

KERIS MARSDEN

MATT WHITMORE



PALEO

DIE STEINZEITDIÄT

- Gesund abnehmen & natürlich leben
- über 100 leckere & schnelle Rezepte



GOLDMANN

Buch

Die Nahrung unserer Vorfahren in der Altsteinzeit bestand hauptsächlich aus Gemüse, Obst, Eiern, Fisch und Fleisch, also vorrangig aus Proteinen und Vitaminen. Naturbelassene, weizen- und glutenfreie Produkte, frei von Hülsenfrüchten und raffiniertem Zucker – das sind auch die Nahrungsmittel, auf denen der Ernährungstrend Paleo basiert. Informativ, unterhaltsam und gut verständlich führen die beiden jungen Autoren Keris Marsden und Matt Whitmore in die Grundlagen der Paleo-Diät ein, mit der jeder schnell und unkompliziert seine überflüssigen Kilos loswird. Mit Paleo fühlt man sich gesünder und dynamischer als je zuvor. Für Hobbyköche mit wenig Zeit haben die Autoren zahlreiche Blitzgerichte kreiert. Über 100 köstliche Rezepte, von kreativen Frühstücksideen bis zu verführerischen Desserts, machen richtig Lust darauf, sofort mit dem Abnehmen und Schlemmen loszulegen!

Autoren

Keris Marsden und Matt Whitmore sind gefragte Gesundheitsexperten und Fitnesstrainer aus London. Nachdem sie sich jahrelang intensiv mit verschiedenen Ernährungstheorien auseinandergesetzt hatten, fanden sie schließlich ihre Erfolgsformel: die Paleo- oder Steinzeiterernährung. Mit diesem Buch wollen sie ihre Erkenntnisse mit möglichst vielen Menschen teilen. Zwar lieben beide Sport, ausgewogene Ernährung (und einander!), doch gibt es einen entscheidenden Unterschied: Keris ist ein Nährwertfreak, während Matt als begeisterter Koch gern in der Küche werkelt. Das macht sie zum perfekten Team für dieses Buch.

KERIS MARSDEN/MATT WHITMORE



PALEO
DIE STEINZEITDIÄT

GESUND ABNEHMEN UND NATÜRLICH LEBEN

Aus dem Englischen
von Imke Brodersen

GOLDMANN

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Die in diesem Buch genannten Internetadressen waren zum Zeitpunkt der Drucklegung korrekt und es waren keine illegalen Inhalte auf den verlinkten Seiten erkennbar.

I. Auflage

Deutsche Erstausgabe Oktober 2014
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2014 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München.

Originaltitel: The Paleo Primer: A jump-start guide to losing body fat and living primally!

Originalverlag: Primal Blueprint Publishing

© 2013 by Keris Marsden and Matt Whitmore

Published by Arrangement with WATERSIDE PRODUCTIONS INC.,
Cardiff-by-the-Sea, CA, USA

Dieses Werk wurde vermittelt durch die Literarische Agentur Thomas Schlück GmbH, 30827 Garbsen

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: Tafel & Gemüse: finepic®, München;

Autorenfotos: Keris Marsden & Matt Whitmore

Illustrationen: Mark Goodhead

Fotos: Keris Marsden & Matt Whitmore

Weitere Fotos: Jennifer Meier, Librakv/Shutterstock.com, A|1962/Shutterstock.com,

Adisa/Shutterstock.com, and Anna Hoychuk/Shutterstock.com

Redaktion: Ruth Wiebusch

Satz: Uhl + Massopust, Aalen
AB · Herstellung: IH
ISBN 978-3-641-14422-7
V002

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



INHALT

VORWORT

EINLEITUNG

ÜBER UNS

KAPITEL 1: WAS HEISST EIGENTLICH PALEO?

Wir wissen, was Sie jetzt denken

Gute Gründe für Paleo

1. Sie setzen Fett an

2. Sie kommen morgens nicht aus den Federn

3. Sie leiden an Blähungen

4. Hauterscheinungen

Die Lösung: Heilung von innen heraus

KAPITEL 3: UMDENKEN UND GESÜNDER LEBEN

KAPITEL 4: ERNÄHRUNG – WISSEN IST MACHT!

Nährstoffe kurz und knapp

Makronährstoffe (Energie).

Mikronährstoffe (Vitamine und Mineralstoffe).

Woher stammen unsere Nährstoffe?

Gestatten? Mein Name ist Muffin.

Hormone und Fetteinlagerung

Leptin: Das andere Hormon

Andere moderne Dickmacher

Schadensbegrenzung: Ausgewogene Ernährung
Mikronährstoffe von A bis Z

KAPITEL 5: SCHLUSS MIT ZUCKER, GETREIDE UND CO.!

Süßes

Getreide? Nein danke!

Getreide ersetzen

Sind Bohnen jetzt gesund oder nicht?

