

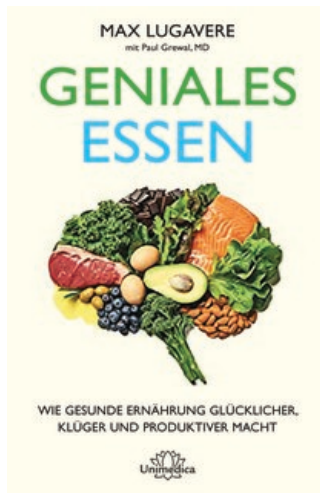
# Lugavere, Max / Grewal, Paul Geniales Essen

Leseprobe

[Geniales Essen](#)

von [Lugavere, Max / Grewal, Paul](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b24597>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>

[Narayana Verlag](#) ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) veranstaltet [Homöopathie Seminare](#). Weltweit bekannte Referenten wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) begeistern bis zu 300 Teilnehmer

---

## INHALT

---

Einführung	1
Zur Verwendung dieses Buches	8

---

### TEIL 1 · DER MENSCH IST, WAS ER ISST · 13

---

Kapitel 1: Das unsichtbare Problem	15
Genius Food #1: Natives Olivenöl Extra	31
Kapitel 2: Fantastische Fette und ominöse Öle	35
Genius Food #2: Avocados	73
Kapitel 3: Übersättigt und doch am Verhungern	75
Genius Food #3: Blaubeeren	107
Kapitel 4: Der Winter naht (für unser Gehirn)	109
Genius Food #4: (Zart-)Bitterschokolade	139

---

### TEIL 2 · WIE ALLES ZUSAMMENHÄNGT (UNSER GEHIRN REAGIERT) · 141

---

Kapitel 5: Gesundes Herz, gesundes Gehirn	143
Genius Food #5: Eier	171
Kapitel 6: Treibstoff fürs Gehirn	173
Genius Food #6: Rindfleisch von Tieren aus Weidehaltung	203

Kapitel 7: Aufs Bauchgefühl verlassen	209
Genius Food #7: Dunkelgrünes Blattgemüse	245
Kapitel 8: Die chemische Schaltanlage des Gehirns	249
Genius Food #8: Brokkoli	285

---

TEIL 3 · DAS RUDER IN DIE HAND NEHMEN · 287

---

Kapitel 9: Der heilige Schlaf (und die hormonellen Helfer)	289
Genius Food #9: Wildlachs	311
Kapitel 10: Die Tugenden von Stress (oder: Wie man ein robusterer Organismus wird)	313
Genius Food #10: Mandeln	345
Kapitel 11: Der „Genius-Plan“	347
Kapitel 12: Rezepte und Nahrungsergänzungsmittel	373
Dank	395
Quellen	399
Endnoten	403
Index	423

---

## EINFÜHRUNG

---

*„Bevor man zwei Töne spielt, muss man lernen, einen Ton zu spielen – und man sollte keinen Ton spielen, es sei denn, es gibt einen Grund dafür.“*

**–MARK HOLLIS**

Wenn mir vor ein paar Jahren jemand gesagt hätte, dass ich eines Tages ein Buch über die Optimierung des Gehirns schreiben würde, hätte ich mich umgedreht im Glauben, mein Gegenüber würde mit jemandem sprechen, der hinter mir steht.

Nachdem ich mein Hauptfach im College von der Vorbereitung zum Medizinstudium zu Film und Psychologie gewechselt hatte, schien eine Karriere im Gesundheitswesen unwahrscheinlich. Die Tatsache, dass ich kurz nach dem College-Abschluss von meinem damaligen Traumjob – TV- und Web-Moderator – vereinnahmt wurde, verstärkte dies. Ich konzentrierte mich auf Geschichten, über die meiner Meinung nach nicht so viel berichtet wurde und die sich positiv auf die Welt auswirken könnten. Ich lebte in Los Angeles, einer Stadt, die ich seit meinen Teenager-Jahren in New York vergötterte, in denen ich eine Menge MTV schaute, und hatte gerade fünf angenehme Jahre als Moderator und für den Inhalt verantwortlicher Produzent bei einem sozial engagierten TV-Sender mit Namen Current hinter mir. Das Leben war großartig. Doch das würde sich bald ändern.

