



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Der Schlüssel zu Fitness, Gesundheit und einer schlanken Figur liegt für Frauen in der Paleo-Ernährung. Autorin Esther Blum hat ein ausgewogenes Ernährungskonzept ausgearbeitet, welches perfekt auf die weiblichen Bedürfnisse zugeschnitten ist: Es lässt sich gut im Alltag umsetzen, macht satt und zufrieden, sorgt für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt und entlastet unseren Körper von Giftstoffen. Die Umsetzung erfolgt in drei Phasen: In der Detox-Phase wird der Stoffwechsel von den aus übermäßigem Zucker- und Kohlenhydratkonsum resultierenden Rückständen entgiftet. In der Reset-Phase werden natürliche Kohlenhydrate langsam wieder zugeführt, so ist man mit genügend Energie versorgt. In der Paleo-Phase bleibt man, auch mithilfe der vielen köstlichen Rezepte in diesem Buch, dauerhaft gesund, fit und schlank.

Autorin

Esther Blum ist Ernährungs- und Gesundheitsexpertin und als solche häufig im amerikanischen Fernsehen und Radio. Außerdem schreibt sie für verschiedene Zeitschriften oder Magazine wie das *Time*. Sie lebt in Connecticut, wo sie ihre eigene Privatpraxis führt.

ESTHER BLUM

PALEO POWER

für Frauen

**Gesund, schnell
und dauerhaft
abnehmen**

Aus dem Amerikanischen
von Imke Brodersen

GOLDMANN

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

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe September 2015
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2015 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2013 Esther Blum

Originalverlag: Gallery Books,

A Division of Simon & Schuster, Inc.

Originaltitel: Cavewomen Don't Get Fat

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: Jamie Watson / StockFood

Redaktion: Carmen Dollhäubl

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

AB · Herstellung: AM

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17522-2

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Für meine Eltern, Florence und Larry,
in Liebe und Dankbarkeit
für eure lebenslange Unterstützung.

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Vorwort | 9 |
| Einleitung | 13 |
| Teil 1: VON NATUR AUS SCHÖN | |
| Alles eine Frage der Gene? | 25 |
| Paleo-Power durch wertvolle Nährstoffe. | 33 |
| Eine gesunde Hormonbalance finden. | 43 |
| Teil 2: ERNÄHRUNGSMYTHEN UNTER DER PALEO-LUPE | |
| Die Rolle der Toxine | 67 |
| Kohlenhydrate, ja oder nein? | 81 |
| Fleisch als Energiespender | 108 |
| Fett macht schlank. | 115 |
| Teil 3: MIT PALEO SCHLANK WERDEN UND BLEIBEN | |
| Phase 1 – Detox. | 131 |
| Phase 2 – Reset | 170 |
| Phase 3 – Paleo | 184 |
| Nahrungsergänzungsmittel. | 208 |
| Schlusswort | 238 |

PALEO-REZEPTE

| | |
|---|-----|
| Frühstücksideen und Smoothies | 243 |
| Mittagessen | 258 |
| Abendessen | 279 |
| Snacks | 310 |

ANHANG

| | |
|-----------------------------|-----|
| Einkaufstipps | 327 |
| Danksagung | 330 |
| Bibliographie | 333 |
| Rezeptverzeichnis | 342 |
| Register | 345 |

Vorwort

Wie andere Leserinnen bin auch ich eine viel beschäftigte Frau, die mit Familie und Beruf alle Hände voll zu tun hat. Bestimmte Aufgaben gebe ich daher an andere ab, um mich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Was ich nicht delegiere, unter keinen Umständen, ist das Einkaufen von Lebensmitteln. Ich spaziere gern durch die Supermarktgänge und sehe mir die neuen Produkte an, mit denen uns die Lebensmittelhersteller beglücken. Mitunter bin ich davon beeindruckt, was es so alles gibt. Weit häufiger jedoch erschreckt es mich, in welchem Ausmaß man dem unbedarften Verbraucher mit Zusatzstoffen angereicherte Pseudolebensmittel und irgendwelches künstliches Gebräu anzudrehen versucht.

Mir ist klar, warum in Bezug auf Ernährung so große Verwirrung herrscht. Das ach so gesunde Vollkornbrot enthält nicht selten ungesunden Maissirup. Muffins mit Vitaminzusatz, Kekse mit extra Ballaststoffen oder Sojais mit Süße aus Agavendicksaft suggerieren, das man etwas Gesundes zu sich nimmt. In Wahrheit wird durch solche Angaben verschleiert, dass in diesen Produkten zu viele Kalorien bei zu wenig Nährwert stecken. Das gilt im Übrigen auch für glutenfreie Kekse und ähnliche Erzeugnisse!

