

MARK SISSON

Gesundheitsgeheimnisse aus der Steinzeit
Das revolutionäre Primal Health-Konzept



GOLDMANN

Lesen erleben

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung. Bitte konsultieren Sie, bevor Sie Ihren Alltag nach den Primal Health-Regeln umstellen, einen Arzt.

Mark Sisson

Gesundheits- geheimnisse aus der Steinzeit

Das revolutionäre Primal Health-Konzept

Aus dem amerikanischen Englisch
von Jochen Lehner

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2009 unter dem Titel
»The Primal Blueprint. Reprogram your genes for effortless
weight loss, vibrant health, and boundless energy«
bei Primal Nutrition, Inc., Malibu, CA, U.S..



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Super Snowbright liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe März 2015

© 2015 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright © 2009 by Mark Sisson

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

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Umschlagfotos: Primal Blueprint Publishing

Lektorat: Winfried Kieser, Neumarkt

SSt · Herstellung: cb

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-22099-1

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

| | |
|---|-----|
| Vorwort..... | 9 |
| Einleitung: Worum es geht..... | 23 |
| 1. Die zehn Gesetze der Primal Health..... | 45 |
| 1. Gesetz: Iss reichlich Pflanzen- und Tierprodukte..... | 58 |
| 2. Gesetz: Meide Giftiges..... | 60 |
| 3. Gesetz: Bewege dich viel mit mäßigem Einsatz..... | 63 |
| 4. Gesetz: Hebe Schweres..... | 66 |
| 5. Gesetz: Leg ab und zu einen Sprint ein..... | 68 |
| 6. Gesetz: Sorge für ausreichenden Schlaf..... | 69 |
| 7. Gesetz: Spiel viel..... | 70 |
| 8. Gesetz: Setz dich der Sonne aus..... | 72 |
| 9. Gesetz: Mach keine dummen Fehler..... | 73 |
| 10. Gesetz: Benutz dein Gehirn..... | 74 |
| 2. Grok und Korg..... | 81 |
| Vor 10 000 Jahren – ein Leben mit Köpfchen..... | 83 |
| Moderne Zeiten..... | 91 |
| 3. Primal-Health-Ernährung – die Grundlagen..... | 113 |
| Insulin ist alles – mindestens aber 80 Prozent.... | 119 |
| Nein, Cholesterin spielt keine große Rolle..... | 130 |

| | | |
|----|---|-----|
| | Mit Omega-3-Fettsäuren gegen Entzündungen... | 144 |
| | Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette – die Bedeutung der Grundnährstoffe..... | 148 |
| | Gute Ernährung | 165 |
| 4. | Primal-Health-Ernährung – die Durchführung..... | 179 |
| | Gemüse | 184 |
| | Obst..... | 186 |
| | Tierische Nahrungsmittel | 190 |
| | Nüsse, Kerne, Nuss- und Kernmus | 200 |
| | Kräuter und Gewürze | 203 |
| | Was Sie nur in Maßen genießen sollten | 204 |
| | Genussmittel..... | 217 |
| | Zuletzt ein Wort über Nahrungsergänzungen | 221 |
| 5. | Giftiges unbedingt meiden!..... | 231 |
| | Aufs Korn genommen..... | 234 |
| | Gehärtete Fette und Transfette..... | 242 |
| | Was sonst noch zu meiden ist..... | 244 |
| 6. | Primal Fitness..... | 251 |
| | Fit in allen Lebenslagen | 257 |
| | Organfunktion und langes Leben | 260 |
| | Beweg dich viel mit mäßigem Einsatz (3. Gesetz).. | 261 |
| | Chronische Überlastung durch Ausdauertraining..... | 267 |
| | Hebe Schweres (4. Gesetz) | 271 |
| | Leg ab und zu einen Sprint ein (5. Gesetz) | 279 |

| | | |
|----|---|-----|
| 7. | Primal in allen Lebenslagen | 287 |
| | Sorge für ausreichenden Schlaf (6. Gesetz)..... | 289 |
| | Spiel viel (7. Gesetz) | 298 |
| | Setz dich der Sonne aus (8. Gesetz)..... | 300 |
| | Mach keine dummen Fehler (9. Gesetz) | 305 |
| | Benutz dein Gehirn (10. Gesetz) | 310 |
| 8. | Abnehmen nach Primal-Health-Prinzipien | 317 |
| | Die Verteilung der Makronährstoffe | 321 |
| | Ernährungsplan für Ken Korg. | 325 |
| | Ernährungsplan für Kelly Korg. | 331 |
| | Trainingsplan beim Abnehmen | 336 |
| | Noch eine Idee: intermittierendes Fasten | 343 |
| | Wie man Schwierigkeiten beim Abnehmen begegnet | 349 |
| | Überblick und Ausblick | 359 |
| | Wenn Sie nicht für sich sorgen, wer dann?..... | 366 |
| | Aktiv werden | 370 |
| | Worum es eigentlich geht..... | 381 |
| | Zu guter Letzt: | |
| | Rat und Anregung aus dem Internet | 395 |
| | Dank..... | 397 |
| | Anmerkungen | 399 |
| | Register..... | 407 |

Vorwort

Der Arzt der Zukunft wird kein Medikament mehr verabreichen, sondern das Interesse seiner Patienten an der rechten Versorgung des Körpers, an der Ernährung, an Ursache und Verhütung von Krankheiten wecken.

Thomas Alva Edison

Dieses Buch habe ich als Geisel geschrieben. Na ja, nicht direkt, aber die vielen Diskussionen über Urzeitliches und Ursprüngliches, die mit meiner Beteiligung in den letzten Jahren auf meiner Blogseite MarksDailyApple.com geführt worden sind, lassen Rufe nach mehr laut werden, zum Beispiel in dieser Form: »Mach endlich das Buch fertig!« Ich verdanke diesen Lesern unendlich viel, mit ihren Anregungen und Aufschlüssen haben sie sehr viel zu *Primal Health* beigesteuert. Dieses Buch ist nun eine Art Krönung meiner Frühzeit-Philosophie, wie sie sich im Laufe der letzten zwanzig Jahre durch Lebenserfahrung und breit angelegte Recherche herausgeschält hat. Ich bin kein Wissenschaftler und kein Arzt. Ich bin Sportler und Coach und interessiere mich seit meines Lebens für optimale Gesundheit, Lebensglück und Höchstleistungen. Ich bin auf diesen Gebieten von unstillbarem Wissensdurst, und zugleich wächst in mir das Misstrauen gegenüber den Antworten, die uns von den

traditionellen Hütern des Gesundheitswissens – damit meine ich die Pharma- und Agrokonzerne sowie Organisationen und Behörden wie die American Medical Association und die Food and Drug Administration – aufgetischt werden, gegenüber den von der Reklameindustrie gepuschten Gesundheits- und Fitnessprofiteuren, gegenüber all den Marketingstrategen von nebenan, die so verdammt schlau sind.

