

© 2016 Monica Schlatter, Nadja Reinmann und Constantin Gonzalez
Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.

Verlag: Windsor Verlag
ISBN: 978-1-627845-48-9

Inhalte/Rezepte: Monica Schlatter
www.kochennachpaleo.ch, www.schlatternahrung.ch
Nadja Reinmann
www.kochennachpaleo.ch, www.pt-nr.ch
Constantin Gonzalez
www.paleosophie.de, www.paleo-planet.de

Korrektorat: Windsor Verlag

Fotos: Daniela Friedli
www.danielifriedli.ch

Titelbild: © LeitnerR – Fotolia.com

Umschlaggestaltung: Julia Evseeva

Layout: Julia Evseeva

Das gesamte Buch ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung des Werks, auch auszugsweise, ist ohne Genehmigung der Urheber unzulässig. Dies gilt insbesondere auch für die Übersetzung, Speicherung und Verbreitung sämtlicher Inhalte in digitaler und analoger Form.

**Monica Schlatter
Nadja Reinmann
Constantin Gonzalez**

PALEO

nach Jahreszeiten

INHALTSVERZEICHNIS

PALEO-EINLEITUNG	9
1. Der moderne Mensch — Die Krone der Evolution?	9
2. Der artgerechte lebende Mensch: Es geht auch anders!	9
3. Was geht schief?	10
4. Wie ist es dazu gekommen?	11
5. Artgerecht zivilisiert: Aufbruch in ein neues Leben	12
6. Wie der Paleo-Lifestyle schlank, gesund, ausgeglichen, aktiv und jung macht ..	12
7. Die Paleo-Ernährung für Sportler	13
8. Tipps, Ausblick und Starthilfen	14
KONSEQUENT BLEIBEN ODER AUSNAHMEN ZULASSEN?	15
Fünf gute Gründe, konsequent zu bleiben	15
5 Gründe, Ausnahmen zuzulassen	16
Ausnahmen: Ja, aber richtig	17
HIGH-CARB, LOW-CARB, NO-CARB	18
INTERMITTIERENDES FASTEN	20
DAS KOCHBUCH	22
ZUTATEN	24
FETTE IM ÜBERBLICK	24
Fleisch, Fisch und Eier: GESUNDE GRUNDLAGEN	28
SÜSSSTOFFE – WENIG SÜSSEN, DAFÜR RICHTIG	30
FRÜHLING	32
BITTERSTOFFE – UNTERSCHÄTZTE INHALTSSTOFFE	33
BASILIKUM-HÜHNERSCHENKEL GESPICKT	35
GRÜNER SPARGEL GEBRATEN	36
KRÄUTER-RINDERSCHNITZEL-SPIESSE	37
ARTISCHOCKEN	38
FELDSALAT MIT ROTE BETE	38
RUCOLA-ROASTBEEF	39
CHICORÉE-AVOCADO-SALAT	40
BÄRLAUCH-SALAT SPEZIAL	40
MINZE-GARNELEN-SPIESSE CAPRI	41
BROKKOLI UND KOHL AN ZITRONENDRESSING	42
RUCOLA MIT ROHEM LACHSFILET GEBEIZT	43
RUCOLAPESTO UNTER JAKOBSMUSCHELN UND TOMATENSALAT	44
RUCOLA-STRACCHETTI ALLA ROMANA	45
FISCHFILET-SALTIMBOCCA	46
JUNGSPINAT-SALAT MIT GRAPEFRUIT	46
ARTISCHOCKE	47

ARTISCHOCKEN-OMELETTE	48
LATTICH-SALAT MIT MELONE	49
BÄRLAUCH	50
BÄRLAUCH-BUTTER	51
BÄRLAUCH-OMELETTE UND BÄRLAUCH-JUNGSPINAT-BEILAGE	52
BROKKOLI	53
SPITZKOHL/ROMANESCO UND PUTENBRUSTSCHNITZEL	54
SPARGEL	55
GRÜNER SPARGEL MIT RÜHREI	57
GRÜNE SPARGEL-HUHNPFANNE DOROTA	58
SAUCE HOLLANDAISE: DIE SPARGEL-SAUCE	59
SPINAT	60
JUNGSPINAT-CHAMPIGNONS-OMELETTE	62
RHABARBER	63
RHABARBER-ORANGEN-DESSERT	64
LAMMEINTOPF MEDITERRAN	65
LACHSFORELLENFILET MIT PAPRIKA-TOMATEN AUF RUCOLA-BETT	66
FORELLE GEFÜLLT	67
SPINAT MIT SPECK AN BALSAMICO-HONIG	68
FIT IN DEN FRÜHLING – BARFUSS LAUFEN	69
SOMMER	72
Sommer, Sonne, Sonnenschutz	73
INFORMATIONEN UND TIPPS ZU GEMÜSE	78
GAZPACHO ROT	84
KAROTTEN-GAZPACHO	85
GAZPACHO GRÜN	86
AVOCADO	87
GRÜNE BOHNEN	90
GEMÜSESALAT	91
WÜRZIGER AVOCADO-FORELLEN-SALAT	92
AVOCADO-GRAPEFRUIT MIT RÜHREI	93
DORADE MIT TOMATEN UND OLIVEN	94
GARNELENSALAT MIT AVOCADO UND WASSERMELONE	95
FRÜHLINGSZWIEBEL-GURKENSALAT MIT FRIKADELLEN	96
FRÜHLINGSZWIEBEL-KAROTTEN-OMELETTE	98
GRÜNE BOHNEN NIZZA MIT ENTENBRUST	99
IMAM BAYILDI	100
TINTENFISCHSALAT ALL'ITALIANA	102
ZUCCHINI MIT GEMÜSE GEFÜLLT	103
ZUCCHINI-NUDELN MIT HUHN AN BASILIKUMPESTO	104
EISCRÈME	106
FRAPPÉ	107
PANCAKES MIT BEEREN	108
MANGO-BEEREN-NUSS-PARFAIT	110
IDEEN FÜR DEN GRILLSOMMER	111

