

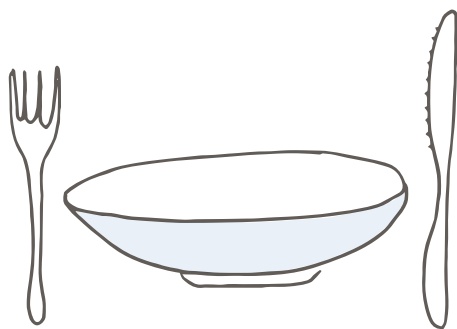
beeinflussen oder sogar ganz heilen? Die einzig mögliche Antwort darauf lautet: mit evolutionsbasierter Ernährung, Wiederherstellung des Flüssigkeitshaushalts, Bewegung, Stressregulation und Verhaltensänderung. Damit kann man das ultimative Ziel erreichen und das ist die Kontrolle über den Körper und alle sogenannten E-Motionen (Latein für: ich bewege). Das ist die Essenz dieses Buches; das Erreichen eines Status von „Mind over Body“.

Es geht im weitesten Sinne um die Wiederherstellung und Aufrechterhaltung der Gesundheit und das Erreichen einer physiologischen Stresstoleranz mit Hilfe von umfassenden Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen für den Alltag. Aus diesem Grund enthält dieses Buch auch umfangreiche Theorieblöcke – „Deep Learning“ –, um die einzelnen Wirkmechanismen verständlich zu erklären. Wenn Menschen wissen und verstehen, wie etwas funktioniert, hat das nachweislich positive Auswirkungen auf ihre Motivation und auch auf die Biochemie und Anatomie ihres Gehirns. All dies geschieht unter Berücksichtigung unserer menschlichen Abstammung und Entwicklung, angepasst an das moderne Leben.

Wenn die richtige Zusammensetzung von Nährstoffen verwendet wird, wirkt Nahrung wie Medizin. Langfristiger Erfolg erfordert einfache, nachvollziehbare Entscheidungen, die „von innen heraus“ motivieren. Nahrung als Medizin funktioniert nur, wenn sie

- ◇ **gut schmeckt.**
- ◇ **gut aussieht.**
- ◇ **lecker riecht.**
- ◇ **die richtige Konsistenz hat.**
- ◇ **einfach zuzubereiten ist.**

Alle Rezepte in diesem Buch wurden unter Berücksichtigung dieser fünf Aspekte entwickelt, aber gleichzeitig basieren sie auf der Art Nahrung, die unsere Vorfahren zu sich genommen haben. Aber Vorsicht: Zu leckeres Essen führt oft zu übermäßiger Nahrungsaufnahme.



