

Neal Barnard

Powerfoods für das Gehirn - Mängelexemplar

Leseprobe

[Powerfoods für das Gehirn - Mängelexemplar](#)

von [Neal Barnard](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.unimedica.de/b24663>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<https://www.unimedica.de>



INHALT

HINWEIS AN DIE LESER		XIII
DANKSAGUNG		XIV
EINFÜHRUNG		1
KAPITEL 1	Das Gedächtnis und die Gehirnleistung verbessern	9
SCHRITT I	POWERFOODS	25
KAPITEL 2	Lebensmittel, die Sie vor giftigen Metallen schützen	27
KAPITEL 3	Lebensmittel, die Sie vor schädlichen Fetten und Cholesterin schützen	44
KAPITEL 4	Lebensmittel, die Ihr Vitaminschutzschild aufbauen	61
SCHRITT II	DAS GEHIRN STÄRKEN	75
KAPITEL 5	Gehirntraining zum Aufbau Ihrer kognitiven Reserve	77
KAPITEL 6	Sport zum Schutz des Gehirns	88
SCHRITT III	GEFAHREN FÜR DAS GEDÄCHTNIS BESEITIGEN ..	101
KAPITEL 7	Die Gedächtnisleistung im Schlaf verbessern	103
KAPITEL 8	Medikamente und Gesundheitsprobleme, die das Gedächtnis beeinträchtigen	113

DEN PLAN IN DIE TAT UMSETZEN. 127

KAPITEL 9	Ein gehirnstärkendes Menü	129
KAPITEL 10	Gelüste und Heißhunger besiegen	148
KAPITEL 11	Menüs und Rezepte	159
	Ein Wochenplan mit Tagesmenüs	160
	Frühstück	169
	Suppen und Eintöpfe	183
	Salate	201
	Sandwiches, Wraps und Burger	217
	Hauptgerichte	231
	Beilagen	249
	Soßen	261
	Aufstriche, Dips und Snacks	267
	Desserts	275

ANHANG 297

ANHANG 1	Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel zur Behandlung von Gedächtnisproblemen	298
ANHANG 2	Zutaten, die Sie vielleicht noch nicht kennen	303
	Referenzen	306
	Index	314
	Über den Autor	322
	Bezugsquellen	323

EIN WOCHENPLAN MIT TAGESMENÜS.....160

FRÜHSTÜCK.....169

Heidelbeer-Buchweizen-Pfannkuchen	170
Waffeln	172
Gebackener Haferbrei	173
Frühstückswraps	175
Polenta-Frühstücksriegel	176
Frühstücks-Smoothie	177
Austernpilz-Frittata	178
Smoothie Parfait	181

SUPPEN UND EINTÖPFE.....183

Blitzschnelle Rote-Linsen-Suppe	184
Gerste-Pilz-Eintopf	185
Kürbiscremesuppe	186
Kartoffel-Lauch-Suppe	188
Weißer-Bohnen-Chili	189
Cremige Maissuppe	191
Frische Erbsensuppe	192
Türkische Linsensuppe (Mercimek Corbasi)	194
Apfel-Curry-Dal-Eintopf	195
Enchilada-Bohnen-Suppe	197
Klare Ingwer-Limetten-Suppe mit Karotten und Reisnudeln	198



Heidelbeer-Buchweizen-Pfannkuchen **170**



Austernpilz-Frittata **178**



Enchilada-Bohnen-Suppe **197**



Regenbogensalat **205**

Tacos mit Kartoffeln, Mangold
und Pintobohnen **226**



SALATE 201

Gemischter Salat mit würzigem geröstetem Tempé	202
Regenbogensalat	205
Einfacher Quinoa-Taboulé-Salat	206
Salade Latine	207
Brauner Reissalat	208
Sommersalat	211
Einfacher bunter Pasta-Salat	212
Fiesta-Salat mit schwarzen Bohnen	213
Erdbeer-Dressing	214
Ahornsirup-Salbei-Dijonsenf-Dressing	216

SANDWICHES, WRAPS UND BURGER 217

Gebackene Gemüse-Falafel	218
Kichererbsen-Sandwiches	220
Portobello-Burger	221
Garten-Pita-Wrap	223
Toskana-Wrap	224
Knackige Pilz-Salat-Wraps	225
Tacos mit Kartoffeln, Mangold und Pintobohnen	226
Tortas Frijoles	228
Gegrillte Aubergine à la niçoise	229

HAUPTGERICHTE 231

Toastbrötchen-Pizzen	232
Einfache Schwarze-Bohnen-Pfanne	233
Mexikanischer Polenta-Auflauf	234
Gemüse-Kebabspieße	237
Süßkartoffel-Burritos	238
Gebackene Ziti-Makkaroni	239
Spaghetti mit Weiße-Bohnen-Marinara-Soße	240
Risotto Primavera	241
Gnocchi mit Basilikum und sonnengetrockneten Tomaten	242
Asiatische Gemüsepfanne mit Aprikosen-Teriyaki-Soße	245
Paprika mit Zucchini-Bohnen-Reis-Füllung	246

BEILAGEN 249

Gerösteter brauner Reis	250
Kartoffeltraum	251
Roter Reis	252
Sechs Zubereitungsarten für Süßkartoffeln	254
Marokkanischer Minz-Couscous	257
Kochbananen in Kreuzkümmel-Tomatensoße	258
Ostafrikanisches Quinoa-Pilaw	260



Gnocchi mit Basilikum und sonnengetrockneten Tomaten **242**



Marokkanischer Minz-Couscous **257**



Paprika mit Zucchini-Bohnen-Reis-Füllung **246**

Chimichurri-Soße **264**



Brombeerriegel **281**



SOSSEN 261

Cremige Soße	263
Chimichurri-Soße	264

AUFSTRICHE, DIPS UND SNACKS 267

Pfirsich-Salsa und gebackene Pita-Chips	268
Weißer-Bohnen-Pâté	270
Mango und Wassermelone mit Limette und Chili	271
Yambohnen-Stifte (Jicama) mit Orangen-Paprika-Dip	273

DESSERTS 275

Mom's Apfelmuskuchen	276
Bananen-Eiscreme	278
Fruchtiger Couscous-Kuchen	279
Brombeerriegel	281
Warmes Apfel-Kirsch-Kompott	282
Gebackenes Obstkompott	284
Fruchteis am Stiel	285
Minzige Obstspieße	287
Vanille-Beeren-Sorbet	288
Gebackene Äpfel	289
Super-Himbeer-Protein-Brownies	290
Schokoladenpudding	292
Zitronenreis	293
Gewürz-Kürbiskuchen	295
Geeiste Wassermelone und weißer Pfirsich	296



»Sie waren weder besonders ordentlich noch sehr sauber. Sie rauchten, während sie spielten, aßen dabei, redeten und taten so, als würden sie sich gegenseitig hauen. Sie kehrten ihrem Publikum den Rücken zu, schrien es an und lachten über Witze, die nur sie selbst kannten.«¹

So beschrieb Brian Epstein die Beatles, als er sie 1961 das erste Mal in einem Club in Liverpool sah. Mit ihren Lederjacken und Jeans konnte dieses heruntergekommene Vierergespann nicht eine einzige Plattenfirma für sich begeistern, weder in Großbritannien noch irgendwo anders auf der Welt.

Ja, sie waren schmutzilig. Aber sie waren auch voller Energie und Anziehungskraft und hatten jede Menge Ehrgeiz. Sie konnten keine Noten lesen, aber sie hatten einen unwiderstehlichen Sound. Obwohl Epstein zuvor noch nie Manager einer Band gewesen war, nahm er sie unter seine Fittiche – mit dem klaren Ziel, sie zum Erfolg zu führen. Er zerzte sie zu einem Londoner Schneider und knallte diesem 40 Pfund auf den Tresen. Weg mit den Lederjacken und den Jeans, her mit ordentlichen maßgeschneiderten Anzügen. Und keine schmierigen Frisuren mehr – es war Zeit für einen neuen Style. Schluss mit Essen, Rauchen oder Fluchen auf der Bühne und stattdessen eine nette Verbeugung in Richtung Publikum nach dem Ende einer Songabfolge. Epstein organisierte Auftritte, kümmerte sich um Öffentlichkeitsarbeit und Publicity und sorgte dafür, dass alle bezahlt wurden.

In gerade einmal neun Monaten hatten die Beatles ihren ersten Hit in den britischen Pop Charts. Nach gerade einmal zwei Jahren hatten sie die ganze Welt erobert.

Ich erzähle Ihnen diese Geschichte deshalb, weil in Ihrem Gehirn ebenfalls widerpenstige Triebe, Gelüste und Dränge wüten. Die »frühen Beatles« in Ihnen stecken tief im Zentrum Ihres Gehirns, in Ihrem Hypothalamus. Dieses nur nussgroße Organ ist der Hort von Hunger, Durst, Sex und Wut. Wenn es etwas gibt, was der Hypothalamus braucht, dann ist es ein guter Manager.

Schon wenn Sie geboren werden, meldet er sich lautstark mit seinen Bedürfnissen zu Wort. Andererseits ist zu diesem Zeitpunkt das Schreien und Strampeln mit Armen und Beinen zunächst aber auch alles, was Sie tun können.