GEMISCHTES GEMÜSE	113
FLEISCH – DER KLASSIKER DER GRILLSAISON	114
LAMMRACKS DESSA AN WÜRZSAUCE	115
RIB-EYE MARINIERT AN EL-PASO-SALSA	116
RINDS-SATAY	117
SPARE RIBS	118
FISCH-SPIESSE	119
GRILL-GARNELEN „BUTTERFLY“	120
HERBST	122
KENNEN SIE IHREN VITAMIN-D STATUS?	123
WIE KOMMT DER BÄR ZUM WINTERSPECK?	123
DIE KETOGENE ERNÄHRUNG UND DAS FASTEN	124
INGWER	126
KÜRBIS	127
PATISSON-ZUCCHINI-TELLER MIT VINAIGRETTE	131
KÜRBIS-LAUCH-SUPPE MIT HÜHNERBRUST	132
KÜRBIS-MARONEN-SUPPE	133
WEITERE HERBST-SUPPEN	134
GEMÜSECHIPS UND PESTOS	135
FISCH-MINESTRONE	136
SELLERIE-SUPPE MIT PILZHAUBE	137
GEMÜSE-MINESTRONE	138
ZUCCHINI-RUCOLA-SUPPE MIT WACHSWEICHEM EI	139
SCHNELLES LAUCH-SÜPPCHEN	140
ZWIEBEL-SUPPE	141
SHIITAKE-SPINAT-GARNELEN-SUPPE	142
ROTE BETE	143
ROTE BETE MIT FISCH	144
PILZE	145
FELDSALAT SANTA LUCIA	148
PFIFFERLING-RÜHREI	149
STEINPILZ-AUBERGINEN-PÜRÉE FLORENTINER ART	150
ENDIVIENSALAT MIT MARONEN	152
FENCHEL IM OFEN MIT BRESAOLA	153
KAROTTEN UND SELLERIE MIT HÄHNCHEN	154
KAROTTEN MIT FRIKADELLEN AN KOKOSMILCH	155
KNOLLENSELLERIE MIT VINAIGRETTE	156
LACHSFORELLENFILET AN HASELNUSS-BUTTER	157
LAUCH AN SAFRAN	157
LAUCHAUFLAUF MIT FISCH	158
MIESMUSCHELN GRATINIERT	159
MIESMUSCHELN A LA MARINARA	160
OSSOBUCO AN TOMATEN	162
SPINAT MIT SÜSSKARTOFFEL	162
SCHWEINEFILET POCHIERT AUF GEMÜSEBETT	163

AUBERGINEN-HACKFLEISCH-SCHIFFCHEN	164
BANANEN-MAKRONEN	165
SPEZIALZUTAT – KOCHBANANE	166
SCHOKOLADE-BANANEN-CRÈME	168
MARONEN-KEKSE	169
MARONEN-KOKOSMILCH-GALETTES / PFANNKUCHEN	169
WINTER	170
Winterzeit ist Entspannungszeit	170
NÜSSE eher moderat genießen	171
Schonend gekochte und schmackhafte Suppen und Saucen aus dem SLOW-COOKER	173
BOEUF BOURGUIGNON	174
ZUCCHINI-KAROTTEN-JULIENNE MIT BOLOGNESE-SAUCE	176
KNOCHENBRÜHE	177
KRAFTBRÜHE	179
SIEDFLEISCH / POT-AU-FEU	181
CIMA DI RAPA	183
LACHSFILET MIT PISTAZIEN-OLIVENHAUBE	184
FELDSALAT	185
FELDSALAT MIT BRESAOLA UND GRÜNEM PFEFFER	186
FELDSALAT MIT FENCHEL UND KALBSNIEREN	187
KOHL	188
BLUMENKOHL ORIENTALISCHE ART	193
GRÜNKOHL-MINESTRONE	194
SUPPE UND SPATZ / SIEDFLEISCHSUPPE	195
WEISSKOHL-GARNELEN-SALAT „ASIAN STYLE“	196
PASTINAKE	197
PASTINAKEN-SOUFFLÉE	198
SCHWARZWURZEL	199
SCHWARZWURZEL-SALAT	200
SÜSSKARTOFFELN	201
SÜSSKARTOFFEL-TORTILLA	202
SÜSSKARTOFFEL-GRATIN	203
PÜRÉE REZEPTE	204
KALBSBRATEN JOLE	205
KALBSRAGOUT MIT GEMÜSE	206
KUTTELN	207
LAMMKOTELETT MIT ZITRONEN-PETERSILIEN-STEUSEL	208
SCHWEINEBRUSTSPITZ AN TOMATENSAUCE	209
SEETEUFEL AUF TOMATENBETT	210
ROASTBEEF DESSA	211
Café-de-Paris-Butter	212
Béarnaise-Sauce	213
FRUCHT-BAISER-TORTE	214
ORANGEN-DESSERT	216

