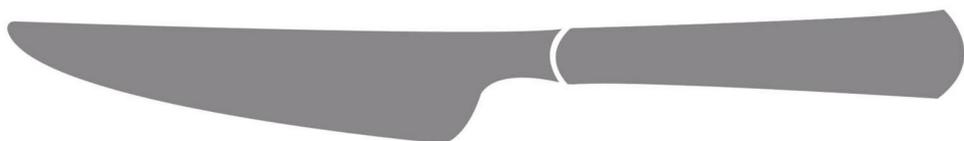


NEW YORK TIMES-BESTSELLER

# ALLES BEGINNT



MIT  
DEM

# ESSEN

Das 30-Tage-  
Programm

WHOLE30®

*Gesund, fit und schlank*

*durch Paläo-Ernährung*

DALLAS UND MELISSA HARTWIG

riva

DALLAS & MELISSA HARTWIG

# ALLES BEGINNT MIT DEM ESSEN

**ALLES**



**BEGINNT**



**MIT  
DEM**

**ESSEN**

**DALLAS UND MELISSA HARTWIG**

**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

1. Auflage 2015

© 2015 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Copyright © 2012 Dallas Hartwig and Melissa Hartwig. All rights reserved.

Die Originalausgabe erschien 2012 bei Victory Belt Publishing Inc., unter dem Titel *It Starts with Food*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Whole30® is a registered trademark of Whole9 Life LLC.

Übersetzung: Dr. Iris Gläser

Redaktion: Matthias Michel

Umschlaggestaltung, Innengestaltung und Umschlagabbildung: wurde dem Original nachgebaut, Kathleen Shannon und Kristin Tate von Braid Creative & Consulting

Illustrationen: Greg White

Autorenfoto: R. Sean Galloway

Meal Map: Melissa Joulwan

Food-Fotografien: Dave Humphreys

Satz: Carsten Klein

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print: 978-3-86883-664-6

ISBN E-Book (PDF): 978-3-86413-819-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-820-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter \_\_\_\_\_

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter  
[www.muenchner-verlagsgruppe.de](http://www.muenchner-verlagsgruppe.de)

*Dieses Buch ist der Erinnerung an Wayne Hartwig gewidmet.*



# INHALT

---

|  |            |
|--|------------|
| Anmerkung der Autoren .....                              | 9          |
| Vorwort .....  | 11         |
| Einführung .....   | 13         |
| <b>TEIL 1: ALLES BEGINNT MIT DEM ESSEN .....</b>         | <b>15</b>  |
| Kapitel 1: Ihr Essen sollte Sie gesund machen .....      | 16         |
| Kapitel 2: Rahmenbedingungen unserer Ernährung .....     | 23         |
| <b>TEIL 2: KRITERIEN FÜR GESUNDES ESSEN .....</b>        | <b>29</b>  |
| Kapitel 3: Was essen wir eigentlich? .....               | 30         |
| Kapitel 4: Wie das Gehirn auf unser Essen reagiert ..... | 34         |
| Kapitel 5: Hormone gut, alles gut .....                  | 48         |
| Kapitel 6: Rund um den Darm .....                        | 75         |
| Kapitel 7: Entzündungen: Niemand ist geschützt .....     | 86         |
| <b>TEIL 3: WENIGER GUT FÜR DIE GESUNDHEIT .....</b>      | <b>101</b> |
| Kapitel 8: Zucker, Süßungsmittel und Alkohol .....       | 102        |
| Kapitel 9: Samenöle .....                                | 113        |
| Kapitel 10: Getreide und Hülsenfrüchte .....             | 119        |
| Kapitel 11: Milch .....                                  | 141        |
| Kapitel 12: Wie sich alles aufsummiert .....             | 155        |
| <b>TEIL 4: BESSER FÜR DIE GESUNDHEIT .....</b>           | <b>159</b> |
| Kapitel 13: Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte und Eier ..... | 160        |
| Kapitel 14: Gemüse und Früchte .....                     | 174        |
| Kapitel 15: Die richtigen Fette .....                    | 186        |
| <b>TEIL 5: LASSEN SIE UNS ESSEN .....</b>                | <b>205</b> |
| Kapitel 16: Mahlzeiten planen leicht gemacht .....       | 206        |
| <b>TEIL 6: DAS WHOLE30®-PROGRAMM .....</b>               | <b>229</b> |
| Kapitel 17: Einführung in das Whole30-Programm .....     | 230        |
| Kapitel 18: Whole30: Ausschlussprozess .....             | 237        |
| Kapitel 19: Whole30: Wiedereinführung .....              | 250        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>TEIL 7: EINMAL WHOLE30 – IMMER WHOLE30</b> .....            | <b>255</b> |
| Kapitel 20: Strategien für langfristigen Erfolg .....          | 256        |
| Kapitel 21: Feintuning für besondere Bevölkerungsgruppen ..... | 270        |
| Kapitel 22: Ergänzen Sie Ihre gesunde Ernährung .....          | 288        |
| Gedanken zum Abschluss .....                                   | 299        |
| <br>   |            |
| <b>ANHANG</b> .....  | <b>301</b> |
| Anhang A: Mahlzeitenübersicht .....                            | 302        |
| Anhang B: Alles beginnt mit den richtigen Quellen .....        | 330        |
| Dank .....   | 337        |
| Über die Autoren .....   | 339        |
| Quellen .....  | 341        |
| Stichwortverzeichnis .....                                     | 363        |

# ANMERKUNG DER AUTOREN

---

Wir bringen es gleich auf den Punkt: Die Neufassung von *Alles beginnt mit dem Essen* stimmt zu 95 Prozent mit der Erstauflage (nur auf Englisch erschienen: *It Starts With Food*) überein. Das Buch sieht zwar anders aus, doch bis auf zwei Veränderungen in den Programmrichtlinien von Whole30, eine Modifikation unseres Wiedereinführungsschemas und kleineren Optimierungen unserer Nahrungsergänzungsempfehlungen ist es immer noch dasselbe Buch. Wir bringen Sie gleich hier auf den neuesten Stand der Whole30-Regeln:

Kartoffeln sind mittlerweile erlaubt – aber keine Pommes frites oder Kartoffelchips. Ebenfalls in Ordnung ist Salz jeglicher Art. (Wahrscheinlich würzen Sie sowieso mit Tafelsalz, von daher ist das keine große Neuerung.)

Aber warum nun diese Veränderungen, fünf Jahre nachdem wir das Whole30-Programm ins Leben gerufen haben? Ganz einfach: Wir arbeiten kontinuierlich daran, Whole30 noch gesünder, noch einfacher umsetzbar und in seinen Rahmenbedingungen noch schlüssiger zu machen.

So sind Kartoffeln jeglicher Art handfeste, nahrhafte Lebensmittel. (Es ist ein Mythos, dass sämtliche hellen Lebensmittel ernährungstechnisch wertlos sind.) Dass wir sie zunächst von unserem Ernährungsplan gestrichen hatten, war ein willkürlicher Akt, was wir in den Whole30-Regeln auch offen dargelegt haben. Wir haben sie nicht wegen ihrer fehlenden Vitamine oder ihrer mitunter negativen Wirkungen auf den Verdauungstrakt eliminiert, sondern weil man sie meist in Form von Pommes frites oder Kartoffelchips isst – und das wollten wir aus unserem Programm möglichst heraushalten.

**Doch dann dachten wir uns: »Warum weisen wir nicht einfach darauf hin, dass Fritten und Chips nicht im Sinn von Whole30 sind?«**

In den neuen Programmrichtlinien haben wir genau das getan. Wenn Sie Kartoffelpüree, Ofenkartoffeln oder Bratkartoffeln in Whole30 integrieren wollen, nur zu! Das macht vor allem dann Sinn, wenn Sie sehr aktiv sind und zusätzliche Kohlenhydrate in Ihren täglichen Speiseplan integrieren möchten. Aber glauben Sie ja nicht, dass wir Ihre Fritten oder Kartoffelchips in unserem Programm als Gemüse gelten lassen (und im Übrigen auch als nichts anderes!).

Doch eine Einschränkung gibt es: Kartoffeln sind einzigartig, da sie eine sehr hohe Nährstoffdichte besitzen. Falls Sie unter Übergewicht leiden, insu-

linresistent sind oder andere Probleme mit dem Stoffwechsel haben und sich nicht viel bewegen, brauchen Sie beim Essen kaum zusätzliche Kalorien aufzunehmen. Trifft dies auf Sie zu, sollten Sie Kartoffeln – wenn überhaupt – nur in kleinen Mengen in Ihren Whole30-Speiseplan integrieren. Außerdem: Wer jeden Abend Kartoffelbrei isst, verpasst eine riesige Palette bunter, nährstoffreicher Gemüse, die es zu erforschen gilt. Brechen Sie mit der Gewohnheit, Kartoffeln auf den Tisch zu bringen, und entdecken Sie eine neue Leidenschaft für Rosenkohl, Spargel oder Grünkohl!