Ihr »Brian Epstein« befindet sich in den äußeren Bereichen des Gehirns, in Ihrer Großhirnrinde. Dort wird Ihr widerspenstiges, ungezogenes Selbst mit all seinen Bedürfnissen, Gelüsten und Trieben in Schach gehalten. Die Großhirnrinde hilft dem

Hypothalamus dabei, geduldig abzuwarten, bis das Essen auf dem Weg ist. Sie löst Ihre Probleme und zeigt Ihnen, wie Sie das, was Sie wollen, auf effektivere Weise als nur durch das Aufstampfen mit dem Fuß bekommen. Je älter Sie werden, umso reifer wird auch Ihr Manager und entwickelt immer ausgefeiltere Strategien, um Sie an Ihre Ziele zu bringen.

Am 27. August 1967 führten achtzehn Beatles-Songs Charts an. Sie hatten den Zenit ihrer Popularität erreicht. An diesem Tag aber sollte sich alles ändern. Brian Epstein wurde tot in seiner Wohnung aufgefunden. Er wurde nur zweiunddreißig Jahre alt. Für die Beatles war das der Anfang vom Ende. Die Band begann, auseinanderzufallen. Sie stritten miteinander, hatten aber keinen Schlichter mehr. Die Meinungsverschiedenheiten vertieften sich und wurden immer unüberwindlicher. Ohne eine steuernde Hand verloren sie ihren musikalischen Zusammenhalt und entfernten sich immer mehr voneinander, bis die erfolgreichste Band aller Zeiten sich schließlich trennte und jedes Bandmitglied seinen eigenen Weg ging.

Auch Ihrem Gehirn kann ein schicksalhafter 27. August drohen. Gerade dann, wenn Ihr Wissen und Ihre Erfahrung am größten und Ihr Familienleben und Ihre finanzielle Sicherheit geregelt sind, können Sie Gefahr laufen, Ihren Manager zu verlieren. Wenn das passiert, werden Sie bemerken, dass Sie sich plötzlich nicht mehr an bestimmte Dinge erinnern können oder dass es Ihnen schwerfällt, Zusammenhänge nachzuvollziehen oder sich zu kontrollieren. Manchmal kann dies so weit gehen, dass Sie nicht mehr in der Lage sind, Ihr unordentliches und widerspenstiges inneres Selbst in Schach zu halten. Der Tag, an dem der Manager Ihres Gehirns den Geist aufgibt, ist auch der Tag, an dem das Leben, das Sie bisher kannten, ein Ende nimmt.

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Manager gesund und funktionstüchtig halten. Es erklärt Ihnen, wie Sie sich Ihr Gedächtnis und Ihre geistige Klarheit ein Leben lang erhalten können.

WAS PASSIERT IN MEINEM GEHIRN?

Es beginnt mit gelegentlichen Hängern. Sie vergessen einen Namen oder ein Wort – etwas, das Sie ganz genau wissen, was Ihnen aber in diesem Moment einfach nicht einfallen will. Später passiert es wieder, und Sie beginnen sich zu fragen, was mit Ihnen nicht stimmt. Vielleicht sind Sie einfach nur übermüdet oder zu gestresst, und eine Nacht mit ausreichend Schlaf bringt alles wieder ins Lot.

Vielleicht ist es aber auch mehr als das. Sehr viele Menschen haben mit Gedächtnisproblemen zu kämpfen. Sie machen sich, vorsichtig ausgedrückt, große Sorgen darüber. Der Name eines Freundes, der einem einfach nicht mehr einfallen will, einmal zu oft den Schlüssel verlegen, Fakten durcheinanderbringen, Termine vergessen, und,

was wohl am schlimmsten ist, bemerken, dass es anderen nicht entgeht, dass das Gedächtnis plötzlich aussetzt – all das ist zutiefst beunruhigend.

Und es betrifft mitunter nicht nur das Gedächtnis. Vielleicht haben Sie das Gefühl, dass Sie nicht mehr so klar denken können wie früher. Beim Zusammenrechnen von ein paar Zahlen oder beim Lesen der Zeitung mag es sich so anfühlen, als ob Ihr Gehirn im ersten Gang hängen geblieben ist.

Manchmal können kognitive Probleme sehr schwerwiegend sein. Einer von fünf US-Amerikanern zwischen fünfundsiebzig und vierundachtzig Jahren erkrankt an Alzheimer. Bei Menschen über fünfundachtzig Jahren trifft es fast die Hälfte. Auf erschreckende Weise häufig sind außerdem auch Schlaganfälle, die unsere Fähigkeit zu sprechen, uns zu bewegen und zu denken extrem einschränken können.

Unter all diesen Sorgen, die wir hinsichtlich unserer Zukunft haben mögen, führt die, unsere geistigen Fähigkeiten zu verlieren, die Liste an. Wir arbeiten hart, gründen Familien, legen etwas Geld beiseite und haben irgendwann etwas Zeit, um uns zu entspannen und unser Leben zu genießen. Doch sobald unser Gedächtnis aussetzt, geht damit auch alles, was uns etwas bedeutet, verloren.

Der Verlust unseres Gedächtnisses und unserer geistigen Klarheit bedeutet den Verlust unserer wichtigsten Fähigkeiten. Nach und nach entgleiten wir unseren Familien. All die Dinge, die wir zusammen getan haben, sind plötzlich ausradiert. Wenn sich diese Entwicklung über Jahre hinzieht, wie es oft der Fall ist, kann dies sehr belastend für unsere Familien sein, und diese körperlich, emotional und finanziell an den Rand der Erschöpfung bringen.

Ein schlechtes Gedächtnis ist nichts, was »halt zum Leben dazu gehört«. Sie müssen sich nicht damit abfinden. Und es ist ganz gewiss keine natürliche Folge des Alterns. Ihr Terminkalender wird nicht mit einem eingebauten automatischen Radierer geliefert.

Stellen Sie sich vor, Sie hätten ein lückenloses Gedächtnis und eine fantastische Konzentrations- und geistige Reaktionsfähigkeit, und zwar Tag für Tag, solange Sie leben. Anstatt sich dafür zu entschuldigen, dass Ihnen immer wieder Namen entfallen, finden Sie spielend leicht alle Worte, so wie früher auch. Anstatt mit zunehmendem Alter immer mehr Gedächtnislücken zu beklagen, bleibt Ihr Geist wach und konzentriert.

Mein Forscherteam hat schon über mehrere Jahre die Auswirkung verschiedener Lebensmittel auf die Gesundheit untersucht. Wir haben Menschen dabei geholfen, Gewicht zu verlieren und ihren Cholesterinspiegel zu senken. Wir haben eine Ernährungsweise entwickelt, die Diabetes besser als alle vorherigen Diäten kontrollieren kann – so wirkungsstark, dass der Diabetes dadurch mitunter sogar ganz verschwindet. Wir haben außerdem verschiedene Programme für das Arbeitsumfeld und für Ärzte erstellt, die Menschen dabei helfen, ihre Ernährung so umzustellen, dass sie damit ihre Gesundheit nachhaltig verbessern können.

So wie wir haben auch andere Forscherteams das Gehirn näher untersucht und sich dabei spezielle Ernährungsfaktoren angeschaut, die das Risiko für Alzheimer,

Schlaganfälle und andere schwerwiegende Gehirnstörungen beeinflussen, sowie die überraschende Auswirkung, die Lebensmittel schon auf täglicher Basis auf unsere kognitiven Funktionen haben können.

In Chicago untersuchten Wissenschaftler des Rush University Medical Center Tausende Probanden über einen längeren Zeitraum, um herauszufinden, was genau bewirkte, dass die einen ihr gesamtes Leben lang gesund und geistig fit blieben, die anderen aber nicht. Dabei stellte sich heraus, dass bestimmte Aspekte der Lebens- und Ernährungsweise dafür ausschlaggebend waren. Andere Wissenschaftler aus den USA, Europa und Asien führten detaillierte Untersuchungen zu bestimmten Nährstoffen durch, die das Gehirn entweder schützen oder schädigen. Mittlerweile gibt es zudem auch neue Hirnscantechnologien, die es Wissenschaftlern erlauben, ins Gehirn lebender Menschen hineinzusehen und so die Hirnfunktion wesentlich besser zu verstehen; etwas, das vor nur wenigen Jahren noch unmöglich war. Spezielle Tests können bereits zeigen, wer im Laufe der Jahre ein stärkeres Risiko dafür hat, kognitive Probleme zu entwickeln.

Bei all diesen Untersuchungen stellte sich heraus, dass die Ernährungsweise, die den Forschungsarbeiten meines Teams zufolge die Gesundheit verbessert, und die, die laut anderen Wissenschaftlern die Hirnfunktion stärkt, sich bemerkenswert ähnlich sind. Bestimmte Lebensmittel und ein bestimmtes Essverhalten haben eine erstaunliche schützende Wirkung.