Obwohl ich das Leben in Hollywood sehr genoss, reiste ich häufig zurück an die Ostküste, um meine Mutter und meine beiden jüngeren Brüder zu besuchen. Auf einem dieser Besuche im Jahr 2010 fiel meinen Brüdern und mir eine fast unmerkliche Veränderung in der Art und Weise auf, in der meine Mutter lief. Sie war damals

58 Jahre alt und war immer eine lebhaft New Yorkerin gewesen. Doch plötzlich schien es so, als würde sie einen Raumanzug unter Wasser tragen – jeder Schritt und jede Geste wirkten wie eine zielgerichtete, bewusste Entscheidung. Heute weiß ich es besser, aber damals konnte ich den Zusammenhang zwischen der Art und Weise, in der sie sich bewegte, und dem Gesundheitszustand ihres Gehirns nicht erkennen.

Sie fing auch an, sich beiläufig über ihre „geistige Vernebelung“ zu beschweren. Auch hier entging mir, was das bedeutete. Niemand in meiner Familie hatte jemals Gedächtnisprobleme. Meine Großmutter mütterlicherseits wurde 96 Jahre alt und hatte bis zum Schluss ein glasklares Erinnerungsvermögen. Im Fall meiner Mutter schien es jedoch so, als hätte sich ihre Verarbeitungsgeschwindigkeit insgesamt verlangsamt, wie ein Internet-Browser mit zu vielen offenen Tabs. Uns fiel auf, dass es ein paar Momente länger dauerte als üblich, bis sie bemerkte, dass man sie am Esstisch darum gebeten hatte, das Salz hinüberzureichen. Ich schrieb, was ich sah, dem „normalen Alterungsprozess“ zu, doch tief in meinem Inneren hatte ich den Verdacht, dass etwas nicht ganz stimmte. Erst während eines Familienausflugs nach Miami im Sommer 2011 bestätigte sich mein Verdacht.

Meine Eltern hatten sich scheiden lassen, als ich 18 Jahre alt war, und dies war seither eines der wenigen Male, dass meine Brüder und ich zusammen mit meinen Eltern unter einem Dach waren – im Apartment meines Vaters, zum Schutz vor der extremen Sommerhitze. Eines Morgens, in der Gegenwart der gesamten Familie, stand meine Mutter an der Küchenanrichte. Sie zögerte und gab dann bekannt, dass sie unter Gedächtnisproblemen litt und sich daher hilfesuchend an einen Neurologen gewendet hatte.

Skeptisch, aber mit einem scherzhaften Unterton, fragte mein Vater sie „Wirklich? Welches Jahr haben wir denn?“

Sie starrte uns einen Moment ausdruckslos an. Und dann noch einen.

Meine Brüder und ich lachten leise in uns hinein und unterbrachen die unangenehme Stille. „Komm schon, du wirst doch wohl wissen, welches Jahr wir haben?“

verhindert werden kann, dass mir und anderen das Gleiche passiert. Meine Hoffnung ist, dass Sie, indem Sie darüber lesen, wie Sie dafür sorgen können, dass Ihr Gehirn hier und jetzt besser arbeitet, Ihren eigenen neurologischen Abbau verhindern können und Ihre kognitive Gesundheit bis an ihre natürlichen Grenzen ausdehnen können.

## Zur Verwendung dieses Buches

Dieses Buch soll als Ratgeber dienen, wie man Gesundheit und Funktion des Gehirns optimieren kann, mit der angenehmen Nebenwirkung, das Demenzrisiko zu senken – alles beruhend auf dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Forschung.

Vielleicht möchten Sie Ihre mentale Agilität wiederherstellen, sozusagen den *Cachespeicher* reinigen. Vielleicht hoffen Sie auch, Ihre Produktivität zu steigern und Vorsprung gegenüber der Konkurrenz zu gewinnen. Vielleicht gehören Sie zu den Millionen Menschen weltweit, die mit geistiger Vernebelung zu kämpfen haben. Oder mit Depression. Oder vom Stress überfordert sind. Vielleicht leidet jemand in Ihrer Familie unter Demenz oder kognitivem Abbau und Sie machen sich Sorgen um diese Person – oder darüber, dass das gleiche Schicksal auf Sie warten könnte. Ganz gleich, was Sie dazu gebracht hat, *Geniales Essen* aufzuschlagen – hier sind Sie richtig.

