

Michael Nehls

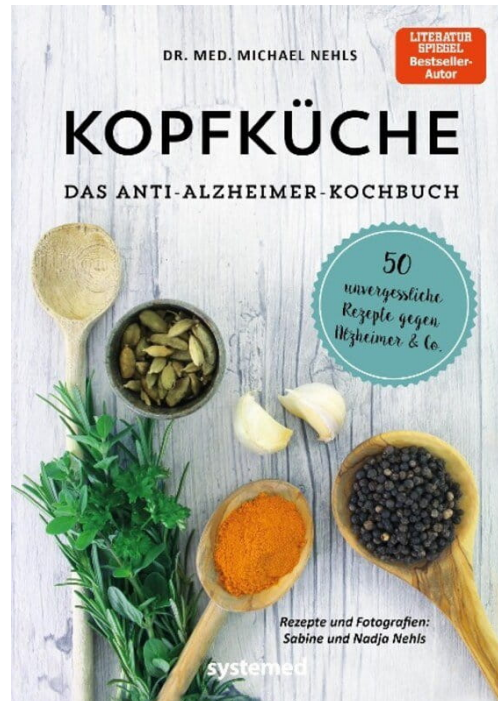
Kopfküche. Das Anti-Alzheimer-Kochbuch

Leseprobe

[Kopfküche. Das Anti-Alzheimer-Kochbuch](#)

von [Michael Nehls](#)

Herausgeber: Systemed Verlag



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG 6

KAPITEL 1: ALZHEIMER – GEFAHR ERKANNT, GEFAHR GEBANNT 13

Der Sitz der Seele	14
Gesundheit steckt in unserer Natur – bis ins höchste Alter	16
Die Alzheimer-Demenz	17
Hippocampus-Wachstum schützt vor Alzheimer	18
Grüner Daumen für das Wachsen unseres Erinnerungsschatzes	21
Vitalstoffreiche Ernährung	23
Fazit	27

KAPITEL 2: ERNÄHRUNGSMYTHEN, DIE UNS KRANK MACHEN 28

Der Ursprung von Ernährungsgewohnheiten	29
Mein Weg durch den Dschungel von Ernährungsmymthen	32
Die Milch macht's – Aber was macht sie eigentlich?	33
Kriterium 1: Natürlich oder artfremd?	34
Kriterium 2: Effekte auf das Alzheimer-Risiko	38
Kriterium 3: Biologische Wirkung der Nahrungsbestandteile	39
Was hätte Hippocrates uns geraten	43
Mythos: Kohlenhydrate sind grundsätzlich ungesund	44
Mythos: „Frühstücke wie ein Kaiser“	50
Fazit: Was hält uns ab?	53

KAPITEL 3: VORZUGSWECHSEL, ZUTATEN – WÄHLEN UND WAS NICHT

Ein Überblick	
Täglich Fasten leicht gemacht	
Zucker ist nicht gleich Zucker	
Zubereitung und Zubereitung	
Alternative Mehlsorten	
Ölwechsel	
Nahrung oder Nahrungsmittel	
Nahrung oder Nahrungsmittel	
Ausreichend trinken	
Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile	
Fazit: Hilfe zur Selbsthilfe	

REZEPTE

Müsli, Brot und Aufbacken	
Salate	
Tee	
Suppen	
Vorspeisen und Snacks	
Hauptspeisen	
Nachspeisen	

QUELLENANMERKUNGEN

INHALTSVERZEICHNIS

REGISTER

IMPRESSUM

KAPITEL 2:

ERNÄHRUNGS- MYTHEN, DIE UNS KRANK MACHEN

DER URSPR ERNÄHRUN

Unsere Vorstellung
nerseits durch eine
bestimmt, anderer
die in diesem kultu
tung geschildert h
dazu gebracht, mic
Süßkram zu „mäste
gie, wenn man die
überleben, es ist je
will. Doch diese Pr
Eltern und Großelte

Da die Ernährung v
dengeschäft ist, w
weil sie in erster Lin
damit viel Profit er
tende Industrie au
denn das Bild des
hohen Umsatz, auc
türlich und damit a
stimmt dieses Bild
früchte verspeisend
und Sammler schei
Teller fehlen dürfen
So werden die Ge
sortiert und vitalste
ge deklariert (Schw
etc.). Dabei müsste
wenige Fleisch, das

Massentierhaltung. Doch ungesunde Tiere können kein gesundes Fleisch liefern. Es ist daher nicht überraschend, dass, wie große klinische Studien beweisen, der Pescetarier gegenüber dem Fleischesser eine wesentlich höhere Lebenserwartung hat – bei zugleich geringerem Alzheimer-Risiko.

