

DR. MED. MICHAEL NEHLS



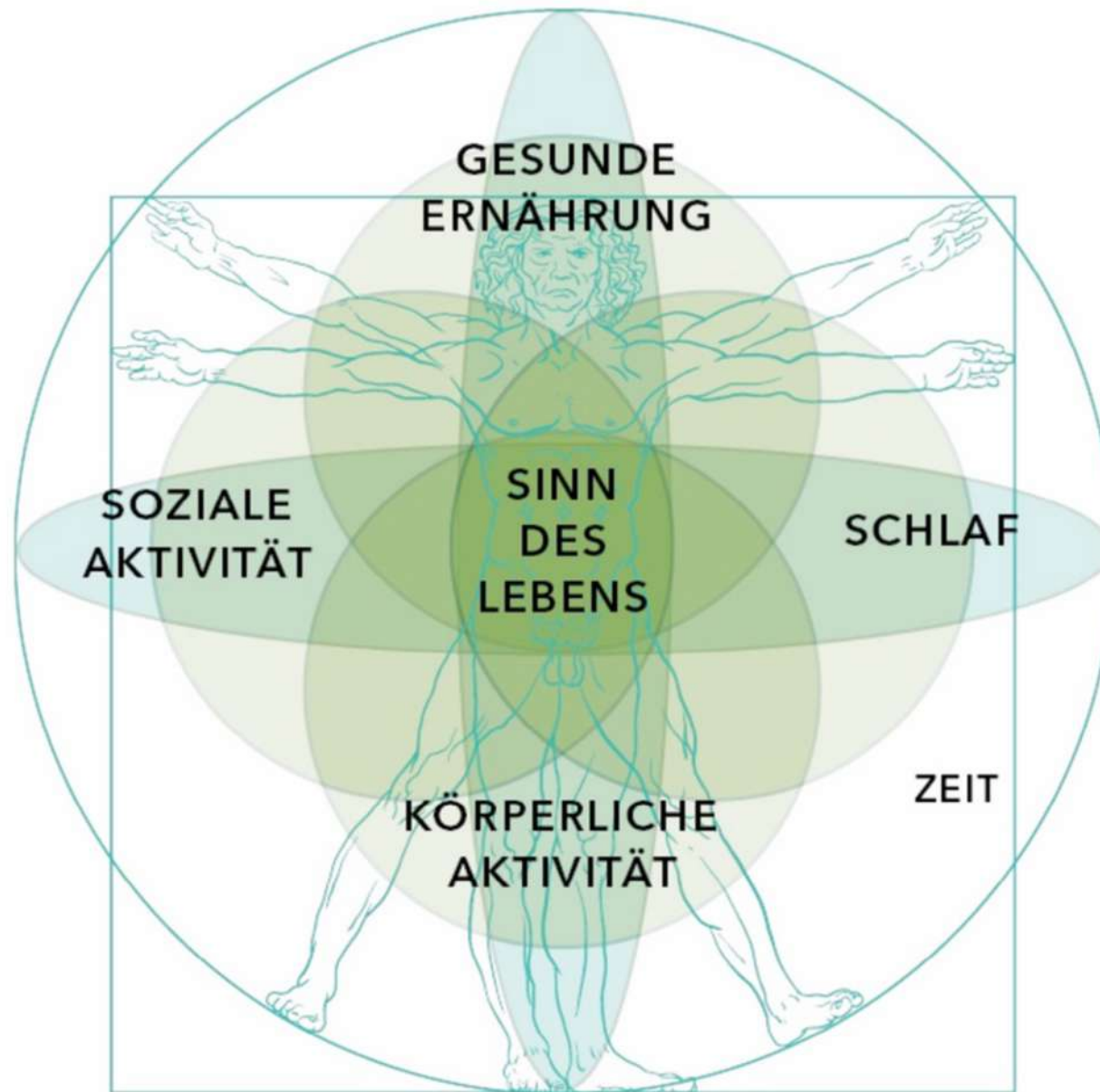
**DIE
FORMEL
GEGEN
ALZHEIMER**

**Die Gebrauchsanweisung für ein gesundes Leben -
Ganz einfach vorbeugen und rechtzeitig heilen**

Gelesen von Michael J. Diekmann



Grafik zu Track 05: Die Formel gegen Alzheimer



Diese Formel lässt sich am besten bildlich darstellen. So können wir die fünf wichtigen Lebensbereiche für Gesundheit und Hippocampus-Wachstum im Zusammenspiel betrachten.

Rezepte:

Der Weg hin zu einer gehirngesunden Ernährung ist an sich nicht schwierig. Er ist sicherlich eine Herausforderung, aber eine machbare. Voraussetzung ist allerdings, dass Sie offen sind für neue kulinarische Erfahrungen und bereit sind zu experimentieren. Im Folgenden haben meine Frau und ich Ihnen zehn Rezepte aus unserer eigenen Küche zusammengestellt. Sie sind allesamt aus der Notwendigkeit entstanden, unsere Küche hirngesunder zu gestalten. Das bedeutete, bisherige Rezepte zu verändern und so manches Fertigprodukt selbst herzustellen.

Um die Veränderung leichter erkennbar zu machen, habe ich für die Zutaten verschiedene Farben verwendet:

- ROT bedeutet, dass im Nahrungsmittel entweder viele ungesunde Bestandteile sind oder dass es so gut wie keine gesunden Bestandteile liefert.
- ORANGE bedeutet, dass das Nahrungsmittel an sich akzeptabel ist, aber in der herkömmlichen Küche beziehungsweise in Fertigprodukten meist nicht aus biologischem Anbau stammt.
- GRÜN bedeutet, dass das Lebensmittel aus biologischem Anbau stammt und reich an gesunden Vitalstoffen ist.

Gesunde Rezepte zeichnen sich dadurch aus, dass ihre Zutaten allesamt in grüner Farbe sind. Aber auch dadurch, dass sie schonend verarbeitet werden.

Kürbiscreme-Suppe – selbst gemacht:

Ergibt 8 Portionen à 250 ml

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten | Kochzeit: 10–15 Minuten

TYPISCHES FERTIGREZEPT

(ZUM ANRÜHREN)

40 g Kürbis

(Das entspricht nur etwa 5 g (!) Kürbis pro Portion!)