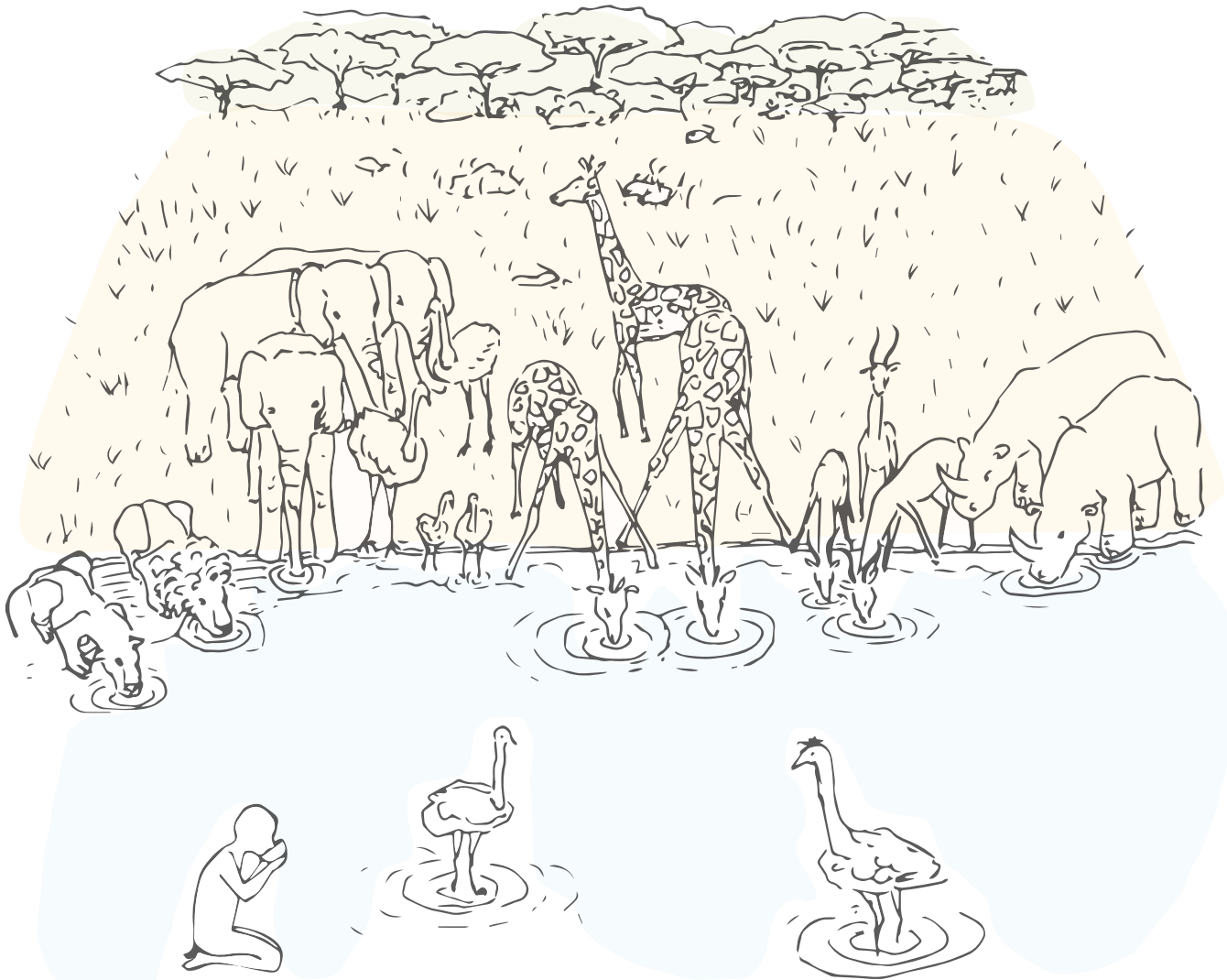
### Unser Tipp

*Man muss wirklich aufpassen, dass alles nicht zu lecker wird. Unsere Vorfahren waren nie oder selten übergewichtig und haben kaum an metabolischen Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2, Atherosklerose oder dem Metabolen Syndrom gelitten. Einer der Gründe für diesen optimalen Gesundheitszustand war – und ist auch bei den heutigen Naturvölkern noch immer – die Tatsache, dass das Essen weniger gut schmeckte.*

*Fast jegliche naturbelassene Nahrung hat, ohne weitere Zubereitung, einen bitteren Beigeschmack und nicht so wie heutzutage einen meist süßen oder schön salzigen Geschmack mit vielen Gewürzen. Um weniger zu essen, kann es helfen, manchmal etwas zu viele Kräuter ins Essen zu geben – die starken Geschmacksmoleküle sorgen dafür, dass man schneller satt wird.*