KAPITEL 6: KOFFEIN, SCHOKOLADE UND ALKOHOL

Koffein: Kaffee

Koffein: Tee

Schokolade

Alkohol

KAPITEL 7: BEVOR ES LOSGEHT

Regelmässig essen

Kohlenhydrate

Proteine

Fette

Portionsgrössen

Umgang mit Entzugssymptomen und Heisshunger

KAPITEL 8: DAS GEHÖRT AUF DEN EINKAUFSZETTEL

Geflügel und Fleisch aus naturnaher Haltung

Eier

Fisch und Meeresfrüchte

Fette und Öle

Milchprodukte

[Nüsse: »Das natürliche I-Tüpfelchen«](#)

[Gemüse](#)

[Obst](#)

[Blähende Obst- und Gemüsesorten](#)

[Die Bio-Frage](#)

[Das Paleo-Gewürzregal](#)

[Zum Thema Salz](#)

[Zehn Gründe für mehr Würze im Leben](#)

[Das gehört in den Einkaufswagen](#)

[Zusammenfassung & Tipps für unterwegs](#)

[Ab in die Küche](#)

[FRÜHSTÜCKSIDEEN](#)

[Pochierte Eier](#)

[Methode 1: Die klassische Variante](#)

[Methode 2: Pochierte Eier in der Silikonform](#)

[PETERSILIENLACHS UND POCHIERTES EI](#)

[Omega-3-Bombe](#)

[Rührei mit Schnittlauch und Bacon](#)

[Zartes Koriander-Omelett](#)

[Frühstückscalzone](#)

[Eifrei in den Tag](#)

[FRÜHSTÜCKSBURGER](#)

[Putentoast](#)

[Gefüllte Avocado](#)

[Knuspriges Frühstücksmüsli](#)

[Rührei mit getrockneten Tomaten und Chorizo](#)

[Leberstreifen mit Ei](#)

[EIER MIT AVOCADO UND THUNFISCH](#)

[KLEIN, ABER OHO!](#)

Zitrus-Ceviche mit Avocado-Tomaten-Salat

Garnelencocktail

DEFTIGES SALATSANDWICH

Salat für den Veggie-Tag

Gefüllte Tomaten

Hackbällchen mit Biss

Powerrollen

LEBERPATE

Süßkartoffel-Wedges

Gebackene Kürbistaler

Zucchinipuffer

UNSERE LIEBLINGSBURGER

Burgerkönig und -königin

Putenburger mit Estragon und Vitalfritten

THAIBURGER

Burger-Cupcakes

Französische Putenburger

Orientalische Lammburger

Matt's deftiger Chorizoburger

Senfburger

SCHNELLE HAUPTGERICHTE

GARNELENCURRY

THAIBARSCH

Süße Knoblauchgarnelen

Fisch im Schlafrock

Gebratene Makrele

Fischfrikadellen mit Süßkartoffeln

SENFLACHS

[Gebackener Lachs mit Tomaten](#)

[Jamaika-Lachs](#)

[Schnelles Piri-Piri-Huhn](#)

[Gefüllte Hühnerbrust à la Italienne](#)

[Huhn mit Kreuzkümmel und Ratatouille](#)

[THAI-CHICKEN MIT FRÜHLINGSREIS](#)

[Schnelles Hühnercurry](#)

[Putencurry mit Kokosmilch](#)

[Rindersteak mit Knobikartoffeln und Sauce béarnaise](#)

[Libanesische Hackröllchen](#)

[Chili auf Blumenkohl](#)

[GEFÜLLTE KARTOFFEL](#)

[Blitzkebab](#)

[Baconleber](#)

[Gefüllte Paprika](#)

[Muschelvariationen](#)

[Marinara-Muscheln](#)

[Thaimuscheln](#)

[PALEO FÜR LEIB UND SEELE](#)

[MEDITERRANER GEMÜSEAUFLAUF](#)

[Shepherd's Pie](#)

[Moussaka für echte Kerle](#)

[Very british](#)

[Schottische Eier](#)

[Cremige Blumenkohl-Fleisch-Tajine](#)

[CHICKEN VINDALOO](#)

[Estragonhuhn mit Kastanienauflauf](#)

[Zitronenhuhn mit Oliven](#)

[Knusprige Hähnchenschenkel](#)

[Fischstäbchen](#)

Fish & Chips

ZUCCHINIAUFLAUF MIT ROSMARIN

Maronenkuchen

Blumenkohlpizza

Geschmortes Lamm mit Anchovis

BEILAGEN

Chili-Karotten-Pommes

GEBACKENER SELLERIE

Blumenkohlreis

Blumenkohlpuée

Süßkartoffelpüree mit Chorizo

Kürbispüree

Schnelle Restepfanne

ZIMTKÜRBIS

Gemüsespaghetti

Gemüsespieße

Zucchini-Fritten

Karotten in Zitrone und Thymian

Wirsing in Butter

SPINAT MIT TOMATEN UND PINIENKERNEN

FÜR SALATE MIT BISS

GEBACKENE PAPRIKA

Eingelegte getrocknete Tomaten

Croûtons aus Wurzelgemüse

Geröstete Walnüsse

ZUM DIPPEN UND WÜRZEN

Ketchup

[Guacamole](#)

[Gewürzöle](#)

[Tomatensauce](#)

[EINGELEGTE ZITRONEN](#)

[ZUM VERNASCHEN](#)

[Mediterrane Chips](#)

[GRÜNKOHLCHIPS SALT & VINEGAR](#)

[Feurige Macadamianüsse](#)

[Kinofutter](#)

[Schokoladen-Macadamias](#)

[Geröstete Kokosflocken](#)

[SÜSSE SÜNDEN](#)

[Brombeer-Apfel-Streusel](#)

[GEWÜRZBANANEN](#)

[Schokomandelkuchen](#)

[Schokomaronenkuchen](#)

[Portugiesischer Mandelkuchen](#)

[Pflaumenkuchen](#)

[Mum's Mandel-Birnen-Tarte](#)

[KASTANIENKEKSE](#)

[Schoko-Erdbeeren](#)

[Kokos-Cashew-Konfekt](#)

[ANHANG](#)

[Danksagung](#)

[Wichtige Bücher und Websites](#)

[NährwertTabelle](#)

[Rezeptverzeichnis](#)

[Rezeptregister](#)

[Stichwortverzeichnis](#)

VORWORT

In den letzten Jahren haben die Wortführer der Bewegung für Paleo-, also Steinzeitgesundheit – darunter Robb Wolf, Gary Taubes, Loren Cordain – diverse wegweisende Bücher herausgebracht. Hierzu zähle ich in aller Bescheidenheit auch mein Werk, *The Primal Blueprint*. Diese Bücher vermitteln sehr detailliert und wissenschaftlich fundiert, worum es bei der Rückbesinnung auf unsere steinzeitlichen Vorfahren geht.

