



Foto: Anna Hoychuk/shutterstock.com

Der Paleo-Lebensstil

Human leben und essen

Paleo ist der Name eines ganzheitlichen Lebensstils, der Ernährung, Bewegung, Erholung und das soziale Umfeld miteinbezieht. Paleo ist keine Diät und auch kein Trend. Wieso wage ich, das zu behaupten? Paleo ist nichts Neues. Die Philosophie hinter diesem Lebensstil ist uralt und trotzdem nicht veraltet

Dr. Loren Cordain¹, amerikanischer Wissenschaftler auf dem Fachgebiet Ernährung und Sportphysiologie, ist einer der Begründer der Paleo-Bewegung. Viele seiner wissenschaftlichen Arbeiten beinhalten das Thema Ernährung im paläolithischen Zeitalter, als die Menschen noch Jäger und Sammler waren. Zu dieser Zeit waren Menschen weder sesshaft noch betrieben sie Ackerbau.

Die Bewegung kommt jedoch nicht nur aus den USA. Staffan Lindeberg², Schweden, hat sich seit den Neunzigern mit evolutionären Aspekten gesunder Ernährung beschäftigt und diese international bekannt gemacht. Dr. Weston A. Price, Begründer einer weltweit tätigen Institution, der Weston A. Price Foundation³ (gegründet 1999), studierte isolierte Völker in nichtindustrialisierten Gegenden. Seine Forschungen zeigten eindrücklich, dass Menschen, die sich ausschließlich von natürlichen nährstoffreichen Nahrungsmitteln ernährten, in optimaler physischer Form und perfekter Gesundheit von Generation zu Generation lebten.

Keiner dieser Begründer und auch keiner der heute bekannten Verfechter der Paleo-Philosophie will auf die heutigen Annehmlichkeiten oder medizinischen Errungenschaften ganz verzichten. Ihr und mein Ansinnen ist: das Beste aus beiden Welten zu vereinen, um bewusst den Lebensstil gesünder und humaner zu gestalten. Das bedeutet nicht „zurück in die Höhle“.

Die Grundsätze der Paleo-Ernährung

Es gibt nicht nur eine Paleo-Ernährung wie es auch nicht nur ein Urvolk gab. Die Paleo-Ernährung gestaltet sich je nach Region unterschiedlich. In Zentraleuropa wurde gegessen, was wachsen und gedeihen konnte. Heute sind das: hiesige Gemüsesorten (Karotten, Salate, Zucchini, Rettich, etc.), Früchte (Äpfel, Birnen, Beeren, Trauben etc.), Nüsse (Haselnuss, Walnuss etc.) und Samen (Sonnenblumenker-



An den Wochenenden genießt Familie Dollé die gemeinsame Zeit gerne aktiv und an der frischen Luft

ne, Kürbiskerne etc.). In einem tropischen oder asiatischen Land sind das andere Gemüse, Früchte und Samen.

Bei den tierischen Produkten ist es dasselbe. Auf der Speisekarte des Menschen stehen seit jeher wilde Tiere wie Rehe, Wildschweine, Fische und Vögel. Früher wurden die ganzen Tiere von der Zunge bis zum Schwanz gegessen und nicht nur die Brust und das Filet. Vor allem in den Innereien der Tiere sind die wertvollen Nährstoffe enthalten. Innereien und tierische Fette von artgerecht gehaltenen und artgerecht gefütterten Tieren sind gesund und unbelastet von Antibiotikarückständen, Pestiziden, Herbiziden und Hormonen.

Der Paleo-Ernährung wird oft nachgesagt, dass sie teuer sei, weil alles Bioqualität sein müsse, und viele tierische Proteine (Fleisch, Fisch etc.) gegessen werden. Kaufen wir aber direkt auf dem Biobauernhof ein, wo die Rinder auf der Weide Gras fressen und nicht mit Getreide gemästet wurden, können wir die hohen Margen der Retailpreise umgehen. Wir kaufen nicht nur das Filet, sondern auch Haxen, Knochen, Leber oder Schwanz und lassen uns Hackfleisch von preiswerteren Fleischstücken machen. So kann ich Fleisch von höchster Qualität zu einem moderaten Durchschnittspreis pro Kilo einkaufen.