Ich finde es wirklich beklagenswert, wie weit wir uns von ge-

sunder, vollwertiger Ernährung entfernt haben. Deshalb war ich begeistert, als Esther Blum mir das Ernährungskonzept erläuterte, das ihrem Buch *Paleo-Power für Frauen* zugrunde liegt: Es geht um eine Rückbesinnung auf eine ursprüngliche Ernährung, die sich an den grundlegenden Bedürfnissen des Menschen orientiert. Endlich ein intelligenter, nachvollziehbarer und leicht umsetzbarer Ernährungsansatz, der dem gesunden Menschenverstand folgt – jenseits schnelllebiger Trends oder irgendwelcher Blitzdiäten.

Esther Blums Ernährungsphilosophie für Frauen basiert auf vollwertigen, naturbelassenen Produkten. Lebensmittel, von denen sich unsere Vorfahren vor Tausenden von Jahren ernährt haben, um fit, stark und gesund zu bleiben. Zur Zeit der Urmenschen war das eine überlebenswichtige Notwendigkeit, wollte man nicht als Mittagimbiss des Säbelzahntigers enden.

Naturbelassene Lebensmittel machen vieles einfacher: Wir brauchen keine Packungsanweisungen zu beachten und keine kleingedruckten Inhaltsstoffe zu entschlüsseln. Brokkoli ist von Natur aus frei von Gluten, dem Klebereiweiß aus Weizen und bestimmten anderen Getreidesorten, und einem wilden Lachs werden keine chemischen Konservierungsmittel injiziert.

Auf der Basis ihres fundierten Fachwissens sowie jahrelanger Erfahrung mit Frauen, die von ihr lernten, wie man sich im Betonschungel Manhattans optimal ernährt, räumt Ester mit einigen der verqueren modernen Diätmythen auf.

Hand aufs Herz: Haben nicht auch Sie schon einmal diesen Irrsinn mitgemacht, die Kalorienzufuhr drastisch zu reduzieren, nur um nach sechs Wochen Hungerkur festzustellen, dass Sie nicht wie ein Fotomodell aussehen, sondern einfach nur hungrig, mies gelaunt und schlapp sind?

Esther weist uns einen intelligenteren und gesünderen Weg zur Fettverbrennung. Einen Weg, der uns hilft, unser Gewicht in den Griff zu bekommen und unser Wohlbefinden zu steigern, ohne Kalorien zu zählen oder uns den Spaß am Essen verderben zu lassen.

Der besondere Reiz von *Paleo-Power für Frauen* liegt darin, dass sich Esthers Ansatz nicht auf herkömmliche Diätratschläge beschränkt. Das Buch vermittelt uns auf der Grundlage topaktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, wie wir fit bleiben, phantastisch aussehen, für einen ausgewogenen Hormonhaushalt sorgen und unseren Körper entgiften können. So erklärt Ester beispielsweise, warum beliebte Detox- und Abführmittel häufig mehr Schaden als Nutzen bringen.

Ein wichtiger Aspekt ist natürlich Bewegung: In der Steinzeit gehörte Bewegung zum Alltag, doch heute finden wir angesichts immer länger werdender Aufgabenlisten häufig wenig Zeit für Sportverein, Gymnastikkurs oder Fitnessstudio. Esther zeigt uns, wie wir unseren Körper auch ohne stundenlanges Training in Form bringen.

Sind noch Wünsche offen? Weniger Stress? Besserer Schlaf? Wer will das nicht! Auch hierfür zeigt Esther hilfreiche Strategien auf.

Falls Sie jetzt befürchten, Sie müssten sich durch ein trockenes Fachbuch quälen, kann ich Sie beruhigen: Esther ist alles andere als eine Spielverderberin. Sie ist die Partyqueen unter den Ernährungsexperten und beherrscht das Kunststück, Wissenschaft witzig und sexy zu machen. Esther Blum zeigt uns, wie wir es uns gut gehen lassen können, ohne unsere persönlichen Ernährungsmaximen über Bord zu werfen und uns hinterher zu kasteien. Dieses Buch enthält sogar einen Abschnitt über die Vorzüge von Schokolade! Muss ich noch mehr sagen?

Beim Lesen hat man das Gefühl, mit einer witzigen und intelligenten Freundin bei einem Glas Wein zusammensitzen und ihr dabei zuzuhören, wie sie gängige Ernährungsmythen mit einem Fingerschnippen widerlegt. Bis wir verstanden haben, wie einfach alles ist und dass auch wir unbeschwert, schlank und voller Selbstvertrauen durchs Leben ziehen können. Dieses Buch am Ende zuzuschlagen fiel mir so schwer, wie mich vom Brunch mit meinen besten Freundinnen loszueisen!

J. J. Virgin, Autorin des *New York Times*-Bestsellers *The Virgin Diet*

Einleitung

Ich hasse das Wort *Diät*. Dafür gibt es viele gute Gründe, insbesondere aber den, dass bei mir keine Diät je auf Dauer etwas bewirkt hat. Ich habe keine Ahnung, wie »Diätahrung« mit einem rundum glücklichen und ausgeglichenen Leben zu vereinbaren ist.

