

WARUM VEGAN KRANK MACHT
UND FLEISCH UNS HEILT

Ein Mediziner
enthüllt die
beste Ernährung
für Ihre
Gesundheit



**FLEISCH
FOR
LIFE!**

Paul Saladino, MD

millemari.

Warum Vegan krank macht und Fleisch uns heilt

Fleisch for life!

Paul Saladino, MD

Widmung

Dieses Buch ist meiner Mutter, meinem Vater und meiner Schwester gewidmet. Ihr habt mir in all meinen Abenteuern uneingeschränkte Liebe und Unterstützung zukommen lassen. Das Beste an mir habe ich euch zu verdanken.

Und ich widme dieses Buch meinen Patienten, die mich immer wieder inspirieren und meine wichtigsten Lehrer sind. Ihre Geschichten bereichern mich. Was ich von ihnen gelernt habe, lässt sich in Worten gar nicht ermessen.

Inhalt

Vorwort von Mark Sisson

Einleitung

Teil I

- 1 Wie alles begann
- 2 Unser schwerster Fehler

Teil II

- 3 Die chemischen Kampfstoffe der Pflanzen
- 4 Brokkoli – Superheld oder Schurke?
- 5 Einhörner und andere Fabelwesen
- 6 Angriff der Oxalate
- 7 Was Kidneybohnen mit Parkinson verbindet

Teil III

- 8 Mythos 1: Pflanzen sind ein Superfood
- 9 Mythos 2: Ballaststoffe sind wichtig für einen
gesunden Darm
- 10 Mythos 3: Rotes Fleisch verkürzt das Leben
- 11 Mythos 4: Rotes Fleisch lässt das Herz
explodieren

Teil IV

- 12 Die Nose-to-Tail-Ernährung
- 13 Stolpersteine bei der Umsetzung
- 14 Das Ende der Reise und der Beginn einer neuen
Lebensweise

Häufig gestellte Fragen – FAQ

Dank

Quellen

Impressum



Vorwort von Mark Sisson

Erst vor Kurzem ist die auf Fleisch basierende Ernährung oder auch carnivore Diät in der Welt evolutionär orientierter Ernährungsformen in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit gerückt. Ich begegnete immer wieder Personen, die sich primär von Fleisch ernährten, hielt sie aber für Randgestalten und dachte nicht weiter darüber nach. In den Siebzigerjahren waren die Bodybuilder in Venice Beach dafür bekannt, ein paar Wochen vor ihren Wettbewerben nur noch Steaks und Eier zu essen. Als mir 2017 der Fitnessexperte Danny Vega erzählte, seine fleischlastige Ernährung habe zu dramatischen Verbesserungen seiner Blutwerte und Leistungsfähigkeit geführt, tat ich die Geschichte ab, weil sie nicht zu meinen Überzeugungen passte. Als ein Mensch, der stolz darauf ist, kritisch zu denken, offen und immer bereit zu sein, seine Positionen zu revidieren, bitte ich heute in aller Demut um Entschuldigung für meinen damaligen Widerstand.

Als Paul Saladino 2019 in zahlreichen Interviews zu hören war, wurde ich auf diese Ernährungsform aufmerksam, und die Sache ließ mich nicht mehr los. Die elegante Art, wie Paul die kontroversesten Aspekte einer fleischbasierten Ernährung mit vernünftigen, präzisen und wissenschaftlich untermauerten Aussagen angeht, fesselte mich. Er wies darauf hin, dass, wie wir alle wissen, die meisten Pflanzen, darunter auch das bei

Ernährungsexperten so beliebte Gemüse, Anti-Nährstoffe enthalten, die schwer verdaulich, manchmal sogar giftig sind. Deshalb müssen wir pflanzliche Nahrung aufwändig einweichen, keimen lassen, fermentieren oder kochen, um sie essbar zu machen. Trotzdem bekommen viele von uns Blähungen oder andere Verdauungsbeschwerden. Diese sind so weit verbreitet, dass wir sie quasi als normal ansehen. Paul wird in diesem Buch ausführlich erläutern, warum es nicht normal ist, nach dem Verzehr von angeblich gesunder Nahrung unter Beschwerden zu leiden.

Ich habe intensiv über diese Ernährungsform nachgedacht und selbst geforscht. Es ist verführerisch, nachhaltig produzierte tierische Lebensmittel aller Art in den Mittelpunkt unserer Ernährung zu stellen und auf entzündungsfördernde Lebensmittel weitgehend zu verzichten (das gilt nicht nur für Getreide, sondern auch für Gemüse). Wir können diese Möglichkeit nicht ignorieren, nur weil sie nicht dem vorherrschenden Denken entspricht. Auf den ersten Blick erscheint es extrem, nur noch Fleisch zu essen, aber viele Wissenschaftler bestätigen, dass die Evolution des Menschen durch eine Ernährung mit Lebensmitteln mit hoher Nährstoffdichte gefördert wurde - eine Ernährung, bei der die Kalorien im Wesentlichen von Tieren stammten und erst in zweiter Linie aus dem Pflanzenreich. Wir haben uns mit Sicherheit als Allesesser entwickelt - lassen Sie sich nichts anderes erzählen - aber wenn Paul Saladino erklärt, dass pflanzliche Nahrung nur die „Notnahrung“ der Evolution war, dann müssen wir darüber nachdenken. In diesem Buch werden Sie erfahren, wie stark der wachsende Konsum nährstoffreicher tierischer Lebensmittel bei unseren Vorfahren zu einer Weiterentwicklung der Gehirne führte. Genau aus diesem Grund haben wir uns von unseren Blätter kauenden Verwandten - den Affen - abgespalten und die Spitze der Nahrungskette erklimmen.

Selbstverständlich ist das, was in diesem Buch vertreten wird, nur eine Meinung unter vielen. Es gibt heute so viele laute und leidenschaftliche Stimmen in der Gesundheits- und Ernährungsszene, so viel Information, dass man sich schnell überfordert fühlen kann. An Paul Saladinos Botschaft gefallen mir sein gemäßiger und respektvoller Ton und seine Fähigkeit, über gegensätzliche Sichtweisen nachzudenken. Gleichzeitig geht er mit klaren Worten gegen Desinformation, geschönte Forschungsergebnisse und platte Allgemeinplätze vor. Dass er nicht mal meine geliebten Salatplatten ungeschoren davonkommen lässt, hat mich durchaus beeindruckt. Ich bin zuversichtlich, dass dieses Buch auch Sie beeindrucken wird, und ich möchte Sie dazu auffordern, es in demselben guten Geist zu lesen, in dem es geschrieben wurde: mit offener Haltung, einer großen Bereitschaft zum Lernen und Wachsen und dem Wunsch, die optimale und befriedigende Ernährungsweise für Ihr Leben zu finden.

