

HEALTHY PI- LIVING

DISCOVER HOW TO LIVE AND EAT
LIKE A CAVEMAN TO BECOME
HEALTHIER AND CHANGE YOUR LIFE...



Inhalt

Kapitel 1: Einführung - Was ist Primal Living? Und warum Sie das interessieren sollte	3
Eine kurze Lektion in Evolution	4
Ein Vorbehalt und einige Warnungen	6
Kapitel 2: Ursprünglich essen	7
Eine grundlegende Einführung in die Paleo-Diät.....	7
Paleo-Diät: Das Gute	9
Leistung wie ein Spitzensportler mit Paleo	10
Kapitel 3: Die Probleme mit einer Paleo-Diät.....	12
Sollten Sie aufhören, Brot zu essen?	14
Okay, was ist mit Milch?.....	16
Kapitel 4: Wie man "Quasi-Paleo" wird	19
Kalorien	21
Und schließlich: Was ist mit Nahrungsergänzungsmitteln?	22
Kapitel 5: Ursprüngliche Bewegung und Aktivbleiben.....	24
Das Problem mit dem modernen Training	24
Einführung der beiläufigen Ausbildung	26
Nano-Workouts.....	28
Kapitel 6: Funktionelles Training, Bodyweight Training und MovNat	29
Funktionelle Stärke und die 7 Ur-Bewegungen.....	30
Bodyweight Training und alte Strongmen.....	32
Was ist MovNat?	32
Kapitel 7: Über das Laufen	34
Barfußlaufen	35
Kapitel 8: Es ist an der Zeit, sich zu enthäuslichen!	36
Kapitel 9: Die Lebensgewohnheiten, die Sie schwächen und ungesund machen	38
Kapitel 10: Schlussfolgerung und Schlussbemerkungen.....	41



CHAPTER 1 – WHAT IS PRIMAL LIVING? AND WHY YOU SHOULD CARE

Kapitel 1: Einführung - Was ist Primal Living? Und warum Sie das interessieren sollte

Wenn Sie in den letzten Jahren ein Auge auf die Fitnessbranche geworfen haben, dann haben Sie vielleicht einige interessante Veränderungen in der Einstellung festgestellt.

Während sich früher alles um Fitnessgeräte, Nahrungsergänzungsmittel und fettarme Diäten drehte, besinnen wir uns heute wieder auf unsere Wurzeln.

Im Grunde genommen haben wir festgestellt, dass diese "Hightech"-Methoden zum Abnehmen, zur Verbesserung der Gesundheit und zur Steigerung der Fitness einfach nicht so gut funktionieren, wie sie sollten. Und das läuft auf eine einfache Wahrheit hinaus: Wir können es nicht besser machen als die Natur.

Heute predigen die Gesundheitsblogger und Vordenker der Branche aus einem anderen Buch. Jetzt wird uns gesagt, wir sollen mehr nach draußen gehen, Sonnenlicht tanken, im kalten Wasser schwimmen, uns ausgewogen und natürlich ernähren und mit unserem Körper und unserer Umgebung trainieren.

Und wissen Sie was? Zum größten Teil funktioniert es!

99 % unserer Gesundheitsprobleme sind eine direkte Folge unseres modernen Lebensstils. Das bedeutet verarbeitete Lebensmittel, die keine Nährstoffe enthalten. Es bedeutet, dass wir jeden Tag 8 Stunden am Schreibtisch sitzen. Es bedeutet ständigen chronischen Stress. Und es bedeutet, dass wir versuchen, alles mit Pillen zu heilen.

Die Lösung besteht nicht darin, *noch mehr* ungesunde Nahrungsergänzungsmittel hinzuzufügen oder Lebensmittel zu kreieren, die keine Nährstoffe enthalten. Die Lösung besteht darin, einen Schritt *zurück zu* gehen und sich die Umgebung anzusehen, in der wir uns ursprünglich entwickelt haben. Experten sind sich einig, dass Diabetes vor einigen hundert Jahren wahrscheinlich noch nicht existierte (oder zumindest unglaublich selten war).

Die Fettleibigkeit ist so hoch wie nie zuvor.

Wir leben zwar länger, aber unsere Lebensqualität leidet darunter. Es scheint, dass wir dabei etwas Wichtiges verloren haben.

Es ist an der Zeit, sich wieder auf das Wesentliche zu besinnen und unsere Gesundheit wiederherzustellen!

Eine kurze Lektion in Sachen Evolution

Die obigen Aussagen werden für einige Menschen sehr einleuchtend sein, während andere vielleicht ein wenig mehr Überzeugungsarbeit leisten müssen. Ist die Antwort wirklich so einfach wie "keinen Kuchen essen"? Macht es wirklich einen so großen Unterschied, ob man seine Nährstoffe aus einem Apfel oder aus einem Multivitaminpräparat bezieht?

Die Antwort ist ein klares Ja. Und es wird sich auf mehr Bereiche Ihres Lebens auswirken, als Sie wahrscheinlich vorhersagen können.

Und der Grund dafür liegt in der Evolutionsbiologie. Wahrscheinlich haben Sie eine Vorstellung von der Evolution, aber um Sie auf den neuesten Stand zu bringen, sollten wir uns genauer ansehen, wie sie sich auf die Gesundheit auswirkt.

Die Evolution beruht auf der natürlichen Auslese. Das heißt, dass die Tiere, die überleben, sich fortpflanzen können, und die, die sich nicht fortpflanzen, nicht. So wird die DNA der überlebenden Tiere weitergegeben und wiederholt, während die "gescheiterten" Veränderungen und Mutationen aus dem Lauf der Dinge herausfallen.

Im Laufe der Zeit führen kleine Mutationen, Individuen und Epigenetik (mehr dazu später) zu

artenweiten Veränderungen.

Alle Eigenschaften, die wir als Spezies besitzen, sind deshalb vorhanden, weil sie sich als die *optimalen* Eigenschaften erwiesen haben, die uns helfen, in unserer Umgebung zu überleben und zu gedeihen. Das gilt für unser Aussehen, unsere körperlichen Fähigkeiten... sogar für unsere Psyche! Die 'Evolutionspsychologie' ist eine ganze Schule der Psychologie, die versucht, unser Verhalten zu erklären, indem sie untersucht, wie es während unserer Evolution 'ausgewählt' wurde.

Altruismus zum Beispiel ist adaptiv, weil er es uns ermöglicht, uns bei Gruppen einzuschmeicheln, und weil er es uns ermöglicht, als Gruppe besser zu überleben. Wut ist anpassungsfähig, weil sie uns hilft, unsere Nahrungsquellen, unser Territorium und unseren sozialen Rang zu schützen.

So weit, so Highschool-Wissenschaft. Wir werden später noch viel tiefer in das Zusammenspiel von Evolution und Biologie einsteigen, aber für den Moment ist das genug Grundlage, um sicherzustellen, dass Sie dem Rest unserer Betrachtung folgen können.

Aber jetzt müssen wir darüber nachdenken, welche Auswirkungen dies auf unsere Gesundheit hat. Und wir müssen anfangen, darüber auf die richtige Weise nachzudenken.

Manche Menschen gehen beiläufig davon aus, dass natürliche Lebensmittel gut für uns sind, weil sie irgendwie für uns "geschaffen" wurden. Das ist falsch. Die Realität ist, dass *unser Körper für* diese Lebensmittel geschaffen ist.

Wir haben uns an die Nahrungsmittel angepasst, die uns im Laufe unserer Evolution zur Verfügung standen, weil *es das war, was uns zur Verfügung stand*.

Wir sind darauf *ausgelegt*, viel Obst und Gemüse zu essen, viel Fleisch zu verzehren und durch regelmäßige Bewegung zu gedeihen. Das hat Millionen von Jahren gedauert.

Aber wenn man uns aus dieser Umgebung *herausnimmt*, sind wir gezwungen, uns mit Dingen zu begnügen, für die wir nicht geschaffen wurden.

Wir wurden aus unserer natürlichen Umgebung entfernt und können daher nicht gedeihen. Stellen Sie sich vor, Sie setzen einen Goldfisch in die Wüste - das ist nicht gerade optimal und es ist unwahrscheinlich, dass der Goldfisch gedeihen kann.

Oder stellen Sie sich das so vor, als würden Sie versuchen, mit einem Schrägheck im Gelände zu fahren. Es ist einfach nicht dafür *ausgelegt*, unter diesen Bedingungen zu funktionieren. Es könnte immer noch funktionieren und fahren, aber es wird nicht mehr so schnell, so leistungsstark oder so gesund sein.

Das ist die Situation, in der *Sie sich* gerade befinden. Und deshalb müssen wir zu den Grundlagen zurückkehren, und deshalb müssen wir versuchen, unser Umfeld so zu verändern, dass es der Art und Weise, wie wir früher gelebt haben, ein wenig näher kommt.