Nachdem Grundlagenwissen und die Anzahl der Experten zu diesem Thema eindrucksvoll anwachsen, kann es für alle, die viel um die Ohren haben und nun nach klaren, leicht umsetzbaren Vorgaben suchen, sehr angenehm sein, wenn jemand umgehend zur Sache kommt. Viele wollen nur wissen, was sie an ihrer Ernährung wie und warum verbessern sollen, sie wollen Trainingspläne umsetzen und das Gesundheitskonzept auf der Grundlage unserer Steinzeitgene begreifen. Mit **Paleo – Die Steinzeitdiät** ist Matt Whitmore und Keris Marsden genau das auf meisterliche Weise gelungen. Sie haben ein witziges, überaus kreatives und informatives Buch geschaffen, das zu mehr Gesundheit beitragen kann.

Ich hoffe sehr, dass Sie damit ebenso viel Freude haben wie ich beim Lesen und wie Matt und Keris beim Schreiben.

Mark Sisson

Malibu/Kalifornien

Mai 2013

Achtzig Prozent der Körperzusammensetzung hängen davon ab, was wir essen. — **MARK SISSON**, *The Primal Blueprint*

EINLEITUNG

Willkommen in der Steinzeit! Wir möchten unsere Leser zu einer Ernährungsumstellung anregen, die erhebliche Auswirkungen auf Gesundheit, Selbstvertrauen und äußere Erscheinung hat. Was auch immer Sie sich vorgenommen haben – mit der Konzentration auf Ihre Gesundheit steigen Ihre Erfolgsaussichten. Ob Sie also abnehmen möchten oder Muskelmasse aufbauen oder einen Sixpack modellieren wollen, ob es darum geht, die 10.000 Meter schneller zu laufen oder etwas gegen das Altern zu tun – die in diesem Buch vorgestellten Grundprinzipien können Sie dabei unterstützen. Die Darstellung bleibt bewusst einfach, die wissenschaftlichen Grundlagen sind kurz und knapp erläutert, und die Rezepte sind so appetitlich, dass Sie es am Ende sicher kaum erwarten können, in die Küche zu gehen. Uns ist durchaus bewusst, dass praktische Aspekte beim Essen mitunter wichtiger sind als gesundheitliche. Allerdings liegt hier nicht unbedingt ein Widerspruch vor. In diesem Buch finden Sie über 100 unglaublich schmackhafte und gesunde Mahlzeiten, Zwischenmahlzeiten und Kuchen (ja, auch Kuchen!), die im Handumdrehen vorbereitet sind.



Wir haben persönlich miterlebt, wie Menschen dauerhaft auf eine gesündere Lebensweise umgestiegen sind, sobald sie die Grundlagen der Ernährung verstanden hatten. Deshalb geht es in der ersten Hälfte dieses Buches um das entsprechende Fachwissen. Danach können Sie gut informiert ans Werk gehen und finden in der zweiten Hälfte jede Menge Rezepte. Außerdem geben wir Empfehlungen, wie und wo Sie sich noch informieren können und wo die passenden Zutaten erhältlich sind.

ÜBER UNS



KERIS MARSDEN

Nach meinem Diplom in Ernährung und Gesundheitswesen war ich Personal-Trainerin in die Fitnessbranche.

Bis ich mich intensiv mit Ernährung beschäftigt hatte, ließ ich mich – wie wohl die meisten Frauen – vom ausgeklügelten Marketing der Lebensmittelkonzerne und der Diätindustrie leiten. Ich habe jede bekannte Diät ausprobiert und unzählige Stunden mit Kalorienzählen und Fettsparen vergeudet. Vermutlich hätte ich sogar Papier gegessen, solange nur das Gütesiegel »fettfrei« darauf prangte.

Damals habe ich unablässig um mein Gewicht gekämpft, unter anderem mit Sport. Doch mit Anfang 20 wuchs meine Lernbereitschaft, weil ich schreckliche Akne bekam, der eine Hormonstörung zugrunde lag, das Syndrom der polyzystischen Ovarien. Antibiotika und Antibabypille brachten die Akne zwar unter Kontrolle, aber mir blieb die Befürchtung, dass damit nur

die Symptome der Hormonstörung behandelt wurden, nicht die wahre Ursache. Obendrein hatten die Antibiotika katastrophale Auswirkungen auf meine Verdauung, und bald darauf stellte man bei mir ein Reizdarmsyndrom fest.

Im Laufe meiner naturheilkundlichen Ausbildung wurde mir rasch klar, welchen Einfluss unsere Ernährung auf die Hormonlage hat. Ich entdeckte, dass viele Lebensmittel, die ich als nahrhaft eingestuft hatte, meine Gesundheitsprobleme weiter verschlimmerten. Dank meines neuen Wissens tauschte ich meine Getreideflocken mit Sojamilch gegen vollwertige, natürliche, unverfälschte Lebensmittel aus. Die Veränderung war unglaublich: Meine Verdauung verbesserte sich, die Energie blieb stabil, und allmählich regulierte sich sogar mein Hautbild. Und die Hormonstörung verschwand! Das Wichtigste bei dieser Veränderung aber war meine Erfahrung, dass die Ernährung für die Zusammensetzung des Körpers eine weitaus größere Rolle spielt als Sport. Ich trainiere immer noch mit Begeisterung, brauche aber nur noch ein paar Termine pro Woche – was mir reichlich Zeit verschafft, mich in meine Ernährungsbücher zu vertiefen.



