

Paul Jaminet
Shou-Ching Jaminet

PERFECT HEALTH DIET

Die sicherste Art
sich zu ernähren

Wissenschaft trifft Genuss – Buch trifft Blog
www.perfecthealthdiet.de

Edition Health Science

 **Thieme**

Perfect Health Diet

Paul Jaminet
Shou-Ching Jaminet

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Programmplanung: Dr. Bettina Hansen
Mediendesign und Layout: Julia Böger
Fachbeirat für die deutsche Ausgabe: Ulf Uebel
Redaktion: Anja Fleischhauer

© 2018 Georg Thieme Verlag KG
Rüdigerstr. 14
70469 Stuttgart
Deutschland
www.thieme.de

Printed in Germany

Umschlaggestaltung: Thieme Gruppe
Zeichnungen: Andrea Schnitzler, Innsbruck
Satz und Repro: Fotosatz Buck, Kumhausen
Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau

DOI 10.1055/b004-140264

ISBN 978-3-13-240177-8

Auch erhältlich als E-Book:
eISBN (PDF) 978-3-13-240178-5
eISBN (ePub) 978-3-13-240179-2

1 2 3 4 5 6

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse. Ganz besonders gilt das für die Behandlung und die medikamentöse Therapie. Bei allen in diesem Werk erwähnten Dosierungen oder Applikationen, bei Rezepten und Übungsanleitungen, bei Empfehlungen und Tipps dürfen Sie darauf vertrauen: Autoren, Herausgeber und Verlag haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Rezepte werden gekocht und ausprobiert. Übungen und Übungsreihen haben sich in der Praxis erfolgreich bewährt.

Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors, des Verlags oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen®) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Köstliche Rezepte finden Sie unter:



**Wissenschaft trifft Genuss
Buch trifft Blog**

www.perfecthealthdiet.de

Inhaltsverzeichnis

Willkommen bei Perfect Health Diet _____	9
Widmung _____	10
Danksagungen _____	11
Geleitwort zur deutschen Ausgabe _____	14
Geleitwort _____	18
Einleitung _____	21
I Unsere Prämissen _____	31
1 Die evolutionäre Perspektive _____	33
2 Die paläolithische Ernährung _____	39
3 Fasten – Wenn der Körper von seinen Vorräten leben muss _____	53
4 Muttermilch – Was sie uns über die menschliche Ernährung lehrt _____	61
5 Die Ernährungsweise von Säugetieren – Was sie uns über die menschliche Ernährung lehrt _____	73
6 Das Ernährungs-Belohnungs-System – ein evolutionsbedingter Mechanismus _____	87
7 Wie wir von Natur aus essen sollen _____	103

II	Der Zusammenhang zwischen Nahrung und Nährstoffen	109
8	Ernährung – ein ökonomischer Ansatz	111
9	Proteine – ausgewogene Eiweißernährung	121
10	Kohlenhydrate – Stärke mit Maß und Ziel	131
11	Die gefährlichen Fette – mehrfach ungesättigte Fettsäuren	161
12	Die ungefährlichen Fette – gesättigte und einfach ungesättigte Fettsäuren	197
13	Mittelkettige Fettsäuren – Vorteile von therapeutischen ketogenen Diäten	209
14	Ballaststoffe – gute Bedingungen für die „freundliche“ Darmflora	229
15	Alkohol bewusst konsumieren und Risiken minimieren	241
16	Energiegewinnung – die am besten geeigneten Nahrungsmittel	245
17	Nährstoffhunger – ein Schlüssel zur Gewichtsabnahme	251
III	Toxine und Nahrungsmittel, die Sie meiden sollten	269
18	Nahrungsmitteltoxine – versteckte Gifte	271
19	Getreide	279
20	Hülsenfrüchte	295
21	Pflanzensamenöle	301
22	Fruktose	307
23	Industrielle Lebensmittelproduktion – Toxine und Chemie statt echter Nahrung	315

IV	Wie man sich gesund ernährt	325
24	Toxinarme Ernährung – vier Schritte zu fast toxinfreiem Essen	327
25	Beispiele einer weitgehend toxinfreien Ernährung	335
26	Auswirkungen von Toxinen – Effekte „westlicher Ernährung“	341
27	Gründe für falsche Ernährung – Wie Menschen sich ungesund ernähren.	347
V	Vitamine, Spurenelemente und Mineralien	361
28	Multivitaminpräparate	363
29	Die Vitamine A, D und K ₂ – Fettlösliche Vitamine	367
30	Selen und Jod – ein Team für Immunsystem und Stoffwechsel	387
31	Kalium und Natrium – gezielte Versorgung mit Elektrolyten	403
32	Kalzium, Kollagen und Magnesium	409
33	Zink und Kupfer – kardioprotektives Duo	419
34	Vitamin C – das Allroundtalent	427
35	Cholin und Folsäure – wichtige Bausteine für Gehirn, Zellgesundheit und Lipidstoffwechsel	433
36	Andere Vitamine, Mineralien und Nährstoffe	441
37	Mikronährstoffe – unsere Empfehlungen	455
VI	Bausteine für Selbstheilung und Zellgesundheit	459
38	Infektiöse Ursprünge – chronische Infektionen und Krankheiten	461
39	Die Ernährungsstrategie – für ein kompetentes Immunsystem	473

40	Intermittierendes Fasten – die Autophagie als Jungbrunnen _____	481
41	Blutfette _____	495
42	Verbesserung der zirkadianen Rhythmik _____	503
43	Gesundes Abnehmen _____	527

VII Essen und Genießen mit der Perfect Health Diet _____ 537

44	Kochen und genießen mit der Perfect Health Diet _____	539
45	Perfekte Gesundheit – lebenslang _____	551

	Abkürzungen _____	555
	Literatur _____	557
	Stichwortverzeichnis _____	609

Willkommen bei Perfect Health Diet

Widmung

Gewidmet

Annette Marie Jaminet, Pauls Mutter, die im
Alter von 33 Jahren an Krebs starb, und

Tei-Kuang Shih, Shou-Chings Vater, der im Alter
von 62 Jahren an einem Schlaganfall starb,

und der Hoffnung, dass Krankheit und vorzeitiger
Tod bald ausgemerzt sein werden.

