

INHALTSVERZEICHNIS

Kapitel 1.

EIN INTERESSENS-FUNKE UND EIN AUFRUF ZUM HANDELN9

1.1. Der Anfang 10

1.2. Die Geschichte von Natto und interessante Fakten 16

Kapitel 2.

MEHRFACH-KOMPONENTEN-ZUSAMMENSETZUNG VON NATTO28

2.1. Die Entdeckung von Nattokinase im Natto 30

2.2. Wie Nattokinase heute hergestellt wird 35

Kapitel 3.

EINBLICK IN DIE GANZHEITLICHE PHILOSOPHIE DES NATÜRLICHEN LEBENSMITTELS NATTO37

3.1. Die Weisheit der Natur vs. menschliche Technologien .. 38

Anmerkungen zum Darmmikrobiom, einem virtuellen
Wunderorgan 41

Wechselwirkungen zwischen Natto und der Darmmikrobiota	47
3.2. Der Unterschied zwischen dem Konsum von natürlichem Natto und Nattokinase-Ergänzungsmitteln	50

Kapitel 4.

WIRKUNGEN VON NATTO AUF DEN MENSCHLICHEN KÖRPER	53
4.1. Anti-atherosklerotische Wirkung von Natto	54
Anmerkungen zur Atherosklerose	54
Anmerkungen zur cholesterin- und lipidsenkenden Wirkung von Natto	60
Anti-atherosklerotische Wirkung von Nattokinase im Vergleich zu Statinen	62
Nattokinase-Hyperdosen von 10.800 FU täglich über 12 Monate	63
Die kardioprotektiven Eigenschaften von Natto	64
Die anti-atherosklerotischen Mechanismen von Natto ..	65
Einleitung von Präventivmaßnahmen im präklinischen Stadium der Atherosklerose	66
4.2. Natto ist das stärkste fibrinolytische Mittel	70
Vorbeugende Wirkung von Nattokinase gegen Blutgerinnsel	72
Nattokinase beeinflusst sowohl die oxidative als auch die entzündliche Thrombose	75
Schon eine einzige Portion Nattokinase	76
4.3. Natürlicher Ansatz zur Senkung des Blutdrucks	79
4.4. Die Wirkung von Natto auf die Alzheimer-Krankheit	82
Nattokinase fördert die Klärung von Beta-Amyloid	

bei der Alzheimer-Krankheit	84
Anmerkungen zu Alzheimer-Därmen	87
Natto wirkt gegen die Dysbiose des Alzheimer-Darmes...	89
4.5. Natto reduziert signifikant die neurologischen Defizite	92
Natto fördert die kognitive Erholung nach einem Schlaganfall	93
Natto stimuliert die Neuroregeneration	95
Natto bekämpft die ischämische Retinopathie	96
4.6. Vitamin K2 im Natto lenkt Kalzium zu den Knochen statt zu den Arterienwänden	98
Illustrationen der Antiosteoporose-Wirkung	101
Das Potenzial von Natto für die Zahnpflege	103
4.7. Natto bekämpft Long Covid- und Covid- Impfstoffverletzungen	107
Nattokinase baut Spike-Protein wirkungsvoll ab	107
Nattokinase-Effekt bei Bluthochdruck nach Covid	109
Multipotente thrombolytische Wirkung von Nattokinase bei kardiovaskulären Komplikationen durch Covid	111
4.8. Andere, weniger untersuchte Wirkungen von Natto	
Antidiabetische Wirkung	113
Antibakterielles Spektrum von Natto	113
Die antiallergischen Eigenschaften von Natto	116
Anti-Tumor-Potenziale der Bestandteile von Natto	116
Vorbeugung von Fettleibigkeit und Stoffwechselstörungen	118
Die stimmungsaufhellende Wirkung von Natto	119

Kapitel 5.
NATTO FÜR SPORTLER

5.1. Wo liegen die Vorteile für Sportler bei einer Ernährung mit Natto? 121
 Vollständige Proteine und reichhaltiges Nährstoffprofil von Natto 121
 Der hohe Leucingehalt in Natto 123

5.2. Goldstandard für Profisportler 124
 Antithrombotische Wirkungen von Natto im Sport 124
 Natto in der Kardiologie des Sports 127

Kapitel 6.
WIE SICHER IST ES, NATTO ZU ESSEN 130

6.1. Natto-Portionengröße und Sicherheitsbedenken 130

6.2. Warum fermentiertes Soja-Natto noch weniger allergen ist 133
 Grundwissen über Soja-Allergien 134
 Für wen besteht das Risiko einer Natto-Allergie? (Analyse von Allergie-Fällen) 135

Kapitel 7.
NATTO: EIN NAHRHAFTES KRAFTPAKET MIT WEITREICHENDEN GESUNDHEITS-VORTEILEN

Praktische Schlussfolgerungen und Ausblick 138