche, alltägliche Dinge zu erledigen. Diese Empfehlung klingt für viele Menschen utopisch, und trotzdem sollte jeder mit dem ersten kleinen Schritt beginnen. Der Biorhythmus wird nicht nur durch Licht (Tag/Nacht), sondern auch durch Umgebungstemperatur beeinflusst. Lange Zeit hat man gedacht, dass spät essen und soziale Interaktion den Biorhythmus stark beeinflussen. Heute weiß man, dass es nicht das Essen an sich ist, aber wohl die Tatsache, dass wir bei künstlichem Licht essen.



Das chronische Erschöpfungssyndrom (CFS)

Menschen, die unter chronischer Erschöpfung und Müdigkeit leiden, haben oft auch Darmprobleme, einen gestörten Hormonhaushalt und eine oder mehrere gestörte Komponenten des Immunsystems. Diese Symptome hängen alle mit der im Körper vorhandenen Menge an der Aminosäure Glutamin zusammen,¹⁵ denn bei der Mehrheit dieser Menschen ist sie verringert. Warum ist Glutamin in diesem Fall so wichtig? Ein aktives Immunsystem verbraucht viel mehr Eiweiß. Dabei entsteht Ammoniak als Nebenprodukt.

Im Körper ist der Harnstoffzyklus für einen schnellen Abbau dieses Toxins verantwortlich. Wenn dies nicht ausreicht, muss Glutamin zum Abbau von Ammoniak herangezogen werden.¹⁶ Wahrscheinlich ist eine Ammoniakvergiftung mitverantwortlich für das chronische Erschöpfungssyndrom mit Kopfschmerzen und Darmproblemen – ein Faktor, der derzeit in der neuen Wissenschaft „Metabolomik“ ernsthaft untersucht wird.¹⁶ Darüber hinaus verwendet fast jeder Mensch Glutamin zur Entgiftung, was das Risiko eines Mangels an Glutamin, einer Ammoniakvergiftung und z. B. des chronischen Erschöpfungssyndroms erhöht.¹⁷

Der Krankheitsfilm bei Menschen mit chronischem Erschöpfungssyndrom:

1. Anthropogene Risikofaktoren (hohe Nahrungsaufnahmefrequenz, kalorienreiche Lebensmittel, Bewegungsmangel, Rauchen, Dauerstress, Umweltgifte) führen zu einer chronischen Aktivierung der Stressachsen.
2. Die Stressachsen öffnen die körpereigenen Barrieren für die Resorption von Glukose, Natrium und Wasser.¹⁸
3. Bakterien und Endotoxine passieren diese Barrieren und werden vom Immunsystem erkannt.
4. Fettzellen werden infiltriert, um die Barrieren zu schließen und so eine Blutvergiftung zu verhindern.
5. Phagozytose (Auffressen) von Bakterien durch die Fettzellen und Freisetzung von Endotoxinen (Lipopolysaccharide (LPS)) in die Blutbahn.
6. Aktivierung des Immunsystems durch LPS und Entzündungsstoffe, die von den Fettzellen produziert werden.
7. Entwicklung einer chronisch niedriggradigen Aktivität des Immunsystems und damit ein metabolisches Umschalten von der mitochondrialen Verbrennung zur aeroben Glykolyse (hauptsächlich im Zytoplasma), wodurch das Immunsystem glukoseabhängig wird.
8. Induktion der Insulinresistenz der Leber und Beginn der Glukoneogenese.
9. Abbau von Leberglykogen, Fett (Glycerinfreisetzung) und gegebenenfalls bestimmten Aminosäuren zur Herstellung von Glukose.
10. Fermentation von Glukose in Immunzellen, sodass alle Makromoleküle, die zur Bildung neuer Zellen benötigt werden, auch wirklich produziert werden.¹¹ Bei Menschen mit chronischem Erschöpfungssyndrom ist die am häufigsten verwendete Aminosäure Glutamin. Das Immunsystem kann nun unabhängig von der Nahrung arbeiten, kann sogar wachsen und mehr Immunzellen produzieren.¹¹
11. Diese Stoffwechselstrategie führt zu einer Ansammlung von Ammoniak, wodurch die Symptome des chronischen Erschöpfungssyndroms entstehen, da gleichzeitig der Glutaminspiegel sinkt und keine Kompensation möglich ist. Das Immunsystem schaltet dann auf die Aminosäure L-Tryptophan als Glukosevorstufe um, was zu einer Störung des Serotoninhaushalts und damit zu Depressionen führen kann. Da auch Melatonin Tryptophan enthält, können auch Schlafstörungen eine weitere Folge der chronischen Aktivierung des Immunsystems sein.

Probleme mit der Energieverteilung, die oft bei Menschen mit chronischem Erschöpfungssyndrom auftreten, sollten immer vorrangig behandelt werden. Die optimale Intervention sollte daher im Bereich des Biorhythmus erfolgen, denn dabei werden die Energie und andere Ressourcen „rhythmisch“ auf Organe verteilt, die sich gegenseitig „in die Quere kommen“ können, wie das Gehirn und der entzündungsfördernde Teil des Immunsystems. Wenn der Mensch nach seinem Biorhythmus lebt, hat tagsüber das Gehirn und nachts das Immunsystem das Sagen.

Die wichtigsten Maßnahmen zur Verbesserung der Energieverteilung und die effektivsten „Quick Wins“:

- ◇ Reduzierung der Mahlzeitenfrequenz: drei oder zwei Mahlzeiten pro Tag (<18 Mahlzeiten/Woche).
- ◇ Bewegung vor dem Essen (ein kurzes intensives Trainingsprogramm für Ober- und Unterkörper).
- ◇ Ausreichender Verzehr von tropischen Früchten (in denen ein ATP-produzierendes Enzym enthalten ist).
- ◇ Regelmäßiger Verzehr von Kohlgemüse und täglicher Konsum von grünem Tee und Kaffee.

Ein gesunder Schlaf bringt viel Energie – welche Tricks funktionieren am besten?

Viele Menschen sind durch ihr Umfeld oder ihren Beruf zu einem bestimmten Tagesablauf gezwungen, der ihrem eigenen natürlichen Biorhythmus widerspricht. Davon wegzukommen ist schwierig bis unmöglich, da jeder oft nur ein kleines Zahnrad im System ist. Mit ein paar umsetzbaren Tipps und Tricks kann ein erholsamer Schlaf trotzdem Wirklichkeit werden. Echte Schlafstörungen können viele verschiedene Ursachen haben und professionelle Hilfe erfordern, da sie oft mit anderen Krankheitsbildern in Zusammenhang stehen.²⁵

Unsere Empfehlungen sind sehr allgemein formuliert und basieren auf praktischen Erfahrungswerten und wissenschaftlichen Daten.

Für einen gesunden Nachtschlaf ist eine ausreichende Menge des Schlafhormons Melatonin notwendig. Wann und ob dieses Hormon produziert wird, hängt in erster Linie von der Tageszeit ab. Als Messparameter verwendet der Körper den Blaulichtanteil des Lichts, das aufs Auge trifft.²⁶ Das Licht der Mittagssonne enthält zum Beispiel einen sehr großen Blaulichtanteil. Das hemmt die Melatoninproduktion.

Ähnlich wirkt künstliches Licht mit einem hohen Blaulichtanteil, wie es beispielsweise von Fernschirmen, Monitoren, Laptops, Handys oder Neonröhren ausgestrahlt wird. Wenn wir uns abends solchen Lichtquellen aussetzen, kann die Hormonproduktion um bis zu 70 % reduziert werden.²⁷ Der erste und wichtigste Ansatz ist daher, den Blaulichtanteil am Abend zu reduzieren. Dies ist auf verschiedene Arten möglich:

- ◇ Brillen mit Blaulichtfilter: Sie filtern sehr effektiv blaues Licht. Dadurch beeinträchtigen Lichtquellen nicht mehr die Melatoninproduktion.
- ◇ Software: Für Benutzer von Bildschirmen, Laptops, Smartphones und Tablets gibt es mehrere kostenlose Anwendungen, die das blaue Licht am Abend aus den Displays filtern.
- ◇ Am Abend sollten so oft wie möglich warme und weniger helle Lichtquellen verwendet werden wie z. B. Kerzenlicht.

Am Morgen braucht der Mensch viel helles Licht mit einem hohen Blaulichtanteil, um wach zu werden und fit in den Tag zu starten. Ideal, weil unabhängig von der Jahreszeit ist der Einsatz von Lichtweckern oder Tageslichtlampen mit einer Lichtleistung von mindestens 10.000 LUX.

Auch über die Nahrung kann der Biorhythmus hervorragend beeinflusst werden. In der ersten Tageshälfte sind Nahrungsmittel mit einem hohen Gehalt der Aminosäure L-Tryptophan förderlich für eine optimale Produktion des Schlafhormons Melatonin am Abend.²⁸ Zu den L-Tryptophan-reichen Lebensmitteln gehören Eier, Spinat, Fisch (Sardinen, Thunfisch, Lachs, Heilbutt), Spargel und Geflügel.

Serotonin-reiche Lebensmittel wie Kirschen, Kiwis, Zartbitterschokolade, Bananen, Eier, Nüsse oder Avocados tragen zur optimalen Hormonregulierung am Abend bei.

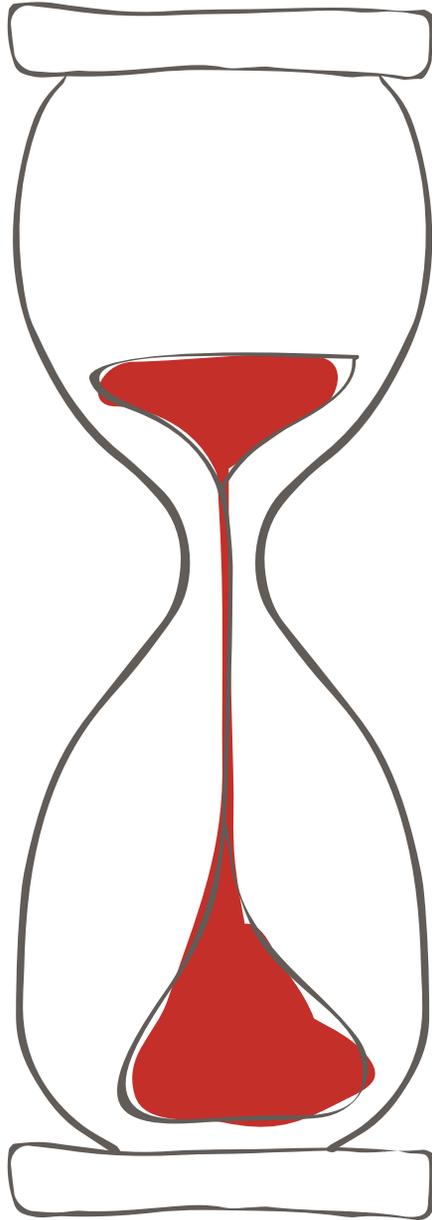
Ein in der Praxis erfolgreiches 90-Tage-Programm zur Verbesserung der Schlafqualität sieht wie folgt aus:

Tag 1: Eine Nacht nicht schlafen, um die innere Uhr auf „Null“ zu stellen.

Tag 2: Normal schlafen, nicht vor 20 Uhr zu Bett gehen.

Tag 3: Wachen Sie zu Ihrer persönlichen Lieblingszeit ohne Wecker auf und setzen Sie sich dann sofort für 30 Minuten vor eine Tageslichtlampe (mit mindestens 10.000 LUX), falls die (Sommer-)Sonne nicht genutzt werden kann.

Tag 3-90: Nehmen Sie ein Tryptophan-reiches Frühstück und ein Serotonin-reiches Abendessen ein. Am Abend das blaue Licht reduzieren und bei Bedarf 0,5–3 mg Melatonin einnehmen.



NAHRUNG ALS MEDIZIN



Aprikosen

Bananen

Beeren, vor allem Preiselbeeren

Chili

Datteln und Feigen

Eier

Eisbergsalat

Fermentiertes Gemüse

Grüne Algen

Grüner Tee

Grünes Blattgemüse (besonders Spinat)

Honig

Ingwer

Kaffee

Karotten

Kohl, insbesondere Brokkoli, Chinakohl

Kokosöl und Kokosmilch

Meeresfrüchte und Fisch

Nüsse

Rote Bete

Schokolade (> 80% Kakao)

Südfrüchte

(insbesondere Mango, Papaya, Ananas, Granatapfel, Melone)

Tamarinde

Wasabi

HILFREICHE NAHRUNGSMITTEL



Äpfel
Artischocken
Kapern
Knoblauch
Kräuter,
insbesondere Minze
& Thymian
Kurkuma
Pilze
Zitrusfrüchte

NICHT EMPFOHLENE NAHRUNGSMITTEL



Amaranth, Quinoa	Kuhmilchprodukte
Getreide	Mais
Hochkalorische Lebensmittel (225-275 kcal/100 g)	Pflanzenöle (insbesondere Maiskeim-, Distel-, Sonnenblumen- & Erdnussöl)
Hülsenfrüchte (vor allem Soja)	Süßstoff
Industriell hergestellte Fertigprodukte	Zucker
Kartoffeln	

SPIEGELEI MIT ARTISCHOCKENHERZEN & WILDKRÄUTERSALAT



FRÜHSTÜCK



Zutaten:

- ◇ 2 Eier
- ◇ 2 Artischockenherzen (eingelegt aus dem Glas)
- ◇ Olivenöl
- ◇ 1 TL Ingwer gerieben
- ◇ 2 kräftige Prisen Bockshornkleesamen gemahlen
- ◇ Salz, Pfeffer
- ◇ ½ Zitrone, in Spalten geschnitten
- ◇ 1 Handvoll Rucola, Babypinac, Wildkräutersalat oder Kräuter nach Belieben

Kräuter waschen, verlesen, trocken schleudern und grob hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spiegeleier anbraten. Die Artischockenherzen neben die Spiegeleier in die Pfanne geben und kurz mit anbraten. Ingwer über die Artischockenherzen reiben.

Spiegelei mit Bockshornkleesamen, Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit den Artischockenherzen, den Kräutern, Zitronenspalten und etwas Olivenöl anrichten.



