

DR. DAVID PERLMUTTER  
MIT KRISTIN LOBERG  
**NIE WIEDER DUMM WIE BROT**

**mosaik**



DR. DAVID PERLMUTTER

MIT KRISTIN LOBERG

*Nie wieder*

**DUMM  
WIE  
BROT**

Schlank  
und schlau  
ohne  
Getreide

Aus dem Amerikanischen  
von Imke Brodersen

**mosaik**

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwo-  
gen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung  
der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und  
Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

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



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe August 2017

Copyright © 2017 Wilhelm Goldmann, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2016 der Originalausgabe: David Perlmutter, MD

Originaltitel: *The Grain Brain Whole Life Plan*

Originalverlag: Little, Brown and Company, New York

Umschlag: \*zeichenpool

Umschlagmotiv: shutterstock/Mike Flippo

Redaktion: Ruth Wiebusch

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

JT · Herstellung: IH

ISBN 978-3-442-39319-0

[www.mosaik-verlag.de](http://www.mosaik-verlag.de)

*Dieses Buch ist meiner Frau Leize gewidmet.*

*Von Dir geliebt zu werden  
ist das hellste Licht meines Lebens.*



# Inhalt

Einleitung: Wir haben die Wahl .....	11
--------------------------------------	----

## Teil I

### Nie wieder DUMM WIE BROT:

Die Grundlagen .....	19
----------------------	----

1. Was braucht das Gehirn? .....	21
----------------------------------	----

2. Das dürfen Sie erwarten .....	31
----------------------------------	----

3. Echte Nervennahrung .....	59
------------------------------	----

## Teil II

So klappt die Umstellung .....	87
--------------------------------	----

4. Risikofaktoren, Blutbild und die Macht der Gewohnheit .....	89
---	----

5. Punkt 1 – Individuelle Anpassung und Umgang mit Medikamenten .....	110
--	-----

6. Punkt 2 – Nur kein Stress .....	143
------------------------------------	-----

7. Punkt 3 – Gut geplant ist halb gewonnen .....	196
--	-----

8. Probleme erkennen und lösen .....	207
--------------------------------------	-----

Teil III

<b>Essen mit Sinn und Verstand</b> .....	223
9. Zusammenfassung und Snackvorschläge .....	225
10. Das 14-Tage-Konzept .....	235
11. Die Rezepte .....	244
Danksagung .....	317
Literaturauswahl .....	319
Rezeptregister .....	329
Sachregister .....	330



Nie wieder  
DUMM  
WIE BROT



## Einleitung: Wir haben die Wahl

Wir können gesundheitlich die Weichen stellen. Für müheloses Abnehmen. Für Freiheit von neurologischen Störungen und anderen chronischen Erkrankungen. Für Energie ohne Ende und mitreißende Ausstrahlung. Für erholsamen Schlaf, eine gesunde Verdauung und ein robustes Immunsystem. Für die Linderung von Depressionen und Angst, für einen messerscharfen Verstand, für Selbstvertrauen und Wohlbefinden. Für wahre Lebensqualität ...

All das klingt sehr erstrebenswert, und ich wette, auch Sie spekulieren bald darauf. Die Menschen, die sich bisher an meine Vorgaben gehalten haben, konnten tatsächlich solche Ergebnisse verzeichnen. Ernsthaft. Wobei ich einräume: Ein solcher Erfolg lässt sich nur mit echtem Einsatz und gewissen Opfern erzielen. Man tauscht nicht einfach über Nacht die gewohnte Ernährung – mit Brot, Limonade, Saft, Zucker, Frühstücksflocken, Kuchen, Pizza und Fertiggerichten – gegen eine vollständig glutenfreie und kohlenhydratarme Lebensweise ein. Das erfordert Entschlossenheit, und es ist mühsam. Doch mit diesem Buch in der Hand ist es machbar.

Mit dem Senkrechtstart von *DUMM WIE BROT* konnten über eine Million Menschen auf der Welt ihrer körperlichen,

seelischen und geistigen Gesundheit auf die Sprünge helfen. Der Folgeband *Scheißschlau*, der den unglaublichen Beitrag der Darmflora – des Mikrobioms – zu unserer Gesundheit unterstrich, landete ebenfalls in den Bestsellerlisten. Jetzt ist es an der Zeit, diese beiden Denkansätze zu einem praktisch umsetzbaren, schrittweise aufgebauten, ganzheitlichen Gesundheitskonzept zusammenzusetzen.

Willkommen zu *Nie wieder DUMM WIE BROT*.

In erster Linie soll dieses Buch seine Leserinnen und Leser dabei unterstützen, meine Überlegungen im Alltag in die Tat umzusetzen. Gleichzeitig geht es um die Erkenntnis, dass hohe Lebensqualität bei Weitem mehr umfasst als das, was wir uns in den Mund schieben. Das Buch beruht auf den zentralen Aussagen meiner bisherigen Werke und liefert spannende neue Argumente, warum es so wichtig ist, mehr Fett und Ballaststoffe zu verzehren und gleichzeitig weniger Kohlenhydrate und Proteine, und warum man vollständig auf Gluten verzichten und die Darmflora bestmöglich unterstützen sollte. Zusätzlich erhalten Sie eine Fülle erprobter Originalrezepte, Tipps zur Bewältigung besonderer Schwierigkeiten, einen leicht umsetzbaren 14-Tage-Ernährungsplan und Ideen zum Umgang mit lästigen Angelegenheiten. *Nie wieder DUMM WIE BROT* spricht alles an, was zu einem rundum zufriedenen, gesunden Leben gehört, ob guten Schlaf, Stressbewältigung, Bewegung, Ergänzungsmittel und vieles andere.

