



Ruediger Dahlke



PEACE  
FOOD

Länger  
jung und  
gesund

# KETO-KUR



GRÄFE  
UND  
UNZER

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



# **DIE PEACE-FOOD-KETO-KUR**

Oder: Die vegane Art, sich ketogen zu ernähren

# DIE GRUNDLAGEN DER HOCHZEIT VON VEGAN MIT KETOGEN

Bisher galt eine ketogene Ernährung, also eine nahezu kohlenhydratfreie, fett- und eiweißreiche Low-Carb-Kost, geradezu als Gegenpol zu veganer Ernährung. Das muss aber nicht sein: Die Vorteile beider Richtungen ergänzen sich wunderbar und sehr schmackhaft, wie unsere Rezepte zeigen. Die positiven Effekte pflanzlich-vollwertiger Kost sind inzwischen vielfach wissenschaftlich bestätigt und haben dazu geführt, dass sich der vegane Lebensstil immer weiter ausbreitet. Andererseits sind aber auch die Ergebnisse ketogener Diäten nicht von der Hand zu weisen. Deswegen ist das bisher herrschende Entweder-oder wirklich falsch, zumal es in der Praxis leicht in ein Sowohl-als-auch zu wandeln ist, wie sich zeigen wird.

Wenn Patienten mit Krebs von pflanzlich-vollwertiger Kost so profitieren und andererseits von ketogener Ernährung, dann dürfen sich beide nicht ausschließen. Umso erfreulicher ist es, wenn sie sich gegenseitig sogar fördern, was ich an Patientinnen und Patienten ja auch schon erleben durfte.

Da Menschen mit pflanzlich-vollwertiger Kost gut abnehmen, aber auch mit glutenfreier, dürfen sich beide ebenfalls nicht ausschließen, sondern müssen sich ergänzen. Das können sie wunderbar, wie wir in der Praxis vielfach bewiesen haben. Wer mit veganer und glutenfreier Kost abnimmt, wird nicht nur leichter, sondern auch klarer – das Abnehmen geht einher mit einer Bewusstseinsentwicklung.

Übergewichtige können aber auch mittels ketogener Kost abnehmen, und insofern lässt auch sie sich im Sinne einer Synergie einbeziehen, sodass die Vorteile von pflanzlich-vollwertig mit denen von glutenfrei und ketogen zusammenkommen und sich mehr als ergänzen. Tatsächlich ist eine solche Ernährungsform mehr als die Summe ihrer Teile.

Alle drei Aspekte gelten auch für Patienten mit neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer, Parkinson oder Multipler Sklerose (MS): Sie profitieren von jeder einzelnen dieser drei Ernährungsvarianten, aber noch unverhältnismäßig mehr von allen dreien zusammen.



## **WAS IST KETO?**

Normalerweise verstoffwechselt der Körper laufend Kohlenhydrate zu Glukose, um den Blutzuckerspiegel und besonders die Versorgung des Gehirns aufrechtzuerhalten. Stehen nun kaum Kohlenhydrate zur Verfügung, greift der Organismus stattdessen auf seine Fettspeicher zurück und baut sie in der Leber zu sogenannten Ketonen um, die dann den Energiebedarf decken – ähnlich wie beim Fasten. In diesem Zustand funktionieren Hirn und Herz sogar um 25 Prozent besser, wie der US-Neurologe David Perlmutter herausgefunden hat. Bei kohlenhydratärmer Keto-Kost ist der Organismus praktisch auf Fastenkurs – man kann so den Körper zwingen, Fett abzubauen.

### **Vegane Keto-Kur bei Diabetes und Entzündungen**

Für Diabetiker ergibt sich hier natürlich ebenfalls die beste Kost, schon weil sie so wenig und nur langsam verdauliche Kohlenhydrate mit niedrigem glykämischen Index enthält. Und selbstverständlich ist eine solche Ernährung auch die ideale Vorbeugung für all die genannten Krankheitsbilder

und viele andere, ja, generell trägt sie zu einem gesunden Leben ohne vorzeitige Alterserscheinungen bei.

