PureLiving100®-Gesundheitsprojekt

Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein



Alzheimer ist unheilbar, bei Hashimoto darf auf keinen Fall ketogen ernährt werden, psychiatrische Erkrankungen brauchen vor allem Medikamente.
Viele dieser Dogmen sitzen tief in der Medizin.

Im Spitzen-Gespräch mit Prof. Dr. Jörg Spitz zeigen Dr. med. Brigitte und Dr. med. Wolfgang Karner zeigt sich jedoch, dass sich das Bild rasant wandelt.

Immer mehr Studien und Praxiserfahrungen sprechen dafür, dass die ketogene Ernährung weit mehr ist als ein Lifestyle-Trend – sie ist ein wirksames medizinisches Werkzeug.

Inhaltsverzeichnis

1. Alzheimer, Depression & Co.: Wenn Stoffwechsel zur Schlüsselstelle wird
2. Ketogene Ernährung – weg von der Diät, hin zur Therapie
3. Pflanzlich basiert, alltagstauglich und genussvoll – geht das mit Keto?
4. Intervallfasten, Darm, Vitamin D & Bewegung – Keto im Gesamtkonzept
4.1 Intermittierendes Fasten
4.2 Darm & Mikrobiom
4.3 Vitamin D und andere Mikronährstoffe
4.4 Von Fettleber bis Autoimmunerkrankung – wo Keto eingesetzt wird
5. Sicherheit: Wer braucht ärztliche Begleitung?
6. Keto lernen: Die Keto-Akademie als Baustein einer neuen Gesundheitskultur
7. Fazit

Unsere Empfehlung

Kostenfreier Livecall: Keto ist Medizin – Gesundheit neu denken mit Dr. med. Wolfgang Karner & Dr. med. Brigitte Karner

PureLiving100®-Gesundheitsprojekt
Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

Alzheimer, Depression & Co.: Wenn Stoffwechsel zur Schlüsselstelle wird.

Ausgangspunkt des Spitzen-Gesprächs ist die Erkenntnis:
Alzheimer ist nicht einfach nur eine „degenerative Hirnerkrankung",
sondern in vielen Fällen eine Stoffwechselstörung des Gehirns.

Das Gehirn kann Glukose nicht mehr richtig verwerten – und reagiert erstaunlich positiv, wenn es eine alternative Energiequelle erhält: Ketonkörper.

Ähnliches zeigt sich in der Psychiatrie. Eine vielzitierte Studie aus Harvard untersuchte schwer chronisch psychiatrisch erkrankte Patienten, die seit über zehn Jahren in Behandlung waren und mehrere Medikamente einnahmen.

Unter einer streng betreuten ketogenen Ernährung erreichte:

- **ein Teil der Patienten vollständige Remission – sie galten nicht mehr als krank,**
- **ein weiterer großer Teil deutliche Besserung und konnte Medikamente reduzieren und**
- **alle profitierten von verbesserten Stoffwechselparametern.**

Die klinische Erfahrung der Drs. Karner bestätigt dieses Bild: Patienten werden innerlich ruhiger, können sich besser konzentrieren, depressive Symptome verbessern sich – und das nicht, weil nur „Low Carb gehypt" wird, sondern weil sich die Biochemie im Gehirn verändert.

Diese Entwicklung wird inzwischen unter dem Begriff *Metabolic Psychiatry* diskutiert: Psychische Erkrankungen nicht nur als „Neurotransmitter-Störungen", sondern als Ausdruck eines gestörten Energie- und Stoffwechsels zu begreifen.

Ketogene Ernährung – weg von der Diät, hin zur Therapie

Ursprünglich startete das Ehepaar Karner mit ketogener Ernährung in einem klassischen Feld: Gewichtsreduktion. Schon hier zeigte sich, dass Keto nicht nur beim Abnehmen hilft, sondern nebenbei Blutwerte verbessert, Medikamente reduziert werden können und sich viele Stoffwechselstörungen zurückbilden.

Aus diesem „Nebeneffekt" ist ein klares Konzept geworden: Ketomedizin

Also der gezielte therapeutische Einsatz der ketogenen Ernährung bei chronischen Erkrankungen.

Wichtige Kerneffekte der Ketose:

- antientzündlich
- antioxidativ
- stabilisierend auf die Blutzuckerkurve
- immunmodulierend und immunstärkend
- entlastend für die Mitochondrien, die Kraftwerke der Zellen

Damit wird verständlich, warum so viele unterschiedliche Krankheitsbilder ansprechen:
von Fettleber und metabolischem Syndrom über Typ-2-Diabetes bis hin zu neurodegenerativen, entzündlichen und autoimmunen Erkrankungen.