Ein Vorbehalt und einige Warnungen

Bevor wir jedoch weitergehen, möchte ich zunächst etwas aus dem Weg räumen.

Dies ist *kein* Buch über die Paleo-Diät. Ja, wir werden die Paleo-Diät erforschen und dies ist einer der größten und beliebtesten Aspekte des "ursprünglichen Lebens".

Gleichzeitig ist es aber auch nicht die Antwort auf alles. Paleo ist nur ein Teil der Ur-Ernährung, und Sie müssen auch über viele andere Dinge nachdenken - zum Beispiel über die Art und Weise, wie Sie sich bewegen und wie viel Licht und frische Luft Sie bekommen.

Darüber hinaus kann sich die Paleo-Diät auch als eine Art moderne Modeerscheinung erweisen. Die Gefahr bei der Paleo-Diät ist, dass wir "das Kind mit dem Bade ausschütten" könnten. Wir werden darauf noch näher eingehen, aber es genügt zu sagen, dass ein ursprüngliches Leben und die Rückkehr zu den Ursprüngen nicht unbedingt bedeutet, dass man auf Milch und Brot verzichten muss. Sie müssen nicht einmal unbedingt auf Multivitamine und Nahrungsergänzungsmittel verzichten.

Wir werden später noch viel mehr erfahren. Aber es genügt zu sagen, dass die Dinge ziemlich interessant werden, und dies *ist nicht* nur ein Buch, das eine Diät bewirbt, die zufällig gerade populär ist...



CHAPTER 2- EATING PRIMAL

Kapitel 2: Ursprünglich essen

Viele von Ihnen kommen wahrscheinlich mit der Erwartung hierher, etwas über die Paleo-Diät zu erfahren. Das ist es, was viele Menschen am ehesten mit "ursprünglichem Leben" in Verbindung bringen, und daher ist es sinnvoll, den Elefanten im Raum zuerst anzusprechen.

Was ist die Paleo-Diät?

Was ist die allgemeine Idee dahinter?

Funktioniert es?

Welche Elemente sollten Sie übernehmen oder

ignorieren? Lassen Sie uns all diese Fragen

beantworten...

Eine grundlegende Einführung in die Paleo-Diät

Das Hauptkonzept der Paleo-Diät besteht darin, dass sie der Ernährung, die wir während unserer Evolution zu uns genommen hätten, sehr ähnlich ist. Sie haben bereits gelernt, dass wir darauf ausgelegt sind, Lebensmittel zu essen, die wir in dieser Zeit in der freien Natur gefunden hätten, und so macht es auf den ersten Blick Sinn, unsere Ernährung durch diese Art von Lebensmitteln zu ersetzen.

Es ist jedoch wichtig, die Dinge nicht zu wörtlich zu nehmen. Eine häufige Kritik an der Paleo-Diät lautet, dass sie sich nicht wirklich auf eine paläolithische Ernährung bezieht. Dieser Vorwurf geht jedoch am Thema vorbei. "Paleo" ist nur ein cooler Name; in Wirklichkeit geht es um den Versuch, sich natürlicher und gesünder zu ernähren.

Wenn Sie sich also nicht zu sehr mit den Einzelheiten aufhalten, können Sie einfach diese eine sehr allgemeine Regel für eine Paleo-ähnliche Ernährung anwenden:

"Wenn ein Höhlenmensch es nicht essen konnte, kannst du es auch nicht."

Das bedeutet, dass du die Doritos wegwerfst und die Limonadendosen wegwerfst. Es bedeutet auch - wenn Sie streng sind - kein Brot, keine Milch und keine Haferflocken.

Hier ist nun der gesunde Menschenverstand gefragt, aber im Moment geht es darum, eine *strenge*

Paleo-Diät.

Paleos essen Fleisch, Fisch, Nüsse, Grünzeug, Gemüse, Samen, Früchte und alles, was sie sonst noch finden oder jagen können. Und sie lassen die Nudeln, das Müsli und die Burger komplett weg.

Die gute Nachricht ist jedoch, dass Sie diese Lebensmittel nicht jagen oder suchen müssen (obwohl das eine Möglichkeit ist!). Und eigentlich sollte es gar nicht so schwierig sein, diese Lebensmittel zu finden. Warum eigentlich? Weil Paleo im Moment sehr beliebt ist! Das bedeutet, dass Sie alle Arten von Bio-/Natur-/Vollwertkostläden finden können, und jeder von ihnen wird Sie mit allen nahrhaften Snacks versorgen, die Sie möglicherweise brauchen.

Wie könnte also eine typische Paleo-Diät aussehen? Hier ist ein typischer Speiseplan:

Frühstück

- Rührei
- Frisch gepresster Orangensaft

Mittagessen

- Thunfischsalat mit Blättern

Abendessen

- Leber mit Süßkartoffelpommes (in Kokosnussöl gebraten) und Gemüse

Nachspeise

- Honig-Nuss-Riegel

Okay, ich hoffe, Sie fangen an, sich ein Bild zu machen. Die nächste Frage ist, ob es funktioniert, ob Sie es übernehmen sollten und wie Sie es in einen gesunden und praktischen Lebensstil integrieren können...

Paleo-Diät: Das Gute

Betrachten wir zunächst das Gute.

Und da gibt es wirklich eine *Menge*

Gutes.

Denn das Entscheidende ist, dass Sie eine nährstoffreiche Ernährung bekommen. Und ich meine *wirklich eine* hohe Nährstoffdichte. Jedes Mal, wenn Sie Obst, Gemüse, Nüsse, Eiweiß oder etwas anderes essen, erhalten Sie eine Fülle von Aminosäuren, Vitaminen, Mineralien und mehr. Und wie wir bereits besprochen haben, wurde der Körper so konzipiert, dass er mit diesen Elementen gut zurechtkommt. Genau genommen ist der Körper sogar aus diesen Elementen *aufgebaut!* Wir werden später sehen, dass Vitamine, Mineralien, Aminosäuren und mehr dazu beitragen können, die Muskelmasse, den Fettabbau, den Schlaf, die Energie und sogar Ihren IQ zu steigern! Das liegt daran, dass Ihre Muskeln, Ihr Gehirn, Ihr Stoffwechsel - all das wird von den Lebensmitteln gesteuert und reguliert, die wir auf natürliche Weise mit unserer Ernährung aufnehmen würden. In den nächsten Kapiteln werden Sie mehr darüber erfahren, aber seien Sie versichert, dass es sich hier um eine *gute* Sache handelt.

Stellen Sie sich das wie Power-Ups in einem Computerspiel vor. In der freien Wildbahn hättest du die verschiedenen "Ebenen" erkundet und diese Power-Ups gefunden, die deine Gesundheit, deine Stärke oder deinen IQ erhöhen.

Diejenigen, die sich wirklich ernsthaft nach der Paleo-Methode ernähren, neigen oft dazu, eine große Menge an Organfleisch zu verzehren. Die Logik dahinter ist, dass wir in freier Wildbahn das meiste davon gegessen hätten. Überlegen Sie mal: Wenn Sie ein primitiver Höhlenmensch wären und gerade eine Antilope erlegt hätten, würden Sie das *ganze Tier* essen - das Herz, die Nieren oder die Leber würden Sie nicht übrig lassen, weil sie "nicht so ansprechend aussehen".

Und in der Tat ist dies der Ort, an dem die dichteste Ernährung zu finden ist! Der Verzehr von

Hirn liefert uns tonnenweise Fettsäuren, Vitamine, Mineralien und Aminosäuren. Und das ist erstaunlich für *unser* Gehirn.

Warum? Weil die Gehirne von Tieren weitgehend aus demselben Material bestehen wie unsere! Und da die Organe viel komplexer und wichtiger sind als der "Fuß", ist dies der Ort, an dem die wirklich guten Dinge entstehen.

Vergleichen Sie dies nun mit dem, was die meisten von uns in unserer "modernen Ernährung" zu sich nehmen - nichts als verarbeitete Lebensmittel, Zucker und andere "leere Kalorien". Wenn Sie Coca-Cola trinken, verbrauchen Sie genauso viele Kalorien, die als Fett gespeichert werden, aber Sie erhalten *nichts* Nützliches, das der Körper für verschiedene Funktionen verwenden kann. Das Gleiche gilt für Kuchen, für Burger, für übermäßig verarbeitete Chicken Nuggets, für Pommes frites, für Sirup, für Pfannkuchen ... und *ganz besonders* für "fettarme Diätkost". Bei fettarmen Diätnahrungsmitteln werden die nahrhaften Elemente *entfernt* und sie sind das Äquivalent zum Essen von Pappe!

