



Dallas & Melissa Hartwig

ALLES BEGINNT MIT DEM ESSEN

Gesund, fit und schlank durch Paläo-Ernährung

riva 2015 • 368 Seiten • 19,99 • 978-3-86883-664-6



Die Paläo-, also Steinzeit-Ernährung, ist mittlerweile ein Begriff. Sie geht davon aus, dass sich die Gene des Menschen seit der Steinzeit nicht verändert haben, demnach die Ernährung von damals, die zwangsläufig „natürlich“ war, auch für die heutigen Menschen richtig sein muss. Was also hat man während der Steinzeit gegessen, was stand zur Verfügung? Auf jeden Fall Fleisch! Aber auch reichlich Gemüse, Obst, Nüsse und Eier gehören dazu. Getreide und Milch(producte) eigentlich nicht, werden aber in dieser Version nicht absolut verboten. Die Lust auf Zucker wird man angeblich los!

Selbstverständlich sollen alle diese Lebensmittel unbehandelt, frisch und natürlich sein, also nicht konserviert oder gar industriell verarbeitet. Darin stimmt die Paläo-Ernährung mit vielen anderen Ernährungsformen überein. Bei „clean-eating“ hört man es geradezu, auch bei der Vollwerternährung kann man es erahnen; regional, saisonal und biologisch legen ebenfalls frische, unbearbeitete Lebensmittel nahe.

Auch die Paläo-Ernährung ist keine Diät, sondern soll eine dauerhafte Ernährungsumstellung sein, die Krankheiten „nachweislich“ (so steht's im Klappentext) lindern und überhaupt zu einer verbesserten Lebensqualität verhelfen kann. Der dabei auch zugesicherte Gewichtsverlust soll nur eine zwangsläufige Nebenwirkung sein, spielt aber für viele Anwender eine große Rolle, wie sich denken lässt.

Man muss sich noch nicht mit der Paläo-Diät auseinandergesetzt haben, um sich das vorliegende „30-Tage-Programm Whole30“ vorzunehmen. Man wird gründlich eingeführt, bevor es konkret losgeht. Zuerst muss man sich erst einmal durcharbeiten durch etliche Kapitel, die die verschiedenen Gruppen von Lebensmittel beleuchten und begründen, warum empfohlen oder eben nicht. Dazu gehören auch vergleichende Tabellen – und immer wieder Erfolgsberichte. Die Umstellung soll zumindest in der ersten Woche hart sein und manchmal mit Entzugssymptomen einhergehen. Man muss es sich schon erarbeiten, ehe man „gesund, fit und schlank“ wird.

Übrigens erscheint dieser Titel bereits in zweiter Auflage. Mittlerweile – im Gegensatz zur ersten Auflage – sind Kartoffeln erlaubt. Die Begründung warum sie bislang verboten waren, ist kurios: „weil man sie meist in Form von Pommes Frites oder Kartoffelchips isst“! Für mich



war diese Aussage ein Schlüsselsatz! Sind doch viele Diäten und Ernährungsprogramme wirksam und erfolgreich, weil (fast) alles besser ist als die heutige Durchschnittsernährung, die eben zum großen Teil aus Fast Food, industriell verarbeiteten Lebensmitteln, viel Zucker und Produkten aus der Massentierhaltung besteht.

Immerhin ist der Anteil von frischem Gemüse auch in der hier propagierten Ernährungsform groß und mit Menschen, die sagen: „Ich mag aber kein Gemüse“ wird hier erfrischend rigoros umgegangen: „Das ist uns egal!“ Gemüse muss!

Aber es muss angeblich nicht einmal unbedingt bio sein. Bei Fleisch und Eiern soll man allerdings auf die Herkunft achten. Dieses Thema wird aber nur kurz abgehandelt und nicht weiter hinterfragt, was hinter den Begriffen wie „artgerecht gehalten“, „Biozertifizierung“, „Grasfütterung“ etc. steht. Meiner Meinung nach ist das aber ein Knackpunkt und ich glaube nicht, dass man das Fleisch, das man in der Steinzeit erjagen konnte (und die Früchte/das Gemüse, das man finden konnte), zu vergleichen ist, mit dem, was wir heute kaufen können. Das ist nicht nur eine Qualitätsfrage, sondern es muss auch heutzutage viel mehr berücksichtigt werden, was die Steinzeitmenschen weder berücksichtigen konnten noch mussten. Sie mussten sich zwar unvergleichlich viel mehr als wir darum bemühen, satt zu werden, aber Verantwortung der Umwelt gegenüber wurde ihnen nicht abverlangt. Allein die Anzahl der Steinzeitmenschen gegenüber der heutigen Bevölkerung steht in keinem Verhältnis!

Natürlich ist die Paläo-Ernährung umstritten, so wie eigentlich alle Ernährungsformen umstritten sind. Nur die Ernährungsrealität ist nicht umstritten, sondern gilt einhellig als schlecht, unausgewogen, nicht gesundheitsfördernd! Die Entscheidung, welche Schlüsse man daraus für sich selber ziehen sollte, kann einem niemand abnehmen. Dass dieses Buch ein New York Times Bestseller ist, beweist auch nichts, außer vielleicht, dass ein großer Bedarf dafür besteht, dass an der allgemeinen Ernährung – nicht nur, aber auch wahrlich nicht zuletzt in Amerika – etwas geändert werden muss. Einen großen Ruck hat es aber immer noch nicht gegeben.

Ich sehe mich nicht in der Lage, dieses Buch begründet zu empfehlen oder abzulehnen. Richtig überzeugt hat mich diese Ernährungsform nicht – einige Gründe klingen an – aber einiges hat mir doch gefallen und mich bestätigt in meinen eigenen Bemühungen, mich gesund und verantwortungsbewusst zu ernähren. Das trifft in positivem Sinn auf das Gemüse zu, im negativen auf Milch- und Milchprodukte.

Wer allerdings auf die Paläo-Ernährung anspringt, weil es viel Fleisch gibt, der könnte enttäuscht sein. Denken Sie dran: Gemüse muss!