MATT WHITMORE

Ich bin Personal Trainer und Krafttrainer, und ich esse für mein Leben gern, am liebsten Bacon und Eis. Ich war ein ambitionierter Rugbyspieler, was ich nach diversen Verletzungen leider aufgeben musste. Heute kommt meine Leidenschaft für Sport *Fitter London* zugute, dem Studio, in dem Keris und ich anderen helfen, durch Training und richtige Ernährung fitter und ausgeglichener zu werden.

Ich war immer schlank und habe früher kaum darauf geachtet, was ich esse. Heute ist mir klar, wie unglaublich naiv ich bezüglich meiner Ernährung war, die schließlich die Basis für jegliche körperliche Aktivität darstellt. Diese Einsicht kam erst, als mir mein Körper deutlich zu verstehen gab, dass etwas schief lief. Es begann mit Hautausschlägen. Ich fühlte mich ständig aufgedunsen und lethargisch, worunter auch das Training litt. Meine Gelenke schmerzten, und eine Verletzung folgte der nächsten. Irgendwann wurde eine systemische Infektion mit dem Hefepilz *Candida* festgestellt, die vermutlich auf meine Fehlernährung und den vielen Stress zurückging. Das ist zwar nicht lebensgefährlich, aber auch keineswegs angenehm.

Weil *Candida*-Befall weitgehend über eine Ernährungsumstellung behandelt wird, war dies für mich ein Wendepunkt. Zuckerhaltiges und Fertigkost waren ab diesem Moment nicht mehr angesagt; stattdessen gab es mehr Kräuter, Gewürze und Gemüsesorten.

Ich probierte neue Rezepte, denn ich konnte die Umstellung nur durchhalten, wenn mir das Essen schmeckte. Wer mich kennt, weiß, dass ich wahrlich **gern und viel** esse!

Es klingt unglaublich banal, aber die Veränderung meiner Ernährungsweise hat tatsächlich mein Leben verändert. Die Blähungen verschwanden, ich hatte viel mehr Energie, und meine Trainingsleistung erreichte ein ganz neues Niveau. Es ging mir phantastisch! Und wer das einmal erlebt hat, will nie wieder zurück. Das alles ist mir gelungen, indem ich Gerichte zu mir nahm, die dem Körper rundum guttun. Ich bin ein neuer Mensch – nur Bacon liebe ich immer noch.

**KAPITEL 1:
WAS
HEISST
EIGENTLICH
PALEO?**

Beim Paleo-Ernährungsansatz geht es darum, »echte« Lebensmittel zu essen. Unter »echt« verstehen wir unverarbeitete Lebensmittel in ihrem natürlichen Zustand. Diese Kategorie umfasst in erster Linie Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, natürliche Fette, Gemüse, Obst, Nüsse, Samen, Kräuter und Gewürze. Ernähren Sie sich wie ein Höhlenmensch, nur auf moderne Weise! Die Aufforderung »Esst wie die Höhlenmenschen« beruht auf der Einsicht, dass die Steinzeit (das Paläolithikum) der Zeitraum war, in dem die Menschheit sich entwickelt hat. Unsere Urahnen waren körperlich stark und gesund, was sie zu einem nicht geringen Teil ihrer Ernährung zu verdanken hatten. Es gibt für diese Ernährungsform unterschiedliche Bezeichnungen wie »Steinzeitdiät«, »Paleo-Ernährung«, »Urnahrung«, »evolutionsgerechte Ernährung« oder »Höhlenmenschendiät«. Neuerdings existiert auch der Begriff »Paleo 2.0«. Wir persönlich betrachten diese Ernährungsform als »Fitnesskost«.



Jedes Rezept in diesem Buch fördert eine gesunde, an unseren ursprünglichen Bedürfnissen orientierte Lebensweise und liefert zahllose Nährstoffe, ohne dass der Geschmack darunter leidet. Aus diesem Grunde verwenden wir teilweise auch Milchprodukte wie hochwertigen Käse, Butter und Sahne. Auch wenn Milchprodukte erst seit der Jungsteinzeit, dem Neolithikum, den menschlichen Speisezettel bereichern, enthalten sie doch derart viele gesunde Fette und andere Nährstoffe, dass sie unserer Meinung nach einbezogen werden sollten, solange keine Laktoseintoleranz oder eine Kaseinunverträglichkeit vorliegen.

WIR WISSEN, WAS SIE JETZT DENKEN

Wir leben doch im 21. Jahrhundert!

Das stimmt zwar, doch vollgestopfte Terminkalender, lange Arbeitszeiten und das Jonglieren zwischen Familie und Freunden führen zu Stress, Zeitmangel und dem Griff nach Fertiggerichten. Diese gefährliche Kombination lässt mit der Zeit nicht nur den Bauchumfang anwachsen, sondern setzt der Gesundheit auch insgesamt zu.

Den schädlichen Auswirkungen unseres modernen Lebens können wir nur begegnen, indem wir naturnahe Lebensmittel essen, die gesunde Fette, Antioxidantien, Vitamine und Mineralien liefern. Davon lebt der Mensch seit mehr als zwei Millionen Jahren, und diese Kost ist jedem Fertiggericht weit überlegen.

Aber wurden die Höhlenmenschen nicht höchstens 35 Jahre alt?