Mark Sisson, Miami Beach, Florida



Einleitung

Ich mag Rätsel. Und das Rätsel der menschlichen Ernährung, die Frage, was Menschen essen sollten, um so gut und gesund wie nur möglich zu leben, ist für mich das faszinierendste Rätsel von allen.

Wenn Sie die ideale Ernährung für einen Menschen entwickeln sollten, nach welchen Kriterien würden Sie Ihre Auswahl treffen? Ich für meinen Teil würde mir wünschen, dass eine solche Ernährung erstens alle Nährstoffe enthält, die wir brauchen, um optimal zu funktionieren. Zweitens sollten diese Nährstoffe in optimaler Bioverfügbarkeit vorhanden sein. Und drittens sollten sie eine möglichst geringe Menge an Schadstoffen enthalten. Sie sollte alle Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren und andere Bausteine des Lebens bieten, aber keine Stoffe, die unsere Biochemie durcheinander bringen oder Entzündungen oder Zellschädigungen hervorrufen. Klingt vernünftig, oder?

Wir stehen hier vor dem Rätsel der bestmöglichen Ernährung, dem heiligen Gral von Ernährungswissenschaft und Medizin. Und ich glaube, eine Ernährung auf der Basis tierischer Lebensmittel ist die beste Lösung dieses Rätsels. Sie müssen mir das nicht einfach so glauben, ich werde Ihnen ein ganzes Buch lang erklären, warum das so ist. Ich möchte Sie überzeugen, dass tierische Lebensmittel die besten Lebensmittel und dass pflanzliche Lebensmittel suboptimal sind. Sie enthalten weniger Nährstoffe, ihre Bioverfügbarkeit ist schlechter, und sie weisen Unmengen

an Stoffen auf, die nichts anderes tun, als uns Schaden zuzufügen.

Dieses Buch wird Ihnen vermutlich gewaltig gegen den Strich gehen. Es wird umstritten sein, es wird jede Menge Kritik hervorrufen und viele lang gehegte Überzeugungen in Frage stellen, die fälschlicherweise als Allgemeingut gehandelt werden. Aber das macht nichts, denn es wird gleichzeitig vielen Menschen eine Hilfe sein.

Ich stelle Ihnen eine wichtige Frage: Wollen Sie radikal gesund sein? Wünschen Sie sich endlos viel Energie, geistige Klarheit, eine gute Libido, einen sexy Körper und emotionale Widerstandskraft? Selbstverständlich tun Sie das! Wir alle wollen unser bestes Selbst sein und so kraftvoll auftreten, wie es nur möglich ist.

Dieses Buch erzählt davon, wie wir alle unser radikales Potenzial entfalten können. Diese Ziele sind für jede und jeden von uns erreichbar, und ich glaube, die wichtigste Voraussetzung dafür liegt in dem, was wir essen. Unsere Nahrung entscheidet darüber, ob wir in Richtung Fettleibigkeit, Hirnnebel und Erschöpfung steuern oder in Richtung Optimierung.

Es gibt nur ein kleines Problem: Wir haben vergessen, was wir essen sollen. Oder wenn wir ganz ehrlich sind, es ist ein ziemlich großes und ein ziemlich sichtbares Problem. Im Großen und Ganzen ist der Gesundheitszustand der Menschheit heute unterirdisch und wird auch nicht besser. Schätzungen zufolge leiden 87,8 Prozent der Menschen in den westlichen Industrieländern unter einer gewissen Insulinresistenz und unter Störungen des Stoffwechsels. Lassen Sie diese Zahl mal kurz auf sich wirken ... 87,8 Prozent! Das ist eine erschütternd hohe Zahl, die ein vernichtendes Urteil über unsere Ernährung spricht.

Als Arzt sehe ich jeden Tag die Beweise dafür. Und es ist kein schöner Anblick. Sehr viele Menschen, die ich in meiner ärztlichen Praxis kennengelernt habe, litten unter

Krankheiten, die mit Hilfe der westlichen Medizin nicht zu heilen waren. Natürlich können wir Medikamente verschreiben, die die Symptome kurzfristig lindern, aber allzu oft sind die Nebenwirkungen dieser Medikamente schlimmer als die Krankheiten, die damit behandelt werden. Und die all dem zugrunde liegende Entzündungsreaktion läuft unentdeckt weiter und führt auf Dauer zu immer mehr Problemen.

In meiner standard-medizinischen Ausbildung und Praxis bin ich zu einem sehr enttäuschenden Schluss gekommen: Das System, in dem ich ausgebildet wurde, verhilft den Menschen nicht zu einem besseren Leben. Selbstverständlich kann die Medizin akute Probleme wie einen Blinddarmdurchbruch oder ein gebrochenes Bein behandeln, doch wenn es um chronische Krankheiten und die Behandlung der Ursachen geht, ist dieses System zum Scheitern verurteilt.

In diesem Buch soll es nicht um die Mängel unseres medizinischen Systems gehen, sondern um die Möglichkeit, die eigene Gesundheit wieder in die eigenen Hände zu nehmen, indem wir sorgsam darauf achten, was wir essen. Auf diese Weise bringen wir den Superhelden in uns zum Vorschein, der mehr auf die Beine stellt, als wir jemals für möglich gehalten haben. Über die medizinische Praxis will ich nur so viel sagen: Wir werden nie in der Lage sein, die Ursachen von Krankheiten zu behandeln, wenn sich die grundlegenden Paradigmen der Behandlung nicht ändern. Ärzte müssen erkennen und akzeptieren, dass die Frage von Gesundheit und Krankheit sich letztlich nur über unsere Ernährung beantworten lässt.

