

? Warum ist Paleo derzeit so angesagt?
 ▶ Zivilisationsleiden wie Allergien, Übergewicht und Diabetes nehmen drastisch zu. Dass diese Entwicklung mit der Ernährung und mangelnder Bewegung zusammenhängt, ist unbestritten. Paleo bietet die Grundlage für ein Leben im Einklang mit unseren Genen.

Experten
 beantworten die wichtigsten **Fragen**

▶ **KOMPETENT** Molekular- und Evolutionsbiologin Dr. Sabine Paul ist Gründerin des PaläoPower-Instituts in Frankfurt am Main und Autorin des „PaläoPower Kochbuchs“



? Was haben die Gene mit Ernährung & Figur zu tun?
 ▶ Laut Experten passen der moderne Lebensstil und unsere heutige Ernährung nicht zu unseren genetischen Anlagen. Wir wurden nämlich Millio-

nen Jahre lang durch die Kost der Altsteinzeit (Paläolithikum, engl. Paleolithic) geprägt: Die Menschen ernährten sich von Fleisch, Eiern, Pilzen, Früchten, Wurzelknollen, Kräutern und Honig. Die-

se Jäger und Sammler litten kaum unter chronischen Krankheiten. Erst vor rund 10000 Jahren kamen Lebensmittel aus der Landwirtschaft hinzu, z. B. Getreide, Reis, Zucker und Milch. Keines dieser Nahrungsmittel gab es in der Altsteinzeit und unsere Gene konnten sich in der ver-

DIE NEUE STEINZEIT-DIÄT

Dauerhaft schlank mit Paleo



hältnismäßig kurzen Zeit auch nicht optimal daran „gewöhnen“. Durch Paleo besinnt man sich wieder darauf, was der Körper wirklich braucht.

? Was bedeutet das konkret für den Alltag?
 ▶ Auf den Speiseplan darf alles, was auch in der Altsteinzeit erbeutet, gesammelt oder gepflückt werden konnte (s. Kasten). Lebensmittel wie Brot, Süßigkeiten, Milchprodukte sowie Alkohol und Fertigprodukte sind

INFO ESSEN WIE DIE JÄGER & SAMMLER

Kein Getreide – das klingt für alle, die die Steinzeit-Diät ausprobieren wollen, zuerst schwierig. Aber Nüsse und Samen sind eine gute Alternative. Brot lässt sich z. B. auch aus Mandel-, Kokos- und Leinsamenmehl herstellen.



Fleisch wird empfohlen, soll aber von hoher Qualität sein, also von Tieren aus artgerechter Haltung stammen. Auf den Speiseplan dürfen neben Schwein, Rind und Geflügel auch Innereien, Wild und Pferdefleisch.



Wichtiger Bestandteil bei Paleo sind Eier. Sie sind extrem nährstoffreich



und beugen zudem Herz- und Krebserkrankungen vor. Wer mag, kann übrigens auch mal ein Enten- oder ein Gänsesei versuchen.

Ohne Gemüse geht bei Paleo gar nichts! Hier sollte man ebenfalls auf Bio-Anbau, saisonale Verfügbarkeit und Vielfalt setzen: Egal ob Rote Bete oder Pilze – alles ist erlaubt. Das gilt auch für Obst. Tipp: Beeren sind am nährstoffreichsten.

demnach tabu. Dunkle Schokolade ist in geringen Mengen erlaubt, der Kakaoanteil sollte aber über 75 Prozent liegen. Zum Kochen und Braten sind ungehärtete, gesättigte Fettsäuren aus tierischen oder pflanzlichen Quellen ideal, z. B. Kokosöl oder Talg.

king oder Radfahren am Tag senkt das Risiko für Zivilisationskrankheiten um 30 Prozent. Zu viel kann man mit Paleo übrigens nicht abnehmen. Irgendwann pegelt sich automatisch das persönliche Idealgewicht ein. Bei dieser Art von Diät gibt es weder Hungergefühle noch einen Jo-Jo-Effekt. Man ist fit, viel aufmerksamer und schläft deutlich besser.

? Fehlen uns dadurch wichtige Nährstoffe?

▶ Nein. Diese Art der Ernährung liefert alle lebenswichtigen Substanzen: essenzielle Fette und Aminosäuren durch Fleisch, Fisch und Eier sowie wichtige Ballaststoffe, Vitamine und gesunde Kohlenhydrate durch Obst und Gemüse.

? Was gehört sonst noch zu diesem Konzept?

▶ Ergänzend sollte man auf ausreichend Regeneration achten – vor allem durch genügend Schlaf – sowie auf die Pflege von sozialen Kontakten, denn Menschen sind keine Einzelgänger.

? Weshalb nimmt man mit dieser Ernährung ab?

▶ Der Körper regeneriert sich, der Stoffwechsel wird verbessert und die Fettverbrennung optimiert. Wer sich dazu noch regelmäßig bewegt, verliert rasch an Gewicht und strafft sein Gewebe. Schon eine halbe Stunde Schwimmen, Wal-

? Wo bekomme ich weitere Infos?

▶ Ratgeber: „Das PaläoPower Kochbuch“ von Dr. Sabine Paul (C.H. Beck, 16,95 €).
 ▶ Lebensmittel & Rezepte im Internet unter www.paleo360.de und www.paleoimio.de.

Foto: Fotolia, Shutterstock (3), privat