*Dumm wie Brot* und *Scheißschlau* beruhen auf denselben allgemeinen Ernährungsempfehlungen und erläutern die wissenschaftlichen Grundlagen meiner Überlegungen. Falls Sie diese beiden Bücher noch nicht kennen, empfehle ich sie dringend zur Lektüre, bevor Sie mein Konzept in den Alltag integrieren. Dort werden die Hintergründe ausführlich dargelegt – also das WARUM. Das Thema von *Nie wieder DUMM WIE BROT* ist die optimale Umsetzung – also das WIE. Falls Sie die genannten Werke bereits kennen, dürfte sich das eine oder andere bekannt anhören. Das ist Absicht, denn ich möchte Sie neu motivieren, die Umstellung vorzunehmen oder auf Dauer dabeizubleiben.

Als ich 2012 mit der Arbeit an *Dumm wie Brot* begann, erschienen meine Ideen noch abwegig. Seitdem wurden sie in der wissenschaftlichen Literatur wieder und wieder auf den Prüfstand gestellt, und es gibt ergänzende, umfangreiche Untersuchungen, die ich in diesem Buch ansprechen werde. Selbst die offiziellen amerikanischen Ernährungsempfehlungen wurden mittlerweile verändert und rudern von den alten Ratschlägen fettarmer und cholesterinarter Ernährung zurück in die Richtung meiner Ernährungsweise.

Ein weiteres neues Thema, auf das ich bisher nicht näher eingegangen bin, ist die Gewichtsreduktion. Für mich stand das Abnehmen nie im Vordergrund, doch ich weiß aus tausendfachen Berichten von Menschen, die sich an die Grundsätze aus *Dumm wie Brot* und *Scheißschlau* gehalten haben, dass es fast immer zügig zu einem Gewichtsabbau kommt, der im Einzelfall auch ganz erheblich ausfallen kann. Ganz ohne das Gefühl, eine Diät zu machen, und ganz ohne unersättlichen Hunger schmelzen überschüssige Pfunde dahin.

Die Motivation, dieses Buch zu schreiben, beruht auch auf meiner persönlichen Erfahrung. Ich habe mich nach Kräften bemüht, gesund zu bleiben. Dennoch kämpfe auch ich mit über 60 Jahren mit eigenen Gesundheitsproblemen und habe gelernt, sie im Kontext meiner Prinzipien erfolgreich zu bewältigen. Irgendwann erschien mir die Arbeit an diesem Buch als die Chance, für die nächsten 40 Jahre in Bestform zu kommen. Wie jeder in meinem Alter trage ich zweifellos ein Risiko für die verschiedensten Erkrankungen. Und aufgrund meiner Familiengeschichte habe ich ein erhöhtes Risiko für Alzheimer. Ich weiß jedoch, dass ich mit den auf diesen Seiten dargelegten Strategien mein Risiko minimiere und die Karten zu meinen Gunsten neu mische. Ich möchte Ihnen zeigen, was ich gelernt habe, und was ich tagein, tagaus beherzige.

Einige Leserinnen und Leser werden davon ausgehen, dass dies lediglich ein weiteres Werk zu Diät und gesunder Lebensführung ist, das viel guten Willen einfordert und für eine begrenzte Zeit eine Lösung anbietet. In dieser Hinsicht möchte ich Sie schon jetzt enttäuschen. *Nie wieder DUMM WIE BROT* katapultiert Sie in eine gesündere Lebensweise, die Sie dauerhaft beibehalten können.

Im Mittelpunkt meines Konzepts steht die Ernährung, aber es gibt noch weitere Schlüsselemente, um optimale Ergebnisse zu erzielen: den richtigen Zeitpunkt für Essen, Schlafen und Sport, den gelegentlichen Verzicht auf das Frühstück, Informationen über Nahrungsergänzungsmittel und gegebenenfalls überflüssige Medikamente, den alltäglichen Umgang mit Stress, aber auch mit chemischen Mitteln aus Ihrer Umgebung. Wir sprechen Beziehungspflege an und wie man für sich selber sorgt, wie man die Herausforderungen des Lebens geschmeidig nimmt,

wie man sich regelmäßig neue Ziele für die persönliche Weiterentwicklung setzt, und wie man die Zeit für Sport findet, der die grauen Zellen auf Trab bringt und den Körper heilen lässt.