Kennen Sie das?

Viele Frauen, die mich um Rat bitten, denken genauso: Wenn wir das Wort *Diät* hören, fangen wir augenblicklich an, uns vor Scham zu winden – weil wir insgeheim längst wissen, dass wir uns wie verrückt abmühen und am Ende dennoch versagen werden. Es ist doch einfach so, dass uns die meisten Diäten in irgendeiner Form zur Unterwerfung zwingen wollen mit ihrem *Iss dies! Meide jenes!*, und damit untergraben sie das natürliche Selbstvertrauen jeder souveränen, gesunden, unabhängigen Frau.

Auch für mich gibt es nichts Unbefriedigenderes, als es allem früheren Scheitern zum Trotz doch noch einmal mit dieser oder jener Diät zu versuchen – nur, um schlussendlich festzustellen, dass wir die Pfunde, die wir (dank einer schier übermenschlichen und daher nicht dauerhaft durchzuhaltenden Willenskraft) mühevoll abgespeckt haben, in kürzester Zeit wieder auf unseren Hüften haben. Und garantiert kennen auch Sie den Effekt,

dass sich zu den alten Pfunden gern gleich noch ein paar neue gesellen.

Daher ist es höchste Zeit, sich den Tatsachen zu stellen: Abnehmen auf die »traditionelle« Art funktioniert nun einmal nicht. Aber was sind die Alternativen? Müssen wir uns damit abfinden, dass wir zwei, fünf, zehn oder mehr Kilo Übergewicht mit uns herumschleppen, die uns davon abhalten, uns so begehrenswert und gesund zu fühlen, wie wir es verdienen? Oder geht es doch nicht anders, müssen wir abrupte Stimmungsschwankungen, den ständigen Heißhunger auf bestimmte Lebensmittel, unerträgliche PMS-Symptome oder Hitzewallungen, Konzentrationsprobleme und Energiemangel einfach hinnehmen? Beide Varianten sind nicht besonders verlockend.

Mein Gegenvorschlag: Wir verpassen allen Diätkonzepten einen kräftigen Tritt und ernähren uns endlich auf die Weise, auf die der menschliche Körper seit Urzeiten programmiert ist! Denn das ist das ganze Geheimnis. Ein Blick auf das Leben unserer Vorfahren gibt uns die Antworten auf unsere Fragen. Und dabei geht es mir nicht um die Zeit unserer Ururgroßeltern aus dem vorvorletzten Jahrhundert. Ich spreche von viel früheren Zeiten, weit vor Smartphone, Auto, Elektrizität und sogar Ackerbau. Der Schlüssel zur gesunden Ernährung liegt für uns Frauen in der Steinzeit.

Ich und viele andere Frauen haben die Erfahrung gemacht, dass wir auf Dauer schlank, stark, gesund und damit rundum anziehend bleiben, wenn wir uns beim Essen an unseren Vorfahren aus dem Paläolithikum orientieren. Und das gilt auch für Sie!

Die meisten Diäten scheitern aus einem ziemlich überraschenden Grund: Es liegt nicht an ihrer Einseitigkeit, auch wenn sie natürlich einseitig sind, was niemals gut sein kann – am aller-

wenigsten für jemanden wie mich. Ich lege viel Wert auf meine persönliche Freiheit und ausreichende Entscheidungsspielräume und kann es nur schwer akzeptieren, wenn mir etwas vorenthalten wird. Der wahre Grund für die Nutzlosigkeit von Diäten ist, dass sie unseren Stoffwechsel sabotieren, weil sie auf einer (meist kalorien- und proteinarmer) Ernährung beruhen, die komplett daran vorbeigeht, was unser Körper braucht, um zu funktionieren.

In der Regel merkt der Körper schnell, dass er weniger Kalorien erhält, und baut zunächst einige Kilo ab. Das hat jedoch einen Preis: In diesem Zeitraum wird die für unser Wohlergehen so grundlegende Fähigkeit des Körpers, wichtige Hormone herzustellen, zu verteilen und auszubalancieren, beeinträchtigt. Das ausgewogene Zusammenspiel der Hormone reguliert jedoch unseren Stoffwechsel. Deshalb nehmen wir zwar ein paar Kilo ab (vielleicht sogar eine ganze Menge), doch gleichzeitig setzen wir unser gesamtes System unter Stress und bringen es aus dem Gleichgewicht – und das gilt im Übrigen auch für unsere natürliche Fähigkeit zur Gewichtsregulation. Ihr Körper wird recht schnell sagen: »So, meine Hübsche: Es ist nur eine Frage der Zeit, bevor wir zwei mit dieser speziellen Ernährungsform erstens eine Plateauphase erreichen und nicht mehr weiter abnehmen und zweitens angesichts von Hunger, Schlappeheit, schlechter Laune, Schlafproblemen, Heißhunger und anderen Symptomen des gestressten Stoffwechsels aufgeben.«

Unsere Vorfahren hätten sich niemals freiwillig derartigen Stoffwechselbelastungen ausgesetzt. Sie aßen, um die nötige Energie aufzunehmen, und profitierten davon in Form von Körperkraft, Ausdauer und Gesundheit, sodass sie den folgenden Tag überleben konnten.