Die verlorene Bedienungsanleitung

Wenn Sie dieses Buch jetzt noch nicht aus der Hand gelegt haben und glauben, dass an dem, was ich bisher gesagt

habe, vielleicht etwas dran sein könnte, dann stellt sich Ihnen höchstwahrscheinlich eine sehr wichtige Frage: Wie finden wir heraus, was wir essen sollten? Welche Lebensmittel machen uns zu Halbgöttern und welche legen uns nur Stolpersteine in den Weg? Mit dieser Frage beschäftige ich mich schon seit fast 20 Jahren, und was sie in den Händen halten, ist das Ergebnis meiner Suche nach einer Antwort.

Ich glaube, die Antwort liegt in unserer „Bedienungsanleitung“, dem Muster, dem wir folgen sollten, um uns mit den nötigen Brenn- und Nährstoffen zu versorgen. Leider wird diese Bedienungsanleitung nicht mitgeliefert, wenn wir vor den Augen unserer begeisterten Eltern in diese Welt rutschen. Das wäre natürlich wunderbar. Aber so funktioniert das Universum eben leider nicht. Unsere Bedienungsanleitung ist eher ein Code, der in unseren Genen hinterlegt ist. Sie liegt in unserer DNA, und zwar schon seit der Zeit, als wir zu Menschen wurden, also vor drei bis vier Millionen Jahren.

Wie sollen wir diesen Code also wiederentdecken? Irgendwo unterwegs haben wir die Bedienungsanleitung verloren, darauf deutet der Niedergang unserer Gesundheit jedenfalls hin. Und inzwischen leiden wir erheblich unter den Folgen. Wenn ich als Kind ein Spielzeug verlor, fragte mich meine Mutter immer, wo ich dieses Spielzeug zuletzt gesehen hatte. Eine kluge Frage. Ich denke, wir sollten mit unserer Suche nach der Bedienungsanleitung dort beginnen, wo wir sie zuletzt gesehen haben. Unsere Vorfahren kannten die Antwort, und sie haben ihr Wissen über Generationen hinweg weitergegeben. Sie war schon in unserem Sein eingewoben, als wir noch gar nicht geboren waren.

Letztlich handelt es sich bei diesem Buch um eine Abenteuergeschichte. Es ist die Geschichte meiner eigenen Suche nach dem Code, der uns allen die Möglichkeit geben wird, auf eine Weise zu gedeihen, wie wir es gar nicht für

möglich hielten. Ich habe jahrelang nach diesem Schatz gesucht und ich denke, ich habe ihn gefunden. Jetzt kann ich es kaum erwarten, diese unglaubliche Erfahrung mit Ihnen zu teilen. Doch bevor wir uns in das Thema hineinstürzen, sollten Sie wissen, woher ich komme und wie meine persönliche Reise aussah.

Die Anfänge

Mein Vater ist Arzt, meine Mutter Krankenschwester, ich bin also mit der Medizin aufgewachsen. In den Gesprächen beim Abendessen ging es um Themen wie Vorhofflimmern, Bluthochdruck und Cholesterin. Wenn ich meinen Vater ins Krankenhaus begleitete, sah ich alle möglichen Krankheiten, und diese Erfahrungen prägten mich von Jugend an. Ich wollte wissen, was den Patienten meines Vaters fehlte und wie sie wieder gesund werden könnten. Ich wollte unbedingt herausfinden, warum ein Patient einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitt, warum manche Probleme mit dem Atmen hatten oder warum ihre Knochen so morsch geworden waren. Ich wollte wissen, warum manche Leute gesund waren und einen gut funktionierenden Körper hatten und andere ständig unter Krankheiten litten. Die Gründe für all diese Dinge interessierten mich sehr.

Obwohl meine Eltern Gesundheitsprofis waren, wurde bei uns zu Hause nicht besonders gesund gegessen. Wir ernährten uns so ziemlich wie der amerikanische Durchschnitt: Abendessen vor dem Fernseher, Fastfood, Brot, Nudeln und stark verarbeitete Kohlenhydrate. Zudem wuchs ich in einer Zeit auf, die Fett als den Feind Nummer eins ansah – seit den Fünfzigerjahren wird Fett nun schon zu Unrecht von der Lebensmittelindustrie verteufelt. Wenn ich aus der Schule kam, verschlang ich mehrere Schüsseln voll Frühstücksflocken und wurde doch nie satt. Außerdem

war ich ständig gereizt, zu dick, litt unter Asthma und Neurodermitis. Ich war ein Kind der Low-Fat-Ära, das konnte man deutlich sehen.

Auf dem College besserte sich meine Gesundheit ein wenig, aber vom Idealzustand war ich weit entfernt. Ich studierte Chemie am College of William and Mary und wollte danach Medizin studieren. Während meiner vier Studienjahre hatte ich mehrere schwere Anfälle von Neurodermitis und brauchte immer wieder Kortisonpräparate. Diese Medikamente unterdrückten die Autoimmunreaktion, aber ihre Nebenwirkungen - Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen und Gewichtszunahme - waren mehr als unangenehm. Ich befand mich einfach nicht im Gleichgewicht, ohne zu ahnen, dass die Symptome durch meine Ernährung verursacht wurden. Ich kam gar nicht auf die Idee, weil man so etwas im Medizinstudium nicht lernte und auch kein Arzt in diese Richtung dachte. Ich studierte so besessen, dass ich am Ende meiner Zeit auf dem College ziemlich ausgebrannt war. Obwohl ich zu den Besten meines Jahrgangs gehörte und immer wieder Auszeichnungen einheimste, war mir klar: Ein Medizinstudium kam für mich nicht in Frage.

Stattdessen wurde ich zum Vagabunden, und es ging mir bestens dabei. Ich hatte keine Ahnung, wie lange es so weitergehen könnte, aber die Freiheit war berauschend. Einen Sommer verbrachte ich in Maine mit Outdoor-Unterricht für Schulkinder, dann zog ich nach Westen, um die Wildnis kennenzulernen, die ich bisher nur auf Kalenderblättern gesehen hatte. Und so ging es weiter mit den Abenteuern: Ich wanderte den ganzen, fast 4300 Kilometer langen Pacific Crest Trail ab, erforschte auf mehreren Expeditionen die Wildnis Neuseelands (wobei ich einmal fast ertrunken und einmal beim Bergwandern beinahe abgestürzt wäre) und arbeitete jahrelang als Skilehrer an Orten wie Telluride, Alta und Jackson Hole.