Jegliches Salz ist in Ordnung. Wenn Sie Ihr Essen salzen, ist das schon gut, denn schließlich verzichten Sie ja auf all die mit viel Salz angereicherten verarbeiteten Lebensmittel, die Sie bisher gegessen haben. Mischen Sie einfach Meersalz und jodiertes Speisesalz – das ist okay.

Und das ist auch schon alles – wenn Sie bereits ein Exemplar von *It Starts With Food* haben, behalten Sie einfach diese paar Änderungen im Hinterkopf und machen Sie so weiter wie bisher. Falls Sie neu bei uns sind – herzlich willkommen! Es ist schön, dass Sie mitmachen, und wir freuen uns darauf, unser Programm mit Ihnen gemeinsam im täglichen Leben umzusetzen.

Danke fürs Lesen. Und nun: Blättern Sie um und fangen Sie an, Ihr Leben zu verändern.

*Dallas und Melissa Hartwig*

# VORWORT

---

*von Luc Readinger, Arzt für Allgemeinmedizin*

Zum ersten Mal hörte ich von Dallas und Melissa Hartwig (und der Whole9-Community), als die beiden in Robb Wolfs *Paleo-Solution*-Podcast interviewt wurden. Gleich im Anschluss besuchte ich die Whole9-Webseite und entdeckte ein Juwel namens Whole30 – das von Dallas und Melissa entwickelte 30-Tage-Ernährungsprogramm. Whole30 ist ebenso ein Ernährungsratgeber wie eine liebevoll-strenge Anleitung zur Änderung des eigenen Verhaltens und ich konnte mich davon überzeugen, wie es das Leben und die Gesundheit vieler Menschen positiv beeinflusst hat.

Ich arbeitete damals in einer Kleinstadt in einer Hausarztpraxis, die sich an der Integrativen Medizin orientierte. Vom ersten Tag an war mir klar, dass meine Patienten von veränderten Essensgewohnheiten profitieren würden. Häufig war eine komplette Ernährungsumstellung angezeigt. Aus persönlicher und medizinischer Sicht wusste ich, wie gut vielen von ihnen das gesunde Ernährungskonzept von Dallas und Melissa tun würde.

Es gibt zu diesem Thema einige gute Bücher, von denen ich mehrere empfehlen kann. Aber es kommt wirklich darauf an, es für die Teilnehmer so einfach wie möglich zu machen. Ich wusste, dass der Ernährungsfahrplan, den ich vorschlug, vermutlich wenig ansprechend, erschreckend und kaum durchführbar erscheinen würde und nur die Motiviertesten tatsächlich ein Buch kaufen würden. Um den Patienten, die etwas für ihre Gesundheit tun mussten, die notwendigen Veränderungen in ihrem Lebensstil zu erleichtern, druckte ich das Whole30-Programm über die Webseite aus und drückte es ihnen in die Hand. Sie verließen die Praxis mit vier Blättern, auf denen alles stand, was sie wissen mussten. Gleichzeitig waren sie durch die Aufforderung von Whole30, gleich *hier und heute* zu beginnen, hoch motiviert.

Zuerst hatte ich nicht viel Hoffnung. Die Veränderungen, die ich den Menschen ans Herz legte, würden ihnen wahrscheinlich drastisch und in einigen Fällen sogar fast unmöglich vorkommen. Zu meiner Überraschung kamen meine Patienten weiterhin in meine Praxis und fühlten sich besser – oftmals viel besser. Sie hatten durchgehalten und ernteten jetzt die Früchte ihrer tief greifenden Ernährungsumstellung.

Fast alle hatten abgenommen und berichteten von gesteigerter Energie und besserer Stimmung. Es gab Patienten, die nach nur 30 Programmtagen ihre Blutdruckmedikamente absetzen konnten. Bei einem Diabetiker sank der HbA1c-Wert (der Hämoglobinwert, der über die durchschnittlichen Blutzuckerwerte der letzten bis zu drei Monate Auskunft gibt, auch als Langzeit-Blutzucker bezeichnet) innerhalb von drei Monaten um 3 Prozentpunkte, eine Verbesserung, die durch oral verabreichte Medikamente allein bislang noch nie erzielt worden war. Im Fall eines anderen Diabetikers sank der Insulinbedarf um 80 Prozent. Asthmaerkrankungen verbesserten sich, Hautausschläge verschwanden, chronische Infektionskrankheiten klangen ab, chronische Schmerzen verringerten sich, Gesundheit und Wohlbefinden verbesserten sich.

Eines Tages richtete mir meine Sekretärin aus, dass Melissa Hartwig angerufen hätte. »Oh nein«, dachte ich, »sie hat herausgefunden, dass ich das Whole30-Programm von ihrer Webseite kopiert und es an meine Patienten verteilt habe. Wahrscheinlich ist schon eine Abmahnung in Vorbereitung.« Ein Patient, der den enormen Nutzen des Programms am eigenen Leib erfahren hatte, hatte sich an Melissa gewandt und ihr meine Kontaktdaten gegeben. Zu meiner Erleichterung waren die Hartwigs begeistert, dass ich ihr Programm in meiner Arztpraxis umsetzen konnte, und berichteten mir von Kollegen aus dem Gesundheitsbereich, die damit ähnlich positive Erfahrungen gemacht hatten.

Das, was wir essen, hat nicht nur entscheidenden Einfluss auf unser Wohlbefinden, sondern legt den *Grundstein* für unsere Gesundheit – eine Tatsache, die in der konventionellen Medizin heute häufig vernachlässigt wird. Von allen medizinischen Waffen in meinem Arsenal ist Whole30 die mit Abstand wirkungsvollste und bei einer ganzen Reihe von Krankheiten anwendbar. Das Programm ist ein sehr effektives Gegenmittel für die chronischen Krankheiten unserer Zeit und kann sowohl zur Prävention als auch zur Behandlung eingesetzt werden.

Dieses Buch wird Sie mit dem Whole30-Programm und weiter mit der praktischen Umsetzung der gesunden Ernährungsempfehlungen der Hartwigs vertraut machen. Es zeigt einen nachhaltigen Weg auf, durch richtiges Essen lebenslang zu Gesundheit, Wohlbefinden und körperlicher Leistungsfähigkeit zu finden. Ich hoffe, dass Ihnen der Ratgeber, den Sie gerade in der Hand halten, zu einem Leben mit bestmöglicher Gesundheit und Vitalität verhilft – so, wie es bei meinen Patienten der Fall war.

# EINFÜHRUNG

---

*»Wir essen unbehandelte, organische Lebensmittel – frische, natürliche Produkte wie Fleisch, Gemüse und Obst. Wir bevorzugen nahrhafte Lebensmittel mit reichlich natürlich darin vorkommenden Vitaminen und Mineralstoffen gegenüber Produkten, die zwar mehr Kalorien, dafür aber einen geringeren Ernährungswert haben. Wichtig ist die Qualität der Lebensmittel – wir achten darauf, woher unser Fleisch und Fisch, die Meeresfrüchte und die Eier kommen, und kaufen so oft wie möglich regionale Bioware.*

*Unser Programm ist keine ›Diät‹ im herkömmlichen Sinne – wir essen so viel, wie nötig ist, um Leistungsfähigkeit, Energie und ein gesundes Körpergewicht zu erhalten. Da wir eine ausgewogene Ernährung im Blick haben, essen wir sowohl pflanzliche als auch tierische Kost. Obst und Gemüse versorgen uns mit allen notwendigen Kohlenhydraten; eine weitere ausgezeichnete Energiequelle stellen gesunde Fette dar, wozu beispielsweise Avocados, Kokosnüsse und Olivenöl zählen.*

*Diese Art der Ernährung trägt zu einem gesunden Stoffwechsel bei und hält das Immunsystem im Gleichgewicht. Sie ist gut für unsere Körperzusammensetzung, unsere Energie, unseren Schlaf, unsere Stimmung, Konzentrationsfähigkeit und Lebensqualität. Sie hilft dabei, den Heißhunger auf Zucker loszuwerden, und stellt wieder eine gesunde Beziehung zum Essen her. Gleichzeitig wird dadurch unser Risiko für Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle oder Autoimmunerkrankungen minimiert.«*

Dallas und Melissa Hartwig, »Nutrition in 60 Seconds«

---

Wenn Sie dieses Buch für sich selbst gekauft haben, herzlichen Glückwunsch! Offensichtlich liegt Ihnen Ihre Gesundheit am Herzen und Sie sind bereit, alles Notwendige zu tun, um noch gesünder zu werden. Veränderungen in Angriff zu nehmen, ist nie einfach, aber wir zeigen Ihnen hier einen gangbaren Weg zu einem neuen, gesunden Verhältnis zum Essen und zu nachhaltigen, befriedigenden Ernährungsgewohnheiten.

