

"Wie Übergewicht entsteht ... und wie man es wieder los wird"

Peter Mersch; 144 Seiten; Amazon: 2012; ISBN: 978-1477551721; ISBN: 978-3848207923

Es geht in diesem Buch um Theorie: Die **Grundlagen von Low-Carb- und ketogenen Diäten. Kohlehydratarme Diäten werden im Vergleich dargestellt.** Hilfreich ist: Die Zuckersüchtigkeit des Gehirns umlenken auf Ketolysefähigkeit des Gehirns.

Kernaussage des Buches ist: der Körper ist wie ein Hybridmotor, der in zweierlei Betriebszuständen betrieben werden kann. Der Modus "Kohlenhydrate" ist für den Körper der leichtere, weil Glukose durch die übliche Ernährung schnell & easy verfügbar ist, das macht aber einen permanenten KH-Nachschub erforderlich - das führt zu einer Blutzucker-Achterbahn. Abhängigkeit vom Kohlenhydrat-Tropf, Blutzuckerschwankungen, Übergewicht sind die Folge - die Ursache der meisten Zivilisationskrankheiten.

Anzustreben ist ein möglichst gleichmäßig niedriger Insulinspiegel (Ulrich Strunz).

Fett macht nur fett, wenn es gemeinsam mit Kohlenhydraten gegessen wird; denn dann komm das Insulin ins Spiel.

Der andere Betriebszustand, Energie per Ketonkörper, Fett als Treibstoff, ist der optimale. Dieser Zustand erfordert zunächst totalen Entzug von KH, ermöglicht dem Körper dann aber (nach einer Umstellungszeit von etwa einem Monat) ohne Insulin den Zugriff auf die Fettdepots als Treibstoff. Das macht schlank und kopfschmerzfrei, bedingt dann aber das regelmäßige "Training" dieses Zustandes z.B. durch Fastentage (ohne KH) oder zumindest immer wieder tagelang No-carb. Das Buch **Ulrich Strunz "Warum macht die Nudel dumm? Leichter, klüger, besser drauf: No Carbs und das Geheimnis wacher Intelligenz"** 255 Seiten; Heyne: 2015; ISBN: 978-3453200630 und das von Andreas Eenfeldt "Köstliche Revolution" bestätigt diesen Weg!

Die vorherrschende Vorstellung der heutigen Schul-Medizin und deren Ernährungsberatern ist, dass Menschen in erster Linie **deshalb übergewichtig** werden, weil sie mehr Kalorien zu sich nehmen als sie verbrauchen. Meist wird ihnen geraten, weniger zu essen - insbesondere vom Hauptenergieträger Fett - und sich gleichzeitig mehr zu bewegen - zum Beispiel durch Sport - um die zu viel aufgenommene Energie zu verbrauchen. Das Reduzieren der Nahrung (Hungern) ist kein zielführender Weg (kann auch zu Mangel an Mikronährstoffen führen).

Peter Mersch zeigt, dass **vor allem durch den Übergenuss von Kohlenhydraten seit der Agrarrevolution** (Getreide isst man erst seit 10.000 Jahren!), an den der Gehirnstoffwechsel des Menschen nicht angepasst ist, der unter den heutigen Lebensbedingungen zunehmend übergewichtig werden lässt. Bei der üblichen, modernen Zivilisationskost kann **das energiehungrigste und wichtigste Organ des Menschen - das Gehirn** - die vielen, im Körperfett vorhandenen Kalorien nicht ausreichend nutzen, sodass Menschen selbst dann wieder hungrig werden, wenn sie längst überreichlich viel Fett und Kalorien am eigenen Körper tragen. Ursache des Problems ist also **die unzureichende Nutzung der in den Fettdepots gespeicherten Energien.** Die Zufuhr von Kohlenhydraten führt dazu, dass zuerst die KH verbraucht werden und die Fett-Depots unangetastet bleiben. Depots aus "ungesunden Fetten, Transfetten..." werden allerdings nicht mehr zur Energieerzeugung vom menschlichen Stoffwechsel genutzt - sie bleiben!

Der Autor konnte sich von jahrelanger Migräne befreien, indem er diesen Mechanismus durchschaute und **die Ketolysefähigkeit des Gehirns, die Fähigkeit Ketonkörper zu nutzen**, wieder herstellte! Er analysiert zahlreiche Ernährungsprogramme zur Verbesserung der Gesundheit und folglich auch zur Gewichtsabnahme, wie die Lutz-Diät, Atkins-Diät, South-Beach-Diät, ketogene Diät, anabole Diät, Dukan-Diät, 17-Tage-Diät, GLYX-Diät, Montignac-Methode, LOGI-Methode, Sears-Diät, Trennkost, KFZ-Diät, Schlank im Schlaf, Schaub; Steinzeiternährung, etc. und beschreibt deren Eigenschaften und Wirkmechanismen.

Diese zu kennen ist ein Muss für jeden Menschen. www.josef-stocker.de/

Mersch, Peter "Klüger werden und Demenz vermeiden: Wie sich beides für Jung und Alt erreichen lässt!" 102 Seiten; 3. überarbeitete Auflage 2012; ISBN: 978-1480254893 (**Pflichtlektüre**)

Peter Mersch "Wie Übergewicht entsteht ... und wie man es wieder los wird" 144 Seiten; Amazon: 2012; ISBN: 978-1477551721; ISBN: 978-3848207923

Mersch, Peter "Gesund abnehmen ohne Jojo-Effekt: Wie man sein Wunschgewicht dauerhaft hält" 90 Seiten; 2012; ISBN: 978-1479338443 Light-Version von: **"Übergewicht"**

Strunz, Ulrich "Warum macht die Nudel dumm? Leichter, klüger, besser drauf: No Carbs und das Geheimnis wacher Intelligenz" 255 Seiten; Heyne: 2015; ISBN: 978-3453200630

Eenfeldt, Andreas "Köstliche Revolution: Gesund und schlank durch richtiges Essen" 312 Seiten; 2013; ISBN: 978-3850689182 LCHF = Low-Carb-High-Fat; Fett und Eiweiß ist nötig für dich.

Perlmutter, David "Dumm wie Brot: Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört" 352 Seiten; Mo-saik: Feb. 2014; ISBN: 978-3442392575

Venesson, Julien "Wie der Weizen uns vergiftet" 202 Seiten; Riva: 2015; ISBN: 978-3868834772 (Frz. "Gluten. Comment le blé moderne nous intoxique")

Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“ 16. Auflage 2007; ISBN: 978-3887601003 LOW-CARB (**Pflichtlektüre**)

Cordain, Dr. Loren "Das GETREIDE - zweiseitiges Schwert der Menschheit. Unser täglich' Brot macht satt, aber krank; Ernährung mit Getreideprodukten kann die Gesundheit ruinieren; Vitamin- & Mineralstoffmängel, Störungen im Fettstoffwechsel, Autoimmunkrankheiten & Allergien, Schizophrenie & neurologische Störungen, Koronare Herzerkrankungen & Krebs, Osteoporose & Karies" 2004; ISBN: 978-3929002355 (der KH-Einfluss auf Hormone; Schilddrüse, Magen- Darm-Probleme wegen Phytin-, Phosphor-, Essig-, Oxal-Säure im Magen; Gelenkschäden wegen der Getreidesäuren) <http://www.paleodiet.com/>

Davis, William "Weizenwampe: Warum Weizen dick und krank macht" 400 Seiten; Goldmann Verlag: 2013; ISBN: 978-3442173587 / **"Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to Health"** 292 Seiten; Rodale Press: 2011; ISBN: 978-1609611545

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009; ISBN: 978-3-907547120; Säure- und kohlenhydratarm; <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

LOW-CARB ergänzen mit PALEO: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

Sisson, Mark "Gesundheitsgeheimnisse aus der Steinzeit: Das revolutionäre Primal Health-Konzept" 416 Seiten; Goldmann Verlag: 13. Februar 2015; ISBN: 978-3442220991

Kämmerer, Ulrike "Krebszellen lieben Zucker - Patienten brauchen Fett. Gezielt essen für mehr Kraft und Lebensqualität... Grundlagen zu Theorie und Praxis der ketogenen Ernährung" 272 Seiten; Systemed: Mai 2012; ISBN: 978-3927372900 (die Kohlenhydrate reduzieren hilft)

Gonder, Ulrike "Ketoküche für Einsteiger: Rezepte und Kraftshakes: Über 50 ketogene Rezepte zur Krebstherapie, Alzheimerprävention und Gewichtsreduktion" ISBN: 978-3942772426

Dukan, Pierre "Die Dukan Diät: Das Schlankheitsgeheimnis der Franzosen" 256 Seiten; Dez. 2011; ISBN: 978-3833823718 (ketogene zweiwöchige Anfangsphase nur Eiweiß; Rezepte ab S.106)

Iatroudakis, Michael "Paleo Lifestyle: Steinzeitfitness im 21. Jahrhundert" [deutsch] 300 Seiten; Books on Demand: 2012; ISBN: 978-3848226542 (Seite 42 bis 50: Schwein total meiden)

Strunz, Ulrich "Wieso macht die Tomate dick? Schlank und fit für immer - Kohlenhydrate aufspüren und austricksen" 176 Seiten, Heyne: 2011; ISBN: 978-3-453-17923-3 Hinweise für No-Carb

Gonder, Ulrike "Kokosöl (nicht nur) fürs Hirn! Positives über Fette und Öle: Wie das Fett der Kokosnuss helfen kann, ... vor Alzheimer und anderen Schäden zu schützen"

Stalzer, Karin / Christina Schnitzler "Was den einen nährt, macht den anderen krank - Fünf-Elemente-Ernährung für jeden Stoffwechsel-Typ" 328 Seiten; 4/2013; ISBN: 978-3864100550

Bell, Annie "Low Carb Revolution" Rezepte, 224 Seiten 21 x 25 cm; www.umschau-buchverlag.de 2015 ISBN: 978-3865281470 (Ohne Getreide; ohne Milch)

Low Carb Revolution: Comfort Eating for Good Health (Englisch) ISBN: 978-1909487208

Axt-Gadermann, Michaela "Schlank mit Darm: Mit der richtigen Darmflora zum Wunschgewicht" 192 Seiten; Südwest Verlag: 3/2014; ISBN: 978-3517093659

www.josef-stocker.de/ [Mersch_LowCarbVarianten.pdf](#)