Dabei dürfen wir eines niemals vergessen: Der emotionale Teil unseres Gehirns will nicht „verzichten“ – und Essen ist eine sehr emotionale Angelegenheit. Viele Menschen sind süchtig nach Fastfood, Zucker oder industriell verarbeiteten Lebensmitteln. Eine signifikante Verhaltensänderung wird nur dann stattfinden, wenn dieser Teil des Gehirns mehr Gewinn als Verlust feststellt. Das ist wahrscheinlich der Grund, warum viele Diäten auf lange Sicht nicht funktionieren: Unser Gehirn will nichts verlieren, nicht einmal Gewicht! Viel sinnvoller ist es für unser Gehirn, wieder gut auszusehen, keine Schmerzen mehr zu haben und ohne Atemnot die Treppe hinaufgehen zu können, wieder bestimmte Kleidung tragen zu können, wieder attraktiv zu sein und andere positive Erfolge anzustreben, die sich durch die Veränderungen ergeben. Die richtige Ernährung kann eine Lösung für viele Probleme, wie z. B. alle Arten entzündlicher Erkrankungen, sein. Aber Nahrung muss auch Lust machen, aber davon auch wieder nicht zu viel. Daher sollten würzige Kräuter und intensiv schmeckende Zutaten wie Ingwer oder Chili verwendet werden. Intensiv schmeckendes Essen führt auch zu einem schnelleren Sättigungsgefühl – man isst weniger, verringert die Kalorienaufnahme und damit auch das Risiko für Übergewicht und die Entwicklung des metabolischen Syndroms.

*Genießen Sie dieses Buch mit allen Sinnen, denn der Inhalt kann sich sehen, riechen und schmecken lassen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen, Kochen, Bewegen, Schlafen, in den Wald gehen und natürlich beim Essen.*



## WASSER – DIE GRUNDLAGE FÜR UNSER ÜBERLEBEN

Neben Sauerstoff und Essen ist auch das Trinken überlebenswichtig. Ohne Nahrung kann ein gesunder Mensch etwa 50 bis 60 Tage, überleben. Ohne Flüssigkeitszufuhr nur wenige Tage.<sup>2</sup> Das zeigt deutlich, wie wichtig Flüssigkeit für unseren Stoffwechsel ist, um zu überleben. Daraus ergeben sich folgende Fragen: Was, wann und wie viel sollen wir trinken? Obwohl es zweifellos individuelle Unterschiede gibt, ist es durchaus möglich, einige wichtige Leitlinien mit allgemeiner Relevanz zu benennen.

### Was soll ich trinken?

Es gibt heutzutage so viele verschiedene Getränke in erschöpflichen Mengen: mit Zucker, mit Süßstoff, in allen möglichen Geschmacksrichtungen, mit Kohlensäure, aus Pflanzen (Tee und Kaffee) oder einfach nur Wasser. Diese enorme Auswahl gibt es erst seit gut hundert Jahren. Sie ist das Ergebnis der industriellen Produktion. Seit Jahrtausenden kannte der Großteil der Menschheit fast nur eine Flüssigkeit, um ihren Durst zu stillen: Wasser.<sup>3</sup> In verschiedenen Kulturen wurden einige Varianten entwickelt: Tee, Kaffee, Säfte, Bier, Wein und Spirituosen wie z. B. Obstbrand. Aber die Mengen waren meistens nicht groß, weil die Herstellung kompliziert und zeitintensiv war und die Zutaten nicht einfach im nächsten Geschäft gekauft werden konnten.

### Tee

Aus den Blättern der Teepflanze wird grüner und schwarzer Tee hergestellt. Diese Tees enthalten ähnliche Inhaltsstoffe, aber in unterschiedlicher Zusammensetzung, so dass sie unterschiedliche Haupteffekte haben: Sie können entzündungshemmend, antibakteriell, antiviral oder antioxidativ sein und sie können das Immunsystem aktivieren oder beruhigen.<sup>4</sup>



Aufgrund der möglichen Verunreinigung mit Aluminium sollte auf den täglichen Konsum in größeren Mengen verzichtet werden. Grüner Tee ist gut erforscht und aufgrund seiner Inhaltsstoffe und deren Hitzebeständigkeit besonders wertvoll für die Gesundheit. Vor allem die großen Mengen an Catechinen (EGCG – ein Polyphenol mit indirekter

antioxidativer Wirkung über die Aktivierung des endogenen antioxidativen Systems) machen grünen Tee zu einem hochwertigen Getränk. Die Inhaltsstoffe dieses Tees wirken hauptsächlich gegen Entzündungen, Bakterien und Viren.<sup>5</sup> Allgemein positive Wirkungen haben Kräuter- und Früchtetees. Achten Sie aber darauf, dass keine Zusatzstoffe wie Aromen, Süßstoffe oder andere Stoffe beigemischt wurden.

