Willkommen in unserem Buch

Was wäre, wenn viele neurologische und psychische Erkrankungen in enger Verbindung mit Störungen unseres Stoffwechsels stünden? In der modernen Medizin verdichten sich die Hinweise auf einen grundlegenden Zusammenhang zwischen Ernährung, Nervensystem und Psyche. Was lange Zeit als voneinander unabhängige Krankheitsbilder galten, lässt sich zunehmend auf eine gemeinsame Ursache zurückführen: eine beeinträchtigte zelluläre Energieproduktion.

Unser Körper ist ein hochkomplexes System aus Regulation, Anpassung und Reparatur. Jede Zelle ist darauf angewiesen, kontinuierlich Energie zu bekommen, um ihre Aufgaben erfüllen zu können. Besonders das Gehirn spielt hierbei eine zentrale Rolle: Obwohl es nur etwa zwei Prozent unseres Körpergewichts ausmacht, verbraucht es rund zwanzig Prozent unserer gesamten Energie. Eine stabile Energieversorgung ist Voraussetzung für Konzentration, emotionale Balance, Gedächtnisleistung und langfristige neuronale Gesundheit.

In unserer ärztlichen Tätigkeit erleben wir täglich, wie sich Beschwerden verbessern, wenn wir die Ursachen der Erkrankungen – nämlich den Stoffwechsel – gezielt behandeln. Einen der größten heilenden Effekte in der Medizin scheint uns dabei die Ketomedizin zu haben. Stabilisieren wir die Energieproduktion der Zellen, reagiert der Organismus mit erstaunlicher Regenerations- und Reparaturkraft.

Aktuelle Erkenntnisse aus Neurobiologie, Mitochondrienforschung und Ernährungspsychiatrie bestätigen diese Beobachtungen. Erkrankungen wie Demenz, Parkinson, Depression, Angststörungen oder chronische Erschöpfung entstehen nicht isoliert, sondern stehen im Zusammenhang mit einer gestörten Energieproduktion der Nervenzellen. Psychische Erkrankungen lassen sich daher auch als Ausdruck einer energetischen Krise des Gehirns verstehen.

Über viele Jahrzehnte wurden Körper und Geist getrennt gedacht. Heute wissen wir, dass das Gehirn untrennbar mit dem gesamten Organismus verbunden ist. Ernährung, Schlaf, Bewegung und Stressregulation beeinflussen unmittelbar unsere körperliche und seelische Stabilität.

Hier setzt die Ketomedizin an. Durch die Reduktion von Kohlenhydraten und die gezielte Nutzung hochwertiger Fette bildet der Körper Ketonkörper – einen besonders effizienten Energieträger für das Gehirn. Ketone dienen nicht nur als alternative Energiequelle,

aus: Karner, Medical Cooking: Ketogene Ernährung (9783432120508) © 2027 TRIAS Verlag

sondern entfalten darüber hinaus neuroprotektive, entzündungshemmende und emotional stabilisierende Eigenschaften.

Dabei ist die ketogene Ernährung keine kurzfristige Modeerscheinung, sondern Teil unserer biologisch-intelligenten Grundausstattung. Evolutionsbiologisch gehört die Fähigkeit zur Ketose zu unseren natürlichen Anpassungsmechanismen – über weite Teile der Menschheitsgeschichte war sie geradezu überlebensnotwendig für uns.

Dieses Buch möchte die wissenschaftlichen Grundlagen verständlich vermitteln und zugleich praktische Wege zur Umsetzung zeigen. Es richtet sich an alle, die Ernährung als kraftvolles Instrument für ihre Gesundheit entdecken möchten – fundiert, alltagstauglich und genussvoll.

Denn eine moderne, pflanzenbetonte ketogene Küche bedeutet nicht Verzicht, sondern Vielfalt: aromatische Kräuter, intensive Gewürze, frisches Gemüse, hochwertige Öle und kreative Kombinationen, die Geschmack, Farbe und Lebensfreude vereinen. Sie zeigt, dass heilsame Ernährung sinnlich, abwechslungsreich und inspirierend sein kann.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserem Buch. Entdecken Sie tolle Aromen, experimentieren Sie mit Gewürzen und denken Sie Ihre Gesundheit neu.

Ihre Dr. med. Brigitte Karner und Dr. med. Wolfgang Karner,
Freiburg im Sommer 2026

aus: Karner, Medical Cooking: Ketogene Ernährung (9783432120508) © 2027 TRIAS Verlag