Im Grunde ist dieses Buch einfach mein Versuch, die Aussagen weltweit führender Evolutionsbiologen, Paläontologen, Genetiker, Anthropologen, Ärzte, Ernährungsberater, Ernährungswissenschaftler, Sportphysiologen, Trainer, Coachs und anderer Spezialisten zu einer knappen Liste von Verhaltensnormen zu verdichten, die im Laufe der menschlichen Evolution für optimale Genexpression (reale Umsetzung der genetischen Anlagen) gesorgt, ja das Überleben insgesamt gesichert haben. Das Buch ist natürlich ein Erzeugnis des einundzwanzigsten Jahrhunderts, aber die Verhaltensnormen sind so alt wie die Menschheit selbst. Sie erinnern uns lediglich an die Grundlagen eines gesunden Lebens, die in der modernen Welt anscheinend in Vergessenheit geraten sind oder zunehmend falsch ausgelegt werden.

Ich verbinde mit diesem Buch keine andere Absicht, als Ihnen zu mehr Gesundheit, Fitness und Lebensfreude zu verhelfen. Ich bin niemandem – keinem Auftraggeber, keiner Behörde, keinem Berufsverband, keinem Sponsor, keinen Kräften irgendeiner Art – in einer Weise verpflichtet, die zu einer Verkürzung oder Verfälschung meiner Mitteilungen führen könnte. Ich habe durchaus meinen eigenen Kopf und

scheue keine Auseinandersetzung. Aber ich möchte natürlich auch aufgeschlossen bleiben und bin stets bereit, meine Position zu ändern, wenn ich von Fachleuten oder ganz normalen Gesundheitsfreaks oder neuen Forschungsergebnissen eines Besseren belehrt werde. Ich traue nur einfach dem »allgemein akzeptierten Wissen« (diesem Begriff werden Sie hier so häufig begegnen wie dem Hinweis auf erhöhte Vorsicht im Straßenverkehr) nicht mehr über den Weg, das wir im Laufe der Jahrzehnte immer mehr als Evangelium zu akzeptieren gelernt haben und inzwischen beinahe blind glauben.

In meinem Fall ist dieses Misstrauen wahrlich angebracht, habe ich doch fünfunddreißig Jahre lang versucht, nach der Maßgabe dieses allgemein akzeptierten Wissens »das Richtige« zu tun. Jahrelang bin ich in meiner Jugend 100 Meilen und mehr die Woche gelaufen und hatte nur eins im Sinn, nämlich bei der Olympiade 1980 in den USA in der Disziplin Marathon vertreten zu sein. Auf der Höhe meiner Leistungskraft hätte mich wohl jeder als Inbegriff der Gesundheit betrachtet: sechs Prozent Körperfett, ein Ruhepuls von 38 und eine Bestzeit von zwei Stunden, achtzehn Minuten, mit der ich es in der nationalen Rangliste auf den fünften Platz brachte.

Sicher, ich erlebte in dieser Zeit rauschende Höhepunkte, aber eben auch verheerende Abstürze. Kurz nach meiner Bestleistung im Marathon sorgten der gigantische körperliche Stress meines Trainingsprogramms und die dafür erforderliche Ernährung von »hoher Energiedichte«, der Gipfel des damaligen Erkenntnisstands, zu einer ganzen Folge von

ernsten Überlastungsverletzungen, Krankheiten und schließlich Burn-out. Ich sah wie der Inbegriff von Gesundheit aus, war aber völlig überanstrengt und in einem ständigen Entzündungszustand. Für meine Freunde war ich fit wie ein Turnschuh, aber ich hatte immer wieder mit Erschöpfungszuständen zu kämpfen, die Füße zeigten Ansätze von Arthrose, in der Hüftregion stellten sich heftige Sehnenentzündungen ein, ich hatte stressbedingte Verdauungsstörungen und jedes Jahr sechs oder mehr Infekte der oberen Atemwege.

Nicht viele setzen sich solchen Extremen aus, aber wir kennen wohl alle das Versagen des akzeptierten Wissens unserer Zeit: Abnehmversuche, bei denen mit einer statistischen Versagensrate von 96 Prozent zu rechnen ist, Fitnessprogramme, die nur ermüden und die Gier nach Süßem schüren, und medizinische Maßnahmen, die kaum auch nur die Symptome dämpfen, dafür aber auf der Ebene der Ursachen eher verschlimmernd wirken – von unerwünschten Nebenwirkungen einmal ganz zu schweigen.

Wenn Sie selbst schon versucht haben, sich in diesen waldenden Nebeln einander widersprechender Anweisungen und Ratschläge zurechtzufinden, kann ich Sie nur mitfühlend bewundern. Ich möchte in diesem Buch aufzeigen, dass das sehr profitable Gesundheits- und Fitnessgeschäft zum Teil in einen ethischen und wissenschaftlichen Bankrott führen. Ich werde das Marketinggeschwätz, die ganze Pop-Wissenschaft und die nur zur Manipulation taugenden Dogmen Schicht um Schicht abtragen und das alles durch zehn simple Verhaltensweisen ersetzen, die ich zusammen

als den »Urplan« oder als »Primal-Health-Prinzipien« bezeichne, da sie der evolutionären Erfolgsstrategie unserer fernen Vorfahren nachempfunden sind.

Bedenken Sie einmal in Ruhe die folgende Aussage, in der wohl die überzeugendsten Argumente für ein Leben nach dem Urplan stecken. Menschen haben allen widrigen Umständen zum Trotz seit vielen Jahrtausenden Generation für Generation überlebt, weil sie dem durch die Umstände gegebenen Selektionsdruck immer wieder mit Anpassung begegnen konnten. Unsere frühen Vorfahren waren zäh, stark, gerissen und produktiv, wodurch es ihnen gelang, sich fortzupflanzen und gegen körperlich weit überlegene Tiere durchzusetzen und praktisch jede Gegend der Welt für sich zu erschließen. Das darf man wohl eine bewundernswerte Leistung nennen, und trotzdem findet die Erfahrung unserer Vorfahren keinen Ausdruck im akzeptierten Wissen unserer Zeit, sondern wurde durch alle möglichen scheinbaren Patentlösungen ersetzt.

Primal Health ist mehr als ein Buch, nämlich Angelpunkt einer überaus lebendigen Internet-Community von Menschen, die ihr Leben wirklich voll und ganz leben möchten, die sich mit dem Status quo nicht abfinden, sondern etwas *Altes* ausprobieren wollen.