Wenn du dich also davon ernährst, dann bedeutet das, dass dein Körper nicht das bekommt, was er zum Gedeihen braucht. Schon bald werden Sie feststellen, dass Ihre Haut weniger gesund aussieht, dass Sie sich müde und gestresst fühlen, dass Ihr Haar dünner wird und dass Sie mit Gehirnnebel zu kämpfen haben.

Man kann sich nur von Chips, Energieriegeln und Limonaden ernähren, weil sie Kalorien und eine sehr geringe Menge an Nährstoffen liefern, die als Bausteine dienen. Aber es ist, als würde man ein Auto mit der falschen Art von Treibstoff betreiben, und der Körper wird irgendwann anfangen zu kämpfen.

Leistung wie ein Spitzensportler mit Paleo

Eine Paleo-Ernährung ist also ein großer Schritt in die richtige Richtung. Mit einer Paleo-ähnlichen Ernährung nimmst du viel weniger leere Kalorien zu dir und bekommst jede Menge Nährstoffe, die deinen Körper in *jeder Hinsicht* besser funktionieren lassen.

Und es geht sogar noch weiter als das. Um zu verstehen, wie leistungsfähig die Ernährung ist, sollten Sie bedenken, dass der Verzehr von Organfleisch Ihnen hilft, Dinge wie Coenzym Q10 und Kreatin zu erhalten. Dies sind teure Nahrungsergänzungsmittel, die von Spitzensportlern eingenommen werden. Sie helfen uns, schärfer zu denken, mehr Kalorien zu verbrennen, länger zu laufen ... und Sie können sie ganz natürlich über Ihre Ernährung aufnehmen.

Ebenso sind viele der Nährstoffe, die Sie durch eine Paleo-Diät erhalten können, Dinge, die Sie

als "Nootropika" kaufen können. Dies sind die "intelligenten Drogen", die von den Top-CEOs und Investoren konsumiert werden, um ihnen einen kognitiven "Vorteil" zu verschaffen. Aber *all das* können Sie auch mit Ihrer Nahrung aufnehmen.

Und es macht Sinn! Erinnern Sie sich: Wir wurden *geschaffen*, um diese Lebensmittel zu essen.



CHAPTER 3 – THE PROBLEMS WITH EATING A PALEO DIET

Kapitel 3: Die Probleme mit einer Paleo-Diät

Die Paleo-Diät hat zwar viele Vorteile, aber auch eine Reihe von Problemen und Schwierigkeiten. Die Hauptprobleme liegen einfach in der Tatsache, dass die Paleo-Diät zu reaktionär ist.

Im Grunde genommen nimmt Paleo ein großartiges Prinzip und verfolgt es dann bis zu seinem extremen Ende. Das ist das Problem bei vielen Diäten und führt oft dazu, dass wir uns unpraktisch oder in manchen Fällen sogar ungesund ernähren.

Denn schließlich sind wir *keine* Höhlenmenschen. So sehr Sie sich das auch wünschen mögen, wir leben nicht in Höhlen, und unsere Umwelt und unser Lebensstil sind *nicht mehr* dieselben wie damals. Ein großer Teil dieses Buches wird sich darauf konzentrieren, Ihnen dabei zu helfen, zu dieser Art von Lebensstil zurückzukehren - aber wenn Sie nicht unglaublich engagiert sind, werden Sie nicht zu 100 % wie ein Höhlenmensch leben.

Und selbst wenn: Das Klima hat sich verändert und damit auch die Umwelt.

Das ist der Sinn der Evolution: Wir verändern uns ständig und passen uns ständig an. Wenn man sich nicht anpasst, dann stirbt man. Das haben schon die Dinosaurier gelernt!

Nicht alle unsere Innovationen sind schlecht. Einige von ihnen sind sehr gut! Und einige von

ihnen sind einfach *schön*.

Es macht einfach keinen Sinn, alles zu vermeiden, was von Menschenhand hergestellt wurde. Wir werden uns später mit Vitamintabletten befassen und erörtern, warum Obst und Gemüse besser für Sie sind. Es ist wahr: Das sind sie definitiv.

Das heißt aber nicht, dass Vitamintabletten schlecht für Sie sind! Es bedeutet auch nicht, dass du niemals Vitamine in dieser Form zu dir nehmen kannst. Und wenn man es eilig hat oder auf Reisen ist, ist es viel praktischer, Vitamine in dieser Form zu essen.

Ebenso werden Sie wahrscheinlich gelegentlich einen Schokoriegel essen wollen. Sie sind kein Heiliger! (Es sei denn, Sie sind einer, dann entschuldige ich mich.)

Und kein Brot zu essen, ist höchstwahrscheinlich unnötig. Das Gleiche gilt für Milch. In der Tat enthält Milch eine Menge guter Nährstoffe und ist eine fantastische Möglichkeit, Eiweiß zu bekommen.

Der Zweck der Milch besteht darin, Jungtiere mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Das bedeutet, dass sie eine sehr hohe Nährstoffdichte aufweist. Sie ist auch eine hervorragende Quelle für gesättigte Fette - die gute Art -, die unter anderem den Testosteronspiegel und die Gehirnfunktion steigern können (Testosteron wird *aus* Cholesterin hergestellt).

Und es gibt auch ein Problem mit der völligen Vernachlässigung von Kalorien. Viele Paleo-Befürworter sagen, dass sie die Paleo-Diät mögen, weil sie keine Kalorien zählen müssen. Sie sagen, dass unterschiedliche Kalorien eine unterschiedliche Wirkung haben und dass der Verzicht auf verarbeitete Lebensmittel ausreicht, um eine plötzliche Veränderung des Körpers zu bewirken.

Das ist bis zu einem gewissen Grad richtig. Wahr ist aber auch, dass man mit einer nährstoffreichen Ernährung trotzdem dick werden kann. In der Tat ist es sehr gut möglich, mit gesunden Lebensmitteln dick zu werden. Der hohe Anteil an gesättigten Fetten in der Paleo-Diät macht es sogar recht *einfach*, an Gewicht zuzunehmen. Fett enthält 9 Kalorien pro Gramm, während Kohlenhydrate und Eiweiß 4 Gramm Eiweiß enthalten. Durch den Verzehr großer Mengen gesättigter Fette können Sie ungewollt einen enormen Kalorienüberschuss zu sich nehmen, was tatsächlich zu einer starken Gewichtszunahme führt.

Lassen Sie uns jedes dieser Probleme der Reihe nach behandeln...

Sollten Sie aufhören, Brot zu essen?

Der Verzicht auf Gluten ist eine der größten Gesundheitsmoden, die es zur Zeit gibt. Und zufälligerweise geht sie Hand in Hand mit dem Paleo-Ziel, Weizen und Getreide zu meiden.

Aber ist das notwendig?

Viele Menschen glauben, dass Brot negative Auswirkungen auf die Verdauung haben kann. Zöliakie und Glutenunverträglichkeit sind Menschen, die eine Allergie gegen Weizen haben und Gluten wirklich meiden *sollten*. So tauchten glutenfreie Lebensmittel in unseren Regalen auf und Unternehmen begannen, sie zu bewerben.

Jetzt tun *alle* so, als müssten sie Gluten meiden.

In Wirklichkeit leidet nur 1 % der Bevölkerung an Zöliakie. Bei diesen Menschen kann Gluten zu einer Verkümmерung der Zotten führen. Zotten sind die winzigen "Finger", die im Darm leben und sich an der vorbeigehenden Nahrung festhalten, um Nährstoffe aufzunehmen. Menschen mit Zöliakie können kein Gluten essen, da die Zotten dadurch schrumpfen und ihre Arbeit einstellen, wodurch sie ihre Nahrung nicht mehr richtig verdauen und absorbieren können. Die Folge ist, dass sie nicht von den Nährstoffen in ihrer Nahrung profitieren können und unterernährt sind. Zu den Symptomen gehören Kopfschmerzen, Krämpfe, Durchfall, Müdigkeit und mehr.

Die Glutensensitivität verursacht ähnliche Symptome, wenn auch in geringerem Ausmaß. Außerdem geht man davon aus, dass die Glutensensitivität gar nicht durch Gluten *verursacht wird*, sondern durch etwas ganz anderes, nämlich FODMAPs.

Das Problem ist, dass Zöliakie und Glutensensitivität oft lange Zeit nicht diagnostiziert werden. Da die Hauptsymptome Depressionen, Müdigkeit, Kopfschmerzen usw. sind, werden sie oft mit dem chronischen Müdigkeitssyndrom, Stress oder sogar Reizdarm verwechselt. Schließlich schlagen die Ärzte den Patienten vor, auf Brot zu verzichten, und sie fühlen sich so gut wie nie zuvor.