Das ist aber nicht alles. Es ist möglich, das Gehirn auf einfache Weise zu trainieren und so mit der Zeit die Verknüpfungen zwischen den Hirnzellen zu stärken. Auch simple Sportübungen helfen dabei, dem Schrumpfen des Gehirns, das sich bei den meisten Menschen während des Alterungsprozesses einstellt, entgegenzuwirken.

Es ist immens wichtig, dass die Öffentlichkeit mehr über diese Forschungsergebnisse erfährt. Aus genau diesem Grund habe ich dieses Buch geschrieben und dieses Programm entwickelt. Heute wissen wir mehr als jemals zuvor darüber, wie unser Gehirn funktioniert und wo die Ursachen für Gedächtnisprobleme liegen, egal ob es sich nun um kleinere Erinnerungslücken oder potenziell weitaus verheerendere Störungen wie Alzheimer oder Schlaganfälle handelt. Und trotzdem haben die meisten Menschen nicht die geringste Ahnung davon. Zwar wissen sie ziemlich genau, wie sie Lungenkrebs verhindern oder ihr Herzinfarktrisiko verringern können, doch ist ihnen überhaupt nicht klar, dass es auch möglich ist, das Gehirn zu schützen.

Es gibt einfache, aber sehr effektive Schritte, die Sie unternehmen können, und zwar ab sofort. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie diese wichtigen Informationen in die Tat umsetzen und sich dadurch Ihr Gedächtnis bewahren und Ihre Gehirnfunktion stärken können.

DREI SCHRITTE ZUM SCHUTZ IHRES GEHIRNS

Es ist nicht schwer, Forschungsergebnisse zum eigenen Vorteil anzuwenden. Hier finden Sie die drei Schritte, die Sie unternehmen sollten, um Ihr Gehirn zu schützen:

SCHRITT EINS: Der erste Schritt besteht darin, die Powerfoods zu essen, die Ihrem Gehirn genau die Nährstoffe liefern, die es braucht. Wir wählen unsere Lebensmittel auf der Grundlage dreier Kriterien aus:

Erstens müssen wir uns vor Schadstoffen und Giften schützen, die in unserem Wasser und unseren täglichen Lebensmitteln enthalten sein können. Diese sind erschreckend verbreitet, weshalb es wichtig ist, zu wissen, wo sie vorkommen und wie sie sich vermeiden lassen.

Zweitens gibt es bestimmte natürliche Fette, die unverzichtbar für ein gut funktionierendes Gehirn sind, während andere es schädigen. Wir werden später genauer darauf eingehen und uns anschauen, welche Fette auf Ihrem Teller landen sollten. Die richtige Balance bewirkt einen großen Unterschied dabei, wie optimal jede unserer Gehirnzellen funktioniert.

Drittens können bestimmte Vitamine freie Radikale und andere Elemente unschädlich machen, die unsere Hirnzellen schädigen können. Später gehe ich genauer darauf ein, welche Lebensmittel und Präparate Ihnen genau die Nährstoffe liefern, die Sie dafür brauchen.

Die Zusammenstellung einer gesunden Ernährung ist das Beste, was Sie tun können. Schließlich baden Ihre Gehirnzellen zu jeder Zeit in den Nähr- oder Giftstoffen, die Sie über Ihr Essen zu sich nehmen.

SCHRITT ZWEI: Wussten Sie, dass Sie Ihr Gehirn trainieren können? Einfache Übungen können Ihnen dabei helfen, die Verknüpfungen in Ihrem Gehirn zu stärken. Diese Übungen sind überraschend einfach und gleichzeitig kurzweilig und wirkungsstark. Ich werde Ihnen dabei helfen, ein Programm zusammenzustellen, mit dem Sie Ihre mentale Leistungsfähigkeit voll ausschöpfen können.

Auch Sport bzw. körperliche Aktivität wirkt sich auf Ihre Hirnleistung aus: Sie stärken damit nicht nur Ihr Herz, sondern auch Ihr Gehirn. Die positive Wirkung von Sport ist so bemerkenswert, dass MRT-Aufnahmen schon nach relativ kurzer Zeit einen sichtbaren Unterschied in der Hirnstruktur zeigen. In diesem Buch werden Sie lernen, welche Übungen Ihrem Gehirn am besten auf die Sprünge helfen, und ebenso, warum.

SCHRITT DREI: Jetzt ist es Zeit, die häufigsten körperlichen Gefahren zu eliminieren, die Ihr Gedächtnis bedrohen, und Ihre Erinnerung zu verbessern und Ihr Gehirn zu stärken. Es gibt zwei Hauptfaktoren, die Sie dabei besonders ins Visier nehmen müssen: Schlafstörungen und bestimmte Medikamente und Erkrankungen.



Schlaf ist unabdingbar für das Festigen von Erinnerungen. Viele kognitive Probleme können aus diesem Grund auf häufig auftretende Schlafstörungen zurückgeführt werden. Wir werden später sehen, wie Sie alle möglichen Probleme beseitigen und dadurch von der vollen natürlichen restaurativen Kraft des Schlafs profitieren können.

Häufig verschriebene Medikamente und Erkrankungen können Ihre Gedankengänge durcheinanderbringen – zuweilen in solchem Maße, dass dies sogar fälschlicherweise so lange für Alzheimer gehalten werden kann, bis die eigentliche Ursache geklärt ist. Ich werde Ihnen die überraschende Liste der Übeltäter präsentieren und Ihnen verraten, was Sie tun können.

Ob Sie nun einfach nur Ihre Gehirnleistung verbessern, tägliche kleine Hänger überwinden oder aber Ihr Risiko für Alzheimer und Schlaganfälle verringern wollen – mit jedem dieser einfachen drei Schritte können Sie langfristig sehr viel für Ihr Gehirn tun. Mit meinem Rat und den in diesem Buch präsentierten Menü- und Rezeptideen wird es Ihnen ein Leichtes sein, Ihren Plan zur Verbesserung Ihrer kognitiven Leistung in die Tat umzusetzen.

ZEIT FÜR VERÄNDERUNG

Millionen Familien machen sich Sorgen darüber, was die Zukunft für sie bereithält. Während meines Studiums der Neurologie und Psychiatrie an der George Washington University School of Medicine in Washington, D.C., traf ich das erste Mal auf Patienten, die das Gefühl hatten, nicht mehr die Kontrolle über ihr eigenes Gehirn und Nervensystem zu haben. Einige von ihnen hatten mit einem schweren Gedächtnisverlust zu kämpfen, der durch Alzheimer ausgelöst worden war. Andere hatten Schlaganfälle erlitten, und wieder andere kämpften gegen die immer weiter fortschreitenden Auswirkungen, die multiple Sklerose oder ähnliche Erkrankungen auf ihr Nervensystem hatten. Wir konnten nur wenig für sie tun und kannten keinerlei Möglichkeiten, die das Entstehen dieser Probleme hätten verhindern können.

Auch heute noch müssen die meisten Menschen, einschließlich vieler Ärzte, erst etwas über die Strategien lernen, über die Sie in diesem Buch mehr erfahren. Und obwohl die Medikamente, mit denen versucht wird, den Gedächtnisverlust zu verlangsamen, fast wirkungslos sind, wissen bisher nur wenige Ärzte und Patienten etwas von den neuesten Forschungsergebnissen, die zeigen, welche starke Wirkung die richtige Ernährung haben kann. Den meisten ist überhaupt nicht bewusst, dass die Wahl ihrer Mahlzeiten eine ausschlaggebende Bedeutung haben kann.

Dieses Buch soll etwas verändern. Es gibt tatsächlich sehr viel, was wir tun können, um einem Gedächtnisverlust vorzubeugen, ganz zu schweigen von der Optimierung der täglichen Funktionsfähigkeit von Menschen, die sich einfach nur richtig gut fühlen wollen.

Einfache Entscheidungen können Ihr Gehirn schützen und dessen Leistung steigern, Ihnen Energie und Vitalität verleihen, Ihren Schlaf verbessern und Ihre Gesundheit allgemein stärken. Auf den folgenden Seiten werde ich Ihnen zeigen, wie.

DIE WISSENSCHAFT PROFITIERT VON KONTROVERSEN STANDPUNKTEN

Vor gar nicht allzu langer Zeit schenkte mir jemand ein Buch zum Überleben in der Wildnis. Dieses erklärte unter anderem, dass Sie nach dem Stranden auf einer einsamen Insel im Nirgendwo ohne Bedenken einen wilden Wasserapfel essen können, während Sie an den Früchten des Pangli-Baums sterben könnten. Wenn Sie eine normale Erdbeere fänden, wäre diese köstlich, eine täuschend ähnlich aussehende Duchesnea bzw. Scheinerdbeere aber giftig. Und natürlich ist es wichtig, den Unterschied zwischen einem essbaren Schuppigen Porling und einem tödlich giftigen Pantherpilz zu kennen. Nach ein paar Seiten wurde mir klar, dass ich keine Ahnung

hatte, wie ich in solch einer Situation überleben würde, und war sehr dankbar dafür, dass ich gleich gegenüber ein Lebensmittelgeschäft hatte.