Ich arbeite seit fast zwanzig Jahren als ganzheitliche Ernährungsberaterin in New York City. Daher dürfen Sie mir glauben, dass ich jede Diätmode kenne. Die Paleo-Ernährung hingegen hat sich über Jahrmillionen bewährt. Damit sie garantiert funktioniert, habe ich sie unter Aufwendung meines gesamten Fachwissens und meiner Erfahrung an unser modernes Leben anpasst, das oft so schnell, kompliziert, mitreißend und manchmal einfach überwältigend ist.

Mein Programm *Paleo-Power für Frauen* ist auf uralte körperliche Bedürfnisse zugeschnitten, die in jeder Frau stecken und befriedigt sein wollen. Sich so zu ernähren wie unsere Ahnen ist für uns Frauen von heute, die wir uns einen schlanken, fiten Körper voller Spannkraft wünschen, sogar besonders effektiv. Die Steinzeitdiät ist keineswegs nur ein Trend für Fitnessfanatiker und Männer mit unstillbarem Hunger auf Fleisch. Meine Variante ist perfekt auf die natürlichen Bedürfnisse von uns heutigen Frauen zugeschnitten: Sie lässt sich gut im Alltag umsetzen, macht angenehm satt, sorgt für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt und entlastet unser System von Giftstoffen – mit allen Vorteilen, die das mit sich bringt.

Die Umsetzung erfolgt in drei Phasen: In der **Detox-Phase** gehen wir zurück auf null und entgiften unseren Stoffwechsel von den aus übermäßigem Zucker- und Kohlenhydratkonsum resultierenden Rückständen. Dadurch kommen bestehende Entzündungskaskaden im Körper zum Stillstand, der Körper kann Wassereinlagerungen ausschwemmen, der Darm kommt zur Ruhe, und seine Schleimhäute können abheilen.

In der **Reset-Phase** werden Kohlenhydrate langsam wieder zugeführt, in einem Maß, das uns auf Dauer mit genügend Energie

versorgt. In dieser Phase werden Sie weiter abnehmen, essen aber täglich komplexe Kohlenhydrate. Als besonderes Bonbon ist ein gelegentlicher »Ausreißer« erlaubt.

In der **Paleo-Phase** haben sich Ihr Körper und Ihre Hormonbalance austariert. Sie bleiben durch vollwertige, ausgewogene, unverfälschte Nahrungsmittel dauerhaft frisch und fit. Die Paleo-Ernährung versorgt Sie bis zu zweimal täglich mit komplexen Kohlenhydraten, und bei hoher körperlicher Belastung sind sogar zwei Schlemmeressen pro Woche drin.

Die meisten Diäten scheren alle Menschen über einen Kamm – aber jeder von uns ist anders. Mein Ernährungsansatz lässt sich individuellen Bedürfnissen anpassen. Er verhilft Frauen nicht nur zu einer besseren Figur, sondern auch zu einem besseren Verhältnis zum Essen. Kohlenhydrate betrachten wir dabei als individuelle Regulationsmöglichkeit für den Stoffwechsel: Weniger Kohlenhydrate bedeuten schnellere Ergebnisse; mehr Kohlenhydrate lassen das Gewicht langsamer zurückgehen. Wie viele Kohlenhydrate Sie benötigen, hängt von Ihrem persönlichen Energielevel ab, also auch davon, wie intensiv Sie sich körperlich betätigen, und von den Veränderungen Ihres Körperfettanteils. Sobald Sie wissen, wie Ihr Körper mit Kohlenhydraten umgeht, können Sie Ihre Ziele endlich dauerhaft erreichen.

Ich durfte miterleben, wie Paleo-Power Hunderten von Frauen zu einem besseren, glücklicheren Leben verhalf, und ich bin sehr dankbar für diese Erfahrung. Auch Sie werden von diesem Konzept profitieren – der Versuch lohnt sich wirklich, denn Paleo hat insbesondere für uns Frauen jede Menge positive Effekte:

- Gewichtsabbau ohne Hungern oder Heißhungerattacken – dank drei gesunder Mahlzeiten und zwei nahrhafter Snacks pro Tag
- ein Körper, wie er sein soll: schlank, schön und kraftvoll durch Ankurbelung des Fettabbaus und Aufbau gesunder Muskelmasse
- strahlender Teint
- stabiler Blutzucker, der vor Rückfällen und Stimmungsschwankungen bewahrt
- körperliche Entgiftung
- verbesserte Stoffwechselfunktionen
- gesunde Verdauung und bessere Aufnahme von Nährstoffen
- ausgewogener Hormonhaushalt und stabile Gehirnchemie (sorgt unter anderem für mehr Selbstbeherrschung)
- tiefer, erholsamer Schlaf
- Stressabbau, bessere Stressverarbeitung und Stressresistenz
- gesteigerte Antriebskraft