Danksagungen

Dieses Buch ist das Ergebnis einer langen Reise: Fünf Jahre haben wir damit verbracht herauszufinden, wie wir unsere Gesundheit verbessern können, weitere Jahre damit, anderen zu helfen, ihre Gesundheit zu verbessern.

Es heißt, „der beste Weg, etwas zu lernen“, sei, „es jemandem beizubringen“, und auf uns trifft das sicherlich zu. Wir schätzen uns glücklich, schnell Leser gefunden zu haben, die uns genauso viel beigebracht haben wie wir ihnen. Wir haben auch viel von unseren Mitbloggern gelernt und von all denen, die die althergebrachten Gesundheitslehren und die Naturheilkunde studieren. In vielen Fällen war es uns möglich, in den Fußnoten die zu würdigen, die uns mit Konzepten oder Artikeln bekannt gemacht haben. Gewürdigt oder nicht, wir sind allen dankbar, von denen wir lernen durften.

Uns fehlen die Worte, um auszudrücken, wie dankbar wir den vielen Lesern sind, die unsere Diät ausprobiert und uns von ihren Erfahrungen berichtet haben. Vor allem danken wir denjenigen, die uns erlaubt haben, ihre Geschichten in unserem Buch zu veröffentlichen und anderen zugänglich zu machen.

Viele Menschen haben auf besondere Weise zu diesem Buch beigetragen. Wir danken den Wissenschaftlern, die uns Daten zur Untermauerung unserer Zahlen geliefert haben: Stephan Guyenet von der University of Washington, Steve Simpson von der University of Sydney, Australien, und Tony Hulbert von der University of Wollongong, Australien. Wir danken Mark Sisson für sein Vorwort; Chris Kresser, Dallas und Melissa Hartwig, Seth Roberts, Court Wing und Aaron Blaisdell für ihre Klappentexte; Dan Pardi, Stephan Guyenet, Sally Fallon Morell

und J. Stanton für ihre kritischen Kommentare zum Manuskript; Monika Chas für unseren Yin-und-Yang-Apfel; Doug Abrams, unserem Agenten, Shannon Welch, unserer Redakteurin, und allen bei Scribner für ihre Unterstützung.

Es scheint uns angemessen, unser Buch damit zu beenden, dass wir uns bei den beiden Menschen bedanken, denen wir dieses Buch gewidmet haben: Pauls Mutter, Annette Marie Jaminet, und Shou-Chings Vater, Tei-Kuang Shih.

Annette war als Kind mit einem gehörlosen Nachbarn befreundet und wurde später Gehörlosenlehrerin. Als sie 22 Jahre alt war, wenige Monate nach ihrer Heirat und während sie mit Paul und seiner Zwillingsschwester Linda schwanger war, wurde bei ihr der erste Tumor entdeckt; sie starb 11 Jahre später an Krebs. In ihrem Kampf gegen den Krebs tat sie vieles, von dem wir heute wissen, dass es falsch ist: Obwohl Sonnenlicht und körperliche Aktivität wichtig sind, mied sie die Sonne und verbrachte ihre Tage in ihrem abgedunkelten Schlafzimmer. Sie gab ihren Kindern das beste Essen, während sie selbst oft nur die angebrannten Reste aß, die viele krebsfördernde Amine enthielten. Es mangelte ihr an Wissen darüber, wie man gesund lebt, aber es mangelte ihr gewiss nicht an Mut, Freundslichkeit und Liebe. Selbst als ihr wegen der Chemotherapie die Haare ausfielen und ihr Bauch von Aszites aufgedunsen war, verbreitete sie gute Laune.

Tei-Kuang war Architekt und Künstler und floh 1948 während des Bürgerkriegs von Shandong in China nach Korea, das er gerade rechtzeitig zum Koreakrieg erreichte. Er ließ sich dort nieder und wurde Restaurateur. Er vererbte seine Liebe zum Essen, zur chinesischen Kultur und zur Kunst seiner Tochter Shou-Ching. Als Kind schnappte sie sich nach dem Aufwachen ihre Decke und ihr Kissen und legte sich zu ihm ins Bett, wo sie sich Geschichten erzählten. Er kochte für die Familie und sein Essen schmeckte großartig; das Abendessen war immer der Höhepunkt des Tages. Trotz ihrer Armut wurde er der wichtigste Förderer der kleinen chinesischen Gemeinde in Yeongwol und gründete eine chinesische Schule für 40 Kinder aus der Umgebung. Er war sehr gesellig, hatte viele Freunde, und wenn sie in Schwierigkeiten waren, war er der Erste, den sie um Rat fragten. Mit 62 Jahren erlitt er zwei Schlaganfälle und fiel nach dem zweiten für sechs Monate ins Koma. Die Familie ernährte ihn mithilfe eines Schlauchs mit flüssiger

Nahrung, massierte ihn und drehte ihn alle paar Stunden auf die andere Seite. Shou-Ching saß an seinem Bett, als er starb. Damals schwor sie sich, biomedizinische Wissenschaftlerin zu werden, um anderen, soweit es in ihrer Macht stünde, zu helfen, damit sie nicht dasselbe Schicksal erleiden müssen. Sie hörte auch auf, tierische Fette zu essen, die sie für die Schlaganfälle verantwortlich machte, und wunderte sich, dass ihr Essen niemals so gut schmeckte wie das ihres Vaters und warum ihre Haut und ihre Haare nie wieder so gesund waren wie in ihrer Kindheit – bis sich dies dank der Perfect Health Diet änderte.

Manche mögen darüber spotten, aber wir stellen uns gerne vor, dass Annette und Tei-Kuang heute Freunde sind und dass ihre Gebete uns Kraft geben.