Ernährung kann eine verwirrende Angelegenheit sein, und verschiedene Menschen interpretieren Dinge auf verschiedene Weisen. Auf den Gebieten der Hirnforschung und Ernährungswissenschaft haben Wissenschaftler alle eine unterschiedliche Meinung. Einige ziehen es vor, abzuwarten, bis sie eine Ernährungsumstellung empfehlen. Sie glauben, dass es noch weiterer Forschungsergebnisse bedarf, bis wir definitive Aussagen treffen können.

Andere, so wie ich, glauben, dass wir uns den Luxus nicht leisten können, noch länger zu warten. Wenn Sie das nächste Abendessen planen, mischen Sie bereits die Karten für Ihre Zukunft. Sie sollten sich von den besten verfügbaren Informationen leiten lassen. Sie werden sehen, wie wichtig diese Informationen sind, und wie leicht sie sich umsetzen lassen. Es ist auf jeden Fall einfacher, als die Früchte des Pangi-Baums zu identifizieren.

SÄMTLICHE NEBENWIRKUNGEN SIND POSITIV

Wenn Sie die Erkenntnisse dieses Buchs nach und nach in die Praxis umsetzen, um Ihr Gehirn zu schützen, werden Sie bemerken, dass Sie sich nicht nur geistig klarer fühlen. Ihre Badezimmerwaage wird wahrscheinlich Tag für Tag freundlicher aussehen. Ihr Cholesterinspiegel und Ihr Blutdruck werden sich vermutlich verbessern, und wenn Sie an Diabetes leiden, wird sich auch da eine Verbesserung einstellen. Wenn Sie Arthritis oder andere chronische Erkrankungen oder Schmerzen haben, werden diese wahrscheinlich ebenfalls abnehmen. All das vermag die Kraft einer gesunden Ernährung.

Ich wünsche mir, dass Sie, statt nach Worten zu suchen und sich über Ihr Gedächtnis Gedanken zu machen, stattdessen nach einem noch kniffligeren Kreuzworträtsel suchen, alte Schulfreunde anrufen, an deren Namen Sie sich gut erinnern können, und Ihren nächsten Wander- und Kletterurlaub in den Alpen planen.

Ich hoffe, Sie erfreuen sich bald bester Gesundheit und genießen all die Lebensmittel, die Ihnen diese verschaffen können.

MACHEN SIE IHR TRAINING ZU EINEM VERBINDLICHEN TERMIN. Schreiben Sie es sich auf. Dinge, die auf eine Liste geschrieben und zu einem wichtigen Termin erklärt werden, werden auch erledigt. Alles was unverbindlich bleibt, wird in der Regel vernachlässigt. Planen Sie Ihre Trainingseinheiten für die nächsten drei Wochen, und gehen Sie mit diesen wie mit wichtigen Arzt- oder Geschäftsterminen um, die Sie nicht verpassen dürfen.

Nehmen Sie sich die Zeit und organisieren Sie sich. Schreiben Sie es in Ihren Terminkalender, und wenn die Zeit gekommen ist, gehen Sie los!

TRAINIEREN SIE REGELMÄSSIG. Sobald Sie einen guten Trainingsrhythmus gefunden haben, ist es einfacher, dran zu bleiben. Wenn Sie aber immer nur ab und zu trainieren, wird Ihre Motivation nicht wirklich Flügel bekommen. Tun Sie es also regelmäßig. Wenn Sie sich zum festen Ziel setzen, jeden Abend nach dem Abendessen zu einem straffen Spaziergang aufzubrechen, erwarten Sie es bereits und freuen sich darauf. Schieben Sie nicht mehr als zwei aufeinanderfolgende Pausentage ein.

Training ist wie Antibiotika. Eine einzige Dosis hilft nicht viel. Wenn Sie es sich aber regelmäßig verordnen, ist es genau das Heilmittel, nach dem Sie gesucht haben.

Haben Sie Spaß im Team, machen Sie es zu einem festen Termin und lassen Sie eine Routine daraus werden, dann wird es auch funktionieren.

ABWECHSLUNG HINEINBRINGEN

Variieren Sie. Sie können eine Kombination aus Laufen und Rennen ausprobieren. Oder Sie gehen Radfahren, spielen Tennis, tanzen oder gehen einer anderen sportlichen Aktivität nach, auf die Sie Lust haben.

Und machen Sie sich nicht über Golf lustig. Einige Leute mögen Mark Twains Meinung dazu teilen, der es als einen guten Spaziergang ansah, der durch den Sport ruiniert wird. Ich gestehe, dass ich selbst auch kein begeisterter Fan von Golf bin. Aber wenn Sie mit den Demütigungen, die dieser Sport mit sich bringt, gut umgehen können, werden Sie dabei ordentlich zum Laufen kommen. Lassen Sie allerdings die Golfwagen stehen, und ebenso die Finger von den Gerichten, die im Clubhaus serviert werden.

Einige Leute mögen Trainingsvideos. Damit können Sie schweißtreibende Übungen in Ihren sicheren vier Wänden absolvieren. Es gibt eine große Auswahl solcher Videos im Internet und auch in Bibliotheken.

Vielleicht bevorzugen Sie einen Schrittzähler, den Sie an Ihrem Handgelenk oder Gürtel befestigen können. Manche finden, dass dies auf sehr positive Art ein bisschen Wettbewerbsgeist in den Alltag bringt. Wenn Sie gestern fünftausend Schritte gelaufen sind, versuchen Sie es heute vielleicht mit siebentausend. Bei unseren



Untersuchungen benutzen wir Schrittzähler der Marke Omron, aber es gibt noch viele weitere Modelle auf dem Markt. Sie können sogar Ihre Schrittweite eingeben, um so zu berechnen, wie viele Kilometer Sie am Tag gelaufen sind und wie viele Kalorien Sie dabei verbrannt haben. Als Bezugspunkt würde eine gesunde, fitte Person an einem sehr dynamischen Tag bis zu 10.000 Schritte laufen. Doch bleiben Sie bitte unter Ihrem Limit.

Was auch immer Sie tun, lassen Sie sich Ihr Training nicht von Schuldgefühlen vermiesen. Einige Menschen gehen hart mit sich ins Gericht, wenn sie einmal keine Zeit für ihr Training gefunden haben. Dabei ist es wirklich nur eine biologische Frage: Sport ist gut für uns, und Sie können dann damit anfangen, wenn Sie bereit dafür sind. Wenn Sie mit Ihrem Training einmal nicht ganz diszipliniert sind, machen Sie sich keine Sorgen. Das passiert uns allen. Klopfen Sie sich einfach den Staub ab und steigen Sie wieder ein. Und haben Sie Spaß daran!

PRAKTIZIEREN SIE ALLE DREI TRAININGSARTEN

Wenn Sie sich einen Trainingsplan ganz auf Ihre Bedürfnisse zuschneiden wollen, sollten Sie drei verschiedene Aktivitätstypen im Kopf behalten, von denen jeder seine ganz eigenen Vorteile mit sich bringt:

WENN SIE NICHT TRAINIEREN KÖNNEN

Auch wenn ich Sport immer ausdrücklich empfehle, gibt es Menschen, die wegen eines schwachen Herzens, Gelenkproblemen oder hohem Übergewicht nicht in höherem Maße sportlich aktiv sein können. Wenn das auch Sie betrifft, wird Sie die Nachricht freuen, dass Sie bereits von einer Ernährungsumstellung extrem profitieren können.

Es wird Sie vielleicht überraschen zu lesen, dass die meisten unserer Untersuchungen überhaupt keine sportliche Aktivität enthalten, da wir herausfinden möchten, was sich allein mit einer bestimmten Ernährung erreichen lässt. Wir untersuchen die Wirkung, die die Ernährung auf das Gewicht, den Cholesterinwert, den Blutzucker und andere Werte hat. Würden unsere Probanden zusätzlich Sport treiben, könnten unsere Testergebnisse dadurch verfälscht werden. Wir haben allerdings herausgefunden, dass Menschen, die ihre sportliche Aktivität nicht erhöhen, schon mit der Ernährung allein enorme gesundheitliche Verbesserungen erzielen. Sie verlieren Gewicht, ihr Cholesterin- und Blutzuckerspiegel sinkt, ihr Diabetes verbessert sich und Schmerzen und Leiden verschwinden.

Sie werden nach einer Ernährungsumstellung wahrscheinlich auch bemerken, dass Ihr Herz stärker wird, Ihre Gelenkschmerzen verschwinden, Sie abnehmen und sich energiegeladener fühlen. Und ab diesem Zeitpunkt sind Sie eventuell endlich wieder in der Lage, Sport zu treiben, vielleicht zum ersten Mal seit einer sehr langen Zeit.