Nach sechs Jahren Abenteuer im Westen der USA erwachte meine wissenschaftliche Neugier erneut, und ich spürte, dass ich Lust aufs Studium hatte. Kurz dachte ich daran, nun doch Medizin zu studieren, aber das brutale Leben meines Vaters, der Internist war, schreckte mich ab. So entschied ich mich für eine Ausbildung zum Arztassistenten (Physician assistant, PA) und hoffte, auf diese Weise ein Gleichgewicht zwischen der Arbeit mit Patienten und einem gesunden Lebensstil herstellen zu können.

Als PA in der Kardiologie erfuhr ich zum ersten Mal, wie sich das Leben an vorderster Front der westlichen Medizin anfühlte. Nämlich furchtbar. Meine Illusionen verschwanden schlagartig und ich war sehr enttäuscht, aber der Grund dafür waren nicht etwa die Ärzte. Die Mediziner, mit denen ich zu tun hatte, waren durchwegs intelligent, freundlich und wohlmeinend. Ich hatte das Glück, von unglaublich begabten Menschen gefördert zu werden, die mir viel über die medizinische Praxis beibrachten. Der Grund für meine Enttäuschung lag vielmehr im medizinischen System. Weder in Krankenhäusern noch in ambulanten Praxen wurden die Patienten gesünder, sie wurden nur immer noch kränker. Manchmal konnte der Niedergang durch Medikamente ein wenig gebremst werden, aber letztlich waren wir machtlos dagegen.

Ich fing an, meine Rolle in diesem System in Frage zu stellen. Konnte ich Menschen zu einem besseren Leben verhelfen, wenn ich sie mit cholesterinsenkenden Statinen, Blutdrucksenkern, Insulin, Blutverdünnern und so weiter versorgte? Oder verzögerte ich damit nur das Unvermeidliche? Gab es wirklich keine Möglichkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck oder Diabetes an den Wurzeln zu bekämpfen? Litten unsere Vorfahren unter denselben schlimmen chronischen Krankheiten wie wir heute? Oder hatte es irgendeine grundlegende

Verschiebung in der Lebensweise gegeben, die dazu führte, dass geistige Frische, Kraft, gesundes Gewebe und Vitalität verschwanden?

Damals kannte ich keine Antworten auf diese Fragen, aber ich wusste tief in meinem Herzen, dass ich sie weiterhin stellen musste. Ja, vielleicht war dies das lohnendste Abenteuer, in das ich mich stürzen konnte. Nach ein paar Jahren als PA spürte ich, dass ich nicht mehr in einem System arbeiten konnte, an das ich nicht glaubte und das nicht in der Lage war, solche grundlegenden Fragen zu beantworten.

Ein neuer Ansatz

Es gibt nicht viele Menschen, die zwei Mal Medizin studieren – ich gehöre dazu. Während meiner vier Jahre an der Medical School der University of Arizona und weiterer vier Jahre im Fachbereich Psychiatrie an der University of Washington fing ich an, die Dinge aus einer neuen Perspektive zu sehen. Sechs Jahre hatte ich im medizinischen System verbracht, zwei in der Ausbildung zum PA, vier als PA in der Kardiologie. Die Erfahrungen dieser Jahre erlaubten es mir, jetzt neue Fragen zu stellen. Und das tat ich. Ich vermute, ich habe einige Professoren, Ärzte und Dozenten mit meinen ständigen Nachfragen verärgert. Aber ich wollte einfach mehr wissen. Ich wollte herausfinden, was hinter den Krankheiten steckte, die wir sahen. Im Praxisbereich galt das ebenfalls. Seit der Zeit, als ich mit meinem Vater durchs Krankenhaus gegangen war, hatte für mich immer die Frage nach dem Warum im Vordergrund gestanden, und ich hoffte, jetzt hätte ich endlich Gelegenheit, ihr nachzugehen.

Sie ahnen, was ich sagen will? Die Gelegenheit ergab sich einfach nicht. Es gab in diesen acht Jahren gelegentlich einen Hoffnungsschimmer, es gab Aha-

Momente, aber die meiste Zeit lief es so weiter wie bisher. Wie mein Freund Dr. Ken Berry zu sagen pflegt: In der medizinischen Ausbildung lernst du nur, welche Tabletten man verschreibt. Es geht nicht darum, zu verstehen, woher Krankheiten kommen. Also tat ich, was man von mir verlangte, und lernte, welche Tablette man verschreibt. Am Ende schaffte ich mein Examen mit Bravour, hatte aber immer noch das Gefühl, nicht zu wissen, wie ich meinen Patienten helfen sollte, gesund zu werden. Das war zutiefst enttäuschend. Ich hatte so fleißig gelernt, wie ich nur konnte, und alle Antworten auf die Standardfragen auswendig gelernt, aber meinen Patienten ging es immer noch schlecht. So durfte das nicht bleiben.

Und als wollte jemand zum Schaden noch den Spott hinzufügen, war ich nicht mal in der Lage, mich selbst zu heilen. Während meiner Zeit als PA hatte ich die Paleo-Diät für mich entdeckt. Das folgende Jahrzehnt brachte ich damit zu, auf Getreide, Hülsenfrüchte und Milchprodukte zu verzichten und nur noch Biofleisch und -gemüse zu essen. Mein Körper und Geist zeigten auch tatsächlich positive Veränderungen, aber die hartnäckige Neurodermitis blieb. Während des Medizinstudiums fing ich mit Jiu-Jitsu an. Diese Kampfkunst machte mich so demütig, wie ich es noch nie erlebt hatte. Es war ein Weg, der mit großem Leiden, aber auch großer Befriedigung verbunden war. Leider flammte durch den Kontakt meiner Ellbogen und Knie mit den Matten meine Neurodermitis immer wieder auf, und ich zog mir sogar eine Streptokokkeninfektion der Haut zu. Das wiederum führte zu einer Impetigo - einem nässenden Hautausschlag - und zu Cellulitis, schließlich zu einer Blutvergiftung.

Ich bekam Fieber und Schüttelfrost und brauchte Infusionen mit Antibiotika. Nicht das ideale Szenario für einen Medizinstudenten im dritten Jahr, der schwierigsten Phase der Ausbildung.