Bleiben Sie offen und seien Sie stolz darauf, dass Sie den ersten – und wichtigsten – Schritt getan haben, um Ihr Leben zu verändern.

Haben Sie dieses Buch geschenkt bekommen, möchte man Ihnen Gutes tun. Jemandem liegen Sie und Ihre Gesundheit so sehr am Herzen, dass er Ihnen

Veränderungen erleichtern und Sie auf dem Weg dorthin begleiten möchte. Wir sind davon überzeugt, dass Ihnen unser Ansatz vernünftig, überschaubar und (ganz wichtig) persönlich sofort durchführbar erscheinen wird, unabhängig von Ihrem Alter, Ihrer gesundheitlichen Situation und Ihren Gewohnheiten. Nutzen Sie dieses Buch als Wegweiser zu dauerhaften Veränderungen in Sachen Ernährung und Lebensstil und sehen Sie es als Initialzündung auf Ihrem Weg zu optimaler Gesundheit. Sie werden es schaffen. Derjenige, der Ihnen das Buch geschenkt hat, glaubt an unsere Methoden – aber was viel wichtiger ist, er oder sie glaubt an *Sie*.

Und wenn Sie irgendwann daran zu zweifeln beginnen, ob Sie diese Veränderungen in Ihrem Leben auch wirklich hinbekommen, möchten wir Sie an etwas sehr Wichtiges erinnern:

Sie haben schon damit angefangen.

Denn was auch immer Sie anstreben – Verbesserungen Ihrer Energie, Stimmung, Konzentration, Schlaf, sportlicher Leistungsfähigkeit, Gesundheitszustand, Körperbau oder Lebensqualität ...

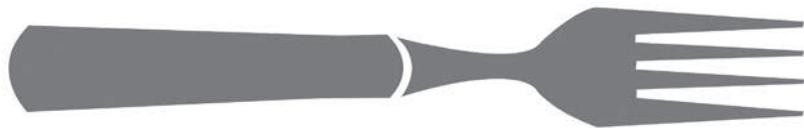
**... alles beginnt mit dem Essen.**

Ihre Weggefährtin in Sachen Gesundheit

*Dallas und Melissa Hartwig*

**ALLES BEGINNT**

**MIT DEM ESSEN**



# KAPITEL 1: IHR ESSEN SOLLTE SIE GESUND MACHEN

---

*»Ich habe mich über das Whole30-Programm informiert und entschieden mitzumachen. Ich leide an Typ-2-Diabetes, und nachdem ich von den Nebenwirkungen meiner Medikamente erfahren hatte, beschloss ich, diese abzusetzen. Schon am fünften Tag des Programms waren meine Blutzuckerwerte im Normalbereich! Ich kann kaum glauben, wie schnell der Blutzuckerspiegel nur durch Veränderungen in der Ernährung gesunken ist. Ich durchlief das ganze Whole30-Programm und verlor gute fünf Pfund – aber noch wichtiger war, dass ich mich gesünder fühlte, meine Hosen eine Nummer kleiner kaufen konnte, mein HbA1c-Wert um 1,5 Prozentpunkte gesunken war und ich meinen Blutzuckerspiegel im Griff hatte! Seither lebe ich ohne Diabetes-Medikamente und mein Arzt ist sehr zufrieden mit mir.«*

Maricel B., Sugar Land, Texas

---

Wir haben eine Theorie über Ernährung, die den gesamten Rest dieses Buches prägt.

**Ihr Essen *verbessert* entweder Ihre Gesundheit oder es *verschlechtert* sie.  
Sie haben die Wahl.**

Es gibt keine neutralen Lebensmittel: Alles, was wir zu uns nehmen, macht uns entweder *gesünder* oder *weniger gesund*.

Dann ist es doch ganz einfach, oder? Sie brauchen nur solche Lebensmittel zu essen, die Sie gesünder machen.

Nun, ja und nein.

Unser Wissen darüber, was gesund ist und was nicht, gibt bei der Auswahl unserer Nahrung nicht den alleinigen Ausschlag. Wäre das anders, könnten wir Ihnen einfach eine Kopie unserer Einkaufsliste schicken (dann wäre dieses Buch

das kürzeste aller Zeiten). Nein, die Art und Weise, wie wir unsere Nahrung auswählen, vollzieht sich auf viel komplizierteren und verschlungeneren Wegen.

Essen ist eine sehr emotionale Angelegenheit, die weit über unsere bewusste Wahrnehmung hinausgeht.

Was wir essen, beeinflusst uns schleichend auf eine subtile Art und Weise, die wir niemals mit unserer Ernährung in Verbindung bringen würden.

Und in jedem Fall ist das Lebensmittelangebot unserer modernen Welt ungeheuer verwirrend.

Aus diesem Grund ist die Wahl der richtigen Produkte gar nicht so einfach.

### **Aber wir machen sie einfach.**

Wir teilen unsere Erkenntnisse über Lebensmittel mit Ihnen. Wir geben unsere persönlichen Erfahrungen weiter. Wir berichten über Menschen, die ihr Leben geändert haben, indem sie ihre Essgewohnheiten veränderten. Und wir beleuchten den Hintergrund – die Studien, Experimente und Schlussfolgerungen, auf denen alle unsere Empfehlungen basieren.

Außerdem fordern wir Sie auf, sich selbst von unserem Programm zu überzeugen!

Wir zeigen Ihnen, wie Sie im Selbstversuch ein für alle Mal herausfinden können, ob die Lebensmittel, die Sie essen, Sie gesünder oder weniger gesund machen. Und das ist wertvoller als *jede* wissenschaftliche Meldung, die Sie irgendwo lesen – denn bislang gab es kein einziges wissenschaftliches Experiment dieser Art, in dem es um *Sie* ging.<sup>1</sup>

Bis jetzt.

Wenn Sie das Whole30-Programm durchlaufen, erleben Sie *hautnah* die Auswirkungen gesünder und weniger gesünder Nahrung. Danach wissen Sie ganz genau, welche Lebensmittel Ihre Lebensqualität verbessern und welche Ihrer Gesundheit weniger guttun. In nur 30 Tagen erwerben Sie ein unglaublich kostbares Wissen. Und warum ist dieses Wissen so wertvoll?

### **Weil es Ihr Leben verändern wird.**

Nach der Umsetzung unseres Programms müssen Sie sich nicht mehr fragen, ob die Nahrungsmittel, die Sie zu sich nehmen, gesund *für Sie* sind. Sie sind nun in der Lage, lebenslang richtige und fundierte Entscheidungen über Ihr Essen zu treffen. Und Sie wissen, wie Sie Leckereien, Süßigkeiten und andere »weniger gesunde« Nahrungsmittel in Ihren Speiseplan integrieren und den-

noch konsequent in Richtung besserer Gesundheit, Fitness und Lebensqualität vorankommen können.

Das klingt verblüffend, nicht wahr? Doch wir nehmen das Versprechen, Ihr Leben zu ändern, nicht auf die leichte Schulter.

Und wenn Sie auf der letzten Seite dieses Buches angekommen sind, werden Sie nicht nur wissen, warum Sie sich nach unseren Vorschlägen ernähren sollten, sondern auch, *wie* Sie dies lebenslang tun können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich von ungesunden Essensgelüsten befreien können, wie Sie lernen, wieder auf die Hungersignale Ihres Körpers zu hören, wie Sie sich satt essen und dennoch Gewicht verlieren können und wie Sie die Beschwerden loswerden, die unsere Zivilisationskrankheiten verursachen – für immer.

Alles beginnt mit dem Essen.