0,5 l Wasser

40 g Glucosesirup

Maltodextrin

Etwa 5 g (!) Fructose

Zucker pro Milchzucker

Portion Stärke

Weizenmehl

Kartoffelstärke

Palmöl

Gewürze

Aromen

Hefeextrakt

Zitronensaftpulver

Milcheiweiß

Sojasauce

Salz

GEHIRNGESUNDES REZEPT IN

BIOQUALITÄT

850 g Hokkaido-Kürbis

(Das entspricht etwa 105 g (!) Kürbis pro Portion)

1 l Wasser

1 EL Kokosöl

1 Zwiebel

1 walnussgroßes Stück Ingwer

frisch gemahlener Pfeffer

1 TL Kurkuma

1 Msp Muskat

50 ml Orangensaft

100 ml Kokosmilch

1 TL Jodsalz

ZUBEREITUNG

Einen etwa 1 Kilogramm schweren Kürbis waschen (er muss nicht geschält werden), vierteln, mithilfe eines Löffels entkernen und grob in Stücke schneiden. Die Kürbisstücke haben dann ein Gewicht von etwa 850 Gramm.

Das Wasser in einem Wasserkocher oder in einem weiteren Topf zum Kochen bringen.

Die Zwiebel schälen und hacken. Den Ingwer schälen und reiben. In einem großen Topf das Kokosöl erhitzen, die Zwiebelstückchen darin 1 Minute anbraten. Den Ingwer zugeben und mit den Zwiebeln vermischen. Mit einem Teil des Wassers ablöschen und umrühren. Die Kürbisstücke hineingeben.

Den Rest des Wassers zugeben und die Kürbisstücke 10 bis 15 Minuten kochen, bis sie weich sind.

Den Topf von der Kochstelle nehmen und alles mit einem Mixstab pürieren. Mit Jodsalz, Pfeffer, Kurkuma und Muskat würzen, den Orangensaft zugeben und mit einem Schneebesen umrühren. Zuletzt die Kokosmilch einrühren und alles auf Teller verteilen.

Reste im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von drei Tagen verbrauchen oder in der gewünschten Portionsgröße einfrieren.

Schwäbischer Zwiebelkuchen - Eine gesunde Variante

Ergibt 8 Stücke

Zubereitungszeit incl. Gehzeit für den Teig: ca. 1 Stunde

Backzeit: 20–25 Minuten

FÜR DEN HEFETEIG

KLASSISCHES REZEPT

½ Würfel Hefe

1 TL Zucker

100 ml lauwarme Milch

250 g Weißmehl

50 g Butter

1 TL Salz

GEHIRNGESUNDES REZEPT IN BIOQUALITÄT

½ Würfel Hefe

½ TL Rohrohrzucker

100 ml lauwarmes Wasser

125 g Dinkelvollkornmehl

125 g Dinkelmehl Typ 1050

50 ml Olivenöl extra vergine

1 TL Jodsalz

ZUBEREITUNG

Die Hefe in der Schüssel der Küchenmaschine zerbröseln und mit etwas lauwarmem Wasser auflösen. Den Rohrohrzucker zugeben, alles glattrühren und 10 Minuten stehen lassen.

Mehl, Wasser, Olivenöl und Jodsalz zugeben und das Ganze zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig eine halbe bis eine Stunde gehen lassen.

FÜR DEN HEFETEIG

KLASSISCHES REZEPT

500 g Zwiebeln

2 Eier

100 ml Saure Sahne

50 g Butter

100 g Schinkenspeck, gewürfelt

Butterflocken

Pfeffer

1 TL Kümmel

1 TL Salz

GEHIRNGESUNDES REZEPT IN BIOQUALITÄT

500 g Zwiebeln

2 Eier

100 g Seidentofu

20 ml Kokosöl

100 g Räuchertofu, gewürfelt

Pfeffer aus der Mühle

1 TL Kümmel

1 TL Jodsalz

ZUBEREITUNG

Während der Teig aufgeht, die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.

Den Räuchertofu würfeln. In einer Pfanne das Kokosöl erhitzen und darin die Zwiebeln 5 Minuten anbraten. Gelegentlich umrühren. Die Räuchertofu-Würfel und eine Prise Jodsalz zugeben und alles weitere 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren andünsten.

In einer Schüssel die Eier mit dem Seidentofu und dem Kümmel verquirlen, die Zwiebel-Tofu-Mischung und etwas frisch gemahlener Pfeffer unterheben.

Den Backofen auf 200° C (Umluft 175° C) vorheizen. Den Teig mit einem Nudelholz ausrollen, mit einem ca. 1 cm hohen Rand in eine mit Backpapier ausgelegte Backform (Durchmesser 26 cm) drücken, die Zwiebelmischung darauf verteilen.

Im Backofen auf mittlerer Schiene 20 bis 25 Minuten backen und sofort servieren.

Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch – vegetarische Variante mit roten Linsen

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 60 Minuten / davon Backzeit: 40–50 Minuten

KLASSISCHES REZEPT MIT HACKFLEISCH

250 g Hackfleisch
1 große Zucchini
1 EL Sonnenblumenöl
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
100 g geschälte Tomaten aus
der Dose
1 TL Weißmehl
3 EL Wasser
1 EL Sonnenblumenöl
1 Ei
½ TL Salz
1 Prise Pfeffer
½ TL Oregano
½ TL Rosmarin
1 TL Tomatenmark
1 TL Senf
100 g Emmentaler Käse,
gerieben

GEHIRNGESUNDES REZEPT MIT ROTEN BIOLINSEN UND BIOPRODUKTEN

150 g Rote Linsen
1 große Zucchini (ca. 600 g)
1 EL Olivenöl
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
4 frische Tomaten
1 TL Leinmehl
3 EL Wasser
1 EL Kokosöl
1 Ei
½ TL Jodsalz
Pfeffer aus der Mühle
1 TL Oregano
1 TL Rosmarin
1 TL Tomatenmark
1 TL Senf
100 g Käseersatz, siehe Rezept
300g Cherry-Tomaten
je ½ TL Salz, Pfeffer, Rosmarin
2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 175° C (Umluft 150° C) vorheizen.

Die Linsen in 300 ml leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten kochen, danach von der Kochstelle nehmen und beiseitestellen.

Die Zucchini waschen, längs halbieren, mithilfe eines Löffels entkernen und in eine mit Olivenöl gefettete Auflaufform legen. Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und pressen. Die Tomaten waschen und in grobe Stücke schneiden. Das Leinmehl mit 3 EL Wasser glatt rühren.

In einem Topf das Kokosöl erhitzen und die Zwiebeln darin eine Minute anbraten. Den Knoblauch und die Tomatenstücke zugeben und kurz mitbraten. Den Topf von der Kochstelle nehmen, die Linsen, das Ei, Salz, Pfeffer, Oregano, Rosmarin, Tomatenmark, Senf und Leinmehl zugeben und alles gut vermischen. Die Masse in die Zucchinihälften füllen. Nach Belieben 300 Gramm halbierte, mit Jodsalz, Pfeffer und Rosmarin gewürzte Cherry-Tomaten um die Zucchini anordnen. Alles mit dem Olivenöl beträufeln und im Backofen 20 Minuten garen.

KÄSEERSATZ

100 g blanchierte Mandeln

10 g Hefeflocken (aus getrockneter Hefe,
kein Hefeextrakt!)