Dieses Buch ist der Versuch, Fakten aufzudecken und neue, vereinigende Prinzipien vorzuschlagen, wie wir dieser kollektiven modernen Unpässlichkeit entgegentreten können. Sie werden über Lebensmittel lesen, die dieser modernen Welt zum Opfer fielen – Rohmaterial, das uns helfen kann, unser Gehirn bestmöglich aufzustellen, das in unserer modernen Welt jedoch unterging und durch das Äquivalent billiger Spanplatten ersetzt wurde. In den einzelnen Kapiteln beschäftigen wir uns genauer mit den präzisen Elementen, die eine optimale Gehirnfunktion ausmachen – von den kostbaren Zellmembranen, über das Gefäßsystem zur Darmgesundheit – alles

unter dem Aspekt dessen, was am wichtigsten ist: dem Aspekt des Gehirns. Zum Abschluss jedes Kapitels wird ein „Genius Food“ (ein geniales Lebensmittel für Genies) präsentiert, das viele der gesundheitsfördernden Elemente enthält, die im jeweiligen Kapitel besprochen wurden. Diese Lebensmittel werden Ihnen als Waffen gegen kognitive Mittelmäßigkeit und mentalen Abbau dienen – essen Sie sie, und essen Sie sie häufig. Später im Buch gehe ich auf den optimalen *Genius Lifestyle* ein, kulminierend in einem *Genius-Plan*.

Ich habe dieses in drei Teile gegliederte Buch so geschrieben, dass es von vorne bis hinten durchgelesen wird, es lässt sich aber auch gut als Nachschlagwerk verwenden, und man kann auch zwischen den einzelnen Kapiteln hin und her springen. Und machen Sie sich ruhig Notizen am Rand oder unterstreichen Sie wichtige Punkte (so lese ich häufig!).

Im gesamten Buch werden Sie auch immer wieder auf Einsichten und „Ärztliche Hinweise“ stoßen, basierend auf den klinischen und persönlichen Erfahrungen meines Freundes und Co-Autors Dr. Paul Grewal, bezogen auf die behandelten Themen. Als ich Dr. Grewal kennenlernte, war ich von den Parallelen in unserem Werdegang im Gesundheitssystem überrascht, da wir beide einen vollkommen anderen Hintergrund haben. Er hatte seine eigenen Herausforderungen zu meistern, als er das Medizinstudium in einem Zustand absolvierte, der heute in der westlichen Welt allzu üblich ist: Fettleibigkeit. Wild entschlossen, eine Lösung für seine Gewichtsprobleme zu finden, machte er sich daran, so viel wie möglich über Ernährung und Sport zu lernen – Themen, die im Lehrplan des Medizinstudiums leider weitgehend ignoriert werden. Was er entdeckte, führte dazu, dass er in weniger als einem Jahr dramatische 50 kg abnahm – und zwar langfristig. Er wird seine Einsichten zu Sport (Bewegung) und Ernährung auf den folgenden Seiten teilen.

Wissenschaft ist in ständiger Weiterentwicklung begriffen. Es geht darum, Neues herauszufinden. Die Wahrheiten sind nicht unveränderlich. Dieses Buch haben wir mit unserem Verständnis der besten verfügbaren Forschungsergebnisse geschrieben, dabei aber



**TEIL 1**

**Der Mensch ist, was er isst**





---

## KAPITEL 1

---

### DAS UNSICHTBARE PROBLEM

---

*„Der Mensch sollte wissen, dass aus dem Gehirn, und nur aus dem Gehirn, Leidenschaft, Freude, Lachen und Scherze hervorgehen, ebenso Sorgen, Schmerzen, Trauer und Tränen. Es lässt uns denken, sehen, hören und das Hässliche vom Schönen unterscheiden, das Böse vom Guten, das Angenehme vom Unangenehmen. Gleichsam kann es uns verrückt oder verwirrt machen, Angst in uns auslösen, Schlaflosigkeit und unbegründete Sorgen auslösen... In diesem Sinne halte ich das Gehirn für das wirkungsvollste Organ im menschlichen Körper.“*

**–HIPPOKRATES**

Sind Sie bereit für die guten Nachrichten?