SCHOKO-DATTEL-PRALINÉES	217
SÜSSKARTOFFEL-DESSERT	218
Schlusswort: KREIEREN SIE IHRE EIGENEN REZEPTE	219
Konventionelle Rezepte zu Paleo-Rezepten umbauen	219
SPORT	222
Warum Krafttraining wichtig ist für uns	222
Links und Referenzen	233
Quellen	235

PALEO-EINLEITUNG

Die Paleo-Ernährung – Gesünder, schlanker und stärker durch artgerechte Kost
Neuerdings taucht der Begriff „Paleo-Ernährung“ auch in Fitness-Kreisen immer häufiger auf. Handelt es sich hierbei nur um eine Mode-Diät oder steckt auch für Sportler etwas Handfestes dahinter?

1. Der moderne Mensch — Die Krone der Evolution?

Wir leben in einem Zeitalter hoch entwickelter Technologien: Raumstationen, Antibiotika und das Internet sind nur einige Beispiele für die wissenschaftlichen und technischen Fortschritte der Spezies Mensch.

Trotzdem haben wir es immer noch nicht geschafft, einfache Dinge in den Griff zu bekommen: Warum werden Menschen weltweit immer dicker? Warum gibt es Zivilisationskrankheiten, wenn Zivilisation eigentlich Fortschritt bedeutet? Ist es wirklich unausweichlich, dass wir im Alter immer dicker, kranker und schwächer werden und unsere geistigen Fähigkeiten einbüßen?

Ist das zwangsweise eine Folge unserer modernen Gesellschaft oder gibt es etwas, das wir noch nicht genau genug erforscht haben, das wir besser verstehen müssen oder das wir schlicht übersehen haben?

2. Der artgerechte lebende Mensch: Es geht auch anders!

Historische, geographische und kulturelle Gegenbeispiele zeigen, dass es auch anders geht.

Ausgrabungen aus der Steinzeit beweisen, dass der Urmensch gesünder und kräftiger lebte, als der heutige Mensch [1]. Wenn er nicht durch Unfall oder Infektionen ums Leben kam, konnte er sogar sehr alt werden. Steinzeit-Skelette zeigen kaum Anzeichen von Degeneration, Mangelerscheinungen oder Zivilisationskrankheiten.

PALEO NACH JAHRESZEITEN

Auch heute lebende Jäger- und Sammlerkulturen zeigen keine Anzeichen von Zivilisationskrankheiten: Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Krebs und Altersdemenz sind in diesen Kulturen so gut wie unbekannt. Unfälle, Infektionen oder Altersschwäche sind die häufigsten Todesursachen. Bis ins hohe Alter bleiben solche Menschen körperlich gesund, stark und geistig fit [2].

Es gibt auch Übergänge zwischen diesen Welten: Naturvölker, die mit moderner Zivilisation in Kontakt kommen, kommen nicht nur in den Genuss von modernen Technologien und medizinische Errungenschaften, sondern leiden bald auch an Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, haben schlechtere Blutfett-Werte, und leiden an einem stärkeren Verfall im Alter.

Umgekehrt haben Wissenschaftler ehemalige australische Ureinwohner, die unter Diabetes litten, wieder in die Wildnis geschickt, damit sie ein paar Wochen nach alter Tradition lebten. Das Ergebnis: In kurzer Zeit verbesserten sich nahezu alle ihre Krankheits-Symptome [3].

Was genau läuft mit der menschlichen Gesundheit in der Zivilisation schief und gibt es einen Weg, die Vorteile der Zivilisation zu genießen, ohne gesundheitliche „Nebenwirkungen“?

3. Was geht schief?

Durch das Studium der Urmenschen und der heutigen Naturvölker und durch neuere Forschung, die die biochemischen und genetischen Vorgänge im menschlichen Körper immer mehr entschlüsselt, beginnen wir zu verstehen, was genau in unserer Zivilisation schief geht und woher die sogenannten Zivilisationskrankheiten kommen [4].