½ TL Jodsalz

1 TL weißes Mandelmus

2 EL Wasser

Mandeln, Hefeflocken und Jodsalz in einen Standmixer geben und so lange mixen, bis eine parmesanähnliche Konsistenz erreicht ist. Das Mandelmus und Wasser dazugeben, alles verrühren.

Den Käseersatz auf die Zucchinihälften geben und alles weitere 20 bis 30 Minuten garen.

Dazu passt grüner Blattsalat.

Spaghetti Carbonara – gesunde Variante

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

KLASSISCHES REZEPT MIT SPECK

400 g Spaghetti
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
6 Scheiben nicht geräucherter
Speck, durchwachsen
2 EL Olivenöl
2 EL Petersilie
3 Eier
4 EL geriebener
Parmesan
100 ml Schlagsahne
½ TL Salz
1 Prise Pfeffer, frisch

GEHIRNGESUNDES REZEPT

400 g Vollkornspaghetti
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Räuchertofu
2 EL Olivenöl
2 EL Petersilie
3 Eier
4 EL Parmesnersatz, siehe
Rezept
100 ml Kokosmilch
4 EL Nudelwasser
1 TL Jodsalz
Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Die Vollkornspaghetti in einem großen Topf in leicht gesalzenem Wasser etwa 8 Minuten al dente kochen. Beim Abschütten das Nudelwasser auffangen und die Spaghetti bei geschlossenem Deckel beiseitestellen.

Den Parmesanersatz herstellen.

PARMESANERSATZ

100 g Bio-Cashewnüsse

10 g Hefeflocken (kein Hefeextrakt!)

½ TL Jodsalz

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einem Standmixer so lange mixen, bis eine parmesanähnliche Konsistenz entstanden ist. In ein Schraubglas füllen. Hält sich im Kühlschrank mehrere Tage. Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und pressen. Den Räuchertofu würfeln. Die Petersilie waschen und hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne leicht erhitzen. Die Zwiebelstückchen hineingeben und bei mittlerer Hitze 1 Minute anbraten, bis sie glasig sind.

Den Knoblauch und die Räuchertofu-Stücke zugeben. Mit Jodsalz und Pfeffer würzen und alles weitere 5 Minuten unter gelegentlichem Umrühren anbraten, bis der Tofu leicht gebräunt ist. Die Eier mit dem Parmesanersatz, der Kokosmilch, dem Nudelwasser und der gehackten Petersilie mit einem Handmixer verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit der gebratenen Tofu-Mischung unter die Spaghetti heben. Sofort servieren. Dazu passt grüner oder gemischter Salat.

TIPP: Nudeln aus Vollkornmehl nehmen mehr Flüssigkeit auf als Nudeln aus Weißmehl. Deshalb werden Reste, die man eventuell für den nächsten Tag aufbewahren will, in ihrer Konsistenz trocken. Das lässt sich beheben, indem man beim Aufwärmen etwas Nudelwasser und/oder Kokosmilch untermischt. Eventuell auch etwas nachwürzen.

Zürcher Geschnetzeltes mit Spätzle – vegetarische Variante

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

KLASSISCHES REZEPT MIT KALBFLEISCH

1 Zwiebel
100 g Champignons
300 g Kalbfleisch
5 EL Sonnenblumenöl
2 TL Butter
4 EL Weißwein
2 TL Salz
1 Prise Pfeffer
1 TL Edelsüßes Paprikapulver
2 TL Weißmehl
1 TL Tomatenmark
100 ml Vollmilch
200 ml Schlagsahne

GEHIRNGESUNDES REZEPT

1 Zwiebel
100 g Champignons
300 g Austernpilze
1 EL Kokosöl
4 EL Wasser
2 TL Jodsalz
Pfeffer aus der Mühle
1 TL Edelsüßes Paprikapulver
2 TL Leinmehl
1 TL Tomatenmark
100 ml Sojadrink, ungesüßt
200 ml Kokosmilch

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel schälen und klein schneiden, die Champignons putzen und in Scheiben schneiden, die Austernpilze putzen und in Stücke schneiden.

Das Kokosöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelstücke darin 1 bis 2 Minuten anbraten, bis sie glasig werden. Das Wasser angießen. Die Champignons und die Austernpilze zugeben, mit Jodsalz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, vorsichtig umrühren und alles 15 Minuten bei mittlerer Hitze und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Inzwischen das Leinmehl und das Tomatenmark mit dem Sojadrink anrühren. Nach der Kochzeit den Topf von der Kochstelle nehmen, die Leinmehl-Mischung und zuletzt die Kokosmilch einrühren. Alles warmhalten, bis die Spätzle fertig sind.

FÜR DIE SPÄTZLE

KLASSISCHES REZEPT

150 g Weißmehl

2 Eier

½ TL Salz

100 ml Wasser

1 l Wasser

etwas Salz

1 EL Butter

GEHIRNGESUNDES REZEPT

150 g Kichererbsenmehl

2 Eier, Größe M

½ TL Jodsalz

100 ml Wasser

1 l Wasser

etwas Jodsalz

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einem Standmixer so lange mixen, bis eine parmesanähnliche Konsistenz entstanden ist. In ein Schraubglas füllen. Hält sich im Kühlschrank mehrere Tage.

Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und pressen. Den Räuchertofu würfeln. Die Petersilie waschen und hacken.

Das Olivenöl in einer Pfanne leicht erhitzen. Die Zwiebelstückchen hineingeben und bei mittlerer Hitze 1 Minute anbraten, bis sie glasig sind.

Den Knoblauch und die Räuchertofu-Stücke zugeben. Mit Jodsalz und Pfeffer würzen und alles weitere 5 Minuten unter gelegentlichem Umrühren anbraten, bis der Tofu leicht gebräunt ist.

Die Eier mit dem Parmesanersatz, der Kokosmilch, dem Nudelwasser und der gehackten Petersilie mit einem Handmixer verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit der gebratenen Tofu-Mischung unter die Spaghetti heben. Sofort servieren.

Dazu passt grüner oder gemischter Salat.

TIPP: Nudeln aus Vollkornmehl nehmen mehr Flüssigkeit auf als Nudeln aus Weißmehl. Deshalb werden Reste, die man eventuell für den nächsten Tag aufbewahren will, in ihrer Konsistenz trocken. Das lässt sich beheben, indem man beim Aufwärmen etwas Nudelwasser und/oder Kokosmilch untermischt. Eventuell auch etwas nachwürzen.