Nun stellen *viele* von uns fest, dass wir uns die meiste Zeit müde, groggy und gestresst fühlen. Das bringt uns zu der "Hoffnung", dass wir vielleicht tatsächlich eine Glutensensitivität haben. Wenn das der Fall ist, dann sollten wir in der Lage sein, Brot zu meiden und uns besser als je zuvor zu fühlen. Dann meiden wir Brot und *überzeugen* uns selbst, dass dies der Fall ist.

Aber Sie haben höchstwahrscheinlich keine Glutensensitivität, und es gibt keine Beweise dafür, dass sich Brot negativ auf den Durchschnittsmenschen auswirken kann.

Was ist mit dem Weizenbauch?

Ein weiteres Problem ist der so genannte "Weizenbauch". Dieses Konzept wurde von einem Autor namens William Davis mit seinem Buch "Wheat Belly" (*Weizenbauch*) populär gemacht. In diesem Buch behauptete er, dass gentechnisch veränderte Proteine im Brot (Gliadin genannt) über Opioidkanäle als Appetitanreger wirken könnten. Davis behauptete, dass Gliadin dafür verantwortlich sei, dass wir bis zu 440 zusätzliche Kalorien pro Tag zu uns nehmen (verdächtig genau!).

Er sagte auch, dass Stärke aufgrund ihrer einzigartigen Struktur einen unglaublich hohen glykämischen Index (GI) hat. Dies würde dazu führen, dass Brot seine Kalorien viel schneller an den Körper abgibt, was zu einem Zuckerhoch und anschließender Lipogenese (Bildung von Fettzellen) und Lethargie führt.

Mit anderen Worten, er beschreibt Brot als den einfachsten aller einfachen Kohlenhydrate, der im Körper ein wenig wie reiner Zucker reagiert.

Aber hier die gute Nachricht: *All* das ist falsch...

Die Stärke in Brot ist genau dieselbe wie in allen anderen Lebensmitteln. Stärke kommt nur in zwei Formen aus pflanzlichem Gewebe vor (Amylose und Amylopektin), und Brot hat tatsächlich einen niedrigeren GI als Kartoffeln oder Reis.

Das Zeug über Gliadin ist ebenfalls Unsinn. Gliadin wirkt nur in extrem hohen Dosen wie ein Opiat - höher als ein Mensch jemals essen würde. Und Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass der menschliche Darm Gliadorphin ohnehin nicht aufnehmen kann.

Und ganz wichtig: Brot ist sehr praktisch für die Zubereitung von Sandwiches *und* sehr nahrhaft. Es ist eine hervorragende Quelle für Ballaststoffe, die den Blutdruck und den Kreislauf verbessern können, und enthält dank der zugesetzten Samen auch viele Mineralstoffe.

Wenn du Vollkornbrot isst (nicht dasselbe wie Vollkorn), erhältst du den Keim, das Endosperm und die Kleie des Brotes. Das ist *sehr* gesund!

Sicher, Brot ist immer noch ein Kohlenhydrat mit relativ hohem GI. Und wenn man zu viel davon isst, kann man ganz leicht zunehmen. Aber es gibt keinen Grund, Sandwiches komplett aus der Ernährung zu streichen. Das ist viel zu kompliziert und viel zu schwer einzuhalten. Und es hat keine Vorteile.

Dies ist ein perfektes Beispiel für den Fehler in vielen Paleo-Denkweisen. Nur weil es für Höhlenmenschen kein Brot gab, heißt das nicht, dass wir es nicht essen können. Es ist gesund, es ist praktisch und es ist lecker!

Okay, was ist mit Milch?

So viel zum Thema Brot, und das ist der Grund, warum Sie bei Ihrer ursprünglichen Lebensweise nicht *so* extrem vorgehen müssen. Wie sieht es mit Milch aus? Genau wie Brot steht auch Milch derzeit in der Kritik von Menschen, die glauben, dass sie ein weiteres modernes Lebensmittel ist, das uns mehr schadet als nützt.

Es wird behauptet, dass man sich mit Milch schlecht fühlt und dass 60 % der Erwachsenen Milch nicht richtig verdauen können. Bei Asiaten und Afroamerikanern ist diese Zahl sogar noch niedriger, hier soll der Prozentsatz bei 5 % bzw. 25 % liegen. Ein Indiz dafür, dass Milch schlecht für uns ist, ist die Tatsache, dass außer dem Menschen kein anderes Tier nach der Kindheit weiter Milch konsumiert. Andere Tiere sind in diesem Alter nicht mehr in der Lage, Milch zu verdauen.

Es wird vermutet, dass dieser Mangel an Verdauung dazu führt, dass die Milch nicht verdaut wird. Die Laktosezucker werden dann im Dickdarm gespeichert, wo sie gären und Krämpfe, Blähungen und Übelkeit verursachen.

Oh je, dann sollten wir wohl aufhören, Milch zu trinken,
oder? Nö.

Denn was wir gerade beschrieben haben, ist Laktoseintoleranz. Ja, ein gewisser Prozentsatz der Menschen hat eine Laktoseintoleranz, genauso wie ein gewisser Prozentsatz der Menschen Zöliakie hat. Wenn man wirklich eine Laktoseintoleranz hat, dann bekommt man von Milch Durchfall, und das merkt man schon sehr früh. Das liegt daran, dass Ihr Körper im Alter von 2 bis 5 Jahren aufhört, Laktase zu produzieren, das Enzym, das wir zum Abbau von Laktose verwenden.

ABER der Rest von uns *wird nicht* aufhören, dieses Enzym zu produzieren.

60 % der Erwachsenen können keine Milch verdauen, richtig? Klingt nach viel! Aber wenn Sie erkennen, dass dies *auch*

95% der Asiaten und 75% der Afroamerikaner, dann wird Ihnen klar, dass *die meisten* Weißen trinken *können*

Milch völlig in Ordnung. Die Statistik, die viele Menschen nicht zu kennen scheinen, besagt, dass 90 % der amerikanischen Erwachsenen Milch trinken können.

Wenn Sie asiatischer oder afrikanischer Abstammung sind und dies lesen, dann ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass Sie laktoseintolerant sind. Es ist aber auch sehr wahrscheinlich, dass Sie das bereits wissen, weil Sie häufig Durchfall haben.

Eine weitere Sorge in Bezug auf Milch ist, dass sie den Knochen Kalzium entziehen könnte. Obwohl sie selbst viel Kalzium enthält, wird angenommen, dass wir nicht viel von den 300 mg pro Tasse verdauen können. Vielmehr säuert die Milch den pH-Wert des Körpers an und löst eine Reaktion aus. Das Kalzium wird dann verwendet, um diesen pH-Wert zu neutralisieren, und wird mit dem Urin ausgeschieden.

Aber die Sache ist die: Das ist wahrscheinlich auch falsch.

Diese Theorie ist größtenteils das Ergebnis einiger Studien, darunter einer, die besagt, dass:

"Der Verzehr von Milchprodukten, insbesondere im Alter von 20 Jahren, war mit einem erhöhten Risiko für Hüftfrakturen im Alter verbunden. ("Fall-Kontroll-Studie über Risikofaktoren für Hüftfrakturen bei älteren Menschen". Amerikanisches Journal für Epidemiologie. Vol. 139, No. 5, 1994).

Aber seien wir einen Moment realistisch - es wäre *unmöglich*, bei einer so langen Studie störende Variablen zu vermeiden. Diese Ergebnisse wären selbst berichtet worden, und Korrelation ist *kein* Beweis für Kausalität. In der Versuchsgruppe befanden sich nur 209 Personen, die aus Krankenhäusern rekrutiert wurden.

Hinzu kommt, dass alle tierischen Proteine den pH-Wert des Blutes auf die gleiche Weise verändern wie Milch. Daher sollten sie alle die gleiche Wirkung auf Kalzium haben. Der einzige Unterschied? Milch enthält *viel* Kalzium, das dieser Wirkung entgegenwirkt.

Außerdem: Milch liefert nicht nur Kalzium. Sie liefert auch gesättigte Fette, Proteine und Kohlenhydrate in gleichen Anteilen und soll das Wachstum anregen. Warum sollte etwas, das wir für das Wachstum unserer Knochen verwenden, aus evolutionärer Sicht denselben Knochen Kalzium entziehen?

Außerdem, außerdem: Milch ist köstlich. Sie gehört ins Müsli (probieren Sie sie mit Wasser und Sie werden sehen, was ich meine) und sie ist auch in Schokolade, Tee, Kaffee und Käse enthalten. Das sind alles *wunderbare* Dinge.

Sogar *Mark's Daily Apple*, einer der einflussreichsten Blogs über die Paleo-Diät und das ursprüngliche Leben, weist darauf hin, dass Milch gesund ist und uns insgesamt gut tut.