## UNSERE GESCHICHTE

Unsere Geschichte beginnt im Jahr 2006, als Dallas (ein staatlich geprüfter Physiotherapeut) sich in der Fachpresse über die rheumatoide Arthritis informierte, an der seine Schwester Amber litt. Doch lassen wir Dallas selbst erzählen:

*Ich habe mich schon immer für Biowissenschaften interessiert und, so merkwürdig es klingen mag, lese wissenschaftliche Studien zu meinem Privatvergnügen. So ist es nicht weiter erstaunlich, dass mir eines Tages im British Journal of Nutrition ein Artikel über den Einfluss der Ernährung bei rheumatoider Arthritis in die Hände fiel. Schon wegen meiner Schwester versuchte ich, mich über die jüngsten Forschungsergebnisse auf dem Laufenden zu halten, doch damals litt ich selbst an einer hartnäckigen Sehnenentzündung. Schon seit fast 18 Monaten quälte mich meine Schulter, wohl auch, weil ich wettkampfmäßig Volleyball spiele und mich nach einer kleineren Schulterverletzung nicht lange genug auskuriiert hatte. Nachdem ich an den USA Volleyball Nationals teilgenommen hatte, schwor ich, meiner Schulter genug Zeit zum Heilen zu geben. Daran hielt ich mich auch, aber es wurde nicht besser.*

*Als Physiotherapeut mit einem besonderen Interesse an Sport wusste ich das eine oder andere darüber, wie man den Heilungsprozess bei Bindegewebschädigungen beschleunigt. Nachdem ich andere Kollegen und zwei Orthopäden hinzugezogen hatte, wurden diverse Kernspinaufnahmen gemacht, die jedoch*

keinen strukturellen Schaden an meiner Schulter erkennen ließen. Irgendetwas befeuerte die Entzündung im Bindegewebe, doch ich wusste nicht, was es war.

Der wissenschaftliche Artikel, den ich dann las, vertrat die Theorie, dass bestimmte Nahrungsproteine (in diesem Fall stammten sie aus Hülsenfrüchten) rheumatoide Arthritis verschlimmern können, indem sie das Immunsystem zu sehr stimulieren. Aus meiner Ausbildung wusste ich, dass eine übersteigerte Immunreaktion chronische Entzündungen verursachen kann. Der Gedanke, dass irgendetwas, was ich aß, zu der Entzündung in meiner Schulter beitrug, weckte meine Aufmerksamkeit. Ich entschied mich, mehr von dem Hauptautor des Artikels, Dr. Loren Cordain, zu lesen.

Damals war ich ein Allesesser (omnivor) mit Schwerpunkt auf pflanzlicher Kost – geringe Mengen von Fleisch und Eiern, dafür viel Getreide, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst und Nüsse. Ich dachte mir: »Wenn irgendetwas, was ich esse, die Entzündung in meiner Schulter verursacht, warum lasse ich es nicht für eine Weile weg und schaue, was passiert?« Das habe ich gemacht. Ich verzichtete auf Hülsenfrüchte und Getreide und sechs Wochen später war der Schmerz in meiner Schulter verschwunden – nach 18 Monaten voller Pein und eingeschränkter Beweglichkeit. Das hat mich fasziniert! (Sechs Jahre später kann ich berichten, dass sich meine Schulter seitdem nicht ein einziges Mal gemeldet hat.)

Ich wollte unbedingt mehr darüber erfahren, wie die Ernährung entzündliche Prozesse, wie sie bei rheumatoider Arthritis und Sehnenentzündungen auftreten, beeinflusst. Ich las Dr. Cordains Buch *The Paleo Diet* (2014 ins Deutsche übersetzt: *Die Paleo-Ernährung*) und alles andere, was ich über durch Lebensmittel ausgelöste chronische Entzündungen finden konnte. Ich gab das, was ich lernte, an Patienten, Freunde, Familie und Melissa weiter. Schließlich beherzigte auch meine Schwester unsere Ernährungsempfehlungen und inzwischen sind bei ihr nahezu alle Symptome der rheumatoiden Arthritis verschwunden.

Wie brachten uns diese Erfahrungen dazu, das Whole30-Programm zu entwickeln? Wir sprangen in den April 2009. Melissa berichtet:

*Dallas' Schulter war nach wie vor in Ordnung und wir ernährten uns recht vernünftig. Aber durch einen kräftezehrenden Trainingsplan, Schlafmangel und heftigen beruflichen Stress (wir arbeiteten beide Vollzeit und betrieben ein schnell wachsendes Fitnessstudio) fühlten wir uns ausgelaugt. Als wir nach ei-*

nem besonders anstrengenden Krafttraining beim Mittagessen saßen, fragte ich mich laut, ob es uns besser gehen würde, wenn wir unsere Ernährung weiter optimierten.

In Anlehnung an etwas, was wir bei einem Robb-Wolf-Seminar gehört hatten (danach zeigen Ernährungsumstellungen erst nach 30 Tagen Erfolge), schlug Dallas vor, dass wir während der kommenden 30 Tage hundertprozentig konsequent einer Paläo-Diät folgen sollten – ohne Mogeleyen und Ausrutscher. Wir besprachen ganz genau, wie wir vorgehen wollten, und als der Plan fertig war, fragte ich, wann wir beginnen wollten. Mit einem diabolischen Funkeln in den Augen schlug Dallas vor, sofort anzufangen. JETZT, hier und heute.

Ich blickte sehnsüchtig meine Schoko-Pfefferminz-Taler an, seufzte und stellte mich der Herausforderung.

Während der nächsten 30 Tage ging ich durch viele Höhen und Tiefen. Es war ganz einfach. Es war unmöglich. Ich war müde. Ich barst vor Energie. Ich wälzte mich ruhelos im Bett hin und her. Ich schlief wie ein Baby. Doch in der dritten Woche veränderte sich etwas. Es war, als wäre ein Schalter umgelegt worden – und mein Leben sollte niemals mehr so sein wie zuvor.

Meine Energie wuchs ins Uferlose – und stabilisierte sich. Ich hatte um 6 Uhr morgens genauso viel Schwung wie mittags und um 18 Uhr abends. Ich verlor Körperfett, ohne dieses Ziel überhaupt angestrebt zu haben. Meine Trainingsleistungen im Fitnessstudio, die zuvor stagniert hatten, verbesserten sich wieder. Ich schlief schneller ein, besser durch und wachte morgens ohne Wecker auf. Im Lauf der Zeit erkannte ich, wie schlecht ich mich vorher gefühlt hatte – kein Vergleich zu meiner jetzigen Frische und Leistungsfähigkeit.

Aber das Bemerkenswerteste an diesem 30 Tage dauernden Abenteuer war, dass sich meine Einstellung zum Essen vollkommen veränderte.

Ich hatte immer ein ungesundes Verhältnis zum Essen gehabt. Essen war mein bester Freund und mein schlimmster Feind. Ich setzte es zur Strafe oder Belohnung ein, es stand für Kontrolle oder deren Verlust. Ich habe extreme Diät- und extreme Trainingsphasen hinter mir. Aber mit diesem neuen Ernährungsplan hatte sich mein Verhältnis zum Essen in nur 30 Tagen geändert. Zum ersten Mal in meinem Leben verschaffte mir Essen ein Wohlgefühl. (Nicht das kurze und flüchtige Hochgefühl, das sich nach den ersten Löffeln Eiscreme einstellt und danach einen ganzen Tag lang für Schuld, Scham und Unbehagen sorgt. Nein, ein gesundes, anhaltendes Wohlgefühl. Etwas durch und durch Gutes.)

Mein Verlangen nach Zucker verschwand. Ebenfalls mein Drang, Junk-Food zu essen, wenn ich aufgeregt, gelangweilt, wütend oder frustriert war. Meine Haut war makellos, mein Haar schimmerte, mein Bauch wurde flacher und die

*Leute sagten, ich hätte etwas Strahlendes. Ich hatte mehr Energie, lächelte öfter, war netter zu meinen Kollegen. Ganz plötzlich war ich unglaublich glücklich.*

*Nach all meinen komplizierten Schritt-für-Schritt-Bemühungen zur Verbesserung meines Wohlbefindens wurde mir die bemerkenswerte Erkenntnis zuteil, dass ich nichts anderes tun musste, als das Essen auf meinem Teller zu verändern. 30 Tage lang nahm ich ausschließlich Nahrung zu mir, die mich gesünder machte – und zwar so viel, wie ich wollte, ohne Kalorien zu zählen oder Portionen abzumessen. Und diese 30 Tage veränderten mein Leben in sehr greifbarer, positiver Art und Weise.*

*Bis heute ist es mir gelungen, eine gesunde und befriedigende Beziehung zum Essen, zur Nahrung und zu meinem Körper aufrechtzuerhalten, und das nur, weil ich 30 Tage lang anders aß.*

### **Aus dieser Offenbarung resultierte das Whole30-Programm.**

Dallas' Erfahrungen während dieser 30 Tage waren ebenso erhellend, und obwohl er nicht dieselben emotionalen Probleme mit dem Essen hatte wie ich, profitierte er enorm davon, *alle* potenziell schädlichen Nahrungsmittel und Getränke für längere Zeit von seinem Speisezettel zu streichen.

Wir entschlossen uns im Juli 2009, unsere Erfahrungen in einem Blog zu teilen. Wir nannten ihn »Change Your Life in 30 Days« und erklärten alle Regeln des Programms, dem wir im April gefolgt waren. Wir forderten unsere Leser auf teilzunehmen und baten sie, uns darüber zu informieren, ob sie mitmachen würden.