BROT UND SPIELE waren das Mittel der Cäsaren im alten Rom, um das Volk glücklich und gefügig zu machen. Heute sind es subventionierte Fleischwaren und Kochsendungen. Obwohl letztere zurzeit sehr im Trend liegen, vermögen sie paradoxerweise den rasant ansteigenden Konsum an Fertigprodukten nicht zu bremsen, was vielleicht daran liegt, dass wer viel fernsieht weniger Zeit zum Kochen hat. Mittlerweile haben sich energiereiche und zugleich vitalstoffarme Nahrungsmittel, also Fleischprodukte und Süßigkeiten, als Inbegriff einer Ernährungsweise etabliert, die früher fast ausschließlich reichen Bevölkerungsschichten vorbehalten waren. So darf sich heute jeder privilegiert fühlen, der sich ungesund ernährt.

Wenn es um das Ankurbeln des Umsatzes geht, wird jede wissenschaftliche Erkenntnis genutzt. Auch dann, wenn sie längst als überholt gilt. Beispielsweise ist einerseits längst bewiesen, dass Cholesterin aus Nahrungsmitteln unschädlich ist, denn unser Organismus passt die Eigenproduktion und die Verteilung des Cholesterins an. Auch enthalten Pflanzenöle von Natur aus kein Cholesterin. Dennoch bewirbt man sie mit der Botschaft „enthält kein Cholesterin“. Hiermit wird eine völlig unbegründete Angst vor einem Nahrungsbestandteil geschürt, um damit Kasse zu machen – auf Kosten Ihrer Gesundheit. Denn so achtet kaum noch jemand darauf, dass beispielsweise Sonnenblumen- oder Maiskeimöl sehr hohe Konzentrationen an Omega-6-Fettsäuren aufweisen, die chronische Entzündungen fördern, aber Hauptsache, man isst kein Cholesterin.

Oft werden für uns ein Vitamin angereicht, eigentlich gesunden aromatisierten Zuckern „Gesundheit“ zu geben, genau das Gegenteil der Wirkung auf unsere Gesundheit vergleichbar. Um das angereichert, die man und Gemüse isst.

Wie Sie an diesen dschungel hin zu einer harter Geschäftspraxis, schen Informationen bedauerlich ist dabei Studienergebnis irgend schädlichen Volksv Dank der astronom für, dass die teils können.

EIN BEISPIEL: La der Weltgesundheits Asbest und Formalin gen [krebserregend] kranken, um durch fünfzig Gramm ver mieren weit mehr. war (es handelte sich schaftler die Ergebnisse Studien ausgewertet die Deutsche Fleisch

IARC, die die Studie durchführte, Entwarnung gab. Nach dessen wertgeschätzter Meinung habe der Verzehr von Fleischwaren einen hohen gesundheitlichen Nutzen, wohingegen das erhöhte Darmkrebsrisiko für den individuellen Konsumenten letztendlich nicht wirklich abschätzbar sei. Das Fazit subventionierter Massentierschlachtung zum vermeintlichen Wohle unserer Gesundheit: „Der Grundsatz einer gesunden Lebensweise durch [...] eine vielseitige und ausgewogene Ernährung – auch mit Fleisch und Wurst – gilt also weiterhin.“¹³

Das bedeutet im Klartext: Wurst ist zwar so schädlich wie Tabakrauch, Asbest und Formaldehyd, allerdings nur für die konsumierende Gesellschaft, jedoch nicht unbedingt für den einzelnen Konsumenten. Schließlich lässt sich nicht mit Sicherheit vorhersagen, welcher Wurstfreund tatsächlich eines Tages an Darmkrebs erkranken wird. Dieser Logik folgend kann man also getrost rauchen und ohne Helm freihändig Rad fahren, es lauern schließlich nur statistische Risiken. Die Gesellschaft wird weiterhin jedes Jahr zigtausende unnötige Tote zu beklagen haben, aber für den Einzelnen sind die Ergebnisse klinischer Studien weitgehend belanglos.

