

# Inhalt

<b>I. VORWORT</b> .....	15
Was Sie hier erwartet .....	15
Der Anstoß kam aus China .....	18
Neue Wissenschaft .....	21
Anstoß zum Serotoninaufbau .....	23
Bekannte Barriere für den Serotoninaufbau .....	24
Serotonin ist ein Geschenk der Natur .....	24
Allerweltshormon Serotonin .....	25
Frappierende Veränderungen im Wohlbefinden .....	26
Namensgebung: „native Kost“ und „Aminas-Prinzip“ .....	27
Keine Angst vor der Wissenschaft .....	30
Besonderer Dank .....	31
<b>II. EINFÜHRUNG IN DIE NATIVE KOST UND DAS AMINAS-PRINZIP</b> .....	33
<b>1. Die Zielstellung</b> .....	33
Gesundheit und Lebensglück .....	33
Lebensglück nicht ohne Serotonin .....	34
<b>2. Gegenprobe Evolution</b> .....	36
Unzureichende Jagdausrüstung .....	36
Menschen sind Frugivoren .....	37
Menschen vertragen nur wenig Eiweiß .....	38
Nur die ersten Bissen sind native Kost .....	39
Rohkost als Starter jeder Mahlzeit .....	41
Rätselhafte Verdauungsleukozytose .....	43
Revolutionär einfache Nutzenanwendung .....	44
Wir sind Mitschöpfer .....	45
<b>3. Lebensmittel und ihre Inhaltsstoffe</b> .....	46
Nahrungsmittel sind keine Heilmittel .....	46
Schreckliches Vorbild: der Umgang mit Skorbut .....	47
Beri-Beri und Perniziöse Anämie .....	48
Serotoninmangel und Heilmittel .....	49
Gesetzliche Definitionen .....	50
Mikronährstoffversorgung .....	50

Unerwartete gesundheitliche Wirkungen .....	51
Native Kost und andere Nahrung essen .....	52
Native Kost selber herstellen.....	54
„Convenience Food“ .....	55
<b>4. Die Inhaltsstoffe der Nahrung entscheiden nicht allein.....</b>	<b>56</b>
Besondere Nahrung mit besonderen Wirkstoffen.....	56
Gute Frage ist halbe Antwort.....	57
<b>5. Esskultur und die Hilfe zum Abnehmen durch native Kost.....</b>	<b>58</b>
Folgenreicher Verlust der Esskultur.....	58
Schädliche Zwischenmahlzeiten .....	59
Verlust der Tischsitten .....	60
Kaum einer kann richtig kochen.....	60
Fast Food setzt die Standards .....	60
Verlust der Esskultur nach 1945 .....	61
Fehlbehandlung der Nahrung .....	62
Besonderer Vitalstoffbedarf wegen Umweltgiften .....	62
Native Kost hilft doch beim Abnehmen .....	64
<b>III. PRAKTISCHE UMSETZUNG DER NEUEN ERKENNTNISSE .....</b>	<b>67</b>
Nur ein Esslöffel nativer Kost .....	67
„Es muss schmecken!“ .....	70
Native Kost und Medikamente .....	73
Rohkost für Kleinkinder? .....	73
<b>IV. ENTDECKUNGSREISEN DURCH DEN MENSCHLICHEN KÖRPER .....</b>	<b>75</b>
<b>Erste Entdeckungsreise: Native Kost und Hygiene des Verdauungstrakts.....</b>	<b>75</b>
Reisewege durch den menschlichen Körper .....	75
Reisebeginn auf leeren Magen.....	77
<b>1. Reisestation: Mundhöhle (Mundraum) .....</b>	<b>77</b>
Pflanzenzellen mechanisch aufbrechen.....	78
Fäulnisgase schaden schon in kleinen Mengen .....	79
Rohkost niemals schlängen! .....	79
Vegetarisch und vegan ist nicht Pflicht .....	80
<b>2. Reisestation: die Schlundschürer.....</b>	<b>82</b>
Kleine Bissen und gutes Kauen .....	83
<b>3. Reisestation: der Magenmund (Cardia).....</b>	<b>84</b>
Sodbrennen muss nicht sein.....	85

