



GOLDMANN

Lesen erleben

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 Steinzeitemährung. 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

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.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Profibulk von Sappi liefert ZH-Papier.

1. 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

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; Libravk/Shutterstock.com, A|1962/Shutterstock.com,

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

Redaktion: Ruth Wiebusch

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Těšínska Tiskárna, a.s. Český Těšín

AB · Herstellung: IH

Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-442-17507-9

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



INHALT

VORWORT	8
EINLEITUNG	9
ÜBER UNS	11
KAPITEL 1: WAS HEISST EIGENTLICH PALEO?	14
Wir wissen, was Sie jetzt denken	16
Gute Gründe für Paleo	19
KAPITEL 2: ANZEICHEN EINER FEHLERNÄHRUNG	20
1. Sie setzen Fett an	21
2. Sie kommen morgens nicht aus den Federn	22
3. Sie leiden an Blähungen	23
4. Hauterscheinungen	25
Die Lösung: Heilung von innen heraus	27
KAPITEL 3: UMDENKEN UND GESÜNDER LEBEN	28
<i>Kapitel 4: Ernährung - Wissen ist Macht!</i>	<i>32</i>
Nährstoffe kurz und knapp	33
Makronährstoffe (Energie)	33
Mikronährstoffe (Vitamine und Mineralstoffe)	35
Woher stammen unsere Nährstoffe?	36
Gestatten? Mein Name ist Muffin	37
Hormone und Fetteinlagerung	39
Leptin: Das andere Hormon	40
Andere moderne Dickmacher	41
Schadensbegrenzung: Ausgewogene Ernährung	47
Mikronährstoffe von A bis Z	49

KAPITEL 5: SCHLUSS MIT ZUCKER, GETREIDE UND CO. 52

Süßes	53
Getreide? Nein danke!	54
Getreide ersetzen	55
Sind Bohnen jetzt gesund oder nicht?	58

KAPITEL 6: KOFFEIN, SCHOKOLADE UND ALKOHOL 60

Koffein: Kaffee	61
Koffein: Tee	62
Schokolade	63
Alkohol	63

Kapitel 7: Bevor es losgeht 66

Regelmäßig essen	67
Kohlenhydrate	68
Proteine	69
Fette	69
Portionsgrößen	70
Umgang mit Entzugssymptomen und Heißhunger	70

Kapitel 8: Das gehört auf den Einkaufszettel 72

Geflügel und Fleisch aus naturnaher Haltung	73
Eier	75
Fisch und Meeresfrüchte	75
Fette und Öle	76
Milchprodukte	79
Nüsse: »Das natürliche i-Tüpfelchen«	80
Gemüse	82
Obst	82
Blähende Obst- und Gemüsesorten	83
Die Bio-Frage	85
Das Paleo-Gewürzregal	86
Zum Thema Salz	87
Zehn Gründe für mehr Würze im Leben	88

Das gehört in den Einkaufswagen	90
Zusammenfassung & Tipps für unterwegs	92
Ab in die Küche	93
FRÜHSTÜCKSIDEEN	94
KLEIN, ABER OHO!	112
UNSERE LIEBLINGSBURGER	126
<i>Schnelle Hauptgerichte</i>	136
Paleo für Leib und Seele	172
BEILAGEN	196
FÜR SALATE MIT BISS	212
Zum Dippen und Würzen	218
ZUM VERNASCHEN	226
<i>Süße Sünden</i>	234
ANHANG	248
DANKSAGUNG	249
QUELLEN	251
WICHTIGE BÜCHER UND WEBSITES	254
NÄHRWERTTABELLE	256
REZEPTVERZEICHNIS	262
REZEPTREGISTER	264
STICHWORTVERZEICHNIS	267

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



EINLEITUNG

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



ÜBER UNS

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 Fertignahrung 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«.



WAS HEISST EIGENTLICH PALEO?