Im September 2012

Paul und Shou-Ching Jaminet

Geleitwort

zur deutschen Ausgabe

Perfect Health Diet (PHD) – eine **Ernährung für die perfekte Gesundheit** oder die **perfekte Diät für die Gesundheit**, ein gewaltiger Anspruch! Bevor wir der Frage nachgehen, ob ein solcher Anspruch überhaupt erfüllbar ist, lassen Sie uns kurz beim Begriff „Diät“ verharren und ein paar Anmerkungen zum Vergleich USA – Deutschland machen.

Das englische Wort „Diet“ heißt zunächst, wie das deutsche „Diät“, **eine vorübergehende Veränderung der Ernährung**, um einen gesundheitlichen Zweck zu erreichen, meist eine Gewichtsabnahme. „Diet“ bedeutet jedoch darüber hinaus **dauerhafte Ernährungsgrundsätze**. In diesem Sinne ist auch der Titel dieses Buches zu verstehen.

Die Wissenschaftler Shou-Ching und Paul Jaminet sind im Verlauf von inzwischen mehr als 10 Jahren der Frage nachgegangen, wie eine ursprüngliche, **eine dem Menschen allgemein gerechte Ernährung** aussehen müsste. Sie haben sich – wie die meisten Menschen, auch die meisten Wissenschaftler, die sich in dieser Tiefe mit der Frage der (richtigen) Ernährung auseinandersetzen – auf den Weg gemacht, weil die Medizin keine Heilung für chronische Erkrankungen hat. Über die Details ihrer Motive und der Vorgehensweise berichten sie in ihrem Vorwort und auf ihrer Website www.perfecthealthdiet.com.

Die Ernährung war vom Altertum bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts die stärkste Waffe der Medizin, oft, weil es, wie bei Epilepsie oder Diabetes (bis vor wenigen Jahrzehnten eine seltene Krankheit), gar keine anderen Antworten gab,

und auch, weil der metabolische Beitrag zu chronischen Erkrankungen außer Frage stand. In den vergangenen 100 Jahren ist die Ernährungslehre dann Zug um Zug von der Medizin abgetrennt worden, sie spielt in der akademischen und praktischen Ausbildung von Ärzten nur eine minimale Rolle. Nahrungsangebot und Ernährung haben sich parallel dazu beschleunigt in den vergangenen 50 Jahren und stärker verändert als in den rund 10000 Jahren seit Einführung von Ackerbau und Viehzucht.

Gleichzeitig ist manches Wissen über Nahrungsmittel, über Wert, Aufbewahrung und Zubereitung, das bis in die 30er-Jahre des 20. Jahrhunderts noch alltäglich war, untergegangen oder, schlimmer, in sein Gegenteil verkehrt worden. Extremstes unter zahllosen Beispielen ist vielleicht die inzwischen seit 50 Jahren so weitverbreitete wie falsche Vorstellung, gesättigtes Fett sei herzscheidigend und raffinierter Zucker ein „normales“ Lebensmittel.

Das Buch nähert sich der Frage nach der optimalen Ernährungsweise (aber auch nach Stress, Schlaf, Bewegung) unter evolutionären, biochemischen und nicht zuletzt (physio)logischen wissenschaftlichen Blickwinkeln, bleibt dabei jedoch immer ein praktischer und auch für Laien gut verständlicher Begleiter mit sehr präzisen Empfehlungen für den Alltag. Es hinterfragt die Studienlage, die gerade im Ernährungsbereich oft sehr unzuverlässig ist, auch weil sich viele Fachleute mit weltanschaulichem Eifer bemühen, Beweise für ihre Sicht der Dinge zu erbringen, oft ohne dabei den einfachsten wissenschaftlichen Standards gerecht werden zu können, und Nahrungsmittel- und Pharmaindustrie aus nachvollziehbaren Gründen ein Übriges tun, bestimmte Richtungen zu unterstützen – nicht unbedingt zum Nutzen des Konsumenten.

Lässt sich ein solches Buch überhaupt aus den USA auf Deutschland, auf Europa übertragen? Wir Europäer sind ja gerne davon überzeugt, den Amerikanern auf dem Gebiet der Ernährung überlegen zu sein, während zugleich die Imbisskultur, die Frühstücksgestaltung, der Fernsehabend von den USA aus globalisiert wird. Wie eng die amerikanische Situation und die im deutschsprachigen Raum verknüpft sind, zeigte sich bei der Übertragung ins Deutsche und dem damit verbundenen Vergleich: Da die „jüngsten“ statistischen Zahlen gerade in diesem

Bereich immer etwa 5 Jahre alt sind, das Buch ursprünglich also auf amerikanische Zahlen aus den Jahren 2005–2008 zurückgriff (Jaminet aktualisiert die Erkenntnisse stetig auf seiner Webseite) und zum Zeitpunkt der Übertragung ins Deutsche entsprechend Zahlen bis 2010–2012 zum Vergleich vorlagen, konnte man sehr schön sehen, dass die deutschen Zahlen den US-amerikanischen 5 Jahre früher ziemlich genau entsprechen. Der einzige deutliche Unterschied im Ernährungsverhalten, der sich zu diesem Zeitpunkt noch zeigt, ist der höhere Verbrauch an Sojaöl und Maissirup mit hohen Fruktoseanteilen (HFCS) in den USA. In der Gewichtsentwicklung und der Häufigkeit vor allem autoimmuner Erkrankungen haben wir mit einem Abstand von 5 Jahren annähernd die gleichen Zahlen erreicht; es spricht alles dafür, dass diese nachgelagerte Parallelität fortgeschrieben werden muss.

Die Fragen sowohl nach der Übertragbarkeit als auch nach der Notwendigkeit eines solchen Buchs sind also jedenfalls mit „Ja“ zu beantworten. Bleibt die eingangs gestellte Frage, ob der gewaltige Anspruch einer „perfekten Gesundheitsernährung“ zu halten ist.

