

INHALTSVERZEICHNIS

1 Was Immunsystem und Entzündungen miteinander zu tun haben	7	3 Wie in Ketose kommen?	35
Angeborene Abwehr: schnell, aber unspezifisch	9	Ketogen essen – wie lange?	37
Erworbene Abwehr: hoch spezialisiert, aber langsam	10	Schon kurze Keto-Phasen fordern die Immunität	38
Schule furs Immunsystem	11	Ketogen essen – wie und wie „strenge“?	41
Fein ausbalanciert, aber auch storanfallig	11	Kohlenhydrate: runter! Eiweiß genug!	42
Wenn das Immunsystem Amok läuft: Zytokin-Sturm und ADE	13	Fette reichlich! Stichwort Fettqualität	43
Abwehr auch im Darm	14	Reichlich Ballaststoffe: auch mit ketogener Ernährung möglich	47
Immunkompetenz: steigern und erhalten	14	Vitamine, Mineral- und Sekundarstoffe	49
		Sekundäre Pflanzenstoffe	51
		Was trinken?	51
2 Ketogene Ernährung: was das ist und was sie kann	17	4 Wie umstellen?	53
Warum ketogen essen?	20	Step-by-Step oder Holterdipolter?	54
Long-COVID, Post-COVID und Post-Vac	20	Anfängerfehler und Stolpersteine	55
Spike-Proteine als gemeinsame Ursache Überschießende Entzündungen, fehlgeleitetes Immunsystem, defekte Mitochondrien	22	Ketone messen	56
Ketone als Gegenmittel: effektiv, vielfältig und risikoarm	26	Was Kritiker zur ketogenen Ernährung sagen – und was davon zu halten ist	58
Wer nicht ketogen essen darf oder aufpassen muss	30		
Wenn Medikamente angepasst werden müssen	30		
Risiken einer ketogenen Ernährung – und wie man sie vermeidet	31		
Was die Ketose ausbremst oder verhindert	33		
		5 Keto-Küche im Alltag	61
		Keto-geeignete Lebensmittel	62
		Keto-Alternativen für ungeeignete Lebensmittel	62
		Keto-taugliche Einkäufe und Vorräte	65
		Wenn das Geld knapp ist: mit kleinem Budget ketogen essen	69
		Ketogen kochen und backen – für sich und für andere	72
		Wenn die Mudigkeit groß ist	76
		Wenn selbst das Essen schwerfällt	77

6 Keto-Booster nutzen	79	9 Anhang	149
Kokosöl	80	Keto-Eckdaten und	
MCT	81	Keto-Pyramide	149
Exogene Ketone	82	Rechenhilfe für Mahlzeiten mit einer ketogenen Ratio	
7 Rezepte und Anregungen	87	von 1,6 : 1	151
Wenn 50 g Kohlenhydrate zu viel sind	89	Rechenhilfe für Tagespläne mit einer ketogenen Ratio	
Keto-Frühstücks-Ideen	91	von 1,6 : 1	152
Keto-Basics für mittags und abends	100	Kohlenhydrat-Tabellen	153
Gehaltvolle Keto-Salate	104	Dank	157
Reichhaltige Keto-Suppen	109	Register	158
Gemusiges mit und ohne Milchprodukte	115	Rezeptregister	161
Keto-Desserts, Süßspeisen und Snacks	122		
Besondere Keto-Getränke	130		
8 Bezugsquellen: Die Auswahl ist mittlerweile groß	138	10 Quellen und weiterführende Literatur	162
Gute Öle	138	Unsere Bücher zur ketogenen Ernährung	164
Infos, weitere Rezepte, Zutaten und Hilfsmittel	139	Impressum	166
Spezielle Keto-Lebensmittel	142		
Exogene Ketone	144		
Internetseiten und Apps für's Nahrstoff-Tracking	145		
Keton-Messgeräte und Utensilien	146		