Auch all die Entzündungs- und Allergie-Patienten, die so sehr von Fasten und pflanzlich-vollwertiger Kost profitieren – das zeigen die durch beide Methoden deutlich sinkenden CRP-Werte (das sind Entzündungsmarker im Blut) – ziehen zusätzliche Vorteile aus der ketogenen Kost, die ebenfalls die Entzündungsbereitschaft senkt. Nicht nur bei diesen Patienten ist es ideal, mit einer Fastenwoche zu beginnen – weil auch Fasten antientzündlich wirkt.

Dass wir altern, ist natürlich unausweichlich, aber die Zeichen des Alterns müssen nicht vorzeitig und so drastisch einsetzen wie es vielfach der Fall ist. Wir können schon mit pflanzlich-vollwertiger Kost die Wahrscheinlichkeit einer Alzheimer- oder Demenz-Erkrankung deutlich reduzieren. Mit glutenfreier Kost verbessern wir unsere Aussichten weiter, in Würde und natürlich und langsam zu altern, weil wir unser ganzes Nervensystem damit entlasten. Ketogene Ernährungsperioden sind hier eine zusätzliche Hilfe, unser Gehirn in (Hoch-)Form zu halten, weil sie für seine gute Ernährung und Funktion sorgen, sogar – wissenschaftlich belegt – um 25 Prozent besser als Glukose. Aber auch die Glukose-Versorgung gelingt im Anschluss an eine Keto-Kur wieder besser, weil wir den Organismus mit dem Dreigestirn aus pflanzlich-vollwertiger, glutenfreier und ketogener Kost aus Insulinresistenz und metabolischem Syndrom befreien. Kommt noch regelmäßiges Fasten – am besten in Frühjahr und Herbst – hinzu, ist auf körperlicher Ebene optimal für ein gelingendes Altern in Gesundheit und Würde gesorgt.

## KETOGEN IST NATÜRLICH

Zu all diesen Vorteilen ist ketogen obendrein auch noch völlig natürlich, weil im Lauf der Menschheitsgeschichte

Phasen ohne Kohlenhydrate zwangsläufig immer wieder eintraten. Das Essen unserer Ahnen musste notgedrungen oft aus eigenen Körperreserven ergänzt werden, wenn es sonst nichts gab. Der Körper lernte, in solchen Notzeiten seine Fettreserven anzugreifen. Das Speicherfett wird vor allem über die Leber in Ketonkörper umgewandelt. Es ist immer noch unsere energiereichste Nahrungsreserve, hat es doch einen doppelt so hohen Brennwert wie Protein und Kohlenhydrate.

## Fettpolster als Energiespeicher

Unser Organismus ist also bestens auf das vorbereitet, was wir heute als ketogene Ernährung bezeichnen. Er hat in den Jahrtausenden der Evolution gelernt, vom Fettstoffwechsel zu leben. Garantiert war es unseren frühen Vorfahren – wie vielen Wildtieren bis heute – ein überlebenswichtiges Anliegen, sich in guten Zeiten eine Fett- beziehungsweise Speckschicht anzu(fr)essen für schlechtere Zeiten oder für den Winter. Zum einen isolierte und schützte sie optimal, zum anderen war sie inwendiges notwendiges Vorratslager.

Das dürfte auch der Grund sein, warum die Evolution dafür sorgte, dass von den drei Körperbau-Typen hauptsächlich Pykniker, die rasch Fett ansetzen, übrig blieben. Ewig hungrige, schlanke Leptosome und schwere Athleten waren zu schwer ernährbar in harten Zeiten und hatten nur wenige Evolutionsvorteile gegenüber rundlichen Pyknikern. Die waren und sind bis heute wohl auch deshalb öfter guter Stimmung, weil sie rascher satt wurden und auch etwas davon hatten – in Gestalt reichlicher Fettpolster.



## DAS DRAMA MODERNER UND MORBIDER ZUCKERFLUTEN

Heute aber hat sich vieles geändert und manches ins Gegenteil verkehrt. Es gibt für uns und in unseren Breiten für die allermeisten – in kalorischer Hinsicht – nur noch gute und keine schlechten Zeiten mehr. Die Versorgung mit Kohlenhydraten ist mehr als gesichert, Zucker gibt es in gewaltigem Überangebot. Er findet sich quasi überall und überschwemmt unseren Organismus in nie dagewesener Weise auf, in doppeltem Sinn, raffinierte Art.