PureLiving100®-Gesundheitsprojekt
Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

Pflanzlich basiert, alltagstauglich und genussvoll – geht das mit Keto?

Ein verbreitetes Vorurteil: Ketogen heißt „Fleischberge und Speck zum Frühstück".
Im Gespräch wird schnell klar: Genau das ist nicht der Ansatz der Karners.

Sie setzen auf eine pflanzenbetonte ketogene Ernährung, bei der:

- die Kohlenhydrate typischerweise unter 50 g pro Tag liegen
- der Fokus auf grünem Gemüse liegt
  (dieses enthält deutlich weniger Kohlenhydrate als rotes/gelbes Gemüse)
- kleine Mengen Beeren für Genuss sorgen (statt Banane und Pfirsich)
- hochwertige Eiweißquellen (Fisch, Fleisch aus artgerechter Haltung, Tofu, Tempeh, Quark oder pflanzliche Alternativen) die Basis für Muskulatur und Sättigung liefern
- gute Fette (z. B. Olivenöl, Nüsse, Samen) eine zentrale Rolle spielen

Wichtig ist ihnen: Keto muss schmecken.
Nur eine Ernährung, die auch Genuss erlaubt, ist langfristig umsetzbar. Deshalb entwickeln sie seit Jahren Rezepte, Bücher und Konzepte, die ketogene Kost mit kulinarischem Anspruch verbinden – von Keto-Müsli bis zur „kopfgesunden" Küche.

Beim Eiweiß empfehlen sie – je nach Alter und Aktivität – deutlich mehr, als viele klassische Richtlinien vorsehen. Jüngere und aktive Menschen liegen meist bei 1–1,2 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht, Ältere und sportlich sehr Aktive auch darüber.

Hintergrund ist die zunehmende Bedeutung von **Muskelmasse** im Alter:
Nicht nur Osteoporose, sondern vor allem Sarkopenie – der Muskelschwund – entscheidet über Mobilität, Sturzrisiko und Lebensqualität.

Intervallfasten, Darm, Vitamin D & Bewegung – Keto im Gesamtkonzept

Die ketogene Ernährung steht in diesem Gespräch nie isoliert im Raum. Sie ist Teil eines ganzheitlichen Therapiekonzepts, in dem mehrere „Stellschrauben" zusammenwirken:

Intermittierendes Fasten

Wird als „kleine Schwester der Keto-Ernährung" beschrieben.
Es kann sehr hilfreich sein, solange es nicht dazu führt, dass:

- zu wenig Nährstoffe aufgenommen werden und
- der Grundumsatz dauerhaft absinkt.

Dauerhaftes, schlecht geplantes Intervallfasten kann den Stoffwechsel ausbremsen.
Daher plädieren die Karners für einen flexiblen Einsatz von Fastenphasen *zusammen mit* Keto und Low Carb – nicht als alleinige Dauermethode.

Darm & Mikrobiom

Die Therapie des Darms und die Pflege eines gesunden Mikrobioms sind ein weiterer Pfeiler. Nahrungsmittelunverträglichkeiten, chronische Entzündungen der Darmschleimhaut und eine ungünstige Bakterienzusammensetzung können viele chronische Beschwerden antreiben. Ausschlussdiäten, gezielte Mikrobiomtherapie und individuelle Anpassung der Ernährung gehören für sie selbstverständlich dazu.

Vitamin D und andere Mikronährstoffe

Vitamin D nennen sie – in Anspielung auf Prof. Holick – als Schlüsselfaktor, der hunderte bis tausende Gene beeinflusst. In der täglichen Praxis sehen sie immer noch bei vielen Menschen deutliche Defizite, insbesondere bei:

- Menschen mit dunkler Hautfarbe in nördlichen Breiten
- Personen mit Übergewicht
- Kindern und Jugendlichen, die kaum noch ohne lange Kleidung draußen spielen

Ihr Appell ist klar:

Messen, gezielt supplementieren, keine Angst vor sinnvollen Dosierungen und sich nicht allein auf Minimalempfehlungen zu verlassen.