Currywurst – eine vegane Variante

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

CURRYWURST – TYPISCHE INHALTSSTOFFE

Etwa 200 g Schweinefleisch und Speck
Etwa 20 g Salz,
Natriumnitrit, Curry, Diphosphate,
Ascorbinsäure, Rauch
Sauce: Wasser, Tomatenmark,
Zucker, modifizierte Stärke,
Speisesalz, Curry, Guarkernmehl,
Branntweinessig, Laktose, Gewürze

GEHIRNGESUNDES REZEPT (BIOPRODUKTE)

200 g Tofu
2 große Zwiebeln
3 EL Kokosöl
2 EL Currypulver
1 Prise Jodsalz
Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Den Tofu in etwa einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

Das Kokosöl in eine Pfanne geben und darin die Zwiebeln und den Tofu bei mittlerer Hitze braten, bis die Zwiebeln glasig werden und der Tofu leicht gebräunt ist.

Das Ganze mit Curry bestreuen, leicht salzen und gut durchmischen. Zum Schluss Pfeffer darüber mahlen.

Schmackhafte Alternativen zu Wurst und Käse aufs Brot - Alle Zutaten in Bioqualität!

Avocadocreme mit Oliven

Ergibt 2 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

- 1 Avocado
- 80 g grüne entsteinte Oliven
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Abrieb einer Zitrone
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL Jodsalz
- Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Die Avocado halbieren und den Kern herauslösen. Das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale heben und mit einer Gabel zerquetschen. Die Oliven in Scheibchen schneiden oder grob hacken. Petersilie, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Jodsalz dazugeben und alles vermengen. Zum Schluss Pfeffer darüber mahlen.

Lachsaufstrich

Ergibt 2 Portionen

Zubereitungszeit: 3 Minuten

100 g geräucherter Lachs

100 g Seidentofu

1 EL mildes Olivenöl

Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten außer dem Pfeffer in einen Mixbecher geben und pürieren. In einer kleinen Schüssel anrichten und Pfeffer darüber mahlen.

Artischockenpaste

Ergibt 2 Portionen

Zubereitungszeit: 5 Minuten

120 g Artischockenherzen in Wasser aus
der Dose

1 EL Olivenöl

20 g Cashewmus

1 TL Tomatenmark

1 Prise Jodsalz

Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Die Artischockenherzen aus der Dose nehmen, grob zerkleinern und in einen Mixbecher geben. Olivenöl, Cashewmus, Tomatenmark und Jodsalz zugeben und alles mit einem Mixstab pürieren. In eine kleine Schüssel füllen und Pfeffer darübermahlen.

Sardinen-Aufstrich

Ergibt 2 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

1 Dose Sardinen in Olivenöl

1 EL Olivenöl

1 rote Paprikaschote

1 EL Zitronensaft

3 EL Sojaghurt

½ TL getrockneter Oregano

20 g Kapern

Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Die Sardinen aus der Dose nehmen, in einen Mixbecher geben und beiseitestellen. Die Paprikaschote waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Paprikastücke in einer Pfanne bei mittlerer Hitze im Olivenöl 5 Minuten anbraten. Dabei immer wieder umrühren. Danach auf einem Teller abkühlen lassen.

Die abgekühlten Paprikastücke zusammen mit dem Zitronensaft, dem Sojaghurt und dem Oregano zu den Sardinen geben und mit einem Mixstab grob pürieren. Die Kapern mit einem Löffel unterrühren und alles in einer kleinen Schüssel anrichten. Zuletzt Pfeffer darübermahlen.

Quarkkuchen mit Heidelbeeren – eine gesunde Alternative

Ergibt 12 Stücke

Zubereitungszeit incl. Backzeit: etwa 1 Stunde

Backzeit: etwa 45 Minuten

KLASSISCHES REZEPT

350 g Weißmehl

2 TL Backpulver

1 Pck. Vanillezucker

100 g Zucker

2 EL Milch

150 g kalte Butter

1 Ei

1 Prise Salz

GEHIRNGESUNDES REZEPT (BIOPRODUKTE)

150 g Dinkelvollkornmehl

150 g Dinkelmehl Typ 1050

50 g Leinmehl

15 g Weinsteinbackpulver

½ TL Bourbon-Vanille, gemahlen

30 g Rohrohrzucker

2 EL Sojadrink, ungesüßt

100 ml Kokosöl, flüssig

50 ml Wasser

1 Ei

1 Prise Jodsalz

ZUBEREITUNG KNETTEIG

Den Backofen auf 175° C, Umluft 150° C, vorheizen. Die Mehlsorten und das Weinsteinbackpulver mischen und in die Schüssel einer Küchenrührmaschine sieben. Mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.

Den Teig beiseitestellen, bis der Belag hergestellt ist.

BELAG

KLASSISCHES REZEPT

500 g Heidelbeeren
500 g Sahnequark, abgetropft
125 ml Sahne
1 Ei
2 EL Speisestärke
100 g Zucker
½ TL abgeriebene unbehandelte
Zitronenschale
Saft von ½ Zitrone
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Die Heidelbeeren in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Quark-Alternative in eine Schüssel geben. Die Eier trennen. Eigelbe, Chiasamen, Rohrohrzucker, Zitronenabrieb und Zitronensaft zur Quark-Alternative geben und alles mit einem Handmixer verrühren, bis eine gleichmäßige Creme entstanden ist. Dann die Heidelbeeren einrühren. Die Eiweiße mit einer Prise Jodsalz zu Schnee schlagen und mit dem Schneebesen vorsichtig unterheben. Den Teig mit einem Nudelholz ausrollen und in eine mit Kokosöl eingepinselte Springform (Durchmesser 28 cm) drücken. Die Quark-Alternative-Masse darauf verteilen und im Backofen ca. 45 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht bräunlich wird. Abkühlen lassen und vor dem Servieren mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Hier ist kein Guss nötig. Durch die Verwendung einer größeren Menge Quark-Alternative als im ursprünglichen Rezept und einer größeren Anzahl von Eiern wird der Kuchen ausreichend hoch.

TIPP: Anstelle von frischen Heidelbeeren können auch aufgetaute und abgetropfte Tiefkühl-Himbeeren oder andere Beeren verwendet werden.

GEHIRNGESUNDES REZEPT (BIOPRODUKTE)

500 g Heidelbeeren
800 g Soja-Alternative zu Quark
3 Eier
3 EL Chiasamen (etwa 30 g)
50 g Rohrohrzucker
½ TL abgeriebene unbehandelte
Zitronenschale
Saft von ½ Zitrone
1 Prise Jodsalz

Vanille-Pudding zum Anrühren – die Chia-Kokos- Variante mit Obstsalat

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten

Quellzeit für die Chiasamen: 2 Stunden

VANILLE-PUDDING – FERTIGREZEPT ZUM ANRÜHREN

Etwa 37 g Puddingpulver

Maisstärke

Aroma mit Milchzucker

Carotin oder

Chinolingelb und

Gelborange S als

Farbstoffe

Kochsalz

40 g Zucker

500 ml Milch

GEHIRNGESUNDES REZEPT (BIOPRODUKTE)

60 g Chiasamen

1 Msp. Bourbon-Vanille,
gemahlen

10 g Rohrohrzucker

400 ml Kokosmilch

ZUBEREITUNG

Chiasamen mit der Kokosmilch, der gemahlenden Bourbon-Vanille und dem Rohrohrzucker in einer Schüssel verrühren und 2 Stunden quellen lassen.