Eingebettet in unserem Schädel, nur wenige Zentimeter von unseren Augen entfernt, befinden sich 86 Milliarden der effektivsten Transistoren des Universums. Dieses neurale Netzwerk, welches das Betriebssystem verwaltet, das wir Leben nennen, sind *Sie*, und bisher kommt kein bekannter Computer an die fantastischen Fähigkeiten des Gehirns heran. Unser Gehirn hat sich in den Abermillionen Jahren, in denen es Leben auf der Erde gibt, weiterentwickelt, und ist in der Lage, beinahe so viele Informationen zu speichern wie *8000 iPhones*. Alles, was wir sind, tun, lieben, fühlen, was uns am Herzen liegt, wonach wir uns sehnen und wonach wir streben, wird von einer unheimlich komplexen, unsichtbaren Symphonie neurologischer Prozesse möglich gemacht. Elegant, reibungslos und überaus schnell – als Wissenschaftler versuchten zu simulieren, wozu ein menschliches Gehirn in einer Sekunde fähig ist, brauchten ihre Supercomputer 40 Minuten dafür.

---

## GENIUS FOOD #2

---

### AVOCADOS

---

Avocados sind ein „All-in-One“ Genius Food – eine Komplettlösung und das perfekte Lebensmittel zum Schützen und Fördern des Gehirns. Erst mal haben sie die höchste fettschützende Kapazität aller Obst- und Gemüsesorten. Das sind gute Nachrichten für unser Gehirn, das nicht nur das fetthaltigste Organ unseres Körpers ist, sondern oxidativen Stress (einer der größten Triebkräfte der Alterung) auch magnetisch anzieht – eine Konsequenz der Tatsache, dass 25% des Sauerstoffs, den wir einatmen, dafür verwendet wird, in unserem Gehirn Energie zu erzeugen. Avocados sind außerdem reich an verschiedenen Formen von Vitamin E (eine Eigenschaft, die nur wenige Nahrungsergänzungsmittel für sich beanspruchen können) und sie sind ein wirkungsvoller Lieferant der Carotinoide Lutein und Zeaxanthin. Aus Kapitel 2 wissen Sie bereits, dass diese Pigmente die Verarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns erhöhen können, um richtig absorbiert zu werden jedoch Fett benötigen. Praktischerweise sind Avocados eine reichhaltige Quelle gesunder Fette.

Heutzutage sind Gefäßerkrankungen eine regelrechte Epidemie und treten nicht nur als Herzerkrankungen auf, sondern auch in Form von vaskulärer Demenz – nach Alzheimer die zweithäufigste Form der Demenz. Kalium und Natrium wirken bei der Regulation des Blutdrucks zusammen und sind essenziell für die Gefäßgesundheit, doch in der heutigen Zeit neigen wir dazu, unzureichende Mengen Kalium zu konsumieren. Wissenschaftler gehen sogar davon aus, dass unsere Jäger-Sammler-Vorfahren etwa viermal mehr Kalium

konsumierten als wir es heute tun. Das könnte eine Erklärung dafür sein, dass Bluthochdruck, Schlaganfälle und vaskuläre Demenz inzwischen so weit verbreitet sind. Avocados bieten gegenüber Bananen den doppelten Kaliumgehalt, daher ist eine ganze Avocado das perfekte Lebensmittel, um die geschätzten 400 Meilen Mikrovaskulatur im Gehirn zu versorgen.

Und wer braucht schließlich Weizenkleie, wenn er eine Avocado essen kann? Eine komplette Avocado mittlerer Größe enthält beeindruckende 12 Gramm Ballaststoffe – Nahrung für die hungrigen Bakterien, die in unserem Darm leben und die letztendlich ihre Miete in Form von biochemischen Verbindungen zahlen, die Leben und Gehirn unterstützen, indem sie Entzündungen hemmen, die Insulinsensitivität erhöhen und die Wachstumsfaktoren im Gehirn ankurbeln.

**Zur Verwendung:** Ich versuche täglich eine halbe bis zu einer ganzen Avocado zu essen. Avocados können ganz einfach mit einer Prise Meersalz und etwas Olivenöl genossen werden. Oder man schneidet das Fruchtfleisch in Spalten und serviert es in Salaten, zu Eiern, in Smoothies oder meiner Supergehirn-Schüssel (siehe Kapitel 12 für Rezepte).

**Profi-Tipp:** Avocados sind dafür bekannt, dass sie lange brauchen, um zu reifen, dann aber innerhalb von ein oder zwei Tagen verderben. Damit überschüssige Avocados nicht schlecht werden, bewahrt man sie am besten im Kühlschrank auf, sobald sie reif sind, und nimmt sie wieder heraus, wenn man sie essen möchte. Das bringt den Punktsieg über die Avocado.

