

Das Standardwerk *Deep Nutrition* jetzt auf Deutsch

Catherine Shanahan  
mit Luke Shanahan

# ZELNÄHRUNG

Warum unsere Gene  
natürliche Lebensmittel  
brauchen

riva



Catherine Shanahan  
mit Luke Shanahan

# ZELNÄHRUNG

Warum unsere Gene natürliche Lebensmittel brauchen



Catherine Shanahan  
mit Luke Shanahan

# ZELLNAHRUNG

Warum unsere Gene  
natürliche Lebensmittel  
brauchen

**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Wichtiger Hinweis!**

Dieses Buch gibt die Meinungen und Gedanken seiner Autoren wider. Es soll hilfreiche allgemeine Informationen zu den behandelten Themen bieten. Es ist keinesfalls ein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder sonstige Angehörige medizinischer Berufe. Eine medizinische Diagnose kann nur auf den individuellen Erkrankungen, Symptomen oder Beschwerden des Lesers basieren. Falls der Leser persönliche medizinische, gesundheitliche oder sonstige Hilfe oder Rat benötigt, sollte er einen erfahrenen Arzt und/oder andere qualifizierte Mitarbeiter im Gesundheitswesen konsultieren. Die Autoren und der Herausgeber übernehmen keinerlei Verantwortung für einen materiellen oder immateriellen oder gesundheitlichen Schaden, den der Leser als direkte oder indirekte Folge erleiden könnte, wenn er Anleitungen oder Vorschläge dieses Buches befolgt oder an Programmen teilnimmt, die in diesem Buch beschrieben werden.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

1. Auflage 2018

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2008 unter dem Titel *Deep Nutrition: Why Your Genes Need Traditional Food*. Copyright © 2008, 2016 by Catherine Shanahan and Luke Shanahan. Published by Arrangement with Catherine Shanahan, MD.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Christa Trautner-Suder

Redaktion: Anna Christiane Gülicher-Loll

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer, München

Umschlagabbildung: Larry Washburn/Getty Images

Layout und Satz: inpunkt[w]o, Haiger ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.de))

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0351-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-852-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-853-0

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

*Für Buddy*  
*Von allen Seelen, die uns je begegnet sind,*  
*war er die menschlichste.*

# Inhalt

<b>Anmerkung der Autoren</b>	<b>8</b>
<b>Einleitung</b>	<b>21</b>
<b>Teil 1: Die Weisheit der Tradition</b>	<b>27</b>
1 <b>Gewinnen Sie Ihre Gesundheit zurück</b> Der Ursprung der Zellnahrung	29
2 <b>Das intelligente Gen</b> Epigenetik und die Sprache der DNA	48
3 <b>Das größte Geschenk</b> Die Schaffung und Bewahrung von genetischem Reichtum	65
4 <b>Dynamische Symmetrie</b> Der Zusammenhang zwischen Schönheit und Gesundheit	82
5 <b>Lassen Sie Ihren Körper ein perfektes Baby zur Welt bringen</b> Die Geschwisterstrategie	103
<b>Teil 2: Die Gefahren der modernen Ernährung</b>	<b>135</b>
6 <b>Die große Nahrungsmigration</b> Aus dem kulinarischen Garten Eden zum Mars	136
7 <b>Gute Fette, schlechte Fette</b> Wie die Cholesterintheorie zu einer Epidemie führte	153
8 <b>Gehirnkiller</b> Warum Pflanzenöl der schlimmste Feind Ihres Gehirns ist	196
9 <b>Ekelhaft süß</b> Wie eine kohlenhydratreiche Ernährung die Stoffwechselfunktion blockiert	241

<b>Teil 3: Nach dem Prinzip der Zelnahrung leben</b>	<b>273</b>
<b>10 Die vier Säulen der Zelnahrung</b>	<b>274</b>
Lebensmittel, die Ihren Körper auf Gesundheit, Intelligenz und Schönheit programmieren	
<b>11 Jenseits der Kalorien</b>	<b>318</b>
Essen als Sprache nutzen auf dem Weg zum Idealgewicht	
<b>12 Forever Young</b>	<b>344</b>
Kollagensundheit und Lebenserwartung	
<b>13 Zelnahrung</b>	<b>368</b>
Der Einstieg in die Zelnahrung	
<b>14 Häufig gestellte Fragen</b>	<b>428</b>
<b>Kohlenhydratzählen leicht gemacht</b>	<b>466</b>
<b>Eiweißzählen leicht gemacht</b>	<b>468</b>
<b>Epilog: Gesund ohne Gesundheitsfürsorge</b>	<b>470</b>
<b>Autorenvita</b>	<b>472</b>
<b>Dank</b>	<b>472</b>
<b>Empfohlene Literatur</b>	<b>473</b>
<b>Quellenverzeichnis</b>	<b>474</b>
<b>Register</b>	<b>517</b>
<b>Bildnachweis</b>	<b>528</b>



## Anmerkung der Autoren

Dieses Buch ist John Doyle gewidmet. Kurz nachdem John in den Ruhestand gegangen war, zogen er und seine Frau von Ohio nach Kalifornien um. Sie wollten in der Nähe ihres Sohnes wohnen, um ihr neugeborenes Enkelkind aufwachsen zu sehen und in einem ganzjährigen Outdoorparadies zu leben. Zwei Wochen nach dem Umzug jedoch spürte John, als er seine zweijährige Enkelin hochhob, wie ein reißender Schmerz durch seinen Rücken zog. Was eine herkömmliche Zerrung hätte sein können, die innerhalb weniger Tage von selbst verheilt, wurde immer schlimmer – so schlimm, dass er beim Duschen Hilfe brauchte. Als duldsamer Mensch ertrug er die Schmerzen zwei Wochen lang, bevor er zum Arzt ging. Das Röntgenbild zeigte einen merkwürdigen Schatten und das MRT identifizierte diesen Schatten als gutartige Wucherung an einem Nerv. Der Arzt meinte, diese könne die Schmerzen verursachen. John schätzte sich glücklich, dass der Tumor entdeckt worden war, bevor er inoperabel wurde. Also kam er in Begleitung seiner Frau ins Krankenhaus in Napa, in dem ich arbeitete, um sich einem vermeintlich unspektakulären neurochirurgischen Eingriff zu unterziehen. Zu dem Zeitpunkt verließ John das Glück.

Die Operation verlief alles andere als routiniert. Als Komplikation trat eine Infektion auf und als Komplikation dieser Infektion ein Blutgerinnsel in Johns Rückenmark, das es ihm damals, als wir uns kennenlernten, unmöglich machte, sich fortzubewegen oder Blase und Darm zu kontrollieren. Als die für John zuständige Allgemeinärztin sah ich ihn mehrmals pro Woche und jedes Mal gab es ein neues Problem. Der Verlauf war tragisch. Bis heute erinnere ich mich im Detail an diesen Fall. Ich erinnere mich an die Frustration, jedes Mal mit einem neuen medizinischen Problem konfrontiert zu sein, wenn er in die Sprechstunde kam, nur um ein paar Tage später ein weiteres Problem zu diagnostizieren. Alles, was ich durch das Schreiben von Büchern, das Posten von Artikeln auf meinem Blog, öffentliche Vorträge sowie durch all meine Arbeit versucht hatte, war zu verhindern, dass guten Menschen schlimme Dinge passieren, wie dies nun bei John geschah. Sein Körper verfiel zusehends. Das hätte verhindert werden können, aber ich hatte nicht die Möglichkeit gehabt, früher für ihn tätig zu werden. John wurde erst mein Patient, als bereits alles zu spät war.

Dieses Buch ist auch Johns Frau Margaret gewidmet. Sechs Monate nachdem wir uns erstmals begegnet waren, war John Doyle tot. Seine Infektion konnte nicht eingedämmt werden, er entwickelte ein weiteres Blutgerinnsel, das schließlich zum Herzstillstand führ-

te. Nach dem Tod ihres Mannes, mit dem sie beinahe 50 Jahre verheiratet gewesen war, wurde das Leben im Wohnmobil für sie schwierig, mit dem Margaret und John hatten reisen wollen, und abgesehen von ihrem Sohn und ihren Enkeln kannte Margaret niemanden in Clearlake. Sie zog in eine Seniorensiedlung in Napa, wo ich sie weiterhin wegen Schlaflosigkeit, Depression und Unruhezuständen behandelte. Im Gegensatz zu John hatte sie immer versucht, sich vernünftig zu ernähren, daher war sie abgesehen von den belastungsbedingten Beschwerden in guter Form. Ihr Sohn neigte leider eher zu Johns Essgewohnheiten als zu Margarets, er maß gesundem Essen keine Bedeutung bei und setzte seine Kinder dadurch unbeabsichtigt Risiken aus.