Teil I erklärt die Ziele, die Hintergründe und den Aufbau des Konzepts. Ich nenne die Grundregeln, präsentiere neue Forschungsergebnisse und stelle die drei Punkte vor, mit denen Sie meine Empfehlungen leichter umsetzen können. Bevor Sie diese Punkte angehen, erfolgt jedoch noch eine Vorbereitungsphase, in der Sie Ihre persönlichen Risikofaktoren ermitteln, Ihre Blutwerte bestimmen lassen und sich auch mental für die Umstellung rüsten. Die drei Punkte sind:

Punkt 1: individuelle Anpassung und Umgang mit Medikamenten

Punkt 2: flankierende Maßnahmen

Punkt 3: gute Planung

In Teil II erhalten Sie alle nötigen Informationen, um mein Konzept zu befolgen: was man essen sollte, welche Ergänzungsmittel hilfreich sind und wie man durch Schlaf, Sport und andere Stressbewältigungsmaßnahmen leichter zum Erfolg kommt.

In Teil III finden Sie letzte Tipps und Erinnerungen, diverse Snack-Ideen, eine Liste mit Grundnahrungsmitteln, den 14-Tage-Plan sowie erprobte Rezepte, die Ihnen den Übergang erleichtern.

## Aus persönlicher Erfahrung

Bevor wir uns gleich mit wissenschaftlichen Fakten beschäftigen, möchte ich einige ganz persönliche Worte sagen. Seit der Veröffentlichung der englischen Originalfassung von *Dumm wie Brot* im Jahr 2013 ist viel geschehen. 2015 erlag mein geliebter Vater, einst ein gefeierter Neurochirurg, der Alzheimer-Krankheit. Im selben Jahr schloss ich meine Arztpraxis und widmete mich nur noch der Verbreitung meiner Botschaft über Vorträge, die Medien und Lehrveranstaltungen. Ich hatte das Privileg, mit den führenden Koryphäen dieser Welt aus verschiedenen Gebieten der klinischen Medizin und der biomedizinischen Forschung zusammenzuarbeiten, deren Arbeiten meine Empfehlungen weiter untermauern. (Einiges davon wird in diesem Buch erwähnt; diverse englischsprachige Interviews mit Beteiligten finden Sie auf [www.DrPerlmutter.com/learn](http://www.DrPerlmutter.com/learn).)

Anfang 2016 war ich dann mit einem tragischen Todesfall im Freundeskreis konfrontiert und fand mich nach einem eigenen gesundheitlichen Zusammenbruch plötzlich selbst auf der Intensivstation wieder. Darauf gehe ich später näher ein, doch dieser Vorfall hat meine Sichtweise radikal verändert. Ich habe am eigenen Leibe erlebt, wie gefährlich Stress ist und wie groß die Macht der Liebe. Das bestärkte mich in der Überzeugung, dass für körperlich-geistige Gesundheit weit mehr erforderlich ist als gute Ernährung und Bewegung.

Am Tag nach meiner Entlassung aus dem Krankenhaus begleitete ich meine Frau und ihre Mutter zu einem Yogakurs. Am Ende des Kurses wurde eine bewegende Passage vorgelesen, die mich sofort ansprach. Sie stammte aus dem Buch *How Yoga Works* und besagt, dass wir unsere höchsten Lebensziele am ehes-



ten erreichen, indem wir uns um »... ein immer bescheidenes, frohes Gemüt bemühen, das ständig überlegt, wie es andere vor Schaden bewahren kann – den ganzen Tag über, einfach in der kleinen Welt, in der wir leben«.

Auch wenn ich nicht mehr jeden Tag persönlich Patienten betreue, gehe ich davon aus, dass ich langfristig dennoch genau damit beschäftigt sein werde, indem ich weiter schreibe, lehre und mein Bestes gebe, um Menschen vor Schaden zu bewahren. Ich werde mich weiterhin mit anderen verknüpfen, mir anhören, wie sehr sich ihr Leben verändert hat, und sie anfeuern weiterzumachen. Zu wissen, dass ich das Leben anderer ganz ohne Rezept oder Operation zum Besseren verändern kann, ist unglaublich beglückend, und ich hoffe, dass mit ein paar praktischen Schritten auch Sie ein ganz neuer Mensch werden. Dieses Buch zu lesen, ist bereits der erste Schritt in eine bessere, gesündere Zukunft.

Unabhängig davon, weshalb Sie dieses Werk aufschlagen, ob aus Sorge um die eigene Gesundheit oder um Angehörige, dürfen Sie sicher sein, dass es eine einmalige Chance bietet. Sie mögen noch zögern, doch so schwer ist es nicht! Wahrscheinlich haben Sie in Ihrem Leben schon viel kompliziertere Dinge bewältigt – ein Kind geboren und erzogen, einen Menschen mit besonderen Bedürfnissen betreut, eine Firma aufgebaut, eine Rede für jemanden gehalten, der Ihnen nahesteht, oder eine schlimme Krankheit besiegt. Bereits die Bewältigung des Alltags kann Herausforderung genug sein. Also klopfen Sie sich auf die Schulter, dass Sie so weit gekommen sind, und seien Sie gewiss, dass das, was vor Ihnen liegt, Ihrem Leben eine grundlegende Wende zum Positiven geben kann.

