

Kursreihe: Für Talente in Rente

Wie du wichtige Lebensbereiche für 60+ entwickelst

Literaturverzeichnis und Quellen für Modul 3

von: Jürg Landolt
LCT - Landolt Coaching & Training GmbH
Eustrasse 5, CH-6313 Menzingen
Tel.: +41 41 741 52 77, Handy: +41 79 643 88 47
E-Mail: juerg.landolt@lct.ch

Modul 3: Gesundheit & Gewohnheiten

Azadi, Ben, Metabolic Freedom: A 30-Day Guide to Restore your Metabolism, Heal Hormones & Burn Fat

Bikman, Benjamin, Dr., Warum wir krank werden

Insulinresistenz als wahre Ursache für chronische Krankheiten wie Diabetes, Alzheimer oder Krebs - und wie wir sie bekämpfen können, Rivaverlag, München, 1. Auflage 2025

Wahlkampagne zum Zuger Regierungsrat 2025. Mail von Andy Villiger. Schnelltest (9 Fragen) nach Prof. Dr. Ben Bikman zur Insulinresistenz. <https://andyvilliger.ch/>

Ede, Georgia, Dr., Keto-Power fürs Gehirn

Lebenslang geistig gesund bleiben: Das revolutionäre Ernährungskonzept gegen Demenz, Depressionen und Ängste Trias-Verlag

Palmer, Christopher M., MD, Brain Energy

A revolutionary Breakthrough in Understanding Mental Health - and Improving Treatment for Anxiety, Depression, OCD, PTSD and More, BenBella Books, Inc. Dallas, TX

365 Low Carb Rezepte

NGV

Ketogene Ernährung (XXL) Rezeptbuch

Das grosse Keto Diät Kochbuch mit 255 leckeren ketogenen Rezepten + Nährwertangaben, Cookforfun, Amazon Distrubution GmbH, Leipzig

Walker, M., Prof. Dr. med., Das grosse Buch vom Schlaf

Die enorme Bedeutung des Schlafs. Beste Vorbeugung gegen Alzheimer, Krebs, Herzinfarkt und vieles mehr. Goldmann

Fachexperten in Bezug auf Insulinresistenz

Berg, Dr. Eric, zahlreiche Videos

Bosworth, Dr. Annette (Dr. Boz), ketoContinuum: Consistently Keto Diet for Life

Ekberg, Dr. Sten, zahlreiche Videos

Fung, Dr. Jason, Die Schlankformel: Warum Insulin und nicht Kalorien der entscheidende Faktor beim Abnehmen ist. Wie Sie Ihren Insulinspiegel und damit Ihr Gewicht verringern.

Jamnadas, Dr. Pradip, MD, The Fastest Way to Burn Dangerous Fat; Heal your Metabolism, Reverse Insulin Resistance, Visceral Fat and Reclaim Longevity Through Fasting and Natural Nutrition

Li, Dr. William, Richtig essen, länger leben - Eat to Beat Disease: Die 5 Verteidigungssysteme des Körpers - wie die richtigen Nahrungsmittel Ihr Leben retten können

Kowallik, Fabian (für schnelle Zuhörer)

Kreth, Prof. Dr. Dr.med., Simone (Biochemikerin, Ärztin, Anästhesistin), ERCM Medizin Podcast: Die Wahrheit über Keto-Diät.

Lustig, Dr. Robert, die bittere Wahrheit über Zucker: Wie Übergewicht, Diabetes und andere chronische Krankheiten entstehen und wie wir sie besiegen können

Sinclair, Prof. Dr., David, Das Ende des Alterns: Die revolutionäre Medizin von morgen (Lifespan)

Präventiv, ganzheitlich arbeitende Ärzte (mit Medizinstudium)

Feldhaus, Simon, Prof. Dr., Chefarzt der Paramed AG, Baar

Lüscher Heinz, Dr., Orthomolekularmediziner, Wise Medicine
Winterthur, wisemed.ch

Mosetter, Kurt, Dr. med., Mosetter Prinzip, mosetter.de

Münch, Hellmut, Dr. med., <https://www.dr-h-muench.de>,
Enzymforschungsgesellschaft.de (Selbsthilfe für das Immun-
system.

Warnecke, Mark, Dr., Proteine, Baustoff fürs Leben, Bioaktive Peptide

Informationsquellen (Lieferanten)

Hydrocontrol GmbH, Wasserfilter und Osmoseanlagen,
hydrocontrol.ch

Misterwater, (Erich Meidert (viele Videos) Wasserfilter und
Osmoseanlagen, misterwater.eu

Anhang zum Buch „Warum wir krank werden“:

Essen, bis du satt bist:

Fette und Öle

- Avocadoöl
- Fischöl
- Ghee
- Kokosöl
- MCT-Öl (MCT = mittelkettige Triglyzeride)
- Natives Olivenöl (extra vergine)
- Schweineschmalz oder andere ausgelassene tierische Fette