Der Vergleich mit dem Durchschnittsalter in der Steinzeit hinkt, allein schon weil ohne moderne Medizin eine weit höhere Säuglings- und Kindersterblichkeit herrschte. Zudem bedeutete bereits eine eher harmlose Verletzung wie ein Knochenbruch häufig den sicheren Tod. Mit dem Siegeszug der Medizin hat sich die menschliche Lebenserwartung in den letzten 100

Jahren deutlich erhöht. Dummerweise werden wir zwar älter, bleiben dabei aber nicht gesund.

Fleisch, Eier, Butter ... das ist doch jede Menge Fett!
Was ist mit meinem Cholesterinspiegel?

Stimmt, unsere Rezepte enthalten gesättigte Fette aus tierischen Produkten. Irritiert Sie das? Das überrascht uns nicht, obwohl es völlig grundlos ist. Gesundheitsempfehlungen beruhen leider häufig eher auf politischen oder wirtschaftlichen Interessen denn auf dem ehrlichen Wunsch, die Menschen insgesamt gesünder zu machen. Häufig stecken nicht einmal tragfähige wissenschaftliche Ergebnisse dahinter. Zum Beispiel hieß es jahrelang, dass der Verzehr von cholesterinreichen Lebensmitteln mit vielen gesättigten Fetten die Adern verstopft und das Herz gefährdet. Neuere Studien haben diese Hypothese vollständig widerlegt, weil der Zusammenhang in dieser Form einfach nie existiert hat. Drei große Kohortenstudien (die Framingham Studie¹, die Honolulu Herzprogramm-Studie² und die japanische Studie Lipid Intervention Trial³) kamen alle zu dem Schluss, dass ganz im Gegenteil ein niedriger Cholesterinspiegel das Herz-Kreislauf-Risiko sogar erhöht.⁴ Zudem fand man keinen statistisch signifikanten Zusammenhang zwischen Herzerkrankungen und gesättigten Fetten.⁵

Dank geschickter Marketingkampagnen konnte die Lebensmittelindustrie für noch mehr Verwirrung sorgen, indem das Fett zum Erzfeind erklärt wurde und man uns einredete, wir sollten lieber von fettarmen Getreideflocken, Knäckebrötchen und Vollkornbrot leben. Hinzu kommt der Einfluss der Pharmaindustrie, welche die nötigen Arzneimittel bereitstellt, die uns »gesund« machen, wenn uns eine solche Ernährungsweise nicht bekommt. Manchmal will man uns sogar »gesund« machen, obwohl uns gar nichts fehlt.

Cholesterin ist für den menschlichen Körper ein wichtiger Nährstoff. Es löst ebenso wenig eine Herzerkrankung aus wie gesättigte Fette.⁶ Das ist erlösend, denn damit sind Eier mit Schinken endlich wieder ein gesünderes Frühstück als fettarmes Müsli und Vollkorntoast.

Informieren Sie sich gründlich, damit Sie mit Ihrem Arzt auf Augenhöhe sprechen können, wenn diesem Ihr Cholesterinspiegel zu hoch erscheint.

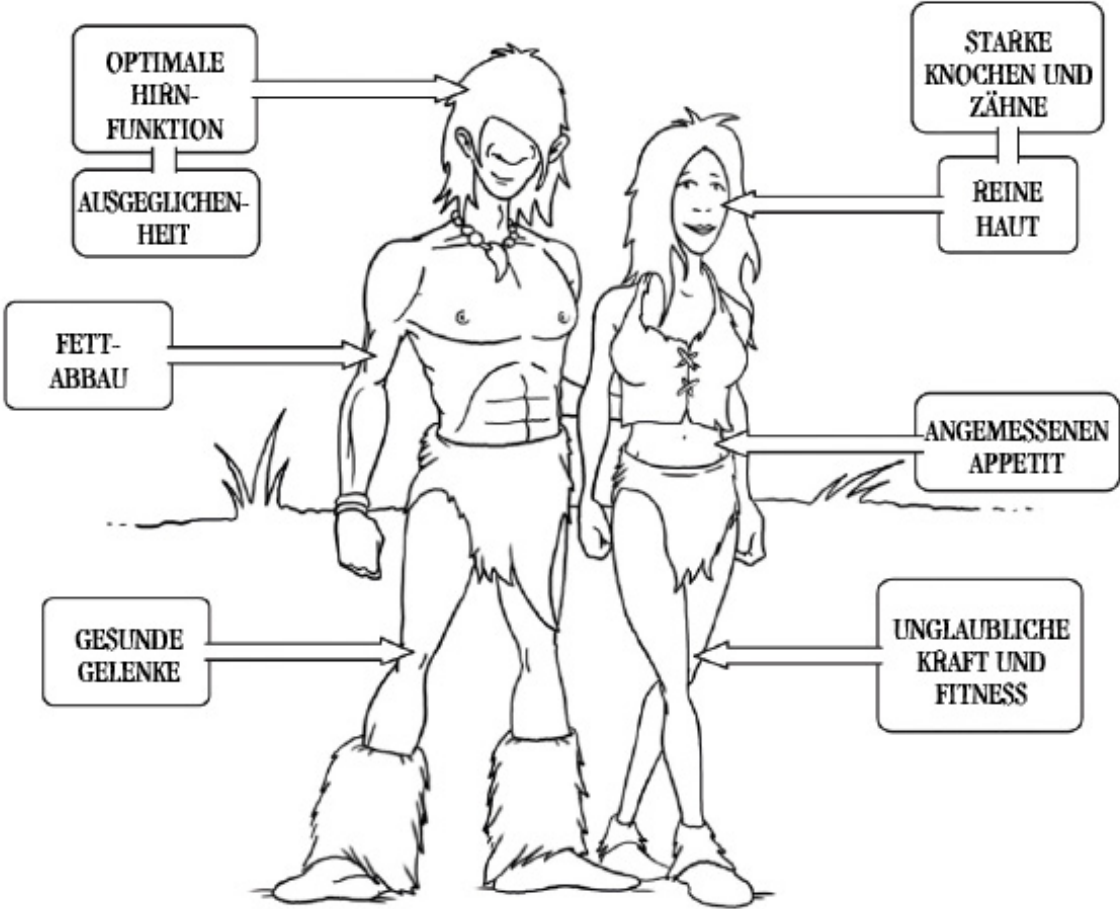
Inzwischen untermauern neuere Untersuchungen die These, dass andere Faktoren wie Zucker⁷ und ein zu hoher Anteil an Omega-6-Fettsäuren⁸ bei Herzerkrankungen eine weitaus größere Rolle spielen.