## Nur vollwertige Kohlenhydrate sind gute Kohlenhydrate

Früher stammten Kohlenhydrate ausschließlich aus der - wilden - Natur, so waren sie vollwertig und schwer aufzuschließbar. Heute haben wir Nahrungspflanzen durch Zucht und Raffinierung inhaltsreicher und ergiebiger gemacht. Das betrifft alle drei Haupt-Nährstoffe, aber vor allem Kohlenhydrate. Dass wir sie immer raffinierter verarbeiten, macht sie auch immer raffinierter - und damit nicht nur kalorisch ergiebiger, sondern auch viel schneller verdaulich und verfügbar. Ihr glykämischer Index, den wir erst spät entdeckten, als das Kind längst in den Brunnen gefallen war, wurde immer höher und trieb die Insulinspiegel in den Himmel und die Bauchspeicheldrüsen in die Hölle. Die Maßeinheit des glykämischen Index benennt die Wirkung eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel: Je höher die Zahl, desto mehr Zucker ist umso rascher im Blut, und desto mehr Insulin schüttet die Bauchspeicheldrüse aus.

All die vermeintlichen Vorteile immer leichter verfügbarer Kohlenhydrate haben in ein großes Problem für alle geführt. Es äußert sich besonders in einigen Krankheitsbildern. Letztlich aber leiden wir alle unter der Zuckerflut. Insofern ist die ketogene Ernährung ein bewusster Schritt zurück auf eine frühere Ebene, mit der unser Körper umgehen kann, die unserem Stoffwechsel und damit uns allen damals guttatt und das heute wieder tut. Sie sollte immer mal wieder für ein, zwei oder mehr Tage in den Alltag eingestreut werden oder auch für Wochen und ohne Probleme auch für einige Monate, schließlich ist sie seit Urzeiten erprobt und gut bewährt.

Extrem wichtig: sekundäre Pflanzenstoffe

Dies gilt besonders für die Peace-Food-Keto-Kur, da sie als pflanzlich-vollwertige Kost nicht zu den typischen Problemen führt, die bei tierproteinbasierten Keto-Kuren in Form von Mangel an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen auftreten. Vitamine und die speziell für unsere Abwehr und die Verhinderung und Bekämpfung von Krebs so extrem wichtigen sekundären Pflanzenstoffe kommen nur in Pflanzen vor. Sie sind in einer ausgewogenen pflanzlich-vollwertigen Kost reichlich und meist in positivem Überfluss vorhanden - im Gegensatz zu Mischkost oder gar tierproteinreicher Keto-Kost. Der Zuckerflut aber werden wir noch als Ursache von Insulinresistenz, metabolischem Syndrom, Diabetes Typ 2 bis hin zu Alzheimer und Demenz und weiteren Scheußlichkeiten begegnen.



## GUTE (ERNÄHRUNGS-)AUSSICHTEN

Pflanzlich-vollwertig im Sinne von Peace Food ist inzwischen vielen unverzichtbar geworden, zu gut sind die gesundheitlichen Ergebnisse und vor allem das Lebensgefühl. Aus der von Karen Duwes *Anständig Essen* und Jonathan Safran Foers *Tiere essen* vorbereiteten und mit Colin Campbells *China Study* und unserem *Peace Food* so richtig ins Rollen gekommenen veganen Welle ist mittlerweile nicht nur ein stabiles Feld geworden, sondern oft schon der neue Lebensstil. In Österreich lebten laut ORF 2016 bereits über 17 Prozent der jungen Frauen zwischen 19 und 39 vegan, in Berlin, der Hauptstadt dieser gesunden und heilsamen Entwicklung in Europa, gibt es über 40 vegane Restaurants, und vegan ist die neue Normalität. Der Erklärungzwang hat sich hier schon umgekehrt und ist zu

den immer noch Fleisch Essenden gewandert. In Israel leben bereits über acht Prozent der Gesamtbevölkerung vegan mit weiter steigender Tendenz, wohl auch, weil sich diese Kost so ideal mit den Forderungen der jüdischen Religion verbinden lässt.