Sehen Sie: Wenn Sie Ihre Paleo-Diät zu 100 % strikt durchziehen wollen, können Sie das tun. Der Verzicht auf Milch und Brot wird Ihrem Körper nicht schaden und ersteres wird Ihnen sogar helfen, weniger einfache Kohlenhydrate zu essen.

Aber vergessen Sie die Vorstellung, dass diese Dinge schlecht für Sie sind, denn dafür gibt es einfach keine Beweise. Und ich kann nicht sagen, dass ich Sie beneide - denn der Verzicht auf diese Lebensmittel wird eine Menge harter Arbeit mit sehr wenig Belohnung sein.

Oder anders gesagt: Die meisten Spitzensportler und Denker der Welt haben sowohl Brot als auch Milch getrunken. Irgendwie hatten weder Linford Christie noch Albert Einstein den "Gehirnnebel" oder die "schwache Energie", von denen die Pessimisten so überzeugt sind, dass sie sie haben sollten.

Wenden Sie einfach ein wenig gesunden Menschenverstand an!

Wissenswertes: Der Grund, warum Amerikaner, Europäer und Ostafrikaner Milch trinken können, hängt mit Veränderungen in der DNA zusammen, die mehrere tausend Jahre zurückverfolgt werden können. Manche vermuten, dass diese Fähigkeit auf die Landwirtschaft im alten Ägypten zurückgeht, und sie wurde sogar als eines der modernsten Beispiele für die Evolution in Aktion beschrieben.

Wenn du keine Laktoseintoleranz hast, dann hast du dich so entwickelt, dass du Milch trinken kannst. Also trink sie!



CHAPTER 4 – HOW TO BE ‘QUASI PALEO’

Kapitel 4: Wie man "Quasi-Paleo" wird

Die Paleo-Diät ist also nicht perfekt. Aber sie enthält eine *Menge* guter Hinweise. Nehmen wir die guten und verwerfen wir die schlechten.

Das Gute:

- Mehr Eiweiß essen
- Verzehr von Organfleisch
- Vermeiden von verarbeiteten Lebensmitteln (im Großen und Ganzen - gelegentliches Schummeln schadet nicht)
- Eine sehr nährstoffreiche

Ernährung ist schlecht:

- Der Glaube, dass man Kalorien völlig vergessen kann
- Möglicherweise zu viel Fett essen (im Zusammenhang mit dem obigen Punkt)
- Unpraktischer Verzicht auf Milch und Brot aus falsch verstandenen Gründen

Was Sie also im Wesentlichen tun werden, ist, dass Sie anfangen, weniger subtraktiv und mehr additiv zu denken. Wenn Ihr Hauptziel darin besteht, sich gesünder, energiegeladener und stärker zu fühlen - dann

sollten Sie nach nährstoffreichen Lebensmitteln suchen. Ein angenehmer Nebeneffekt davon ist, dass Sie besser gesättigt sind. Heißhunger ist die Art und Weise, wie unser Körper uns mitteilt, dass uns etwas fehlt - deshalb bekommen schwangere Frauen auch so oft Heißhunger.

Sie nehmen mehr Obst, mehr Gemüse und mehr Fleisch in Ihre Ernährung auf. Probieren Sie vor allem Beeren und exotischere Früchte aus (denken Sie daran, dass wir uns nicht in den Ländern entwickelt haben, in denen wir heute leben!) und halten Sie Ausschau nach Nährstoff-Goldminen - zum Beispiel einige Meerespflanzen oder Organfleisch. Smoothies - auch wenn sie viel Zucker enthalten - sind fantastische Vitamin- und Mineralstoffquellen, und viele der energiegeladensten und produktivsten Menschen, die ich kenne, *schwören* auf Smoothies. Wenn Sie sich wegen des Zuckers Sorgen machen, sollten Sie stattdessen lieber Gemüse-Smoothies zu sich nehmen. Eier sind ebenfalls fantastisch - sie sind eine der einzigen "vollständigen Aminosäurequellen", was bedeutet, dass sie alle Arten von Proteinen enthalten, die der menschliche Körper braucht. Außerdem enthalten sie viel Cholin, das für die Bildung des Neurotransmitters Acetylcholin benötigt wird. Acetylcholin wird im Gehirn verwendet, um die Kommunikation zwischen den Neuronen zu ermöglichen. Jeder, der schon einmal mit "intelligenten Drogen" experimentiert hat, weiß, dass ihnen oft empfohlen wird, ihr Gehirn mit Cholin aufzufüllen, um Kopfschmerzen zu vermeiden, und Eier sind der beste Ort, um dies zu bekommen.

Aber Nootropika können auch Schaden anrichten, indem sie ein Ungleichgewicht der Neurotransmitter verursachen. Warum also nicht gleich zum echten Stoff greifen?

Gleichzeitig können Sie anfangen, Dinge zu meiden, die offensichtlich nur verarbeitete Lebensmittel ohne Nährstoffe sind. Vermeiden Sie leere Kalorien wie Schokoriegel, Limonaden, Fertiggerichte und Fleisch, das so oft zerkleinert wurde, dass es nicht mehr zu erkennen ist.

Machen Sie sich keine Sorgen über den Verzicht auf Brot und Milch. Sie können weniger davon konsumieren, wenn Sie möchten, aber seien Sie nicht so streng, dass es schwierig wird, diese Diät einzuhalten.

Manche Menschen mögen die Paleo-Diät, weil sie einfach ist und nur eine einfache Regel hat. Wenn Sie das alles ein bisschen kompliziert finden, dann versuchen Sie es mit dieser Regel:

Sie können nur Lebensmittel essen, die Sie jagen, ernten *oder anbauen* können.

Diese eine zusätzliche Zeile wird uns in das moderne Zeitalter bringen und dazu beitragen, dass Ihre Ernährung VIEL bequemer wird.

Kalorien

Sie werden feststellen, dass Sie sich gesünder ernähren und dadurch Ihr Naschverhalten einschränken. Außerdem nehmen Sie auf natürliche Weise weniger Kohlenhydrate zu sich - wir essen zwar immer noch Brot, aber Dinge wie Kuchen, Pommes frites und Chips fallen weg, und das bedeutet, dass Sie weniger Zucker zu sich nehmen.

Das wiederum bedeutet, dass Sie mehr Kalorien verbrennen, was durch eine Reihe verschiedener Nährstoffe wie L-Carnitin (u. a. in Eiern enthalten) unterstützt wird, die den Körper zu einer effizienteren Fettverbrennung veranlassen.

Jetzt ernähren wir uns von all den Dingen, die der Körper braucht, um zu gedeihen, aber wir ergänzen das mit *einigen* gesunden, modernen Lebensmitteln wie Brot und Milch.

ABER es lohnt sich trotzdem, die Kalorien im Auge zu behalten, *wenn Sie abnehmen* wollen. Nehmen Sie keine großen Mengen an Fett zu sich, wenn Sie abnehmen wollen, weil Sie dann eine Menge Kalorien in Ihre Ernährung einbauen.

Ich bin allerdings kein Fan des Kalorienzählens, und ich bezweifle, dass Sie das auch sind. Eine sichere Methode besteht darin, ein relativ gleichmäßiges Frühstück und Mittagessen zu sich zu nehmen. Das sollte einfach zu bewerkstelligen sein und bedeutet, dass Sie eine grobe Schätzung darüber haben, wie viele Kalorien Sie verbraucht haben werden, wenn Sie abends nach Hause kommen.

Jetzt müssen Sie nur noch dafür sorgen, dass dies deutlich unter Ihrem Kalorienziel liegt, damit Sie ein schönes großes Abendessen genießen können (bei dem Sie nur gesunde, natürliche/zertifizierte Lebensmittel verwenden) und wissen, dass es Sie wahrscheinlich nicht über die Schwelle bringt.

An einem durchschnittlichen Tag verbrenne ich 2.200 Kalorien. Daher habe ich mein Mittagessen und Frühstück so gestaltet, dass sie zusammen etwa 800 Kalorien ergeben. Das bedeutet, dass ich ein üppiges Abendessen essen kann, und solange es insgesamt nicht mehr als 1.400 Kalorien hat, werde ich abnehmen.

Dies ist eine einfache, leichte und *sehr* gesunde Art zu essen und zu leben.

Ein bisschen was über Verhältnisse

Sie sollten feststellen, dass Sie bei einer quasi-paleo Ernährung automatisch mehr Eiweiß und mehr gesättigte Fette und weniger Kohlenhydrate zu sich nehmen. Wenn das nicht der Fall ist, dann versuchen Sie, dazu zu tendieren.