Für Gemüse und Früchte ist Bioqualität ebenfalls zu empfehlen und kann auch direkt beim Produzenten günstiger eingekauft werden. Je nach Haushaltsbudget kann teilweise auf konventionelle Produkte ausgewichen wer-

den. Gemüse und Früchte, die wir ganz essen, wie beispielsweise Beeren, Trauben oder Zucchini, sollen in Bioqualität eingekauft werden. Biologisches Obst und Gemüse haben zwar nicht immer mehr Vitamine und Nährstoffe, sie sind aber mit viel weniger Schadstoffen und Pestiziden belastet.

Die Paleo-Lebensweise

In der Paleo-Philosophie wird nicht nur regionalen Produkten der Vorzug gegeben, sondern auch die Saisonalität berücksichtigt. Alles, was gerade aktuell in der Region ge-



Wer direkt auf dem Biobauernhof einkauft, kann die hohen Margen der Retailpreise umgehen

erntet wurde, ist günstig auf dem Bauernmarkt oder auch im regionalen Supermarkt zu kaufen.

Was die Paleo-Lebensweise besonders angenehm macht, ist der entspannte Umgang mit den Mengen (Kilokalorien). Schon bald nach der Umstellung auf natürliche Nahrungsmittel ohne künstliche Zusatzstoffe, wie beispielsweise Weichmacher, Stabilisatoren, Farbstoffe, Aromastoffe oder Konservierungsstoffe, funktioniert unsere natürliche Körperintelligenz wieder. Nach einer ausgewogenen Paleo-Mahlzeit fühlen wir uns satt und zufrieden. Unser Körper hat alle notwendigen Nährstoffe erhalten. Bis die gesamte Energiemenge (Kilokalorien) verbrannt ist, vergessen wir, ans Essen zu denken.

Paleo ist auch nicht auf eine bestimmte Menge Kohlenhydrate, Proteine oder Fette fixiert. Wir haben keine Angst vor gesunden natürlichen Fetten – egal ob gesättigt oder ungesättigt, solange die Fette aus natürlichen unverarbeiteten Quellen stammen, tun sie uns gut. Das sind tierische Fette in Fisch, Fleisch, Ei etc. und pflanzliche Fette wie natives kaltgepresstes Kokosöl, Olivenöl extra, Avocado, Oliven und Nüsse.

Wie sich das Verhältnis der Makronährstoffe genau zusammensetzt, ist von Mensch zu Mensch und Region zu Region unterschiedlich. Was Paleo definitiv nicht ist: fettarm oder fettlos. Gesunde natürliche Fette sind lebensnotwendig und fördern die Gesundheit. In der Paleo-Ernährung werden automatisch die Kohlenhydrate reduziert, weil wir auf alle industriell hergestellten Produkte und glutenhaltige Lebensmittel verzichten. Dies wirkt sich positiv auf das Gewichtsmanagement aus. Der Körper lernt,

wieder vermehrt Energie aus Fett und den Körperfettdepots zu holen.

Entspannter ist unser Leben auch, weil wir ausreichenden und erholsamen Schlaf priorisieren. In der heutigen Zeit wird das von vielen Menschen vernachlässigt. Die Auswirkungen sind nicht zu unterschätzen: Unkonzentriertheit, Tendenz zu Übergewicht, häufige Erkältungen, Heißhunger, generell schlechtere Leistung (mental und körperlich), Depressionen etc.