Mit 55 bin ich heute gesünder, fitter, glücklicher und produktiver denn je. Ich will im Marathon oder Triathlon nichts mehr reißen, aber wiege nach wie vor 75 Kilo bei acht Prozent Körperfett. Von allem, was mir schmeckt, esse ich so

viel, wie ich möchte, und fühle mich nicht an Essenszeiten oder überhaupt regelmäßige Mahlzeiten gebunden. Ich trainiere drei bis vier Stunden die Woche (und nicht zwanzig oder dreißig wie damals) und bin so gut wie nie krank. Meine Klienten – das können Spitzentriathleten, aber auch ganz normale Leute sein, die nur ein bisschen oder viel abnehmen möchten – berichten von ähnlichen Wirkungen eines Lebens nach Primal-Health-Gesichtspunkten, und das gilt natürlich auch für die vielen Besucher meiner Website MarksDailyApple.com. Jetzt sind Sie dran, sich ein Urteil zu bilden.

Nur kein Perfektionismus!

Ich möchte Ihnen mit diesem Buch vor Augen führen, wie unendlich viel Sie selbst für Ihre Gesundheit und Fitness tun können; und ich möchte Ihnen die Werkzeuge an die Hand geben, mit denen Sie Ihre Gene neu programmieren, Ihren Körper neu gestalten und für ein langes, gesundes, kraftvolles und produktives Leben sorgen können. Die Prinzipien des Urplans sind überzeugend einfach, leicht umzusetzen, nicht mit hohen Kosten verbunden, und sie verlangen eigentlich keine oder so gut wie keine Opfer, keinen Verzicht. Anders als viele der marktschreierischen Diät- und Fitnessbücher, die es in letzter Zeit bis in die Bestsellerlisten schaffen, ist der Urplan der Intuition zugänglich und leicht zu befolgen – und nicht nur für zwei, vier oder acht Wochen, sondern ein Leben lang.

Ich weiß sehr wohl um alltägliche Hindernisse wie Zeitmangel, Mittelknappheit, Motivationsschwächen, schwierige soziale Umstände, Essstörungen, schlechte Angewohnheiten und mehr – lauter Dinge, die jeden noch so verlockenden, sogar jeden von Promis vorgetragenen Diätplan untergraben können. Mehr als einmal habe ich mich mit Feuereifer in solche neuen Diäten und Trainingsprogramme gestürzt und konnte dann die hochgesteckten Ziele nicht erreichen. Und als wäre das nicht schon schlimm genug, musste ich dann auch oft noch feststellen, dass ich schlecht beraten gewesen war – von meiner Regierung (oder dem, was der Lobbyismus von ihr übrig lässt), von der Werbebranche, von einem nicht gar so gut informierten Coach, Sportsfreund oder »Experten«. Sehr frustrierend so etwas.

Was dieses Buch angeht, können Sie solche Sorgen gleich vergessen. Hier werden Sie in kein Korsett gezwängt, Sie werden nicht mit meinen Weisheiten zwangsernährt, und es wird Ihnen nichts abverlangt, was Ihnen nicht einleuchtet oder dem natürlichen Streben nach Lust zuwiderläuft. Die Erfahrung mit meinem Blog lehrt mich, dass wir die Fragen von Gesundheit und Wohlbefinden am besten gemeinsam angehen. Immer wenn ich etwas ins Gespräch bringe, was dem akzeptierten Wissen zu widersprechen scheint, stehen Tausende Blog-Leser bereit und können sich freimütig an der Diskussion beteiligen. Darunter sind auch vorausschauend denkende Ärzte, Wissenschaftler und Coachs, an deren Meinungen und Anregungen ich auf keine andere Art so leicht kommen würde. Dieser Austausch zwingt mich immer

wieder, einen Standpunkt zu untermauern oder deutlich zu modifizieren. Jedenfalls bekomme ich hier ständig ein Feedback, auf das ich meine Aussagen so abstimmen kann, dass reale Menschen mit einem realen Leben Zugang dazu finden. Was ich in diesem Buch an Grundpositionen und praktischer Anleitung vortrage, ist von Tausenden Frühzeit-Fans (und Skeptikern) auf MarksDailyApple.com unter die Lupe genommen, erörtert, zugespitzt und schließlich für gut befunden worden.

Ich darf wohl sagen, dass *Primal Health* mehr als ein Buch ist, nämlich Angelpunkt einer überaus lebendigen Internet-Community von Leuten, die ihr Leben wirklich voll und ganz leben möchten, die sich mit dem Status quo nicht abfinden, sondern etwas *Altes* ausprobieren wollen. Ich empfehle Ihnen wärmstens, sich am Blog-Geschehen zu beteiligen. Erzählen Sie von Ihren Erfahrungen mit dem Programm, und schöpfen Sie aus dem kollektiven Wissen einer Gemeinschaft, die sich Ihnen weitaus intensiver zuwenden kann als ein Buch oder auch ein bezahlter Trainer. Mein Blog ist jetzt eigentlich die Grundlage des Primal-Health-Ansatzes, die ich täglich mit leicht verständlichen, zugespitzten, aber lockeren Kommentaren zu Gesundheitsthemen aller Art anreichere. Das sind zum Beispiel köstliche Rezepte, Trainingstipps oder Videos, es sind Darstellungen der neuesten Forschungsergebnisse, aber auch zahllose kleine Anregungen und Erinnerungshilfen, mit denen es Ihnen leichter fällt, bei dem für Sie richtigen Ernährungs- und Bewegungsprogramm zu bleiben und alles aus Ihrem Leben herauszuholen.

Das Buch wird Ihnen Richtlinien einer Ernährungs-, Bewegungs- und Lebensweise vermitteln, die Sie für den Erfolg brauchen. Ihnen bleibt es überlassen herauszufinden, wie diese Dinge sich am besten in Ihr Leben einfügen. Ich bin sehr dafür, dass Sie diesen Frühzeit-Ansatz auf Ihre bestimmte Lebenssituation zuschneiden und gegebenenfalls abwandeln. Ich habe da eine »80-Prozent-Regel«, die ich Ihnen weiter unten erläutere und der Sie in diesem Buch des Öfteren begegnen werden. Sie besagt im Grund nichts anderes, als dass Sie die Dinge locker nehmen und Ihr Leben genießen sollen, anstatt sich mit Perfektionismus und strikten Regeln unter Druck zu setzen. Unsere Vorfahren mussten sich schließlich ständig einer unberechenbaren Umwelt anpassen und hinterließen uns die Fähigkeit, es ihnen nachzutun. Das ist der Ur-Teil oder Primal-Teil oder der Frühzeit-Teil. Das ganze Konzept, unseren Ansatz, bezeichne ich dagegen als *Plan*, und das lässt uns vielleicht an eine Bauzeichnung denken, nach der man vorgeht, die aber nicht selten im Zuge der Arbeit abgewandelt wird. Kurz, bei einem Programm, das Ihnen ein den jeweiligen Umständen entsprechendes Vorgehen erlaubt, können Sie weitaus besser auf Ihre Intuition vertrauen, die letztlich mehr weiß als jede äußere Quelle.