Mahatma Gandhis Erkenntnis die Einführung großer Neuerungen betreffend, erlaubt eine Standortbestimmung. Er sagte: „Zuerst wirst du ignoriert, dann lächerlich gemacht, schließlich bekämpft, und dann hast du gewonnen.“ Die Phase des Ignorierens wurde durch unsere rasch wachsende Zahl schnell beendet, die des Verhöhns fiel angesichts immer zahlreicher auftauchender wissenschaftlicher Studien auf die Witzbolde selbst zurück, die des Bekämpfens ist in Politik und Journalismus noch immer üblich. Aber deren Sponsoren in der Nahrungsmittelindustrie haben teilweise schon zur Doppelstrategie gewechselt, verdienen lieber an beiden Kostformen und folgen so im großen Stil dem auch für sie lukrativen Trend, Veganes lieber zu produzieren als zu bekämpfen. Ersteres bringt Geld, letzteres kostet viel (Vertrauen) und bringt nichts (mehr).

## Gesunde Lebensmittel selbst erzeugen

Allerdings kann die Nahrungsmittelindustrie die immer lauter werdenden Forderungen nach Frische (= Lebensenergie), regionalem Anbau der Umwelt zuliebe und saisonaler Nutzung wegen Frische und Gesundheit nicht erfüllen. Auch in den Städten nehmen die Menschen die Herstellung gesunder Lebensmittel zunehmend selbst in die Hand. In Berlin, der Haupt- und jetzt im positiven Sinne veganen Frontstadt, ist das schon spürbar. In Vorgärten wächst statt Astern und Tulpen vielfach bereits Essbares, ebenso auf Balkonen und Terrassen. Ins Wohnzimmer eingeladen, weiß man oft nicht, wo man zwischen Keimstationen und Dörrapparaten Platz nehmen soll.



## **WAS SIND DIE GRÜNDE FÜR DIESE BEEINDRUCKEND DYNAMISCHE ENTWICKLUNG?**

Neben humanitären, tierfreundlichen und ökologischen Gründen ist, gerade auch bei sehr vielen jungen Leuten, das Gesundheitsbewusstsein im Hinblick auf Nahrung erheblich gestiegen. Hinzu kommen weitere Erkenntnisse wie etwa die Problematik von Gluten im Hinblick auf viele Krankheitsbilder wie die neurodegenerativen und überhaupt alle, die mit Nerven zu tun haben. Hier zeigte, wie in *Geheimnis der Lebensenergie* dargestellt, eine Studie sehr eindrücklich, wie das Gesamtergebnis infrage gestellt wird,

wenn der Glutenfreiheit zuliebe wieder Tierprotein verzehrt wird.

Ähnliches gilt für die ketogene Ernährung. Diese Ernährungsform mit wenig Kohlenhydraten wird gern als Vorwand genommen für die Rückkehr zum Tierprotein, doch so wird sie wirklich kontraproduktiv und gefährlich. Wer aber auf pflanzliche Proteine und Fette setzt, für den wird sie zur Chance. So setzt die Keto-Kur die Reihe der Peace-Food-Kochbücher fort mit besonderem Schwerpunkt auf dem Thema Gesundheit, Ernährungs-Therapie und Vorbeugung.



## Tierprotein ist schädlich

Nach nicht enden wollenden Fleisch- und Lebensmittelskandalen ist vielen klar geworden, wie sehr es sich bewährt, Giftiges, Gefährliches und Schädliches wegzulassen. Unseren Vorfahren verdanken wir das ohne wissenschaftliche Studien erworbene Erfahrungswissen, Schierling und Knollenblätterpilz zu meiden, wenn uns unser

Leben lieb ist. Das ist altbewährtes, tradiertes Wissen und Teil der Volksweisheit. Manche Erkenntnisse der Erfahrungsheilkunde sind neuer, aber nicht weniger verlässlich und obendrein wissenschaftlich belegt. Aus einer Schweizer Untersuchung wissen wir, dass 93 Prozent des mit der Nahrung aufgenommenen Giftes aus Tierprotein stammen. Tierisches Eiweiß kommt deshalb für gesundheitsbewusste Menschen nicht mehr in Frage.

