

Inhaltsverzeichnis

1. In aller Kürze: Die Ursachen unserer Zivilisationserkrankungen	1
2. Ernährung und Krankheit – Belege aus der ganzen Welt	12
2.1 Insel der Hundertjährigen – die Okinawa-Studie	12
2.1.1 Was ist das Geheimnis von Okinawa?.....	13
2.1.2 Die Ernährungsweise der Okinawa.....	15
2.1.3 Vergleich der Ernährung in Okinawa und Deutschland.....	16
2.2 China Study: Viel Pflanzen- und wenig Tierprotein halten gesund.....	17
2.2.1 Grundlegende Erkenntnisse aus der „China Study“.....	17
2.2.2 Korrelation von Krebs und Ernährungsmustern	18
2.2.3 Campbells Buch „China Study“ – Vermächtnis lebenslangen Forschens....	20
3. Die Schlüsselfunktion von Insulin	22
3.1 Einfache vs. komplexe Kohlenhydrate	22
3.2 Insulin-Index: Steak setzt 27 % mehr Insulin frei als Pasta.....	23
3.3 Insulin und IGFs in der Pathogenese von Krebs.....	26
3.3.1 Insulinresistenz, Hyperinsulinämie und Übergewicht in der Krebsentstehung	26
3.3.2 Tumorstammzellen: Hochaffin für IGFs und Insulin.....	27
4. Mehr Protein bedeutet mehr metabolischer Abfall.....	28
4.1 Eiweißabbauprodukt Ammoniak – das stärkste Autotoxin	29
4.1.1 Ammoniak entsteht vorwiegend im Darm	29
4.1.2 Ammoniak: Gift für Zellen, Gehirn und Nieren	30
4.1.3 Ammoniakentgiftung	30
4.1.4 Inflammatorische und prokanzerogene Wirkungen von Ammoniak.....	32
4.1.5 Ammoniak belastet die Leber	33
4.2 Empfohlene Proteinzufuhr - Vorzüge von pflanzlichem Eiweiß.....	34
4.3 Tierprotein: Methionin, Homocystein, oxidativer Stress.....	35
4.4 Methioninrestriktion gegen Alterung und Krebs	36
4.5 Homocystein: Gefahr für Gefäße und Gehirn.....	37
4.5.1 Alzheimer und Demenz.....	37
4.5.2 Proteindefekte, Gefäßerkrankungen und Immunreaktionen.....	39

4.6	Rotes Fleisch steigert Krebsrisiko und Mortalität	40
4.7	Milch - gut oder böse?	41
4.8	Eiweißspeicherkrankheit nach Lothar Wendt.....	43
5.	Wieviel und welches Fett ist gesund?	46
5.1	Inflammation durch gesättigte und Trans-Fettsäuren	47
5.2	Wie gesund sind Omega-3-Fettsäuren?	48
5.2.1	Schützen Omega-3-Fettsäuren vor Krebs oder fördern sie ihn?	51
5.2.2	Fischöl kann Herz und Gefäßen nützen <i>und</i> schaden.....	53
5.2.3	Schädigungsmechanismen durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren	54
5.2.4	Risikobewertung durch das BfR.....	57
5.2.5	Wie essentiell ist Fisch, DHA und EPA für die Gesundheit?	57
5.2.6	Neurotoxin im Meeresfisch: Quecksilber.....	57
5.3	Ernährungsempfehlung für Fette	58
6.	Übergewicht, Insulinresistenz und metabolisches Syndrom	60
6.1	Die moderne Ernährung macht müde, „sauer“, fett und krank.....	61
6.2	Fettleber und Insulinresistenz als Nährboden des metabolischen Syndroms und Diabetes mellitus Typ 2	62
6.2.1	Fatale Folgen der Fettleber	64
6.2.2	Der Pathomechanismus von Insulinresistenz bei metabolischem Syndrom und ernährungsbedingte Fettleber (NAFLD).....	64
6.2.3	Ernährungsbedingte Ursachen der Fettleber: Fett, Zucker, Fruktose	65
6.3	Mitochondriale Dysfunktion und Fettlebererkrankung.....	67
6.4	Mitochondriale Zytopathie als zentraler Pathomechanismus	68
6.5	Krebszellen mögen Zucker, aber lieben Fett	69
6.6	Funktionelle Störung der Adipozyten bei Übergewicht.....	72
6.7	Insulin erhöht Cholesterin-Spiegel.....	73
6.8	Insulin erhöht die Sympathikusaktivität, Blutdruck und Puls	73
6.9	Cortisol im Glukose-Stoffwechsel	74
6.10	Zusammenfassung: Westliche Ernährung als Ursache unserer Zivilisationserkrankungen	75
7.	Mineralstoff- und Säure-Basen-Haushalt	77
7.1	Übersäuerung als Folge von industrieller Nahrung und Bewegungsmangel.....	77
7.2	Was machen die Säuren in unserem Körper?	78