MEIN WEG DURCH DEN DSCHUNGEL VON ERNÄHRUNGSMYTHEN

Vor Expertenmeinungen muss gewarnt werden, denn leider weiß man nie, wer für sie bezahlt hat. Aus diesem Grund habe ich mir auf meinem Weg hin zu einer hirn- und artgerechten Ernährung bei sämtlichen Studien immer die Originaldaten angesehen. Oft sagen Daten das eine und Experten, wie im Beispiel Wurst und Darmkrebsrisiko, das andere. Bei der Beurteilung eines Nahrungsmittels mache ich es mir aber auch aus einem anderen Grund nicht leicht. Mir ist bewusst, dass ich mit meinen Empfehlungen andere Menschen beeinflusse. Da meine Familie und ich selbst zu diesen

Menschen gehören, habe ich schon öfter über meine Gedanken nachgedacht. Ich bin gegangen bin. Schließlich habe ich ein Urteil bilden können. Wie ich mich selbst

Kritisch bedeutet, dass ich ein persönliches Urteil über mich und meine eigenen Gedanken fällen darf. Anfangs ärgerte ich mich über den gutem Glauben und den Organismus enorm. Ich habe entkalken, und selbst Auch Alzheimer lässt sich nicht vermeiden. Die Krankheit ist zwar dem nötigen Wissen

Ich werde die drei habe, nun der Reihe nach dazu die Milch und Wurst wird kaum ernsthaft diskutiert, und ich den Weg durch M zu einer artgerechten

DIE MILCH ABER WAS N

Die altbiblische Kultur ist ihr ist das Christentum. Die Gesellschaft die Milch im

heißenen Land“, nur weil tagtäglich enorme Mengen an Milch (und Honig) fließen?

Man weiß heute, dass sich das altsteinzeitliche Erbgut in den letzten Jahrzehntausenden so gut wie nicht verändert hat – im Gegensatz zu unseren Ernährungsgewohnheiten. Daher hat es durchaus einen Sinn, den Weg hin zu einer artgerechten Ernährung in dieser prähistorischen Zeit zu beginnen, der längsten Epoche der Menschheitsgeschichte, bevor Ackerbau und Viehzucht unsere Ernährungsgewohnheiten gravierend änderten. Vielleicht finden wir hier auch eine Antwort auf die Frage, ob es für unsere Gesundheit tatsächlich gut ist, dass wir über nahezu unerschöpfliche Milchquellen verfügen.

KRITERIUM 1: NATÜRLICH ODER ARTFREMDE?

Die Bedürfnisse unseres Gehirns haben sich in Anpassung an eine altsteinzeitliche Lebensweise entwickelt. Diese war jedoch sicherlich nicht immer dieselbe. Auch das Leben unserer prähistorischen Vorfahren veränderte sich immer wieder. Es ist daher selbstverständlich, dass es die eine Steinzeiternährung nicht gab, und sie soll hier auch nicht idealisiert oder verherrlicht werden. Aber es gibt sehr viele Hinweise aus der neueren Forschung, die uns zeigen, welche grundsätzlichen Ernährungsgewohnheiten über die längste Zeit der Menschheitsgeschichte hinweg für unser außergewöhnliches Hirnwachstum und unsere geistige Fitness bis ins höchste Alter sorgten. Diese können wir heute aufgrund der sehr langsamen Anpassung unseres Erbguts als artgerecht betrachten.