Wir setzen die PHD in enger Zusammenarbeit mit einer ganzen Reihe von Ärzten und Ernährungsberatern seit mehr als 4 Jahren in der Praxis ein. Gemeinsam ist allen therapeutischen Anwendern, dass sie neben den Standardlabors als diagnostisches Instrument das funktionelle Eiweißprofil nutzen, das mit nur einer Blutuntersuchung eine Momentaufnahme des Gesamtsystems erlaubt und sehr schnell zeigt, ob eine Ernährungsumstellung die erwünschte Wirkung zeigt, oft schneller, vor allem aber systemischer, als HbA_{1c} oder Cholesterinwerte.

In diesen Laboruntersuchungen zeigen sich vergleichbar gute Ergebnisse wie die im Buch von amerikanischen Anwendern anekdotisch geschilderten. Wir können inzwischen auf eine größere dreistellige Zahl von entsprechenden Interventionen zurückblicken, wobei wir je nach Befund des Eiweißprofils die ganze Bandbreite der innerhalb der PHD vorgesehenen therapeutischen Variationen einsetzen, also nicht nur ketoadaptive, sondern zum Beispiel auch ketogene oder proteinreduzierte Varianten.

Generell kommt es bei Patienten, die sich konsequent an die PHD halten, zu einer deutlichen Verbesserung der Blutwerte sowohl im Eiweißprofil als auch im Standardlabor. Das Befinden bessert sich oft schon innerhalb weniger Tage oder Wochen, manchmal mit spektakulären Erfolgen wie dem vollständigen Verschwinden einer über mehrere Jahrzehnte regelmäßig auftretenden Migräne.

Dennoch wollen wir, ebenfalls aus Erfahrung, gerne betonen, dass es sich nicht um eine „Diät“ im Sinne von „sechs Wochen bis zur Bikinifigur“ handelt, sondern um eine nachhaltige Ernährungsumstellung, die zunächst Geduld und vor allem konsequente lebenslange Umsetzung erfordert, was angesichts der Tatsache nicht schwierig sein sollte, dass die PHD nicht nur offensichtlich die Gesundheit fördert, sondern sorgenfreies, lustvolles Essen erlaubt, das hervorragend schmeckt.

Insofern, davon sind wir inzwischen überzeugt, darf die *Perfect Health Diet* ihren Namen beanspruchen.

Kirchberg, im Februar 2018 **Dr. med. Sabine Fischer**, Ärztin für Innere Medizin, und **Ulf Uebel**, MA, CGP, CTNC, Ernährungscoach

Geleitwort

Gewinnen Sie Ihre Gesundheit zurück und nehmen Sie ab, einfach indem Sie so essen wie von der Natur vorgesehen.

Als ich *The Primal Blueprint* schrieb, war es mein Ziel, einen Weg aufzuzeigen, wie Menschen ihren allgemeinen Gesundheitszustand verbessern können – ich schrieb es für alle Menschen, die einfach nur gesünder, glücklicher, leistungsfähiger, fitter und produktiver sein wollen. Die meisten Beschwerden, Leiden und Schmerzen und die damit verbundenen Sorgen müssen nicht als unvermeidbar hingenommen werden, sondern lassen sich durch einige einfache Änderungen des Lebensstils vermeiden.

Um den Menschen zu zeigen, wie sie diese Veränderungen vornehmen können, beschrieb ich, was mir und vielen anderen geholfen hat. Ich habe mich schon immer als einen „Generalisten“ betrachtet. Die Welt braucht Generalisten. Aber die Welt braucht auch Menschen, die sich intensiv mit der medizinischen und wissenschaftlichen Fachliteratur auseinandersetzen, die nach Wissen suchen, mit dem die Gesundheitsfragen unserer Zeit angegangen und beantwortet werden können. Es geht schließlich um Probleme, die nicht nur die Lebensqualität beeinträchtigen, sondern – im schlimmsten Fall – die Lebensdauer verkürzen können.

Paul und Shou-Ching Jaminet sind beide qualifizierte Wissenschaftler und vielleicht die besten Beispiele für die Art Experten, die wir heute brauchen. Ihr Buch *Perfect Health Diet* (PHD) und der dazugehörige Blog repräsentieren die Ergebnisse einer 5-jährigen Forschungsarbeit. Angesichts der nicht zu leugnenden Tatsache, dass sich ihre eigene Gesundheit rapide verschlechterte, machten sie sich daran, die relevante Fachliteratur nach brauchbaren Hinweisen, Vorschlägen und Forschungsergebnissen zu durchsuchen. Mit Erfolg: Mit dem, was sie fanden, konnten sie ihre Krankheiten heilen und ihr Leben ändern. Zunächst ging es ihnen also „nur“ um ihre eigenen spezifischen Gesundheitsprobleme, aber schon bald veränderte sich ihr Ansatz und sie entwickelten eine allgemeine und fachübergreifende Methode, mit der **jeder Mensch** seine Gesundheit erhalten und verbessern kann. Jeder kann von ihren Ernährungsempfehlungen profitieren, aber ihr Buch richtet sich vor allem an diejenigen, die an Gesundheitsproblemen leiden, für die die traditionelle Medizin bisher keine Lösungen gefunden hat.

Wahrscheinlich haben auch Sie schon die Erfahrung gemacht, dass die konventionelle Medizin Ihnen bei einem gesundheitlichen Problem nicht helfen konnte. Ich möchte auf keinen Fall so klingen wie jemand, der diese Medizin grundsätzlich ablehnt, denn das mache ich nicht. Schulmediziner sind fantastische Techniker und Mechaniker: Sie können Sie „reparieren“ und Sie am Leben erhalten und sie können Körperteile, die nicht mehr richtig funktionieren, durch künstliche Organe ersetzen. Sie verfügen über eine Vielzahl wirkungsvoller Medikamente für spezifische Anwendungsgebiete, von denen viele ihren Zweck zufriedenstellend erfüllen. Ihnen stehen beeindruckende Technologien zur Verfügung. Dennoch sind unter denen, die in der Welt der konventionellen Medizin tätig sind, viele, die nicht das ganze Bild oder sogar nur einen kleinen Ausschnitt dieses Bildes erkennen können.