Sie müssen sich nur darauf einlassen wollen. Sie werden zu

vielm eine veränderte Einstellung entwickeln, ob zu Nahrungsmitteln oder zu Menschen. Es werden sich neue Gewohnheiten und Traditionen herausbilden. Sie werden Ihr Leben gründlich umkrempeln und die gerechte Belohnung dafür erhalten, nämlich alle Ziele erreichen, die ich anfangs aufgezählt habe. Während des 14-Tage-Konzepts werden Sie nicht die Tage zählen und verzweifelt auf das Ende warten oder zwangsweise Dinge in sich hineinstopfen, die Sie gar nicht mögen. Ganz im Gegenteil: Sie gehen im eigenen Tempo vor und erlernen eine neue Lebensweise, die *für Sie* auf Dauer durchführbar ist, indem Sie Ihren Alltag an einigen Stellen ein wenig anpassen.

Dabei bewältigen wir einen Tag nach dem anderen und nehmen uns immer nur eine Gewohnheit vor. Gehen Sie freundlich und geduldig mit sich um. Ein Freund von mir ist ebenfalls Arzt. Er stellt seinen Patienten gern die Frage: »Wer ist der wichtigste Mensch auf der Welt?« Wenn sie dann nicht überzeugt antworten: »Ich natürlich«, klärt er sie entsprechend auf. Weil es stimmt: *Sie* sind der wichtigste Mensch der Welt. Gestehen Sie es sich ein. Leben Sie danach. Sie haben es verdient. Entscheiden Sie sich für Ihre Gesundheit. Das ist der erste Schritt in eine strahlende Zukunft.

Willkommen bei *Nie wieder DUMM WIE BROT*. Und jetzt an die Arbeit!

Teil I

Nie wieder

DUMM

WIE BROT:

Die Grundlagen

*Am 22. Januar 2016 bekam ich Dumm wie Brot und Scheißschlau zum 71. Geburtstag. Am ersten Februar begann ich, mich glutenfrei, zuckerfrei und fettreich zu ernähren. 25 Tage später bin ich bereits zwei von drei meiner »neurologischen« Gesundheitsprobleme los: Das Zittern im linken Arm, wenn ich mich damit auf der Armlehne des Sessels abstütze, Gleichgewichtsstörungen und ein nachlassendes Erinnerungsvermögen. Die ersten beiden Probleme sind inzwischen verschwunden. Mein Gedächtnis hat sich noch nicht verbessert, doch ich habe Hoffnung. Außerdem bin ich der Ansicht, dass mein Sprechvermögen sich möglicherweise verbessert, denn vor der Ernährungsumstellung war ich bereits an einem Punkt, an dem eine flüssige Unterhaltung schwierig war, weil Gehirn und Mund einfach nicht mehr miteinander redeten. Darüber hinaus habe ich drei Kilogramm abgenommen!*

Antonio L.

## KAPITEL 1

# Was braucht das Gehirn?

In den nächsten 18 Minuten **sterben vier Amerikaner wegen ihrer Ernährungsweise**. Alle viereinhalb Minuten ein Todesfall – dieser Umstand erscheint unfassbar. Dennoch ist es wahr. Mit dieser erschütternden Aussage eröffnete der berühmte Koch Jamie Oliver vor einigen Jahren seinen 18-minütigen TED Talk. Dem Publikum und den Millionen Menschen, die dieses Video seither angesehen haben, verschlug es dabei die Sprache. Oliver führt einen Kreuzzug gegen die Verwendung stark verarbeiteter Nahrung an Schulen und kämpft hartnäckig für das Recht der Kinder auf gesunde, vollwertige Ernährung, die nicht die Weichen für lebenslange chronische Beschwerden, Schmerzen und Krankheiten stellt. Insbesondere aufgrund der negativen Auswirkungen von starkem Übergewicht ist zu befürchten, dass die heutige Kindergeneration kein so gesegnetes Alter erreichen wird wie ihre Eltern.

Es geht jedoch nicht nur um die Kinder. In den entwickelten Nationen des Westens führen ernährungsbedingte Erkrankungen zu mehr Todesfällen als Unfälle, Morde, Terrorismus, Krieg *und alle anderen (nicht ernährungsabhängigen) Krankheiten zusammen*. Übergewicht, Fettleibigkeit, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, Herzkrankheit, Erkrankungen des Zahnapparats, Schlaganfälle, Osteoporose, Demenz und viele Krebsarten hängen auf die eine oder andere Weise mit der Ernährung zu-

sammen. Manches davon tritt seit Jahrhunderten auf, allerdings nicht in derart epidemischem Ausmaß.

Ich habe mich vor über 35 Jahren auf Neurologie spezialisiert, um Hirnerkrankungen zu behandeln. In den ersten Jahren praktizierte ich zumeist gemäß der Vorstellung: »Diagnose und alles Gute.« Sobald ich nämlich meine Diagnose gestellt hatte, konnte ich meinen Patienten kaum eine ursächliche Behandlung, geschweige denn eine Heilungsmethode anbieten. Damals gab es schlichtweg nichts, was sowohl für mich als Arzt als auch für meine Patienten unglaublich frustrierend war. Seitdem hat sich viel verändert, wenn auch nicht nur zum Positiven. Lassen Sie mich zunächst noch einige weitere Fakten anführen.