### Kaffee

„Trink nicht so viel Kaffee!“ Diesen Ausspruch werden viele Kaffeetrinker sicher schon einmal gehört haben. Kaffee ist eines der



beliebtesten alkoholfreien Genussmittel. Dennoch hat Kaffee keinen guten Ruf. Kaffee soll schlecht für den Blutdruck sein, das Herz angreifen und die beim Rösten entstehenden Substanzen sollen krebserregend sein. Inzwischen ist jedoch das Gegenteil bewiesen worden.

Da Kaffeetrinker oft auch rauchen oder geraucht haben, ist der schlechte Ruf des Kaffees wahrscheinlich darauf zurückzuführen, dass die mit Kaffee in Verbindung gebrachten Krankheiten tatsächlich auf den Risikofaktor Rauchen zurückzuführen sind. Kaffee besteht zu 98 % aus Wasser und kann daher einfach zur Flüssigkeitsbilanz dazugerechnet werden. Ein Glas Wasser zum Espresso ist nützlich, aber aus wissenschaftlicher Sicht nicht zwingend notwendig. Die oft gehörte Aussage, dass Kaffeetrinken Sodbrennen verursacht, ist nur teilweise wahr, da bei der Untersuchung der Wirkung von Kaffee auf das Säure-Basen-Gleichgewicht nur eine leicht säuernde Wirkung zu beobachten ist. Außerdem hat Espresso noch den Vorteil, dass er durch die längere Röstzeit der Bohnen magenfreundlicher ist.

Es ist bekannt und wissenschaftlich erwiesen, dass der Konsum von Kaffee die Konzentration steigert und somit die Müdigkeit reduziert. Deshalb wird Kaffee in den meisten Kulturen oft morgens oder nach dem Essen getrunken. Weniger bekannt ist, dass Kaffee auch eine entgiftende Wirkung hat, da seine Bestandteile die Funktion der Leber unterstützen. Neben Koffein enthält Kaffee auch eine Reihe phenolähnlicher Substanzen (Kahweol und Cafestol), die eine

sehr starke antioxidative Wirkung haben können. Diese Vorteile zeigen sich daran, dass Kaffee vorbeugend gegen bestimmte Krebsarten wirken kann.<sup>6,7</sup>

„Kaffeetrinken schützt vor Diabetes“ – ist das richtig? Um diese Frage zu beantworten, müssen zwei Dinge berücksichtigt werden: Erstens kann zuckerfreier Kaffee – im Vergleich zu kalorienreichen Getränken wie Erfrischungsgetränken – als kalorienfreies Getränk eingestuft werden. Zweitens ist bekannt, dass die im Kaffee enthaltene Chlorogensäure die Wirkung des Hormons Insulin steigert und damit die Effektivität des Zuckerstoffwechsels verbessert.<sup>6,7</sup>

Insgesamt wird der Substanz Koffein auch eine gesundheitsfördernde Wirkung zugeschrieben, da bei entkoffeiniertem Kaffee diese Wirkung ausbleibt. Dabei geht es häufig um das Thema Hypertonie (Bluthochdruck). In Studien konnte nachgewiesen werden, dass Kaffee den Blutdruck, bei gesunden Menschen, aber auch bei Menschen mit Bluthochdruck erhöht. Diese Wirkung hält jedoch nur wenige Stunden an. Ein permanenter Anstieg des Blutdrucks bei Menschen mit Bluthochdruck konnte auch nach kontinuierlichem Konsum von Kaffee nicht nachgewiesen werden.<sup>8</sup>