Paul und Shou-Ching stellen in gewisser Weise das Bindeglied dar zwischen denen, die die Gesundheit aus einer philosophischen, umfassenden und beinahe intuitiven Perspektive betrachten und auch das althergebrachte medizinische Wissen der Menschheit berücksichtigen, und denen, die auf „harte“ Fakten schwören und für jeden Schritt ihres Handelns einen unzweifelhaften Beweis

benötigen. Die Autoren dieses Buchs sind durch und durch Wissenschaftler, Paul ist Astrophysiker und Shou-Ching Molekularbiologin. Sie machen sich einerseits die „kalte und harte“ Wissenschaft zunutze, aber wissen andererseits auch um die Weisheit der traditionellen, von unseren Vorfahren ererbten Medizin und berücksichtigen die Erkenntnisse der Evolutionsforschung zum Thema Gesundheit.

Während wir noch darauf warten, dass die etablierte Medizin ihren Rückstand aufholt und einen Blick für das „ganze Bild“ entwickelt, sollten wir uns glücklich schätzen, dass es Menschen wie die Jaminets gibt, die uns in dieser Situation auf den richtigen Weg führen können. Sie repräsentieren die Zukunft der Medizin, die Zukunft der Gesundheit. Sie zeigen uns, wie wir mit Fragen der Ernährung umgehen müssen.

Ein Blick auf die Geschichte gibt Anlass zu der Annahme, dass wir schließlich doch noch den richtigen Weg eingeschlagen haben. Ein Konsens entsteht und wird aufgekündigt; dieser Prozess kann sich im Verlauf vieler Jahrzehnte (oder länger) mehrfach wiederholen, aber letzten Endes wird sich etwas herausbilden, das unzweifelhaft wahr ist.

Diesen Moment haben wir nun erreicht. Wir begannen als eine unerfahrene Gruppe von Sportlern, Wissenschaftlern, Ärzten, Patienten, Eltern und Skeptikern, die etwas gefunden hatten, was sehr, sehr gut zu funktionieren schien. Wir setzten uns an unsere Computer und verbreiteten unsere Erkenntnisse. Wir schrieben Bücher. Menschen lasen unsere Worte, setzten unsere Ratschläge in die Tat um und sahen mit eigenen Augen, wie sich ihre Gesundheit veränderte. Ich bin mir nicht sicher, ob wir den Kinderschuhen bereits ganz entwachsen sind, aber wir wachsen. Daran besteht kein Zweifel.

Indem Sie dieses Buch lesen, werden Sie Teil einer Bewegung, die neu und radikal ist, ohne das „alte“ Wissen zu negieren oder den Blick für die Realität zu verlieren. Diese Bewegung wird zu einer besseren Gesundheit führen. Dafür danke ich Ihnen und erwarte mit großer Neugier das, was noch vor uns liegt.

Mark Sisson, Autor von *The Primal Blueprint* und Betreiber der Website www.marksdailyapple.com

Einleitung

Wir sind zwei Wissenschaftler, die sich schlecht ernährten und die fortschreitende Verschlechterung ihrer Gesundheit ignorierten. Im Alter von 40 Jahren litten wir beide an ernsthaften Gesundheitsproblemen:

- ▶ Paul litt an Erkrankungen des peripheren Nervensystems, Gedächtnisstörungen, Stimmungsschwankungen, allgemeiner Kraft- und Antriebslosigkeit und Rosazea.
- ▶ Shou-Ching litt an schmerzhafter Endometriose, Eierstockzysten und einem Gebärmuttermyom, Schilddrüsenunterfunktion, Allergien, Verstopfung, Sodbrennen und Völlegefühl.

Die Ärzte, die wir konsultierten, waren keine große Hilfe. Keine der Therapien, die wir ausprobierten, führte zum gewünschten Erfolg; Shou-Chings Zustand verschlechterte sich sogar nach einer Operation. Die Ärzte konnten uns nicht einmal sagen, was die Ursachen für unsere Probleme waren. Jedes Jahr ging es uns etwas schlechter als im Jahr zuvor.

2005 versuchten wir es schließlich mit chinesischer Kräutermedizin: Zweige, Borke, Samen und Blätter, aus denen wir eine Art Tee zubereiteten. Zunächst schienen sie zu wirken, aber nach einiger Zeit entwickelte sich bei uns beiden eine allergische Reaktion auf diese Stoffe und wir mussten die Behandlung abbrechen.

Dies brachte uns jedoch auf eine Idee: Wenn Medikamente wirkungslos blieben, aber ein Tee aus Pflanzenstoffen uns helfen konnte, dann war die Lösung

unserer Probleme vielleicht in dem zu suchen, was wir essen – in unserer Ernährung. Paul arbeitet zu dieser Zeit an einem neuen Ansatz zur Lösung ökonomischer Fragen, einer Theorie der Beziehungen und sozialen Netzwerke (siehe www.relationshipeconomics.com). Der Wirtschaftswissenschaftler Craig Newmark machte Paul auf die kohlenhydratarme Paläo-Ernährung seines Berufskollegen Art de Varny aufmerksam.

Der Grundgedanke hinter der Paläo-Ernährung ist, dass wir uns im Verlauf unserer Evolution 2,6 Millionen Jahre lang ernährten, indem wir Tiere jagten und Vorräte von pflanzlicher Nahrung anlegten, und dass diese beiden Nahrungsquellen immer noch die gesündesten Lebensmittel bereitstellen, die wir zu uns nehmen können. Diese Annahme wird auch durch wissenschaftliche Untersuchungen von Skelettfunden bestätigt: Skelette aus dem Paläolithikum sind robust und gesund, wohingegen Skelette aus der Zeit nach Einführung des Ackerbaus^[1] Anzeichen von Krankheiten aufweisen und bei denen die Zähne voller Löcher sind. Bei manchen Völkern wie den Bewohnern der Insel Kitava, die auch heute noch als Jäger und Sammler leben und sich von Kokosnüssen, Süßkartoffeln, Taro und Fisch ernähren, treten keine Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf.^[2] Wir entschlossen uns, der Paläo-Ernährung eine Chance zu geben.