Wir alles wissen, dass die Medizin im 20. Jahrhundert auf vielen Gebieten große Fortschritte gemacht hat. Noch vor 100 Jahren beruhten die großen Todesursachen auf Infektionen: Lungenentzündung und Grippe, Tuberkulose und Magen-Darm-Infektionen. Heute stirbt kaum noch jemand an ansteckenden Erregern. Die Haupttodesursachen sind nicht infektiöse Krankheiten, die *weitgehend vermeidbar* wären: zerebrovaskuläre Erkrankungen, Herzkrankheit und Krebs. Bei einigen dieser chronischen Erkrankungen wurden dank besserer Prävention und Arzneimittel bereits Fortschritte erzielt, doch für mein Gebiet, die Abwendung und Behandlung von Hirnerkrankungen, steht die große Revolution leider noch aus. Hier liegt eine der größten medizinischen Herausforderungen der Gegenwart. Im Laufe meiner Tätigkeit musste ich Patienten sehr oft mitteilen, dass ich für ihr Problem keinerlei Behandlungsansatz parat hätte – sie litten an schweren neurologischen Erkrankungen, die ihr Leben und das ihrer Angehörigen massiv verändern würden.

Trotz milliardenschwerer Forschungsprojekte lässt der Durch-

bruch für die Behandlung oder Heilung von Alzheimer-Krankheit, Parkinson-Krankheit, Depressionen, ADHS, Autismus, multipler Sklerose und vielen anderen Krankheiten bisher auf sich warten. Auch für chronische Gesundheitsprobleme wie Fettleibigkeit und Diabetes, die Millionen Menschen betreffen und nachweislich mit Gehirnerkrankungen zusammenhängen, gibt es noch keine zuverlässigen Therapien oder Heilmittel. In Amerika wird mittlerweile jeder fünfte Todesfall auf starkes Übergewicht zurückgeführt, das zudem zu den größten Risikofaktoren für neurologische Krankheiten gilt. Es klingt vielleicht überraschend, doch Fettleibigkeit ist in Wahrheit eine Form der Fehlernährung. Die Betroffenen essen zu viel, bekommen aber zu wenige Nährstoffe.

Die Vereinigten Staaten zählen zu den zehn reichsten Nationen des Westens, in denen Hirnerkrankungen – zumeist Demenz – in den letzten 20 Jahren in der Liste der Todesursachen massiv zugenommen haben. In dieser Hinsicht sind wir sogar führend. Seit 1979 sind die Todesfälle durch Hirnerkrankungen bei Männern um 66 Prozent, bei Frauen sogar um 92 Prozent angestiegen. Gegenwärtig geht man in Amerika von 5,4 Millionen Alzheimer-Kranken aus (in Deutschland sind es etwa 1,2 Millionen), und diese Zahl dürfte sich bis zum Jahr 2030 verdoppeln. Alle 66 Sekunden erkrankt ein Amerikaner an der Alzheimer-Krankheit, und sie kostet mehr Menschen das Leben als Brustkrebs und Prostatakrebs zusammen.

Über 26 Prozent aller erwachsenen Amerikaner – also mehr als jeder vierte – haben eine diagnostizierbare psychische Erkrankung von Angststörungen oder affektiven Störungen bis hin zu Psychosen, bipolaren Störungen und dem Vollbild einer Depression. In Deutschland sind die Zahlen ganz ähnlich. Psychische

Erkrankungen sind weltweit mittlerweile eine führende Ursache von Erwerbsunfähigkeit. Ein Viertel aller Frauen in den besten Jahren nimmt Antidepressiva, und manch eine kommt ihr Leben lang nicht mehr davon los.

Wann hatten Sie das letzte Mal Kopfschmerzen? Gestern? Jetzt gerade? Kopfschmerzen zählen zu den häufigsten neurologischen Problemen und könnten manchen Schätzungen zufolge auch insgesamt den Spitzenplatz in der Medizinstatistik einnehmen. Kopfschmerzen stehen unter den gesundheitlichen Beschwerden ganz oben. Fast jeder hat hin und wieder Kopfschmerzen, doch jeder Zwanzigste leidet täglich darunter. Etwa zehn Prozent der Bevölkerung haben mit Migräne zu kämpfen – das sind fast so viele wie Asthmatiker und Diabetiker zusammen. Multiple Sklerose (MS), eine Autoimmunerkrankung, bei der eine gestörte Kommunikation zwischen Gehirn und Nerven zu schweren Behinderungen führt, betrifft weltweit schätzungsweise 2,5 Millionen Menschen. Fast eine halbe Million davon lebt in Amerika. Die durchschnittlichen Kosten einer MS-Behandlung belaufen sich im Laufe des Lebens pro Patient auf über 1,2 Millionen US-Dollar, und bisher ist keine zuverlässige Therapie in Sicht. Doch auch andere Autoimmunerkrankungen sind auf dem Vormarsch. Ich halte es für hochinteressant, dass viele Autoimmunerkrankungen des Menschen laut Aussagen von Paläopathologen (die sich mit Krankheitsbildern unter unseren frühen Vorfahren beschäftigen) bis zur Einführung der Landwirtschaft nicht auftraten. Damals waren Autoimmunerkrankungen nicht annähernd so allgegenwärtig wie heute. Manche dieser Krankheiten treten heute schon drei Mal so häufig auf wie noch vor einigen Jahrzehnten, und dies insbesondere in entwickelten Ländern wie den Vereinigten Staaten. Lierre Keith, die