Hoch Intensives Intervall Training

Zur Paleo-Philosophie gehört auch Aktivität und Bewegung. Wie soll ich mich bewegen, wie oft und wie lange? Das sehen wir auf natürlichste Weise bei Kleinkindern. Diese sind für kurze Phasen auf einem hohen Intensitätsniveau sehr aktiv. Sie rennen, bis sie nicht mehr können, setzen sich hin und machen Pause. Sobald sie wieder genug Atem haben, geht es weiter. Ein ständiges Hoch- und Runterfahren des Pulses. Der Fitnesstrainer nennt dies „Hoch Intensives Intervall Training“ (HIIT). Ein Kind erhöht den Schwierigkeitsgrad seiner Aktivität automatisch, sobald es dazu fähig ist. Es rennt schneller, springt höher oder schreit lauter. Genauso soll unser HIIT sein: kurz, intensiv, abwechslungsreich und progressiv.

Konventionelles Ausdauertraining in einer gleichbleibenden Intensität ist nicht gesundheitsfördernd. Im Gegenteil: Es ist katabol (abbauend). Kein Kleinkind rennt 60 oder 90 Minuten in moderatem Tempo irgendwohin und wieder zurück. Bewegung ist essenziell. Spazierengehen, Radfahren oder beispielsweise Skifahren sollen nicht als Sport-, sondern als Freizeitaktivität angesehen werden, die Spaß macht und entspannt. Damit genügend Sonnenstrahlen auf unsere Haut scheinen, bewegen wir uns am besten im Freien. 30 Minuten Sonne direkt auf die ungeschützte Haut (etwas mehr oder weniger je nach Hautfarbe) sind notwendig, damit sie Vitamin D bilden und speichern kann. Wir können die notwendigen Mengen von Vitamin D nicht über die Ernährung alleine aufnehmen. Im Winter ist es empfehlenswert, Vitamin D zu supplementieren.

Paleo im Alltag

Jetzt muss Paleo noch in den Alltag integriert werden. Damit die Paleo-Lebensweise nachhaltig ein Erfolg wird, ist eine praktische Umsetzung und Integration im sozialen

INFO BOX

“Hardcore Paleo” nach Dr. Loren Cordain:

Kein Getreide, keine Hülsenfrüchte und keine Milchprodukte. Keine industriell hergestellten Nahrungsmittel oder künstlichen Zusatzstoffe.

Primal/Paleo-Lebensstil nach Mark Sisson, Robb Wolf, Chris Kresser, Dr. Cate Shanahan u.v.m.:

Glutenfreie Getreide (z.B. Reis), Rohmilch und natürliche Rohmilchprodukte (Rohmilchbutter, Rohmilchkäse etc.) sind je nach individueller Bekömmlichkeit eine gute Ergänzung im Speiseplan. Industriell hergestellte Produkte und künstliche Zusatzstoffe werden gemieden.



Die Tomaten-Hackfleisch-Pfanne ist lecker und gehört zum Paleo-Lebensstil. Hackfleisch sollte außerdem auch aus Haxen, Knochen und Leber gemacht werden

Umfeld ausschlaggebend. Das kann anfangs eine Herausforderung sein. Mit der Zeit wird jedoch alles gewohnter und auch anspruchsvollere Situationen wie private Einladungen, Geschäftsessen oder -reisen sind nur eine Planungssache und kein Grund, in alte Gewohnheiten „zurückzufallen“. Paleo wird Alltag.

Wir leben seit fünf Jahren die Paleo-Lebensweise. Wir sind nicht von heute auf morgen Paleoaner geworden. Wir haben uns langsam und stetig mit dem Thema auseinandergesetzt und uns über die verschiedenen Themen sowie Quellen informiert. Wir sind immer kritisch geblieben und folgen keinem einzelnen „Paleo-Guru“. Es muss Sinn machen und praktisch im Alltag umsetzbar sein.

