

Inhalt



Vorwort	5
Einleitung	11
1 Der Natur-Defizit-Effekt	13
1.1 Bestandsaufnahme unserer Gesundheit zu Beginn des 21. Jahrhunderts	14
1.2 Die auslösenden Faktoren des Natur-Defizit-Effektes	25
1.3 Die Folgen des Natur-Defizit-Effektes	46
2 Wie Sie die »Zu-viele-Kohlenhydrate- Bewegungsmangel-Krankheit« selbst heilen können	53
2.1 Diabetes mellitus – die neue Epidemie	54
2.2 Die neue Erkenntnis: Diabetes ist kein Schicksal – Diabetes ist heilbar!	55
2.3 Die Fettleber wird als Ursache enttarnt	63
2.4 Aktuelle Ernährungsempfehlungen statt Dogmen aus dem letzten Jahrhundert	81
2.5 Eine wahre Geschichte	85
2.6 Diabetes ist kein Schicksal!	90
2.7 Noch eine wahre Geschichte	94
2.8 Ein kleiner Exkurs	98
2.9 Was macht Elisabeth?	102
2.10 Wir sind immer noch Steinzeitmenschen	105



2.11	Und Elisabeth?	109
2.12	Arzt und Patient als Partner	110
2.13	Ausgewogene Mischkost – neu definiert	111
2.14	Die Leber ist entfettet – was nun?	115
2.15	Das Leben ist kein Wunschkonzert	120
2.16	Immer wieder Aufstehen statt Liegenbleiben	123
2.17	Obst ist gesund – Fructose nicht	125
2.18	Bewusst genießen – Genuss ohne Reue	128
2.19	Mikronährstoffe – kleine Helfer ganz groß	134
2.20	Jetzt wird es ernst: runter von der Couch!	146
2.21	Sport macht Ihre Muskeln hungrig – hungrig auf Eiweiß	148
2.22	Ab sofort besser drauf	150
2.23	Die Kinder sind unsere Zukunft	151
2.24	Was hat der Darm mit Übergewicht zu tun?	160
2.25	Zu guter Letzt – back to the roots (oder einfach: die Zusammenfassung)	165
2.26	Anhang – der aktuelle, wissenschaftliche Stand der Ernährungsempfehlungen bei Diabetes	166
3	Logi-Ernährung in der Rehaklinik Überrauch – Erfahrungen und wissenschaftliche Untersuchungen	181
3.1	Ein ärztlicher Selbstversuch	182
3.2	Erste Versuche mit kohlenhydratarmer Kost in der Rehaklinik Überrauch (2001–2003)	185
3.3	LOGI bei Diabetes:	188



3.4	Untersuchung zur Fettverbrennung in Zusammenarbeit mit dem Sportinstitut der Universität Karlsruhe	192
3.5	Studie am Herzen bei Typ-2-Diabetes:	196
3.6	Unveröffentlichte Ergebnisse und Zukunftsperspektiven	197
4	Mikronährstoffe bei Diabetes mellitus	201
4.1	Vitamine und andere Mikronährstoffe	203
4.2	Mikronährstoffe bestimmen die Stoffwechselaktivität	203
4.3	Mikronährstoffmangel und die Folgen	207
4.4	Risikogruppen für Mikronährstoffmängel	209
4.5	Vitamine und Mineralstoffe – Diabetiker brauchen mehr!	210
4.6	Vorsicht: Diabetische Folgeschäden	212
4.7	Antioxidanzien und oxidativer Stress	221
4.8	Vitamin D	226
4.9	Vitamin D und Typ-1-Diabetes	229
4.10	Vitamin D und Typ-2-Diabetes	231
4.11	B-Vitamine: die Steuermänner des Nervenstoffwechsels	237
4.12	Vitamin K₂ als MK-7	242
4.13	Magnesium	243
4.14	Zink, Chrom und Kupfer	246
4.15	Omega-3-Fettsäuren	251
4.16	Oligomere Proanthocyanidine (OPC)	251

Inhalt



4.17	L-Arginin	252
4.18	Taurin	254
4.19	Wenn Nerven Warnsignale senden	255
5	Patientenbeispiel: 61-jährige Frau mit Typ-2-Diabetes	257
6	Interview mit Prof. Dr. Nicolai Worm	263
7	Ökonomische Aspekte	269
	Einige Überlegungen zu den Kosten, die mit der Diabeteserkrankung verbunden sind	270
8	Spitzen-Prävention – nicht nur gegen Diabetes	279
	Evolutionäre Gesundheit durch Spitzen-Prävention	280
	Anhang	287
	Literatur	287
	Abbildungsnachweis	293
	Stichwortverzeichnis	295
	Die Autoren	303