Milchprodukte (schränke den Konsum bei Unverträglichkeiten ein)

- Butter
- Frischkäse
- Griechischer Joghurt (mit vollem Fettgehalt)
- Hüttenkäse
- Käse (nicht industriell verarbeitet)
- Sahne

Proteine

- Eier (ganze Eier von freilaufenden Hühnern)
- Fisch (*Sardinen, Wildlachs, Makrelen, Heringe, Forellen*) und Meeresfrüchte
- Fleisch, alle Sorten (Rind, Lamm und Wild; möglichst von mit Gras gefütterten Weidetieren)
- Geflügel, alle Sorten (Hähnchen, Truthahn und mehr; möglichst von freilaufenden Tieren)
- Tofu, Tempeh, Hülsenfrüchte, Seitan, Nüsse, Samen (falls du dich vegetarisch oder vegan ernährst)

Obst und Gemüse (bevorzugt Gemüse, das über der Erde wächst)

- Alle Kräuter und Gewürze
- Artischockenherzen, Avocado, Bambussprossen
- Grünes Blattgemüse (Rucola, Mangold, Kopfsalat, Spinat)
- Lauch, Limetten, Oliven, Pak Choi
- Paprika (Gemüsepaprika, Jalapenos), Pilze
- Rettich
- Salatgurke, Spargel, Staudensellerie
- Wassermelone, Yambohne
- Zitronen, Zwiebeln

Fermentierte Lebensmittel

- Apfelessig
- Kimchi
- Milchsauer eingelegtes Gemüse
- Sauerkraut
- Sauerteigbrot (sollte aufgelistet sein)

Getränke

- Kaffee schwarz oder mit Sahne
- Kombucha
- Spritziges Mineralwasser mit Zitrone, Limette oder Apfelessig
- Tee (*Grüntee, Earl Grey*)
- Ungesüsste Nuss- und Samenmilch (Mandel, Kokos)

Würz- und Süssmittel

- Mayonnaise (80% Fett)
- Süsstoff (Erythrit, Stevia, Mönchsfrucht, Xylit)
- Zuckerfreies Salatdressing
- *Zucker, die keinen Einfluss auf den Insulinspiegel haben: Galaktose, Ribose, Mannose, Xylose (gemäss Dr. Mosetter)*

Diese Lebensmittel auf max. 2 Portionen am Tag beschränken:

Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte

- Ernüsse, Haselnüsse, Kürbiskerne
- Leinsamen, Macadamianüsse
- Mandelmehl, Kokosmehl
- Mandeln, Nussmuss
- Pekannüsse, Pinienkerne, Sonnenblumenkerne
- Walnüsse

Proteine

- Proteinpulver
- Sojaprodukte (fermentiert)
- Speck ohne Zusatz von Konservierungsstoffen oder Stärke

Gemüse, Obst und Getreide

- Auberginen
- Beeren (Brombeeren, Cranberrys, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren)
- Blumenkohl, Bohnensprossen, Brokkoli, Gemüsekohl, Graupen, Grüne Sojabohnen (Edamame), Grünkohl
- Okras, Rosenkohl
- Zuckerschoten

Getränke

- Alkoholische Getränke* (trockener Wein, klare Schnäpse, Low-Carb-Bier)
- Aromatisierte und gesüsste Getränke (nur mit den genannten Süssungsmitteln)
- Vollmilch

Würz- und Süßungsmittel

- Dips mit griechischem Joghurt
- Hummus
- Salatdressing mit maximal zwei kohlenhydrat- oder stärkehaltigen Zutaten
- Süsstoffe auf der Basis von Zuckeralkoholen (Maltit, Sorbit)

Diese Lebensmittel solltest du vermeiden oder nicht jeden Tag verzehren

Fette und Öle

- Erdnussöl, Margarine, Rapsöl, Sojaöl, Transfette

Milchprodukte (meide fettarme Produkte)

- Eiscreme mit viel Zucker
- Fettarme Milch oder Magermilch
- Kondensmilch

Proteine

- Verzichte auf alles, was paniert wurde oder mit süßen Stoffen serviert wird.

Gemüse, Obst und Getreide

- Äpfel, Aprikosen, Bananen, Birnen
- Datteln, Dosenobst
- Grapefruits, Kirschen, Kochbananen
- Mangos, Marmelade, Gelee und Konfitüre
- Melonen, Orangen, Pfirsiche
- Rosinen, Weintrauben

Getränke

- Alkohol (die meisten Biersorten, süsse Weine, Cocktailzutaten oder Cocktails)
- Erfrischungsgetränke, auch Light-Produkte
- Obstsaft
- Sportgetränke

Würz- und Süßungsmittel

- Agravendicksaft, Ahornsirup
- Aspartam, Fruktose, Honig*
- Maissirup und Glukose-Fruktose-Sirup
- Sucralose
- Zucker (weiss und braun)

* Da gibt es unterschiedliche Einschätzungen

* *Kursivschrift: Meine Ergänzungen*