Dieses Buch ist auch Johns jüngster Enkelin Kayla gewidmet. Ihr Vater und seine Lebensgefährtin waren hingebungsvolle Eltern. Als Kayla im Säuglingsalter ein Ekzem bekam, riet der Kinderarzt, auf einen Muttermilchersatz umzustellen. Das Ekzem besserte sich davon jedoch nicht. Bis das deutlich wurde, hatte ihre Mutter jedoch keine Milch mehr. Mit drei Jahren begann Kayla zu hinken. Wie sich herausstellte, war dies die Folge eines Hirntumors. Margaret fuhr ihr Wohnmobil wieder nach Clearlake und campete in der Zufahrt zum Haus ihres Sohnes, um dort zu helfen. Wie viele meiner gesundheitsbewussten Patienten blickte sie auf zwei Generationen mit Gesundheitsproblemen, ein Szenario, das selbst viele Ärzte einfach als Pech verbuchen würden.

Lebensgeschichten wie die der Familie Doyle, mit Hoffnungen, Träumen und Plänen, die eine plötzliche unglückliche Wendung nehmen, sehe ich in meiner Praxis ständig. Es sind Geschichten, die glücklicher verlaufen könnten.

Der Bericht über diese Familie wäre anders ausgefallen, wenn sie von Vorsorgemaßnahmen profitiert hätte. Aber in unserem derzeitigen Gesundheitssystem erhalten die Menschen zu selten die wirksamste Form präventiver Medizin: eine umfassende Ernährungsberatung. Wir hören ständig von eingeschränkten Gesundheitsleitungen für jedermann, aber das war bei John Doyle nicht das Problem. Er hatte eine umfassende Versicherung, die alle Rechnungen bezahlte und ihm die Behandlung bei jedem Facharzt ermöglichte. Was Johns Ärzte ihm nicht bieten konnten – und was nur wenige Ärzte ihren Patienten bieten können –, war ein Crashkurs über gesundes Essen. Ohne dieses Wissen blieb er anfällig für eine überaus heimtückische Todesursache: die westlich geprägte Wohlstandsernährung.

Seine bisherigen Ärzte hatten mit ihm nie über seine Ernährung gesprochen. Und wie sollten sie auch? Ärzte lernen im Studium eben nicht, dass die – schlechte – Ernährung eines Menschen noch zu anderen Erkrankungen beitragen kann außer Fettleibigkeit, Diabetes oder Herzkrankheiten. Was wir in Amerika in der Ausbildung über Krankheitsvorbeugung lernen, ist so nutzlos, dass kaum ein Arzt es selbst beherzigt. Jeder Mediziner, der sich für Ernährung interessiert, muss sich also selbst um eine entsprechende Fortbildung kümmern. Und jeder Arzt, der gänzlich verstehen möchte, wie Nährstoffe und Toxine im Körper wirken, bräuchte ein fundiertes Hintergrundwissen über Biochemie und Zellphysiologie.

Als sich meine eigene Gesundheit 2001 verschlechterte, stützte ich mich auf meine Studien in Biochemie und Molekularbiologie an der Rutgers und an der Cornell University. Ich versuchte, jede mögliche Verbindung zwischen meinen Gesundheitsproblemen und meiner Ernährung aufzudecken. Je tiefer ich bohrte, desto wichtiger wurde dieses Studium. Meine neuen Erkenntnisse waren so grundlegend, dass ich sie sofort zum Nutzen meiner Patienten einsetzte.

Wie die meisten Ärzte habe ich für jeden Patienten im Durchschnitt sieben Minuten Zeit. Obgleich also nicht genügend Zeit zur Verfügung stand, um Ernährungsfragen ausführlich zu besprechen, konnte ich ihnen zumindest einige Basisinformationen geben – wie das Vermeiden von Pflanzenölen und das Reduzieren des Zuckerkonsums –, was sehr oft verblüffende Ergebnisse zeigte. Damit meine ich die Senkung erhöhter Triglyceridwerte, des Bluthochdrucks, der Rückgang von Ekzemen, die Verminderung wiederholter Infektionen, Reduzierung von Migräneanfällen und mehr.

So gern Krankenhäuser und Kliniken sich Wellness und Prävention auf die Fahne schreiben, sieht die Realität doch so aus, dass gesundes Essen in einer üblichen Sprechstunde nicht sinnvoll zur Sprache gebracht werden kann. Um daher den Punkt »Hinweise zur Ernährung« abzuhaken, setzt man auf knappe Aussagen wie »Essen Sie nach Farben«, was ohne Erklärung nicht viel besagt, oder »Alles in Maßen«, was je nach Interpretation sogar ein schädlicher Rat sein kann. Um den Patienten eine echte Hilfe und Anleitung für ihre Ernährung zu bieten, ist sehr viel mehr Zeit nötig, als bei den aktuellen Kassensätzen möglich ist. Man könnte ein ganzes Buch mit all den Themen füllen, die besprochen werden müssten, damit sich jeder rundum gesund ernähren könnte – und genau deshalb habe ich 2003 begonnen, dieses Buch hier zu schreiben.

Fünf Jahre später war *Zellnahrung* (Originaltitel *Deep Nutrition*) fertig und das Buch verkaufte sich gut. Menschen aus aller Welt schrieben mir ihre Geschichte, wie sich ihr Leben zum Besseren verändert hatte, nachdem sie die genannten Prinzipien umgesetzt hatten. Kurze Zeit später interessierte sich das Baseballteam L.A. Lakers für meine Thesen. Cheftrainer Gary Vitti und der Kraft- und Ausdauertrainer Tim DiFrancesco hatten den Eindruck, eine gute Ernährung würde in der NBA (National Baseball Association) bislang zu wenig berücksichtigt. Daher entwickelten sie mit mir als Mitglied des Trainerteams das Ernährungsprogramm PRO (Performance Recovery Orthogenesis) und gingen eine Partnerschaft mit Naturkostgeschäften ein, um sicherzustellen, dass kein Spieler, ob unterwegs oder zu Hause, ungewollt auf Junkfood zurückgreifen musste. Inzwischen sind auch weitere NBA-Teams solche Kooperationsabkommen mit Naturkostgeschäften eingegangen und haben damit bereits ausgezeichnete Ergebnisse erzielt – der Trend zu guten Lebensmitteln im Profisport wird sicher weiter zunehmen.

Ich verstehe *Zellnahrung* nicht als reinen Ernährungsratgeber. Es ist ein Buch, das Ihnen wieder die Kontrolle über Ihre eigene Gesundheit gibt. Es versteht sich als Alternative dazu, diese Kontrolle den finanziellen Interessen von Krankenhäusern und multinationa-

len Konzernen zu überlassen – Institutionen, die in Ihnen kaum mehr als ein Röntgenbild sehen und gern ein Auge zudrücken bei lukrativen Verfahren, die ohne zwingende medizinische Indikation angewendet werden. Sie wollen nicht von irgendjemandem – ob wohlmeinend oder nicht – abhängig sein, um Ihr Leben wieder in den Griff zu bekommen. Und das ist auch nicht nötig.

Zellnahrung ist mehr als ein Ernährungsratgeber. Es ist für Leser mit Visionen wie »Ich will mein Rentenalter genießen« oder »Ich bin nicht von Medikamenten abhängig« oder »Meine Kinder sind gesund« oder »Ich habe die Energie, die ich brauche« oder »Ich werde den Studienabschluss meiner Enkelin erleben« oder »Ich kann jeden beliebigen Sport ausüben« oder »Ich kann alles machen, was mir wichtig ist«. Vor allem jedoch ist es ein Buch, das Sie bei der Idee unterstützt »Ich werde das Leben leben, das ich mir wünsche«, aber dazu müssen Sie zuerst die Kontrolle über Ihre Gesundheit übernehmen.

Sie können Ernährung als Strategie verstehen, als ein Werkzeug – das wirksamste von allen –, um Ihre Gesundheit zu optimieren. Als mein Mann Luke und ich die erste Ausgabe von *Zellnahrung* schrieben, war es mein Ziel, als Ärztin dieses Werkzeug so vielen Menschen wie möglich an die Hand zu geben. Und es erfüllt mich mit großer Freude und Befriedigung, dass die Originalausgabe bereits vielen Menschen geholfen hat. Jedes Mal, wenn ein Patient ein paar Dutzend Exemplare für alle Familienmitglieder kaufte, empfand ich Dankbarkeit. Als Athleten wie Kobe Bryant, Steve Nash, Dwight Howard und Bruce Salvador anfangen, sich die Prinzipien anzueignen, Vorbilder für ihre Fans zu werden und sogar dabei zu helfen, diese Prinzipien innerhalb ihrer jeweiligen Liga zu verbreiten, empfand ich Dankbarkeit. Und als führende Gesundheitsexperten, Blogger, Ärzte, Ernährungswissenschaftler und Autoren anfangen, viele unserer Gedanken in ihre eigene Arbeit zu integrieren, empfand ich Dankbarkeit. Ich war dankbar, weil ich wusste, dass jeder einzelne das Buch als Werkzeug verwendete, um den Lauf seines eigenen gesundheitlichen Schicksals zu verändern.