Wenn Sie daran interessiert sind, mehr Muskeln aufzubauen, sollten Sie versuchen, 1 Gramm Protein pro 1 Pfund Körpergewicht zu sich zu nehmen. Dies ist der Ratschlag, den Bodybuilder und Sportler befolgen, und er wird Ihnen helfen, Ihr Kalorienkontingent viel einfacher aufzuteilen. Andernfalls sollten Sie nur *eine angemessene Menge* an Eiweiß essen und die Ernährung ungefähr gleichmäßig auf die drei Hauptnahrungsgruppen aufteilen. Alles, was wir essen, haben wir aus einem bestimmten Grund zu uns genommen. Im Moment besteht das Problem darin, dass die meisten Amerikaner viel mehr Kohlenhydrate essen als alles andere.

Und schließlich: Was ist mit Nahrungsergänzungsmitteln?

Das bringt uns zu einer weiteren Frage: Wie sieht es mit Ergänzungen aus? Und die einfache Antwort darauf lautet: Nur zu!

Natürlich sind nicht alle Nahrungsergänzungsmittel gleich gut, und einige sind überhaupt nicht gut. Außerdem ist es *immer* besser, die Nährstoffe über die Nahrung aufzunehmen. Wir funktionieren besser, wenn wir Vitamine und Mineralien auf diese Weise zu uns nehmen, denn unser Körper ist darauf ausgelegt, sie in bestimmten Kombinationen aufzunehmen. Einige Vitamine und Mineralstoffe heben sich gegenseitig auf. Manche sind wasserlöslich, manche fettlöslich. Einige brauchen eine Weile, bis sie in den Blutkreislauf gelangen, während andere sofort aufgenommen werden.

Wenn Sie Obst essen, erhalten Sie eine ausgewogene Mischung von Nährstoffen, die garantiert effizient aufgenommen werden. Wenn Sie ein Multivitaminpräparat essen, erhalten Sie *möglicherweise nicht* alles, was auf dem Etikett angegeben ist.

Aber andererseits werden Sie trotzdem etwas davon aufnehmen. Und das ist immer noch besser als gar nichts. Wenn du also deine Nährstoffe über die Ernährung aufnehmen kannst, ist das großartig, aber wenn du ein wenig zusätzliche Hilfe brauchst, können Nahrungsergänzungsmittel nicht schaden.

Ebenso sind Eiweißshakes eine sehr bequeme und gesunde Art, mehr Eiweiß in unsere Ernährung aufzunehmen. Sie werden einfach aus Molke hergestellt, die aus Milch extrahiert

wird. Kreatin ist sehr schwer über die Ernährung zu bekommen, hat aber eine *Menge* Vorteile für Sportler und Fitnessstudio-Ratten!

Auch hier gilt: Nicht das Kind mit dem Bade ausschütten! Verarbeitete Lebensmittel sind schlecht, aber das bedeutet nicht, dass alles, was "künstlich" hergestellt wird, schlecht ist!



CHAPTER 5 – PRIMAL EXERCISE AND STAYING ACTIVE

Kapitel 5: Ursprüngliche Bewegung und Aktivbleiben

Wie ich bereits in Kapitel 1 sagte, ist dieses Buch *kein* Paleo-Diät-Buch. Das haben Sie wahrscheinlich schon an den zahlreichen Kritikpunkten gemerkt, die ich an dieser Diät geäußert habe!

Der andere Grund, warum Sie wissen, dass dies kein Paleo-Buch ist, ist der, dass ich jetzt eine Menge anderer Aspekte des "ursprünglichen Lebens" beschreiben werde. Wir haben unsere Ernährung weitgehend in den Griff bekommen, aber das ist nur ein kleiner Teil der Geschichte.

Nächster Punkt: Bewegung.

Das Problem mit dem modernen Training

Das ist das Problem mit dem modernen Training:

Wir verbringen 24 Stunden am Tag, 3 Tage die Woche und 23 Stunden an den anderen 4 Tagen damit, absolut nichts oder zumindest sehr wenig zu tun. Wir laufen vielleicht ein wenig, aber die meiste Zeit verbringen wir entweder am Schreibtisch bei der Arbeit oder auf dem Sofa vor dem Fernseher.

Aber dann, in diesen wenigen Stunden, drehen wir völlig durch. Nachdem wir *den ganzen Tag nichts* getan haben, stürzen wir uns plötzlich ins Fitnessstudio und trainieren 40-60 Minuten lang wie verrückt. Dann tun wir wieder nichts.

Hinzu kommt, dass die Übung, die wir machen, nicht so ist, wie es der Körper gewöhnt ist. Die Übung, die wir machen, besteht darin, still zu sitzen und gegen einen Griff zu drücken. Oder wir laufen auf einem Laufband.

Auch wenn wir in Schuhen auf dem Bürgersteig laufen - dafür ist unser Körper *nicht* ausgelegt. Dann sitzen wir wieder den ganzen Tag herum.

Und wir fragen uns, warum wir keine Energie haben und warum es uns so schwer fällt, unser Energieniveau zu steigern! Und wir fragen uns, warum wir immer noch damit kämpfen, Gewicht zu verlieren und Muskeln aufzubauen...

Aber schauen Sie sich jetzt Ihre Katze/Ihren Hund an. Die Chancen stehen gut, dass die Geschichte bei ihnen ganz anders aussieht. Sie rennen entweder herum, fressen oder schlafen. Sie werden nur sehr selten einfach "sitzen".

Das Gleiche gilt auch in der freien Natur. Wie oft sieht man eine Taube, die einfach nur dasitzt und den Verkehr beobachtet? Sie fliegen entweder herum, suchen nach Futter oder schlafen. Sie trainieren *die ganze Zeit* und legen sich dann hin und erholen sich.

Werfen wir nun noch einmal einen Blick auf unsere Evolutionsgeschichte. Wie hätten *wir* in der Wildnis gelebt? Nun, wir hätten sicher nicht den ganzen Tag vor dem Computer verbracht. Tatsächlich hätten wir wahrscheinlich nicht einmal *gesessen*. Wir hatten keine Stühle, und wenn wir uns die primitiven Menschen ansehen, werden wir feststellen, dass sie eher in der Hocke als im Sitzen lebten.

Tagsüber waren wir entweder auf der Jagd oder beim Sammeln. Das bedeutete, dass wir Tiere über weite Strecken und stundenlang verfolgen mussten. Wir haben Werkzeuge aus Stein geschnitten, mit Tieren gerungen und uns mit anderen Menschen geprügelt.

Dann hätten wir geschlafen.

Mit anderen Worten, wir waren fast immer aktiv oder wir schliefen.

Davor kletterten wir in den Bäumen (vor nur drei Millionen Jahren kletterten wir noch), und der primitive Mensch kletterte wahrscheinlich auf viele schroffe Felsen usw.

Wir passen uns dem Lebensstil an, den wir führen. Wenn Sie Ihre ganze Zeit im Sitzen verbringen und nur wenig tun, werden Sie *darin* effizient. Das bedeutet, dass Sie andere

Tätigkeiten als effizienter empfinden werden.

interessante Dinge schwierig, und Sie werden die ganze Zeit über wenig Energie haben.

Das bedeutet, dass Sie wahrscheinlich nie aus dem Rattenrennen ausbrechen werden.

Überlegen Sie jetzt, wie unglaublich Sie sein *könnten*. Eine Bergziege ist in der Lage, mit unglaublicher Wendigkeit über Felswände zu rennen, und sie wird *niemals* fallen. Warum? Weil sie das schon ihr ganzes Leben lang macht und sich so angepasst hat. Ihr Muskelgedächtnis ist fein abgestimmt und geschärft.

Du könntest *so viel mehr* sein, als du im Moment bist.

Anstatt ein fetter Büroangestellter zu sein, ist es an der Zeit, ein hochentwickelter Kämpfer zu werden!

Einführung der beiläufigen Ausbildung

Die Quintessenz ist also: Unsere derzeitigen Trainingsprogramme reichen nicht aus. Ein lebenslanges Sitzen lässt sich nicht dadurch wettmachen, dass man jeden zweiten Tag eine Stunde trainiert.

Wir müssen anfangen, mehr über den Tag verteilt zu trainieren und aktiver zu werden.

Das ist natürlich nicht so einfach, wenn Ihr Chef verlangt, dass Sie keine Liegestütze am Schreibtisch machen. Was können Sie also stattdessen tun?

Eine Möglichkeit, dies zu tun, ist das so genannte "beiläufige" Training. Oder "Nano-Workouts".

Gelegentliches Training bedeutet, dass Sie alltägliche Aktivitäten in eine Trainingsmöglichkeit umwandeln und diese einfachen Dinge ein wenig schwieriger und anspruchsvoller gestalten. Wenn Sie zum Beispiel an der Bushaltestelle warten, warum machen Sie nicht ein paar Wadenbeugen auf dem Bordstein?

Warum machst du nicht jedes Mal 5 Klimmzüge, wenn du durch die Tür gehst, an der eine Klimmzugstange installiert ist?

