

Inhalt

Einleitung: Kontra Getreide	9
Der Schnelltest: Wie hoch ist Ihr Risiko?	19
Teil I:	
Vollkorn zwischen Mythos und Wahrheit	25
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. Gripsfutter:

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