KEVIN WALTERSCHEN
MINDSET SPEAKER

„Distanz ist, was Dein Kopf daraus macht!“

Paleo-Ernährung

Es gibt viele Wege durch eine gezielte Ernährung das Körpergewicht zu beeinflussen. Unzählige Diäten werden uns angeboten und jede führt zum Erfolg, bis der gefürchtete Jo-Jo-Effekt einsetzt. Vielleicht bist Du jedoch in der angenehmen Situation Dein Gewicht gar nicht reduzieren zu müssen?! Dann möchte ich Dir nun das Thema „Ernährung“ noch aus einer anderen Richtung näherbringen. Denn auch als Normalgewichtiger kann die Ernährung großen Einfluss auf Deinen Körper und Dein Wohlbefinden haben.

Wenn Du das Internet befragst oder Zeitschriften studierst, stößt Du auf unzählige Ernährungsformen. Von Low Carb oder low fat, über vegetarisch, bis hin zu vegan. Für jede Vorliebe gibt es ausreichend Tipps und handfeste Gründe, warum die jeweilige Form der Ernährung die Beste sein soll.

Ich persönlich habe mich vor einigen Jahren der Paleo-Ernährung verschrieben, die ich Dir nun in dieser kurzen Zusammenfassung genauer vorstellen möchte.

Auch hier möchte ich wieder auf meine Zeit in der Fitnessbranche zurückkommen. Oft hatte ich es dort mit Menschen zu tun, die normalgewichtig und sogar sportlich waren, sich jedoch insgesamt nicht wohl fühlten und teilweise sogar im Verhältnis zu ihrer Konstitution schlechte Blutwerte oder sonstige ungünstige Vitalparameter vorwiesen. Nachdem ich vielen dieser Menschen im Trainingsbereich keine Tipps mehr geben konnte, begann ich im Feld der Ernährung zu suchen und stieß schließlich auf Nico Richter, der die Paleo-Ernährung vorstellt und selbst natürlich auch lebt.

Wichtig ist mir an dieser Stelle, dass es sich dabei nur um eine mögliche Variante handelt. Ob sie zu Dir und Deinen Gewohnheiten passt, musst Du selbst entscheiden. Ich möchte sie Dir hier jedoch nicht vorenthalten, weil ich, wie mit allen anderen Themen, über die ich berichte, sehr gute Erfahrungen damit gemacht habe und sicher sagen kann, dass sie funktioniert.

Die Paleo- oder auch Steinzeiternährung setzt an unserm ursprünglichen genetischen Code an und geht auf eine Epoche der Menschheitsgeschichte zurück, in der es noch keine behandelten und vom Menschen angebauten Lebensmittel gab. In der Steinzeit waren wir Menschen ausschließlich Jäger und Sammler. Die Männer gingen zur Jagd und besorgten Fleisch, während Frauen und Kinder Beeren und Samen

sammelten. Man konnte ausschließlich auf das zurückgreifen, was die Natur hergab. Der kultivierte Anbau begann erst einige tausend Jahre später.

Wenn man die Dauer der damaligen Steinzeitepoche mit der heutigen Zeit vergleicht, so sind uns die Steinzeitmenschen um Jahrtausende voraus. Bis die Menschheit begann die ersten Getreideformen anzubauen, war unser genetischer Steinzeitcode bereits fest in unsern Organismus eingebrannt, was bis heute Bestand hat.

Heute herrscht eine enorme Diskrepanz zwischen dem Lebensstil, der durch Jahrtausende Steinzeitevolution geprägt wurde und unserem jetzigen Lebensstil, der erst vergleichsweise kurz andauert. Aus diesem Grund ist unser Organismus immer noch in der Eingewöhnungsphase auf die heutige Lebensweise. Auch wenn wir mittlerweile unsere heutigen Ernährungsgewohnheiten gut verarbeiten können, würden wir eine deutlich bessere Verträglichkeit spüren, wenn wir uns an unserer Ursprungsernährung orientieren. An diesem Punkt setzt die Paleo-Ernährung an.

Bei Paleo steht der Verzicht von verarbeiteten und chemisch veränderten Lebensmitteln, sowie von Zucker im Vordergrund. Man sollte außerdem auf Alkohol und möglichst auf Zusatzstoffe jeglicher Art verzichten und ähnlich wie unsere Vorfahren die Nahrung so frisch wie möglich verzehren.

Außerdem sind jegliche Formen tabu, die es zur Steinzeit noch nicht gab, weil sie erst später durch den Menschen entwickelt wurden. Dazu zählen die heutigen Getreidesorten und auch Milchprodukte. Bis wir Menschen in der Lage waren aus Milch verschiedene Lebensmittel herzustellen, war die Steinzeit um Jahrtausende vorbei. Milch benötigt unser Körper ausschließlich unmittelbar nach der Geburt in der anfänglichen Wachstumsphase. Danach theoretisch nie wieder. Da es uns jedoch gelungen ist, aus Milch eine Vielzahl an wohlschmeckenden Lebensmitteln zu machen, gehören Milchprodukte heute zu unserm gängigen Speisenplan.