ROTE BETE-SUPPE MIT MEERRETTICH



SUPPE



Zutaten:

- ◇ 500 g Rote Bete-Knollen
- ◇ 1 Zwiebel
- ◇ 1 Apfel
- ◇ 1 TL Ingwer gerieben
- ◇ 1 EL Kokosöl
- ◇ 1 TL Currypulver
- ◇ 1 l Gemüsefond oder Wasser
- ◇ 1 Limette oder Zitrone
- ◇ Salz, Pfeffer
- ◇ 1 kleines Stück frischen Meerrettich

Rote Bete schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Den Apfel ebenfalls in Stücke schneiden.

Zwiebeln und geriebenen Ingwer in einem Topf mit Kokosöl glasig dünsten. Currypulver zugeben und kurz anrösten. Rote Bete und Apfel zugeben und mit Gemüsefond oder Wasser aufgießen.

Bei geschlossenem Deckel 15 Minuten leise köcheln lassen.

Die Suppe fein pürieren und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit frisch geriebenem Meerrettich servieren.

Tipp:

Ein Teil des Gemüsefonds kann durch Kokosmilch oder Rote Bete Saft ersetzt werden.



DIE AUTOREN



Dr. Leo Pruimboom

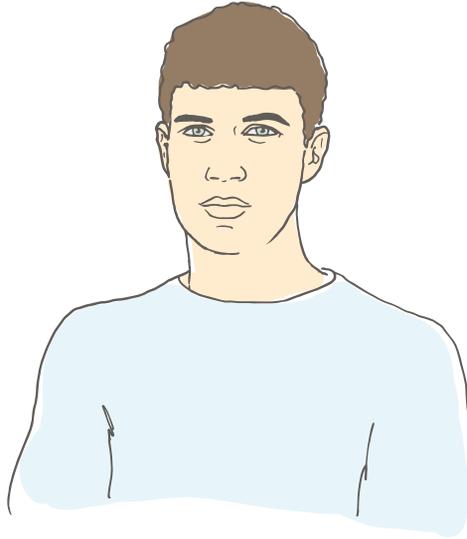
ist Biochemiker, Physiotherapeut und Begründer der klinischen Psycho-Neuro-Immunologie. Leo hat jahrelange Pionierarbeit geleistet und ist wie Don Quijote um die Welt gereist, um die klinische PNI bekannt zu machen.

Dies in Begleitung mit unverzichtbaren Personen wie dem Mitbegründer der kPNI, Prof. Dr. Bram van Dam, dem Mitstifter der Natura Foundation, Rik Bogaerds und den Pionieren der kPNI, Tom Fox, Dany Serna, Elena Lopez und Pablo Martinez.

Die wichtigsten Personen aber, die dieses Buch ermöglicht haben, sind Leos Frau Fany und die vier Kinder Marcela, Marco, Monique und Miguel. Das Schreiben dieses Buches hat ihn viel Schweiß und glücklicherweise nur wenige Tränen gekostet. Und das Ergebnis kann sich sehen lassen.

Hoffentlich werden Sie als Leser dieses Buch genießen. Es wird schwierig sein, dieses Buch irgendwo einzuordnen. Vielleicht ist die beste Beschreibung, dass es um das Leben geht.

Das Buch nimmt Sie mit auf eine Reise in die Welt der Gesundheit und des Wohlbefindens unter den Gesichtspunkten der Evolution. Das Ziel ist es, den modernen, entgleisten Menschen wieder zurück zu seinen Wurzeln, zu Homo sapiens, zu führen.



Daniel Reheis

arbeitet nach mehr als zehn Jahren in allen Bereichen der gehobenen Gastronomie nun als Experte und Dozent für kPNI, Wissenschaftler und ist Gründer von art'gerecht (artgerecht.com).

Neben der Freude am Kochen entdeckte er seine Begeisterung für die ganzheitliche Medizin.

Auf der Suche nach dem Wesen des Seins während seines Studiums der Physiotherapie, Philosophie und Theologie starb ein großes Vorbild. Die Erkenntnis, dass weder Weisheit, Religion, noch die moderne Medizin eine Antwort auf chronische Zivilisationskrankheiten geben konnten, legte den Grundstein für eine lange Suche nach neuen Antworten.

Er erkannte, dass, um dem komplexen Wesen eines Menschen gerecht zu werden, möglichst viele Aspekte von Krankheit und Gesundheit erarbeitet werden müssen. Diese Erkenntnisse müssen dann auch wieder auf einfache, im täglichen Leben umsetzbare, Maßnahmen reduziert werden. Heute sieht er seine Aufgabe darin, artgerechte Lösungen für Menschen von heute zu finden.

Dieses Buch vereint für ihn seine beruflichen Leidenschaften auf einzigartige Weise.