Bevor wir fortfahren, möchten wir eines betonen: Entscheidend ist die Qualität der verwendeten Lebensmittel. Wie man die besten und gesündesten Lebensmittel auswählt, wird im Kapitel »Das gehört auf den Einkaufszettel« erklärt.

- 1 The Framingham Study, www.framinghamheartstudy.org/univapp/index.php (auf Englisch)
- 2 I. Schatz, K. Masaki, K. Yano, R. Chen, B. Rodriguez, C. Curb. Cholesterol and all-cause mortality in elderly people from the Honolulu Heart Program: a cohort study. *The Lancet*, Vol. 358 (2001):351–355.
- 3 A. Okyama, H. Ueshim, M. Marmot, M. Yamakara, M. Nakamura, Y. Kitay, Y. Masanobu. Changes in total serum cholesterol and other risk factors for cardiovascular disease in Japan, 1980–1989. *International Journal of Epidemiology*, Vol. 22 (2003):1038–1047.
- 4 P. Siri-Tarino, Q. Sun, F. Hu, R. Krauss. Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease. *American Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 91 (2010):535–46.
- 5 Einen ausgezeichneten Überblick liefert der Neurobiologe Stephan Guyenet in seinem Blogbeitrag WholeHealthSource.blogspot.co.uk/2011/01/does-dietary-saturated-fat-increase.html (auf Englisch)
- 6 Die Framingham Studie ergab, dass die Teilnehmer mit einem Cholesterinspiegel unter 140 am ehesten Herzgefäßerkrankungen erlitten, wohingegen dies bei Teilnehmern mit einem Wert von 240 seltener vorkam.
- 7 A. Barclay, P. Petocz, J. McMillan-Price, V. Flood, T. Prvan, P. Mitchell, and C. Brand-Miller. Glycemic index, glycemic load, and chronic disease risk – a meta analysis of observational studies. *American Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 87 (2008):627–37.
- 8 J. Hibbeln, L. Nieminen, T. Blasbalg, J. Riggs, and W. Lands. Healthy intakes of n–3 and n–6 fatty acids: estimations considering worldwide diversity. *American Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 83 (2006):1483–37.

GUTE GRÜNDE FÜR PALEO

Paleo ist Lebensqualität. Sie sehen besser aus, fühlen sich großartig, leben länger und freuen sich über ...

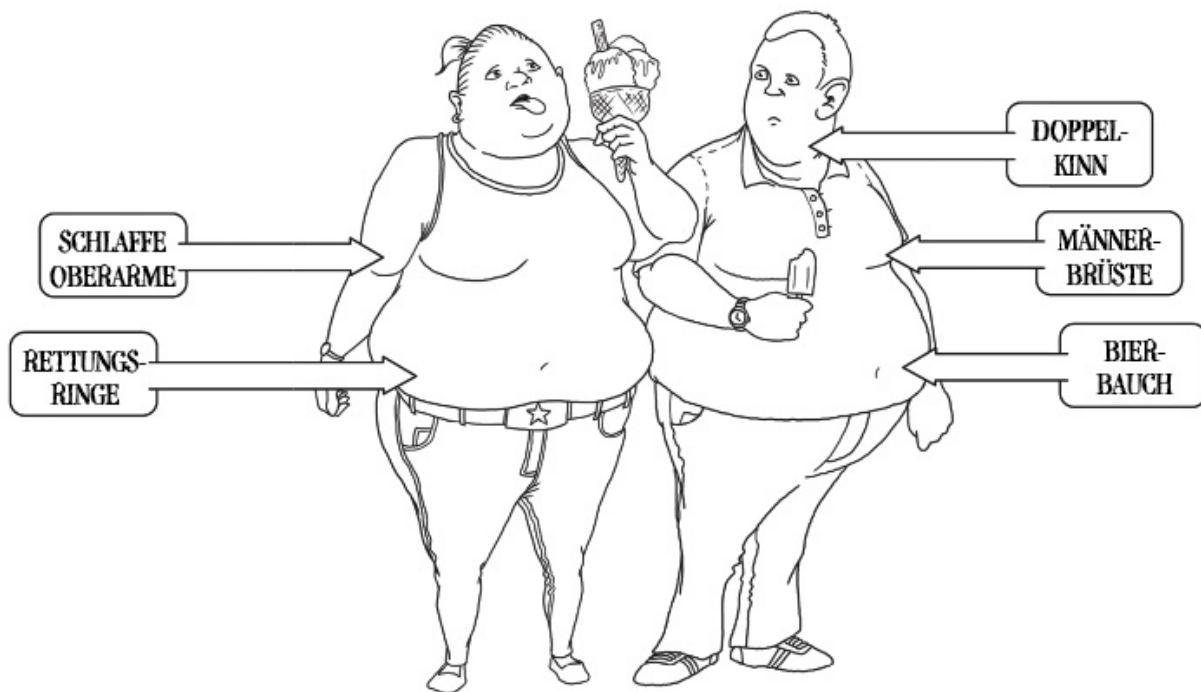


KAPITEL 2:
ANZEICHEN
EINER FEHL-
ERNÄHRUNG

Viele Menschen schielen nur auf ein niedrigeres Körpergewicht, während wir uns in Wirklichkeit auf mehr Gesundheit konzentrieren sollten. Der Körper gibt recht deutliche Warnsignale, wenn die Dinge nicht so laufen, wie sie sollten. Solche Signale ignorieren wir jedoch zu häufig oder halten sie womöglich für normal. Fangen wir an, auf das zu hören, was der Körper uns sagen will, und werfen wir einen Blick auf verbreitete verräterische Symptome.