So wie ich es gehofft hatte, trug *Zellnahrung* dazu bei, dass heute anders über das Thema Ernährung gesprochen wird. Aber das genügte mir noch nicht.

Der allgemeine Zustand der amerikanischen Volksgesundheit hat sich leider insgesamt nicht deutlich verbessert – nicht einmal ein bisschen. Statistiken zeigen, dass die Menschen in meinem Land heute weniger gesund sind als 2008. Es gibt nun mehr Personen, die mit Fettleibigkeit zu kämpfen haben, mehr autistische Kinder, mehr Lebensmittelallergien, mehr Gehirntraumata, von denen etwa Sportler und Soldaten sich nicht vollständig erholen. Es gibt also noch sehr viel mehr zu tun. Zum Glück stehen uns inzwischen weitere aussagekräftige wissenschaftliche Daten aus Studien zur Verfügung, um die Konzepte von Zellnahrung entsprechend zu aktualisieren, und es gibt sehr viele zusätzliche Forschungsarbeiten, die die Grundsätze dieses Buches bestätigen, sowie andere Forschungsarbeiten, die eine Ausweitung dieser Konzepte auf neue Bereiche fordern.

Denjenigen, die die erste Ausgabe gekauft und entsprechend meinem Rat gelebt haben – denjenigen also, die in ihrem Innersten wissen, dass naturbelassene Lebensmittel, biologisch angebautes Obst und Gemüse sowie Produkte aus artgemäßer Tierhaltung, sinnvoll sind –, kann ich mit Freude sagen, dass alle neuen verfügbaren wissenschaftlichen Daten bestätigen, dass sie alles richtig gemacht haben. Da sich die Ernährungswissenschaft aber ständig weiterentwickelt und mit ihr das Thema Wellness, sind noch viele andere Dinge zu thematisieren. Mit der vorliegenden aktualisierten Ausgabe möchte ich Ihnen vier Informationskategorien nahebringen, die Ihnen meiner Überzeugung nach bei der Optimierung Ihrer Gesundheit nützen werden.

## **1. Diese Ausgabe von *Zellnahrung* beantwortet Ihre Fragen**

In der ersten Ausgabe von *Zellnahrung* habe ich die Kernideen vorgestellt, die ich für jeden wichtig hielt, der sich ein Gesamtbild der menschlichen Gesundheit machen wollte. Es war durch und durch *mein* Buch. Diese erweiterte Ausgabe ist Ihr Buch.

Ich habe nicht nur die wissenschaftlichen Fakten aktualisiert und neue Kapitel ergänzt, sondern auch viele zweckdienliche Fragen beantwortet, die mir von Lesern der ersten Ausgabe gestellt wurden, bin auf Feedback, Kritik und Bitten um genauere Erklärungen eingegangen. Vieles davon wurde in die Erweiterungskapitel aufgenommen. Anderes, besonders Themen, die aktuell viele Menschen beschäftigen, wie Entgiftung, gentechnisch veränderte Organismen (GVO), Tierrechte sowie Nachhaltigkeit, Gluten, Hirngesundheit und Mikrobiom, werden in dem gesonderten Kapitel »Häufig gestellte Fragen« behandelt.

Als ich in Kauai, Hawaii, als Ärztin praktizierte, bat ich Luke um Hilfe beim Verfassen eines Merkblatts, das meinen Patienten in möglichst wenigen und einfachen Worten erklärt, was ich über Ernährung wusste. Schon bald wurde aus diesem Merkblatt die erste Ausgabe von *Zellnahrung*. Ich hätte mir nie vorstellen können, dass sich eine regelrechte Community dazu bilden würde. Einige meiner Leser haben die Gedanken dieses Buches aufgegriffen, haben sie erweitert, haben über Ernährung Vorträge gehalten oder sogar selbst Bücher geschrieben. Viele haben sich selbstständig gemacht – mit trendigen Suppen-Bistros oder Catering-Unternehmen –, die den von mir beschriebenen Ernährungskonzepten Rechnung tragen. Diese Community ist schier überwältigend. Auch sechs Jahre nach dem Erscheinen des Buches bekomme ich noch immer täglich Anrufe, Mails oder Kommentare in den sozialen Medien von Menschen, deren Leben sich zum Besseren gewandelt hat, nachdem sie die Gedanken in diesem Buch in die Tat umgesetzt haben. Ich habe Hunderte von hoffnungsfrohen Geschichten von jungen Familien mit neugeborenen Kindern gehört, von Erwachsenen, die von chronischen Schmerzen befreit wurden, von Menschen, die sich von einer schweren Krankheit erholten, die eine körperliche Vitalisie-

rung erlebt haben oder sich mit 60 Jahren besser fühlen als in ihren Zwanzigern. Solche Geschichten bestätigen mich darin, dass dieses Buch heute noch ebenso relevant ist wie damals die erste Ausgabe.

Seit der Veröffentlichung wurde ich bei Hunderten Klinikpatienten Zeuge erstaunlicher Genesungen, nachdem sie die Prinzipien der Zellnahrung anwandten. Begeistert beobachtete ich, dass ihr Blutdruck sank, erhöhte Cholesterinwerte zurückgingen, dass sich Hautprobleme klärten, Migräne verschwand, die Stimmung sich stabilisierte, dass sich bereits sehr belastende Autoimmunerkrankungen drastisch besserten oder ganz verschwanden. Und ich erhielt eine Flut an Erfahrungsberichten, die die scheinbar wundersamen Fähigkeiten des Körpers zur Selbstheilung bestätigen, sofern er eine wahrhaftige, für den Menschen geeignete Ernährung bekommt.

Hier nur ein paar wenige Veränderungen im Leben der Leser von *Zellnahrung*, die die darin beschriebenen Prinzipien befolgt haben.

Bei Erwachsenen:

- Verbesserte Stimmung
- Weniger Hunger; das Verlangen nach Naschereien verschwindet
- Kräftigere Gelenke
- Glattere Haut
- Weniger Infektionen
- Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall nahezu verschwunden
- Weniger allergische Reaktionen
- Reduziertes Demenzrisiko

Bei Kindern:

- Bessere Lernfähigkeiten
- Weniger Trotzanfälle und weniger Bedarf für Zahnbehandlungen
- Stärkeres Immunsystem, weniger Allergien
- Zügiges Körperwachstum
- Pubertätseintritt im normalen Alter und angemessener Verlauf

Die Geschichten jedoch, die mich am stärksten berühren, erzählen von einer Art Erweckungserlebnis in der Beziehung zum Essen. Dieser Trend hat schon lange vor *Zellnahrung* begonnen, aber offenbar nimmt diese neue Achtsamkeit zu, wenn Menschen berichten, das unser Buch ihr Verhältnis zum Essen komplett verändert habe. Sie schwärmen davon, wie sie voller Elan ihre Küchenschränke ausräumten, Omas Kochbücher abstaubten, Bauern suchten, die ihre ausgelaugten Äcker revitalisieren und ihre Tiere mit Respekt behandeln.

Das bringt mich auf einen anderen Punkt, den ich in dieser neuen Ausgabe besprechen will: Was können wir von Veganern und Vegetariern lernen, und wie können die zum

Verzehr bestimmten Tiere, die Umwelt und natürlich unsere Gesundheit von dieser Ernährungsvariante profitieren? Während Allesesser und Veganer zwangsläufig uneins über eine der zentralen ethischen Fragen unserer Zeit sind – darf man überhaupt Tiere oder Milchprodukte verzehren? –, gibt es vieles, worüber Veganer und überzeugte Allesesser bereits einer Meinung sind. Je eher diese beiden Gruppen Kontakt aufnehmen und diese Gemeinsamkeiten besprechen, desto früher können wir damit beginnen, eine entscheidende und umfassende Veränderung der menschlichen Gesundheit herbeizuführen, und desto besser geht es unserem Planeten.