Und der alte Klassiker: Warum nicht die Treppe nehmen, statt den Aufzug?

Sie können auch Multitasking betreiben, um mehr Bewegung in Ihr Leben zu bringen. Wenn Sie zum Beispiel einen Anruf von einem Freund erhalten und wissen, dass es ein mindestens 20-minütiges Gespräch sein wird, warum verlassen Sie dann nicht das Haus und gehen spazieren?

Und wenn du fernsiehst, warum machst du nicht gleichzeitig ein paar Sit-ups oder Spinning?

Ein weiterer Tipp ist die Aufnahme aktiverer Hobbys. Sport zu treiben ist eine fantastische Möglichkeit, sich zu bewegen, ohne dass es *sich* wie Arbeit *anfühlt*. Sie könnten auch mit dem Tanzen beginnen. Dies sind lohnende, gesellige Aktivitäten, bei denen Sie ein- oder zweimal pro Woche mehrere hundert zusätzliche Kalorien verbrennen können.

Abnehmen durch kontinuierliche Aktivität

Dies wirkt sich *so* positiv auf Ihre Fitness, Ihr Energieniveau, Ihre Stimmung und Ihre Gewichtsabnahme aus, dass Sie die Veränderungen kaum glauben werden.

Viele Menschen kommen zu mir, um sich über Training und Ernährung beraten zu lassen, und oft sind sie sehr verzweifelt darüber, dass sie zwar alle Ratschläge befolgen - sich gesund ernähren und häufig Sport treiben -, aber trotzdem nicht abnehmen können. Meine Cousine war eine solche Person - sie konnte nicht abnehmen, obwohl sie dreimal pro Woche ins Fitnessstudio ging und alles Junkfood mied.

In der Zwischenzeit gibt es meine Frau, die nie Sport treibt, viel Nachtisch isst und durchweg Größe 8 trägt.

Was ist der Unterschied?

Ich habe beiden einen Fitness-Tracker geschenkt, und wir haben den Unterschied schnell bemerkt.

Meine Cousine nahm die U-Bahn vor ihrem Haus, fuhr die Straße entlang und arbeitete dann den ganzen Tag. Danach ging sie ins Fitnessstudio oder kam nach Hause.

Meine Frau hingegen geht 10 Minuten am einen Ende und 20 Minuten am anderen. Sie geht auch zu Fuß, weil sie sehr pflichtbewusst ist. Sie steht den ganzen Weg mit der U-Bahn (40 Minuten in beide Richtungen) und geht 10 Minuten hin und zurück, um ihr Mittagessen zu holen.

Meine Frau machte im Durchschnitt mehr als 10 000 Schritte pro Tag, während mein Cousin nur 2 000 Schritte schaffte. In der Zwischenzeit ging meine Frau abends oft spazieren, und wir besuchten zu der Zeit einen Tanzkurs. Und an den Wochenenden fahren wir fast immer irgendwohin, um Freunde zu besuchen, was in der Regel auch sehr aktiv ist.

Kurz gesagt, der Lebensstil meiner Frau war einfach viel konsequenter aktiv. Sie entschied sich nicht dafür, zu trainieren oder eine Diät zu machen, sondern einfach nur zu leben.

Stellen Sie sich nun vor, Sie würden bewusst viel mehr Bewegung in Ihren Tag einbauen. Anstatt in Kategorien wie "Sport treiben" oder "keinen Sport treiben" zu denken, gehen Sie jetzt spazieren, machen Wadenbeugen, Klimmzüge, tanzen, rollen die Einkaufstüten ein. Den ganzen Tag über verbrennen Sie bei jeder Gelegenheit zusätzliche Kalorien, und Ihr Körper wird darauf reagieren!

Nano-Workouts

Dann gibt es noch die "Nano-Workouts". Das sind kurze Trainingseinheiten, die Sie überall durchführen können und bei denen Sie normalerweise nur Ihr Körpergewicht einsetzen. Das kann bedeuten, dass Sie 50 Liegestütze, 50 Sit-ups und 50 Klimmzüge machen.

Es ist ein so schnelles Training, dass Sie nicht ins Schwitzen kommen und es wird Ihnen leicht fallen, die Zeit und die Motivation aufzubringen. Ersetzt es ein intensives Training? Nein - aber es sorgt dafür, dass Sie den ganzen Tag über mehr Kalorien verbrennen, es stärkt Ihr Herz und es hebt sogar Ihre Stimmung und Ihr Energieniveau. Kurzum, es ist die perfekte Ergänzung zu Ihrem aktuellen Trainingsprogramm. Außerdem ist dies ein hervorragender "Mindest-Grundwert". Mit anderen Worten: Auch wenn Sie nicht

Wenn Sie es schaffen, an diesem Tag eine andere Übung zu machen, wissen Sie, dass Sie zumindest diese Menge an Training absolviert haben, und das wiederum bedeutet, dass Sie besser dran sind als jemand, der nichts getan hat.

Dadurch wird Ihr Körper darauf trainiert, ständig bereit zu sein, viel energieeffizienter zu arbeiten und den ganzen Tag über Fett zu verbrennen. Und es verhindert, dass sich Lethargie und Abgeschlagenheit einstellen.

Nehmen Sie diesen Auszug aus *Men's Health*, in dem eine Studie über Mikro-Workouts untersucht wird:

"Wenn Sie in einer 80-Stunden-Woche feststecken, sagt Jack, dass ein paar Minuten pro Stunde oder so Ihren Geist frisch und Ihren Körper aktiv halten. "So bleiben Sie geistig und emotional gesund, bis Sie Ihr Aktivitätsniveau wieder steigern können", sagt er.

Tatsächlich kann man mehr tun, als nur den Schaden des ganztägigen Sitzens zu minimieren", sagt der Forscher Dr. Eric Freese, der kürzlich im Rahmen seiner Dissertation an der University of Georgia die Vorteile von Sprinttrainings untersucht hat. "Es ist möglich, dass ein Sportler seine Fitness durch kurze Energieschübe aufrechterhält oder sogar steigert", sagt er. Freese ließ die Probanden über einen

Zeitraum von sechs Wochen an drei Tagen pro Woche vier 30-Sekunden-Sprints mit Vollgas absolvieren, beginnend mit vier Sätzen und allmählich gesteigert auf acht Sätze. "Wir sahen Verbesserungen auf der ganzen Linie", so Freese. "Der Triglyceridspiegel wurde gesenkt, die geistige Energie gesteigert und die allgemeine Stimmung verbessert."



CHAPTER 6 – FUNCTIONAL TRAINING, BODYWEIGHT TRAINING AND MOVNAT

Kapitel 6: Funktionelles Training, Bodyweight Training und MovNat

Das andere Problem liegt in der *Art und Weise, wie* wir trainieren. Das gilt nicht nur für unsere allgemeine Gesundheit, sondern auch für unsere Ergebnisse.

Wenn Sie mit Widerstandsmaschinen trainieren (z. B. mit der Brustpresse), trainieren Sie auf eine Art und Weise, die bedeutet, dass Sie sich hinsetzen und nur *eine* Muskelgruppe benutzen.

Verglichen mit dem Heben eines Felsens oder dem Klettern auf einen Baum ist dies eine weit weniger effiziente Art der Bewegung und eine weit weniger effiziente Art des Trainings. Dies sind "zusammengesetzte" Bewegungen, weil sie den gesamten Körper beanspruchen. Das bedeutet, dass die Muskeln im Einklang arbeiten müssen, und wir entwickeln eine "funktionelle Kraft", die wir in der realen Welt tatsächlich anwenden können, ohne uns zu verletzen.

Wenn Sie Ihren ganzen Körper auf einmal einsetzen, werden die Nervenbahnen im Gehirn stimuliert und Sie verbrennen viel mehr Fett und Kalorien. Denken Sie darüber nach - Sie setzen mehrere kleine Motoren in Gang, anstatt nur einen! Bei einer Reihe von Liegestützen kommen Sie *viel* mehr außer Atem als bei einer Reihe von Liegestützen.

Dies führt nicht nur zu großen Kraft- und Muskelzuwächsen bei gleichzeitigem Fettabbau - es hilft uns auch, uns in unserem Leben besser zu bewegen und uns kraftvoller und energiegeladener zu fühlen.

Funktionelle Stärke und die 7 ursprünglichen Bewegungen

Die Art des Trainings, bei der der Schwerpunkt auf zusammengesetzte Bewegungen gelegt wird, um uns "echte" Kraft zu geben, wird als "funktionelles Training" bezeichnet. Der Gedanke dahinter ist, dass man keine Kurzhantel curlt, weil man das im wirklichen Leben nicht wirklich gebrauchen kann. Kniebeugen hingegen ist etwas, das jeder können sollte und das wir in der realen Welt auch tatsächlich anwenden können. Das Gleiche gilt für das Kreuzheben, bei dem wir im Grunde unsere Fähigkeit trainieren, schwere Gegenstände vom Boden zu heben.

