

# Inhaltsverzeichnis

<b>1.</b>	<b>In aller Kürze: Die Ursachen unserer Zivilisationserkrankungen .....</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Ernährung und Krankheit – Belege aus der ganzen Welt .....</b>	<b>12</b>
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
<b>3.</b>	<b>Die Schlüsselfunktion von Insulin .....</b>	<b>22</b>
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
<b>4.</b>	<b>Mehr Protein bedeutet mehr metabolischer Abfall.....</b>	<b>28</b>
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 Proteinzufluhr - Vorteile 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
<b>5. Wieviel und welches Fett ist gesund? .....</b>	<b>46</b>
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
<b>6. Übergewicht, Insulinresistenz und metabolisches Syndrom .....</b>	<b>60</b>
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
<b>7. Mineralstoff- und Säure-Basen-Haushalt.....</b>	<b>77</b>
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
<b>8.</b>	<b>Protektive Wirkung von Gemüse und Obst .....</b>	<b>92</b>
8.1	Obst und Gemüse – wichtige Quelle für Basenstoffe .....	93
8.2	Bioaktive, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe.....	94
8.3	Positive Wirkungen auf chronische Erkrankungen .....	95
<b>9.</b>	<b>Wie nutzvoll oder schädlich sind aktuelle Diäten? .....</b>	<b>98</b>
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

<b>10. Der Dr. Jacobs Weg zu nachhaltiger Gesundheit .....</b>	<b>119</b>
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
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>157</b>
<b>Anhang 1: Prostatakrebs: Weniger ist mehr. ....</b>	<b>175</b>
<b>Anhang 2: Granatapfel-Polyphenole.....</b>	<b>199</b>
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