Wir hatten keine Ahnung, wie viele uns folgen würden.

Schon nach kurzer Zeit hatten mehrere Hundert Leser unser Programm durchlaufen und berichteten von ihren Erfolgen. Wir waren begeistert, dass die meisten ähnliche »Wunder« wie wir erlebten: mühelosen Gewichtsverlust, besseren Schlaf, beständige Energie, verbesserte Stimmung und gesteigerte sportliche Leistungsfähigkeit. Viele schrieben, dass ihr Verlangen nach Zucker verschwunden und ihr Verhältnis zum Essen gesünder geworden sei – es fiel ihnen leicht, Desserts und Süßigkeiten auszuschlagen, die sie früher unwiderstehlich fanden. Am meisten beeindruckte uns jedoch die Zahl der Teilnehmer, die uns berichteten, dass unser Programm ihre Krankheiten gelindert oder sogar geheilt hatte. Jahreszeitlich bedingte Allergien – verschwunden. Asthma – kein einziger Anfall mehr. Blutdruck – wieder im Normalbereich. Cholesterinwerte – erstaunlich verbessert. Sodbrennen – kein Thema mehr. Hartnäckige Sehnenentzündungen – ausgeheilt. (Nun gut, Letzteres hat uns nicht überrascht!)

Seit diesen Anfängen im Juli 2009 haben wir unser Whole30-Programm kostenlos auf unserer Homepage angeboten. Durch Mund-zu-Mund-Propaganda ist es immer bekannter geworden. In den vergangenen fünf Jahren haben Zehntausende Menschen weltweit daran teilgenommen und berichtet, dass Whole30 wirklich ihr Leben verändert hat.

## DAS LEBEN VERÄNDERN?

Es ist amüsant, wie viele unserer Zuschriften mit dem Satz beginnen: »Als Sie mir gesagt haben, das Whole30-Programm würde mein ganzes Leben verändern, habe ich gedacht: ›Na gut. Wie auch immer.‹ Aber es ist wirklich so gekommen!« Unsere eigenen Erfahrungen waren ziemlich spannend und wir haben Hunderte von Leserberichten auf unsere Homepage gestellt ([whole30.com](http://whole30.com)). Wenn Sie trotzdem noch skeptisch sind in Sachen Lebensveränderung, ist das in Ordnung. Lesen Sie einfach weiter.

# KAPITEL 2:

## RAHMENBEDINGUNGEN UNSERER ERNÄHRUNG

---

*»Ich bin 46 und habe schon mehrfach rund 45 Pfund abgenommen, nur um sie (und noch mehr) anschließend wieder zuzunehmen. Zu Jahresanfang lagen meine Cholesterinwerte so hoch, dass ich sicher war, weiterhin Medikamente nehmen zu müssen. Doch am Ende von Whole30 war mein Cholesterinspiegel um 83 Punkte gesunken, mein Triglyceridwert um 82 Punkte, mein LDL-Wert um 63 Punkte und mein HDL-Wert lag um drei Punkte höher. Außerdem war ich rund 9 Pfund leichter und mein Bauchumfang betrug knappe 18 Zentimeter weniger. Danke!«*

Patty M., Boise, Idaho

---

Der Ansatz unseres Programms und die generellen Empfehlungen basieren darauf, was wir von einigen sehr klugen Leuten gelernt haben – besonders von einem. Robb Wolf, Autor des *New-York-Times*-Bestsellers *The Paleo Solution* und einer der weltweit führenden Experten, was die Lebensweise in der Steinzeit angeht, ist uns seit Jahren ein Freund und Mentor. Robb hat unser Programm und die Arbeit mit unseren Kunden enorm beeinflusst. De facto bildet sein *Thirty-Day-Elimination*-Ansatz (30 Tage Karenz) die Grundlage unseres Whole30-Programms.

Aus diesem Grund orientieren sich unsere Ernährungsempfehlungen stark an den Lehren der Steinzeiter Ernährung (Paläo-Diät).<sup>1</sup> Sie haben vermutlich davon gehört – von dem in den Medien beschriebenen Speisezettel der Höhlenmenschen? Die entsprechenden Ernährungsvorschläge basieren auf dem, was die Menschen während der Altsteinzeit (Paläolithikum; daher der Name) aßen – einer 2,6 Millionen Jahre dauernden Epoche, die vor rund 10 000 Jahren mit der Erfindung der Landwirtschaft endete. Hinter der Paläo-Diät steht die Annahme, dass wir genetisch an die Essgewohnheiten unserer steinzeitlichen Vorfahren angepasst sind und sich unsere genetische Disposition wäh-

rend der letzten 10 000 Jahre nicht grundlegend verändert hat – was bedeutet, dass unser Erbgut gar nicht zu unseren modernen, auf der Landwirtschaft basierenden und industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln passt. Anhänger der Paläo-Diät sind der Meinung, dass es am gesündesten wäre, würde unsere heutige Ernährung der unserer jagenen und sammelnden Vorfahren gleichen.

## MYTHEN ÜBER DIE PALÄO-DIÄT

Bevor wir weitermachen, lassen Sie uns mit verschiedenen Mythen über die Paläo-Diät aufräumen. Erstens geht es nicht darum, den Höhlenmenschen wieder zum Leben zu erwecken. Niemand erwartet, dass Sie ohne Strom, heiße Dusche und Ihr geliebtes iPhone leben. Und ja, es stimmt, dass der Steinzeitmensch oft früh starb, was jedoch nicht seiner Ernährung, sondern dem Fehlen von Antibiotika, den vielen Raubtieren und den harten Lebensbedingungen geschuldet war. Zweitens handelt es sich nicht um eine karnivore (ausschließlich fleischbasierte) Ernährung – eine begrenzte Menge von hochwertigem Fleisch wird durch große Mengen pflanzlicher Kost (Gemüse und Obst) ergänzt. Drittens werden die Fette, die Teil der Paläo-Diät sind, Ihre Arterien nicht verstopfen, denn das Fett an sich ist nicht der Schuldige in diesem Szenario. (Wirklich. Später mehr dazu.) Und zu guter Letzt: Die Paläo-Diät hat nichts gegen Kohlenhydrate, sie ist vom ersten Tag an *hundertprozentig nachhaltig* und wirklich nicht radikal – es sei denn, Ihnen sind nährstoffreiche, unverarbeitete Lebensmittel unheimlich. In unserer heutigen von Mikrowelle, Fertiggerichten und niedrigem Fettgehalt dominierten Zeit könnte das allerdings durchaus der Fall sein!

Wir sind ebenfalls der Ansicht, dass die von der Paläo-Diät befürworteten Nahrungsmittel auch in der heutigen Zeit die beste Wahl darstellen. Die Forschungsarbeiten<sup>2</sup> und die Erfahrungen von Vertretern wie Dr. Loren Cordain und Robb Wolf haben unsere eigenen Versuche enorm beeinflusst, und die Ergebnisse, die wir mit dieser Art der Ernährung erzielt haben, sprechen für sich. Dennoch möchten wir ganz klar sagen:

**Wir beschäftigen uns deutlich mehr mit der *Gesundheit*  
als mit der *Steinzeit*.**

Wir empfehlen Fleisch und Gemüse nicht, weil wir denken, dass dies auch unsere Vorfahren gegessen haben, wir sagen nicht, dass Käsekuchen eine schlech-

te Wahl ist, da die Höhlenmenschen ihn nicht kannten, und wir werden *auf keinen Fall* erörtern, ob ein Lebensmittel steinzeitgemäß hergestellt wurde. Während die Paläo-Diät durch solide Forschungsergebnisse gestützt ist (vgl. unsere Literaturhinweise), hängen wir grundsätzlich nicht alles daran auf, was der Steinzeitmensch mutmaßlich gegessen oder nicht gegessen hat.

Uns interessiert, was uns hier und jetzt gesünder macht oder uns weniger guttut.

Und wir vermuten, das interessiert Sie auch.

## ES GEHT AUCH OHNE DARWIN

Wenn Sie die evolutionäre Komponente unseres Programms anspricht, ist das toll. Es ist aber auch kein Problem, wenn Sie sich weder für Geschichte interessieren noch an die Evolutionstheorie glauben. Um teilzunehmen, müssen Sie kein Darwin-Anhänger sein – wir beziehen uns lediglich auf die Biologie und natürliche Verhaltensmuster. Es gibt einiges, was fest in uns verankert ist, so etwa am Tag aktiv zu sein und nachts zu schlafen, Süßes zu mögen und Durst zu empfinden, wenn wir dehydriert sind. In der Wildnis verhelfen uns diese Urinstinkte zu Essen und Trinken, Sicherheit und Gesundheit. Aber in unserer modernen Welt funktionieren diese biologischen Signale nicht mehr wie vor Jahrtausenden, und unsere Neigung, sie zu überhören, bringt uns oft in Schwierigkeiten. Wer den biologischen Sinn dieser Signale versteht und sie trotz aller Ablenkungen der modernen hektischen Welt wahrnimmt, hält einen der Schlüssel zu optimaler Gesundheit in den Händen.