Ein ganz normaler Wochentag im Leben der Paleo-Familie Dollé

- Zwischen 6 und 7 Uhr stehen wir auf.
- Frühstück macht jeder selbst: Ich trinke einen Butterkaffee und esse erst gegen Mittag eine feste Mahlzeit (intermittierendes Fasten), Dave trinkt einen Smoothie oder isst Reste vom Abend und unser Sohn macht sich ein Paleo-Müsli oder nimmt einen Snack mit in die Schule.
- Mittagessen wird zwei- bis dreimal in der Woche daheim frisch zubereitet. Ray geht zweimal in den Kinderhort und isst dort, was es für alle gibt. Dave isst eine Paleo-Mahlzeit im Fitnessstudio (wird von einem Catering-Unternehmen nach unseren Rezepten zubereitet und für unsere Kunden geliefert). Ich esse im Restaurant oder nehme von daheim eine Mahlzeit mit.
- Abends koche ich immer frisch und alle, die daheim sind, essen gemeinsam am Tisch.
- Süßigkeiten essen wir nur unregelmäßig und wenn, dann meist selbst gemacht.
- Bewegung ist täglich integriert, sei es ein kurzes intensives Krafttraining oder Cardiointervall, Karatetraining oder für unsern Sohn Sportunterricht in der Schule.
- Wir legen viel Wert darauf, dass wir regelmäßig genügend schlafen und unser Schlaf auch von guter Qualität ist

(keine Elektrogeräte im Schlafzimmer, abgedunkelter Raum und ca. 18 °C).

- Spaß und Abwechslung kommen bei uns definitiv nicht zu kurz: im Sommer beim Baden am See, Skateboard fahren, Trampolinspringen oder auf dem Golfplatz. Im Winter gehen wir regelmäßig mit dem Snowboard oder den Skiern auf die Piste und haben unseren Spaß.
- An den Wochenenden vereinbaren wir nur ganz selten Termine, damit wir spontan nach Lust und Laune die Tage zusammen genießen können. Es gibt Brunch und wir lassen die Seele baumeln. Nichts zu tun ist am Anfang manchmal etwas gewöhnungsbedürftig, tut aber gut und gibt umso mehr Energie und Kreativität für die anstehende Woche.

Paleo-Perfektionismus streben wir nicht an. Wo bliebe da die Entspannung? Das 80/20-Pareto-Prinzip kommt immer wieder mal zur Anwendung. Zum Beispiel wenn unser Sohn zu einer Geburtstagsparty geht, isst er dort auch ein Stück Geburtstagskuchen. Während den Ferien im Hotel gibt es nicht immer Weidebeef oder Bioobst und -gemüse. Das ist okay und macht uns weder Sorgen noch

WEITERE INFOS

Weitergehende Informationen und feine Rezepte findest du im Buch „Der Paleo-Code“ (www.systemed.de/verlagsprogramm/alle-buecher/679/der-paleo-code) und „Früchtewampe“ (www.systemed.de/verlagsprogramm/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/763/fruechtewampe). Laufend neue Rezepte gibt es auf meinem Blog: <http://romydolle.com/cms/>

verdirbt es uns die Freude. Wir optimieren, wo und was wir können – und den Rest nehmen wir locker.

Was bringt Paleo?

Mehr Lebensfreude und -energie, optimales Gewicht ohne Kalorienzählen, erholsamen Schlaf und bessere Regeneration. Wir sind gesünder, ausgeglichener, entspannter und vor allem zufriedener.

Für wen ist Paleo?

Ist jetzt Paleo für jeden Mann/jede Frau/jedes Kind? Ja. Probier es aus. Schaden können natürliche, unverarbeitete Nahrungsmittel, genügend Schlaf, Bewegung und Spaß bestimmt niemandem.

1 <http://thepaleodiet.com/dr-loren-cordain/>

2 <http://www.staffanindeberg.com/About.html>

3 <http://www.westonaprice.org/v>



Romy Dollé | Die Pure-Food- und Paleo-Expertin ist eidg. dipl. Bankfachfrau mit MBA und Geschäftsfrau, Mutter von Ray Dollé und Frau von Personal Trainer Dave Dollé. www.romydolle.com