Dagegen ersparen Sie sich eine ganze Menge Dinge, die herkömmliche Diäten mit sich bringen:

- Kalorienzählen
- fettarme Ernährung
- Hungern und Heißhungerattacken
- extreme Fitnessansprüche, die langfristig kaum durchzuhalten sind
- Verlust von Muskelmasse statt Fett
- Werbung für irgendwelche Diätprodukte oder andere stark verarbeitete Lebensmittel
- körperliche oder seelische Beeinträchtigungen

Unser Körper weiß, was er braucht, um optimal zu funktionieren. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass wir uns durch die richtige Ernährung heilen können. Sie müssen nichts mitbringen als den Wunsch, so schön, stark und gesund wie möglich zu sein. Insgesamt ist die Steinzeiternährung eine sehr authentische, bodenständige Lebensform, die unsere wertvollsten und vitalsten Ressourcen freisetzt. Gehen Sie mit auf die Reise und werden Sie das Übergewicht los, das Sie schon so lange stört, bauen Sie Muskelmasse auf und fühlen Sie sich einfach göttlich – Sie verdienen es.

Wichtig ist, dass Sie sich nicht überfordern. Ich weiß nicht, wie es bei Ihnen ist, doch bei mir enden radikale Einschnitte meist in einer bösen Enttäuschung. Erfahrungsgemäß gelingt es mir, langfristige Veränderungen zu etablieren, wenn ich mir selbst mit Geduld begegne. Deshalb bitte ich jede Frau, die abnehmen möchte und von mehr Energie, Ausgeglichenheit und Gesundheit träumt, meine Ernährungsform einen Monat lang auszuprobieren. Nur vier Wochen, mehr nicht! Ich bin davon überzeugt, dass Sie wie so viele andere Frauen vor Ihnen diesen überschaubaren Zeitraum, in dem Sie entgiften und gutes, unverfälschtes Essen zu sich nehmen, so genießen werden, dass Sie diesen Lebensstil beibehalten wollen und eine dauerhafte Umstellung kein Problem mehr ist.

Während dieses ersten Monats geben Sie Ihrem Körper die Chance, gesund zu werden, indem Sie keine stark verarbeiteten, schädlichen Lebensmittel wie Limonaden, Süßigkeiten, Salzgebäck, Backwaren und so weiter mehr zu sich nehmen. Außerdem sollten Sie Ihre Schlafgewohnheiten überprüfen und sich jede Nacht ausreichend Erholung gönnen. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie möglichst wenig Stress in Ihr Leben lassen. Sie ler-

nen eine Ernährungsform kennen und schätzen, bei der Sie ausreichend gesunde, magere Proteine aufnehmen und gleichzeitig die Kohlenhydratzufuhr – insbesondere aus Industrieprodukten – zurückschrauben. Sie haben meine ganze, fachkundige Unterstützung. Seien Sie nachsichtig mit sich selbst. Sie brauchen einige Zeit (und viel mitfühlenden Beistand), bis Sie gelernt haben, unsere »modernen« Essgewohnheiten abzustreifen.

Woher ich das alles weiß? Ich habe diesen Prozess selbst durchlebt. Seit ich mich nach Paleo-Gesichtspunkten ernähre, geht es mir prächtig, und das sieht man mir auch an.

Bevor Sie anfangen, sollten Sie ein aktuelles Foto von sich machen lassen. Lassen Sie außerdem von einem Sporttherapeuten oder Ernährungsmediziner eine exakte Körperfettermittlung durchführen. Nach den ersten dreißig Tagen lassen Sie dann ein neues Bild machen und erneut Ihr Körperfett messen. Sie werden staunen, wie viel Sie in dieser kurzen Zeit erreicht haben!

Mit der Umstellung auf Paleo-Ernährung verbessern sich Ihr allgemeiner Gesundheitszustand und Ihre Lebensqualität. Es wird Ihnen helfen, wenn Sie die dazu notwendigen Veränderungen als Geschenk betrachten, das Sie selbst Ihrem Körper machen. Die Zubereitung der Speisen nach Paleo-Vorgaben bedeutet anfangs möglicherweise, dass Sie für sich selbst anders kochen müssen als für die Familie, so lange, bis alle auf den fahrenden Zug aufspringen. Das gehört einfach dazu. Am leichtesten gelingt es, wenn Sie die Sache mit einer gehörigen Portion Leidenschaft angehen! Ich weiß, wie gut man sich durch die Paleo-Ernährung fühlt. Der Körper jeder – wirklich *jeder* – Frau hat ganz uneingeschränkt das Potenzial, magere Muskelmasse aufzubauen, Körperfett zu verbrennen und den Stoffwechsel anzukurbeln. Die körperlichen Ver-

änderungen kommen mit der Zeit von selbst. Der erste Schritt ist die Veränderung des Lebensgefühls.