## Alkohol

Alkohol sollte nicht täglich und nie in großen Mengen konsumiert werden. Dabei spielt Wein jedoch eine besondere Rolle. Viele der bioaktiven Substanzen in Wein, wie beispielsweise die Phenolgruppe (Anthocyane), haben gesundheitsfördernde Eigenschaften.<sup>9</sup> In vielen Studien wurde vor allem die Substanz Resveratrol, die hauptsächlich in schwerem Rotwein vorkommt, auf ihre positiven Eigenschaften hin untersucht.<sup>10</sup> Dieser Substanz werden eine Vielzahl an guten Eigenschaften zugesprochen: Sie wirkt positiv bei erhöhtem Blutdruck sowie Gefäßerkrankungen, wirkt antidiabetisch und antientzündlich,<sup>11</sup> gilt als präventiv gegen Krebs,<sup>12</sup> und wirkt als Antioxidans gegen freie Radikale. Das Resveratrol im Wein ist jedoch nicht hoch genug konzentriert, um dem Wein eine „medizinische“ Wirkung zu verleihen. Die positiven Eigenschaften werden auch teilweise dem Alkohol selbst zugeschrieben. Kaufen Sie nicht den billigsten Wein und am besten einen, der so natürlich wie möglich produziert wurde. Bio-Wein ist übrigens nicht immer die beste Wahl, da bei dessen Anbau oft große Mengen an Kupfer verwendet werden. Bier wirkt in diesem Zusammenhang nicht so positiv, obwohl der Hopfen im Bier ebenfalls positive gesundheitliche Auswirkungen hat.

## Wann ist der richtige Zeitpunkt für die Flüssigkeitsaufnahme?

Heutzutage haben die Menschen oft einen Wasserkrug oder eine Flasche auf dem Schreibtisch stehen. Sie haben auch oft etwas zu trinken in der Tasche oder im Auto. Ein Sportler kann sich ein Leben ohne seine Trinkflasche nicht mehr vorstellen. Wir trinken viel, aber in sehr kleinen Mengen, denn als Kind haben wir gelernt: „Wenn du Durst hast, ist es schon zu spät.“ Diese Situation ist neu in unserer menschlichen Entwicklung und zeichnete sich erst in den letzten Jahrzehnten immer deutlicher ab.

Über viele Jahrtausende waren wir aber mit einer ganz anderen Situation konfrontiert: Das Durstgefühl war ein Grund, nach Wasser oder einer Wasserstelle zu suchen. Wir mussten uns bewegen, manchmal stundenlang, um Wasser zu finden und unseren Durst zu stillen. Durst ruft eine altbekannte Stressreaktion hervor, die auch bei Kälte, Hunger oder Angst auftritt. In der Vergangenheit provozierten diese Stressfaktoren spontane Bewegungen, deren Dauer man nicht abschätzen konnte. Normalerweise werden der Sympathikus des vegetativen Nervensystems und die Stressachse aktiviert, was unter anderem zur Produktion des Hormons Cortisol führt. Das wiederum führt zu einer Steigerung des aggressiven Verhaltens, um unser Überleben zu sichern.<sup>13,14</sup> Durst ist der einzige evolutionäre Stressfaktor, der dazu führt, dass Angst, Aggression und aggressives Verhalten abnehmen.<sup>15</sup> Dieser Stoffwechselprozess wird durch die Ausschüttung des Hormons Oxytocin aktiviert.<sup>16</sup>

Diese physiologisch außergewöhnliche Stressreaktion hat einen evolutionären Hintergrund. Wasser ist das einzige Lebensmittel, das alle Menschen und Landtiere, vom Löwen bis zur Gazelle, gleichermaßen benötigen. An der Wasserstelle gibt es keinen Kampf in der Tierwelt. Jedes Lebewesen hat durch die Ausschüttung von Oxytocin ein starkes Verlangen nach Wasser, aber auch eine reduzierte Aggression und reduzierte Angst.<sup>15,17</sup>

Oxytocin gilt auch als DAS Bindungshormon bei der Geburt, zwischen Freunden und in der romantischen Liebe. Stillen ist das beste Beispiel für den engen Zusammenhang zwischen Durst und dem Wunsch nach Nähe und Sicherheit.<sup>19</sup> Weitere Effekte dieses Hormons sind die Entwicklung des Nervensystems,<sup>18</sup> eine optimale Regulierung der Stressachse,<sup>15</sup> eine entzündungshemmende Wirkung und die Unterstützung der Immunfunktion.<sup>19</sup> Oxytocin verursacht nicht nur einen starken Anstieg des Verlangens nach Wasser, es hemmt auch das Hungergefühl und den Appetit auf Kohlenhydrate und