Wie zuvor erwähnt, deutet vieles darauf hin, dass sich unsere prähistorischen Vorfahren vorwiegend von Fisch und Schalentieren (als Fischer) und

auf pflanzlicher Basis mageres Fleisch ernährten. Desweiteren war es in der Steinzeit, sehr lange Zeiträume, und mit Mühlsteinen zu mahlen.¹⁴ Vielfältige Versorgung mit Vitaminen und Fette), vielen gesunden Proteinen, und nicht zuletzt den positiven Einfluss auf unsere Verdauungsorgane sind beider Organe sind

Allerdings kam keine Muttermilch anders als noch keine Viehzucht. Milch von einem Wildtier. Das beweist uns das nur Säuglingen, die abzubauen. Nach dem Dann wird sogar die nennt diesen Zusta

Unnatürlich ist es h dere die artfremde rung von Kälbern, Z

**KUHMILCH,
SSEM KÖRPER**
*Aufzucht ihrer
Hormone und
optimiert, aber*

ALTERNATIVE MEHLSORTEN ERHÖHEN DIE VITALSTOFFDICHTHEIT

Weizen ist eine der weltweit am meisten konsumierten Getreidesorten und dessen Mehl das Nahrungsmittel, das unsere tägliche GL am stärksten erhöht. Im Gegensatz zum Wildgetreide unserer steinzeitlichen Vorfahren ist Kulturweizen eine auf höchstmögliche Erträge hin gekreuzte und auf industrielle Backprozesse angepasste Zuchtform. Dabei stieg insbesondere der Anteil am Klebereiweiß, dem sogenannten Gluten. Das für Weißbrot generell am häufigsten verwendete Mehl, Typ 405, enthält knapp 9 Prozent Gluten, Dinkelmehl, Type 630, sogar über 10 Prozent. Den niedrigsten Glutenvwert industrieller Getreidesorten hat Roggen mit etwa 3 Prozent.

KLEINE MEHLKUNDE: *Die Typenbezeichnung gibt, unabhängig von der Getreidesorte, an, wie viel Milligramm (tausendstel Gramm) Mineralstoffe in hundert Gramm Mehl enthalten sind. Vollkornmehl hat die Typenzahl 1700 oder 1800, ist also sehr mineralstoffreich. Es enthält den nährstoffreichen Keimling und die ballaststoffreiche Kleie (äußere Schutzschicht des Korns). Für Weißmehl, Typ 405, werden Keimling und Kleie entfernt. Es ist daher sehr stärkehaltig und hat nur noch etwa ein Viertel des ursprünglichen Gehalts an Mineral- und anderen Vitalstoffen. Vollkornmehle sind daher gesünder, sollten jedoch idealerweise frisch gemahlen sein, um einen guten Geschmack und hohen Vitamingehalt zu gewährleisten.*

Mittlerweile entwickeln immer mehr Menschen eine Empfindlichkeit gegen Gluten (obwohl zu den Darmstörungen auch viele andere ungesunde



Ernährungs- und Lebensgewohnheiten beitragen, nicht zuletzt Ballaststoff- oder Bewegungsmangel), daher kommen immer mehr glutenfreie Mehlsorten auf den Markt. Zu diesen Alternativen gehören Mehl aus Pseudogetreide (wie Buchweizen, Amaranth oder Quinoa), aus Hülsenfrüchten (wie Kichererbsen, Linsen, Mungobohnen, aber auch Sojabohnen oder Lupinen), aus Nüssen (wie Mandeln, Kokos oder Kastanien) und nicht zuletzt Hanf- oder Leinsamen. Alle diese Mehle sind vitalstoffreicher als die industriell verarbeiteten Getreidesorten und geschmacklich interessant. Hier nur eine kleine Auswahl, um deren Vorzüge zu illustrieren:

PSEUDOGETREIDE

Allen Mehlen aus Pseudogetreiden ist gemeinsam, dass sie, im Gegensatz zu den meisten anderen alternativen Mehlsorten (wie die aus Hülsenfrüchten, Nüssen etc., siehe unten), einen hohen Anteil an Kohlenhydraten haben. Obwohl dieser bei etwa 60–70 Prozent liegt und damit nahe an den der gewöhnlichen Getreidemehle herankommt, ist deren GL mit Werten etwa zwischen 10 bis 20 um das Zwei- bis Vierfache niedriger.