Jetzt ist der richtige Augenblick, um eine der uns am häufigsten gestellten Fragen anzusprechen: Ist euer Programm wissenschaftlich abgesichert? Die Antwort lautet natürlich Ja. Wir beziehen Unmengen technischer Informationen ein – das »irgendwie Wissenschaftliche« – und versprechen, komplizierte Zusammenhänge in leicht verständliche Konzepte herunterzubrechen. Im Anhang präsentieren wir Referenzmaterial in Fülle: durch Kollegen begutachtete, vertrauenswürdige Forschungsergebnisse, die unser hier vorgestelltes Programm untermauern. Wir empfehlen nichts, von dessen Wirksamkeit wir nicht überzeugt sind und das nicht durch Wissenschaft und Forschung bestätigt ist.

Aber sich ausschließlich auf die Wissenschaft zu verlassen, kann trügerisch sein.

Viele Ernährungskonzepte sind weniger gut erforscht als beispielsweise die Schwerkraft. Es gibt immer noch eine ganze Menge, was die Wissenschaft über

Lebensmittel, Ernährung und Gesundheit *nicht* weiß. Was nichts anderes bedeutet, als dass Sie zu jeder Erkenntnis, die wir präsentieren, im allwissenden Internet das Gegenteil finden können.

Kaffee ist für jedermann gesund!

Kaffee kann Ihr Krebsrisiko steigern!

Wer hat recht? Vielleicht keiner, vielleicht beide – das ist schwer zu sagen. Aber eins ist sicher – in Sachen Ernährung und Gesundheit kann die Wissenschaft zur Verwirrung und »Paralyse durch Analyse« beitragen (ein Zustand, in dem man *gar nichts* mehr tut, weil man nicht weiß, *was* man tun soll).

Wenn wir keine ausreichend schlüssigen Beweise haben, worauf können wir noch vertrauen? Auf Beobachtung, Erfahrung und klinische Nachweise. Unsere Empfehlungen basieren auf den Leitlinien, die bei unseren Kunden positive Wirkung gezeigt haben. Erzielen wir bei einem Kunden gute Resultate, sind wir zufrieden, doch wenn wir von Tausenden ähnlich gute Ergebnisse bekommen, zeigt dies die Wirksamkeit der Richtlinien und lässt vermuten, dass sie ähnliche Resultate für andere Kunden in einer vergleichbaren gesundheitlichen Situation erbringen.

Das Problem besteht darin, dass wir nicht ausschließlich auf Beobachtung, Erfahrung und klinische Nachweise vertrauen können. Trotz jeder Menge Erfahrungen und sorgfältiger Beobachtungen ist es mitunter schwierig, die Ursachen und Auswirkungen einer beliebigen Veränderung auf eine Bevölkerungsgruppe punktgenau zu ermitteln. Nehmen wir nur die folgende Aussage:

**Wenn viel Speiseeis verkauft wird, steigt die Häufigkeit von Haiangriffen.  
Daher greifen Haie als Folge eines steigenden Speiseeiskonsums an.**

Der letzte Satz ist natürlich Blödsinn – offensichtlich handelt es sich um zwei Dinge, die sich zeitgleich ereignen, aber in keinem Kausalzusammenhang stehen. (Die beiden Ereignisse zeigen lediglich eine zeitliche Korrelation – beide fallen in die warme Jahreszeit, in der man verstärkt Eis isst und im Meer badet.) Wenn man sich ausschließlich auf Beobachtungen verlässt, kann man leicht zeitliche Korrelation und Kausalzusammenhang verwechseln.

Wie sind wir nun zu unseren Ernährungsempfehlungen gekommen?

*Wir haben Forschungsergebnisse mit klinischer Erfahrung gekoppelt.*

Unsere Empfehlungen basieren auf wissenschaftlichen Studien. Unsere jahrelange Erfahrung und die dokumentierten Erfolge von Whole30 bestätigen, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Wir bringen das Beste aus beiden Welten zusammen, nämlich wissenschaftliche Grundlagen und praktische Erfahrung,

die aus unserer Arbeit mit Tausenden Menschen resultiert. Die Ergebnisse sind erstaunlich – sozusagen ein doppelter Gewinn.

Aber in keiner einzigen veröffentlichten Studie geht es um *Ihr* Leben, um *Ihre* Geschichte, um *Ihre* Situation. Das für Sie interessanteste Experiment ist der Selbstversuch, sodass Sie ein für alle Mal herausfinden können, welchen Einfluss bestimmte Faktoren auf *Ihre Gesundheit* haben.

Und genau das schlagen wir mit unserem Whole30-Programm vor.

Wissenschaftlich untermauert, durch tausendfache Beobachtungen und belegbare Ergebnisse gestützt und durch einen 30 Tage währenden Selbstversuch verankert – eine dreifache Win-win-win-Situation.

## FORSCHUNG + KLINISCHE ERFAHRUNG + SELBSTVERSUCH

### STÜRZEN SIE SICH IN IHR EIGENES ABENTEUER

Gleich tauchen wir tief in die Welt der Theorie ein – in das »irgendwie Wissenschaftliche«. In den Kapiteln 3 bis 7 werden wir unsere vier Kriterien für gesundes Essen vorstellen und erklären, wie weniger gesunde Produkte Gehirn, Hormone, Darm und Immunsystem negativ beeinflussen. Wir tun unser Bestes, um die Materie verständlich zu machen, und bieten Ihnen eine Fülle ähnlicher Beispiele, die dabei helfen können, das Zusammenspiel in unserem Körper zu verstehen.

Für jeden, der nicht nur wissen möchte, *wie* etwas funktioniert, sondern auch *warum*, sind diese Kapitel ein Muss. Ist Ihnen die Theorie nicht sonderlich wichtig, können Sie auch gleich zu Kapitel 8 springen: Dort erfahren Sie, was und wie viel Sie essen müssen und wie Sie es schaffen, dauerhaft gesunde Essgewohnheiten zu entwickeln.



# KRITERIEN FÜR

# GESUNDES ESSEN



# KAPITEL 3:

## WAS ESSEN WIR EIGENTLICH?

---

*»Meine Frau und ich hatten jahrelang mit saisonalen Allergien zu kämpfen. Heute sind sie komplett verschwunden. Wir brauchen keine Antiallergika mehr, die wir früher wie Bonbons eingeworfen haben. Auch unsere vierjährige Tochter isst jetzt seit zwei Wochen nach Whole30, und ich kann bass erstaunt berichten, dass ihre Allergiesymptome praktisch weg sind. Keine Niesattacken, keine laufende Nase mehr. Nachdem sie über weite Teile ihres Lebens Medikamente einnehmen und Nasenspray benutzen musste, geht es ihr jetzt besser denn je.«*

Brian C., Burnsville, Minnesota

---

Wir suchen unsere Lebensmittel nach unseren vier Kriterien für gesundes Essen aus. In dieser Hinsicht sind wir ziemlich wählerisch: Alle Lebensmittel, die wir empfehlen, müssen alle vier Kriterien erfüllen. Nicht drei, nicht die meisten ... alle. Wir werden diese Bedingungen in den nächsten Kapiteln noch ausführlicher erklären, aber lassen Sie uns hier schon einmal die Grundlagen skizzieren.

### UNSERE VIER KRITERIEN FÜR GESUNDES ESSEN

Die Lebensmittel, die wir essen, sollten:

1. unserer Psyche guttun,
2. eine gesunde hormonelle Reaktion fördern,
3. die Darmgesundheit begünstigen,
4. die Immunfunktion stärken und Entzündungen minimieren.

Doch bevor wir uns jedes Kriterium genauer anschauen, zunächst einige grundlegende Fakten über unser Ernährung.

## WAS IST NAHRUNG?

Nahrungsmittel bestehen aus einer Vielzahl komplexer Moleküle. Einige liefern Energie, andere steuern Baustoffe bei, einige treten in Wechselwirkung mit verschiedenen Rezeptoren und übermitteln Signale an unseren Körper, andere sind relativ träge. Mitunter tendieren die Menschen dazu, die Dinge zu sehr zu vereinfachen, und sagen beispielsweise: »Ich esse Vollkornprodukte wegen der *Ballaststoffe*«, oder: »Ich trinke Milch wegen des *Kalziums*«, doch in Wahrheit enthalten naturbelassene, unverarbeitete Lebensmittel einen reichhaltigen Mix verschiedenster Nährstoffe. Wir unterteilen diese Komponenten grob in zwei übergeordnete Kategorien: Mikronährstoffe und Makronährstoffe.