AEROBES TRAINING umfasst Aktivitäten wie Rennen, schnelles Laufen, Radfahren, einen Step-Aerobic-Kurs, Tennis, Tanzen oder andere kontinuierliche Aktivitäten, die Ihr Herz zum Pumpen bringen. Darauf haben wir uns bisher konzentriert, da ein aerobes Training sich schützend auf das Gehirn auswirkt. Das ist die Art von sportlicher Aktivität, die Ihr Gehirn wachsen lässt und, wie in Untersuchungen nachgewiesen wurde, die Gedächtnisleistung, das Planungsvermögen, die Multitasking-Fähigkeit und andere kognitive Funktionen merklich verbessert.¹² Darüber hinaus wird dadurch Ihre kardiale Belastbarkeit gesteigert, Ihr Blutzucker- und Triglyceridspiegel gesenkt und das Krebsrisiko verringert. Es gibt aber noch zwei weitere Arten von Aktivitäten, die diese Vorteile noch ergänzen.

Durch **WIDERSTANDS- ODER KRAFTTRAINING** können Sie Ihre Muskelkraft aufbauen. Hanteltraining, Liegestütze und Kniebeugen stärken außerdem Ihr Skelett. Wenn Ihre Knochen durch Osteopenie oder Osteoporose geschwächt sind, stärkt der Aufbau von Muskeln nach und nach Ihr Skelett.

Ein gutes Widerstandstraining beansprucht dreimal die Woche alle Muskelgruppen. So ein Training beinhaltet drei Sets mit je acht bis zehn Wiederholungen mit einem Gewicht, das nicht häufiger als acht- bis zehnmal gestemmt werden kann.

FLEXIBILITÄTSÜBUNGEN verbessern Ihren gesamten Bewegungsradius, halten Sie gelenkig und helfen dabei, chronische Schmerzen loszuwerden. Yoga und Pilates sind zwei hervorragende Möglichkeiten für das Training Ihrer Flexibilität.

Für ein Kraft- und Flexibilitätstraining empfehle ich Ihnen dringend, wenigstens eine Stunde mit einem Trainer zu absolvieren. Die Bedürfnisse und Anfälligkeiten verschiedener Menschen weichen so stark voneinander ab, dass es sich wirklich auszahlt, sich ein eigenes Programm von jemandem erstellen zu lassen, der sich damit auskennt.

ZUM RENNEN GEBOREN?

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum manche Leute es lieben, zu trainieren, während andere es abschreckend finden? Es ist keine Frage des Charakters. Es ist Biologie.

Manche Leute werden mit Muskeln geboren, die sehr viele Typ-1-Fasern enthalten – spezielle Muskelzellen, die viele Kapillargefäße enthalten, die Sauerstoff in die Zellen hineinbringen, Abfallprodukte abtransportieren und eine schnelle Ermüdung verhindern. Diese Zellen enthalten zudem eine große Menge des Enzyms Lipoproteinlipase, das Fett aufspalten und so in Brennstoff umwandeln kann. Wenn Ihre Muskeln vor allem diesen Zelltyp enthalten, fühlt es sich so an, als könnten Sie immer noch lange weiterrennen, wenn Ihre Freunde schon längst vor Erschöpfung zusammengebrochen sind.

Typ-II-Zellen sind anders. Sie eignen sich wunderbar für kurze Sprints, haben aber, schon bevor sie weit gekommen sind, keinen Brennstoff mehr.

Wenn manche Menschen also liebend gerne trainieren und andere es hassen, hat das meist einen biologischen Grund, nämlich die Muskelzellen, mit denen sie geboren wurden.

Doch was zählt, ist Folgendes: Sie können den Aufbau Ihrer Muskeln verändern. Durch intensives Training werden die Typ-II-Zellen besser mit Blut versorgt, was sie schließlich den Typ-I-Zellen sehr ähnlich werden lässt.

Die Fähigkeit zu trainieren, ist zum großen Teil genetisch vorbestimmt, aber das Training selbst kann das kompensieren, was Mutter Natur eventuell vergessen hat.

ZUSÄTZLICHE VORTEILE

Sport wirkt einem Gehirnschwund also entgegen und sorgt dafür, dass alles besser läuft. Es hat aber auch noch andere wichtige »Nebenwirkungen«. Hier zunächst die körperlichen:

EIN WOCHENPLAN MIT TAGESMENÜS

TAG 1

FRÜHSTÜCK

Heidelbeer-Buchweizen-Pfannkuchen [Seite 170](#)
Veggie-Würstchen
Frische Cantaloupe-Melonenscheiben

MITTAGESSEN

Gartensalat mit Tomatenscheiben
Gebackene Gemüse-Falafel [Seite 218](#)
Pitabrot

ABENDESSEN

Blitzschnelle Rote-Linsen-Suppe [Seite 184](#)
Brauner Reissalat [Seite 208](#)
Gedünsteter Spinat mit Zitronenspalten
Fruchteis am Stiel [Seite 285](#)

TAG 2

FRÜHSTÜCK

Waffeln mit Ahornsirup-»Speck« [Seite 172](#)

MITTAGESSEN

Einfacher bunter Pasta-Salat auf gemischtem Blattsalat [Seite 212](#)

ABENDESSEN

Spinatsalat mit gehobelten Mandeln

Tacos mit Kartoffeln, Mangold und Pintobohnen [Seite 226](#)

Süßkartoffelstampf

TAG 3

FRÜHSTÜCK

Gebackener Haferbrei [Seite 173](#) mit Rosinen
Veggie-Speck

MITTAGESSEN

Toskana-Wrap [Seite 224](#)

ABENDESSEN

Weiß-Bohnen-Chili [Seite 189](#) mit rotem Reis [Seite 252](#)
Gedünsteter Spinat
Bananen-Eiscreme [Seite 278](#)

TAG 4

FRÜHSTÜCK

Frühstückswraps [Seite 175](#)

Frische Erdbeeren

MITTAGESSEN

Toastbrötchen-Pizzen [Seite 232](#)

ABENDESSEN

Kürbiscremesuppe [Seite 186](#)

Kartoffeltraum [Seite 251](#)

Gedünsteter Brokkoli

Schokoladenpudding [Seite 292](#)

TAG 5

FRÜHSTÜCK

Polenta-Frühstücksriegel [Seite 176](#)

MITTAGESSEN

Einfacher Quinoa-Taboulé-Salat [Seite 206](#)

Portobello-Burger [Seite 221](#)

ABENDESSEN

Regenbogensalat mit Erdbeer-Dressing

Gebackene Ziti-Makkaroni [Seite 239](#)

Warmes Apfel-Kirsch-Kompott [Seite 282](#)

TAG 6

FRÜHSTÜCK

Austernpilz-Frittata [Seite 178](#)

MITTAGESSEN

Gemischter Salat mit würzigem geröstetem Tempeh [Seite 202](#)
Knuspriges Vollkornbrot

ABENDESSEN

Apfel-Curry-Dal-Eintopf [Seite 195](#)
Gerösteter brauner Reis [Seite 250](#)
Gedünsteter Spargel
Schokoladenpudding [Seite 292](#)

TAG 7

FRÜHSTÜCK

Smoothie Parfait [Seite 181](#)
Bananenscheiben

MITTAGESSEN

Kürbiscremesuppe [Seite 186](#)
Kichererbsen-Sandwich [Seite 220](#)

ABENDESSEN

Paprika mit Zucchini-Bohnen-Reis-Füllung [Seite 246](#)
Marokkanischer Minz-Couscous [Seite 257](#)
Super-Himbeer-Protein-Brownies [Seite 290](#)

Gebackene Gemüse-Falafel

Falafel sind sehr beliebte herzhaft orientalische Bällchen aus Kichererbsen. Diese einfache und fettfreie Variante wird gebacken und nicht frittiert.

4 PORTIONEN

ZUTATEN

1 große Dose (425 g) Kichererbsen, abgossen und gespült
2 EL Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 EL frische Petersilie, fein gehackt
4 EL Karotten, geraspelt
1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
2 EL feines Vollkornweizenmehl
1 TL Koriandersamen, gemahlen
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
4 EL grüne Erbsen, gekocht
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 190 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Karotten, Zitronensaft, Mehl, Koriander und Kreuzkümmel in eine Küchenmaschine geben und fast glatt pürieren. Mischung in eine Schüssel geben und Erbsen unterrühren. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

8 größere Taler aus der Mischung formen und auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. 15 Minuten backen, vorsichtig wenden und weitere 15 Minuten backen. Je 2 Taler in eine Vollkorn-Pitatasche geben und diese zusätzlich mit etwas Hummus, zerpfücktem Blattsalat und gewürfelten Zwiebeln und Tomaten füllen. Die Taler passen auch wunderbar zu Couscous und einem gemischten Salat.

—CW

PRO PORTION (¼ des Rezepts): 149 Kalorien, 8 g Eiweiß, 26 g Kohlenhydrate, 1 g Zucker, 2 g Gesamtfettgehalt, 12 % Kalorien aus Fett, 6 g Ballaststoffe, 214 mg Natrium



Warmes Apfel-Kirsch-Kompott

Dieses einfache Dessert lässt sich in unzähligen Variationen zubereiten. Verwenden Sie nach Lust und Laune anderes Obst oder streuen Sie für mehr Biss und Genuss noch ein bisschen fettarmes Knuspermüsli darüber.

4 PORTIONEN

ZUTATEN

3 Äpfel, Kerngehäuse entfernt, gehackt
125 g frische oder gefrorene Kirschen, aufgetaut und entsteint
60 ml Apfelsaft
1 Prise Meersalz
2 EL Ahornsirup
1½ EL Speisestärke, in 2 EL kaltem Wasser aufgelöst
½ TL Zimt, gemahlen
1 TL Vanilleextrakt

ZUBEREITUNG

Äpfel, Kirschen, Apfelsaft, Salz und Ahornsirup in einen Topf geben, abdecken und auf mittlerer Flamme zum leichten Köcheln bringen. Flamme herunter stellen und abgedeckt 5 Minuten köcheln lassen oder bis das Obst weich ist. Nach und nach unter ständigem Rühren die aufgelöste Speisestärke einrühren, bis die Mischung eindickt. Zimt und Vanilleextrakt einrühren und Flamme abstellen. Warm servieren oder im Kühlschrank kalt stellen und gekühlt genießen.

Hinweis: Statt Speisestärke können Sie auch Kudzu verwenden, wodurch dieses Dessert noch gesünder wird. Kudzupulver ist für seine alkalisierende Wirkung bekannt.

—CW

PRO PORTION (¼ des Rezepts): 144 Kalorien, 0,8 g Eiweiß, 37 g Kohlenhydrate, 27 g Zucker, 0,4 g Gesamtfettgehalt, 2 % Kalorien aus Fett, 4 g Ballaststoffe, 77 mg Natrium



INDEX

A

Abwechslung

Beim Sport 96

Acetylcholin 112, 114, 118, 298

Aerobes Training 89, 90, 93, 98. Siehe auch Laufen

Aggregationshemmer 300

Ahornsirup-Salbei-Dijonsenf-Dressing 216

ALA (Alpha-Linolensäure) 55

Alkohol. Siehe auch Wein

Alkoholmissbrauch 123, 148

Dopamin und 154

Schlafen und 108

Alpha-Tocopherol 64

Altern 89, 90

Aluminiumdosen 138

Alzheimer, Alois 300

Alzheimer-Krankheit

B-Vitamine und 63

Cholesterin und 51

Diabetes und 57, 59, 126

Kaffee und 71, 107

Sport und 90

Vitamin E und 62

Ambien 112, 117

Aminosäuren 109

Antazida 72, 86, 138

Antidepressiva 112, 118, 301

Antihistamine 118

Antioxidantien 61, 69, 70, 71, 301

Äpfel 69, 125, 134, 135

Apfel-Curry-Dal-Eintopf 195

Gebackene Äpfel 289

Warmes Apfel-Kirsch-Kompott 282

APOE-e4-Allele 49, 51

Appetit

Ballaststoffe und 59

Medikamente und 299

Arterien 50, 54, 90, 92, 130

Ärztlicher Rat 301

Medikamente 114

Asiatische Gemüsepfanne mit

Aprikosen-Teriyaki-Soße 245

Ativan 114, 119

Aubergine 134

Gegrillte Aubergine à la niçoise 229

Aufstriche 267

Austernpilze

Austernpilz-Frittata 178

Knackige Pilz-Salat-Wraps 225

Avocados 63, 72, 134, 136

Ayumu (Schimpanse) 87

B

Backpulver (aluminiumfrei) 303

Ballaststoffe 59, 134, 139, 141

Lösliche 140

Bananen 67, 73, 125, 135

Bananen-Eiscreme 278

BDNF (brain-derived neurotrophic factor) 90

Beatles 148, 149, 155

Beeren 69

Brombeerriegel 281

Erdbeer-Dressing 214

Fruchtiger Couscous-Kuchen 279

Frühstücks-Smoothie 177

Gebackener Haferbrei 173

Gebackenes Obstkompott 284

Heidelbeer-Buchweizen-

Pfannkuchen 170

Minzige Obstspieße 287

Regenbogensalat 205

Smoothie Parfait 181

Vanille-Beeren-Sorbet 288

Beilagen 249

Benadryl 112, 117, 118

Benecol Light 140

Beruhigungsmittel 113, 118

Beta-Amyloid

Beta-Amyloid-Plaques 33, 43, 51, 302

Immuntherapien 300

Beta-Carotin 69, 254

Bildung 79

Bio-Produkte 134

Blitzschnelle Rote-Linsen-Suppe 184

Blutdruck

- Diastolischer 60
- Medikamente 115, 120
- Senken durch Ernährung 60
- Verstehen 60

Blutverdünner 137, 301

Blutzucker 98, 126, 141, 142

Body Mass Index (BMI) 59, 132

Bohnen

- B-Vitamine in 67, 73
- Einfacher bunter Pasta-Salat 212
- Einfache Schwarze-Bohnen-Pfanne 233
- Eisen in 135
- Enchilada-Bohnen-Suppe 197
- Fiesta-Salat mit schwarzen Bohnen 213
- Garten-Pita-Wrap 223
- Mexikanischer Polenta-Auflauf 234
- Paprika mit Zucchini-Bohnen-Reis-Füllung 246
- Spaghetti mit Weiße-Bohnen-Marinara-Soße 240
- Super-Himbeer-Protein-Brownies 290
- Tacos mit Kartoffeln, Mangold und Pintobohnen 226
- Tortas Frijoles 228
- Toskana-Wrap 224
- Weiße-Bohnen-Chili 189
- Weiße-Bohnen-Pâté 270

Böse Fette 48, 60

Brain-derived neurotrophic factor (BDNF) 90

Brauner Reis 141

- Brauner Reissalat 208
- Gerösteter brauner Reis 250

Brokkoli 55, 66, 72, 133, 134

Brombeerriegel 281

Brot 67, 110, 121, 142

Brustkrebs 71, 100, 122, 125

Burger 217

- Portobello- 221

Burritos 53

- Süßkartoffel-Burritos 238

Buzan, Tony 85

B-Vitamine 63, 66, 72

- Präparate 138, 144
- Quellen von 66, 72

C

Chelation 302

Chemotherapie 125

Chimichurri-Soße 264

Cholesterin

- Cholesterinsenkende Lebensmittel 139
- Cholesterinsenkende Mittel 116

Cholinesterasehemmer 298

Concord-Traubensaft 69

Cortisol 104

Coumadin 137

Couscous

- Fruchtiger Couscous-Kuchen 279
- Marokkanischer Minz-Couscous 257

Cremige Maissuppe 191

Cremige Soße 263

Crestor 114, 116

D

Darmspiegelung 113

Dehnübungen 89

Demut 85

Depressionen 100, 118, 123

Desserts 275

DHA (Docosahexaensäure) 55, 56, 136, 146

Diabetes 54, 57, 59, 299

Diphenhydramin 112, 117, 118

Dips 267

Dopamin 148, 149

Doxylamin 112, 117

DRD2-Gen 153

Drogen

- Drogenkultur 148
- Drogenmissbrauch 123

Dünsten von Gemüse 136

E

Eier 52, 110, 119, 130, 132, 303

Einfacher bunter Pasta-Salat 212

Einfacher Quinoa-Taboulé-Salat 206

Einfache Schwarze-Bohnen-Pfanne 233

Einkaufstipps 145

Einschlafritual 110

Eintöpfe 183

- Apfel-Curry-Dal-Eintopf 195
- Gerste-Pilz-Eintopf 185

Eiscreme

Bananen- 278

Eisen 138

Eiweiß 109

Encephalitis 124

Enchilada-Bohnen-Suppe 197

Endorphine 151

EPA (Eicosapentaensäure) 55

Epstein, Brian 149, 153, 155

Erdbeer-Dressing 214

Erdnüsse 46, 63

Kochbananen in Kreuzkümmel-
Tomatensoße 258

Erholsam schlafen 107

Ernährung. Siehe auch Gesunde

Ernährung; Siehe auch Ungesunde
Ernährung

Ausgewogene xiii

Ernährungsumstellung 8, 10, 60, 73,
120, 125, 129, 130, 144, 158, 300

Mediterrane Ernährungsweise 58

Evolution 150

F

Fast Food 143, 145

FDA (Food and Drug
Administration) 299

Fettarme Zubereitungsweisen 56, 136

Fette 54, 55, 57, 60, 61, 68, 86, 129, 131

Fibromyalgie 119

Fiesta-Salat mit schwarzen
Bohnen 213

Fingerfood 135

Fisch 132

Verzicht auf 57

Fischölpräparate 57

Fleisch 52, 130, 132, 152

Folate 61, 65, 66

Freie Radikale 61

Fremdsprachen 81

Freud, Sigmund 155

Frische Erbsensuppe 192

Frittata, Austernpilz- 178

Frittierte Snacks 136

Fruchteis am Stiel 285

Fruchtiger Couscous-Kuchen 279

Fruchtsäfte und -extrakte 69

Frühstück 169

Frühstückscerealien 52, 67, 111, 138,
139, 140, 142, 144

Frühstücks-Smoothie 177

Frühstückswraps 175

G

Gähnen 111

Gamma-Tocopherol 64

Garten-Pita-Wrap 223

Gebackene Äpfel 289

Gebackene Gemüse-Falafel 218

Gebackener Haferbrei 173

Gebackenes Obstkompott 284

Gebackene Ziti-Makkaroni 239

Gedächtnis

Gedächtnisübung 80

Medikamente und 114

Schlaf und Erinnerungsfestigung 103

Geeiste Wassermelone und weißer

Pfirsich 296

Gegrillte Aubergine à la niçoise 229

Gehirn

Gehirnschwund 65, 76, 99, 102

Gehirnstärendes Menü 129, 131

Gehirnsynapsen (Verknüpfungen) 76,
79, 81, 299

Gehirntraining 77, 78, 81, 82, 147

Sauerstoffmangel im 124

Schaltstellen aufbauen im 78

Sport zum Schutz des 88

Vitamin E und das 61

Gelüste besiegen 148

Gemischter Salat mit würzigem
geröstetem Tempeh 202

Gemüse. Siehe spezifische

Gemüsesorten

Eisen in 133

Gemüse-Kebabspieße 237

Power Plate 133

Vitamine in 68, 137

Vorteile von 60, 68

Gene

Cholesterin und 52

Dopamin und 153

Gerösteter brauner Reis 250

Gerste 121, 122, 140, 142

Gerste-Pilz-Eintopf 185

Gesättigte Fette 48, 49, 50, 52, 63, 132, 152

Gesunde Ernährung 52, 54, 129, 135

Anfangen mit einer 142

Cholesterinsenkende

Lebensmittel 139

Einkaufstipps 145

Fisch und 57

Gedächtnis stärken mit 72

Kohlenhydrate und 139

Menüs 143, 159

Nahrungsergänzungsmittel 144

Obst und Gemüse 68

Sport und 91, 100

Teller zusammenstellen 133

Vitamine 137

Vorteile einer 130, 139

Gewichtheben 89

Gewichtsabnahme 60, 124, 131

Gewürz-Kürbiskuchen 295

Giftige Fette 51

Giftige Metalle 72. *Siehe Auch*

Aluminium; Eisen; Kupfer; Zink

Quellen von 138

Schutz vor 72

Ginkgo Biloba 301

Glukose 141

Glutenintoleranz 121. *Siehe auch*

Zöliakie

Glykämischer Index 141

Gnocchi mit Basilikum und

sonnengetrockneten Tomaten 242

Golf 96

Golomb, Beatrice 117

Goodall, Jane 150

Grapefruitsaft 115

Graveline, Duane 116

Grundvorräte 145

Gute Fette 54

H

Haferflocken 122, 139, 140, 145

Haferbrei 139, 142, 143

Halsschlagader 95, 130

Hauptgerichte 231

Heidelbeeren

Heidelbeer-Buchweizen-

Pfannkuchen 170

Heidelbeersaft 69

Heißhunger besiegen 148

Herz-Bypass-Operationen 124

Herzinfarkt 50, 63, 66

Herzkrankheiten 50, 60, 130

B-Vitamine und 63

Herzgesundheit und Sport 88, 90,

93, 100

Hitzewallungen 122

HIV 124

Homocystein 63, 146

Hörkraft und Folate 65

Hülsenfrüchte 58, 60, 72, 133, 134, 135,

140, 146

Hummus 134, 140, 218, 303

Hydrierung 48

Hyperthyreoidismus

(Schilddrüsenüberfunktion) 124

Hypothyreose

(Schilddrüsenunterfunktionen) 123

I

Infektionen 69, 73, 124

Insulin 299

Intellektuelle Stimulation 78

Intimität 155

J

Jenkins, David 140

Junkfood 74, 153, 155, 156, 157

K

Kaffee 71, 107

Kalium 60

Karotten 69, 134, 145, 198

Kartoffeln 119, 130, 142

Austernpilz-Frittata 178

Gnocchi mit Basilikum und

sonnengetrockneten Tomaten 242

Kartoffel-Lauch-Suppe 188

Kartoffeltraum 251

Tacos mit Kartoffeln, Mangold und

Pintobohnen 226

Käse 48, 52, 72, 138, 151

Kasein 152

Kasomorphine 152

Kichererbsen-Sandwiches 220

Klare Ingwer-Limetten-Suppe mit

Karotten und Reismudeln 198

Kochbananen in Kreuzkümmel-
Tomatensoße 258
Kochtipps 56, 136
Kochzubehör 138
Koffein 71, 107
Kognitive Reserve 77, 86
Kohlenhydrate 109, 141
Kopfschmerzen 124, 299
Krebsbehandlungen 125
Kreuzblütlergemüse 134
Kuchen
Gewürz-Kürbiskuchen 295
Mom's Apfelmuskuchen 276
Kupfer 302
Kürbiscremesuppe 186

L

Laufen 89, 93, 94, 95, 96
LDL-Cholesterin 51
Lebensmittel
Cholesterinsenkende 139
Die Neuen Vier
Lebensmittelgruppen 133
Zum Aufbau des
Vitaminschutzschilds 61
Leitungswasser 42, 138
Levy, Benjamin 85
Linsen 134
Apfel-Curry-Dal-Eintopf 195
Blitzschnelle Rote-Linsen-Suppe 184
Türkische Linsensuppe (Mercimek
Corbasi) 194
Lipitor 114, 115, 116
Lumos Labs 80
Lycopin 69
Lyme-Borreliose 124

M

Mandeln 63, 64, 72, 140, 162
Mangos 63, 72, 134, 135, 137
Mango und Wassermelone mit
Limette und Chili 271
Margarine 52, 136, 140
Marokkanischer Minz-Couscous 257
Medikamente 113. Siehe spezifische
Medikamente
Absetzen 114, 115, 116, 117
Auswirkung auf das Gedächtnis 114

Cholesterinsenkende 53, 114, 116
Gesellschaftlicher Umgang mit
Drogen 120
Interaktionen mit Lebensmitteln 115
Liste führen 115
Mehrere zusammen einnehmen 114
Zum Einschlafen 111, 117
Memantine 299
Menstruationsprobleme 123
Menüs 159
Gehirnstärkendes Menü 129
Metalle. Siehe Kupfer; Eisen; Zink;
giftige Metalle
Metformin 68
Mevacor 116
Mexikanischer Polenta-Auflauf 234
Midazolam 113
Migräne 119, 124
Milch 74, 139
Milchprodukte 48, 49, 52, 54, 58, 87,
119, 125, 130, 132
Minzige Obstspieße 287
Mom's Apfelmuskuchen 276
Motivation 96, 156, 158
MRT
(Magnetresonanztomographie) 88,
89
Muskelzellen 61, 99

N

Nachtisch. Siehe Desserts
Nahrungsergänzungsmittel 298. Siehe
auch Vitaminpräparate
Nasales Insulin 299
Natrium 60, 110
Neue Vier Lebensmittelgruppen 133
Neurofibrillenbündel 300
Nickerchen 111
Noble, Ernest 154
Nüsse 136, 140, 152. Siehe
auch Walnüsse
Als Migräneauslöser 125
Vitamin B6 in 67
Vitamin E in 63, 64, 72, 137
Waffeln 172
Zink in 37

O

Obst

- Power Plate 133
- Vitamine in 68, 137
- Vorteile von 59, 68

Okinawa, Japan 53

Öle 135

- Omega-3-Fettsäuren 54, 56, 135, 136, 303
- Omega-6-Fettsäuren 55, 56, 136
- Ornish, Dean 130
- Ostafrikanisches Quinoa-Pilaw 260

P

Paprika mit Zucchini-Bohnen-Reis-Füllung 246

Pasta 67, 110, 133, 135, 141, 142, 145

Paxil 118

Pfannkuchen, Heidelbeer-Buchweizen- 170

Pfirsich-Salsa und gebackene Pita-Chips 268

- Pflanzenbasierte Ernährung 59, 73, 110, 120, 130, 131, 132, 138, 300
- Beispielmenüs 159
- Cholesterin senken mit 139

Pflanzenöl 136

Phosphatidylserin 301

Pilates 99

Pilze

- Austernpilz-Frittata 178
- Gerste-Pilz-Eintopf 185
- Knackige Pilz-Salat-Wraps 225
- Portobello-Burger 221

Plaques 15, 16, 28, 78, 105, 300. Siehe auch Beta-Amyloid-Plaques

Polenta-Frühstücksriegel 176

Portobello-Burger 221

Posttraumatische

- Belastungsstörung 105

Pridmore, Ben 83

Propofol 113

Propranolol 120

Prozac 118

Psychotherapie 118

- Pulsfrequenz 89, 93. Siehe auch Zielpulsfrequenz

Q

Quecksilber 302

Quinoa 122

- Einfacher Quinoa-Taboulé-Salat 206
- Ostafrikanisches Quinoa-Pilaw 260

R

Regelmäßigkeit beim Training 96

Regenbogensalat 205

Reis

- Brauner Reissalat 208
- Einfache Schwarze-Bohnen-Pfanne 233
- Garten-Pita-Wrap 223
- Gerösteter brauner Reis 250
- Paprika mit Zucchini-Bohnen-Reis-Füllung 246
- Risotto Primavera 241
- Roter Reis 252
- Zitronenreis 293