1. SIE SETZEN FETT AN

Es klingt banal, aber viele Menschen ignorieren einfach, dass sie ein paar Kilo leichter sein sollten! Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) prognostiziert für das Jahr 2015 weltweit 2,3 Milliarden übergewichtige Erwachsene, von denen über 700 Millionen als stark übergewichtig (adipös) eingestuft werden.⁹ Gewichtsabhängige Gesundheitsprobleme häufen sich heute sogar in Regionen, die nie zuvor damit zu kämpfen hatten.

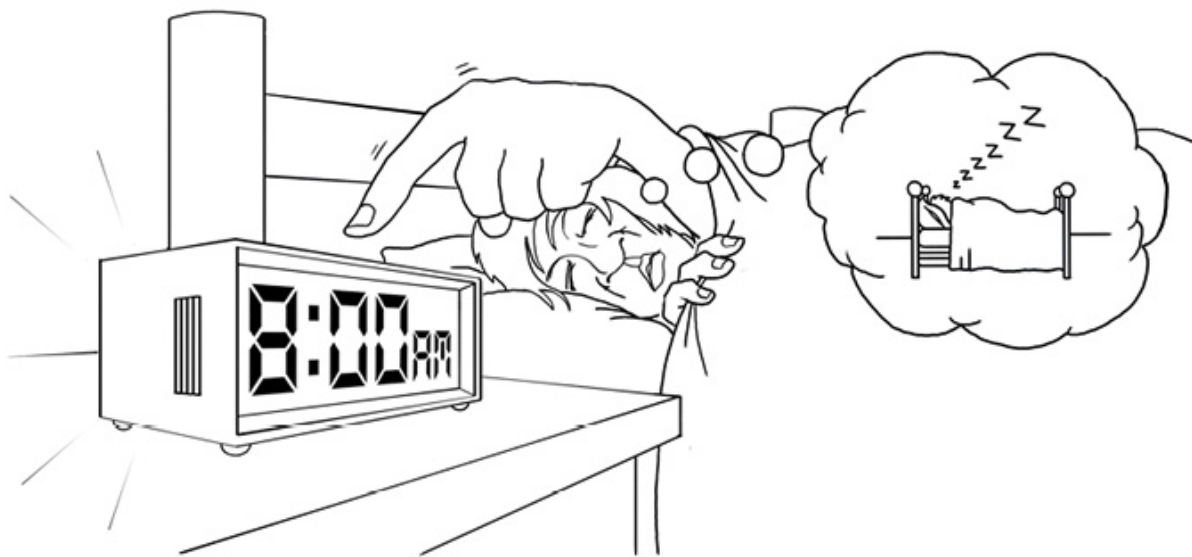


HINTERGRUNDINFO: KÖRPERBAU

Genetisch sind wir dazu bestimmt, den ganzen Tag in Bewegung zu bleiben. Die meisten Menschen sitzen bei der Arbeit jedoch von morgens bis abends

am Schreibtisch. In der übrigen Zeit nutzen wir Autos, Rolltreppen und Fernbedienungen, die uns noch mehr Bewegung abnehmen. Gleichzeitig liefert unsere Ernährung dank stark verarbeiteter, vorgefertigter Produkte mehr Kalorien denn je. Frühstücksflocken, Kartoffelchips, Schokoriegel oder Tiefkühlgerichte sind preisgünstig und oft praktischer, als zu Hause aus frischen Zutaten selbst etwas zu kochen. Die Bequemlichkeit hat jedoch ihren Preis. Die meisten dieser Produkte enthalten reichlich Zucker, Fette von schlechter Qualität sowie Konservierungsstoffe und sonstige Zusätze, für deren Verzehr der menschliche Körper nie gedacht war und auf die unser Darm nicht vorbereitet ist. Sie stören den Hormonhaushalt und bringen den Stoffwechsel durcheinander. Der Stoffwechsel ist das Tempo, in dem der Körper Kalorien verbraucht, und alles, was diesen Prozess behindert, führt zu einer chronischen Gewichtszunahme.

2. SIE KOMMEN MORGENS NICHT AUS DEN FEDERN



Wie man sich morgens fühlt, ist ein guter Hinweis auf den Gesundheitszustand. Im Idealfall erwacht der Körper nach acht Stunden erholsamem Schlaf von selbst. Wir sollten nicht einmal einen Wecker brauchen – kaum vorstellbar, oder? Stattdessen drücken wir mindestens drei Mal die »Snooze«-Taste und brauchen dann noch zehn Minuten, bis wir uns