7.2.1	Extrazelluläre Matrix – vom Zwischenlager zum Endlager von Säuren	79
7.2.2	Abbau der Mineralstoffdepots	79
7.2.3	Intrazelluläre Übersäuerung – nicht existent, weil nicht messbar?	80
7.2.4	Der Natrium-Protonen-Antiporter – der Hauptweg der intrazellulären Entsäuerung mit großen Nebenwirkungen	81
7.3	Prävention beginnt spätestens ab 40	82
7.3.1	Die unfreiwillige Nierenspende	84
7.3.2	Auswirkungen der metabolischen Azidose auf das Herz-Kreislaufsystem ..	84
7.3.3	Auswirkungen der metabolischen Azidose auf Nerven und Gehirn	85
7.4	Säure-Basen- und Mineralstoff-Balance verlängern das aktive Leben	86
7.5	Diagnostik	87
7.6	Wie eine natürliche Ernährung vor Krankheiten schützt	88
7.7	Leber und Darm – das Zentrum des Säure-Basen-Haushalts	89
7.8	Einfache Maßnahmen gegen die latente metabolische Azidose	90
8.	Protektive Wirkung von Gemüse und Obst	92
8.1	Obst und Gemüse – wichtige Quelle für Basenstoffe	93
8.2	Bioaktive, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe	94
8.3	Positive Wirkungen auf chronische Erkrankungen	95
9.	Wie nützlich oder schädlich sind aktuelle Diäten?	98
9.1	Die ketogene Diät	98
9.2	Die „Pseudo Ketogene Diät“ als „Fett-Tierprotein-Diät“ gegen Krebs	99
9.3	Low-Carb- und proteinreiche Diäten	104
9.4	Fettarme, pflanzliche Ernährung nach Dean Ornish	108
9.4.1	Einfluss auf Krebserkrankungen	108
9.4.2	Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System	109
9.4.3	Telomere als Marker für Erkrankungsrisiko und Mortalität	110
9.5	Pflanzenbasierte Kost in Prävention und Therapie	110
9.5.1	Pflanzliche Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen	110
9.5.2	Pflanzenkost zur Gewichtsreduktion, Herz-Kreislauf-Prävention und Ernährungstherapie bei Diabetes mellitus	116
9.5.3	Pflanzenkost im Leistungssport	117
9.5.4	Psychologische Effekte einer pflanzlichen Ernährung	117
9.6	Vergleich Low-Carb, Weight-Watchers, fettarme Pflanzenkost	118

10. Der Dr. Jacobs Weg zu nachhaltiger Gesundheit	119
10.1 Lebensstilveränderungen für Insulin-, Redox- und Säure-Basen-Balance	119
10.2 Dr. Jacobs Ernährungspyramide	122
10.3 Dr. Jacobs drei Ernährungsregeln	132
10.3.1 Wichtige Ergänzungen	137
10.4 Gezielter Ausgleich einer einseitigen Ernährungsweise	141
10.4.1 Ausgleich für Insulin-, Basen- und Redox-Balance	143
10.4.2 Vitamin B12-Mangel	145
10.4.3 Eisenmangel	146
10.4.4 Vitamin D kann Leben retten	147
10.4.5 Schilddrüsenfunktion, Hypothyreose und Jodaufnahme	147
10.5 Bewegung, Atmung und Entspannung	149
10.5.1 Die Vorteile körperlicher Aktivität	149
10.5.2 Sport allein reicht nicht aus	150
10.5.3 Entspannung und Tiefenatmung	152
10.6 Dr. Jacobs Weg zum gesunden Stoffwechsel – Umsetzung in der Praxis	153
10.6.1 Anamnese – wie steht es um die Gesundheit?	153
Literaturverzeichnis	157
Anhang 1: Prostatakrebs: Weniger ist mehr.	175
Anhang 2: Granatapfel-Polyphenole	199
Granatapfel-Polyphenole hemmen Prostatakrebs	199
Wirkspektrum von Granatapfel-Polyphenolen	215
Die protektive Wirkung von Granatapfel-Polyphenolen bei Metabolischem Syndrom, Fettleber, Diabetes, Arteriosklerose und Alzheimer-Demenz	218