Buchweizen ist kein Weizen, auch wenn der Name dies suggeriert, sondern stammt aus einem Knöterichgewächs. Buchweizenmehl ist reich an den Vitaminen E, B1 und B2, zudem besitzt es viele wertvolle Mineralstoffe.

Amaranth wird auch als „Inka-Weizen“ bezeichnet. Es ist mit etwa 18 Prozent das proteinreichste Pseudogetreide. Ebenfalls enthalten die Körner viele Vitamine und Mineralien. Aber Vorsicht, der GL-Wert von 23 dieses Mehls ist höher als der anderer Pseudogetreide, und der von gepufftem Amaranth erreicht sogar GL-Werte von über 70 und ist damit sehr hoch.

Quinoa enthält ebenfalls viele hochwertige Proteine, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe und ist daher ebenfalls ein guter Ersatz für herkömmliche Getreidesorten.

HÜLSENFRÜCHT

Lupinenmehl ist, wie Quinoa, ein Pseudogetreide mit sehr niedriger GL. Lupinenmehl (100 Prozent!) besitzt eine sehr hohe Proteingehaltsrate. Aminosäuren liefern Energie. Es enthält die Proteine der meisten Getreidemehle. Lupine gilt als basischer als die Milch, das den pH-Wert erhöht. Um die Vitalstoffdichte zu erhöhen, kann bis zu 50 Prozent Lupinenmehl ersetzt werden. Im finalen Produkt liefert viel zweifach so viel Protein wie Getreidemehl sowie viele Vitamine. Es ist ein gesunder Fleischersatz. Erdnüsse oder andere Nüsse sind ebenfalls geeignet.

Kichererbsen-, Linsen- und **Sojabohnenmehl** sind ebenfalls aus Hülsenfrüchten gewonnen. Sie liefern Proteine wie das Lupinenmehl, aber in geringerer Menge. Diese Mehlsorten zu 50 Prozent mit Getreidemehl zu ersetzen, erhöht die protein- und ballaststoffreiche Ernährung um 164 Prozent. Beispielsweise: 11 Gramm Ballaststoffe decken den Tagesbedarf.

NUSSMEHLE

Mandelmehl kann Getreidemehl ersetzen. Nur 100 Gramm Mandelmehl liefern 100 Gramm Protein, was höher ist als ein Fünftel des Proteins in Getreidemehl.

Hanfmehl ist zum Kneten von
Saucen bestens geeignet.

100 GRAMM ENTHALTEN	PROTEIN	KOHLEN- HYDRATE	FETT- SÄUREN	BALLAST- STOFFE	KALORIEN
Mandelmehl teilentölt	53	4	14	15	350
Mandelmehl nicht entölt	24	6	53	11	590
Weizenmehl Typ 405 11	11	71	1	4	340

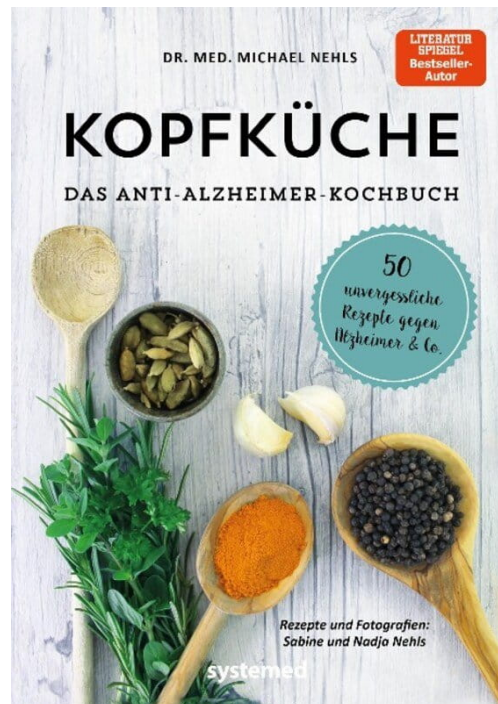
Michael Nehls

Kopfküche. Das Anti-Alzheimer-Kochbuch

50 unvergessliche Rezepte gegen Alzheimer & Co.

208 Seiten, paperback
erscheint 2017

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de