Autorin von *Ethisch essen mit Fleisch*, erklärt in aller Deutlichkeit: »Es sind die Getreide, die bewirken, dass der Körper sich selbst bekämpft. Die Landwirtschaft hat uns genauso gefressen, wie sie die Welt gefressen hat.«

Bei mehr als vier Prozent der erwachsenen Amerikaner und bei über sechs Millionen amerikanischer Kinder besteht ein Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom mit Hyperaktivität (ADHS), und von diesen Kindern nehmen zwei Drittel psychoaktive Arzneimittel, deren langfristige Auswirkungen nie untersucht wurden. In Deutschland lag die Diagnosehäufigkeit 2014 bei 18-Jährigen bei 3,5 Prozent, aber lediglich bei 0,2 Prozent beziehungsweise 0,4 Prozent bei 30-Jährigen. Weltweit betrachtet werden 85 Prozent aller Medikamente gegen ADHS in den Vereinigten Staaten verordnet. Darauf kann man gewiss nicht stolz sein. Unterscheiden wir Amerikaner uns genetisch vom Rest der Welt? Oder gibt es vielleicht andere Gründe, die unserem übereifrigen Medikamentenkonsum zugrunde liegen könnten?

Auch der wachsende Anteil von Störungen aus dem autistischen Formenkreis ist unübersehbar. Bei einem von 45 Kindern zwischen drei und 17 Jahren wird derzeit eine Autismus-Spektrum-Störung (ASS) diagnostiziert. Jungen sind davon etwa 4,5-mal so häufig betroffen wie Mädchen. Der Anstieg der in den letzten 15 Jahren diagnostizierten Fälle führt dazu, dass manche Fachleute schon von einer modernen Epidemie sprechen. Was ist da los?

Warum sind all diese Fallzahlen in den letzten Jahrzehnten derart in die Höhe geschneilt? Warum können wir sie nur so unzureichend behandeln? Wie kann es sein, dass nur ein Prozent der Menschen ohne psychische Beeinträchtigung (geschweige denn gelegentliche Kopfschmerzen) durchs Leben geht? Wieso

kommen so viele Wissenschaftler mit so vielen Geldern so langsam voran? Die Antwort könnte lauten, dass wir bisher den falschen Ansatz verfolgen. Die Lösung für all diese schweren Erkrankungen könnte durchaus *außerhalb* des Gehirns oder gar *außerhalb des Körpers* liegen:

Sie steckt in unserer Nahrung.

Sie steckt in unserem Darm.

Sie beruht auf unserer Lebensweise und dem Umgang mit unseren Verpflichtungen und Aufgaben.

Sie beruht auf unseren Bewegungsgewohnheiten, die den Körper stark, mobil, beweglich und aktiv halten sollten.

Sie hängt damit zusammen, wie wir mit Rückschlägen, Krankheiten, Verletzungen und Schmerzen umgehen.

Sie hängt mit unseren Beziehungen und unserem sozialen Engagement zusammen.

Sie liegt in unserer Lebenseinstellung begründet.

**Und sie steckt in diesem Buch.**

*Nie wieder Dumm wie Brot* vermittelt das nötige Wissen, um Körper, Geist und Seele in den Griff zu bekommen und schwere Gesundheitsprobleme anzugehen. Dabei geht es um die Lebensweise. Ich möchte von vornherein betonen, dass es mir keineswegs nur um neurologische Krankheiten geht. Wie bereits in meinen früheren Büchern geschildert, haben nahezu alle nicht infektiösen Krankheiten gewisse Gemeinsamkeiten. Wenn wir also über Asthma oder Alzheimer-Krankheit, Diabetes oder Depressionen sprechen, werden Sie überrascht feststellen, welche Zusammenhänge hier bestehen. Dazu erfahren Sie bald Näheres.

An dieser Stelle möchte ich den *Advocatus Diaboli* spielen. Die Medizin hat in den letzten 100 Jahren enorme Fortschritte gemacht, aber dennoch ist die Krankheitsentstehung innerhalb des menschlichen Körpers selbst für diejenigen, die wissenschaftlich ständig auf dem aktuellsten Stand sind, noch immer ein Rätsel. Wir haben viel herausgefunden: Wir haben die menschliche Erbinformation, die DNA unserer Gene, geknackt. Diagnostisch und therapeutisch sind wir weit vorangekommen. Dank Impfstoffen, Antibiotika und anderen Mitteln können wir viele bekannte Erreger bekämpfen. Dennoch ringen wir weiterhin mit der Frage, warum die einen in eher jungen Jahren sterben, während andere rüstig die 90 überschreiten, oder warum die einen mit 85 noch wie 75 wirken, während andere mit 40 schon wie Mitte 50 aussehen. Jeder kennt Geschichten von Sportlern ohne bekannte Risikofaktoren, die plötzlich einem Herzinfarkt erliegen, Lungenkrebsopfer, die nie geraucht haben, oder schlanke, fitte Menschen, bei denen Diabetes oder erste Anzeichen einer Demenz festgestellt werden. Wie sind solche Phänomene zu erklären?