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

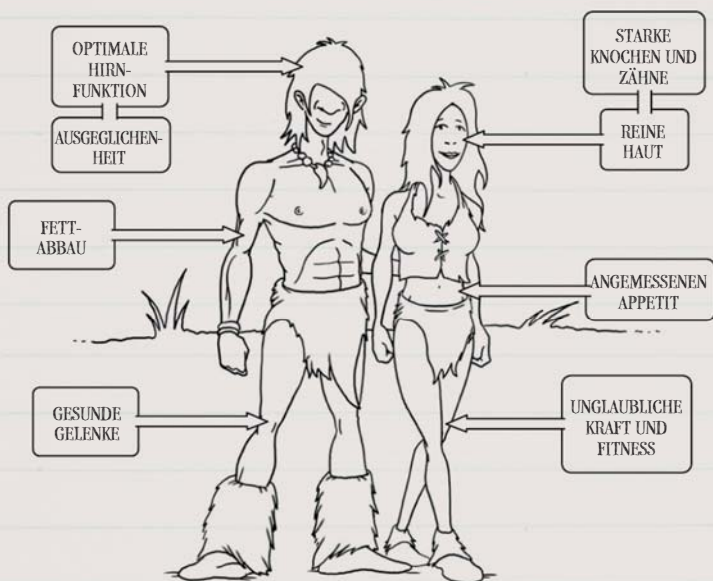
Dank geschickter Marketingkampagnen konnte die Lebensmittelindustrie für noch mehr Verwirrung sorgen, indem das Fett zum Erzfeind erklärt wurde und man uns einredete, wir sollten lieber von fettarmen Getreideflocken, Knäckebrot und Vollkornbrot leben. Hinzu kommt der Einfluss der Pharmaindustrie, welche 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.

WAS HEISST EIGENTLICH PALEO?

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.

GUTE GRÜNDE FÜR PALEO

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



KAPITEL 2:

ANZEICHEN

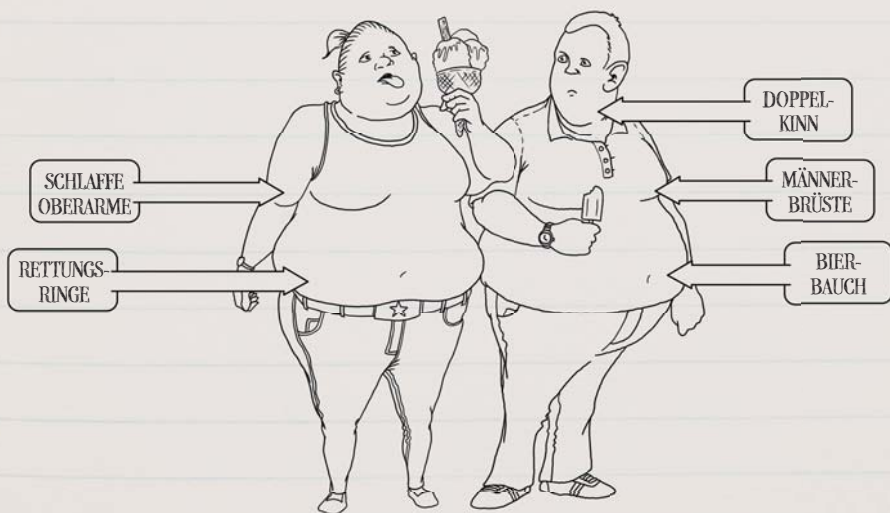
EINER FEHL-

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.





Keris Marsden, Matt Whitmore

Paleo. Die Steinzeitdiät

Gesund abnehmen und natürlich leben
Über 100 leckere und schnelle Rezepte

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Klappenbroschur, 272 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-442-17507-9

Goldmann

Erscheinungstermin: September 2014

Paleo – der Megatrend aus den USA!

Steinzeitmenschen waren nicht dick. Warum? Sie aßen hauptsächlich Fisch, Fleisch und Gemüse. Das können sie auch: schnell und unkompliziert Abnehmen mit der Paleo-Diät, basierend auf einer naturbelassenen, weizen- und glutenfreien Ernährung. Die Rezepte – von kreativen Frühstücksideen, einfachen Blitzgerichten bis zu verführerischen Desserts – machen richtig Lust, sofort loszulegen!