Der Umstand, dass Sie die Dinge selbst in der Hand haben und über Ihr Vorgehen selbst bestimmen, erschließt Ihnen auf denkbar kürzestem Wege Anstöße und Korrekturen, einfach weil Sie immer sofort merken, ob der Urplan in dieser Form bei Ihnen anschlägt. Training bis zum Umfallen und die endlosen Komplikationen der meisten Abspeckdiäten

wird es künftig nicht mehr geben. Primal Health ist etwas, das jeder ohne große Umstände in seinem Leben umsetzen kann. Zeit, dass Sie Ihre ganz eigenen Leistungsziele stecken und dabei trotzdem Ihr Leben in vollen Zügen genießen. Und dazu ist nichts weiter erforderlich als ein wenig Rückbesinnung auf eine Tradition, in der die Menschheit seit Jahrzehntausenden steht.

Schön, wenn Sie mitkommen möchten! Zurück zu den Ursprüngen – und Spaß soll es machen!

80 Prozent und trotzdem perfekt

Wenn Sie sich zu 80 Prozent an die Primal-Health-Prinzipien halten, können Sie trotzdem Beachtliches erreichen, was Ihnen wiederum so viel Schwung geben wird, dass Sie dann wahrscheinlich über die 80 Prozent hinausgehen – und es Ihnen mit der Zeit immer weniger Mühe macht. Ich möchte meine 80-Prozent-Regel aber noch ein wenig erläutern, sonst heißt es später: »Sisson lässt Hintertürchen offen!«

Die Regel besagt keineswegs, dass Sie sich halbherzig für den Urplan entscheiden sollen. Ich möchte nicht, dass Sie sich ein »Na ja«-Ziel stecken, davon hätten Sie wenig. Zum Thema »Hausaufgaben« haben meine Kinder immer wieder mal von mir zu hören bekommen: »Wenn ihr euch die halbe Zeit mit halber Kraft einsetzt, bekommt ihr nur ein Viertel heraus – und dann wird es doppelt so schwer.« In unserem Fall gilt das ganz besonders für das Zurückfahren des Konsums von leicht verdaulichen Kohlenhydraten und den so kraftzehrenden Zucker-Unterzucker-Zyklus (auf den wir noch im Einzelnen kommen), den es zu durchbrechen gilt, weil er wirklich großen Schaden anrichten kann.

Sie werden im Verlauf dieses Buchs einen durchaus aggressiven Tonfall an mir bemerken, wenn ich von den Risiken spreche, die der Stand des allgemein akzeptierten Wissens für unsere Gesundheit mit sich bringen kann; und wenn ich betone, wie dringend es ist, unser Denken und Handeln so zu ändern, dass wir mit Hilfe des Urplans in der Lage sind, unsere Gesundheit und Fitness zu schützen und zu fördern. Letztlich lege ich Ihnen ans Herz, 100 Prozent Erfolg anzustreben und sich so weit an den Urplan zu halten, dass kein Platz mehr für die ungesunden Nahrungsmittel, Trainingsprogramme und Lebensgewohnheiten bleibt, die heute einfach überhandgenommen haben.

Zweierlei bleibt jedoch nach dieser Klarstellung zu bedenken:

1. Der Nutzen einer strengen und disziplinierten gesunden Lebensweise kann durch Perfektionismus teilweise oder ganz zunichtegemacht werden.

2. Die zur Gewohnheit gewordene Hektik des Alltags wird Sie oft von Ihren Idealen abbringen, und das ist in Ordnung so, wenn Sie dann mit schlaun kleinen Tricks gegensteuern. Streben Sie 100 Prozent an und behalten Sie im Hinterkopf, dass Sie es damit doch mindestens auf 80 Prozent bringen werden.

Ich bin sehr für Lebensgenuss – das ist eigentlich sogar das hinter diesem Buch stehende Motiv. Bedenken Sie bitte, dass ich die Anstöße zur Entwicklung des hier vorgestellten Programms unter anderem durch zahlreiche Fehlschläge mit ungesundem Ausdauertraining und Ähnlichem bekommen habe. Ich bin unter anderem deshalb auf die in diesem Buch vertretene frühzeitliche Ernährungsform gestoßen, weil ich mir einen ausgeglichenen Energiehaushalt, Freiheit von Verdauungsstörungen und die Verbesserung eines nicht einwandfrei funktionierenden Immunsystems wünschte.

Vollkommenheit ist nicht möglich, das Streben nach Vollkommenheit jedoch durchaus. Tu unter den jeweils gegebenen Umständen das Beste des dir Möglichen, darauf kommt es an.

John Wooden

Ich habe die 80-Prozent-Regel eingeführt, weil mir bewusst ist, wie schwierig das Ändern von Gewohnheiten sein kann. Ich wünsche mir, dass Sie sich ganz ehrlich engagieren, aber ich möchte Ihnen auch Entmutigung durch von Ihnen selbst oder anderen zu hoch gesteckte Ziele ersparen. Im zusammenfassenden Schlusskapitel werde ich eingehend erörtern, weshalb auf Einsatz und Vergnügen abgestimmte prozessorientierte Ziele weitaus gesünder sind als das so viel häufigere krampfhaftes Ringen um Resultate. Denken Sie nur an das bekannte Beispiel des Misserfolgs beim Abnehmen, der dann oft noch ungesündere Essgewohnheiten zur Folge hat. Würden all die bitter und leidvoll um ihr Gewicht Kämpfenden stattdessen lieber ihr Essen genießen, gesundes, leckeres Primal-Health-Essen, und sich nicht mit Portionsgrößen, der Anzeige der Waage und dergleichen verrückt machen – ihr Erfolg wäre praktisch garantiert. Ich glaube, der oben zitierte legendäre Basketball-Coach John Wooden hat den Geist der 80-Prozent-Regel genau erfasst.

P.S.

Es ist ein ziemlich umfangreiches Buch geworden, und ich verschweige nicht, dass es Diskussionen gegeben hat, ob nicht eine Kurzdarstellung der zehn Gesetze des Urplans eher dazu taugen würde, die praktische Umsetzung voranzubringen. Die zwanzig Jahre meines Weges zu dem hier wiedergegebenen Stand meiner Frühzeit-Philosophie lassen jedoch keine Abkürzungen zu. Wenn Sie nicht zu denen gehören, die ein ganzes Buch wie dieses in ein paar Tagen verschlingen können, haben Sie die Möglichkeit, sich in jedem Kapitel erst einmal nur die »Vorschau« und die »Zusammenfassung« anzusehen, um so herauszufinden, was Sie zu Anfang am meisten interessiert. Aber wenn Sie ähnlich veranlagt sind wie ich, werden Sie, nachdem Sie einiges über unsere evolutionäre Vergangenheit und die neuzeitlichen Abweichungen erfahren haben, sehr bald an den Anfang zurückgehen wollen.