<b>4. Reisestation: der Magen.....</b>	<b>86</b>
Verweildauer der Speisen im Magen .....	87
Flüssigkeiten laufen bei leerem Magen nur durch .....	87
Zivilisationskost kommt nur häppchenweise in den Dünndarm.....	88
Das verheerende Régime des Magens .....	89
Denaturierte Proteine werden kaum gespalten .....	91
Die 48°-Grenze .....	93
Magensäure und Pepsin .....	94
Die Alternative zum ständigen Essen .....	97
„Ein voller Bauch studiert nicht gern!“ .....	97
<b>5. Reisestation: der Magenpfortner (Pylorus) .....</b>	<b>98</b>
Interessante „housekeeper’s wave“ .....	99
<b>6. Reisestation: der Dünndarm .....</b>	<b>100</b>
Versorgung der Darmflora .....	100
Frühe Verstoffwechslung auf kurzer Darmstrecke.....	101
Granulation der Lebensmittel .....	103
Die Pharmaindustrie macht es uns vor .....	105
Hilfe durch Nahrungsenzyme.....	107
1g Nahrung hat 1 Million m <sup>2</sup> Nahrungsmitteloberfläche .....	107
Hören Sie den Turbo?.....	108
„Rein roh“ wird oft nicht vertragen .....	109
Chemosensoren im Dünndarm .....	111
Der ganze Körper profitiert.....	112
Täglich werden 70 kg ATP produziert .....	113
Lebensnotwendige Radikalfänger.....	113
Radikalfänger Melatonin .....	115
Feinere Haut .....	116
Erneuerung der Körperzellen.....	116
Kalorienzählen: seltsame Ermittlung des Energiebedarfs .....	117
Body-Mass-Index von relativem Wert .....	121
Lebensmittelmatrix und Zell-Zell-Kommunikation.....	122
Photonisches „Leuchten“ auf Quantenebene .....	123
Die Matrix des Lebens.....	124
<b>7. Reisestation: Der Dickdarm.....</b>	<b>125</b>
Der saubere Stuhl.....	125
Fazit am Ende der 1. Reise.....	127
<b>Zweite Entdeckungsreise: das Aminos-Prinzip .....</b>	<b>128</b>
Körpereigene Synthese von Serotonin.....	129
Missbrauchsmöglichkeiten beim Drogenkonsum.....	129

Wilden Primaten fehlt nichts .....	130
L-Tryptophan fehlt nur im Gehirn .....	131
Transportwege ins Gehirn .....	131
Tryptophan-Barriere .....	131
Verbrauch der konkurrierenden Aminosäuren .....	133
Geheimnisvolle Chemotaxis.....	135
Zeitfenster für den Serotoninaufbau.....	136
Allein L-Tryptophan kommt von außen ins Gehirn .....	137
Fazit am Ende auch der 2. Reise .....	138

## **V. DIE AUFGABENFÜLLE VON SEROTONIN UND DER VOLLE WERT NATIVER KOST .....**

<b>1. Wohlfühl- und Glückshormon Serotonin .....</b>	<b>139</b>
Anti-Stress-Hormon.....	139
Serotonin: Ein Glück zu leben!.....	140
Schlüsselhormon Serotonin .....	141
Täglich 13 Billionen Serotoninmoleküle .....	142
Riesige Aufgabenfülle .....	143
Serotoninknappheit .....	144
<b>2. Suchtkontrolle, insbesondere Esskontrolle.....</b>	<b>145</b>
Was gehen uns anständige Normalbürger Suchtprobleme an?.....	145
Sprachverwirrung über den Begriff der Sucht.....	146
Die vier Schritte zur Bewältigung jeder Sucht .....	148
Die Begleitung der Suchtkontrolle durch Serotonin .....	153
Bekämpfung der Sucht am Beispiel der Fettsucht .....	153
Das gesellschaftliche Problem von Übergewicht und Fettsucht .....	154
Bewegung tut not .....	155
Keine Wunderpille zum Abnehmen .....	156
Beseitigung des Hungergefühls .....	157
„Abzocke“ der Fettleibigen.....	158
Das System der Essenspausen.....	158
Sättigungshormon Cholezystokinin.....	158
Große Essenspausen .....	159
Fünfmal am Tag Obst und Gemüse? .....	160
Kein gehaltvolles Frühstück .....	161
Fettverbrennung zählt, nicht Kalorien .....	162
Hormone ermöglichen Fettabbau.....	163
Wachstumshormon Somatotropin (HGH) .....	163
Glukagon.....	164