---

## KAPITEL 4

---

### DER WINTER NAHT (FÜR UNSER GEHIRN)

---

Dies ist die Geschichte eines verschmähten Liebhabers. Nachdem Sie das letzte Kapitel gelesen haben, werden Sie meine Glaubwürdigkeit infrage stellen, wenn ich Ihnen jetzt verrate, dass ich eine jahrelange Liebesaffäre mit Kohlenhydraten hatte. Aber es ist wahr: Wenn ich meine Augen schließen und an die größten Genüsse des Lebens denken sollte, wäre der Verzehr eines frisch gebackenen Red Velvet Cupcakes ganz oben dabei. Doch wenn wir ehrlich sind – nicht alles, was wir großartig finden, ist auch gut für uns.

Man braucht keinen Abschluss in Ernährungswissenschaften, um zu verstehen, dass süße Backwaren in der Regel eine Menge Zucker und raffiniertes Mehl enthalten. Selbst mein jüngeres Ich wusste sich von den offensichtlichen Bösewichten fernzuhalten und stattdessen eher nach „gesunden“ Getreideprodukten zu greifen, besonders nach den nussigen, vollwertigen, die man richtig kauen muss. Obwohl ich in meiner Kindheit vor allem von Weißmehl in Form von Bagels, Pasta und Marmorkekse (einer meiner Favoriten) umgeben war, verstand ich schon früh, dass Getreideprodukte umso besser für mich sind, je weniger sie verarbeitet wurden. Ich war noch nicht mal ein Teenager, als ich mich in meiner Familie als Lobbyist für gesunde Produkte betätigte und meine Mutter beim Einkaufen immer dazu anhielt, Produkte, die als „gut fürs Herz“ gekennzeichnet waren, zu wählen. Sie hatten einen erdigeren Geschmack und enthielten „Zeug“ – z.B. Kleie –, von dem ich meinte, dass es mehr Nährwert für den Dollar bot. Ich hatte damals sogar ein Lieblingsbrot, das „Health Nut“ hieß und dessen Name mich

davon überzeugte, dass jede Scheibe ein weiterer Pflasterstein war, der den Weg zur Gesundheit für meine Familie und mich ebnete.

Diese Wertschätzung von Vollkorngetreide trug ich bis in mein Erwachsenenleben mit mir und als ich proaktiver wurde, was eine gesunde Ernährung angeht, dachte ich – wie so viele – „mehr Getreide bedeutet mehr Gesundheit!“ Ein typischer Tag für mich sah etwa so aus: Zum Frühstück hatte ich eine große Schüssel Granola (Knuspermüsli) mit fettarmer Milch oder einen Vollkornbagel und ein Stück Obst. Um die Mittagessenszeit war ich in der Regel sehr hungrig, griff nach einem Sandwich oder Wrap (immer Vollkorn) oder – mein Favorit – einer Vollkorn-Reisschüssel. „Post-Lunch-Komas“ wurden zu einem regulären Phänomen, und das führte dazu, dass ich zwischen Mittag- und Abendessen ein paar Snacks brauchte – in der Regel ein oder zwei Kekse, ein paar Vollkornweizencracker oder ein paar Trockenfrüchte. (Damals fehlte mir noch das Verständnis für die Dynamik der Blutzuckerwerte, das ich heute habe – und das Sie auch bald haben werden –, aber mir fiel auf, dass Kohlenhydrate tendenziell die Lethargie vertrieben, die ich verspürte.) Zum Abendessen hatte ich in der Regel wieder irgendwas mit Vollkornreis, ab und an aber auch mal eine große Schüssel Vollkornpasta. Wenn ich eine Regel befolgte, dann war diese, dass jede Mahlzeit Getreide enthielt.

Obwohl meine Energie und mein Heißhunger sich tagsüber oft anfühlten wie eine Achterbahnfahrt, kam es mir niemals in den Sinn, meine Ernährung infrage zu stellen. Warum sollte ich? Ich gehörte zur Elite der Getreidekonsumenten, aß fast ausschließlich Vollkorngetreide. Doch hier ist die niederschmetternde Wahrheit: Ich war in die Irre geführt worden, was die gesunden Eigenschaften von Getreide angeht – und Sie wurden das auch.