Nicht zuletzt hat Paleo als Ernährungstrend auch etwas mit dem gegenwärtigen Zustand unserer Gesellschaft zu tun. Es ist wichtiger denn je, ursprünglicher zu leben und den Körper nicht länger mit Pseudonahrungsmitteln zuzumüllen. Der Weg, den die Evolution in Jahrmillionen gegangen ist, ist kein Irrweg. Wenn wir uns auf unsere Wurzeln besinnen, können wir davon nur profitieren. Das ist der Weckruf, den wir Frauen brauchen, um unseren vernachlässigten Körper wieder in Schuss zu bringen. Legen wir los!

Teil 1:
**VON NATUR AUS
SCHÖN**



Alles eine Frage der Gene?

Die meisten Frauen der westlichen Welt (und da nehme ich mich nicht aus) haben in ihrem Leben mindestens drei bis fünf Diäten ausprobiert – leider immer ohne dauerhaften Erfolg. Die Diätindustrie hat sich zu einem gigantischen Milliardengeschäft entwickelt, das sich von den verzweifelten Frauen nährt, die zu allem bereit sind, damit die Zahl auf der Waage kleiner wird. Unser kollektiver Abnehmwahn bringt uns dazu, Punkte oder Kalorien zu zählen, wir lassen uns kalorienarme Fertiggerichte liefern oder trinken fünfmal am Tag »entschlackende« Flüssigmahlzeiten. Und trotzdem haben wir zu viel auf den Rippen und sind nicht gesund, sondern gestresst und erschöpft.

Das, was uns krank macht und unseren Körper immer mehr aus den Fugen geraten lässt, ist unsere heutige Lebensweise im Verein mit all den »modernen« Lebensmitteln, die so aggressiv vermarktet werden. Darum ist es an der Zeit, dass wir uns auf unsere Ursprünge zurückbesinnen und uns bei der Ernährung an dem orientieren, was unserer menschlichen Natur entspricht. Manchmal kommen wir nur durch einen unvoreingenommenen Blick auf die Vergangenheit weiter. Viele Frauen, die wie ich erfolglos einem Diättrend nach dem anderen nachgerannt sind, kennen

den Zustand, den ich beschreibe, gut und werden mir zustimmen, wenn ich sage: Es ist an der Zeit für eine Veränderung. Halten Sie inne und hören Sie auf Ihren Körper. Ich befasse mich seit Jahren mit medizinischen Studien zu dem Thema. Unzählige Untersuchungen belegen, dass uns eine Ernährung mit einem hohen Anteil an mageren Proteinen und wenig ungesunden Kohlenhydraten (im Gegensatz zu gesunden Kohlenhydraten aus Obst und Gemüse) schlank und gesund hält und unseren Stoffwechsel auf Touren bringt.

Mein Paleo-Ansatz liefert einen dreiteiligen Spiegel, mit dessen Hilfe man seine Ernährungsweise von allen Seiten beleuchten kann. Er wird Ihnen zeigen, wie umwerfend Sie aussehen können.

Die Evolution weist uns den Weg

Aus Sicht der Evolution besteht der optimale Treibstoff für die menschliche Spezies – besser gesagt, den menschlichen Körper – nicht aus Chips, Süßigkeiten, Croissants und Fertigpizza. Unser Stoffwechsel ist nicht auf stark verarbeitete Lebensmittel voller ungesunder Fette, Zucker, Salz und unaussprechlicher chemischer Stoffe eingerichtet. Unsere Grundbedürfnisse haben sich in den letzten 10 000 Jahren kaum verändert, weshalb der Körper am besten funktioniert, wenn er als Treibstoff vollwertige, unverfälschte Lebensmittel erhält. Steinzeitmenschen hätten unter einer McDonald's-Ernährung ebenso gelitten wie wir. Unsere Ahnen ernährten sich von dem, was ihnen gerade zur Verfügung stand: Wild, Früchte, Nüsse, Samen, Gemüse und Fisch. Sie waren Jäger und Sammler, aber nicht auf der Jagd nach Fast Food. Ohne Kühl-

schränk beschränkte sich das Nahrungsangebot weitgehend auf frische Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte, also vielen Vitaminen, Mineralstoffen, Fasern, Proteinen und anderen wichtigen Energielieferanten.