Die Östrogen-Falle für Frauen.....	165
Andere Ursachen starker Gewichtszunahme.....	165
Mehr Fettverbrennung .....	166
Fettabbau braucht ausgewogene Ernährung .....	166
Spannende Foxa2-Forschung .....	167
Nicht ständig Energiespeicher auffüllen .....	169
Esskontrolle mit Serotonin .....	170
Ergänzende Hilfen .....	171
Essen nach dem Stoffwechselfyp? .....	172
Chinesische Esskultur.....	173
Findigkeit der TCM und „westliche“ Wissenschaftlichkeit .....	174
Verbesserte Gruppentherapie .....	175
Beschränkung auf wenige Regeln .....	177
Magenoperationen .....	178
Essstörungen .....	178
<b>3. Schlafkontrolle .....</b>	<b>179</b>
Schlafen, Wachen und Träumen .....	179
Das Phänomen des Schlafs .....	180
Die Mystifizierung des Schlafs.....	181
Schlafstörungen von erschreckendem Ausmaß .....	181
Schlafphasen.....	182
Die am Schlaf beteiligten Hormone .....	183
Einschlafhormon Serotonin .....	184
Serotonin und Melatonin sind keine Gegenspieler .....	185
Entpsychologisierung der Schlafstörungen.....	186
Kein Heilmittel gegen Schlafstörungen.....	187
Das wache Selbst .....	187
Traumwelten hinter der Fassade der Wachheit .....	189
Einsatz der Logik im Unbewussten .....	190
Die „Versöhnung“ des Menschen mit sich selbst .....	191
Das schlafende Selbst .....	191
Die Welt der Klarträume .....	191
Steuerung des Verhaltens .....	192
<b>4. Wachkontrolle .....</b>	<b>193</b>
Tägliche Freude am Wacherleben .....	193
<b>5. Schmerzkontrolle .....</b>	<b>195</b>
200 bekannte Kopfschmerzarten .....	195
Der Schmerz selbst eine Erkrankung? .....	196
Alternativen bewusst „klein geschrieben“ .....	196

Serotonin kontrolliert alle Schmerzzustände.....	197
Dauerakupunktur gegen Parkinson .....	199
<b>6. Stresskontrolle.....</b>	<b>201</b>
Stress = Killer Nr.1 .....	201
<b>7. Kontrolle von Depression und Angst.....</b>	<b>201</b>
Rückmeldungen.....	202
Winterdepression .....	203
<b>8. Kontrolle der Körpertemperatur .....</b>	<b>204</b>
Meine persönliche Temperaturkontrollerfahrung .....	204
<b>9. Impulskontrollhormon .....</b>	<b>205</b>
<b>10. Zwangskontrolle und Autismus .....</b>	<b>206</b>
<b>11. Kontrolle der Sexualität .....</b>	<b>207</b>
Liebehormon Oxytocin .....	208
<b>12. Suizidkontrolle .....</b>	<b>209</b>
Statistische Zahlen .....	210
Kein Suizid ohne Serotoninmangel .....	210
Vermehrte Suizide bei der Jugend .....	210
Suizidhäufung nach Regionen .....	211
Suizidgefährdung durch brutal-harten Sport.....	211
Schwachstelle Genick .....	212
<b>13. Hilfe bei Atemnot – COPD .....</b>	<b>213</b>
Viele Millionen Betroffene .....	214
Ablauf der Erkrankung .....	215
Schluss mit der falschen Entwarnung für Raucher .....	215
<b>14. Sozialhormon Serotonin.....</b>	<b>217</b>
Verhaltensänderungen durch Hormonersatzlösungen .....	218
<b>15. Darmgesundheit .....</b>	<b>219</b>
<b>16. Allergien und Nahrungsmittelintoleranzen .....</b>	<b>220</b>
<b>17. Multiple Sklerose.....</b>	<b>221</b>
<b>18. Krebs.....</b>	<b>222</b>
<b>19. Diabetes mellitus .....</b>	<b>223</b>
<b>20. Asthma und weitere chronische Leiden.....</b>	<b>224</b>
<b>21. Tiergesundheit durch native Kost .....</b>	<b>225</b>