## Die Ursprünge eines Mythos

Eines der bekanntesten Ernährungsmuster, das sich schützend auf das Kardio- und Neurosystem auswirkt, ist die mediterrane Ernährung,

---

## KAPITEL 7

---

### AUFS BAUCHGEFÜHL VERLASSEN

---

*„Wenn du schnell vorankommen möchtest, geh' alleine. Wenn du weit kommen möchtest, geh' zusammen mit anderen.“*

**–AFRIKANISCHES SPRICHWORT**

*„Wir Menschen wissen eigentlich schon seit Urzeiten, was die Forschung erst langsam entdeckt: Unser Bauchgefühl hat einen großen Anteil daran, wie es uns geht. Wir „haben Schiss“ oder „die Hosen voll“, wenn wir ängstlich sind. „Kommen nicht zu Potte“, wenn wir etwas nicht hinkriegen. Wir „schlucken Enttäuschung herunter“, müssen Niederlagen erst einmal „verdauen“ und eine gemeine Bemerkung „stößt uns sauer auf“. Sind wir verliebt, haben wir „Schmetterlinge im Bauch“.“*

**–GIULIA ENDERS, DARM MIT CHARME**

Wenn es Ihnen so geht wie den meisten Menschen, dann ruft der Gedanke daran, dass in Ihrem Inneren eine Ansammlung von *Aberbillionen* bakteriellen Zellen lebt, bei Ihnen vielleicht den Wunsch aus, sich so schnell wie möglich unter die nächste Dusche zu begeben. Der implizierte „Iihh-Faktor“ wird durch die Tatsache verstärkt, dass wir in einer Kultur leben, in der jede Gelegenheit genutzt wird, uns antibakterielle Seifen und Desinfektionsmittel zu verkaufen. Doch die Wahrheit ist, man hat uns über Bakterien angelogen. Ohne sie wären wir nicht hier.

Sie wissen bereits über die Mitochondrien Bescheid, die zellulären *Organellen*, die dafür verantwortlich sind, Glukose (oder Ketone, ein

Nebenprodukt des Fettstoffwechsels) mit Sauerstoff zu kombinieren, um Energie zu gewinnen. Diese wichtigen Strukturen arbeiteten nicht immer für uns. Die Theorie lautet, dass sie früher einmal Bakterien waren, die sich in der Welt herumtrieben, bis ein Mitochondrium von einem anderen Bakterium verschlungen wurde. Statt es zu verdauen, war diese größere Wirtszelle in der Lage, die energieproduzierenden Fähigkeiten ihres neuen Freundes auszunutzen, um zu überleben – vor 1,5 Milliarden Jahren, als die Welt mit immer mehr Sauerstoff angereichert wurde, ein ernsthafter Vorteil. Im Gegensatz wurde dem Mitochondrium Schutz vor den Elementen geboten und ein unbegrenztes All-You-Can-Eat-Büffet – allerdings durfte es die Wirtszelle nie wieder verlassen. Man könnte sagen, das war einer der ersten Fälle des Stockholm-Syndroms.

Mit der Zeit wurden das Mitochondrium und seine Wirtszelle voneinander abhängig, ähnlich wie andere berühmte Paare, z.B. Batman und Robin, Han Solo und Chewbacca oder Ernie und Bert (naja, vielleicht nicht *ganz* so wie Ernie und Bert). Das war die Geburtsstunde der komplexen *eukaryotischen* Zellen, die letztendlich mehrzellige Organismen wie uns entstehen ließen. Selbst nach all den Jahren ist es immer noch beeindruckend, dass unsere Mitochondrien sich innerhalb unserer Zellen weiter vermehren und ihr eigenes, vollkommen separates DNA-Set haben können – eine Erinnerung an ihr früheres Jungesellendasein.

Ohne Bakterien wären wir nicht weit gekommen. Und obwohl unsere moderne Form um vieles komplexer ist als diese frühen Jahre als einzellige Organismen, ist unser Zusammenleben mit den Bakterien heutzutage nicht weniger wichtig. Es befinden sich unzählige Mikroben auf unserer Haut, um unsere Ohren herum, in unseren Haaren, in unserem Mund, auf unseren Genitalien und in unserem Darm. Selbst Teile von uns, von denen man früher annahm, sie seien steril, wie unsere Lungen oder die Brustdrüsen, sind heute bekannt dafür, schicke Country Clubs für Mikroben zu sein.<sup>1</sup> Jeder Ort hat seine eigene Population, die in Symbiose mit ihrer einzigartigen Umgebung

---

## KAPITEL 12

---

### REZEPTE UND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

---

Zu lernen, gesundes Essen zuzubereiten, das schmeckt, ist eines der größten Geschenke, das man sich selbst machen kann. Außerdem ist es eine gute Ausrede, um Freunde zu Dinnerparties einzuladen, bei denen man nicht nur eine Menge Spaß hat, sondern sich eben auch etwas Gutes tut. In diesem Abschnitt stelle ich Ihnen ein paar Rezepte vor, die ich selbst kreiert habe, und einige Rezeptbeiträge von meinen sehr talentierten Freunden.