Das heißt nicht, dass die Steinzeitmenschen niemals krank waren oder dass sie die Chance gehabt hätten, älter zu werden als wir. Tatsächlich war ihr Leben relativ kurz, weil das Grundmotto nun einmal lautete: Fressen oder gefressen werden. Dennoch wissen wir, dass man in der Steinzeit aß, um zu leben – und mehr fordert unser heutiger Körper auch nicht von uns. Wer sich dies verdeutlicht und nicht den Verlockungen erliegt, die von schön verpackten, industriell hergestellten Erzeugnissen ausgehen, wird sich ebenfalls so ernähren, dass er optimal leben kann. Gute Nahrung ist eine Art Medizin für uns. Sie ist keine Droge, nicht dazu da, uns zu trösten, mit ihr Stress und Ärger in uns »hineinzufressen« oder uns abzulenken. Wenn wir uns gut ernähren, geht es uns erheblich besser, und wir sehen auch besser aus.

Die zentrale Botschaft an alle Frauen, die auf Paleo-Ernährung umsteigen wollen, lautet also: Je einfacher, desto besser.

Mit diesem Ernährungsansatz wird der Stoffwechsel auf eine Art angeregt, von der Körper und Seele unglaublich profitieren. Wenn Sie lernen, mit Ihrem Körper zu kooperieren, statt ihn zu bekämpfen, und auf seine uralte, evolutionär verankerte Weisheit hören, werden Sie abnehmen und gesünder werden. Auf diese Weise erhält unser wunderbarer Körper genau das, was er benötigt.

Die Paleo-Ernährung unterstützt und aktiviert Ihr genetisches Potenzial, was Gesundheit und Wohlbefinden erhöht. Ich gehe zum Beispiel gern mit Freunden feiern, doch dank meines Ernährungsansatzes bleibe ich absolut leistungsfähig, fühle mich groß-

artig und sehe besser aus denn je. Wenn ich samstags mit meinen Freundinnen losziehe und mir den einen oder anderen Drink genehmige, wache ich trotzdem am nächsten Morgen topfit auf. Es geht mir nicht schlecht, und ich habe nicht mit Schuldgefühlen zu kämpfen, und das ist überaus angenehm. Das heißt nicht, dass ich perfekt bin – das strebe ich auch gar nicht an. Aber ich weiß eben, wie sich das große Ganze mit den kleinen dekadenten Freuden vereinbaren lässt, die wir alle ab und an brauchen.



GRUNDBEGRIFFE DER PALEO-ERNÄHRUNG

Auf die nachfolgenden Paleo-Grundbegriffe werden wir im Laufe dieses Buches immer wieder zurückkommen:

Clean Eating. *Clean Eating* («saubere Ernährung») ist eine persönliche Entscheidung. »Clean« bedeutet in diesem Zusammenhang naturbelassen, nicht industriell verarbeitet und frei von Zusätzen. Alles, was wir zu uns nehmen, sollte vollwertig und so unverfälscht wie möglich sein. Das bedeutet eine Beschränkung auf Lebensmittel mit maximal fünf Zutaten, unter denen keine Zungenbrecher sein sollten. Das Fleisch stammt von Weidetieren, Obst und Gemüse aus regionalem Anbau oder Bioanbau. Unsere Nahrung ist also auf dem Feld oder am Baum gewachsen oder bis vor kurzem noch herumgelaufen, -geschwommen oder -geflogen. *Clean Eating* hat viele Vorzüge, denn es führt zu Gewichtsabbau, reiner Haut, mehr Energie, besserem Schlaf und einem schlanken, aber muskulösen Körper.

Ich persönlich nehme das »sauber« darüber hinaus auch wörtlich. Obst und Gemüse aus konventionellem Anbau wasche ich stets in Essigwasser aus drei Teilen Wasser mit einem Teil Essig, um Pestizide zu entfernen. Was in Plastik verpackt war, beispielsweise Fleisch, Geflügel oder Fisch, wird unter fließendem Wasser gewaschen. Frisch gekauftes Fleisch lasse ich nach Möglichkeit in Fleischerpapier *ohne* Kunststofffolie einwickeln, und Lebensmittel bewahre ich nur in Glasbehältern mit gut verschließbarem Deckel auf.

Fette. Fette sind eine wichtige Energiequelle und eine köstliche Speisezusatz. Gegen Butter, Sahne, Olivenöl, Kokosöl, Nüsse und Avocados habe ich nicht das Geringste einzuwenden. Die ausreichende Versorgung mit den richtigen Fetten kann PMS-Beschwerden, Migräne, koronarer Herzerkrankung, Diabetes und Übergewicht vorbeugen. Dagegen können gehärtete Fette wie Margarine mit ihren Transfettsäuren oder aber minderwertige Öle aus Soja oder Mais Entzündungen, Arthritis, Übergewicht und Depressionen Vorschub leisten.