FÜR DEN OBSTSALAT

1 Mango

2 Kiwis

100 g Heidelbeeren

100 g Johannisbeeren

2 EL Zitronensaft

1 EL Minzeblättchen

ZUBEREITUNG

Die Mango und die Kiwis schälen, klein schneiden und in eine Schüssel geben. Die Johannisbeeren, die Heidelbeeren und den Zitronensaft untermischen. Die Chiasamen-Kokoscreme nach der Quellzeit in vier Schälchen füllen, das Obst darauf verteilen oder in einem extra Schälchen dazu reichen und mit den Minzeblättchen garnieren.

TIPP: Schmeckt auch gut mit anderen Beeren oder mit anderem Obst wie zum Beispiel frischer Ananas.

Eiscreme – selbst gemacht und hirngesund

Auch wenn man keine Eismaschine hat, kann man herrliche Eissorten selbst herstellen. Es ist gar nicht schwierig, ja, sogar kinderleicht.

BANANENEIS

BANANENEIS – EINE TYPISCHE FERTIGVARIANTE

Bananenpüree (11 %)
entrahmte Milch
Sahne 19%
Zucker
Glucose-Fructose-Sirup
Magermilchpulver
färbende Frucht- und
Pflanzenkonzentrate
Mono- und Diglyceride von
Speisefettsäuren
Stabilisatoren (Johannisbrotkernmehl,
Guarkernmehl)

GEHIRNGESUNDES REZEPT (BIOPRODUKTE)

2 reife Bananen (100 %)
Weitere Zutaten sind
nicht nötig!

ZUBEREITUNG

Die Bananen in Scheiben schneiden und 2 bis 3 Stunden ins Tiefkühlfach stellen. Die Bananenscheiben sollten noch nicht ganz durchgefroren sein. In einem Standmixer pürieren, bis eine cremige Masse entstanden ist. In Schälchen verteilen und sofort servieren.

HIMBEEREIS

HIMBEEREIS – EINE TYPISCHE FERTIGVARIANTE

Himbeersaft aus Fruchtsaftkonzentrat (54%)
Farbstoff
Zucker, Glucosesirup
Aroma
Stabilisatoren
Säuerungsmittel

GEHIRNGESUNDES REZEPT (BIOPRODUKTE)

150 g gefrorene Himbeeren
15 g Rohrohrzucker
1 Msp. Bourbon-Vanille, gemahlen
150 ml Kokosmilch

ZUBEREITUNG

Die Kokosmilch aus der Dose in einen Mixbecher schütten und mit einem Rührgerät so lange verrühren, bis eine homogene Flüssigkeit entstanden ist. 150 ml davon abmessen und mit den gefrorenen Himbeeren, dem Rohrohrzucker und der Bourbon-Vanille in einem Standmixer so lange pürieren, bis eine gleichmäßige cremige Masse entstanden ist. In einer geeigneten Schüssel ins Tiefkühlfach stellen. Ab und zu mit einer Gabel umrühren. Nach etwa 2 Stunden ist die richtige Konsistenz erreicht. In Schälchen verteilen und servieren.

Die übrige Kokosmilch in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren (oder für das Schokoladeneis verwenden, siehe nächstes Rezept).

TIPP: Statt der Himbeeren können Sie auch Erdbeeren verwenden.

SCHOKOLADENEIS

SCHOKOLADENEIS – EINE TYPISCHE FERTIGVARIANTE

Fettarmer Kakao und Kakaopulver
(insgesamt 5 %)
Glucosesirup, Glucose-Fructose-Sirup,
Zucker
entrahmte Milch, Wasser, Kokosfett,
Sahne 2 %, Mono-
und Diglyceride von Speisefettsäuren,
Stabilisatoren

ZUBEREITUNG

Die Kokosmilch aus der Dose (400 ml) in einen Mixbecher schütten und mit einem Rührgerät so lange verrühren, bis eine homogene Flüssigkeit entstanden ist. 200 ml davon abmessen und mit einem Rührgerät in einem Mixbecher mit dem Kakaopulver und dem Rohrohrzucker verrühren.

In einer geeigneten Schüssel 2 bis 3 Stunden ins Tiefkühlfach stellen. Ab und zu mit einer Gabel umrühren. Nach etwa 2 Stunden ist die richtige Konsistenz erreicht. Das Eis dann in Schälchen verteilen und servieren.

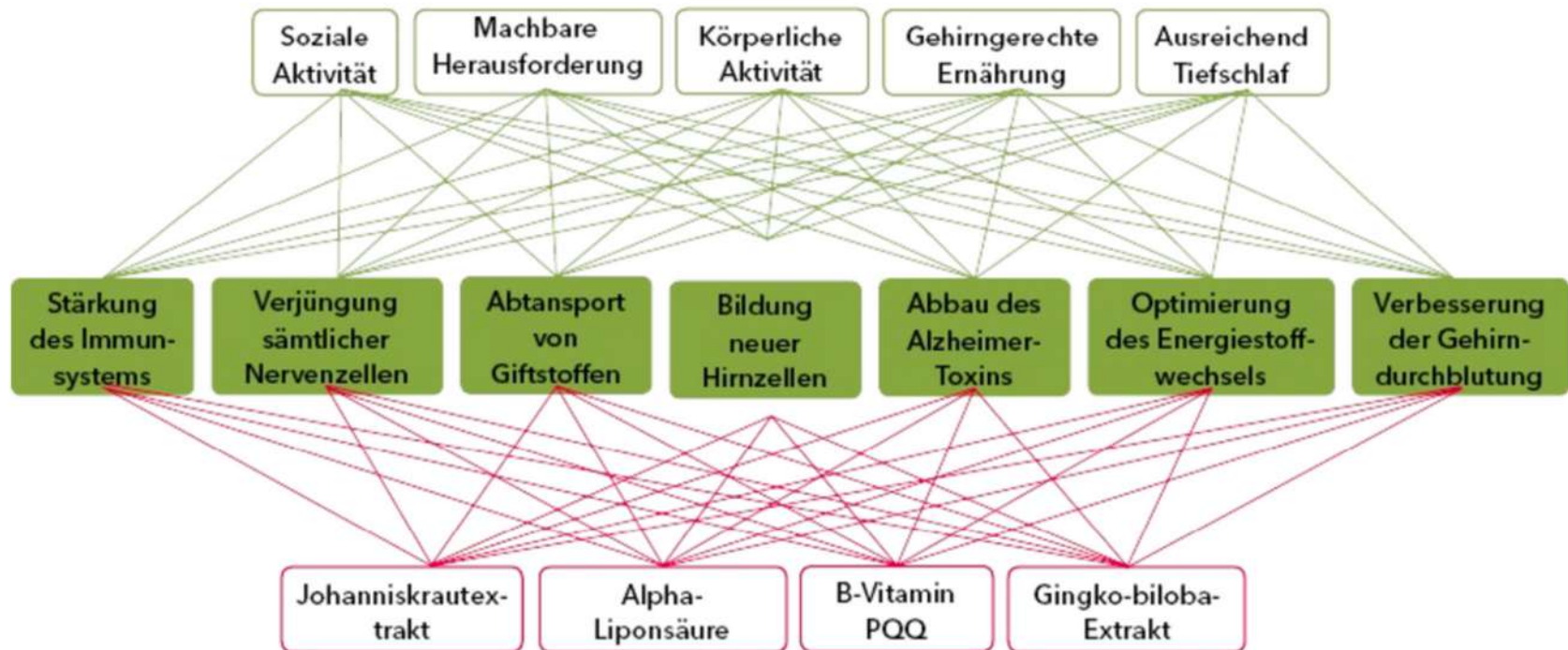
Die übrige Kokosmilch in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren.