Irgendwie überlebte ich. Und glauben Sie mir, das lag nicht an dem vielen Salat, den ich aß, aber dazu kommen wir gleich. Während der Praxiszeit flammte die Neurodermitis immer wieder auf, manchmal so stark, dass mein ganzer Hintern wund und entzündet war. Inzwischen wusste ich, dass Ernährung in Sachen Gesundheit und Krankheit eine große Rolle spielt. Ich hatte versucht, Dinge wegzulassen: Nahrungsmittel mit hohem Histamin- oder Oxalatgehalt oder mit Lektinen, Nüsse, Saaten, Schokolade. Monatelang ließ ich praktisch alles weg, ernährte mich nur noch von Avocados, Salat und Fleisch von Weidetieren; dazu kamen noch einige Nahrungsergänzungsmittel, von denen ich glaubte, dass ich sie aufgrund meiner Erbanlagen brauchte. Und trotzdem wandte sich mein Körper immer wieder gegen sich selbst, die Neurodermitis war einfach nicht wegzukriegen.

Nie vergesse ich den Tag, an dem ich Jordan Peterson hörte, auf Joe Rodans Podcast. Ich fuhr gerade an die Küste von Washington State, um zu surfen. Der Tag war, wenn ich mich richtig erinnere, grau, kalt und regnerisch, die Wellen eher mäßig, aber die Tour war es wert. Am Ende des Podcasts hörte ich, wie Jordan über seine carnivore Ernährung sprach. Er berichtete, dass eine solche Diät seiner Tochter Mikhaila geholfen hatte, eine angeborene Autoimmunerkrankung zu besiegen. Er selbst hatte Gewicht verloren, war seine Schlafapnoe los und einige Autoimmunreaktionen noch dazu. Und während ich ihm zuhörte, vollzog sich in meinem Kopf ein Paradigmenwechsel, der mein Leben verändern sollte. Was wäre, wenn meine eigene Autoimmunerkrankung und viele der Entzündungsreaktionen, die sich als chronische Krankheiten manifestieren, von den Pflanzen ausgelöst würden, die wir essen?

Ich verwarf den Gedanken sofort wieder, begrub ihn unter einem Berg von jahrzehntelanger Indoktrination:

Pflanzen, Ballaststoffe und pflanzliche Nährstoffe waren doch von essentieller Bedeutung für die menschliche Gesundheit! Wie sollte ich denn Stuhlgang haben ohne Ballaststoffe? Was war mit den segensreichen Wirkungen der Polyphenole? Mit meiner Darmflora? Würden nicht all die guten Bakterien in meinem Darm verhungern, wenn ich keine präbiotischen Stärken mehr zu mir nähme? Die Jiu-Jitsu-Lektionen, die ich während meines Studiums gelernt hatte, konnten mich nicht auf den Kampf vorbereiten, der in meinem Inneren tobte: der Kampf zwischen allem, was man mir beigebracht hatte, und der neuen, radikalen Vorstellung, die sich in meinem Kopf festsetzen wollte. Tatsächlich war es ein Kampf von epischen Ausmaßen, aber nachdem ich Monate mit dem Studium der Forschungsliteratur verbracht und die Ideen hinter einer carnivoren Ernährung genau bedacht hatte, beschloss ich, es einfach zu versuchen. Ich wusste, wenn ich nicht endlich etwas änderte, würde sich auch meine Neurodermitis nicht bessern. Und mit den Medikamenten, die ich dagegen nahm, würde ich auf lange Sicht auch nicht glücklich werden.

Es dauerte genau drei Tage, dann war mir klar, dass diese Art zu essen etwas Besonderes war. Ich erlebte ein Ausmaß emotionaler Ruhe und einen optimistischen Blick aufs Leben, wie ich sie noch nie erfahren hatte. Damit hatte ich nicht gerechnet, aber es war eine positive Überraschung. Es fühlte sich an, als hätte ich lange mit einer Art Schmirgelpapier um mein Gehirn gelebt, das jetzt entfernt wurde. Meine gesamte Psyche fühlte sich weicher und glatter an. Heute vermute ich, dass dieser Vorgang mit dem allmählichen Abklingen einer schwachen Entzündungsreaktion in meinem Körper zu tun hatte. Es begann in meinem Darm und setzte sich bis ins Gehirn fort. Einige beschreiben ähnlich positive Veränderungen der geistigen Klarheit im Zustand der Ketose (ein Stoffwechszustand, bei dem die Ketonkörper die Glucose

als Energiequelle des Körpers ersetzen können - Anm. d. Übersetzers) was später auch sicher eine Rolle spielte. Aber zu dieser Zeit, noch ganz am Anfang meines Wegs, aß ich Honig und war also gut mit Glukose versorgt. Die grundlegende Veränderung in meinem Blick aufs Leben war durch das Weglassen pflanzlicher Nahrung bedingt. Und so war ich sehr gespannt darauf, welche weiteren Vorteile eine fleischbasierte Ernährung mir bringen würde.

Seither esse ich nur noch tierische Lebensmittel, und es geht mir besser als je zuvor. Meine Lebenseinstellung ist immer noch extrem positiv, mein Gefühlshaushalt stabil, mein Schlaf erholsam und mein Körper stark. Ich bin voller Energie, meine Libido ist robust und ja, ich habe jeden Tag sehr schönen Stuhlgang.

Und meine Blutwerte, fragen Sie? Denken Sie daran, ich bin Arzt und geradezu besessen davon, herauszufinden, wie unser Körper funktioniert. Ich habe wirklich Hunderte von Untersuchungen an mir selbst durchgeführt, und alle Werte waren bestens. Meine Nieren und meine Leber sind gesund, und ich leide auch ganz bestimmt nicht unter Skorbut. Keine Anzeichen einer Entzündung, keine Insulinresistenz. Tatsächlich sind meine Entzündungsmarker kaum noch im nachweisbaren Bereich, und mein Blutzucker liegt den ganzen Tag im Idealbereich, ohne größere Schwankungen nach dem Essen. Und meine Autoimmunkrankheit? Seit ich nur noch Fleisch esse, hatte ich keinen einzigen Neurodermitis-Schub. Vor dem Wechsel gab es jeden Monat einen Schub, oft mehrere mit ständigen Ausschlägen und extremem Juckreiz.