## **2. Diese Ausgabe von *Zellnahrung* enthält einen Ernährungsplan**

Es ist eine Sache zu wissen, was gut für einen ist. Aber die wirkliche Arbeit beginnt erst, wenn Sie Ihre tägliche Routine zugunsten einer neuen Art des Essens ändern. So war ein vielfach geäußelter Leserwunsch, spezifischere praktische Anleitungen zu formulieren, wie die Konzepte von *Zellnahrung* in den Alltag integriert werden können. Aus diesem Grund enthält die vorliegende Ausgabe einen ganzen Abschnitt mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen, um auf den ultimativen gesunden Lebensstil umzustellen. Viele Tipps in diesem neuen Kapitel kamen von unseren Lesern, die uns nicht nur an ihrer Erfolgsgeschichte teilhaben ließen, sondern auch praktische Details verrieten, etwa was sie zuerst taten und wie sie mit den unterschiedlichen Problemen umgegangen sind, um die besseren Gewohnheiten in die Turbulenzen und das Chaos des Alltags zu integrieren. Und diese Ausgabe enthält natürlich auch das, wonach die allermeisten gefragt haben: Essenspläne und Rezepte.

Obwohl ich immer wieder den Wert tierischer Produkte für unsere Gesundheit betone, sind die Prinzipien der *Zellnahrung* auch dann empfehlenswert und anwendbar, wenn man kein Fleisch isst. Aus diesem Grund habe ich einen überwiegend pflanzlichen Essensplan zusammengestellt, um auch Lesern, die einen vegetarischen oder veganen Lebensstil pflegen, zu helfen, ihre Ernährung zu optimieren.

## **3. Diese Ausgabe von *Zellnahrung* enthält mehr Beweismaterial**

Ich danke allen, die ausgezogen sind, um das Wort über die *Zellnahrung* in Familie und Freundeskreis zu verbreiten – egal, ob Sie Diätberater, Arzt, Ernährungswissenschaftler oder Trainer sind, der das Buch bei Klienten und Patienten zu einer Pflichtlektüre macht, oder ob Sie Koch, Student, Feinschmecker, Wissenschaftsfan oder verantwortungsbewusste Hausfrau sind und einfach an die Botschaft glauben und sie verbreiten wollen. Ihre Art des Denkens hat mehr und mehr Erfolg. Es gibt inzwischen unzählige Menschen, die über die Schädlichkeit von Zucker sprechen – sogar Ärzte! Immer mehr Menschen weigern sich,

Antibiotika einzunehmen, wenn dies nicht unbedingt nötig ist. Immer mehr Menschen nehmen den Schlafbedarf ernst. Immer mehr Menschen versuchen, nützlichen Bakterien eine Chance zu geben: Sie verzehren Probiotika, meiden antibakterielle Seifen und Lotionen oder fermentieren selber Kombucha, Kefir, Joghurt, Sauerkraut und mehr. Immer mehr Menschen machen sich Gedanken über den Tierschutz und sind bereit, für Fleisch von solchen Bauern mehr zu bezahlen, die darauf achten, ihr Land nachhaltig zu bewirtschaften und ihre Tiere artgerecht zu halten.

Wenn Sie bereits Verfechter all dieser Dinge sind, versorgt diese aktualisierte Ausgabe Sie mit neuen Daten aus der Wissenschaft seit 2008. Diese faszinierenden neuen Erkenntnisse aus Studien zu allen Gesundheitsbereichen zeigen, dass Sie recht hatten, an die Botschaft von *Zellnahrung* zu glauben. Genau wie ich fürchten Sie wahrscheinlich, dass es mit der Gesundheit in den USA und in anderen Industrieländern noch weiter bergab gehen wird, wenn die Mehrheit sich nicht in großem Stil diesen Erkenntnissen anschließt. Es ist also nicht nur eine Frage der Verbesserung Ihrer persönlichen Gesundheit, sondern es geht auch darum, ob Sie in einer Gesellschaft leben wollen, in der körperliche Beschwerden das einzige Thema ist, über das sich die Menschen unterhalten.

Die gute Nachricht ist, dass alle Forschungsergebnisse seit der ersten Ausgabe von *Zellnahrung* zu Themen, die die Ernährung als Dreh- und Angelpunkt einer guten Gesundheit sehen, die Aussagen des Buchs bestätigen. Und täglich liefern Wissenschaftler in aller Welt weitere Nachweise dafür, dass eine gute Ernährung mehr zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen kann als alle anderen Maßnahmen. Die schlechte Nachricht ist, dass noch kein allgemeiner Konsens darüber herrscht, was genau eine gute Ernährung ist. Leider kursieren zahllose Fehlinformationen zu kontinuierlich an Nährwert verlierenden Lebensmitteln, darum ist die Vorhersage einer sich weiter verschlechternden Volksgesundheit leider Realität. In einigen Gesundheitsbereichen häufen sich die Probleme sogar noch: Die Zahl der Menschen mit Lebensmittelallergien, Diabetes oder psychischen Krankheiten hat seit 2008 weiter zugenommen. Die vorliegende aktualisierte Ausgabe bietet allen, die eine Vorbildrolle haben und andere weiterbilden, weiteres Rüstzeug, das sie bei ihrer sinnvollen Arbeit unterstützt.

#### **4. Die vorliegende Ausgabe von *Zellnahrung* setzt einen stärkeren Akzent**

2012 fand ich eines Tages in meiner Praxis auf dem Schreibtisch ein als DRINGEND markiertes Fax »VOM PRÄSIDENTEN DER CIA«. In diesem Fall stand CIA nicht für den amerikanischen Auslandsgeheimdienst, sondern für die renommierte Gastronomie- und Kochschule Culinary Institute of America. Das Fax war die Reaktion auf einen Artikel, den Luke und ich für das Napa-Register geschrieben hatten, mit dem Titel »The Canola Blob« (»Der Rapsklecks«). Darin erklärten wir, dass dieses toxische Öl, das allenthalben



als »günstig für die Herzgesundheit« beworben wird, nicht nur Butter und Sahne, sondern auch Olivenöl, Kokosöl und Erdnussöl aus den Küchen der besten Restaurants im Napa Valley verdrängt hat – darunter ein Restaurant, das einmal als »das beste Restaurant in Amerika« gelobt worden war. Unsere Absicht war es, die Alarmglocke zu schlagen. Rapsöl ist, genau wie andere raffinierte, gebleichte und desodorierte (RBD) Pflanzenöle, alles andere als gesund für das Herz. Im Gegenteil, ich warnte davor, denn Rapsöl und andere Pflanzenöle sind in den USA in hohem Maß für die Mehrzahl der Herzanfälle mit Todesfolge, für Schlaganfälle mit bleibender Behinderung sowie eine Fülle weiterer bekannter Krankheiten verantwortlich. Wir wollten die Aufmerksamkeit von Küchenchefs erregen und ins Gespräch kommen. Daher waren wir tatsächlich erfreut, vom Präsidenten des CIA wegen der »Verbreitung [unserer] falschen Information« um Rückruf gebeten zu werden.

Wie sich herausstellte, war der Präsident, Charles Henning, ein umgänglicher Gentleman, der uns freundlich zum Essen einlud, um über unsere unterschiedlichen Standpunkte zu diskutieren. Einige Tage später saßen Luke und ich mit Herrn Henning an einem Tisch auf der Terrasse seines Restaurants mit Blick über die hügeligen Weinberge und stattlichen Eichen im Tal. Er hatte ein besonderes Festmahl für uns vorbereitet, einschließlich einer schmackhaften Kostprobe Olivenöl, kombiniert mit Schokolade. Er war von der Qualität seines Olivenöls begeistert und erklärte uns ausführlich, mit welcher Sorgfalt die empfindlichen Antioxidantien erhalten wurden, die für die blassgrüne Farbe und den komplexen Geschmack verantwortlich sind. Ich war ehrlich beeindruckt von seinem umfassenden biochemischen Wissen und entgegnete: »Es gibt nicht viele Menschen, die die Oxidation wissenschaftlich so klar verständlich und detailliert erklären können. Aber da wir hier sind, um über unsere Meinungsverschiedenheiten bezüglich Rapsöl zu sprechen, muss ich Sie doch fragen, warum Sie nicht bedenken, was bei der Verarbeitung von Rapsöl geschieht, wenn Sie doch genau wissen, welche Sorgfalt nötig ist, um die Nährstoffe im Olivenöl zu erhalten? Wenn Rapsöl so gesund ist, warum probieren wir hier dann kein Rapsöl?«

Und dann bekam ich einen Vorgeschmack auf die bittere Wahrheit. »Wir müssen die Massen ernähren. Es gibt einfach nicht genug hochwertiges Olivenöl für alle«, antwortete Herr Henning. Das war es also.