Einleitung: Worum es geht



Amerikaner werden stets das Richtige tun – nachdem sie wirklich alles andere ausprobiert haben.

Winston Churchill

Ich werde Sie auffordern, so gut wie alles zu vergessen, was Sie über Ernährung, Bewegung und Gesundheit zu wissen glauben. Es gibt beunruhigend viel akzeptiertes Wissen, das einfach nicht zutrifft. Es entstellt, verzerrt, manipuliert und blockiert selbst die ambitioniertesten Versuche, das Richtige zu tun, nämlich sich gesund zu ernähren und fit zu halten, abzunehmen und vor den massiv um sich greifenden Gesundheitsstörungen unserer Zeit geschützt zu sein – Gelenkentzündungen, Verdauungsstörungen, Schlaflosigkeit, Diabetes, Herzkrankheiten, Krebs.

In diesem Buch werden Sie erfahren, weshalb eine fettarme Ernährung mit reichlich Getreideprodukten – Weizen, Reis, Brot, Nudeln, Müsli und so weiter – so leicht zu Fettleibigkeit und Fehlernährung führt. Sie werden auch zu hören bekommen, dass Millionen von Joggern und Muckibudenbesuchern zwar redlich bemüht sind abzunehmen, dabei aber ihre Gesundheit aufs Spiel setzen und mit ihren Bemühungen um Fitness nur ihr Altwerden beschleunigen. Ich werde Ihnen schonend beibringen, dass Cholesterin und gesättigte Fettsäuren *nicht* der vielfach beklagte Hauptrisikofaktor für Herzkrankheiten sind, sondern dass eine relativ fettreiche Ernährung sogar die Gesundheit fördert und lebensverlängernd wirkt. Ich werde Ihnen erklären, weshalb

gesundes Abnehmen nicht, wie man uns glauben machen will, mit Verzicht und Entbehrung verbunden sein muss, sondern lediglich verlangt, dass wir das Richtige essen und das Falsche meiden und wie wir durch ein gezielt aufgebautes Bewegungsprogramm mit weniger Zeitaufwand, als die meisten denken, unsere angestrebten Fitnessziele erreichen.

Aber jetzt will ich erst einmal die wichtigsten Gesundheits- und Fitnessparameter zusammenstellen und den allgemein akzeptierten Kenntnisstand dem in den Urplan eingegangenen Wissen gegenüberstellen. Im weiteren Verlauf werden wir das noch eingehender erörtern.

Zentrale Gesundheitsthemen nach akzeptiertem Wissensstand (AW) und nach Primal-Health-Gesichtspunkten (PH)

Getreide (Weizen, Reis, Mais, Brot, Frühstücksflocken, Nudeln etc.)

AW: »Das tägliche Brot«, Grundlage einer gesunden Ernährung. Zahlreiche Quellen empfehlen 6-11 Portionen pro Tag. Hauptenergiequelle für die Muskularbeit. Für vollwertige Ernährung und ausreichende Versorgung mit Ballaststoffen sind Vollkornprodukte vorzuziehen.



PH: »Schlimmster Fehler in der Geschichte der Menschheit« (Jared Diamond, Evolutionsbiologe, University of California in Los Angeles). Kurbelt Insulinproduktion übermäßig an, sorgt für Fettablagerung und schürt Herzkrankheiten. Löst Allergien aus, schwächt das Immunsystem, geringerer Nährwert als andere pflanzliche sowie tierische Produkte. Vollkorn wahrscheinlich besonders schlimm wegen entzündungsfördernder und das Immunsystem und die Verdauung störender Wirkstoffe, vor allem durch hohen Ballaststoffanteil bedingt.



Gesättigte tierische Fette

AW: Nur in Maßen genießen, da Hauptrisikofaktor für Herzkrankheiten. Machen dick. Statt gesättigter Fette (Fleisch, Milchprodukte) lieber mehrfach ungesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen.



PH: Kaum ein Zusammenhang mit Herzkrankheiten zu erkennen, falls überhaupt (Framingham Herz-Studie und Nurses' Health Study, siehe Wikipedia). Fett sollte zu den wichtigen Kalorienlieferan-



ten gezählt werden. Seit zwei Millionen Jahren die treibende Kraft für die Evolution des Gehirns. Verbessert Fettstoffwechsel, sorgt für stabiles Gewicht und ausgeglichenen Energiehaushalt. Hauptrisikofaktor für Herzkrankungen ist eigentlich das sogenannte metabolische Syndrom, für das zu große Mengen an ungesättigten Fettsäuren mit unzureichendem Omega-3-Anteil, zu große Mengen an Kohlenhydraten mit der einhergehenden Insulinüberproduktion sowie eine allzu stressige Lebensweise verantwortlich sind.

Cholesterin

AW: Aufnahme stark einschränken. Je höher der Spiegel, desto größer das Risiko von Herzkrankheiten. Bei Cholesterinwerten von 200 und höher Cholesterinsenker einnehmen und tierische Nahrung (vor allem Eier) meiden. Bei gehäuftem Auftreten von Herzkrankheiten in der Familie an vorbeugende Einnahme von Cholesterinsenker denken.



PH: Essenzieller Nährstoff, wenig oder kein Zusammenhang mit Herzkrankheiten (Framingham Herz-Studie und Nurses' Health Study). Nur gefährlich bei Oxidation und Entzündungen (aufgrund von schlechter Ernährung und ungeeigneter Bewegung). Cholesterinsenker sind vielfach von minimalem direktem Nutzen und können verheerende Nebenwirkungen haben.



Eier

AW: Verzehr wegen hohen Cholesteringehalts einschränken. Zur Eiweißversorgung am besten nur das Eiklar verwenden.



PH: Kein Zusammenhang mit Herzkrankheiten und Cholesterinspiegel erkennbar. Eigelb außerordentlich nahrhaft, Eiklar kaum. Eier reichlich genießen.



Ballaststoffe

AW: Wichtiger Nahrungsbestandteil, vor allem von Getreide geliefert. Verbessert die Verdauung, senkt den Cholesterinspiegel, fördert die Ausscheidung, senkt die Aufnahme von Kalorien und dadurch das Gewicht.



PH: Faserstoffe aus Gemüse und Obst sind optimal. Zusätzliche Ballaststoffe aus Getreidekost behindert die Aufnahme von Nährstoffen und fördert eher einen Mangel. Die gesamte Verdauung und Ausscheidung leiden darunter.



Essgewohnheiten

AW: Drei Hauptmahlzeiten (oder sechs kleinere) täglich, damit »die Verbrennung« in Gang bleibt. Mahlzeiten auslassen bedeutet: verlangsamter Stoffwechsel, weniger Energie, Verlangen nach Süßem, Neigung zu späterem Überessen.