Paul wurde schlanker und kräftiger. Shou-Chings Allergien und Verdauungsprobleme verschwanden. Es war offensichtlich, dass diese Ernährungsweise ein Schritt in die richtige Richtung war.

Dann traten jedoch neue Probleme auf. Paul erkrankte an einer systemischen Pilzinfektion und im Laufe des nächsten Jahres verschlimmerten sich seine kognitiven und neuropathischen Probleme. Nachdem er sich ein Jahr lang sehr kohlenhydratarm ernährt hatte, erkrankte er an Skorbut, was dazu führte, dass er schließlich nur noch knapp über 70 Kilogramm wog.

Der Skorbut war unübersehbar ein Warnsignal: Wenn wir im Hinblick auf einen Nahrungsbestandteil fehl- oder mangelernährt waren, waren wir es wahrscheinlich auch im Hinblick auf andere Bestandteile. Als Wissenschaftler war es für uns naheliegend, in der biomedizinischen Fachliteratur nach Antworten und Lösungen zu suchen. Angesichts der Tatsache, dass unsere ganze Lebensqualität

auf dem Spiel stand, vertieften wir uns in die Fachliteratur, um herauszufinden, wie viel von welchem Nahrungsbestandteil wir benötigen. Damit beschäftigten wir uns die folgenden 5 Jahre.

2009 gelang es Paul, eine chronische bakterielle Infektion als Ursache seiner neurologischen Beschwerden zu identifizieren; eine Behandlung mit Antibiotika löste dieses Problem. Unsere Gesundheit verbesserte sich immer weiter.

Die Geburt der PHD (Perfect Health Diet) Fünf Jahre mühevoller Forschungsarbeit hatten uns schließlich zu einer gesunden und heilsamen Ernährungsweise geführt. Wir waren davon überzeugt, dass unsere Arbeit auch anderen helfen könnte, und beschlossen, unsere Erkenntnisse mit anderen zu teilen. Im Juni 2010 begannen wir daher mit unserem Blog und veröffentlichten im Selbstverlag ein Buch, in dem wir unser Konzept erklärten und beschrieben, auf welchen Überlegungen und auf welcher wissenschaftlichen Evidenz es basiert.

Nach einer enthusiastischen Rezension (betitelt „Mein neues Lieblingsbuch über Ernährung und Gesundheit“) im Blog des Naturheilkundlers Chris Kresser stieg unsere Leserschaft rasch auf mehrere Hundert Personen an, von denen viele an chronischen Gesundheitsproblemen litten. Wir erhielten zahlreiche Berichte über ihre positiven Erfahrungen mit unserem Ernährungskonzept.

Nach und nach zogen unsere Erkenntnisse immer weitere Kreise. Während der folgenden anderthalb Jahre erreichten uns immer mehr Berichte unserer Leser, die mit unserer Hilfe alle möglichen Beschwerden überwinden konnten, z. B. Adipositas, Migräne, Sodbrennen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Depressionen, Angstzustände, Persönlichkeitsstörungen (wie das Borderline-Syndrom), Schilddrüsenunterfunktion, Akne, Augentrockenheit, Schädel-Hirn-Trauma, polyzystisches Ovar-Syndrom, Amenorrhö, Unfruchtbarkeit, Allergien, Verstopfung, Darmerkrankungen, Arthritis, Bluthochdruck, Raynaud-Syndrom und viele andere. Hier sind einige unserer Favoriten:

- ▶ Kate Martins litt 15 Jahre lang an schwerer Migräne und Angstzuständen, die sie mit verschiedenen verschreibungspflichtigen Medikamenten, Diäten und Nahrungsergänzungsmitteln zu überwinden versuchte. Nichts half. Sie

probierte die ketogene Version unserer Diät aus, zusammen mit unseren Empfehlungen für Nahrungsergänzungsmittel und eingeschobenen Fastenzeiten, und innerhalb einer Woche nahmen ihre Kopfschmerzen ab. Bald darauf konnte sie ein nahezu schmerz- und angstfreies Leben führen.

- ▶ Joans Schwester hatte während ihres gesamten Erwachsenenlebens am chronischen Erschöpfungssyndrom und an Hautausschlag gelitten. Zehn Tage nachdem sie begonnen hatte, sich nach unseren Empfehlungen zu ernähren und unsere Ratschläge zur Nahrungsergänzung zu befolgen, berichtete sie, dass der Ausschlag völlig verschwunden war und ihre Haut sehr viel besser aussah. Und nicht nur das, auch einige ihrer CES[chronisches Erschöpfungssyndrom]-Symptome verbesserten sich. Ihre ständigen Kopfschmerzen sind nicht mehr so schlimm wie früher, ihre Herzrhythmusstörungen sind fast völlig verschwunden und sie kommt mit körperlichen Anstrengungen besser zurecht. Das Gefühl der Verzweiflung und Resignation, unter dem sie immer gelitten hatte, ist bis heute nicht zurückgekehrt.
- ▶ Brian P. schrieb uns, um sich dafür zu bedanken, dass er mit unserer Hilfe sein Körpergewicht um 18 Kilogramm verringern konnte: „Ich habe wieder mehr Energie und fühle mich ausgeglichener. PHD ist ein Wendepunkt in unserem Leben. Meine Frau wurde nach vergeblichen Versuchen mit künstlicher Befruchtung auf natürlichem Weg schwanger.“

Die Geschichte, die uns wohl am stärksten berührt hat, ist die von zwei Jungen, die an einem Gendefekt leiden, der als „Neurodegeneration mit Eisenablagerung im Gehirn“ bezeichnet wird. Kinder mit dieser Erkrankung verlieren normalerweise im Alter von drei Jahren die Fähigkeit zu gehen, können ihren Kopf nicht selbst halten und leiden unter Schluckstörungen. In den meisten Fällen sterben sie im Teenageralter. In ihren letzten Lebensjahren quälen sie fürchterliche Schmerzen, die durch unkontrollierbare Muskelspasmen verursacht werden.