Wie schädlich organisch gebundenes Quecksilber für unseren Organismus ist, muss ebenfalls nicht mehr bewiesen werden, weswegen Meeresfische, insbesondere der so beliebte wie bedrohte Thunfisch, als zu giftig und somit schädlich zu meiden sind.

Wenn wir von Professor Colin Campbell hören, Milch und Milchprodukte seien das gefährlichste Kanzerogen auf diesem Planeten, sollten wir uns dieser Gefahr stellen, statt weiterzumachen wie bisher. Studien belegen, dass Kuhmilch sehr viel Wachstumsfaktor IGF-1 enthält, der schnelle Zellteilung bewirkt und Entsorgung alter, kranker Zellen behindert. So ideal das für die jugendlichen Zellen von Kälbern ist, so sicher wird es zum Krebsprogramm für ausgewachsene Organismen. Dass Länder ohne Milchkonsum wie Japan weder Osteoporose noch Diabetes Typ 1 kennen, könnte zusätzlich motivieren, diese Gefahrenquelle zu meiden.



## NATÜRLICH GEGEN DIE ZUCKERFLUT

Wer also Giftiges, Schädliches und Gefährliches meiden will, landet schon bei Peace Food, das ausdrücklich nicht nur vegan, sondern unbedingt auch pflanzlich-vollwertig meint, denn Weißmehl und -zucker, Kornschnaps und -sirup sind zwar vegan, aber keineswegs gesund, weil nicht vollwertig. Wichtig zu betonen für alle Krebspatienten und eigentlich für uns alle: Peace Food ist automatisch auch zuckerfrei, weil dieser raffiniert ist. Honig enthält zwar kein Tierprotein, ist aber ebenfalls raffiniert und kommt für Krebspatienten keinesfalls infrage. Auch in echter Krebsvorbeugung hat er keinen Platz.

Aber durch Eryfly gibt es für Zucker und alle Süß-Fans Entwarnung. Dieses in Japan seit 27 Jahren bestens erprobte Süßungsmittel aus vergorener Glukose schaut aus wie Zucker, schmeckt auch so und ist natürlich auch raffiniert, aber das spielt in diesem Fall keine Rolle, da es gar nicht an unserem Stoffwechsel teilnimmt. Daher sind sein glykämischer Index und seine Kalorienanzahl gleichermaßen exakt null.

Tatsächlich können wir mit gezielter Ernährung ganz wesentlich Krankheiten vorbeugen und sie auch behandeln. Die Erfahrungen in den letzten zehn Jahren sind so erstaunlich wie berührend und machen Hoffnung bei vielen gravierenden Krankheitsbildern. Hier liegt eine Riesenchance, die uns gesünder, freier und unabhängiger machen kann und ein Altern ohne Angst und gesundheitliche Behinderungen, dafür in Würde und Freude ermöglicht. Und diese Kost schadet niemandem, außer Nahrungsmittel- und Pharma-Konzernen, aber auch nur, wenn diese sich dem gesunden Trend nicht anpassen. Denn selbst sie könnten die Sackgassen verlassen, in denen sie es sich aus finanziellen Gründen so bequem gemacht haben. Das wäre auch ein Segen für die Konzern-Mitarbeiter. Aber selbst die Investoren beziehungsweise Aktionäre, denen die Konzerne gehören, würden sich vielleicht besser fühlen, wenn sie in gesündere Projekte und Produkte investierten.



## WISSENSCHAFTLICHE ARGUMENTE GEGEN DIE VERZUCKERUNG

Auch wenn die Milch des Anfangs, die Muttermilch, wenig Protein und Fett enthält, aber sehr kohlenhydratreich ist – weil die Entwicklung des Gehirns Vorrang hat vor Wachstum und Gewichtszunahme –, haben wir es mittlerweile mit der Kohlenhydratzufuhr dramatisch übertrieben. Wir nehmen im Gegensatz zu unseren Vorfahren enorme, nie dagewesene Mengen an Kohlenhydraten und damit Zucker zu uns. Auf jeden Glukoseanstieg im Blut muss unsere Bauchspeicheldrüse mit einer Insulinausschüttung

reagieren, um der Glukose, dem Zucker, die Pforten der Zellen zu öffnen. Aber so viel Zucker, wie da heutzutage ankommt, können und wollen die Zellen nicht (verwerten) und sperren sich gegen diese Zuckerflut. Das ist die Ursache der sogenannten Insulinresistenz.