Dabei kommen ebenso verblüffende wie einfache Antworten zutage:

- Unsere heutige Zivilisationskost ist oft arm an Mikro-Nährstoffen und dafür reich an Füll-, Geschmacks- und Hilfsstoffen, die schädlich sein können.
- Der Urmensch hat kein Brot, keine Nudeln, kein Müsli und keine anderen Getreideprodukte gegessen. Diese Nahrungsmittel gibt es erst seit 10.000 Jahren. Heute weiß man, dass Getreidepflanzen sog. Anti-Nährstoffe enthalten, die die Pflanze vor dem Gefressen-Werden schützen sollen. Dazu erschweren sie die Aufnahme von Nährstoffen, schädigen den Darm, beeinträchtigen das Immunsystem und führen zu Suchtverhalten [5]. Ähnliches gilt auch für Hülsenfrüchte [6].

- Auch Kuhmilch war dem Urmenschen und den meisten Naturvölkern unbekannt. Sie enthält zwar viele Nährstoffe, aber auch hormonell wirksame Substanzen die beim Kalb wachstumsfördernd wirken sollen, beim Menschen aber den Stoffwechsel und den Hormon-Haushalt beeinflussen. Laktose-Intoleranz ist hier nur der Anfang: Von Akne über Hormon-Ungleichgewicht, Insulin-Resistenz (als Vorstufe von Diabetes) bis zu erhöhtem Krebsrisiko reichen die möglichen Folgen [7].
- Heute gilt laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine kohlehydratreiche und fettarme Kost als „gesund“, die Ergebnisse sprechen aber dagegen: Die Menschen in den westlichen Ländern werden immer kranker und übergewichtiger. Dagegen aßen Urmenschen und Naturvölker genau umgekehrt: Dort waren und sind tierische Fette und Proteine die Haupt-Energielieferanten, während Kohlenhydrate nur eine untergeordnete Rolle spielen [8].
- Natürlich süßes Obst ist zwar gesund, aber ein Übermaß an Zucker ist es nicht: Süße Getränke, Süßigkeiten, Backwaren und andere Lebensmittel mit Zucker fördern Suchtverhalten und Überkonsum, und damit neben Übergewicht auch das Auftreten von metabolischem Syndrom und Diabetes [9], [10].
- Industrielle Pflanzenöle, sowie ein Ungleichgewicht von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren aus industrieller Massentierhaltung, die auf Getreide als Grundlage für die Fütterung setzt und weit entfernt von den natürlichen Bedürfnissen der Tiere ist, belasten den Stoffwechsel und führen zu weiteren Problemen [11], [12].

4. Wie ist es dazu gekommen?

Natürlich steckt keine böse Absicht hinter dieser Entwicklung. Der Grund liegt viel tiefer in uns: In unseren Genen, die sich in Millionen von Jahren Evolution optimal an die natürliche Umgebung des Menschen angepasst haben. Daraus ist das hoch entwickelte, komplizierte aber auch empfindliche Lebewesen Mensch entstanden, das sich noch nicht an die (nach genetischen Maßstäben) rasant veränderte Umgebung der letzten 10.000 Jahre anpassen konnte.

Übermäßig starke Reize aus Zucker, Geschmacksverstärkern und Zusatzstoffen, aus der Balance geratene Verhältnisse zwischen den Makronährstoffen Proteinen, Fetten und Eiweißen, sowie Defizite bei Mikronährstoffen wie Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, sekundären Pflanzeninhaltsstoffen und Ballaststoffen führen dazu, dass unsere natürlichen Instinkte irreführt werden und unser Stoffwechsel durcheinander gerät. Die Folgen sehen wir jeden Tag in den Medien, auf der Straße und in unserer unmittelbaren Umgebung: Übergewicht, Unwohlsein, Krankheit, Verfall. Doch jetzt, wo wir immer besser verstehen lernen, woher wir kommen (schließlich tragen wir immer noch die Gene

der Urmenschen in uns) und wie wir funktionieren, können wir dieses Wissen anwenden, um wieder schlanker, stärker, fitter und gesünder zu werden.

Kurz: Wir können zivilisiert bleiben und uns trotzdem artgerecht ernähren, also das Beste aus beiden Welten haben.

5. Artgerecht zivilisiert: Aufbruch in ein neues Leben

Jetzt, wo wir so viel über unsere Nahrungsmittel wissen, wie nie zuvor und mit einem besseren Verständnis darüber, wie der menschliche Stoffwechsel funktioniert, können wir unsere Ernährung grundlegend neu aufbauen:

- Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Milch, Zucker, pflanzliche Öle und industriell produzierte Lebensmittel wie Fast Food und Fertiggerichte (die oft zum Großteil aus diesen Zutaten bestehen) sollte man so gut es geht **vermeiden**: Sie enthalten (bis auf Milch) wenig Nährstoffe, dafür viele Stoffe, die für den Menschen problematisch oder schädlich sind.
- Fleisch, Fisch, Eier, Gemüse, Obst, Kräuter, Nüsse, Samen und Knollen, Gewürze, Kokosöl und Olivenöl dagegen sind reich an echten Nährstoffen, die dem Körper helfen, gesünder, schlanker und sportlich fitter zu werden. Diese Lebensmittel sollte man immer **bevorzugen**, und sich am besten ausschließlich davon ernähren. Dabei sollte man regional und biologisch erzeugten und von und aus artgerecht gefütterten und gehaltenen Tieren produzierten Lebensmitteln den Vorzug geben (z.B. Wild, Weiderind, Wildfische, Bio-Freiland Eier).