Meine Geschichte ist nicht einzigartig. Es gibt heute Tausende von Menschen, die Ähnliches erlebt haben. Sie zeigen Besserung und Heilung bei verschiedenen Krankheiten, darunter Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Lupus, Schilddrüsenerkrankungen, Schuppenflechte, Multiple Sklerose, rheumatische Arthritis, aber auch

psychiatrische Erkrankungen wie Depressionen, bipolare Störungen und Ängste. Dazu kommen Tausende, die die Fleischdiät nutzen, um abzunehmen, Diabetes und Insulinresistenz zu kurieren, ihre Libido und ihre geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern. Viele unglaubliche Geschichten finden sich dazu auf der Website *MeatHeals.com*, nach Stichworten sortiert.

Klingt zu gut, um wahr zu sein? Als ich zum ersten Mal davon hörte, fand ich den Ansatz total verrückt. Wenn Sie auch so denken, befinden Sie sich also in guter Gesellschaft. Die Erfahrung mit der neuen Ernährungsweise war aber so beeindruckend, dass ich mich mit dem Kopf voran in die Forschung stürzte. In diesem Buch erzähle ich, was ich auf dem Weg gelernt habe und warum ich zu der Überzeugung gekommen bin, dass viele unserer lang gehegten Ernährungsvorstellungen einfach falsch sind und uns daran hindern, unser volles Potenzial zu entfalten. Die Mehrheit der Krankheiten, unter denen Menschen heute leiden, ist im Grunde genommen autoimmuner Natur und von Entzündungsreaktionen geprägt. Und ich glaube, wenn wir uns auf nährstoffreiche tierische Lebensmittel konzentrieren und die Schadstoffe meiden, die sich in Pflanzen finden und die solche Reaktionen auslösen, kommen wir bald zurück zu unserem angeborenen, von unseren Vorfahren geerbten Recht auf radikale Gesundheit und Vitalität.

Worum es in diesem Buch geht

Ich möchte Ihnen mit diesem Buch nahebringen, warum ich von ganzem Herzen an die Fleischdiät glaube und warum sie aus einer evolutionären, medizinischen, ernährungswissenschaftlichen und biochemischen Perspektive Sinn ergibt.

In *Teil I* fangen wir ganz vorn an, in einer Zeit, als die Menschen noch wussten, wie man sich ernährt. Damals entwickelten wir uns in eine positive Richtung, weil wir auf die Jagd gingen und Tiere aßen ... viele Tiere! Außerdem sprechen wir über jene Zeit in der Geschichte der Menschheit, in der wir, wie ich glaube, die Betriebsanleitung verloren haben. Verführt vom „Kult um das Saatkorn“ hörten wir auf zu jagen und fingen an, Ackerbau zu betreiben. Wie Sie sehen werden, waren die Auswirkungen auf unsere Gesundheit in erstaunlichem Maße schädlich.

In *Teil II* werden wir der Frage nachgehen, warum unsere Entscheidung, mehr Pflanzen zu verzehren, falsch war. Letztlich wollen weder Pflanzen noch Tiere gegessen werden. Aber Tiere haben Beine, Flossen, Zähne und Hörner, mit denen sie sich verteidigen können, während Pflanzen schon seit 450 Millionen Jahren im Boden feststecken. In dieser langen Zeit haben sie komplexe chemische Verteidigungsmechanismen entwickelt, um zu überleben, die in unserem Körper sehr viel Schaden anrichten können, wenn wir nicht aufpassen.

In *Teil III* vergleichen wir die ernährungsphysiologische Qualität tierischer Nahrung mit der auf pflanzlicher Basis und werden sehen, dass tierische Nahrung dabei klar vorn liegt. Besonders ärgerlich macht mich, dass tierische Nahrung zu Unrecht verteufelt wird, und deshalb werden wir viele Mythen entlarven, die uns über tierische Nahrung erzählt werden, darunter auch die Behauptung, Fleisch verursache Krebs und Herzkrankheiten und verkürze unsere Lebenserwartung.

In *Teil IV* widmen wir uns der praktischen Seite der Fleisch-Ernährung, die alles Essbare an einem Tier verarbeitet - „Nose to tail“ eben. Ich werde detailliert zeigen, wie das geht, und werde versuchen, alle Fragen zu beantworten. Wir werden verschiedene Bereiche dieser Ernährungsform betrachten, nicht zuletzt den Verzehr von

Innereien. Je nachdem, wie Ihre eigenen Ziele aussehen, werde ich Ihnen auch Ratschläge geben, was und wie viel Sie essen sollten.

Wenn es Ihnen vor allem darum geht, eine fleischbetonte Ernährung für sich zu entwickeln, und wenn Sie so schnell wie möglich damit anfangen wollen, dann springen Sie am besten gleich in diesen Teil und lesen Kapitel 12 und 13. In Kapitel 12 finden Sie auch einige Geschichten von anderen Fleischessern, die in der neuen Art zu essen ganz unglaubliche Vorteile für sich entdeckt haben.

Jetzt kann es gleich losgehen, aber bevor wir uns ins Thema stürzen, würde ich gern noch über eine Schlüsselfrage sprechen, die den Rahmen für weitere Diskussion über ein carnivores Leben absteckt.

Die Lebensqualität-Gleichung

Mir ist klar, dass vieles von dem, was ich in diesem Buch anspreche, von den üblichen gesellschaftlichen Normen abweicht und dass sich sicher auch viele von Ihnen fragen: „Meint er wirklich, dass ich den Rest meines Lebens nur noch Fleisch essen soll? Das kann ich nicht!“

Dieses Buch will Sie nicht einschränken, sondern Ihnen ein machtvolles Wissen vermitteln, mit dessen Hilfe Sie selbstbestimmte Entscheidungen treffen können, die Ihre Lebensqualität positiv beeinflussen. Ich will Ihnen auf Ihrem persönlichen Weg helfen, damit Sie Ihr Leben jeden Tag aufs Neue in optimaler Weise gestalten können. Letztlich geht es um Sie und Ihr ganz persönliches Abenteuer. Indem ich mit Ihnen teile, was ich selbst erfahren habe, hoffe ich, Ihnen die Werkzeuge an die Hand zu geben, mit deren Hilfe Sie Ihr Leben selbst gestalten können, statt einfach meines nachzuahmen.