PH: Häufigere Mahlzeiten sind eine persönliche Vorliebe, entscheidend ist aber die Insulinproduktion. Wird sie gering gehalten, bleibt das Energieniveau selbst bei unregelmäßigen Mahlzeiten stabil (dafür sorgen die Gene). Längere Pausen zwischen den Mahlzeiten fördern das Abnehmen.



Herz-Kreislauf-Training

AW: Kernstück des Fitnessprogramms. Fördert die Gesundheit des Kreislaufsystems und die Gewichtsreduktion, verringert das Risiko von Herzkrankheiten und Krebs. Mindestens 30 Minuten ununterbrochener mittlerer bis hoher Einsatz dreimal die Woche (mehr ist besser).



stens 30 Minuten ununterbrochener mittlerer bis hoher Einsatz dreimal die Woche (mehr ist besser).

PH: Häufiger mittlerer bis hoher Einsatz beim Training hat Stress, Erschöpfung, Burn-out, vorzeitiges Altern und erhöhte Krankheitsbereitschaft zur Folge. Nicht zur Gewichtsreduzierung geeignet: Bei hoher Beanspruchung verbrauchte Kalorien machen einfach mehr Hunger, vor allem auf Süßes. Mäßige Anstrengung ist besser für Gesundheit und Leistungsfähigkeit.



Krafttraining

AW: Die Form und ein strikt eingehaltener Rhythmus von Anspannung und Entspannung sind wichtig. Gewicht bis zur Grenze der Leistungskraft über viele Stationen langsam steigern (dauert etwa eine Stunde).



Auch einzelne Körperteile trainieren, um die gewünschte Muskelmasse und Festigkeit zu erreichen.

PH: Plötzliche hohe Beanspruchung wichtiger als rhythmische Prozesse. Mit Ganzkörper-Funktionsübungen entwickelt man Primal Fitness (eine grundlegende Sportlichkeit bei einem optimalen Verhältnis von Kraft zu Körpermasse). Eine Trainingseinheit dauert 30 Minuten oder weniger. Gelegentliche Spitzen der Kraftentfaltung (auch Sprints) sorgen für optimale Genexpression, Hormonfreisetzung und Organfunktion und verlangsamen insgesamt den Alterungsprozess.



Abnehmen

AW: Erreicht man durch eine Ernährung mit langkettigen und dadurch schwerer verdaulichen Kohlenhydraten (Polysacchariden) und wenig Fett, dazu genau regulierte Mahlzeiten und Portionsgrößen sowie möglichst viel Ausdauertraining. Strenge Beschränkung der Kalorienzufuhr plus maximale Trainingsbelastung für alle, die zur Badesaison schnell noch abnehmen wollen.



Wichtig ist allein der Kalorienhaushalt – und günstige Gene natürlich.

PH: Erreicht man mit einer fettreichen, kohlenhydratarmen Ernährung und maßvollem Eiweißverzehr. Mahlzeiten nach intuitivem Bedarf, Bewegung nach den Regeln des Urplans. Portionsgröße, feste Mahlzeiten, Trainingsfanatismus und familiäre genetische Veranlagung sind kein Thema. Kalorienbeschränkung zusammen mit viel Sport, das kann langfristig nicht funktionieren. Wichtig für müheloses lebenslanges Idealgewicht ist vor allem der Insulinhaushalt.



Spiel

AW: Schöne Erinnerung an die Kindheit, aber wer hat dafür heutzutage noch Zeit?



PH: Aktives, nicht reglementiertes Vergnügen im Freien ist äußerst wichtig für Gesundheit und ein ausgeglichenes Leben und verbessert aus wissenschaftlicher Sicht die Arbeitsproduktivität.



Sonne

AW: Möglichst wenig in die Sonne – Hautkrebs!! Sonnenschutz mit mindestens Faktor 20, besser 50 oder so hoch wie möglich.



PH: Sonne ist wichtig zur Vermeidung von Hautkrebs und Krebs überhaupt! Die vom Sonnenlicht angekurbelte Vitamin-D-Produktion fördert die Zellgesundheit. Nach ausreichendem täglichem Aufenthalt in der Sonne Kleidung tragen oder ins Haus gehen.



Chemisch definierte Medikamente

AW: Lindern Schmerzen, beschleunigen die Heilung, verhindern/heilen Krankheiten, gleichen genetische Schwächen aus und können die Lebensqualität verbessern (z.B. Viagra).



PH: Maskieren/verschlimmern die Ursachen, behindern die Selbstregulierung und damit die Gesundheit und können verheerende Nebenwirkungen haben. Simple Veränderungen der Lebensweise machen die allermeisten Medikamente entbehrlich. Deren Einsatz sollte auf Notfälle beschränkt bleiben, wo sie äußerst hilfreich sein können.



Schuhwerk

AW: Stabile, gepolsterte Schuhe sind bequem und verringern das Verletzungsrisiko. Orthopädische Einlagen stützen und schützen noch besser.



PH: Urweltlich werden – barfuß laufen! Ständiger Gebrauch von »vernünftigen Schuhwerk« schwächt die Füße, erhöht das Verletzungsrisiko und sorgt für Schmerzen in den Unterschenkeln.



Zielorientierung

AW: Ziele müssen präzise definiert und messbar sein. So bleibt man bei der Stange. »Disziplin ist alles.«



Versäumtes Training bedeutet Gewissensbisse, Gewichtszunahme, nachlassende Fitness.

PH: Spezifische Zielvorgaben zurückfahren, sie entmutigen nur wie der Jo-Jo-Effekt beim Abnehmen oder der »Post-Marathon-Blues«. Motivieren Sie sich lieber mit der Aussicht auf Spaß, klammern Sie sich nicht an Resultate. Verbissenes Dranbleiben stresst. Sorgen Sie für Abwechslung, das vermindert den Stress und verbessert die genetische Anpassungsfähigkeit. Ein versäumtes Training kann die Erholungszeit verlängern, leistungsverbessernd wirken und erfrischen.



All das ergibt sich aus zehn ebenso simplen wie logischen Empfehlungen für Ernährung, Bewegung und Lebensweise, die ich zusammen als «Urplan» oder »Primal-Health-Prinzipien« bezeichne. Wenn wir unseren modernen Lebensstil mehr an unseren Vorfahren orientieren, die als Sammler und Jäger lebten, können wir viele oder sogar alle Risikofaktoren für Krankheiten ausschalten, die wir sonst vielleicht fälschlich unseren Erbanlagen zuschreiben. Leider sehen wir diese genetischen Anlagen allzu häufig als etwas Unveränderliches, womit man sich abfinden müsse. Gene, glauben wir, bestimmen unsere Körpergröße und Statur, die Augenfarbe, unsere körperlichen und intellektuellen Fähigkeiten und gesundheitliche Anlagen beziehungsweise Krankheiten, die »in der Familie liegen«. Nun gibt es tatsächlich genetisch bedingte Züge und Merkmale, die unabhängig von unserer Lebensweise bestehen, aber viele andere Faktoren spielen für Ihre Gesundheit eine größere Rolle, als Ihnen wahrscheinlich klar ist. Wie wir in den folgenden Kapiteln noch im Einzelnen sehen werden, sind Ihre Gene so etwas wie Verkehrspolizisten, die rund um die Uhr Ihre sämtlichen Zellen und deren Funktionen dirigieren, aber sie selbst folgen dabei den Impulsen, die Sie ihnen durch Ihre Ernährung, Ihre körperliche Bewegung und sogar mit Ihren Gedanken geben.