## Wie der Körper gegen zu viel Zucker kämpft

Um die Glukose aus dem Blut zu bekommen, fährt der Organismus Höchstmengen von Insulin auf, aber auch die können die Zellen nicht mehr für Glukose öffnen. Der Organismus produziert in seinem Wunsch, die Zuckerflut loszuwerden, geradezu verzweifelt immer mehr Insulin und erschöpft so die Bauchspeicheldrüse, beziehungsweise die dort für die Insulinproduktion zuständigen Langerhansschen Inselzellen. So kommt der bekannte Teufelskreis in Gang. Vom Zucker überforderte Zellen machen aber trotzdem weiter dicht und der Organismus bleibt auf dem Zucker in der Blutbahn sitzen. Schließlich scheidet er ihn im Urin aus, um ihn überhaupt loszuwerden, nachdem er vorher schon viel Schaden angerichtet hat. Von diesem letzten Ausscheidungsweg röhrt der alte Name „Zucker-Harn-Ruhr“ her, also Zuckerdurchfall über den Urin.

Leider ist das Problem mit diesem Zuckerdurchfall nicht gelöst, der überschüssige Zucker hat vorher sowohl in den Zellen und damit den Organen als auch in der Blutbahn schon zu erheblichen Störungen und Schäden geführt. Fast überall kommt es zur Glykierung, der Verzuckerung von Zellen und Organen, und es entwickelt sich das sogenannte metabolische Syndrom. Die Zuckerflut treibt die Insulinausschüttung hoch, die Bauchspeicheldrüse macht schlapp und es entsteht Diabetes Typ 2, früher Altersdiabetes genannt. Dieser Name hat nur noch historische Bedeutung, denn das Krankheitsbild betrifft inzwischen schon Jugendliche, und in den USA, die auch in dieser Hinsicht Vorreiterfunktion haben, bereits Kinder. Mit

anderen Worten, die Langerhansschen Inseln des Pankreas sehen heute schon sehr früh sehr alt aus, sind von der Zuckerüberlastung erschöpft und fertig, verbraucht und schon Anfang des Lebens am Ende.

Aber das Elend der Bauchspeicheldrüse ist noch längst nicht das Ende der Misere. Auch die Zellen des Gehirns machen dicht bezüglich Zucker und verhungern augenscheinlich lieber, als sich der süßen Flut wieder und weiter zu öffnen. Das scheint die Situation bei Alzheimer zu sein, heute auch schon immer öfter Typ-3-Diabetes genannt. Das Tragische daran ist, dass so immer mehr Gehirne verhungern, beziehungsweise ihre Besitzer ihr Bewusstsein in Zuckerfluten untergehen lassen. „Honig im Kopf“, der brillante Film von Til Schweiger zum Thema, bringt es auf den Punkt: viel zu viel Süße im Hirn statt im Leben.



## KETO – RETTUNG FÜR BAUCHSPEICHELDRÜSE UND GEHIRN

Ketogen ist die Antwort darauf und bessert nachweislich nicht nur die Situation im Hirn, sondern auch im übrigen Organismus. Allerdings ist entscheidend wichtig, nicht wieder auf Tierprotein und -fett zurückzugreifen, das auf seine Art andere gravierende Schäden verursacht. Es braucht als Basis pflanzlich-vollwertige Kost im Sinne von Peace Food, für viele und wahrscheinlich über 80 Prozent der Bevölkerung obendrein glutenfrei und für alle immer mal wieder ketogene Phasen von Tagen und Wochen.

Ketogen und glutenfrei sind tatsächlich leicht zu verbinden, da Gluten in Getreiden vorkommt, diese kohlenhydratlastig sind und insofern in einer ketogenen Kur keine Rolle spielen. Bei der Peace-Food-Keto-Kur kommen die wenigen Kohlenhydrate aus Gemüsen und Früchten, die mit ihrem niedrigen glykämischen Index das geringste Problem sind.