Eins dieser Werkzeuge ist die Lebensqualität-Formel. Einfach gesagt: Es geht immer darum, die höchste

Lebensqualität für sich selbst zu erreichen. Damit das gelingt, muss man die Ziele kennen. Jeder Mensch hat seine eigenen Erfahrungen und verschiedene Ziele, je nachdem, an welcher Stelle seines Weges er sich gerade befindet. Und diese Faktoren führen zu unterschiedlichen Bildern. Für manchen Menschen bedeutet höchste Lebensqualität optimale geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. In dieser Situation würde ein Abweichen von der angestrebten Ernährungsweise, sei sie carnivor, keto oder paleo, eine niedrigere Lebensqualität bewirken, weil die Leistungsfähigkeit sinken könnte. Ich selbst gehöre zu diesen Menschen. Aber dieses Buch wendet sich nicht nur an Menschen wie mich, sondern auch an solche, die besser maßhalten können.

Für viele Menschen ist Leistungsfähigkeit ein wichtiges Ziel, aber sie brauchen auch Gemeinschaft und Entspannung, und die Teilnahme an Aktivitäten, die diese Faktoren fördern, gehört zu ihrer höchsten Lebensqualität. Das ist auch absolut okay. Es ist okay, nicht ständig nur Fleisch essen zu wollen. Solange wir unsere höchste Lebensqualität so weit und so oft wie möglich erreichen, werden wir ein tolles Leben führen, geprägt von vielen großartigen Erfahrungen, persönlichem Wachstum und guter Gesundheit.

Ich will Ihnen ein Beispiel aus meiner Praxis geben: Joe, ein Mann von 45 Jahren, glücklich verheiratet und Vater zweier gesunder, energiegeladener Kinder. Joe stellt irgendwann fest, dass er in den letzten Jahren etwa zehn Kilo zugenommen hat, dass seine Energie nachlässt, ebenso wie seine Libido, und dass ihm einige Gelenke wehtun. Ein Freund hat Joe von der „verrückten Fleischdiät“ erzählt, nach der er sich seit ein paar Monaten ernährt, und berichtet ihm voller Freude von Gewichtsabnahme, besserem Schlaf, mehr Energie und Libido, besserer Laune und weniger Gelenkschmerzen. Irgendwann drückt der Freund Joe ein Exemplar dieses

Buches in die Hand und rät ihm, es zu lesen. Fasziniert von der Idee, liest Joe das Buch und beschließt, es mal zu versuchen.

Und hier kommt jetzt das Thema Lebensqualität ins Spiel. Joe legt für sich fest, dass sein Hauptziel darin besteht, seine Gesundheit und viele Bereiche zu verbessern, die ihm in letzter Zeit auf die Nerven gingen. Wenn ich Joe etwas raten dürfte, würde ich ihm sagen:

„Super Sache, Joe! Ich denke, du wirst dich mit dieser Ernährungsform ganz großartig fühlen. Sie ist ungewohnt, aber ich wette um ein paar richtig schöne Steaks, die Umstellung wird durch eine rasche Verbesserung in den Bereichen belohnt, die sich in den letzten Jahren suboptimal entwickelt hatten. Nicht über Nacht, einen oder zwei Monate musst du dir schon Zeit lassen, aber am Ende dieser 30 bis 60 Tage wirst du dich großartig fühlen. Je genauer du dich an die Diät hältst, desto besser werden deine Ergebnisse sein, ein Ausrutscher aber ist nicht das Ende der Welt. Es gibt sicher besondere Gelegenheiten, wo deine höchste Lebensqualität nicht darin besteht, deine Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu optimieren, und das ist auch vollkommen in Ordnung. Wenn du dir am Hochzeitstag mit deiner Frau ein Dessert teilst oder ein Stück vom Geburtstagskuchen deines Sohnes isst, fördert das in diesem Moment sicher deine Lebensqualität. Du vermasselst dein Vorhaben nicht, wenn du von Zeit zu Zeit so etwas tust. Aber tue es bewusst und kehre dann zu deinen ursprünglichen Zielen zurück, indem du dich wieder fragst, worin deine höchste Lebensqualität besteht. Wahrscheinlich machst du dann weiter mit der Optimierung deiner Gesundheit und kannst dich gut wieder auf die Fleischdiät konzentrieren. Auf deine höchste Lebensqualität kommt es an.“

Es geht darum, sich immer wieder klar zu machen, was Ihrer Seele in einem gegebenen Moment am meisten gut tut. Es geht um die Freiheit, auch mal Pause zu machen,

wenn sich die Prioritäten vorübergehend ändern. Wie gesagt: Für einige Menschen wird die Verbesserung ihrer Gesundheit immer an erster Stelle stehen. Das gilt vor allem für Menschen mit einer Autoimmunerkrankung oder heftigen Entzündungsreaktionen. Menschen, denen es weitgehend gut geht und die ihre Gesundheit „nur“ optimieren wollen, können die Dinge etwas lockerer und flexibler angehen.

Es ist schließlich Ihr Leben. Ihr Abenteuer. Sie entscheiden über Ihre Ziele. Ich bin nur dazu da, von meinen eigenen fantastischen Entdeckungen zu erzählen, damit Sie selbst zu Ihrer Mission aufbrechen können. Machen wir uns also auf den Weg, um unsere verlorene Betriebsanleitung zu finden, den Code zu knacken und radikal gesunde Menschen zu werden.

Teil 1



1 – Wie alles begann

Der Rat meiner Mutter, den sie mir gab, wenn ich ein Spielzeug verloren hatte, war Gold wert: nämlich an der Stelle zu suchen, wo ich das Spielzeug zuletzt gesehen hatte. Dasselbe sollten wir tun, wenn wir nach unserer verlorenen Betriebsanleitung suchen. Wo haben wir dieses kostbare Buch zuletzt gesehen, in dem alles steht, was wir brauchen, um gesund und leistungsfähig zu sein? Richtig: In unserer eigenen Geschichte.

Bei Zeitreisen in die Vergangenheit muss man eines wissen: Anthropologie ist keine exakte Wissenschaft, und die Zeitmaschine, mit deren Hilfe wir in die Vergangenheit zurückreisen und frühere Ereignisse mit eigenen Augen sehen könnten, ist noch nicht erfunden. Bis sie erfunden wird, müssen wir mit den zur Verfügung stehenden Quellen arbeiten und unsere Geschichte so gut wie möglich rekonstruieren. Und genau das tun wir in diesem Kapitel. Vorwärts also, oder besser gesagt: Rückwärts! Ein großes Abenteuer wartet.