Anstatt sich als Opfer Ihrer genetischen Schwächen zu sehen, können Sie Einfluss darauf nehmen, wie sich Ihre Gene »exprimieren«, wie sie also ihr Geschäft der ständigen Reparatur und Erneuerung, aber auch des Aufbaus von Zellen versehen.

Was Sie Ihren Genen auch zumuten mögen, sie werden unter allen Umständen bemüht sein, Ihr Überleben und die Homöostase (das innere Gleichgewicht) Ihres Körpers zu sichern. Darum ging es schließlich ständig während der gesamten Evolution des Menschen. Diese Rückbesinnung auf unsere Ursprünge ist nicht mit der Proklamation einer richtigen Lebensweise verknüpft. Ihre Gene werden auch dann Ihr Überleben und Ihre körperliche Homöostase zu sichern versuchen, wenn Sie nur auf der Couch sitzen und hauptsächlich Zuckerwasser und Junkfood zu sich nehmen. Aber ich werde Ihnen ein paar Dinge vorschlagen, die Sie tun können, um Ihre Gene auf ein erwünschtes Verhalten einzustimmen, das Ihnen müheloses Abnehmen, sprühende Gesundheit und unerschöpfliche Energie bereitstellt. Der Urplan erlaubt Ihnen die optimale Nutzung Ihrer genetischen Anlagen.

Dieses Buch geht also davon aus, dass wir unsere Gene mit unserem Verhalten umprogrammieren können. Damit wendet es sich auch entschieden vom Fatalismus des gegenwärtig akzeptierten Wissens ab, wonach unsere Gene einfach unser Schicksal bestimmen und wir da nicht viel zu melden haben – es sei denn, wir setzen fragwürdige Medikamente ein oder warten darauf, dass uns das Humangenomprojekt aus der Patsche hilft. Es mag wohl sein, dass Sie genetisch zur Fettleibigkeit oder zum Typ-2-Diabetes prädisponiert sind, aber Sie werden diese Anlagen ganz bestimmt eher »exprimiert«, das heißt verwirklicht sehen, wenn Sie auch noch ungesund leben und Ihren Genen damit die falschen Signale geben. Anstatt Ihren genetischen Schwächen zu erliegen, können Sie dafür sorgen, dass Ihre Gene sich optimal

um Aufbau, Reparatur und Erneuerung Ihrer Zellen kümmern.

Hier die drei wichtigsten lebensverändernden Elemente des Urplans:

Kurbeln Sie Ihren Fettstoffwechsel an, und zwar durch das Weglassen von raffinierten Kohlenhydraten, was in der Folge die Insulinproduktion dämpft. Und lassen Sie nicht nur Zucker und Süßigkeiten weg, sondern auch Getreideprodukte wie Weizen, Reis, Nudeln und Mais. Die beste Ernährung – und damit das beste vorbeugende Mittel gegen ernährungsbedingte Gesundheitsstörungen – besteht überwiegend aus Fleisch, Fisch, Geflügel, Nüssen, Samen und der bunten Vielfalt natürlicher Kohlenhydrate in Gemüse und Obst. Sollte Ihr Körper einen Fettüberschuss aufweisen, können Sie es beinahe mühelos wieder abbauen, wenn Sie sich für die köstliche, sättigende und wirklich nährnde Ernährung entscheiden, die dem Menschen seit zwei Millionen Jahren gute Dienste leistet.

Optimieren Sie Ihr Bewegungsprogramm in Richtung eher häufiger, aber nicht zu anstrengender Bewegungsformen wie Gehen, Wandern und leichtem Ausdauertraining. Zwi-schendurch soll es immer wieder kürzere Sequenzen von Krafttraining geben und in diesem Rahmen gelegentlich kurze Sprints mit vollem Einsatz. Solche kurzzeitigen Anstrengungen verbessern die Zusammensetzung des Körpers und verlangsamen den Alterungsprozess. Dieser Ansatz ist weitaus besser als das herkömmliche Rezept, das häufige

Trainingseinheiten von mittlerem bis hohem Krafteinsatz vorsieht – Joggen, Langlauf, Rennradfahren, im Fitnessstudio sogar unter Verwendung von Kardiogeräten, Gruppentraining. Ich mokiere mich darüber gern und bezeichne es als »chronisches Kardiotraining«, einfach weil es Ihren Körper anhaltendem Stress aussetzt, was Erschöpfung und erschöpfungsbedingte Verletzungen, Beeinträchtigung des Immunsystems und schließlich Burn-out nach sich zieht.

Mindern Sie Ihre Stressbelastung durch genügend Schlaf, Spiel, Sonne, frische Luft und kreative Betätigungen. So vermeiden Sie dumme Fehler, mit denen Sie sich erheblich schaden können. Verweigern Sie sich einfach der zum westlichen Lebensstil gewordenen sitzenden Lebensweise und digitalen Überreizung bei unzureichenden Erholungsmöglichkeiten. Tun Sie Ihren urzeitlichen Genen einen Gefallen, entschleunigen und vereinfachen Sie Ihr Leben. Ihre Vorfahren mussten sich richtig ins Zeug legen, um ihr Überleben zu sichern, aber sie schalteten dann auch wieder ganz ab, und das verschaffte ihnen den inneren und äußeren Frieden, um den wir sie wahrhaft beneiden können.

An Altersschwäche sterben – ist das out?

Unsere Gene wurden von der Evolution so angelegt, dass sie uns gesund erhalten – und das würden sie auch wirklich gern. In der heutigen Hightechzeit mit ihrem hektischen Tempo wissen wir nicht mehr so recht, wie wir unseren Ge-

nen dabei zuarbeiten sollen. Da läuft dann vieles nicht mehr rund, und der Frust und die Orientierungslosigkeit veranlassen viele von uns, das Handtuch zu werfen, zumindest innerlich. Wer sich an das allgemein akzeptierte Wissen hält, tut sich schwer, schlank, fit, energiegeladen und gesund zu bleiben. Stattdessen erliegen wir den Verführungen des Konsumentendens und greifen zu törichten Patentlösungen und Trostpflasterchen oder schwelgen in Genusssucht. Spaß ist wichtig, schließlich ist das Leben »eh so kurz« – sagen wir, und so ist es dann auch.