Diese Ernährung heißt „Paleo-Ernährung“ oder „Steinzeit-Ernährung“, denn sie ist der Ernährung nachempfunden, auf die sich der Urmensch im Paläolithikum (also der Steinzeit) in über 2,5 Millionen Jahren Evolution angepasst hat.

Die Paleo-Ernährung passt zu unserem Stoffwechsel wie ein Handschuh zur Hand und hilft dem Körper, auf natürliche Weise gesund, schlank, fit und stark zu werden und dadurch Zivilisationskrankheiten zu vermeiden.

6. Wie der Paleo-Lifestyle schlank, gesund, ausgeglichen, aktiv und jung macht.

Je bekannter die Paleo-Ernährung in der Welt wird, desto mehr Menschen berichten begeistert von Erfolgen mit diesem Lebensstil: Schlanker werden ohne Hunger und ohne Jo-Jo-Effekt, mehr Energie für Sport und Arbeit, Linderung von kleinen „Zipperlein“ wie Hautproblemen, häufigen Erkältungen oder Arthrose bis zur Heilung oder Verbesserung bei lebensbedrohlichen Krankheiten wie Diabetes, Multiple Sklerose und Alzheimer [13]. Auf den ersten Blick klingen diese Erfolge wie ein Wunder. Entsprechend skeptisch fallen oft die Reaktionen darauf aus: Will uns jemand ein Wundermittel verkaufen, mit leeren

Versprechungen? In Wirklichkeit ist jedoch alles ganz einfach: Wer seinem Körper eine reiche Auswahl von Nährstoffen bietet, die möglichst gut auf den natürlichen Stoffwechsel abgestimmt sind und dabei schädliche Stoffe vermeidet, die nicht zu uns passen, schafft damit eine optimale Grundlage für den Körper, seine natürlichen Heilkräfte zu aktivieren, Altlasten und überschüssiges Körperfett abzubauen, und sein genetisches Potenzial auszuschöpfen.

7. Die Paleo-Ernährung für Sportler

Gilt das auch für Sport und Fitness? Gerade hier wird doch oft viel Wert auf eine hohe Kohlenhydrate-Zufuhr gelegt, während die Paleo-Ernährung doch eher mit weniger Kohlenhydrate auskommt. Die landläufige Meinung hier ist, dass Kohlenhydrate für den Muskelaufbau als unverzichtbar gelten, sowie für viele Athleten als „Treibstoff“ für Ausdauer-Sportarten nicht mehr wegzudenken sind.

Auch hier gibt es neue Erkenntnisse: Eine Ernährung mit sehr niedrigem Kohlenhydrate-Anteil (ketogene Ernährung) hat keine negativen Auswirkungen auf die Leistung von Elite-Gymnastikern. Im Gegenteil: Durch die damit verbundene Reduzierung des Körperfett-Anteils können Sportler, die auf eine solche Ernährung setzen bei gleicher Kraft in niedrigeren Gewichtsklassen antreten und dadurch einen Vorteil gewinnen [14].

Auch bei Ausdauer-Sportarten bietet eine Ernährung mit niedrigem Kohlenhydrate-Anteil Vorteile, da der Körper dadurch lernt, Fett als Energiequelle effizienter einzusetzen. Ein 70 kg schwerer Athlet mit 10 % Körperfett-Anteil verfügt über max. 1,4 kg Kohlenhydrate, die in der Leber und in Muskeln gespeichert werden. Das entspricht etwa 5.600 kcal. Dagegen stecken in den 10 % Körperfett 63.000 kcal., also mehr als das zehnfache dieser Energie.

Es ist daher sinnvoll, seinen Körper so zu trainieren, dass er möglichst oft und möglichst lange während eines Wettkampfes Fett verbrennt und nur dann auf seine Glykogen-Reserven zugreift, wenn er daraus einen unmittelbaren Vorteil gewinnen kann (z.B. Zwischen- und Endspurts, Überholmanöver am Berg, Kampf- vs. Verfolgungs-Phasen) [15]. Dies lässt sich mit einem Fokus auf tierische Fette (und bestimmte pflanzliche Fette wie Kokosöl, Olivenöl, Macadamia-Nüsse, Avocados, etc.) erreichen, sowie mit einer Limitierung von Kohlenhydraten. Jedoch ist die Paleo-Ernährung gewiss keine Low-Carb-Ernährung: Früchte, Knollen und manche Gemüsesorten, die Bestandteil der Paleo-Ernährung sind, enthalten durchaus größere Mengen an Kohlenhydraten und es ist möglich, eine High-Carb-Paleo-Ernährung umzusetzen, wenn gewünscht.