Die Mutter eines der Jungen schrieb uns:

”

„Wir ernährten unseren sechsjährigen Sohn erst weniger als einen Monat lang nach der [ketogenen Version der] PHD, als sich seine Hände so weit entspannten, dass er wieder auf etwas zeigen konnte (was ihm vorher völlig unmöglich gewesen war).

Bei Zach, dem anderen Jungen (12 Jahre alt), war die Krankheit bereits viel weiter fortgeschritten. Er befolgt die Diät seit Ende Oktober 2010 und seine Familie und seine Therapeuten berichten von bemerkenswerten Verbesserungen: Zach kann seinen Kopf wieder anheben, obwohl sein Hals nach hinten überstreckt war, seit er neun Jahre alt war, er kann mit dem Finger auf etwas zeigen und er kann seinen rechten Arm wieder ein wenig bewegen. Seit Neuestem kann er sich ohne fremde Hilfe aus einer liegenden in eine sitzende Haltung aufrichten, indem er sich an etwas oder jemandem festhält. Das konnte er seit seinem neunten Lebensjahr nicht mehr. Beide Jungen können wieder lächeln.“

“

Nichts ist schöner, als eine solche E-Mail zu erhalten!

Eine Strategie für perfekte Gesundheit Unser Buch soll Ihnen eine Strategie an die Hand geben, mit der Sie eine gute Gesundheit erreichen können. Unser Ziel ist es, möglichst jeden Nährstoffmangel zu eliminieren, alle ernährungsbedingten Schadstoffe aus dem Körper zu entfernen und nicht mehr zu essen als nötig.

Diese Strategie kann eine enorme Heilwirkung haben. Die meisten chronischen Krankheiten haben viele Ursachen, von denen jede für sich genommen nur eine geringe Wirkung hat, die aber zusammen großen Schaden anrichten können.

Durch Verbesserung der Ernährung können nicht nur viele Krankheiten geheilt werden; nach unserer Überzeugung ist dies auch der beste Weg, auf gesunde Weise abzunehmen, die Sportlichkeit und Fitness zu verbessern und ein langes und gesundes Leben zu ermöglichen.

Eine Theorie über Krankheit, Gesundheit und Altern Wir glauben, dass Krankheit und schlechte Gesundheit im Wesentlichen von drei Faktoren verursacht werden:

- ▶ Nährstoffmangel
- ▶ Vergiftung durch Toxine (Giftstoffe) – von denen die meisten Schadstoffe in unserer Nahrung sind
- ▶ chronischen Infektionen durch Bakterien, Viren, Pilze, Protozoen und parasitäre Würmer. Diese Infektionen werden durch übermäßige Nahrungsaufnahme aufrechterhalten und „blühen auf“, wenn das Immunsystem durch Nährstoffmangel oder Störungen des Tag-Nacht-Rhythmus (zirkadianer Rhythmus) beeinträchtigt ist

Der Speiseplan der meisten Menschen ist dadurch gekennzeichnet, dass er von manchen Nährstoffen zu wenig, von anderen zu viel (häufig solche, die ein günstiges Klima für Krankheitserreger schaffen) und darüber hinaus zahlreiche Schadstoffe enthält.

Hippokrates hatte recht, als er forderte: „Lass die Nahrung deine Medizin sein.“ Bei richtiger Ernährung verfügt der menschliche Körper über bemerkenswerte Selbstheilungskräfte.

Die meisten chronischen und degenerativen Krankheiten, unter denen moderne Gesellschaften leiden, können erst und nur dann geheilt werden, wenn sich die Menschen auf die richtige Weise ernähren. Ein großer Teil dessen, was allgemein als „Alterungsprozess“ bezeichnet wird, ist in Wirklichkeit auf Infektionskrankheiten zurückzuführen, die durch schlechte Ernährung begünstigt und verstärkt werden. Gesunde Ernährung ist die Voraussetzung dafür, dass das Immunsystem viele Krankheiten besiegen und Antibiotika überhaupt wirken können.

Die Rolle der Wissenschaft in diesem Buch Wir wollen unseren Lesern helfen, eine möglichst gute Gesundheit zu erreichen und diese ein möglichst langes Leben lang zu erhalten. Wir wollen kranken Menschen Hoffnung geben und Übergewichtigen zeigen, wie sie auf gesunde Weise abnehmen können. Wir wollen mit

Die Wissenschaft der PHD

Über das Thema hinausgehende Aspekte und interessante Zusatzinformationen werden in Hervorhebungen wie dieser dargestellt. Für das allgemeine Verständnis des Buches sind sie nicht erforderlich, sie können überschlagen werden.

Ärzten und Wissenschaftlern unsere Annahmen und Methoden teilen, damit eine medizinische Revolution schon bald stattfinden kann.

Die Wissenschaft spielt in diesem Buch eine wichtige Rolle; wir versuchen zu erklären, auf welchen Argumenten und auf welcher wissenschaftlichen Evidenz unser Ansatz basiert. Viele chronische Schmerzpatienten sind gebildete Skeptiker, begierig, „alles zu beweisen und an dem festzuhalten, was gut ist“. Wir sind beide Wissenschaftler und ehemalige chronische Patienten: Wir wissen, welche Art von Buch **uns** davon überzeugt hätte, unseren Lebensstil zu ändern. Wir haben versucht, genau dieses Buch zu schreiben.