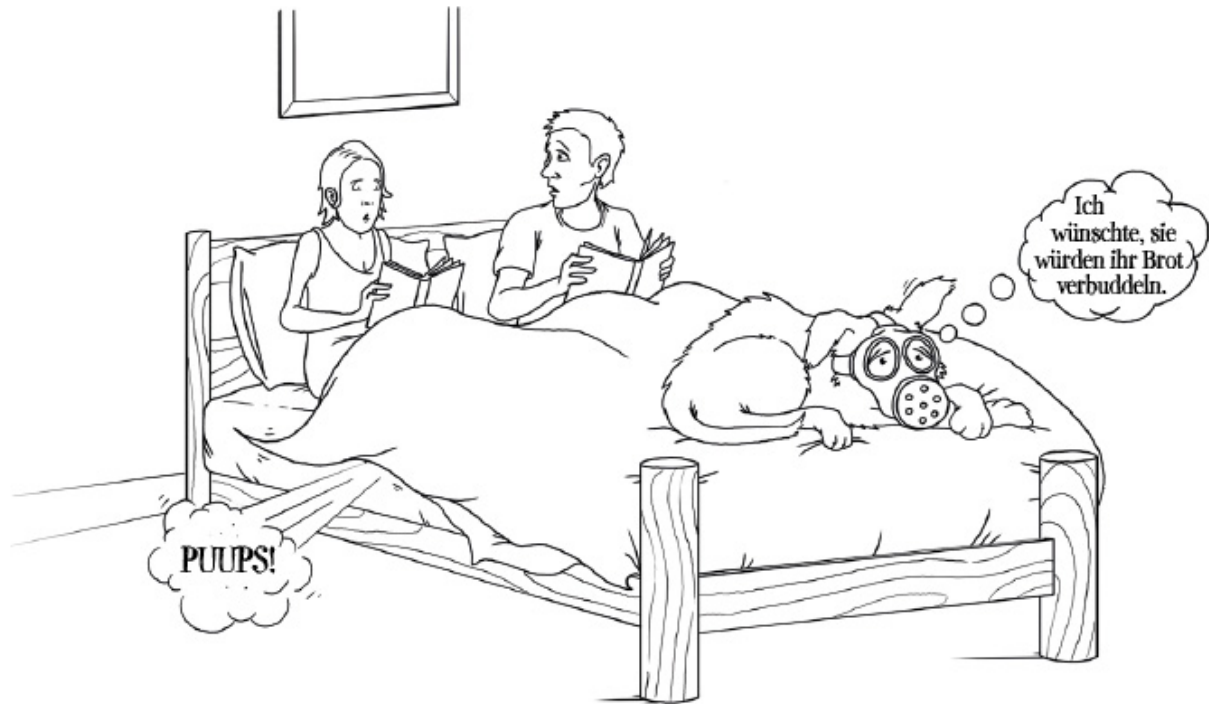
entschieden haben, welchen Teil der Morgenhygiene wir notfalls opfern, um noch etwas länger liegen zu bleiben. In der Küche angekommen, steht uns der Sinn nur noch nach Kaffee, um den Tag zu überstehen, bis wir endlich wieder ins Bett sinken können.

HINTERGRUNDINFO: HORMONE

Morgendliche Müdigkeit zeigt an, dass die Hormonregulierung nicht optimal funktioniert. Dies gilt insbesondere für die Hormone, die den Blutzucker steuern (Insulin) und für den Energiepegel zuständig sind (Kortisol). Diese Hormone haben großen Anteil an den Energieschwankungen im Tagesverlauf und unterliegen dem Einfluss von Faktoren wie Stress, Schlafqualität, körperlicher Aktivität und natürlich dem, was wir essen und trinken. Das Schöne an Hormonen ist, dass sie wie ein Orchester an der Sinfonie des jeweiligen Tages mitwirken. Sobald jedoch ein Instrument (oder ein Hormon) aus dem Takt gerät, leidet die gesamte Aufführung, und bald kommen auch die anderen Hormone durcheinander, die für Sexualität, Schlaf und Verdauung verantwortlich sind. So entstehen verbreitete Beschwerden wie das prämenstruelle Syndrom (PMS), das Syndrom der polyzystischen Ovarien (PCOS), das Reizdarmsyndrom und dummerweise auch ein Rückgang der Libido.

3. SIE LEIDEN AN BLÄHUNGEN

Sie können es gerne abstreiten, doch letztlich kennt es jeder. Übermäßige Winde sind meist ein klares Anzeichen, dass bestimmte Lebensmittel der Verdauung sehr zusetzen. Und man kann schließlich nicht immer vorwurfsvoll den Hund ansehen.



HINTERGRUNDINFO: VERDAUUNG

Viele Experten sind inzwischen der Meinung: Der Weg zur Gesundheit führt über einen gesunden Darm. Eine gesunde Verdauung ist in der Tat weitaus wichtiger, als man denkt. Dennoch ist das Reizdarmsyndrom heutzutage sehr verbreitet. Die Symptome reichen von Magenkrämpfen, Blähungen und Aufstoßen bis hin zu Durchfall oder Verstopfung. Die meisten Menschen leiden täglich darunter und halten es daher schlichtweg für normal, dabei versucht der Körper, uns mitzuteilen, dass er mit dem, was wir in ihn hineinstopfen, nicht zufrieden ist. Viele moderne Lebensmittel sind stark verarbeitet und führen zu Verdauungsstörungen. Man sollte derartige Symptome nicht ignorieren, denn die Verdauung bildet den Grundstein für den gesamten Stoffwechsel. Deshalb beeinträchtigen Verdauungsprobleme immer auch die Stoffwechselaktivität. Wenn man der Nahrung nicht alle Nährstoffe, Vitamine und Mineralien richtig entziehen kann, führt eine gestörte Verdauung zudem häufig zu Mangelerscheinungen. Selbst das Immunsystem leidet darunter. Wussten Sie, dass unser Immunsystem zu 85 Prozent im Darm angesiedelt ist? Der Darm soll uns schützen und eine Schwelle zwischen Außenwelt und Körper darstellen. Doch unsere Nahrung ist teilweise derart aggressiv, dass sie mikroskopisch feine