Nur zeigt einmal mehr ein Blick auf heute lebende Jäger und Sammler, dass auch bei reichlich körperlicher Aktivität einen Fokus auf Kohlenhydrate nicht notwendig ist [8].

8. Tipps, Ausblick und Starthilfen

Die Theorie ist einfach, doch die Angebote unserer modernen Gesellschaft sind noch nicht auf unsere Urzeit-Gene abgestimmt: Fast Food, Süßigkeiten und ungesunde, wenn auch traditionell übliche Speisen locken überall. Darüber hinaus werden Familie, Freunde und Kollegen nicht immer Verständnis für eine Urzeit-Kost haben, die bisher geglaubte Ernährungs-Lehren auf den Kopf stellt.

Hier helfen ein paar praktische Tipps:

- Selber kochen macht Spaß, ist einfacher als man denkt und hilft, ein intuitives Gefühl für die Wirkung von gesunden Nahrungsmitteln zu entwickeln. Im Internet ist eine Fülle von Paleo-Rezepten zu finden, die einfach nach zu kochen sind (z.B. unter www.kochennachpaleo.ch und <http://blog.paleosophie.de/kategorien/rezepte/>).
- Wer im Restaurant isst, kann mit ein bisschen Übung Gerichte auf der Karte erkennen, die gut zur Paleo-Ernährung passen: Jedes Restaurant bietet eine Variante von Fleisch mit Gemüse an, die eher ungünstigen Sättigungsbeilagen kann man einfach weglassen, oder man bittet den Kellner höflich, diese durch Salat oder Gemüse zu ersetzen.
- Auch für Desserts, Kuchen und Snacks existieren einfache Varianten, die man auf Parties mitbringen oder anbieten kann, gut schmecken und frei von problematischen Zutaten sind [16].
- Schließlich sollte man aus Ernährung keinen Zwang oder gar eine Religion machen: Ein gesunder Körper verkraftet auch mal eine Ausnahme, eine ausgelassene Mahlzeit oder den einen oder anderen Fehltritt, solange die Basis stimmt.

Die Paleo-Ernährung ist eine wissenschaftlich fundierte, optimal auf den menschlichen Körper abgestimmte und vor allem genussvolle Grundlage für einen gesunden, schlanken und sportlich leistungsfähigen Körper. Sie ist aber noch nicht alles: Das Prinzip, im Einklang mit unserem genetischen Erbe zu Leben gilt auch für viele andere Themen wie Bewegung und Sport, Umwelt und Natur, Schlaf und Stress-Management, usw.

Mehr Tipps und Hintergründe dazu gibt es auf zur Zeit über 50 Blogs, die im Blog-Aggregator Paleo-Planet (<http://paleo-planet.de/>) sowie im Blog Paleosophie (<http://blog.paleosophie.de/>) zu finden sind. Je mehr wir verstehen lernen, woher der Mensch kommt und wie er „funktioniert“, umso mehr kann jeder einzelne von uns das Beste aus seinem eigenen Leben machen!

KONSEQUENT BLEIBEN ODER AUSNAHMEN ZULASSEN?

Jeder, der mit einer Ernährungsumstellung konfrontiert ist, hat zunächst Schwierigkeiten, diese umzusetzen. Das ist auch bei der Paleo-Ernährung so: Aller Anfang ist schwer. Ist es besser, die Regeln streng umzusetzen, oder sollte man auch Ausnahmen zulassen? Wie geht man dann mit den Verlockungen des Alltags um? Wie mit Freunden und Bekannten, die die Paleo-Ernährung nicht kennen oder nichts damit anfangen können? Oder sollte man doch ein paar Ausnahmen zulassen? Wenn ja, welche sind dann sinnvoll und wo sollte man besonders konsequent sein?

Fünf gute Gründe, konsequent zu bleiben

Gerade wenn man mit der Paleo-Ernährung neu anfängt, gibt es gute Gründe, erst mal die neue Ernährungsform so sauber (dieses Wort gefällt uns besser als „streng“) wie möglich umzusetzen:

- Bei einer konsequenten Umstellung auf die Paleo-Ernährung stellen sich Erfolge schneller ein.
- Ausnahmen können verwirren: Getreide sollte man meiden, aber was ist mit Pseudogetreide? Milchprodukte sollte man weglassen, aber wie sieht es mit Sahne im Kaffee aus? Und zählen grüne Bohnen zu den Hülsenfrüchten oder kann man sie doch im Rahmen der Paleo-Ernährung essen? Vor allem am Anfang ist es wichtiger, auch dann konsequent zu bleiben, wenn man von akzeptablen Ausnahmen hört oder liest, um sich eine solide Grundlage zu bilden. Wenn Sie dann „Paleo-Profi“ sind, können Sie Ausnahmen besser bewerten und für sich die richtige Umsetzung der Paleo-Ernährung wählen: Paleo ist nämlich nur eine Empfehlung, die Sie für sich selbst zu Ihrer eigenen Ernährungs-Form ausbauen können.
- Jeder Zweifel, jede Ausnahmeregelung und jeder Ausrutscher kostet mentale Energie, die es Ihnen erschwert, konsequent zu bleiben oder Versuchungen zu widerstehen. Wenn Sie von vornherein konsequent sind, hat der innere Schweinehund keine Chance.