Die Folge dieser „sauberen“ Form der Ernährung schlägt sich in unzähligen Bereichen nieder. Unser Körper hat kaum Mühe die Lebensmittel zu verstoffwechseln, weshalb die Ausschüttung von Stresshormonen und Stressbotenstoffen extrem minimiert wird. Ähnlich wie bei der kohlehydratarmen Ernährung bleibt der Blutzuckerspiegel

konstant und es können entzündungsfördernde Reaktionen verhindert werden.

Gesagt getan, ich wollte herausfinden, ob diese Form der Ernährung tatsächlich hält, was sie verspricht und startete zusammen mit meiner Frau einen 30-Tage Selbstversuch. Einen kompletten Monat achteten wir genau auf unsere Ernährung und orientierten uns strikt an den Paleovorgaben.

Als erstes „misteten“ wir unseren Kühlschrank und unseren Vorratsschrank aus. Milch, Butter, Schokolade, Kartoffeln, Nudeln, all das flog raus. Danach waren die Fächer leer und wir konnten bei Null beginnen. Der erste Einkauf sah demnach auch völlig untypisch aus. Im Einkaufswagen lag nun anstatt abgepacktem Obst und Gemüse ausschließlich frische Ware. Generell war der Anteil an Obst und Gemüse im Verhältnis zum restlichen Einkauf deutlich höher. Spürbar wurde die Ernährungsumstellung dann auch an der Kasse. Im Vergleich zum klassischen Einkauf ist ein Paleoeinkauf deutlich teurer. Wenn Du Dich also dazu entschließt auch eine solche Umstellung vorzunehmen, mach Dich auf etwas mehr Lebensmittelkosten gefasst. Aber, ich kann Dir versprechen: Es lohnt sich.

Zu Beginn der Challenge war es noch ein wenig ungewohnt. Die Zubereitung war um ein Vielfaches aufwendiger und man musste sich auch an den einen oder anderen Geschmack gewöhnen, den man bisher nicht kannte. Ich hatte zum Beispiel bis zu diesem Zeitpunkt noch nie Süßkartoffeln oder Kokosmilch verwendet. Zutaten wie diese benötigst Du aber für viele Gerichte und daher sollten sie in deinem Vorratsschrank nicht fehlen. Nach ca. 1,5 Wochen hatten wir uns an die Umstellung gewöhnt. Die starke Reduzierung von Zucker führte anfänglich zu einem leichten Energiedefizit, was sich aber später ausglich.

Es fiel uns nicht mehr schwer uns an die Vorgaben zu halten, jedoch blieb die ganz große Veränderung aus. Man spürte zwar eine gewisse Leichtigkeit, weil die Mengen, die man aß ebenfalls deutlich geringe waren, aber ein bahnbrechender Erfolg stellt sich nicht ein. Diesen stellen wir erst am Ende der Challenge fest.

Die 30 Tage endeten genau mit dem Beginn unseres Sommerurlaubs. Von einem auf den anderen Tag fielen wir wieder zurück in die alten Gewohnheiten. Von Paleo stiegen wir um auf „Buffetkost“ im Hotelurlaub. Mit dieser Umstellung wurde uns dann der Unterschied

bewusst. Unser Organismus hatte sich während des 4-wöchigen Verzichts auf Getreide- und Milchprodukte, sowie auf Zucker und generelle Kohlehydrate komplett umgestellt. Die genetische Grundverstoffwechslung aus der Steinzeit war wieder aktiviert worden und alles andere führte zu einer Art Abstoßreaktion. Wir fühlten uns schlichtweg schlecht. Die Logische Konsequenz war, nach dem Urlaub wieder auf Paleo umzustellen.

Nico Richter und die Paleogemeinde hatte Recht. Der Körper kann diese Form der Ernährung besser verarbeiten, was insgesamt zu einem besseren Wohlbefinden führt.

Heute halten wir uns immer noch an diese Form der Ernährung. Zwar nicht mehr zu einhundert Prozent, aber ungefähr im Verhältnis zweidrittel zu einem Drittel.

Meine ganze klare Empfehlung an Dich ist, es einmal auszuprobieren. Nimm Dir einen überschaubaren Zeitraum und halte Dich strikt an die Vorgaben, um herauszufinden welche positiven Auswirkungen es für Dich hat. Danach entscheide, ob und in welchem Verhältnis Du es fortführen willst.

Eine komplette Umstellung halte ich für schwierig, da es nicht immer gesellschaftstauglich ist. Wenn Du mit Freunden unterwegs bist oder auf Familienfeiern bist, wird es sich nicht vermeiden lassen auch mal ein Glas Wein zu trinken. Aber wenn Du den Großteil deiner Ernährung auf Paleo abstimmst, wirst Du Deinen Gesundheitszustand extrem positiv beeinflussen. Zusammen mit einem Idealgewicht bist Du dann, was den Baustein Ernährung im Lebensrad betrifft, auf dem richtigen Weg.

Aber wie immer gilt auch hier: „Distanz ist, was dein Kopf daraus macht!“

KEVIN
WALTERSCHEN
MINDSET SPEAKER

„Distanz ist, was Dein Kopf daraus macht!“

KEVIN WALTERSCHEN
MINDSET SPEAKER

PHONE
+49 (0) 2681 984 788 4

MAIL
kontakt@kevin-walterschen.de

Follow me on: