

INHALT

DANKSAGUNG	11
------------------	----

EINLEITUNG	13
------------------	----

Die Ancel-Keys-Saga	14
---------------------------	----

Korrelation ist nicht gleich Kausation	17
--	----

KAPITEL 1: Die Paleo-Ernährung – eine gute Hypothese

Wie meine persönliche Tragödie ihren Lauf nahm	24
--	----

Ein Ende mit Schrecken – oder Schrecken ohne Ende	27
---	----

Ein zögerlicher Neubeginn	28
---------------------------------	----

Der moderne Mensch und seine Steinzeitgene	30
--	----

Ein Zahnarzt auf Abwegen	31
--------------------------------	----

Keimen, gären, einweichen... oder gleich weglassen	32
--	----

Unser langes, krankes Leben	35
-----------------------------------	----

Also, was ist jetzt dieses Paleo?	36
---	----

Die Annahmen der Paleo-Ernährung und die Gegenargumente	38
---	----

KAPITEL 2: Was unser Körper mit Essen macht und warum er Paleo mag

Verzicht auf Getreide	44
Sich ein Loch in den Bauch freuen – Gluten machts möglich	45
Die Tücke der Lektine	50
Macht aus wenig noch weniger: Phytinsäure	50
Aber was ist mit Vollkorn?	50
Verzicht auf Hülsenfrüchte	52
Soja: Eine Hülsenfrucht geht um die Welt	54
Milchprodukte: ein entschiedenes Jein	56
Manche mögens fett	58
Der Magerwahn und das Cholesterinmärchen	59
Fett, der lebenswichtige Nährstoff	60
Wie sieht es aber nun mit den pflanzlichen Ölen aus?	61
Die Guten, die Schlechten und die Schlechtgewordenen	62
Gutes Omega 6?	64
Omega 3: ein Sensibelchen	65
Fettlösliche Vitamine	65
Butyrat und CLA – fast schon Medizin	68
Fettes Fazit	69
Eiweiß	73
Proteinmangel	73
Aminosäuren – die Bausteine des Körpers	74
Nicht in erster Linie ein Energielieferant	75
Kohlenhydrate	77
Was passiert, wenn ich Kohlenhydrate esse?	77
Der Schokoriegel, der das Fass zum Überlaufen bringt	78
Ein billiges Zucker-High mit bösen Folgen	83
Süße Alternativen	85
Wie viel von was und warum?	87
Es geht auch ohne Kohlenhydrate – die ketogene Ernährung	87
Der Weg des Fettes	91
Ketose ist nicht für alle das Richtige: einiges über Hormone	92
Moderater Kohlenhydratkonsum ist die Devise	97
Alkohol und Kaffee	98
„Real Food“ – Paleolaner essen keinen Industriemüll	99
Die Paleo-Ernährung – viele Varianten eines gemeinsamen Nenners	102

3. KAPITEL: Eine anthropologische Rundumschau

Die Khoikhoi und der Fettsteiß in Gegenwart und Vergangenheit.....	106
Die Pima-Indianer und der „sparsame Genotyp“ bzw. „sparsame Phänotyp“ ..	108
Die besondere Stellung von Mais bei den Indianern Nordamerikas.....	112
Der süße Zahn.....	113
Eskimos versus Kitavaner	116
Walhaut macht den Unterschied	117
Wie ursprünglich ist ursprünglich genug?	119

4. KAPITEL: Das Mikrobiom

Der Zoo in uns – ein Superlativ	124
Warum sollten wir uns für unsere Bakterien interessieren?.....	126
Ein Biotop mit großer Vielfalt.....	128
Schwierige Grenze zwischen Gut und Böse.....	130
Das Imperium der Bakterien schlägt zurück.....	132
Zu viel und am falschen Ort	137
Pre- und Probiotika	141

5. KAPITEL: Paleo trifft auf Entzündung

Cholesterin – der lebenswichtige Stoff	146
Die vielen Aufgaben des Cholesterins.....	147
Die Cholesterinmenge reguliert sich selbst	149
„Böses“ LDL?.....	150
Die Rolle der Fettsäuren bei der LDL-Oxidation.....	151
Mögliche Gründe für hohes LDL	152
Insulin und Oxidation	154
Chronische Entzündung und Leptinresistenz	156
Andere Gründe für Übergewicht: Hormone	160
Das Autoimmunprotokoll	162
Milchprodukte	164
Nüsse und Samen.....	165
Eier	167

Nachtschattengewächse.....	168
Weiterführende Informationen für Autoimmunerkrankungen.....	169
Lebensführung.....	169
Die biologische Uhr.....	171
Cortisol und Kaffee.....	174
Stress und Bewegung.....	175
Kann ein Problem sein, muss aber nicht: Histamin.....	177
Mythen der Wissenschaft.....	180
Arachidonsäure.....	180
Die China-Studie.....	183
Warum hören Sie so etwas nicht von Ihrem Arzt?.....	187

6. KAPITEL: Wie passt Paleo in unsere Zeit?

Billige „Grundnahrungsmittel“ sollen es richten.....	193
Omnivoren als Buhmänner.....	194
Jeder „weiß“: Rinder sind schuld am Flächenverbrauch	
durch Getreide und Soja.....	196
Kleine Rinderkunde.....	197
Was wirklich unnachhaltig ist.....	199
Tiere töten, Tiere essen.....	200
Kein Fleisch ist auch keine Lösung.....	204
Beweidung: eine globale Perspektive.....	211
Vorsicht, Nebenwirkungen!.....	212

SCHLUSSWORT.....	215
------------------	-----

Kochtipps

BASICS

Ghee.....	218
Knochenbrühe.....	220

Joghurt	222
Mandeln einweichen.....	224
Mandelmilch und Mandelmehl	226

HERZHAFTES

Frühstücksklopse aus Schweinefleisch.....	228
Zucchini-Nudeln.....	230
Zucchini-Streifen	232
Rinderzungenragout.....	234
Meine Daheim- und Unterwegsklopse aus Rindfleisch.....	236
Möhrensuppe nach Dr. Moro gegen Magen-Darm-Infekte.....	238
Leberwurst	240
Sauerkraut	242
Guacamole	245
Salz-Dill-Curken	246
Spargel mit Sauce Hollandaise	248
Mayonnaise.....	250
Frühstücksburger.....	252
Kürbissuppe	254
Chicorée aus dem Ofen	256

SÜSSES

Bananen-Muffins	258
Schoko-Muffins oder Schoko-Kuchen	260
Bananen-„Eis“	262
Waffeln	264
Marmelade.....	266
Marshmallows	268
Wackelpudding	270

SNACKS

Kochbananenchips.....	272
Beef Jerky.....	274

GETRÄNKE

Butterkaffee.....	276
Kombucha.....	278
Milchkefir.....	280
Wasserkefir.....	282

BEZUGSQUELLEN

Kokosöl, Kokosfett.....	286
Butter.....	286
Spezielle Mehle.....	287
Kochbananen.....	287
Kokosmilch.....	288
Coconut Aminos.....	288

Fußnoten.....	289
---------------	-----