GEHIRNGESUNDES REZEPT (BIOPRODUKTE)

20 g Kakaopulver
(insgesamt 9 %)
10 g Rohrohrzucker
200 ml Kokosmilch

Grafik zu Track 39: Das Alzheimer-Therapieprogramm

GRUNDLEGENDE VORBEUGENDE MASSNAHMEN



ERGÄNZENDE THERAPEUTISCHE MASSNAHMEN

Wo finde ich einen geeigneten Therapeuten?

Immer mehr Ärzte und Therapeuten bieten das hier beschriebene Alzheimer-Therapieprogramm in ihrer Praxis an. Einige haben sich zu einem Netzwerk zusammengeschlossen. Sie finden es über das Internet unter:

www.michael-nehls.de/atnn-netzwerk.htm



Vielleicht unterstützt Sie Ihr Hausarzt/Ihre Hausärztin oder Ihr Therapeut/Ihre Therapeutin, auch wenn er/sie das Programm bisher noch nicht kennt. Gerne sende ich ihm/ihr – ohne irgendwelche Verpflichtungen und völlig kostenfrei – einen Therapieleitfaden und viele weitere nützliche Unterlagen für die praktische Umsetzung. Er/sie kann mich dazu über meine Website kontaktieren:

www.michael-nehls.de



ANMERKUNGEN

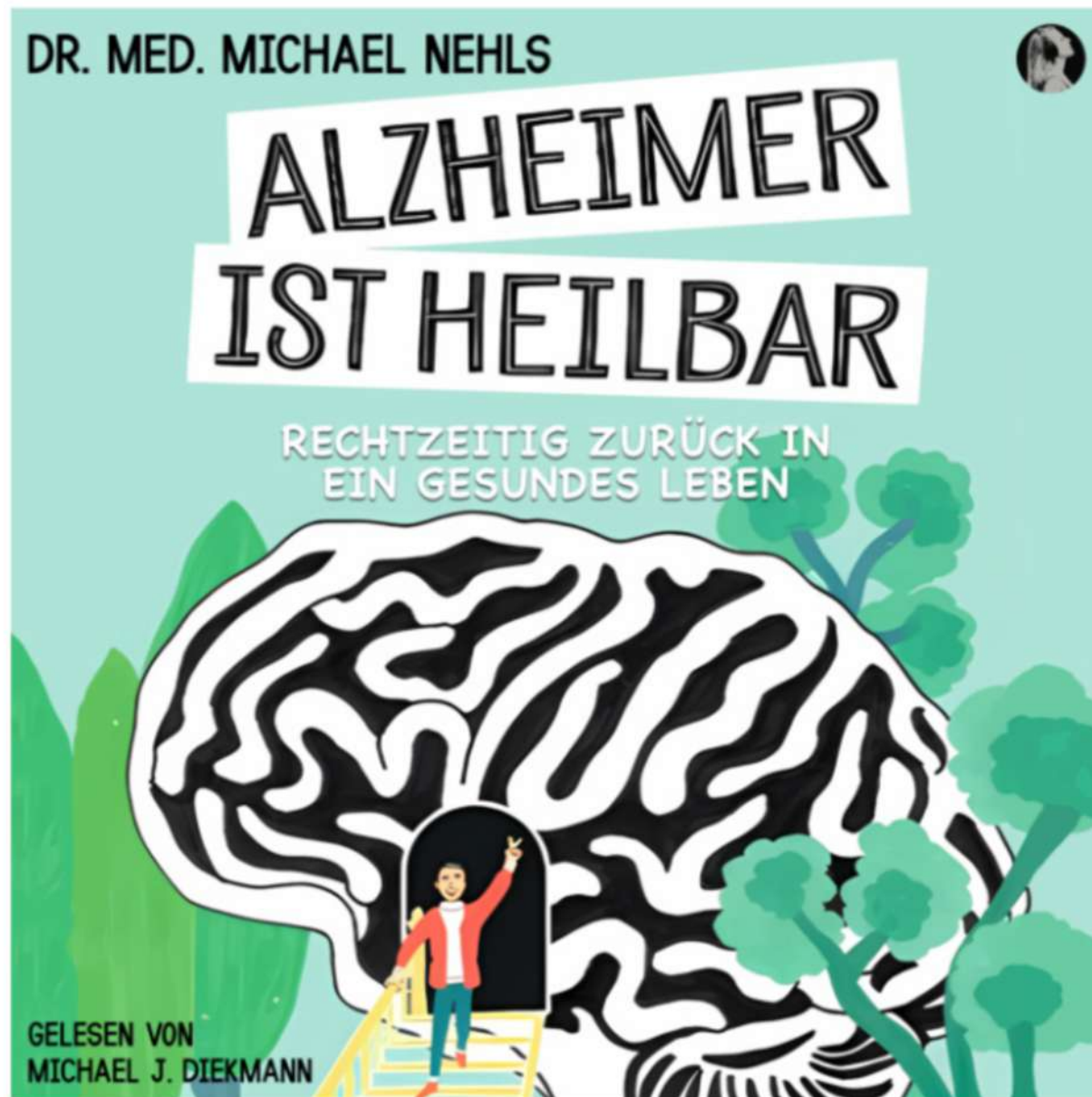
1. www.zeit.de/2008/30/Alzheimer; 22.07.2008
2. Kirsch-Mayer, W. : Behandlung schon »vor dem Vergessen«.
Mannheimer Morgen 22.9.2016; S.19
3. Nehls, M.: Unied theory of Alzheimer's disease (UTAD): implications for prevention and curative therapy. J Mol Psych 2016;
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27429752
4. Bredesen, D. E.: Reversal of cognitive decline: a novel therapeutic program. Aging 2014, 6: 707–771;
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25324467
5. Nehls, M.: Die Alzheimer-Lüge – Die Wahrheit über eine vermeidbare Krankheit.
Heyne 2014, S. 143
6. www.swr.de/-/id=17944116/property=download/nid=660374/6tih2i/swr2-wissen-20160921.pdf;
www.swr.de/swr2/programm/sendungen/wissen/alzheimer-stand/-/id=660374/did=17944114/nid=660374/4hdoaa/index.html
7. Topiwala, A., etal.: Moderate alcohol consumption as risk factor for adverse brain outcomes and cognitive decline: longitudinal cohort study. BMJ 2017,
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28588063