*Mikronährstoffe* sind per Definition essenzielle Nahrungsbestandteile, die nur in relativ kleiner Menge benötigt werden. Ihre Aufgabe besteht nicht darin, Energie zu liefern, vielmehr unterstützen sie eine breite Palette wichtiger biologischer Funktionen. Hierzu zählen der Schutz vor freien Radikalen, die Verbesserung der Immunreaktion und Reparaturen der DNA. Es gibt Hunderte verschiedener Mikronährstoffe. Zu den bekannteren zählen Vitamine (wie Vitamin C), Mineralstoffe (wie Kalzium) und sekundäre Pflanzenstoffe bzw. Phytonährstoffe (wie Beta-Carotin). Um langfristig gesund zu bleiben, ist es entscheidend, Lebensmittel mit dem richtigen Gehalt und einer großen Vielfalt an Mikronährstoffen zu sich zu nehmen.

Unter *Makronährstoffen* versteht man eine Gruppe chemischer Verbindungen, die für ein gesundes Wachstum, den Stoffwechsel und andere Körperfunktionen notwendig sind und in großer Menge aufgenommen werden müssen. Sie liefern Energie und übernehmen in einigen Fällen die Funktion von Baustoffen. Beim Menschen umfassen die Makronährstoffe Kohlenhydrate, Proteine und Fette.

## MAKRONÄHRSTOFFE

Zu den Kohlenhydraten gehören diverse Zucker, verschiedene Arten von Stärke sowie Ballaststoffe. Unabhängig davon, ob sie in einer Möhre, in Naturreis oder in einem Pop-Tart stecken, werden alle Kohlenhydrate im Körper in Einfachzucker zerlegt. Komplexe Kohlenhydrate sind nichts anderes als ein Haufen miteinander verketteter Zuckermoleküle, die während des Verdauungsprozesses in einzelne »Kettenglieder« aufgespalten werden. Einfache Kohlenhydrate, insbesondere Glukose, stellen eine universelle Energiequelle dar, die ohne Wei-

teres von den meisten Körperzellen genutzt werden kann. Glukose liefert den Brennstoff für intensive körperliche Aktivität und füttert unsere Gehirnzellen.

## UMWANDLUNG VON KOHLENHYDRATEN

Auch wenn Sie überhaupt keine Koh-

lenhydrate essen, kann Ihr Körper diese aus bestimmten Aminosäuren (und in geringem Umfang auch aus Fetten) selbst herstellen, um Ihr Gehirn mit der erforderlichen Menge zu versorgen. Deshalb sind einige Leute der Meinung, Kohlenhydrate müssten nicht zwangsläufig Bestandteil unserer Ernährung sein.

Proteine bestehen aus langkettigen Aminosäuren, den Bausteinen für sämtliche biologischen Strukturen. Die in den Proteinen enthaltenen Aminosäuren werden für den Muskelaufbau und -erhalt, für die Reparatur von Muskelschäden, für das Bindegewebe (z. B. Bänder und Sehnen), für Haut, Haare und sogar Knochen und Zähne benötigt. Außerdem handelt es sich bei den meisten körpereigenen Enzymen und vielen Hormonen ebenfalls um Proteine.

Fette liegen entweder ungebunden als freie Fettsäuren oder in komplexer Form vor. Man unterscheidet drei Arten von Fettsäuren: gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte. Fette ermöglichen es uns, fettlösliche Vitamine und essenzielle Nährstoffe aus der Nahrung aufzunehmen, helfen beim Nährstofftransport durch die Zellmembran und sind unerlässlich für den Erhalt einer gesunden Immunreaktion. Gleichzeitig sind Nahrungsfette die Bausteine für Hirngewebe, Nervenfasern, Sexual- und Stresshormone, Botenstoffe des Immunsystems und Zellmembranen. Schlussendlich stellen Fette eine ausgezeichnete und nachhaltige Energiequelle dar, bestens dazu geeignet, uns bei leichter körperlicher Betätigung optimal zu versorgen.

Die in allen drei Arten von Makronährstoffen gespeicherte Energie wird in Kalorien gemessen. Kohlenhydrate wie Proteine enthalten vier Kalorien pro Gramm, bei Fetten sind es neun Kalorien pro Gramm. Seit langer Zeit führen Diätatgeber und -experten Gewichtsprobleme darauf zurück, dass beim Essen einfach zu viele Kalorien und insbesondere zu viel Fett aufgenommen werden. Immerhin enthält Fett *mehr als doppelt so viele* Kalorien wie Proteine oder Kohlenhydrate!

Wenn es nur so einfach wäre.

Natürlich spielen Kalorien eine Rolle, doch hängt ein guter Gesundheitszustand von viel mehr Faktoren ab – es reicht nicht, einfach nur Kalorien (oder Fett) zu reduzieren. Das, was Sie essen, hat eine starke psychologische Wirkung

auf Sie, die stärker ist als jegliche Willenskraft. Ihre Nahrung beeinflusst Ihre Hormone und steuert Ihren Stoffwechsel. Sie wirkt auf Ihren Verdauungstrakt, das erste körpereigene Bollwerk gegen feindliche Angriffe. Und sie hat Auswirkungen auf Ihr Immunsystem sowie Ihr Risiko für verschiedene Krankheiten und Gesundheitsstörungen.

Ihre Gesundheit beginnt mit dem Essen. Und Ihre Entscheidung, welche Nahrungsmittel Ihnen guttun, mit unseren vier Kriterien für gesundes Essen.

## EIN BLICK VORAUSS

Kapitel 4: Wie das Gehirn auf unser Essen reagiert

Kapitel 5: Hormone gut, alles gut

Kapitel 6: Rund um den Darm

Kapitel 7: Entzündungen: Niemand ist geschützt

Wir werden gleich unsere vier Kriterien für gesundes Essen erläutern. Deren Abfolge ist nicht willkürlich – sie zeigt, in welcher Reihenfolge die Dinge in der Regel aus dem Ruder laufen. Es fängt damit an, dass wir zu viele Nahrungsmittel mit geringem Nährstoffgehalt konsumieren, weil sie unsere Psyche beeinflussen. Der übermäßige Verzehr (und die Zusammensetzung der Produkte, von denen man zu viel isst) führt zu Störungen im Hormonhaushalt, im Verdauungs- und Immunsystem sowie zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen, die sich daraus ggf. entwickeln. Kapitel 4 bis 7 bilden die Grundlage unserer Ausführungen über das Essen: Danach werden Sie besser verstehen, *warum* wir Sie auffordern, bestimmte Lebensmittel von Ihrem Speiseplan zu streichen. Außerdem finden Sie in jedem dieser Kapitel eine abschließende Zusammenfassung, die Ihnen das Verständnis erleichtern und Ihre Erinnerung auffrischen soll, wenn wir *in medias res* gehen!

# KAPITEL 4:

## WIE DAS GEHIRN AUF UNSER ESSEN REAGIERT

---

*»Dieses Programm hat Resultate erbracht, die ich nicht für möglich gehalten hätte. Ich fing mit Whole30 an, nachdem mir klar geworden war, dass ich ernsthafte Probleme mit Heißhungerattacken und meinem Sättigungsgefühl hatte. Schummelmahlzeiten wuchsen sich zu Schummelgelagen und Schummelwochenenden aus. Meine Frustration über mein unkontrolliertes Essverhalten stieg sprunghaft an. Tag für Tag fragte ich mich: ›Wie kann ich meine Gier unter Kontrolle bringen? Warum glaube ich, dass ich diese ungesunden Lebensmittel brauche? Wo kann ich Hilfe finden?‹ Die Antwort lautet: Whole30. Seitdem ich das Programm umsetze, ist das tiefe Bedürfnis, mich vollzustopfen, verschwunden. Ich muss nicht mehr darum kämpfen, gesunde Nahrungsmittel auszuwählen. Ganz ehrlich: Das, was ich jetzt esse, entspricht genau dem, was ich essen möchte.«*

Aubrey H., Manassas, Virginia

---

Sind Sie überrascht, dass wir nicht mit Kalorien, Energiebedarf und Stoffwechsel, sondern mit Psychologie einsteigen? Bleiben Sie dran – wir sind sicher, dass dieses Kapitel bei Ihnen auf fruchtbaren Boden fällt. Grundsätzlich gehen wir davon aus, dass Lebensmittel, die gut für Ihren Körper sind, auch Ihrer Psyche guttun. Und wir glauben, dass die psychologischen Auswirkungen Ihres bisherigen Essverhaltens vermutlich die wichtigsten Faktoren sind, die es während Ihrer Umstellung auf eine gesunde Ernährung zu beobachten gilt.