Wir müssen akzeptieren, dass die Körperfunktionen in mancher Hinsicht ein Rätsel bleiben. Umgekehrt sollten wir aber auch anerkennen, dass Lebensweise und Einstellung erhebliche Auswirkungen auf Gesundheit und Psyche haben. Krankheiten vorzubeugen ist deutlich einfacher und billiger, als sie später zu behandeln. Es gibt jedoch keine gezielte Vorbeugung für einen bestimmten Bereich, sondern wir sollten uns bewusst machen, dass der Körper eine komplexe Einheit darstellt. Das ist die wichtigste Grundlage für meinen Ansatz.

Tagtäglich begegne ich Menschen, die für ihre Gesundheit alles in ihrer Macht Stehende getan haben. Häufig lassen sie sich

unwissentlich auf zweifelhafte, nicht belegbare Gesundheitsvorgaben und Ernährungsweisen ein. Sie klagen über diverse Symptome, die ineinandergreifen: Antriebsarmut, hartnäckiges Übergewicht, Verdauungsstörungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, mangelnde Libido, Depressionen, Angst, nachlassendes Gedächtnis, Burnout, Gelenkschmerzen oder lästige Allergien. *Nie wieder Dumm wie Brot* ist ein Weckruf an alle, die bisher vor sich hin gekränkelt haben und endlich dauerhaft fit sein wollen. Der Weg zu perfekter Gesundheit und zum Idealgewicht beginnt stets mit klaren Entscheidungen.

Wie ich immer sage: Nahrung ist mehr als Treibstoff zum Überleben. Nahrung ist Information, und damit meine ich, dass sie letztlich Einfluss darauf hat, wie sich unser persönliches Genom verhält, also ob vorhandene Gene aktiv oder inaktiv sind. In der Biologie spricht man in dieser Hinsicht von Epigenetik, ein Konzept, auf das wir im Folgenden noch eingehen werden. Die Epigenetik hat unsere Einstellung zur Erbanlage wie auch zur Ernährung verändert. Vereinfacht ausgedrückt trägt unsere Nahrung zur Verbindung zwischen der eigenen Grundeinstellung und den Empfindungen bei. Was wir essen, hat unmittelbaren Einfluss auf unser Erleben und auf die Erfüllung unseres Nährstoffbedarfs. Auch das, was wir tun – ob im Beruf oder zu Hause, einschließlich aller Bemühungen um Stressabbau, den Umgang mit chronischen Krankheiten und die Bewältigung von Herausforderungen –, hat Einfluss auf den Körper und eventuelle gesundheitliche Risiken. Meine Empfehlungen dienen dazu, die Bedürfnisse des Körpers optimal zu erfüllen.

Das Konzept von *Nie wieder DUMM WIE BROT* kann bei allen nachfolgenden Gesundheitsproblemen hilfreich sein:

- ADHS
- Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Asthma
- Autismus
- chronische Müdigkeit
- chronische Schmerzen
- psychische Störungen einschließlich Depression und Angst
- Diabetes und Heißhunger auf Zucker und Kohlenhydrate
- gastroösophagealer Reflux und Sodbrennen
- Übergewicht und Fettleibigkeit sowie erschwertes Abnehmen
- Gedächtnisprobleme und Konzentrationsstörungen
- Kopfschmerzen und Migräne
- chronische Verstopfung und Durchfall
- erhöhte Infektanfälligkeit
- Darmerkrankungen wie Zöliakie, Reizdarmsyndrom, Colitis ulcerosa und Morbus Crohn
- gestörte Schilddrüsenfunktion
- multiple Sklerose
- Fibromyalgie
- Unfruchtbarkeit
- Schlafstörungen
- Gelenkschmerzen und Arthritis
- Bluthochdruck
- Arteriosklerose
- chronische Hefepilzbesiedelung
- Hautprobleme wie Akne, Ekzem und Schuppenflechte
- Mundgeruch, Zahnfleischentzündungen und Zahnprobleme

- Tourette-Syndrom
- extreme Menstruationsstörungen oder Wechseljahresbeschwerden
- und vieles mehr

Doch nicht nur kranke Menschen profitieren von diesem Ansatz, sondern auch relativ gesunde. Neben dem Wunsch, einen fitteren Körper und einen klareren Geist zu haben, reicht schon aus, dass Sie alles Erdenkliche tun möchten, um sich eines langen, erfüllten Lebens zu erfreuen.

Die meisten Menschen spüren schon nach wenigen Tagen erste Veränderungen. Für eine dauerhafte Wirkung auf zellulärer Ebene und eine echte Stoffwechselumstellung müssen Sie jedoch länger dabeibleiben. Es dauert auch eine Weile, bis das Umdenken geschafft ist und man sich in jeder Hinsicht auf die neue Lebensweise eingestellt hat. Dabei spielt es keine Rolle, wie oft Sie schon eine Diät aufgegeben haben oder ob Sie an meinen Empfehlungen zweifeln. Wichtig ist nur, dass Sie sich auf Ihre Ziele konzentrieren und darauf vertrauen, dass am Ende Gesundheit und Glück auf Sie warten.

