

# Inhalt

Einleitung: Kontra Getreide .....	9
Der Schnelltest: Wie hoch ist Ihr Risiko? .....	19
<b>Teil I:</b>	
<b>Vollkorn zwischen Mythos und Wahrheit .....</b>	<b>25</b>
1. Der Grundstein für Hirnerkrankungen: <i>Was Sie über Entzündungen noch nicht wissen .....</i>	27
2. Das Klebereiweiß: <i>Welche Rolle Gluten bei entzündlichen Gehirnveränderungen spielt .....</i>	51
3. Kohlenhydrate sind gut, Fett ist schlecht? <i>Was unser Gehirn tatsächlich braucht .....</i>	77
4. Keine fruchtbare Verbindung: <i>So reagiert das Gehirn auf Zucker jeglicher Art .....</i>	114
5. Der Segen der Neurogenese: <i>Den Hauptschalter umlegen und Schaden abwenden .....</i>	140
6. Mangelnde Selbststeuerung: <i>Wie Gluten uns und unseren Kindern den Seelenfrieden raubt .....</i>	166

**Teil II**

**So bringen Sie Ihr Gehirn ins Lot** ..... 197

7. Hirnfreundliche Ernährung:

*Fasten, Fett und essentielle Nährstoffe* ..... 199

8. Genmedizin:

*Gehirnjogging reicht nicht aus* ..... 213

9. Gute Nacht:

*Mit Leptin die eigenen Hormone steuern* ..... 225

**Teil III**

**Schluss mit der Kohlenhydratsucht!** ..... 237

10. Klar zur Wende:

*Der Vier-Wochen-Aktionsplan* ..... 240

11. Gipsfutter:

*Tagespläne und Rezepte* ..... 265

Rezepte

272

Epilog: Medizinische Mythenbildung

320

Danksagung

322

Quellenangaben

324

Weitere Informationen für

den deutschsprachigen Raum

339

Bildnachweise

341

Register

342