Die wie alles Gute oder Schlechte aus USA kommende Low-Carb-Diät entpuppt sich in ihrer konventionellen Erscheinungsform mit einer Masse von Tierprotein und -fett erstmal als Falle, kann aber auf pflanzlich-vollwertiger Basis und am besten auch noch glutenfrei zur großen Chance werden.



## KETOGENE CHANCEN – DIE FORSCHUNG

„Der Tod sitzt im Darm“ – das wusste schon vor langer Zeit der österreichische Arzt F.X. Mayr, der Begründer der gleichnamigen Kur. Jetzt bestätigen ihn Wissenschaftler immer mehr. Neben der bipolaren Störung und Parkinson scheint nun wissenschaftlich gesichert, dass auch Autismus (s)eine wesentliche Basis im Darm hat.

Die Sanierung des Darms gelingt am besten und sichersten über *Bewusst(es) Fasten* und eine anschließende Umstellung auf Peace Food und die in *Geheimnis der Lebensenergie* beschriebene Kost. Die Keto-Kur geht noch einen Schritt weiter und ist für Kranke und Gesunde eine weitere Chance, über Ernährung positiven Einfluss auf ihre Gesundheit zu nehmen.

Forscher des Trinity College in Dublin entdeckten, dass einige Zellen des Immunsystems, sobald sie keine Glukose mehr bekommen, das Immunsystem stimulieren. Diese sogenannten dendritischen Zellen sind jener Teil unseres Immunsystems, der Ausschau nach Anzeichen von Gefahr hält: Die Wachsamkeit des Immunsystems bezüglich Gefahren wird höher, sobald keine oder sehr wenig Glukose im Umlauf ist.

Sobald diese dendritischen Zellen keine Glukose mehr bekommen, aktivieren sie die T-Lymphozyten des Immunsystems. Das sind jene entscheidenden Zellen, die bei AIDS fehlen. Sie arbeiten an der Front gegen Infektionen und Tumore. Das bedeutet: Die Reduktion von Glukose und damit letztlich Kohlenhydraten kann helfen, Krebs und alle entzündlichen Prozesse zu minimieren. Das bezieht sich aber eben nicht nur auf Gelenk- und Mandelentzündung, sondern auch auf Herzprobleme wie Infarkt und letztlich alle arteriosklerotischen Symptome, da dabei auch immer entzündliche Prozesse im Spiel sind. Es gilt auch – zumindest – für einige Krebsarten, wo die virale Beteiligung etwa bei Gebärmutterhalskrebs inzwischen belegt ist.

David Finlay, der Chef der Forschergruppe des Trinity College sagt: „Es wird klar, dass Glukose ein wichtiger Signalstoff im Immunsystem ist und dass Zellen, die Zugang zu Glukose haben, sich ganz anders verhalten als diejenigen, denen er fehlt.“

Einige der Kernsätze aus dieser Untersuchung: Die Reduktion von Kohlenhydraten aus Brot und Nudeln könnte unser Immunsystem besser instand setzen, Krankheiten zu bekämpfen.

In einigen Fällen kann einfacher Zucker das Immunsystem an der Arbeit hindern und so Krankheit fördern. Die Fülle der wissenschaftlich belegten Vorteile ketogener Kost sind in meinem Buch *Jetzt einfach fasten* beschrieben.



## KETO-KOST - HILFREICH BEI NERVENLEIDEN

Die US-amerikanischen Forscher Marwan A. Maalouf, Jong M. Rho, Mark P. Mattson und andere belegen die nervenschützenden Fähigkeiten von Kalorienbegrenzung, ketogener Diät und der Ketonkörper selbst mit einer Fülle von insgesamt 336 Studien, deren Ergebnisse ich im Folgenden kurz zusammenfasse (siehe <http://kurzzeit-fasten.dahlke.at/>).

Krampflindernde Fähigkeiten des Fastens sind seit dem Altertum bekannt. Tatsächlich spricht vieles dafür, dass Fasten und allgemeine Kalorienbeschränkung die erste