## KAPITEL 2

### Das dürfen Sie erwarten

Die meisten Menschen können nicht einfach aus ihren Verpflichtungen aussteigen und sich in einer Kurklinik oder einem Wellnessstempel einquartieren, um sich einen Monat lang nur auf gute Ernährung und Stressabbau zu konzentrieren und dabei zwei Mal täglich intensiv Sport zu treiben. Mit diesem Buch will ich Ihnen das nötige Rüstzeug an die Hand geben, mit dem Sie in kürzester Zeit möglichst viel erreichen. Ich gehe davon aus, dass Sie weiterhin all Ihren Aufgaben nachgehen und sich nach Kräften bemühen, die vorgestellten Veränderungen in Ihr normales Leben zu integrieren. Ich werde Sie zu regelmäßiger Bewegung auffordern (siehe Kapitel 6) und Sie bitten, alle Hinweise aus diesem Buch tatsächlich umzusetzen. Manches ist ganz einfach, zum Beispiel mehr Wasser zu trinken oder regelmäßig zu notieren, wofür Sie dankbar sind. Andere Punkte, wie ein regelmäßiger Schlafrhythmus, Krafttraining, ablenkungsfreie Zeit, in der Sie in Ruhe zu sich kommen, oder die Verbannung von Gluten, Getreide und Zucker aus Ihrer Ernährung, werden mehr Zeit für die Umsetzung erfordern. Das schadet auch nichts. Ich stelle viele Ideen vor, mit denen diese Strategien in der heutigen Welt tatsächlich praktikabel werden.

Viele Menschen neigen bedauerlicherweise eher zu ständigen Reaktionen anstatt zu proaktiver Prävention. Wir sind so sehr damit beschäftigt, Dingen nachzujagen und uns um andere Auf-

gaben oder Menschen zu kümmern, dass wir nicht ausreichend auf uns selbst achten. Erst wenn eine Krankheit oder ein Unfall uns dazu zwingen, schalten wir unfreiwillig einen Gang zurück und müssen uns nach neuen Wegen umsehen. Wir verfallen in negative Gedankenspiralen oder Selbstsabotage durch Denkmuster wie »Wenn ich erst einmal X erreiche ...« oder »Wenn ich Y Euro verdiene, dann kümmere ich mich besser um mich selbst«. Jedem dürfte bewusst sein, dass es in der Realität selten dazu kommt. Wenn wir dann jedoch gezwungen sind, etwas zu ändern, kann das erfolgreiche Umsteuern sehr schwierig werden. Zudem funktionieren selbst beste Absichten, wieder gesund zu werden, nicht immer wie gewünscht, wenn das Problem von vorneherein vermeidbar gewesen wäre. Mitunter ist man derart ausgebrannt und krank, dass kaum noch mehr Kraft zur Verfügung steht, als auf eine schlimme Diagnose zu warten und dann für immer Medikamente zu nehmen. Ich kenne viele Menschen, die in den besten Jahren mit chronischen Krankheiten konfrontiert werden, die nur schwer zu behandeln und kaum rückgängig zu machen sind. Wenn sie endlich die nötigen Mittel für eine hochwertige medizinische Betreuung haben, kann es bereits zu spät sein. Deshalb möchte ich, dass Sie sich heute dazu aufraffen, einem solchen Schicksal vorzubeugen. Gehen Sie momentane gesundheitliche Probleme aktiv an, damit Sie dauerhaft eine höhere Lebensqualität genießen können. Weniger Medikamente und mehr natürliche Gesundheit – wäre das nicht herrlich?

Es verblüfft mich immer wieder, dass trotz der epidemisch um sich greifenden chronischen Krankheiten und neurologischen Erkrankungen kaum jemand darüber nachdenkt, inwiefern unsere täglichen Entscheidungen unser Wohlergehen beeinflussen. Bequemlichkeit liegt in der menschlichen Natur. Deshalb freu-



en wir uns über jedes Mittel, das unsere Probleme hoffentlich verschwinden lässt. Ja, es ist mühsam, sich für eine bestimmte Ernährungsform zu entscheiden, aber es ist auch keine Herkulesaufgabe. Sobald es Ihnen besser geht, steigt die Motivation zum Durchhalten.

Denken Sie daran, wenn wir die zentralen Ziele meines Konzepts durchgehen:

- Entzündungsneigung eindämmen
- den Körper auf Fettverbrennung umschalten
- die gesunde Darmflora fördern
- einen ausgeglichenen Hormonhaushalt mit erhöhter Leptinsensitivität anregen
- Kontrolle über die eigenen Gene erlangen
- ein Leben im Gleichgewicht gewinnen

Diese Punkte sehen wir uns nun im Einzelnen an, und dabei streue ich immer wieder wissenschaftliche Erkenntnisse ein.

## Entzündungsneigung eindämmen

Zu den größten wissenschaftlichen Umwälzungen meiner Laufbahn gehörte die Erkenntnis, dass die meisten Krankheiten und degenerativen Erkrankungen einschließlich Übergewicht und dem Risiko für Gehirnerkrankungen entzündlich bedingt sind. Eine ungefähre Vorstellung, was »Entzündung« rein körperlich bedeutet, hat wohl jeder. Eine Entzündung ist der natürliche Selbstheilungsprozess, bei dem der Körper vorübergehend das Immunsystem ankurbelt, um mit einem Angriff oder einer Ver-