Es ist nicht leicht, das zuzugeben. In der ersten Ausgabe von *Zellnahrung* behauptete ich, Pflanzenöl sei toxisch und der Verzehr unter anderem eine Ursache für tödliche Herzanfälle und Schlaganfälle. Merkwürdigerweise war dies von allen Argumenten, die ich in *Zellnahrung* anführte, das, wofür sich nur wenige interessierten.

Die L.A. Lakers interessierten sich dafür. Und Mark Sisson – er produziert derzeit die einzige im hiesigen Handel erhältliche Mayonnaise ohne Pflanzenöl. Zum Glück haben die meisten Menschen, die mir geschrieben haben, und die meisten Menschen, mit denen ich gesprochen habe, die Botschaft verstanden. Im Gegensatz zu anderen Themen jedoch, die in der ersten Auflage besprochen wurden – Themen wie Nährstoffdichte und Reduzierung

leerer Kohlenhydrate, die gesundheitlichen Vorteile gesunder Fette und fermentierter Lebensmittel als Beitrag zur Unterstützung eines gut gedeihenden Mikrobioms, der Nutzen von Knochenbrühe und der Wert von Weidetieren –, muss sich beim Thema Pflanzenöl erst noch etwas bewegen.

Dass es mir nicht gelungen ist, Köche zu sensibilisieren, ist besonders bedauerlich, weil ich so viel Vertrauen in sie gesetzt hatte. Wie Sie bald bemerken werden, bin ich der Überzeugung, dass Geschmack und Nährwert zusammengehören. Eine geschmackliche Verbesserung führt fast unausweichlich auch zu einer Verbesserung des Nährwerts. Wenn Sie darauf vertrauen, ist es nicht mehr weit bis zu der Vermutung, dass Köche die eigentlichen Ernährungswissenschaftler sind und dass intelligente Köche denselben Ansatz verfolgen, den wir als Ernährungswissenschaftler und Konsumenten zu Nährwertinformationen haben sollten. Das Problem aber ist, dass viele Köche beim Pflanzenöl nicht mehr ihrem geschmacklichen Instinkt folgen und das deutlich billigere Pflanzenöl wählen wegen seiner Geschmacksneutralität oder seines hohen Rauchpunktes. Einige behaupten sogar, die Gesundheit ihrer Gäste im Fokus zu haben oder die Sicherheit ihrer Stammkunden mit einer Überempfindlichkeit gegenüber Nussöl. Wenn Köche mit billigen Pflanzenölen kochen oder Olivenöl über einen ansonsten mit Rapsöl zubereiteten Auflauf träufeln und als Zutat reines Olivenöl ausweisen oder die Gäste absichtlich im Unklaren darüber lassen, welche Öle sie tatsächlich verzehren, indem sie sich mit »Es ist eine Mischung« aus der Affäre ziehen, unterwerfen sich die Köche einfach dem Restaurantbesitzer oder, noch schlimmer, der Maxime der Kostenersparnis. Aber solche Köche, die nur den Profit im Blick haben, erweisen ihren Gästen und ihrem Restaurant einen Bärendienst.

Ich besuchte eine beliebte Restaurantkette mit der in Los Angeles ansässigen Köchin und Finanzberaterin des Restaurants, Debbie Lee. Gemeinsam prüften wir ein Büfett mit nachhaltigen Zutaten, die alle dadurch ruiniert wurden, dass sie in toxischem Öl gegart wurden. Ich fragte die Köchin Debbie, welche Zusatzkosten dem Restaurant pro Gericht entstehen würden, wenn man Olivenöl anstelle von Pflanzenöl verwenden würde. Sie schätzte die Kosten auf rund 50 Cent pro Teller. Das mag viel klingen in einem Restaurant, das Salatteller für 2,75 Dollar verkauft, wo die zusätzlichen 50 Cent zu Buche schlagen, aber so hat einfaches Pflanzenöl den Weg in die besten Restaurants des Landes gefunden. 26 von 29 Fünfsternehotels auf der NBA-Tour verwenden tatsächlich Pflanzenöle oder Mischungen anstelle von kalt gepresstem Olivenöl für Pizzasossen, Salatdressings, Sauce hollandaise, Marinaden, Kartoffelpüree, Backwaren – was auch immer. Es gibt kein Gericht, das nicht ruiniert wird, wenn aus Kostengründen gepfuscht wird. Bei 50 Dollar pro Gericht in einigen erstklassigen Restaurants – so sollte man meinen –, könnten sie doch die paar Cent springen lassen, damit Sie Ihr Essen ohne eine toxische Dosis genießen können. Als ich erfuhr, dass der Starkoch Thomas Keller, dessen Vorzeigerestaurant nur wenige Minuten von meiner Praxis entfernt ist, in seinen Restaurants ebenfalls Pflanzenöle verwendet (und diese in seinen Kochbüchern auch empfiehlt), wurde mir klar, dass wertloses

Pflanzenöl wie Rapsöl nicht nur unsere Gesundheit ruiniert, sondern die gesamte Gastronomieszene bedroht.

Vielleicht konnte ich die Botschaft nicht deutlich machen, weil ich erklärte, dass Pflanzenöl aus vielerlei Gründen schlecht ist – von einer Schädigung der Arterien über die Verursachung einer Fettleber bis zur Störung der Zellentwicklung. Vielleicht hätte ich nur einen einzigen Punkt herausgreifen sollen. Vielleicht lag es daran, dass ich außerdem sagte, dass zu viel Zucker toxisch ist. Vielleicht lag es daran, dass ich nicht erwähnte, dass der gesundheitsbewusste Konsument durchschnittlich 15 bis 30 Prozent seiner täglichen Kalorienmenge aus diesem Zeug bezieht und der normale Esser sogar 30 bis 60 Prozent.<sup>1</sup> Vielleicht sind diese Öle noch immer so allgegenwärtig, weil sie geschmack- und geruchlos und darum schwer in einer Speise eines auf Kostensenkung bedachten Unternehmens festzustellen sind. Vielleicht sind diese Öle noch immer vorherrschend, weil außerdem so viele andere Dinge an unserem Essen zu bemängeln sind – von genveränderten Organismen über Pestizide, die Hormonstörungen verursachen, und Herbizide bis zu Sorgen über Gluten – sodass die Probleme mit Pflanzenölen nicht vorrangig erscheinen.

In diese aktualisierte Ausgabe von *Zellnahrung* habe ich daher ein eigenes Kapitel eingefügt, das sich auf die schädlichen Wirkungen von Pflanzenölen auf das Gehirn fokussiert. Warum das Gehirn? Erstens ist jede Krankheit, die Ihr Gehirn schädigt, eine Bedrohung für Ihre Identität. Es gibt einfach nichts Schrecklicheres. Zweitens, weil wir in üblichen Tests kein Gehirn-Screening durchführen. Wir verlassen uns darauf, dass uns unsere Patienten darauf aufmerksam machen, wenn in ihrem Kopf etwas nicht in Ordnung ist. Die Sache hat aber offensichtlich einen Haken: Sie bemerken vielleicht schon gar nicht mehr, dass mit ihrem Gehirn etwas nicht stimmt, wenn es nicht mehr richtig funktioniert. Im Gegensatz zu den anderen lebenswichtigen Organen besitzt das Gehirn kein sensorisches System, das uns warnt, wenn es Schmerzen hat (man geht davon aus, dass Kopfschmerzen in den intrakraniellen Blutgefäßen entstehen, nicht in metabolisch gestressten Neuronen). Und schließlich, weil das Gehirn häufig leidet, wenn Pflanzenöle andere Körpergewebe wie den Darm schädigen, den Blutkreislauf und das lymphatische System, das Immunsystem und sogar unsere Gene. Eine Schädigung dieser Systeme kann schließlich zu Reaktionen führen, die speziell das Gehirn beeinflussen.

Seit 2008 sind so viele neue Daten dazugekommen, die mich davon überzeugt haben, dass diese Öle besonders für das Gehirn schädlich sind, dass ich versucht war, ein Buch ausschließlich über dieses Thema zu schreiben. Beispielsweise haben Forscher in Mailand gezeigt, dass einer der schädlichen Bestandteile im Pflanzenöl die sogenannten Intermediärfilamente zerstört. Dies sind Leitungsstrukturen der Nervenzellen.<sup>2</sup> Eine andere Forschergruppe im Mt. Sinai Hospital verfütterte die Metaboliten von Pflanzenöl in unterschiedlichen Konzentrationen an Mäuse. Die Mäuse, die am meisten von dem Öl verzehrten, entwickelten in frühestem Alter das Äquivalent zu Alzheimer.<sup>3</sup> Wegen der großen Menge neuer Beweise, die auf Pflanzenöle als die wirksamsten chemischen Substanzen hinwies, die Gehirnstrukturen

zerstören, war mir klar, dass ich dieses neue Kapitel in der Neuausgabe ergänzen musste. Diese Information kann einfach nicht mehr länger warten. Da dieses Kapitel so vollgepackt ist mit Informationen und weil es ernsthafte Auswirkungen auf die vielen heute weit verbreiteten Störungen im Gehirn und hinsichtlich der Stimmung hat, hoffe ich, dass Sie es besonders sorgfältig lesen werden. Ich hoffe inständig, dass Sie es als Buch im Buch auffassen.