Von Fettleber bis Autoimmunerkrankung – wo Keto eingesetzt wird

Im Gespräch entsteht ein beeindruckender Indikationskatalog für die ketogene Ernährung, immer als Teil eines größeren Behandlungskonzepts:

- Metabolisches Syndrom und Fettleber – oft deutliche Besserung oder Rückbildung innerhalb weniger Monate
- Typ-2-Diabetes – verbesserte Blutzuckerwerte, Reduktion von Medikamenten (unter ärztlicher Kontrolle)
- Neurologische Erkrankungen – Migräne, epileptische Erkrankungen, neurodegenerative Krankheiten wie Alzheimer und Parkinson
- Psychiatrische Erkrankungen – Depressionen, bipolare Störungen, Schizophrenie im Rahmen der Metabolic Psychiatry
- Autoimmun- und entzündliche Erkrankungen – Hashimoto-Thyreoiditis, Rheuma, Psoriasis, chronisch entzündliche Darmerkrankungen
- Übergewicht und Adipositas – nachhaltige Gewichtsreduktion ohne permanentes Kalorienzählen

Die Erklärung dahinter ist stets dieselbe:

**Ketose als evolutionsbiologisches Gesundheitsprogramm,
das innere Selbstheilungskräfte aktiviert.**

Die Karners sprechen vom „inneren Arzt", den wir durch eine bestimmte Ernährungsweise überhaupt erst wieder zur Wirkung kommen lassen.

Sicherheit: Wer braucht ärztliche Begleitung?

Ein besonders wichtiger Punkt, den das Ärztepaar Karner wiederholt betont:

- **Menschen mit chronischen Erkrankungen und**
- **Patienten, die Medikamente einnehmen**
  (z. B. Insulin, blutzuckersenkende Mittel, Blutdrucksenker, Psychopharmaka)

sollten eine ketogene Ernährung nur unter ärztlicher Begleitung beginnen.
Idealerweise durch Ärzte mit fundierter Keto-Erfahrung.

Der Grund:
Stoffwechselparameter können sich schnell und deutlich verbessern, sodass Medikamente angepasst oder reduziert werden müssen. Ohne Überwachung kann das riskant sein.

Gesunde Menschen, die Keto präventiv ausprobieren wollen, sollten zumindest einen **absoluten Insulinmangel** sicher ausschließen lassen (z. B. bei bisher unerkannter Typ-1-Diabetes-Problematik).

Dann kann Keto – zeitlich begrenzt oder phasenweise – ein spannendes Werkzeug sein, um Fokus, Energie und kognitive Leistungsfähigkeit zu steigern.

Keto lernen: Die Keto-Akademie als Baustein einer neuen Gesundheitskultur

Weil viele Patienten mit ihren Fragen zu Keto bei Ärzten und Therapeuten noch auf Unwissen oder Vorbehalte stoßen, haben die Karners die **Keto-Akademie** aufgebaut: eine von der Ärztekammer anerkannte Ausbildung, die Ärztinnen, Ärzte, Heilpraktiker, Ernährungsberater, medizinische Fachangestellte und Personal Trainer in Ketomedizin schult – wissenschaftlich fundiert, praxiserprobt und direkt im Alltag umsetzbar.

Das passt nahtlos zur Vision der Akademie für menschliche Medizin und des Hauses der hellen Köpfe: eine *Neue Gesundheitskultur*, in der Lebensstilmedizin, Eigenverantwortung und Community-Bildung im Mittelpunkt stehen – und in der Ernährung und Bewegung nicht Randthemen, sondern zentrale Therapiebausteine sind.

Fazit:

Das Spitzengespräch mit Dr. Brigitte und Dr. Wolfgang Karner zeigt eindrücklich,
wie sehr sich unser Verständnis von chronischen Erkrankungen verändert.

Ketogene Ernährung ist keine Modewelle, sondern ein hochwirksames Werkzeug – vorausgesetzt, sie wird professionell begleitet, individuell angepasst und in ein ganzheitliches Konzept eingebettet.

Zwischen Vitamin D, Mikrobiom, Bewegung und Ketose entsteht so ein Baukasten, mit dem Patienten nicht nur „verwaltet", sondern tatsächlich auf dem Weg zu ***chronisch gesund*** begleitet werden können.

Die Neue Gesundheitskultur beginnt im Umdenken:

Ketogene Ernährung zeigt, wie eng Gehirn, Energie und Entzündung zusammenhängen.
Eine neue Gesundheitskultur heißt, diese Verbindungen zu verstehen und aktiv zu gestalten,
mit Wissen, Eigenverantwortung und konsequentem Handeln.

Videoempfehlung:
Keto statt Pillen: So verändern Ketone Psyche, Immunsystem und Gewicht
Keto Akademie:
Fachseminar Ketomedizin
Buchempfehlung:
Das Keto-Longevity Prinzip" (Dr. Brigitte Karner, ZS Verlag, 2025)

Kostenfreier Livecall:
Keto ist Medizin – Gesundheit neu denken mit Dr. med. Wolfgang Karner & Dr. med. Brigitte Karner
Wann: 06.01.2026 18:30 - 19:30 Uhr
Kostenfreie Anmeldung: https://go.spitzen-praevention.com/live-call-karner-keto-ist-medizin/