PALEO NACH JAHRESZEITEN

- Eine bewusste und konsequente Umstellung ist eine Reise in Ihr Inneres: Ihre Träume, Wünsche und Ziele. Je mehr Sie sich darauf konzentrieren und dabei konsequent bleiben, desto schneller kommen Sie zum Erfolg. Je schneller Sie erfolgreich sind, desto motivierter packen Sie Ihre nächsten Ziele an. Das gilt nicht nur für das Thema Ernährung.
- Erfahrungsgemäß stellen sich die ersten Erfolge mit der Paleo-Ernährung schon nach 5 bis 7 Tagen ein, nach 30 Tagen sind bereits wesentliche Verbesserungen bei Wohlbefinden, Krankheits-Symptomen, sportlicher Leistungsfähigkeit und Gewicht sehr gut möglich. In diesen ersten Tagen ist eine saubere Umsetzung der Paleo-Ernährung besonders wichtig, weil die Stoffwechsel-Vorgänge im Körper noch aufgrund von konventionellen Lebensmitteln beeinträchtigt sind.

Stellen Sie sich einfach vor, Sie müssten eine Pollenallergie auskurieren. Wenn Sie dazu neun von zehn Topfpflanzen eliminieren, bleibt immer noch eine zu viel übrig. So ähnlich ist das auch mit vielen Anti-Nährstoffen in der Ernährung: Bringen Sie erst mal Ihren Stoffwechsel in Ordnung, dann ist Ihr Körper in Zukunft robuster gegenüber der einen oder anderen Ausnahme.

5 Gründe, Ausnahmen zuzulassen

Trotzdem gibt es auch gute Gründe für Ausnahmen:

- Manche moderne Lebensmittel haben ihre Vorteile, auch wenn es sie zur Urzeit noch nicht gegeben hat. Je nach Veranlagung und Zubereitungsart gehören dazu Kartoffeln, Süßkartoffeln, Butter, Sahne, einige Käsesorten, Pseudogetreide wie Quinoa und Amaranth, Stevia, usw. Wer weiß, was er isst und warum kann damit seinen Speiseplan bereichern und sich dabei trotzdem wohl fühlen und gesund bleiben.
- Manchmal kann man der Versuchung ein Schnippchen schlagen in dem man ihr gezielt nachgibt. Manche empfehlen daher einen „Ausnahmetag“ pro Woche einzulegen. Allerdings haben wir die Erfahrung gemacht, dass solche Ausnahmen schnell an Reiz verlieren und man dann doch lieber konsequent bleibt.
- Im heutigen Alltag ist es nicht immer einfach, konsequent zu bleiben: Unterwegs auf Reisen, in der Kantine oder bei Einladungen bei Bekannten ist es nicht immer einfach, etwas zu finden, was zur Paleo-Ernährung passt.
- Nicht immer spielt die Umgebung mit: Freunde, Bekannte, Verwandte oder Kollegen haben nicht immer Verständnis für die eigene Ernährungs-Wahl. Sollte man daher Ausnahmen zulassen?

- Schließlich: Ist es das wert, sich so viel Stress um die Ernährung zu machen? Gehört nicht auch ein gutes Stress-Management, bei dem man die Dinge nicht allzu ernst nimmt zu einem gesunden Lebensstil?

Ausnahmen: Ja, aber richtig

Wir finden, dass beide Seiten recht haben, Sie aber Ausnahmen nur dann machen sollten, wenn Sie gute Gründe haben und für sich einen Vorteil daraus schöpfen können:

- Nach einer 30-tägigen Start-Phase mit der Paleo-Ernährung, in der Sie möglichst konsequent sind, ist es sicher eine gute Idee, Experimente zu machen: Was ist, wenn Sie wieder ein Brötchen essen? Wie fühlt sich das im Bauch an? Wie reagiert Ihr Körper auf ein Stück Käse? Oder Butter? Der Vorteil Ihrer 30-tägigen Konsequenz liegt nämlich jetzt darin, dass Ihr Körper gelernt hat, wie sich echte Nahrungsmittel anfühlen, die frei von Anti-Nährstoffen sind und Ihren Körper optimal versorgen. Nach diesem „Training“ kann Ihr Körper Ihnen eine direkte Rückmeldung geben, welche Nahrungsmittel gut für Sie sind und welche weniger. Viele machen dabei die Erfahrung, dass ehemalige Lieblings-Gerichte nach einer Umstellung auf die Paleo-Ernährung ihren Reiz verloren haben.
- Die Paleo-Ernährung ist kein starres Regelwerk, sondern soll Ihnen helfen, die Nahrungsmittel zu finden, die optimal zu Ihnen passen und ihren Körper natürlich unterstützen. Wir vermeiden daher die Worte „verboten“, „dürfen“, „erlaubt“, usw., denn wir finden, dass Sie Ihre eigenen Entscheidungen treffen sollten. Wenn Sie nach einer 30-tägigen Umstellung wieder Lust auf Omas Blechkuchen haben und aus eigenem Willen zugreifen, ist das völlig in Ordnung.
- Auf der anderen Seite ist es sicher verkehrt, eine Ausnahme zuzulassen, um damit sozialem Druck nachzugeben. Wenn Sie z.B. aufgrund Ihrer Erfahrungen mit der Paleo-Ernährung für sich beschlossen haben, dass Sie künftig Weizenprodukte meiden möchten, dann sollten Sie sich keine abfälligen Bemerkungen gefallen lassen, wenn Sie beim Pizza-Essen mit Arbeitskollegen nur einen Salatteller bestellen.

Fazit: Natürlich sind Ausnahmen erlaubt, denn es geht hier um Ihre Ernährung und nicht um ein starres Konstrukt aus einem Buch. Treffen Sie Ihre eigenen Entscheidungen, lassen Sie sich dabei von dem leiten, was Sie über Ernährung lernen können und was Ihr Körper Ihnen sagt. Aber legen Sie dafür die richtige Grundlage, indem Sie zumindest am Anfang 30 Tage lang Ihren Stoffwechsel zurücksetzen. Wie bei einem Computer ist es ab und zu eine gute Idee, ihn mal gründlich neu zu starten.

HIGH-CARB, LOW-CARB, NO-CARB WELCHES IST DIE RICHTIGE KOHLENHYDRATMENGE?

Paleo orientiert sich an der Ernährung der Jäger und Sammler, sowohl in der Urzeit als auch der „modernen“ Jäger und Sammler. Sie schreibt nicht wirklich vor, wie viele Kohlenhydrate, Proteine oder Fette man konsumieren soll, denn diese Verhältnisse pendeln sich in der Regel auf natürliche Weise ein (wenn man den gesunden Menschenverstand walten lässt) und werden bei gesunden Menschen natürlich über das Hungergefühl geregelt. Daraus ergibt sich eine **flexible Spanne zwischen 22 % und 40 % der Gesamt-Kalorien als Kohlenhydrate**.

Die Paleo-Ernährung ist daher **keine explizite Low-Carb-Ernährung**: Wer will, der isst einfach ein paar mehr Früchte, Wurzeln und Knollen. In der Regel pendelt sich aber eine natürliche Menge an Kohlenhydraten ein. Und auch Low-Carb ist mit der Paleo-Ernährung problemlos machbar, und ergibt sich häufig von selbst.

Wer dennoch eine Zahl zur Orientierung haben will, kann sich an den Beobachtungen aus der Natur orientieren: **Alles zwischen 130 g und 237 g pro Tag (bzw. 22 % und 40 % der Kalorien) ist für den menschlichen Körper normal**. Und auch wer weniger als diese Menge isst, liegt nicht verkehrt, weil der Körper seinen Bedarf einfach selber nachregeln kann.

Wer also eine Ausnahme machen möchte und nach einer sinnvollen Quelle für „Safe Starch“ sucht, für den eignen sich Reis-Produkte oder heimische Kartoffeln eher besser als die exotischen aber ohne Mehrwert daher kommenden Maniok/Cassava/Tapioka-Produkte oder auch Pfeilwurzelmehl, etc. Das ist günstiger, einfacher zu bekommen, transparenter und erfüllt den gleichen Zweck.

In der Praxis haben sich folgende Faustregeln pro Mahlzeit und Portion bewährt:

- 1-2 Handvoll Proteine: Alles was in 1 Hand (normale Mahlzeit) oder 2 Hände (z.B. nach dem Training, bei viel Hunger) passt. Z.B.: 1 Hühnerbrust, 150g Hackfleisch, 2 bis 3 Eier, 1 Steak, 1 Lachsfilet, etc.
- Den Rest des Tellers mit Gemüse auffüllen und dabei 2 bis 3 Sorten mischen.
- Großzügig gesunde Fette verwenden, z.B.: Kokos-Produkte, Olivenöl, Butter, Schmalz, Avocados.

Mit der Zeit sollte sich von alleine ein natürliches Hunger- und Sättigungs-Gefühl sowie ein Gefühl für die richtigen Mengen ergeben.

Drei Mahlzeiten am Tag sind genug und helfen dem Körper, einen guten Rhythmus zwischen Nahrungsaufnahme, Verdauung und Pause zu finden. Snacks sollten die Ausnahme bleiben. Viele Menschen finden auch, dass zwei Mahlzeiten problemlos ausreichen können.