## Die nächste Generation

Das Zeitalter technischer Lösungen für Gesundheitsprobleme neigt sich dem Ende zu. Die große Technikbegeisterung in den USA begann direkt nach dem Zweiten Weltkrieg, als Fortschritte in der Medizin und bei den Arzneimitteln zu der Überzeugung führte, wenn wir jemals krank werden würden, käme uns die moderne Medizintechnik zu Hilfe, wodurch wir die Verantwortung für unsere Gesundheit mehr und mehr der Regierung, den Unternehmen und anderen vermeintlichen Autoritäten übertrugen. Dieselben Autoritäten überzeugten uns davon, dass Frauen sich endlich von den Fesseln der Küche befreien könnten, wenn sie nur willens wären, traditionelle Zutaten und Rezepte aufzugeben und ihr Vertrauen stattdessen in industrielle Convenience-Produkte von Firmen setzen würden, die mit dem Slogan warben »Besser leben mithilfe der Chemie«. Dieser Gedanke klang so gut, dass uns das, was wir auf natürliche Weise für unsere Gesundheit tun können, unbequem erscheint. Wir sind darauf konditioniert, nach einer Firma zu suchen, die uns eine Patentlösung für alles Nötige bieten kann.

Und was hat das alles schon für Folgen? Ein Viertel aller Keime, die Infektionen verursachen, ist inzwischen antibiotikaresistent und kürzlich haben wir entdeckt, dass jede Behandlung auch mehrere Hundert Arten guter Bakterien abtötet, die damit unwiederbringlich verloren sind und uns nie mehr helfen können, etwa im Darm.

Unser Kampf gegen den Krebs war, wenn überhaupt, minimal erfolgreich. Krebs scheint tatsächlich in der US-amerikanischen Bevölkerung gut zu gedeihen. 1960 erkrankte durchschnittlich eine von 22 Frauen im Lauf ihres Lebens an Brustkrebs. Heute ist jede achte Frau betroffen.<sup>4</sup> Die Häufigkeit von Krebserkrankungen im Kindesalter ist um beinahe 60 Prozent gestiegen.<sup>5</sup>

Kardiovaskuläre Erkrankungen sind noch immer die Todesursache Nummer eins bei Männern und Frauen gleichermaßen.<sup>6</sup> Mehr Amerikaner denn je leben mit stark verschlechterten mentalen Funktionen durch Demenz. Der Alzheimer-Stiftung zufolge betreffen 44 Prozent der Bevölkerung zwischen 75 und 85 Jahren diese Diagnose, sie sind dann bereits in ihrer Grundversorgung von anderen abhängig oder werden dies bald sein.<sup>7</sup> Was ergibt es für einen Sinn, viel Geld für ein längeres Leben auszugeben, wenn die Demenz dem goldenen Herbst Ihres Lebens jeden Glanz raubt, indem sie Ihnen die Erinnerung daran zerstört, wer Sie sind?

Die Gesellschaft ist kränker als je zuvor. Das Gesundheitswesen steht als Wachstumsmotor mit an der Spitze der US-amerikanischen Wirtschaft. Die pharmazeutische Industrie hat heute mehr Geld zur Verfügung, um auf die Regierung Einfluss zu nehmen, als für Öl, Gas und an Militärausgaben zusammen aufgewendet wird. Bedenken Sie, dass dies exakt die Industrie ist, die bei der Bekämpfung von Fettleibigkeit, Herzkrankheiten, Diabetes, Krebs, Altersdemenz usw. versagt hat.

Der modernen Technologie ist es nicht gelungen, uns gesund zu erhalten. Und nun erkennen Millionen Menschen, dass die einzige Strategie, die uns über Jahrhunderte gesunde Kinder, gesunde Herzen und einen gesunden Geist beschert hat, die Strategie ist, die sich seit dem Beginn von Leben auf der Erde ständig weiterentwickelt und ihre Qualität verbessert hat: die Strategie der Natur.

Je mehr Sie sich der Natur anvertrauen, desto gesünder werden Sie sein. Das ist die Grundaussage von *Zellnahrung*. Der beste Weg, sich naturnah zu ernähren, führt zu Zutaten aus vertrauenswürdigen Quellen. Deren Nährwert wird erhalten und noch verbessert, indem dieselben Zubereitungsmethoden verwendet werden, die sich seit Jahrtausenden bewährt haben.

Ob Sie bereits die erste Ausgabe dieses Buches mit Freunden und Familie geteilt haben – in diesem Fall danke ich Ihnen – oder erstmals in die Konzepte von *Zellnahrung* eingeführt werden, hoffe ich, dass dieses Buch für Sie auf wissenschaftlicher Basis verständlich in Worte fasst, was Sie bereits instinktiv ahnen: Künstliche und unnatürliche Lebensmittel sind schlecht für uns. Essen hat einen sehr starken Einfluss auf unsere Gesundheit. Die Herkunft der Lebensmittel und Traditionen sind wirklich wichtig. Bei optimaler Ernährung hat der menschliche Körper eine bemerkenswerte Fähigkeit, sich bis ins hohe Alter bester Gesundheit zu erfreuen.

Wenn Sie gern besser verstehen möchten, wie tief diese Wahrheiten reichen und wie genau Sie die Kraft der Natur nutzen können, um Ihre Gesundheit zu verbessern, dann ist dieses Buch für Sie genau richtig.

## Einleitung

Dieses Buch beschreibt die Ernährung, die alle anderen Ernährungsformen überflüssig macht. Das ist natürlich leicht gesagt. Alle Ernährungsratgeber auf dem Markt beanspruchen für sich, die einzig wahre und beste Ernährungsform zu beschreiben – und somit die letzte, die Sie je brauchen. Tatsächlich gibt es eine Reihe guter und interessanter Ernährungskonzepte. Einige sind Ihnen sicher schon vertraut: die Ernährung von der Insel Okinawa, die Mittelmeerküche, vor allem aus Italien und aus Frankreich. Es erscheint auf den ersten Blick paradox, dass die Menschen dort lange und gesund leben, obgleich ihr Speiseplan reichhaltig und genussorientiert ist.

Als Ärztin habe ich mich oft gefragt – genau wie viele meiner Patienten –, was genau die guten Ernährungsformen ausmacht. Wenn sich die Menschen in Japan, die viel Fisch und frisches Gemüse essen, und die Menschen im Mittelmeerraum, die Milchprodukte und Lebensmittel essen, die in Olivenöl schier schwimmen, einer stabileren Gesundheit erfreuen und dies ihrer Ernährung zuschreiben, wie kann es dann sein, dass beide, die sich offenkundig sehr unterschiedlich ernähren, für sich die beste Ernährungsform der Erde in Anspruch nehmen? Ist es möglich, dass mehrere Kulturen ein fantastisch erfolgreiches Ernährungsprogramm zu Recht für sich beanspruchen? Ist es denkbar, dass Menschen überall auf der Welt alles richtig machen: die Nährstoffe zu sich nehmen, die ihr Körper braucht, um gesund zu bleiben und sich jung zu fühlen, indem sie unterschiedliche Lebensmittel verzehren, die allerdings vom Nährwert her gleichwertig sind?

Dieses Buch beschreibt umfassend, was ich als sogenannte »Human Diet« (Zellnahrung) bezeichne. Es ist das erste Buch, das die Gemeinsamkeiten zwischen den erfolgreichsten, aber unterschiedlichen Ernährungskonzepten herausarbeitet, mit denen die Menschen rund um den Globus seit Jahrtausenden ihre Gesundheit erhalten haben. Die Zellnahrung fördert auch die Fruchtbarkeit sowie die Geburt gesunder Kinder, sodass den folgenden Generationen das Erbe einer optimalen Gesundheit geschenkt werden kann.

Wir sprechen gern davon, dass wir unseren Kindern eine nachhaltige und gesunde Umwelt hinterlassen wollen. Die neuesten wissenschaftlichen Studien verschmelzen die Umweltdiskussion mit dem Diskurs über Genetik. Wenn wir über Nachhaltigkeit zugunsten der Umwelt sprechen, sprechen wir notwendigerweise auch über die Nachhaltigkeit unseres Genoms.