Salz.<sup>16</sup> Das bedeutet, dass Menschen, die wie Kleinkinder nur dann trinken, wenn sie durstig sind und dann so lange trinken, bis sie völlig gesättigt sind („bulk drinking“), etwas Gutes für ihre Gesundheit tun.<sup>3</sup> Menschen, die oft nur kleine Mengen trinken, ohne wirklich durstig zu sein und dadurch weniger Oxytocin freisetzen, profitieren somit nicht von den positiven Effekten dieses Hormons.<sup>20</sup> Wir sollten beim Trinken wieder mehr auf unser Gefühl vertrauen und das Durstgefühl zulassen. Dann können wir in Bewegung kommen, um Wasser zu suchen bzw. zu holen, solange trinken, bis wir genug haben, um danach wieder genügend Zeit zu haben, bis wir irgendwann an diesem Tag die nächste Trinkmöglichkeit bekommen. Im Sportbereich ist auch bewiesen worden, dass das Durstgefühl die Wasseraufnahme bestimmen sollte.<sup>21</sup> Zu viel trinken ist akut viel gefährlicher als zu wenig trinken – was auf längere Dauer zu mehr negativen Effekten führt.

### Wie viel Wasser bzw. Flüssigkeit pro Tag ist wirklich gesund?

Die wissenschaftliche Datenlage zur Flüssigkeitsmenge pro Tag ist unterschiedlich. Popkin et al. empfiehlt für Frauen bis 50 Jahre ca. 2,4 Liter Flüssigkeit und für Männer bis 50 Jahre ca. 3,2 Liter. In der zweiten Lebenshälfte sinkt der Bedarf.<sup>3</sup> Neben Wasser können auch Tee und Kaffee berücksichtigt werden. Zwischen Gesundheit im Alter und Kaffeekonsum ist ab einer Menge von 250 ml schwarzem Kaffee pro Tag ein signifikant positiver Zusammenhang zu erkennen.<sup>22</sup> Getränke, die Energie (Zucker) enthalten, sollten nicht als Flüssigkeit, sondern als (flüssiges) Nahrungsmittel betrachtet und daher nicht in die Flüssigkeitsbilanz eingerechnet werden.

Nicht zu vernachlässigen ist die Flüssigkeitszufuhr über die Nahrung. Die Menge hängt jedoch stark von den konsumierten Lebensmitteln ab. Obst enthält viel mehr Wasser als Getreide oder Fleisch. Flüssigkeit, die vor, während oder unmittelbar nach intensivem Training aufgenommen wird, sollte nicht in die tägliche Flüssigkeitsbilanz eingerechnet werden, da ein intensives Training auch eine größere Flüssigkeitszufuhr erfordert. Auf die Frage, wie viel Alkohol noch gesund ist, antwortet die Weltgesundheitsorganisation (WHO): Für Frauen 1 Glas eines alkoholischen Getränkes wie z. B. Wein pro Tag; bei Männern ist die Menge mit 1 bis 2 Gläsern täglich etwas höher. Es wird oft gesagt und geschrieben, dass jeder Mensch 2 Liter Wasser pro Tag trinken sollte (etwa 8 Gläser). Diese Sichtweise ist jedoch sehr veraltet. Sie sollten Ihre Trinkgewohnheiten viel besser an Ihrem Durst ausrichten.

### Schlussfolgerung

Wasser ist evolutionär gesehen die einzige Flüssigkeit, die wirklich Durst stillen kann. Um den Durst zu stillen, benötigt der Körper eine energiefreie Flüssigkeit und keinesfalls Fruchtsaft, Bier, isotonische Getränke oder andere kalorienreiche Getränke. Und wenn Sie dann noch versuchen, seltener, dafür aber dann viel zu trinken und nicht häufig kleine Mengen, dann unterstützen Sie nicht nur Ihre Gesundheit, sondern auch Ihr allgemeines Wohlbefinden sich selbst und anderen gegenüber.