#### **Rührei mit Käse**

Dieses Rührei könnte ich jeden Tag essen. Und hier einer der besten Tipps für fantastisches Rührei: Je schwächer die Hitze und je langsamer die Eier garen, umso cremiger werden sie. Die Pfanne immer, kurz bevor die gewünschte Garstufe erreicht ist, vom Herd nehmen (denn auch nachdem sie von der Hitzequelle entfernt wurden, garen die Eier noch einen Moment weiter).

##### *Zutaten:*

- 1 EL Avocadoöl oder natives Olivenöl extra
- 3 Eier (am besten aus Bio-Freilandhaltung oder Omega-3-Eier)
- ½ EL Nährhefe
- 2 Prisen Salz

##### *Zubereitung:*

Das Öl in einer Pfanne auf sehr niedriger Stufe erhitzen.  
Die Eier mit einer Gabel verquirlen.



Die verquirlten Eier in die heiße Pfanne gießen.

Langsam umrühren.

Die Nährhefe gleichmäßig über die Eiermasse streuen.

Kurz bevor die gewünschte Konsistenz erreicht ist, die Pfanne mit dem Rührei vom Herd nehmen (die Eiermasse wird noch ein paar Minuten weiter stocken).

*Zum Servieren:*

Einen Teelöffel Avocadoöl oder natives Olivenöl extra über das Rührei träufeln und mit einer Prise Salz würzen. Ich esse zu diesem Rührei das in Spalten geschnittene Fruchtfleisch einer ganzen Avocado. Zur Abwechslung einfach ein paar gewürfelte Zwiebeln, eine Handvoll gewürfelte Paprika oder Pilze im heißen Öl sautieren, bevor die verquirlten Eier zugefügt werden.

## „Jamaican Me Smarter“ – Cleveres Rinderhackfleisch nach jamaikanischer Art

Dieses Rezept stammt von mir. Einer meiner absoluten Liebessnacks nach der Schule waren die jamaikanischen Rindfleisch-Frikadellen, die ich in den Pizza-Shops in unserem New Yorker Viertel kaufte. Die waren zwar unglaublich lecker, enthielten wahrscheinlich aber auch große Mengen an Transfetten und industriell verarbeiteten Ölen. Für dieses Rezept habe ich versucht, die Gewürzmischung von damals nachzuempfinden. Das Hackfleisch esse ich gerne mit sautiertem Gemüse. Super nahrhaft.

*Zutaten:*

1 TL Ghee

1 halbe gelbe Zwiebel, gewürfelt

5 Knoblauchzehen, geschält und fein zerstoßen

1 Pfund Rinderhackfleisch von Tieren aus Weidehaltung

½ EL Salz

1 EL Kreuzkümmel

½ EL Kurkuma

---

## INDEX

---

### A

Acetylcholin 171, 250–251,  
256–259, 282, 363, 386  
ADHS 53–54, 77, 250, 268,  
270–271, 275–276  
Adipositas 37–38, 65, 77–78, 81,  
103, 105, 115, 117, 131, 223,  
298, 387  
Adrenalin 305–306  
Advanced Glycation Endproducts  
86, 406, 408  
Agavendicksaft 81, 95, 157, 162,  
230, 350  
AGEs. Siehe Advanced Glycation  
Endproducts  
ALA. Siehe alpha-Linolensäure  
Aldehyde 46  
Algen 42, 55–56, 342  
Algenöl 58, 70  
Alkoholkonsum 158, 230  
alpha-Linolensäure 43  
alterungsbedingte  
Makuladegeneration 116  
Aluminium 363  
AMD. Siehe alterungsbedingte  
Makuladegeneration  
Amyloid 100, 119–121, 292, 301,  
309, 331, 403–404, 408, 410,  
417, 419  
amyotrophe Lateralsklerose 185,  
253

Angstzustände 99  
Anthocyanine 338, 340  
Anticholinergika 257, 282, 363  
Antidepressiva 77, 250–251, 254,  
261, 264, 324  
Apigenin 339  
Astaxanthin 278, 311–312, 386, 392  
Atherosklerose 87, 145, 159,  
215, 434  
Autoimmunerkrankung 149,  
224, 332  
Autophagie 177, 335, 339  
Avocado 74, 86, 102, 137, 160, 216,  
354–357, 359, 374, 382–383  
Avocadoöl 59, 158, 351, 373–374

### B

Baby-Fett 179  
Ballaststoffe 74, 82, 84–85, 91, 99,  
112, 162, 215–218, 225, 231–232,  
234, 238–239, 243, 246–247, 255,  
263, 267, 294, 353, 358, 365, 393  
Bananen 74, 216, 353, 368  
BDNF 52–53, 64, 116, 178, 217,  
243, 308, 318, 320, 328, 331,  
334–335, 404, 407, 411, 419  
Beeren 101–103, 108, 162, 216, 300,  
305, 327, 338, 346, 361, 368  
Beta-Amyloid 119–121, 301, 309,  
331  
Beta-Carotin 68

Bewegung 9, 28, 46, 102–103, 168, 186, 265, 274, 315–318, 321, 325, 327, 331, 343  
 Bildschirmhelligkeit 281  
 Blattgemüse viii, 68, 80, 91, 162, 245–247, 347, 355–356  
 Bluthochdruck 74, 218, 307, 431, 434, 436  
 Bohnen 59, 85, 205, 351, 353  
 Brokkoli viii, 137, 160, 216, 259–260, 285–286, 327, 339, 341, 351, 359, 417  
 Butter 35, 37–38, 41, 47, 56, 61–63, 128, 158, 172, 351, 360, 378–380  
 Butyrate 217, 225, 232, 234, 240, 243, 246, 294, 413–414  
 B-Vitamine 79, 389–390

## C

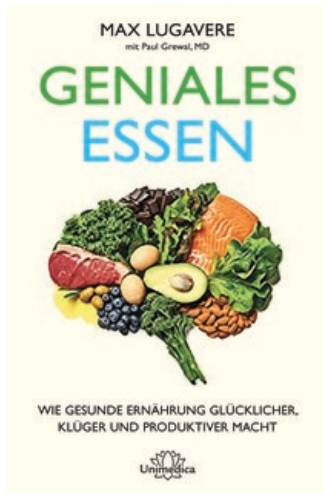
Carotinoide 68–69, 73, 171, 278, 346, 359, 392  
 Chiasamen 57–58, 351, 359  
 Chlorophyll 80, 246  
 Cholesterin 38, 144–146, 149–155, 157, 161, 163–166, 169–170, 172, 176, 335  
 Cholin 171, 259–260, 282, 378, 386  
 chronischer Stress 26, 231, 304, 307, 309  
 CLA. Siehe konjugierte Linolsäure  
 Coenzym Q10 166  
 Cortisol 132, 151, 181, 295, 302–303, 305–306, 309, 335–336, 418–419, 421  
 Curcumin 264, 338, 363, 391–392, 416

## D

Darmdurchlässigkeit 226–228, 230–231, 241, 307, 362  
 Darmschleimhaut 98–99, 162, 221, 226, 231, 233–234, 240  
 DASH-Diet 112  
 Dattelsucker 81  
 Depression 8, 27, 98, 228, 260, 263, 407, 414, 416–417  
 DHA. Siehe Docosahexaensäure  
 Diabetes 19, 26, 37, 44, 65, 86–87, 95, 100, 103, 111, 113–114, 116, 122–124, 130, 167–168, 182, 185, 193–194, 218–219, 223–224, 228, 242, 296, 324, 331, 333, 348, 360, 406–410, 418, 421, 432–434, 436  
 Diabetiker 88–89, 94–95, 102, 114, 124, 130  
 DNA-Schäden 26, 45, 68, 312, 388, 392  
 Docosahexaensäure 42  
 Dopamin 16, 50, 91–92, 122, 267–269, 271–273, 275, 283, 316

## E

Eicosapentaensäure 42  
 Eier vii, 17, 49, 69, 86, 143, 153, 171–172, 259, 339, 342, 347, 351, 355–356, 373–374, 410, 432  
 Eisen 44, 143, 203, 205  
 Endotoxine 161, 227, 229, 362  
 Energy Drinks 16  
 Entzündung 48, 227, 309  
 EPA. Siehe Eicosapentaensäure  
 Epigenetik 24



Lugavere, Max / Grewal, Paul

## Geniales Essen

Wie gesunde Ernährung glücklicher,  
klüger und produktiver macht

440 Seiten, geb.  
erscheint 2019



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder  
Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)