Genetisch sind wir auf Gesundheit eingestellt, doch da wir uns von industriell verarbeiteten Lebensmitteln ernähren, zu verbissen Sport treiben (oder uns gar nicht oder kaum bewegen) und auch sonst einer ungesunden Lebensweise frönen, unterlaufen wir dieses Programm. Auf Dauer erreichen wir mit diesem Krieg gegen unsere Gene natürlich nur, dass wir dick und krank werden und von allerlei degenerativen Leiden geplagt ärztliche und medikamentöse Hilfe benötigen. Ein sehr großer Anteil aller Arztbesuche geht heute auf das Konto von Lebensgewohnheiten, die den Umweltbedingungen zuwiderlaufen, unter denen unsere Vorfahren gerade ihr Überleben sicherten und die ihre genetische Ausstattung prägten.

Die Folgen sind nicht mehr zu übersehen. Unsere Versuche gegenzusteuern haben eine boomende Fitnessindustrie, einen beeindruckenden medizinischen Fortschritt und ein geschärftes Gesundheits- und Ernährungsbewusstsein hervorgebracht. Außerdem rauchen immer weniger Menschen, und die Restaurants erweitern ihr Angebot um Salate und Smoothies. Da erstaunt es uns schon, wenn wir hören, dass

es mit der allgemeinen Gesundheit in den westlichen Industriestaaten keineswegs zum Besten steht. Eine 2008 veröffentlichte wissenschaftliche Studie besagt, dass im Jahr 2030 86 Prozent aller erwachsenen Amerikaner übergewichtig sein werden (bei derzeit geschätzten 65 Prozent).

Der berühmte Arzt und Autor Deepak Chopra sagt, unsere Organe und Gewebe könnten durchaus 115 bis 130 Jahre durchhalten, bevor sie aus Altersgründen versagen.

Wir alle glauben, wenn auch ungern, dass ein normales menschliches Leben gut zwanzig Aufbaujahre hat und dann der unaufhaltsame Niedergang des Alterns folgt. Und da wir das glauben, futtern wir uns von unserem 25. Geburtstag an und bis zum Alter von 55 Jahren alljährlich etwa 700 Gramm Fett an,¹ während wir aufgrund unserer Trägheit zugleich jedes Jahr über 200 Gramm Muskelmasse einbüßen (was die Aufstockung der Fettvorräte noch vergrößert). In unseren letzten beiden Jahrzehnten (bis zur durchschnittlichen Lebenserwartung von 78 Jahren in den USA²) bewegen wir uns im Normalfall nicht mehr viel, setzen Fett an, haben allerlei Wehwechen und nehmen gegen die Schmerzen und sonstigen Symptome dieser chronisch gewordenen Gesundheitsstörungen reichlich Medikamente. Wenn Sie hundert von uns betrachten, werden 27 an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und 23 an Krebs sterben.³

Sicher, letzten Endes sterben 100 Prozent, aber ich persönlich würde lieber sterben, weil ich uralt und nicht weil ich sterbenskrank war. Das wird nicht vielen beschieden

sein, nur einem von hundert, wie Deepak Chopra schätzt. In den USA entstehen alljährlich Gesundheitskosten von einer Billion Dollar, und 70 Prozent davon verursacht durch Fettleibigkeit, Diabetes und Herzkrankheiten – also aufgrund chronischer Zustände, die sehr viel mit unserer Lebensweise zu tun haben. Man kann nur staunen, wie viele Menschen das als normal hinnehmen. Manche, so der verbreitete Glaube, hatten eben »gute Erbanlagen«, während allen anderen nur ein bängliches Daumendrücken bleibe.

Keine Frage, dass Millionen derer, die in diese Statistik eingehen, wirklich keine Ahnung haben, was für ein gesundes Leben notwendig wäre. Sie, liebe Leser, können sich das vielleicht nicht einmal vorstellen. Aber es ist eben so, dass auch die Gesundheitsbewussten unter uns vielfach zu kämpfen haben. Wir halten uns getreu an die Vorgaben des akzeptierten Wissens, und dann gelingt es uns einfach nicht, die fünf oder zehn Kilo abzunehmen, die notwendig wären. Hobbysportler und Profis, sie alle leiden gleichermaßen unter Erschöpfung, hoher Verletzungsanfälligkeit und manchmal Burn-out. Dann greifen wir wie selbstverständlich zu Medikamenten, um uns Erleichterung zu verschaffen, obwohl es eigentlich nur um Lappalien geht, die mit kleinen Veränderungen bei Ernährung und Lebensweise leicht zu korrigieren wären. Leider greifen wir damit in die genetisch bedingten normalen Selbstheilungsprozesse ein – bis wir eines Tages nur noch Ziffern in der angeführten traurigen Statistik sind.

Zum Glück ist es so, dass wir diese Dinge größtenteils selbst in der Hand haben. Sie werden in diesem Buch alles erfahren, was Sie wissen müssen, um Ihre Gene wieder auf

optimale »Expression« einzustimmen. Sie werden Ihr Leben und Ihre Gesundheit wieder selbst in die Hand nehmen. Nur das hat wirklich einen Sinn in dieser schnelllebigen Welt, deren schieres Tempo Gesundheit, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden verhindern.



GOLDMANN

Mark Sisson

Gesundheitsgeheimnisse aus der Steinzeit

Das revolutionäre Primal Health-Konzept

Paperback, Klappenbroschur, 416 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-442-22099-1

Goldmann

Erscheinungstermin: Februar 2015

Gesünder leben gemäß dem ursprünglichen GENCODE.

Seit der Steinzeit hat sich unser Gencode nicht wesentlich verändert. Dafür unsere Alltagswirklichkeit. Statt mit der Natur zu gehen, die ihre natürlichen Rhythmen wie Tag und Nacht, Ruhe und Aktion vorsieht, machen wir die Nacht zum Tag, essen jeden Tag als wenn es der letzte wäre und bewegen uns nur mehr bis zum Kopierer. Die Spezies „Büromensch“ kämpft wider ihre Natur. Einer der ersten, die das erkannt haben, ist Mark Sisson. Seine Regeln sind gemessen an dem Alltag von Mister und Miss Paläolithikum einfach: viel Schlaf in absoluter Dunkelheit, tagsüber ausreichend Luft und Sonne tanken, täglich ein ordentlicher Sprint, Gewichte stemmen, in Bewegung bleiben. Und alles im natürlichen Wechsel: auf viel Aktion folgt die Ruhephase. Nach dem Festschmaus folgt das Fasten. Und gegessen wird, was auch der Steinzeitjäger (nicht -sammler) gegessen hätte: viel Eiweiß in Form von Fleisch, Fisch und Eiern. Viel Obst und Gemüse. Kein Weizen. Wenn Getreide, dann wenig und in Urform sowie Nüsse, Honig, Kräuter, Pilze, kaum Milchprodukte.



[Der Titel im Katalog](#)