

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Die Grundlagen unseres Lebens 23

Wie der Körper Nahrung aufnimmt 24

Unser Verdauungssystem 25

Der Darm im Zentrum 26

Aus Nahrung wird Energie 28

Was Nahrung aber noch können muss 32

Kapitel 2: Mit Paleo heilen 33

Krankheiten verhindern, bevor sie entstehen 34

Eigeninitiative muss sein 34

Erkrankungen des Darms 37

Zwei Wege nach innen 37

Wenn der Darm undicht ist 38

Irritierter Darm 42

Warum das Mikrobiom so wichtig ist 43

Paleo hilft dem Darm 43

Übergewicht 47

Paleo hilft beim Abnehmen 48

Typ-2-Diabetes 51

Wenn das Insulin versagt 52

Paleo hilft bei Typ-2-Diabetes 53

Metabolisches Syndrom 55

Erstes Symptom: Übergewicht 55

Zweites Symptom: Diabetes 55

Drittes Symptom: schlechte Blutfettwerte 56

Viertes Symptom: hoher Blutdruck 56

Paleo hilft beim Metabolischen Syndrom 57

Fettleber 58

Paleo hilft bei einer Fettleber 59

Schwaches Immunsystem 60

Paleo hilft einem schwachen Immunsystem 60

Krebs 65

Ernährung alleine kann nicht heilen 65

Paleo beugt Krebsentstehung vor 67

Psyche, Nerven und Gedächtnis 68

Paleo hilft bei Demenz 68

Paleo hilft bei Angstzuständen 68

Paleo hilft bei Schlafproblemen 69

Paleo hilft bei Depressionen 69

Paleo hilft bei Migräne 69

Paleo hilft bei Parkinson 69

Paleo hilft bei Stresszuständen 70

Hormonelle Störungen 71

Paleo hilft bei Schilddrüsenerkrankungen 71

Paleo hilft bei übermäßigem Schwitzen 72

Herz und Kreislauf 73

Paleo beugt Herzinfarkt und Schlaganfall vor 73

Paleo hilft bei Anämie und Eisenmangel 73

Gelenke, Haut, Knochen 74

Paleo hilft bei Gicht 74

Paleo hilft bei Rheuma 75

Paleo hilft gegen Ekzeme 75

Paleo hilft bei Rücken- und Gelenkschmerzen 76

Paleo hilft bei Osteoporose 76

Lebensmittelunverträglichkeiten 77

Paleo hilft bei Laktoseintoleranz 77

Paleo hilft bei Histaminintoleranz 78

Paleo hilft bei Fruktoseintoleranz 78

Paleo hilft bei Glutenunverträglichkeit 79

Kapitel 3: Welche Nahrung brauchen wir? 85

Die Nährstoffe 86

Eiweiß 86

Fette 87

Kohlenhydrate 88

Ballaststoffe 92

Vitamine 94

Mineralstoffe und Spurenelemente 98

Bitterstoffe 99

Flüssigkeit 101

Die Paleo-Lebensmittel 106

Gemüse 106

Pilze 108

Obst 109

Eier 110

Fleisch 113

Fisch 118

Nüsse 119

Insekten 120

Lebensmittel aus der „Grauzone“ 122

Hülsenfrüchte 122

Getreide 125

Nicht alles Getreide ist „böse“ 127

Auf diese Lebensmittel verzichten Sie 131

Milch und Milchprodukte 131

Industriell hergestellte Nahrung 137

Kapitel 4: Sport 143

„Sport“ in der Steinzeit 144

Intensiv oder gemäßigt? 145

Finden Sie Ihre aerobe Schwelle 147

Bodyweight-Übungen 148

Das Maß finden 150

Kapitel 5: Ihr neues Leben mit Paleo 151

Steigen Sie um, verbessern Sie Ihr Leben 152

Mein Weg zu Paleo 152

Seien Sie pragmatisch 152

Ja, der Umstieg kann hart werden 153

Die erste Paleo-Woche 154

Nach der ersten Woche 155

Was sein muss, muss eben sein 156

Mein Paleo light 157

Gemüsebrühe 158

Wenn Sie es richtig wissen wollen: Hardcore-Paleo 159

Paleo leben 161

Kochen nach Paleo – die Rezepte 163

Dips, Aufstriche, Vorspeisen und Snacks 163

Suppen und Salate 169

Vegetarische Hauptgerichte 175

Hauptgerichte mit Fleisch und Fisch 184

Brote, Kuchen, Naschereien und Knabbereien 195

Sach- und Rezeptverzeichnis 209