REM-Schlaf 104, 105

Resveratrol 70

Rheumatoide Arthritis 119

Rindfleisch 45, 53, 57, 86, 130. Siehe auch Fleisch

Risotto Primavera 241

Roter Reis 252

S

Saccharose 151

Salade Latine 207

Salate 201

- Salatbar 145
- Salatdressings 136
- Ahornsirup-Salbei-Dijonsenf-Dressing 216
- Erdbeer-Dressing 214

Salzkonsum 60

- Salzige Speisen 110

Samen 136, 137

Sandwiches 217

Säureblocker 120

Schilddrüsenhormone 123

Schlaf 71

- Alkohol und 108
- Amyloidproduktion und 105
- Erholsam schlafen 107

- Erinnerungen konsolidieren während des 102, 103
 - Essen und 109
 - Nickerchen 111
 - Schlafmittel 111
 - Schlafstörungen 74
 - Sport und 100, 110
 - Vorteile von 107
 - Schlechte Gewohnheiten 156**
 - Schmerzmittel 108, 119**
 - Schokolade 151**
 - Schokoladenpudding 292
 - Schrittzähler 96**
 - Serotonin 109**
 - Smoothies**
 - Frühstücks-Smoothie 177
 - Smoothie Parfait 181
 - Snacks 267**
 - Soja 140**
 - Sojamilch 67, 140, 144
 - Sominex 112, 117**
 - Sommersalat 211**
 - Soßen 261**
 - Spaghetti mit Weiße-Bohnen-Marinara-Soße 240**
 - Speiseöle 55, 56, 72**
 - Spinat 35, 63, 66, 72, 134, 135, 137, 143**
 - Austernpilz-Frittata 178
 - Gerste-Pilz-Eintopf 185
 - Spock, Benjamin 73**
 - Sport 59, 76**
 - Abwechslung beim 96
 - Das Gehirn und 88
 - Kernpunkte für Erfolg 95
 - Muskelzellen und 99
 - Schlaf und 100, 110
 - Training beginnen 93
 - Unfähigkeit, Sport zu treiben 98
 - Vor dem Beginnen mit 91
 - Stanole 140**
 - Stärkehaltiges Essen 109**
 - Statine 116, 117. Siehe auch Lipitor**
 - Stress 104, 111**
 - Super-Himbeer-Protein-Brownies 290**
 - Suppen 183**
 - Süßkartoffeln 46, 53, 63, 67, 69, 72, 73, 134, 137, 142**
 - Sechs Zubereitungsarten für 254
 - Süßkartoffel-Burritos 238
 - Synapsen (Verknüpfungen) 299**
 - Syphilis 124**
 - Systolischer Blutdruck 60**
- T**
- Tacos mit Kartoffeln, Mangold und Pintobohnen 226**
 - Tagamet 120**
 - Taille, schlankere 107, 129, 139**
 - Tau-Protein-Phosphorylierung 300**
 - Tee 71, 138, 257**
 - Teilweise gehärtete Fette 47, 48, 50, 52, 54, 56, 72, 135. Siehe auch Transfette**
 - Tempeh 134, 140, 304**
 - Gemischter Salat mit würzigem geröstetem Tempeh 202
 - Tiefkühlpizza 138, 145**
 - Tierprodukte 59, 60, 143**
 - Toastbrötchen-Pizzen 232**
 - Tofu 109, 122, 134, 140, 145, 304**
 - Tomaten 69, 125, 134, 135, 305**
 - Cremige Maissuppe 191
 - Einfacher Quinoa-Taboulé-Salat 206
 - Einfache Schwarze-Bohnen-Pfanne 233
 - Gegrillte Aubergine à la niçoise 229
 - Gemischter Salat mit würzigem geröstetem Tempeh 202
 - Gemüse-Kebabspieß 237
 - Gnocchi mit Basilikum und sonnengetrockneten Tomaten 242
 - Kochbananen in Kreuzkümmel-Tomatensoße 258
 - Ostafrikanisches Quinoa-Pilaw 260
 - Roter Reis 252
 - Salade Latine 207
 - Sommersalat 211
 - Tortas Frijoles 228
 - Toskana-Wrap 224
 - Tortas Frijoles 228**
 - Toskana-Wrap 224**
 - Trainer 99**
 - Training. Siehe auch Gehirntraining und Sport**
 - Trainingsprogramm 77, 91, 93, 96
 - Trainingsvideos 96
 - Transfette 48, 50, 135, 159. Siehe auch Teilweise gehärtete Fette**

Traubensaft 69, 70
Triglyceride 51, 100, 141, 142
Trinkwasser 33, 38, 42. Siehe auch
Leitungswasser
Tryptophan 109
Türkische Linsensuppe (Mercimek
Corbasi) 194
Twizzlers 131

U

Ungesunde Ernährung 91, 92, 100
Unisom 112, 117

V

Valium 114, 118, 119
Vanille-Beeren-Sorbet 288
Versed 113, 115
Vertrautheit 155
Vitamine 68, 72, 131, 133, 137
Präparate 66, 138
Vitamin B6 61, 64, 65
Quellen von 67
Vitamin B12 61, 64, 65, 68, 73, 138
Quellen von 144
Vitamin D 146
Vitamin E 61
Quellen von 63, 137
Vitamin K 137
Vollkorngetreide 53, 133, 135, 141, 142,
146

W

Waffeln 172
Walnüsse 55, 56, 63, 72, 136, 137, 140
Polenta-Frühstücksriegel 176
Sechs Zubereitungsarten für
Süßkartoffeln 255
Waltermeyer, Christine 128, 159

Warfarin 137, 301
Warmes Apfel-Kirsch-Kompott 282
Wassermelonen 134
Geeiste Wassermelone und weißer
Pflirsich 296
Mango und Wassermelone mit
Limette und Chili 271
Minzige Obstspieße 287

Wechseljahre 122

Wein 58, 70, 109

Weißer Bohnen

Weißer-Bohnen-Chili 189
Weißer-Bohnen-Pâté 270

Weizen 142

Widerstandstraining 98

Wirbelsäulenarterie 130

Wraps 217

Frühstückswraps 175
Toskana-Wrap 224

Wyrick, Jason 128, 159

X

Xanax 114, 118, 119

Y

Yambohnen-Stifte (Jicama) mit
Orangen-Paprika-Dip 273
Yoga 99

Z

Zantac 120
Zielpulsfrequenz 93, 94
Zitronenreis 293
Zocor 116, 117
Zöliakie 121, 303
Zolpidem 112, 117
Zucker 151
Zweisprachigkeit 81

ÜBER DEN AUTOR

DR. NEAL BARNARD führt Forschungsarbeiten durch, um die Gesundheit von Menschen mit Diabetes, Fettleibigkeit und anderen ernsten gesundheitlichen Problemen zu verbessern, und setzt sich stark für eine verbesserte Ernährung in Schulen und am Arbeitsplatz ein. Er ist außerordentlicher Professor für Medizin an der George Washington University in Washington, D.C., und zertifiziert durch das American Board of Psychiatry and Neurology. Seine wegweisende Forschung, die von den National Institutes of Health gefördert wird, hat gezeigt, dass die Ernährung bei Diabetes eine wirksamere Behandlungsmethode als oral verabreichte Medikamente sein kann. Dr. Barnard erhielt seinen Dokortitel an der George Washington School of Medicine in Washington, D.C., wo er auch seine Facharztausbildung absolvierte. Er arbeitet am St. Vincent's Hospital in New York, bevor er nach Washington zurückkehrte und dort das Physicians Committee for Responsible Medicine (PCRM) gründete, um die präventive Medizin zu fördern, klinische Forschungsarbeiten durchzuführen und sich für höhere ethische Standards im Forschungsbereich einzusetzen.

Dr. Barnards Forschungsarbeiten wurden von der American Diabetes Association und der American Dietetic Association in offiziellen Stellungnahmen zu einer gesunden Ernährungsweise zitiert. Seine Artikel sind in *Diabetes Care*, *The American Journal of Clinical Nutrition*, *The American Journal of Medicine*, *The Journal of Pediatrics* und dem *Journal of the American Dietetic Association* (jetzt *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*), *Scientific American*, *The American Journal of Cardiology*, *Obstetrics & Gynecology*, *The Lancet Oncology*, *Preventive Medicine* und vielen weiteren Fachzeitschriften erschienen. Dr. Barnard hält regelmäßig Vorträge bei wissenschaftlichen Gesellschaften und Verbänden und erstellt Peer Reviews für zahlreiche medizinische Fachzeitschriften. Er ist ein häufiger Gast in US-amerikanischen TV-Sendungen und präsentiert selbst drei Sendungen bei dem US-Sender PBS: *Tackling Diabetes*, *Kickstart Your Health* und *Protect Your Memory*. Dr. Barnard ist Autor von 17 Büchern, darunter Bestseller wie *Dr. Neal Barnards Revolutionäre Methode gegen Diabetes* und *The 21-Day Weight Loss Kickstart*.



Neal Barnard

[Powerfoods für das Gehirn -
Mängelexemplar](#)

Der wirkungsvolle 3-Punkte-Plan für ein leistungsstarkes Gehirn und zum Schutz vor Alzheimer

327 Seiten, geb.
erschienen 2017



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de