<b>VI. STÖRUNGEN DER SEROTONINSYNTHESE IM STAMMHIRN</b> .....	227
Schwachstelle Genick .....	227
Fehlen von Bausteinen für den Serotoninaufbau.....	228
Darmprobleme .....	228
Borreliose .....	229
Vitalstoffräuber.....	229
Medikamente .....	231
Schnelligkeit der Serotoninsynthese.....	232
Resumee.....	233

## **VII. ANDERE WEGE ZUM ZENTRALNERVÖSEN**

<b>AUFBAU VON SEROTONIN</b> .....	235
<b>1. Ausdauernde körperliche Betätigung</b> .....	235
Positives Lebensgefühl durch Körperarbeit.....	237
<b>2. Serotoninaufbau durch Fasten</b> .....	238
<b>3. Serotoninaufbau durch Schmerzauslösung</b> .....	239
<b>4. Serotoninaufbau durch extreme Temperaturbelastung</b> .....	240
<b>5. Serotoninaufbau durch sexuelle Betätigung</b> .....	240
<b>6. Serotoninaufbau beim Embryo und beim Säugling</b> .....	241
Serotonin beim werdenden Leben .....	241
Säuglinge .....	242
<b>7. Allgemeine Theorie des zentralnervösen Serotoninaufbaus</b> .....	243

## **VIII. ANDERE WEGE ZUR ERHÖHUNG**

<b>DER SEROTONERGEN REAKTION</b> .....	245
SSRI: Arzneiliche Serotonin-Wiederaufnahmehemmer .....	245
MAO-Hemmer wirken wie SSRI. ....	247
Tryptophan-Tabletten oder Ampullen.....	248
5-HTP-Tabletten .....	249
Nebenwirkungen von 5-HTP .....	249
„Nicht sperriges“ L-Tryptophan? .....	250
Johanniskraut (St. Johns wort, Rose of Sharon, apimanu ®) .....	251
Neue Droge Ayahuasca/Yajé .....	251

<b>IX. AUSBLICK</b> .....	253
---------------------------	-----

<b>X. ANHANG</b> .....	255
<b>1. Rechtsprobleme bei der Propagierung des Wertes nativer Kost</b> .....	<b>255</b>
Unerwünschter Labornachweis für das Aminas-Prinzip .....	255
Rechtsprobleme oder Scheinprobleme? .....	257
<b>2. Geschichte der nativen Kost und des Aminas-Prinzips</b> .....	<b>260</b>
Frühe native Kost ohne Wissen um die Hintergründe.....	261
Das Aminas-Prinzip bei den Primaten .....	261
Die Not als Weichensteller .....	261
Hungrige Schulkinder in Sao Paulo.....	261
Verehrung der Koka-Pflanze in Bolivien.....	262
Taro-Frucht in Polynesien.....	263
Die Vitalität des Schauspielers Johannes Heesters.....	264
Das Staatsprodukt KUIKE .....	264
Die kluge Heilpraktikerin Barbara Greco aus Haan .....	266
<b>Herstellung nativer Kost nach dem Aminas-Prinzip</b> .....	<b>267</b>
Aminas-Pastillen.....	267
Aminas® Vitalkost .....	268
Werbung für Aminas .....	269
Nature Vitalfrühstück.....	270
Abon Vital Vitalkost .....	270
TAKEme aus Österreich.....	271
Inka Gold .....	272
Aminas® Vitalriegel .....	273
Naturkost Ehlers S.L.....	274
Konkurrenz belebt das Geschäft .....	274
Glossar .....	275
Verwendete Literatur .....	279