Auf den Spuren von Indiana Jones

Der Verzehr von Tieren ist seit langer Zeit Teil unserer menschlichen und vormenschlichen Existenz, vermutlich seit mindestens fünf bis sechs Millionen Jahren. Die Entstehung der Primaten setzte etwa 60 Millionen Jahre vor der Entwicklung des Menschen ein, und während dieser Zeit blieb das Primatengehirn bei einem Volumen von etwa 350 Kubikzentimetern, mit kleinen Variationen, die von der Körpergröße des jeweiligen Primaten abhängig waren. 60 Millionen Jahre ernährten sich Primaten von Früchten und Blättern, und ihr Gehirnvolumen änderte sich praktisch überhaupt nicht.

Vor etwa sechs Millionen Jahren jedoch spaltete sich die Entwicklungslinie der Hominiden von der der Affen ab. Unsere Vorfahren verließen die Bäume und eroberten die offenen Steppen des nordöstlichen Afrika, nachdem eine Verschiebung der tektonischen Platten ihren Lebensraum verändert hatte. Die ältesten Fossilien aus unserer Entwicklungslinie wurden auf ein Alter von etwa 4,2 Millionen Jahre datiert und im Norden Kenias gefunden. Sie gehören zur Spezies *Australopithecus*. Es handelt sich um versteinerte Überreste einer Frau, die den schönen Namen „Lucy“ bekam, nach dem Beatles-Song „Lucy in the Sky With Diamonds“, der während der Ausgrabungen oft im Camp gespielt wurde. Lucy ging offenbar aufrecht wie ein Mensch, aber ihr Gehirn war nur wenig größer als das ihrer Affen-Vorfahren. Wenn man die Skelette von Lucy und anderen jüngeren Individuen betrachtet, können wir die Veränderung des Gehirnvolumens im Zeitverlauf erkennen und eine faszinierende Geschichte sehen.

Denn tatsächlich vergrößerte sich das Gehirnvolumen unserer Vorfahren seit Lucys Zeit. Und dann, vor etwa zwei Millionen Jahren, passierte etwas Unglaubliches: Plötzlich wuchs dieses Volumen wesentlich schneller. Vor etwa 40.000 Jahren war der Höhepunkt mit 1600 Kubikzentimetern erreicht. Dazu kam eine wachsende Komplexität des Neocortex (des äußeren Bereichs unseres

Gehirns) und einem Zuwachs an Intelligenz. Beides zusammen führte zu einer verbesserten Kommunikation und einem verfeinerten Zusammenspiel in der Gruppe, beispielsweise beim organisierten Jagen. Größere Gehirne bedeuteten schlauere Leute, und schlauere Leute kamen auf die Idee, in Gruppen zu jagen und dadurch effektiver zu sein.

Dieses dramatische Wachstum des Gehirnvolumens führt zu einer grundlegenden Frage: Was ist vor zwei Millionen Jahren passiert, dass unsere Gehirne so sehr wuchsen und unsere Vorfahren intelligenter wurden? Niemand weiß es ganz sicher, aber die archäologischen Funde legen einige Schlüsse nahe. Vor zweieinhalb Millionen Jahren entstand der Homo habilis, und seitdem gibt es Funde von Steinwerkzeugen und Jagd. Versteinerte Tierskelette aus dieser Zeit weisen Verletzungen durch Waffen und Schnittlinien auf, die auf frühe Schlachtpraktiken hindeuten. Vermutlich verzehrten unsere Vorfahren bereits früher Fleisch, also zur Zeit von Lucy, vor vier bis fünf Millionen Jahren, aber vor zwei Millionen Jahren wurde aus dem Aasfresser ein Jäger.

Aasfresser konnten nur bestimmte Teile von Tieren verzehren, beispielsweise Knochenmark und Gehirn, die in Knochen eingeschlossen und deshalb anderen Tieren nicht zugänglich waren. Doch erst als wir Tiere in organisierten Gruppen und mit Hilfe von Steinwerkzeugen jagen konnten, waren wir in der Lage, die Beute ganz zu verzehren. Damit hatten wir zum ersten Mal auch Zugang zu Bauchorganen und Fett - und zu Muskelfleisch. Ich vermute, durch den Verzehr dieser Teile von Tieren mit all ihren einzigartigen Mikronährstoffen und ihrem Energiereichtum konnten unsere Gehirne so schnell wachsen, dass wir uns zu heutigen Menschen entwickelten. Wir sind Menschen, weil wir ganze Tiere essen, nose to tail! Der Übergang vom Aasfresser zum

Jäger muss der entscheidende Moment in unserer menschlichen Entwicklung gewesen sein.

Nun würden einige behaupten, es sei eher das Kochen gewesen, das zu diesem Wachstum des menschlichen Gehirns führte, aber viele Wissenschaftler sind sich einig, dass unsere Beziehung zum Feuer erst vor einer halben Million Jahren ihren Anfang nahm, also anderthalb Millionen Jahre nach dem Beginn des exponentiellen Wachstums unserer Gehirne.

In der folgenden Grafik können Sie sehen, wie sich die Gehirne unserer Vorfahren über Millionen von Jahren entwickelt haben. Vor etwa vier Millionen Jahren stehen Lucy und ihre Linie des Australopithecus. Ihr Gehirn hatte die Größe einer kleinen Grapefruit. Der Homo habilis hatte ein Gehirn von der Größe einer mittleren Grapefruit, etwa 500 Kubikzentimeter, ein halber Liter. Vor 2,5 Millionen Jahren, als Steinwerkzeuge und die Jagd aufkamen, wuchsen die Gehirne unserer Vorfahren schneller: Sie verdoppelten ihre Größe im Laufe der nächsten Million Jahre. Archäologische Funde zeigen, dass wir vor etwa 40.000 Jahren unser maximales Gehirnvolumen von etwa 1600 Kubikzentimetern erreicht hatten. Daraus folgt: Die deutliche Veränderung in der Wachstumsrate unserer Gehirne fällt mit der Entwicklung von Steinwerkzeugen und der Jagd zusammen. Wir wurden zu den Menschen, die wir heute sind, weil wir anfangen, Tiere zu essen.

Wie Sie in den nächsten Kapiteln noch sehen werden, gab es eine weitere deutliche Veränderung unserer Ernährungsweise, die mit einer Abnahme des Gehirnvolumens einherging: die Verschiebung zu weniger Fleisch und mehr pflanzlicher Nahrung.