Wissenschaft ist faszinierend und wir haben uns bemüht, sie auf ebenso informative wie unterhaltsame Weise darzustellen. Aber wir wollten auch, dass unser Buch leicht zu lesen ist und den Menschen hilft, die einfach nur wissen wollen: „Was soll ich essen?“

Leser, die vor allem nach praxistauglichen Anleitungen suchen, finden entsprechende Hinweise und Ratschläge im letzten Teil des Buches. Das Buch ist in fünf Abschnitte unterteilt, die sich praktischen Fragen widmen: Welche Lebensmittel soll man essen, welche nicht, wie kann man sich gut ernähren durch Lebensmittel oder ergänzende Nahrungsmittel, was zeichnet einen gesunden Lebensstil aus? Entsprechende Vorschläge finden sich am Ende eines jeden Kapitels.

Informationen und Diskussionen und die Möglichkeit, Fragen zu stellen, finden Sie auf unserer Website www.perfecthealthdiet.com.

Die Perfect Health Diet in Kürze Im Hinblick auf die Kalorienaufnahme setzt sich die PHD zusammen aus einem geringen bis mittelgroßen Kohlenhydratanteil (20

bis 35 Prozent), einem hohen Fettanteil (50 bis 65 Prozent) und einem mittelgroßen Proteinanteil (15 Prozent). Im Hinblick auf die Nahrungsmenge besteht die Diät zu ca. 65 Prozent aus pflanzlicher Nahrung und zu ca. 35 Prozent aus Fleisch und Ölen.

Das heißt:

- ▶ Knapp 500 Gramm (= vier faustgroße Portionen) pro Tag an „harmlosen Stärken“: weißer Reis, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Taro, Kürbisse und einige andere mehr. Hinzu kommen weitere 500 Gramm zuckerhaltige Pflanzen (Früchte, Beeren, Rote Bete, Karotten u.Ä.) sowie so viele kalorienarme Gemüse, wie Sie möchten. Essen Sie auch täglich eine kleine Menge Seealgen, um den Mineralhaushalt aufzufüllen. Insgesamt können Sie pro Tag 1–1½ Kilogramm pflanzliche Nahrung zu sich nehmen.
- ▶ Mindestens 250 Gramm (aber nicht mehr als 500 Gramm) fetthaltiges Fleisch, Meeresfrüchte oder Eier. Einmal pro Woche Lachs oder einen anderen Kaltwasserfisch, der viele Omega-3-Fettsäuren enthält. Alle diese Nahrungsmittel sollten idealerweise aus artgerechter Tierhaltung stammen.
- ▶ Pro Tag 2 bis 4 Esslöffel gesunde Speiseöle und Fette – genug, um Ihr Essen schmackhaft zu machen, aber nicht so viel, dass es in Öl „ertrinkt“. Die besten Fette sind Butter, saure Sahne, Rinderfett, Entenfett oder -schmalz, Kokosöl, Olivenöl und Fett von Baumnüssen (Mandelmus, Cashewmus). Verwenden Sie Gewürze, auch Salz. Säuerungsmittel wie Essig, Zitronensaft und Limettensaft können großzügig eingesetzt werden.
- ▶ Die Menge an Nahrung, die Sie zu sich nehmen, sollte Ihrem Appetit entsprechen (= nicht mehr und nicht weniger). Achten Sie jedoch auf das richtige Verhältnis von pflanzlicher zu tierischer Nahrung. Fette, Stärken und Proteine sollten so verteilt sein, dass Ihr Essen *so schmackhaft wie möglich* wird.

Verzichten Sie auf:

- ▶ Getreide und Zerealien (z. B. Weizen, Hafer und Mais; Reis ist jedoch erlaubt) oder daraus hergestellte Produkte (z. B. Brot und Nudeln). Unbedenk-

lich sind glutenfreie Produkte aus Reismehl, Kartoffelstärke und Tapiokastärke.

- ▶ Zucker, Maissirup und Produkte, die Zucker oder Maissirup enthalten (Limonaden, Süßigkeiten)
- ▶ Bohnen und Erdnüsse (z.B. Sojabohnen, rote Bohnen, Jackbohnen und Pintobohnen)
- ▶ Pflanzensamenöle mit einem hohen Anteil von Omega-6-Fettsäuren (z.B. Sonnenblumenöl, Sojaöl, Maisöl, Distelöl und Erdnussöl)

Meiden Sie:

- ▶ Milch, aber essen Sie fermentierte oder fetthaltige Milchprodukte wie Butter, saure Sahne, Käse und Joghurt.

Was Sie außerdem tun sollten:

- ▶ Essen Sie regelmäßig Rinderleber, Schellfisch, Nieren, Eigelb, Knochenbrühe, Seeealgen, Tomaten und fermentierte Gemüse, um ausreichend wichtige Mikronährstoffe aufzunehmen. Ergänzen Sie nach Bedarf andere Nährstoffe, vor allem Magnesium, Jod und die Vitamine C, D und K.
- ▶ Legen Sie gelegentlich Fastenzeiten ein, indem Sie die Nahrungsaufnahme auf einen Zeitraum von 8 Stunden begrenzen.
- ▶ Seien Sie während der Morgenstunden körperlich aktiv; setzen Sie Ihre Haut dem Sonnenlicht aus; meiden Sie abends helles Licht und essen Sie abends nur wenig; achten Sie auf guten Schlaf.

Der PHD-Speiseplan Für alle Leser, die grafische Darstellungen bevorzugen, haben wir einen PHD-Speiseplan entworfen (**Abb. Seite 30**). Der Apfel repräsentiert die verschiedenen Komponenten einer **Mahlzeit**, seine Blätter und der Stiel Genussnahrungsmittel, von denen nicht zu viel gegessen werden sollte. In der Schlange finden sich Nahrungsmittel, auf die nach Möglichkeit verzichtet werden sollte: Getreide mit Ausnahme von weißem Reis, Bohnen, Erdnüsse und andere kalorienreiche Hülsenfrüchte; Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel (z.B. Limonaden); Pflanzensamenöle.