8. www.chip.de/news/Besser-schlafen-gesuender-bereiten-Diese-Downloads-schon-en-Ihre-Augen_88486348.html
9. Nehls, M.: Unied theory of Alzheimer's disease (UTAD): implications for prevention and curative therapy. J Mol Psychiatry 2016; www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27429752
10. Newman, J. C. Verdin, E.: Ketonebodies as signaling metabolites. Trends Endocrinol Metab 2014, 25:42–52; 182
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24140022
11. November 2014; S.6:
www.vzhh.de/ernaehrung/357454
[Lebensmittelinformationsverordnung%20Hintergrundinformation.pdf](#)
12. Gu, Y., et al.: Food combination and Alzheimer disease risk: a protective diet. Arch Neurol 2010, 67: 699-706; Morris MC et al.: Dietary fats and the risk of incident Alzheimer disease. Arch Neurol 2003, 60:194–200
13. Eine Liste lithiumhaltiger Mineral- und Heilwasser finden Sie hier:
www.originalhealth.net/36
14. www.foodwatch.org/uploads/media/Uran-in-Mineralwasser_20090518_01.pdf
15. www.test.de/Gruener-Tee-Pestizide-in-jpaanischem-Tee-1390145-2390145/

16. <http://mlr.baden-wuerttemberg.de/de/unser-service/presse-bundoeffentlichkeitsarbeit/pressemitteilung/pid/bio-haelt-was-es-verspricht>;
Barański, M., et al.: »Higher antioxidant lowercadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues inorganically grown crops:a systematic literature reviewnd review and metalyses«, Br J Nutr V . 112, 2014, S. 794–811
17. Chuhaan, K., Agarwal, A.: Vitamin B12 supplementation and cognitive scores in geriatric patients with Mild Cognitive Impairment. Functional Foods in Health and Disease 2016, 6: 578-586;
<https://ffhdj.com/index.php/ffhd/article/download/276/531>
18. www.omegametrix.eu
19. Gomm, W . et al.: Association of Proton Pump Inhiitors With Risk of Dementia: A Pharmacoepidemiological Claims Data Analysis.
JAMA Neurol 2016, 73:410–416;
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26882076; Lam JR et al.: Proton pumpbinhiitor and histamine 2 receptor antagonist use and vitamin B12 deciency. JAMA 2013, 310:2435–2442;
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24327038
20. Billioti de Gage, S., et al.: Benzodiazepine use and risk of Alzheimer's disease: case-control study. BMJ. 2014;
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25208536

21. Gray, S. L., et al.: Cumulative use of strong anticholinergics and incident dementia: a prospective cohort study. JAMA Intern Med 2015, 175:401–407; www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25621434
22. www.agingbraincare.org/uploads/products/ACB_scale_-_legal_size.pdf
23. Mikkola, T. S., et al.: Lower death Risk for Vascular Dementia Than for Alzheimer's Disease With Postmenopausal Hormone Therapy Users. J Clin Endocrinol Metab 2017, 102:870–877
24. www.michael-nehls.de/index_htm_files/Zeitpresse%20Winter%202014-2015.pdf
25. www.med-kompass.de/PDF/bundesweit_11/3639Alzheimer_P36.pdf
26. Bredesen, D. E., et al.: »Reversal of cognitive decline in Alzheimer's disease«, Aging V . 8, 2016, S. 1250–1258; www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4931830/
www.swr.de/-/id=17944116/property=download/nid=660374/6tih2i/swr2-wissen-20160921.pdf;
www.swr.de/swr2/programm/sendungen/wissen/alzheimer-stand/-/id=660374did=17944114/nid=660374/4hdoaa/index.html
28. Shi, C., et al.: »Ginkgo biloba extract in Alzheimer's disease: from action mechanisms to medical practice.«, Int J Mol Sci V . 11, 2010, S. 107–123; www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20162004
29. Goethe, J. W . von: Faust: Eine Tragödie.

Ebenfalls als Hörbuch erhältlich:



EAN 4099995297423, Spieldauer: 8 Stunden und 5 Minuten

<https://tinyurl.com/yfpsydw4>



Ebenfalls als Hörbuch erhältlich:

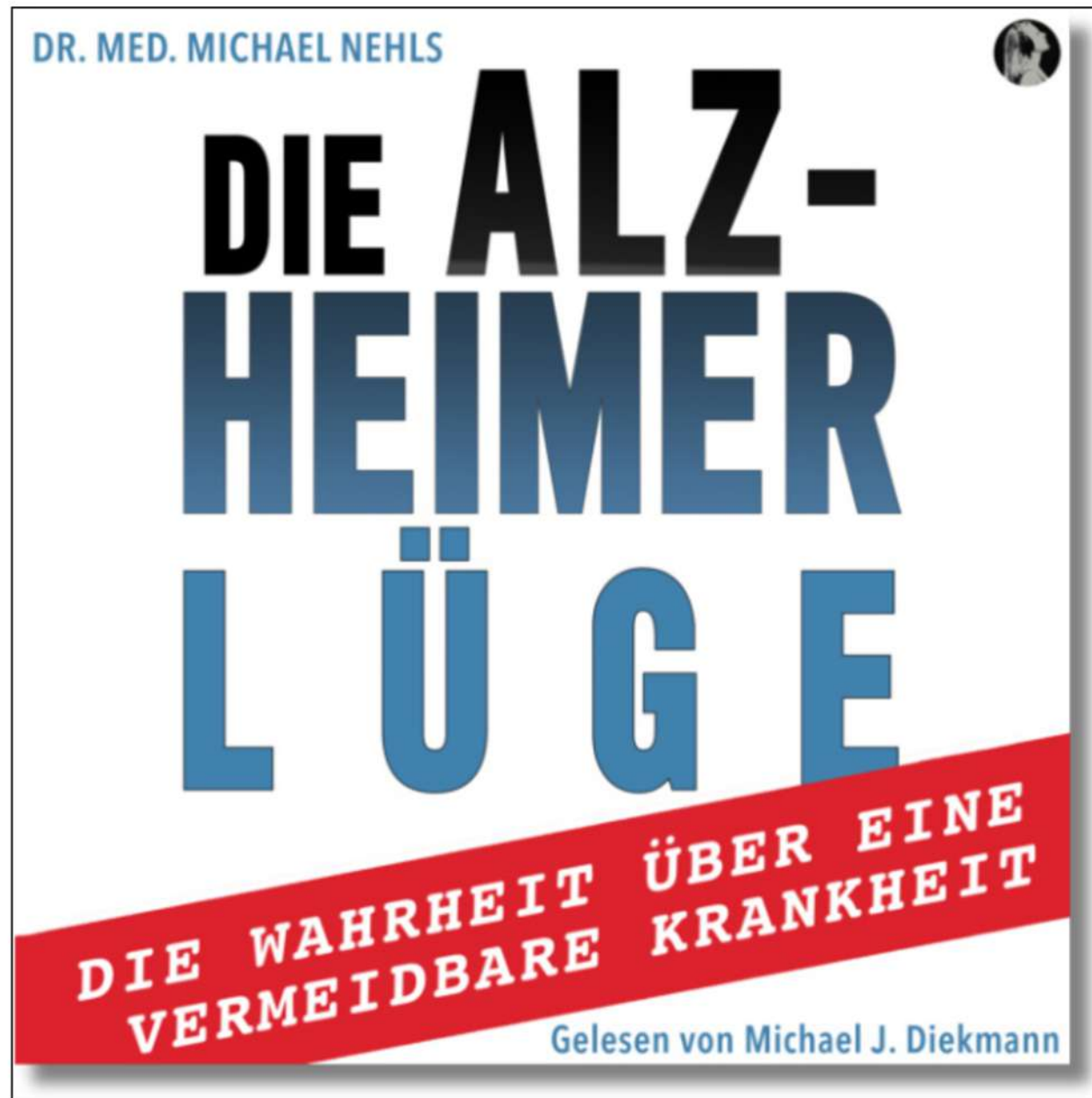


EAN 4099995297423, Spieldauer: 8 Stunden und 5 Minuten

<https://tinyurl.com/4xew98e9>



Ebenfalls als Hörbuch erhältlich:



EAN 4099995232462, Spieldauer: 13 Stunden und 36 Minuten

<https://tinyurl.com/4jccyf98>



Ebenfalls als Hörbuch erhältlich:

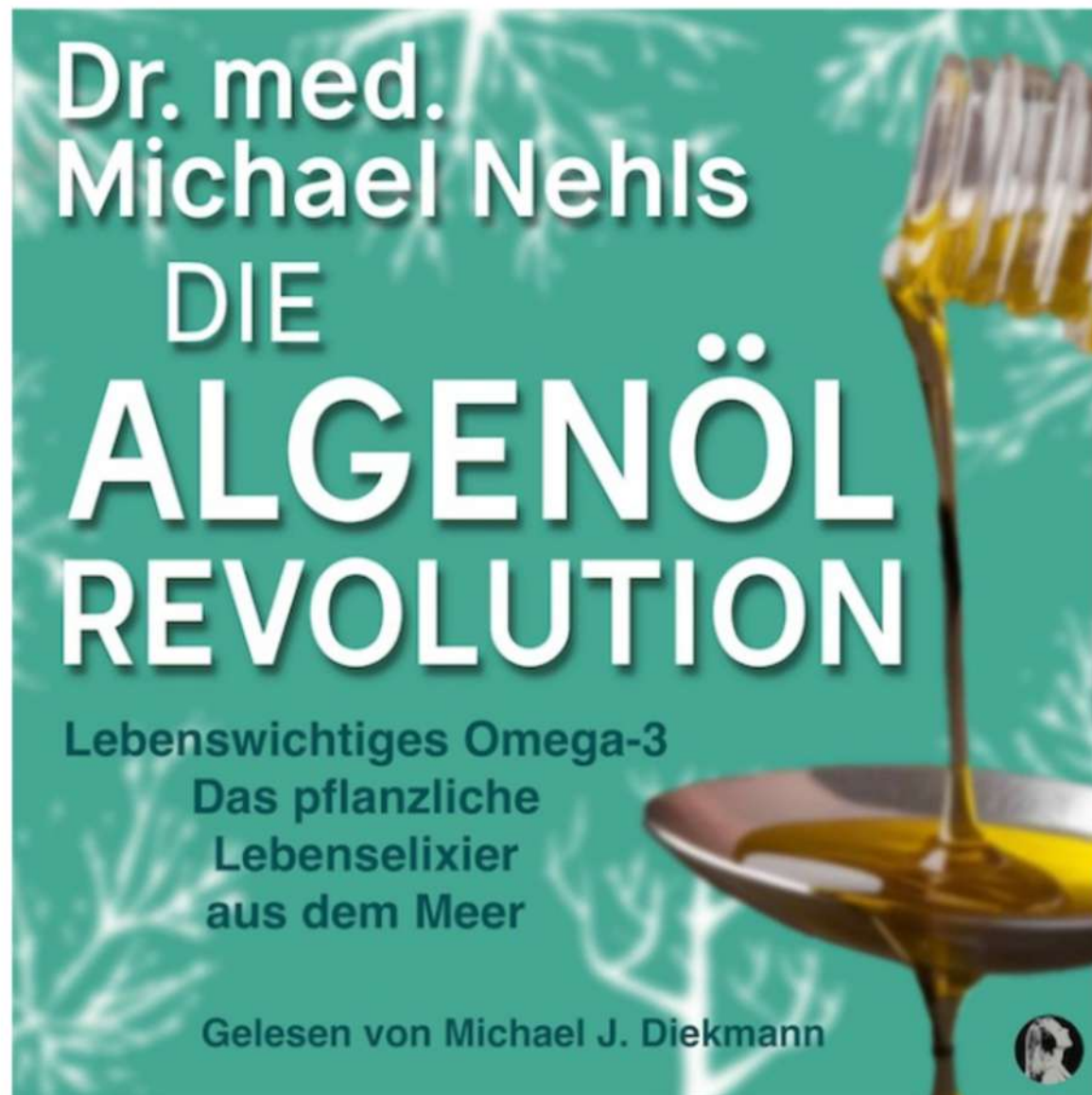


EAN 0710702077063, Spieldauer: 14 Stunden und 37 Minuten

<https://tinyurl.com/2rdfyvaw>



Ebenfalls als Hörbuch erhältlich:



EAN 4099995853872, Spieldauer: 6 Stunden und 39 Minuten

<https://tinyurl.com/2rdfyvaw>



Ebenfalls als Hörbuch erhältlich:



EAN 099995904581, Spieldauer: 8 Stunden und 40 Minuten

<https://tinyurl.com/5y4esBex>