Dies ist auch das erste Buch, das die Gesundheit über Generationen hinweg in den Blick nimmt. Aufgrund eines neuen Wissenschaftszweiges, der Epigenetik, ist es nicht mehr sinnvoll, unsere Gesundheit auf rein individueller Ebene zu betrachten. Wenn wir an unsere Gesundheit denken, denken wir in der Dimension unseres eigenen Körpers: »Ich fühle mich wohl«, »Ich bin zufrieden mit meinem Gewicht«, »Ich bewältige den Alltag«. Die Epigenetik lehrt uns, dass unsere Gene genauso gesund oder krank sein können wie wir. Und wenn unsere Gene gesund sind und wir Kinder bekommen, geben wir ihnen dieses gute Erbmateriale weiter. Wenn unsere Gene kränkeln, kann auch die Krankheit weitervererbt werden. Da wir mithilfe der Epigenetik die Gesundheit in einem größeren zeitlichen Zusammenhang betrachten, wird deutlich, wie das, was wir als Eltern essen, unsere Kinder verändern kann, sogar ihr Aussehen. Wir werden darüber sprechen, wie wir mit den richtigen Speisen unser Genom so in Form bringen können, dass unsere Kinder noch davon profitieren.

Jedes Kapitel ist randvoll mit wissenschaftlichen Erkenntnissen, die Sie ermutigen sollen, für eine bessere Gesundheit aktiv zu werden. Falls Sie Verdauungsprobleme haben, werden Sie lernen, Ihre Darmflora zu pflegen, um sich besser vor pathogenen Keimen zu schützen. Wenn Sie gegen Krebs kämpfen, werden Sie erfahren, dass Zucker die Lieblingsnahrung des Krebses ist und wie die Reduzierung von Zucker dazu beiträgt, Tumore quasi auszuhungern. Wenn Sie unter immer wiederkehrender Migräne leiden, häufig abgeschlagen oder reizbar sind oder Konzentrationsprobleme Ihnen zu schaffen machen, werden Sie lernen, wie das Vermeiden toxischer Öle und der Verzehr von mehr frischem, unbelastetem Gemüse Sie von diesen Symptomen befreien kann.

Zu den wichtigsten neuen Vorstellungen von Zellnahrung gehört der Gedanke, dass die Lebensmittel, die von den Eltern gegessen werden, das Aussehen ihrer künftigen Kinder beeinflussen können. Das ist tatsächlich keine völlig neue Erkenntnis. Vielen ist das fetale Alkoholsyndrom bekannt, eine Entwicklungsschädigung beim Kind, die sich etwa in Form einer abnormen Gesichtsveränderung zeigt, verursacht durch Alkoholkonsum während der Schwangerschaft. Ähnliche Entwicklungsschädigungen können durch eine Mangelernährung während der Schwangerschaft oder frühen Kindheit verursacht werden. Ich sehe das in meiner Klinik täglich. Auf diesen Seiten werde ich erklären, warum das Befolgen der Standardempfehlungen zur Ernährung, die derzeit von Ernährungswissenschaftlern und -beratern verbreitet werden, das Risiko bergen, dass auch Ihr Kind in seiner Entwicklung ähnlich beeinträchtigt wird. Um Ihre Kinder vor diesen potenziell lebensverändernden Problemen zu bewahren, liefere ich eine Strategie, die sicherstellt, dass der Körper der werdenden Mutter angemessen mit allen Nährstoffen versorgt wird, die ein sich entwickelndes Baby benötigt – ich nenne das die Geschwisterstrategie.

Es gibt in der Fachwelt ein großes Widerstreben, gutes Aussehen mit guter Gesundheit gleichzusetzen. Manche weigern sich sogar, das Thema überhaupt anzuschneiden. Bei einer Infrastruktur im Gesundheitswesen, das unter der Last chronisch kranker Kinder

und Erwachsener ächzt, ist es an der Zeit, sich der Realität zu stellen. Wir sprechen hier nicht über den ästhetischen Schönheitsbegriff. Wenn Sie Nachwuchs planen, wünschen Sie sich wahrscheinlich gesunde und attraktive Kinder, denen alle Möglichkeiten im Leben offenstehen. Woher wissen wir, was als attraktiv gilt? Wir haben uns mit einem weltweit führenden Experten in der Wissenschaft der Schönheit getroffen, um genau zu benennen, was einen Menschen in den Augen der meisten schön oder unattraktiv macht. Er heißt Dr. Stephen Marquardt und ist ein sehr gefragter Schönheitschirurg, der außerhalb von Los Angeles lebt. Seine »Marquardt-Maske« zeigt, wie das perfekte menschliche Gesicht unvermeidlich das Ergebnis eines menschlichen Körpers ist, der im Einklang mit den Regeln der Natur lebt.

Sie werden einem weiteren Außenseiter begegnen, einem Mann, der als Vater der modernen Ernährung gelten sollte. Wie der Schönheitschirurg Marquardt weigerte sich dieser bescheidene Zahnarzt anzuerkennen, dass schiefe Kinderzähne normal seien. Er beharrte darauf, dass Zähne gerade stehen sollten. Er reiste durch die Welt, um herauszufinden, ob ein Leben mit urtümlichem Essen das korrekte Wachstum von Kindern derart unterstützt, dass deren Zähne, Augen und inneren Organe in einem perfekten Verhältnis zueinander passen und damit deren optimale Funktionen sowie eine gute Gesundheit gewährleisten. Er sah sich bestätigt, dass die menschliche Gesundheit von traditionellen Lebensmitteln abhängt. Seine Beweisführung beruht darauf, dass unsere Gene die Nährstoffe erwarten, die von traditionellen Lebensmitteln geliefert werden.

Der wichtigste Einzelgedanke, den Sie mitnehmen werden, ist, dass unserer Gesundheit eine höhere Ordnung zugrunde liegt. Krankheit ist kein Zufall. Wir werden krank, wenn unsere Gene einmal zu oft nicht das bekommen, was sie erwarten und brauchen. Egal wie alt Sie sind, wenn Sie diese genetischen Erwartungen erfüllen, wird sich Ihre Gesundheit deutlich verbessern. Aus diesem Grund haben wir uns bei einem Großteil des Ernährungsplans auf den Bedarf der Gene konzentriert: die vier Säulen der Weltküche. Diese Nahrungsmittel werden Ihr genetisches Potenzial freisetzen und dabei im wahrsten Sinne des Wortes Ihren Körper Molekül für Molekül neu aufbauen, und zwar in dem Tempo, in dem Sie ihn nähren. Das geschieht natürlich nicht alles über Nacht. Je länger Sie Ihrem Körper verjüngende Nahrung zuführen, desto mehr Vorteile werden Sie beobachten.

Das Erste, das Sie feststellen werden, ist mehr mentale Energie – normalerweise bereits nach den ersten Tagen. Wie ich zu meinen Patienten, die sich auf diesen heilenden Weg begeben, immer sage, liegt ihr wahres Ich unter Schichten kognitiver Störungen. Wie bei einem schlechten Handyempfang ist die Kommunikation zwischen den verschiedenen Regionen Ihres Gehirns gestört oder gar blockiert. Sie wissen nicht einmal, wer Sie wirklich sind, bis Ihr Gehirn wieder voll funktionsfähig ist.

Bevor Sie jedoch dieses Potenzial entdecken können, müssen Sie zwei toxische Substanzen in Ihrem Essen zu erkennen lernen, die mit einer gesunden genetischen Funktion nicht kompatibel sind: Zucker und raffinierte Pflanzenöle. Sie sind keinesfalls nur für



Menschen mit Lebensmittelempfindlichkeiten oder bestimmten Erkrankungen wie einem Leaky-Gut-Syndrom (durchlässige Darmwand) oder Prädiabetes toxisch. Sie sind für jedes Lebewesen toxisch. Wenn Sie Pflanzenöle komplett meiden und Lebensmittel reduzieren, die den Blutzuckerspiegel ansteigen lassen, schaffen Sie Platz für andere Kalorien aus der Nahrung, nach denen Ihr Körper verlangt.