Hormone. Hormone sind biochemische Botenstoffe, die von endokrinen Organen erzeugt werden und Körperfunktionen wie Wachstum, Sexualentwicklung und Fortpflanzung, unser Gewicht, die Stressverarbeitung und unseren Schlaf beeinflussen. Das Stresshormon Cortisol aus den Nebennieren kann Muskeln aufbauen, aber auch abbauen. Östrogen und Progesteron regulieren sexuelle Reifung, Menstruation und Fruchtbarkeit. Testosteron (ja, auch der weibliche Körper produziert Testosteron) unterstützt den Aufbau magerer

Muskelmasse, und Dehydroepiandrosteron (DHEA) fördert im Zusammenspiel mit den Sexualhormonen die Fruchtbarkeit. Leptin und Ghrelin regulieren Hunger und Sättigung, und das Wachstumshormon (Growth hormone, GH) ist an der Bildung von Muskelmasse beteiligt.

Kohlenhydrate. Ein Grundbaustein der Nahrung, der dem Körper Energie (Kalorien) liefert und den größten Einfluss auf die Fähigkeit des Körpers zur Fettverbrennung hat. Es gibt drei Hauptkategorien von Kohlenhydraten, nämlich Zucker (einfache Kohlenhydrate), Stärke (komplexe Kohlenhydrate) und Ballaststoffe. Abgesehen von den Ballaststoffen lassen Kohlenhydrate den Blutzucker schneller und stärker ausschlagen als Proteine und Fett. Kohlenhydrate, die die Fettverbrennung weniger negativ beeinflussen, stecken beispielsweise in Beeren, Äpfeln, Birnen, Spinat, Grünkohl, Rosenkohl, Süßkartoffeln, Kürbis, Roter Bete, Pastinaken, Rüben oder grünen Bohnen.

Neokohlenhydrate. Neokohlenhydrate sind Kohlenhydrate, die erst seit der Erfindung der Landwirtschaft innerhalb der letzten 10 000 Jahre zur menschlichen Ernährung gehören. Typische Quellen für Neokohlenhydrate sind Getreide, Hülsenfrüchte oder Soja.

Paleo-Frau. Die Frau von heute ist definitiv keine Steinzeitfrau mehr, kann sich aber dennoch so ernähren. Als Jägerin und Sammlerin sollte sie sich auf Obst und Gemüse aus regionalem Anbau und Fleisch, Fisch und Eier aus artgerechter Haltung beschränken. Einen Bogen macht sie um stark verarbeitete Lebensmittel voller chemischer Zusatzstoffe, künstlicher

Farben und Geschmacksverstärker, Süßungsmittel und genetisch veränderter Organismen (siehe Kasten ab Seite 75). Eine Paleo-Frau pflegt und reinigt ihre Haut mit natürlichen Produkten und führt auch unter modernen Gegebenheiten ein so natürliches Leben, wie heutige Technik und soziale Normen es zulassen.

Paleo-Kohlenhydrate. Paleo-Kohlenhydrate existieren seit Urzeiten. Sie stecken in Gemüse, Nüssen, Samen und Früchten. Solche Kohlenhydrate gelten als gesund, weil sie antioxidative Substanzen und Ballaststoffe, aber vergleichsweise wenig Zucker liefern.

Proteine. Alle Zellen des Körpers bestehen aus Proteinen (Eiweißstoffen) – Haut, Haare und Nägel ebenso wie alle Organe und Gewebearten. Proteine aus der Nahrung helfen bei der Neubildung und Reparatur der Proteine in unserem Körper. Paleofreundlich sind Proteine von Weidetieren, freilaufenden Hühnern, Fisch, Eiern und Wild. Manche Aminosäuren (das sind die Bausteine der Proteine, organische Verbindungen, die für Zellwachstum, Zellerneuerung und den gesamten Stoffwechsel unerlässlich sind) kann der Körper selbst herstellen; andere hingegen muss er über die Nahrung aufnehmen.

Stoffwechsel. Der Stoffwechsel beziehungsweise Metabolismus umfasst alle chemischen Prozesse, mit denen der Körper seine Funktionen aufrechterhält. Nahrungsqualität, Bewegung und Umweltbelastung haben Einfluss darauf, wie gut der Stoffwechsel funktioniert.



Esther Blum

Paleo-Power für Frauen

Gesund, schnell und dauerhaft abnehmen

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 352 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

1 s/w Abbildung

ISBN: 978-3-442-17522-2

Goldmann

Erscheinungstermin: August 2015

Paleo tut Frauen gut – denn sie haben einen anspruchsvollen Stoffwechsel und Hormonhaushalt, der sich im Laufe ihres Lebens vielen Anforderungen stellen muss. Besonders wichtig ist daher eine natürliche und hochwertige Ernährung, die genau auf weibliche Bedürfnisse zugeschnitten sein sollte. Dieser Paleo-Ratgeber mit seinem köstlichen gluten- und laktosefreien Ernährungsplan ermöglicht es jetzt jeder Frau, überflüssige Pfunde loszuwerden und sich rundum fit und wohl zu fühlen.



[Der Titel im Katalog](#)