Wie oft haben Sie schon versucht, Ihr Essverhalten zu ändern, haben andere Lebensmittel gekauft und die neuen Regeln ein paar Wochen lang befolgt, nur um danach wieder zu alten Gewohnheiten und Ihrem alten Taillenumfang zurückzukehren? (Vermutlich jedes Mal, wenn Sie eine neue Diät ausprobiert haben.) Möchten Sie wissen, warum es nie geklappt hat?

## Diäten funktionieren nicht.

Aber das haben Sie schon gewusst, oder?

Kalorienreduzierte Diäten helfen nachweislich beim Abnehmen, funktionieren aber nur kurzfristig.<sup>2</sup> Den meisten Teilnehmern gelingt es nicht, die neuen Ernährungsgewohnheiten beizubehalten, und nach ein oder zwei Jahren bringt der größte Teil von ihnen<sup>3</sup> mehr Gewicht als zuvor auf die Waage. (Ziemlich ernüchternd, oder?) Tatsache ist, dass eine verringerte Kalorienzufuhr<sup>4</sup> allein Ihre Heißhungerattacken<sup>5</sup> vermutlich kaum abschwächen bzw. verändern wird, auch wenn Sie Gewicht verlieren. Für einen langfristigen Erfolg sind diese Gelüste, Gewohnheiten und Verhaltensmuster jedoch entscheidend, wie Sie bald erkennen werden.

Auch geht es beim Erlernen gesunder Essgewohnheiten nicht nur darum, bestimmte Lebensmittel wegzulassen oder zu reduzieren. Sie *wissen* bereits, dass Ihnen Fast Food, Fertiggerichte und Süßigkeiten nicht guttun. Sie *wissen* auch, dass Sie darauf verzichten sollten, wenn Sie abnehmen, ohne Ihre Medikamente auskommen oder gesünder werden möchten.

Und doch essen Sie das alles weiterhin.

Sie kämpfen mit ungesunden Essensgelüsten, schlechten Gewohnheiten, Zwängen und Abhängigkeiten. Sie wissen, dass Sie die Finger von diesen Dingen lassen sollten, aber Sie haben das Gefühl, Sie müssten sie einfach essen. Mitunter haben Sie nicht einmal *Lust* darauf, aber Sie essen sie trotzdem. Und es ist sehr schwierig, damit aufzuhören.

Durch all dies fühlen Sie sich schuldig und unter Druck – und trösten sich womöglich mit noch mehr ungesundem Essen.

Unser Job ist es, Ihnen zu sagen:

## Es ist nicht Ihre Schuld.

Es fehlt Ihnen nicht an Entschlossenheit. Sie sind nicht zu träge. Und *Sie können nichts dafür*, dass Sie diese ungesunden Produkte weiterhin essen.

Damit wir uns nicht missverstehen: Natürlich sind Sie dafür verantwortlich, was Sie essen, und auch für Ihren derzeitigen Gesundheitszustand und Taillenumfang. Aber Sie müssen wissen, dass diese ungesunden Lebensmittel gegenüber Ihrer Willenskraft auf unfaire Weise im Vorteil sind: Sie sind so *konzipiert*, dass sie Ihr Gehirn durcheinanderbringen und Ihr Verlangen wecken. *Sie* machen es Ihnen so schwer, auf sie zu verzichten.

Solange Sie die schmutzigen kleinen Geheimnisse dieser Lebensmittel nicht kennen, werden Sie niemals in der Lage sein, ihnen zu widerstehen und die damit verbundenen Gelüste, Essensgewohnheiten und -muster hinter sich zu lassen.

Aber wir werden diese Geheimnisse enthüllen.

Wir werden Ihnen dabei helfen zu verstehen, *warum* Sie bestimmte Produkte unbedingt essen wollen, und Ihnen erklären, weshalb Sie der Versuchung immer wieder erliegen. Und dann verraten wir Ihnen, wie Sie Ihre ungesunden Gelüste ein für alle Mal austricksen können.

## SCHWER ZU WIDERSTEHEN

Heißhunger kann man definieren  
»als intensives, nur schwer zu un-

terdrückendes Verlangen, ein bestimmtes Nahrungsmittel (oder eine Gruppe von Nahrungsmitteln) zu essen«. Bei diesem Verlangen geht es nicht nur um das *Verhalten*, das Sie gegenüber einem ausgewählten Produkt an den Tag legen, sondern auch um Ihre emotionale Motivation und die Konditionierung (Gewohnheit), die durch die wiederholte Befriedigung entsteht. Um Gier zu empfinden, müssen Sie nicht einmal Hunger haben – tatsächlich ist dieses Gefühl viel stärker mit Stimmungen wie Ärger, Trauer oder Frustration verbunden als mit Hunger. Zudem korreliert Ihre Fähigkeit, sich ein Lebensmittel bildlich vorzustellen und seinen Geschmack zu spüren, in starkem Maße mit der Intensität Ihres Verlangens – je mehr Sie in Ihren Fantasievorstellungen schwelgen, desto schwerer können Sie widerstehen.<sup>6</sup>

Die *Gier* nach bestimmten Nahrungsmitteln kann schon innerhalb weniger Tage<sup>7</sup> zu *ungesunden Essgewohnheiten* führen und damit in einen Teufelskreis aus ständigem Verlangen, kurzzeitiger Befriedigung, langfristigen Schuld-, Scham- und Angstgefühlen sowie Gewichtszunahme. Um unser Verhältnis zum Essen von Grund auf zu ändern (und lebenslang neue, gesunde Essgewohnheiten zu entwickeln), müssen wir verstehen, was hinter unserem Verlangen, unseren Gewohnheiten und Verhaltensmustern steht.

Alles beginnt mit der Biologie und unserer Veranlagung.

## URALTE SIGNALE IN EINER MODERNEN WELT

Stellen wir uns vor, wir würden in einer unbekanntem Wildnis vom Jagen und Sammeln leben: Dann müsste unser Körper uns irgendwie signalisieren, dass wir etwas Genießbares gefunden haben. So weist beispielsweise ein bitterer Geschmack auf giftige Nahrung hin, ein süßer lässt dagegen auf Essbares hoffen.<sup>8</sup> Dank der Natur und unserer biologischen Voraussetzungen ist unser Gehirn so ausgelegt, dass es drei grundlegende Geschmacksrichtungen goutiert: süß (sichere Energiequelle), fettig (hohe Kaloriendichte) und salzig (wasserbindend). Wenn wir auf diese Geschmacksstoffe treffen, erinnern uns Neurotransmitter im Gehirn daran, dass diese Lebensmittel eine gute Wahl darstellen. Sie signalisieren Genuss und Belohnung und verankern dadurch dieses Wissen in unserer Erinnerung. Diese wichtigen Signale halfen uns einst dabei, die Nahrung auszuwählen, die für unsere Gesundheit am besten ist.

Im Hinblick auf diese Signale aus unseren frühen Tagen müssen wir jedoch einen sehr wichtigen Punkt im Hinterkopf behalten: Sie sind nicht dazu da, um uns zu verraten, welche Lebensmittel *gut schmecken*, sondern welche *nährstoffreich* sind.

**In der Wildnis haben uns die Signale, die für Genuss und Belohnung stehen, zu einer überlebenstauglichen Ernährung geführt.**

Unser heutiges Problem besteht darin, dass es diese uralten Signale immer noch gibt – sie werden aber mittlerweile von Lebensmitteln ausgelöst, die alles andere als gute Nahrungsquellen sind. Und das führt zu erheblichen Störungen in Körper und Gehirn.

Im Verlauf der letzten 50 Jahre hat sich das Aussehen unserer Lebensmittel drastisch verändert. In unseren Lebensmittelgeschäften und Reformkostläden finden wir dicht an dicht stehende Regale voller verarbeiteter und verfeinerter *lebensmittelähnlicher* Produkte, deren Aussehen mit den Tieren oder Pflanzen, von denen sie stammen, nichts mehr gemein hat.

Die Lebensmittelexperten haben schnell begriffen, dass unser Gehirn stark auf bestimmte Geschmacksstoffe reagiert (wie schon erwähnt, etwa auf süß, fettig, salzig). Mit diesem Wissen im Kopf begannen sie, unsere natürlichen Lebensmittel zu verändern. Sie zogen Wasser, Ballast- und Nährstoffe heraus und ersetzten sie durch Bestandteile wie Maissirup, Mononatriumglutamat und Samenöle, außerdem durch künstliche Süßungsmittel, Farbstoffe und