Wenn Sie dieses Buch zu Ende gelesen haben, werden Sie völlig neu über das Essen denken. Das Kalorienzählen und der Kampf um das perfekte Verhältnis zwischen Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett sind zweitrangig. Solche Übungen zeigen nicht, worauf es bei der Ernährung wirklich ankommt. Essen ist wie eine Sprache, ein ununterbrochener Informationsfluss, der jede einzelne Ihrer Körperzellen mit einem Aspekt der natürlichen Welt verbindet. Je besser die Quelle und je klarer die Botschaft, die Ihre Zellen erreicht, desto besser wird Ihre Gesundheit sein. Wenn Sie ein richtig gebratenes Steak von einem grasgefütterten Weidevieh essen, erhalten Sie nicht nur Informationen über die Gesundheit dieser Kuh, sondern auch über die Gesundheit des Grünfutters, das diese gefressen hat, und den Boden, auf dem das Gras gewachsen ist. Wenn Sie wissen wollen, ob ein Steak oder ein Fisch oder eine Karotte gut für Sie ist, fragen Sie sich, welche Aspekte der Natur dieses Lebensmittel repräsentiert und ob der Großteil der Informationen intakt bleibt. Dazu müssen Sie die Nahrungs- oder Produktionskette Schritt für Schritt bis zum Anfang zurückverfolgen.

In den folgenden Kapiteln werden Sie erfahren, dass das Geheimnis der Gesundheit – das große Geheimnis, über das niemand spricht – gar kein Geheimnis ist. Gesund zu werden, wirklich gesund, und auch gesund zu bleiben, kann ganz einfach sein. Krebs und die Abhängigkeit von Arzneimitteln zu vermeiden, Herzkrankheiten abzuwehren, einen messerscharfen Geist bis ins hohe Alter zu erhalten und gesunde, schöne Kinder zu haben, das alles sind Bereiche menschlicher Existenz, über die Sie die Kontrolle haben können und haben sollten. Sie können besser leben, und das ist gar nicht so schwierig. Sie brauchen dafür einfach nur die richtigen Informationen.

Ganz gleich, was Sie bereits über Ernährung, Medizin oder Gesundheit zu wissen glauben, einschließlich der Grenzen Ihrer eigenen Gesundheit: Dieses Buch wird Sie dazu befähigen, Ihr Wissen in den richtigen Zusammenhang zu setzen. Wir wollen die Frage beantworten, die viele Menschen quält: Wer hat recht? Welche Theorie vereint konfliktfrei die meisten Informationen, damit ich ein für alle Mal weiß, welche Lebensmittel meine Familie essen sollte und welche wir meiden sollten? Wie kann ich sicher sein, dass das Essen, das ich für meine Kinder zubereite, ihnen eine bessere Chance gibt, normal, gesund, glücklich und erfolgreich aufzuwachsen?

Was soll ich heute kochen?

Dieses Buch gibt Ihnen die Antworten.

## Verbindung der Kulturen, Zeiten überbrückend



Petroglyphe (Felsritzung), gefunden am Anasazi-Kamm, New Mexico. Die an ein Kind erinnernde Darstellung rechts stammt wahrscheinlich von den Anasazi, einem Ackerbau praktizierenden Indianervolk, das zwischen 400 und 1000 n. Chr. lebte. Die linke Darstellung stammt möglicherweise von den Numi-Indianern, Jägern und Sammlern, die die Anasazi nach 1200 n. Chr. verdrängten. Niemand weiß mit Sicherheit, welche Geschichte hier erzählt wird. Was mich an dieser speziellen Petroglyphe am meisten fasziniert, ist jedoch, wie wunderbar die Bedeutung des Originals von einem nachgeborenen Künstler abgewandelt wurde, der sein Symbol im übertragenen Sinne so angehängt hat, wie unser eigener einstiger genetischer Code mit der Zeit durch jeden abgewandelt wurde, der ihn in sich trug.

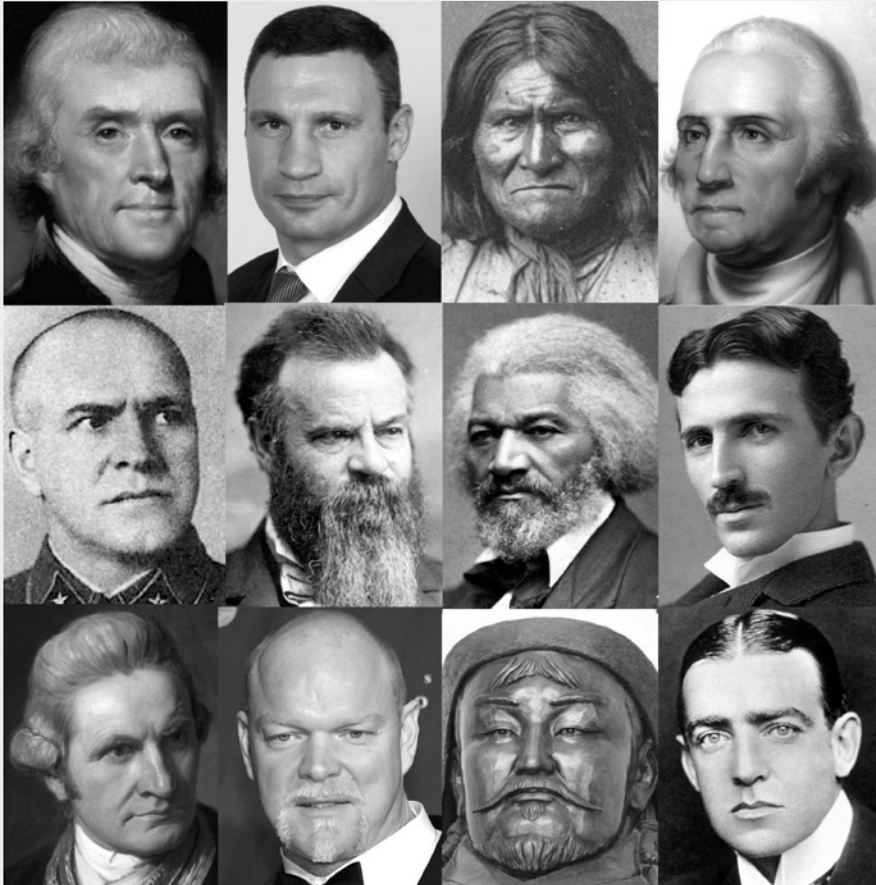


**Teil 1**

---

# **Die Weisheit der Tradition**

### Was haben die kämpferischsten Männer der Geschichte gemeinsam?



Sie haben alle dasselbe gegessen! Von links nach rechts, beginnend in der obersten Reihe: Thomas Jefferson, Wladimir Klitschko, Geronimo, George Washington, Georgi Schukow, John Powell, Frederick Douglass, Nikola Tesla, James Cook, Magnus Samuelson, Dschingis Khan, Ernst Shackleton.

Ob sie sich im Ring, politisch oder moralisch zum Sieg durchgekämpft, Monate in der bitterkalten Arktis überlebt oder ein Land geführt haben – die bedeutendsten Männer der Geschichte waren keine Weichlinge. Sie sehen robust aus, und sie waren es auch. Sie sind Männer mit Charakterstärke, Entschlossenheit und einer außergewöhnlichen Physis.

## Kapitel 1

---

# Gewinnen Sie Ihre Gesundheit zurück

## Der Ursprung der Zellnahrung

- Wir sind heute weniger gesund als unsere Vorfahren, obgleich wir deutlich länger leben.
- Die Ernährungswissenschaft der 1950er-Jahre überzeugte die Menschen davon, dass die einzigen gesunden Lebensmittel ziemlich langweilig sind.
- Die optimale menschliche Ernährung ist reich an Nährwerten und Geschmack.
- Durch Missachtung traditioneller Ernährungsweisen haben wir unseren Genpool geschädigt.

Fragen Sie zehn Menschen, welche die gesündeste Ernährungsweise der Welt ist, und Sie werden zehn verschiedene Antworten erhalten. Einige schwören auf die Okinawa-Ernährung, andere bevorzugen die mediterrane Ernährung. Aber haben Sie je überlegt, was es mit all diesen traditionellen Ernährungsformen auf sich hat, dass die Menschen, die sich danach ernähren, so gesund sind? Dieses Buch beschreibt die allgemeinen Regeln, der alle erfolgreichen Ernährungsformen folgen. Diese Regeln nenne ich die »Vier Säulen der Weltküche«, die wiederum die Basis für die Zellnahrung bilden. Im Lauf der Geschichte haben die Menschen sich darauf gestützt, ihrer eigenen Gesundheit zuliebe und um gesunde, schöne Kinder aufzuziehen.

Sie nutzten die Ernährung, um ihren Körper positiv zu manipulieren. Die meisten Menschen können wahrscheinlich irgendetwas benennen, was sie an ihrem Aussehen oder Wohlbefinden gern verändern würden, oder haben ein gesundheitliches Problem, das sie gern loswerden würden. Was wäre, wenn Sie wüssten, wie Sie die Ernährung nutzen können, um Ihren Körper auf genetischer Ebene aufzuwerten?