Man kann dies sogar in "7 ursprüngliche Bewegungen" aufteilen. Dies sind die Bewegungen, die wir in der Wildnis gebraucht hätten und die wir alle unter Stress ausführen können sollten. Sie sind:

- Gangart (Gehen, Laufen usw.)
- .
- Hockend
- Beugen (als ob man mit gestreckten Beinen etwas vom Boden aufhebt)
- Drehmoment (Verdrehung)
- Schieben Sie
 - Vertikaler Schub
 - Horizontal schieben
- Ziehen
 - Vertikaler Zug
 - Horizontaler Zug

Wie sieht das als Training aus? Nun, etwa so:

Gangart

Gehen, Laufen, Tanzen

.

Gehen im Ausfallschritt, Ausfallschritte

Hockend

Kniebeugen, Kettlebell-Schwünge, vordere Kniebeuge

Drehmoment (Rotationskette)

Holzhacker, verschiedene schräge Übungen, Boxen

Beugen

Kreuzheben mit geraden Beinen, Berühren der Zehen, Good Mornings, Beinheben

Schieben Sie

Vertikal

Pressen, Handstand-Liegestütze

Horizontal

Bankdrücken, Brustdrücken, Liegestütze

Ziehen

Vertikal

Klimmzüge, Klimmzüge, Latziehen

Horizontal

Rudern, umgekehrte Liegestütze

Jetzt bauen Sie nicht einfach wahllos verschiedene Muskeln auf, ohne an das Gesamtbild zu denken. Du konzentrierst dich nämlich *gar* nicht auf den Muskel, sondern auf die Bewegung und die Fähigkeit, die du erreichen willst.

Das ist der Unterschied zwischen einem langsamen, müden und schmerzenden Menschen mit dicken Muskeln oder einer kraftvollen, schlanken, aufgerollten Feder, die zum Angriff bereit ist.

Umso wichtiger ist es, dass Sie Ihr Training durch Aktivitäten und Hobbys wie Kampfsport, Yoga, Tanzen und Sport ergänzen. Diese werden Ihnen helfen, Ihren Körper so zu *nutzen*, wie er eigentlich gedacht ist. Sie werden sich leichter, schneller und energiegeladener fühlen.

Bodyweight Training und alte Strongmen

Ich habe allerdings *einige* Probleme mit der ganzen "funktionellen Kraft"-Bewegung. Eines dieser Probleme ist, dass wir in der Natur wahrscheinlich *nicht* so viele Hanteln gehoben hätten. Und wenn wir etwas vom Boden gehoben haben, haben wir das wahrscheinlich mit einer unbrauchbaren Form getan.

Außerdem ist das Greifen eines Boulders etwas *ganz* anderes als das Greifen einer Langhantel. Es hilft dir, *viel* mehr Kraft und Stärke in deinen Unterarmen und in deinem Griff zu entwickeln. Außerdem macht es dich einfach *zäh*, was man von vielen Hipstern nicht behaupten kann, die sich Gedanken darüber machen, ob ihre Beine den richtigen Abstand haben, bevor sie in die Hocke gehen.

Die alten Kraftdreikämpfer hatten damit Recht. Sie trainierten sich selbst, um fantastische Dinge zu tun, wie den "Anyhow Lift", ein Heben, bei dem man *jede* Technik anwenden kann. Sie hielten Gewichte mit einer Hand über ihrem Kopf, während sie in die Hocke gingen, und sie hoben Stangen, die sehr dick waren, um ihren Griff zu trainieren.

Ich empfehle Ihnen das auch nicht unbedingt, denn Sie werden feststellen, dass es ein Rezept für Verletzungen ist, es sei denn, Sie sind bereit, viel Zeit für das Training aufzuwenden.

Etwas, das Sie jedoch tun *können*, ist das Training mit dem eigenen Körpergewicht. Dinge wie Klimmzüge, Liegestütze und sogar Klettern sind hervorragend geeignet, weil sie funktionell und zusammengesetzt sind und die Art und Weise imitieren, wie wir in der Wildnis trainiert hätten.

Wenn Sie nur mit Ihrem Körpergewicht trainieren, verbessern Sie Ihre Flexibilität, Ihre Muskelkontrolle, Ihre Beweglichkeit, Ihr Gleichgewicht und vieles mehr. Und gleichzeitig können Sie ganz einfach überall trainieren.

Aber wie wäre es, wenn wir diese beiden Konzepte zu etwas Großartigem verschmelzen würden...?

Was ist MovNat?

MovNat ist eine Bewegung, die derzeit im Internet sehr beliebt ist. Es ist ein Kunstwort aus den Wörtern "Movement" (Bewegung) und "Nature" (Natur).

Und es hat sich nie ganz so durchgesetzt, wie man es vielleicht erwartet hätte. Wenn Sie im Internet nach MovNat suchen, werden Sie ein paar Videos und ein paar Artikel finden, aber

nicht wirklich viel.

Aber die wenigen Videos, die Sie sich ansehen, könnten Sie inspirieren. Es sind Videos von Menschen, die durch den Wald laufen, Klimmzüge an Bäumen machen, Baumstämme heben und werfen und auf Felsen klettern. Das ist Training *in der Natur* und eine Kombination aus Trailrunning und Gewichte heben.

Und wissen Sie was? Es ist eine Kombination aus funktionellem Training, den packenden Herausforderungen der alten Strongmen und großen Elementen des Bodyweight-Trainings.

Wenn du einen Klimmzug von einem Baum aus machst, zwingst du dich dazu, dich an einem dicken Ast festzuhalten, der uneben und schwer zu halten ist und von dem aus Klimmzüge im Allgemeinen viel schwieriger zu bewerkstelligen sind. Jeder Ast ist anders und so wird jeder Satz Klimmzüge unterschiedliche Muskeln trainieren und dich auf unterschiedliche Weise herausfordern.

Das ist einfach das natürlichste, anspruchsvollste und härteste Training, das es gibt. Und wie wir sehen werden, gibt es noch eine Menge anderer Vorteile, wenn man den nächstgelegenen Wald zu seinem Fitnessstudio macht...

Wie viel von dieser Art von Training kann man realistischerweise machen? Das ist fraglich. Aber zusätzlich zu Ihrem üblichen Training im Fitnessstudio, dem Training nebenbei und Ihren Nano-Workouts sollten Sie versuchen, ein paar MovNat-Einheiten zu absolvieren.



CHAPTER 7 – ON RUNNING

Kapitel 7: Über das Laufen

Das Tolle an den MovNat-Workouts ist, dass sie Laufen mit Training verbinden. Und das Laufen findet auf unebenem Boden statt, was es zu einem "Trail Running" macht.

Und wenn Sie sich an unsere Beschreibung des Lebens der primitiven Höhlenmenschen erinnern, werden Sie wissen, dass sie einen Großteil ihrer Zeit damit verbrachten, ihre Beute zu verfolgen. Man geht sogar davon aus, dass unsere Fähigkeit, lange Strecken zu laufen, unser größter Vorteil gegenüber anderen Tieren in der Wildnis war. Wir waren nicht so schnell wie Leoparden oder so stark wie Affen, aber wir konnten einer Gazelle folgen, bis sie erschöpft war, und sie dann fressen. Und hier kam uns auch unser Gehirn sehr gelegen.

Wir sind dafür gemacht, lange Strecken zu laufen, und das Laufen durch den Wald ist eine großartige Möglichkeit, dies zu tun, ohne die Knie zu belasten usw.

Es ist auch 100 % besser als das Laufen auf einem Laufband. Warum? Nicht nur, weil Sie frische Luft und Sonne tanken (dazu gleich mehr) und nicht nur, weil Sie sich ständig an die Veränderungen des Geländes anpassen (und dadurch Ihre Muskeln stärker trainieren), sondern auch, weil Sie sich beim Laufen auf einem Laufband nicht mit den Füßen vorwärts bewegen müssen. Der Boden bewegt sich unter Ihnen, während

bedeutet, dass Sie nur den Boden "berühren" müssen, während Sie auf der Stelle bleiben. Das macht das Laufen auf einem Laufband deutlich einfacher und ist in Bezug auf den Kalorienverbrauch deutlich weniger vorteilhaft.

Barfußlaufen

Ein weiteres Thema, das bei den Menschen, die ursprünglich leben, sehr beliebt ist, ist das Barfußlaufen.

Auch hier ist die Theorie einfach: Wir haben uns nicht entwickelt, um mit Schuhen zu laufen, und sollten sie daher auch nicht tragen, wenn wir jetzt laufen. Dies ist die zentrale Prämisse von Büchern wie "*Born to Run*", und wie es aussieht, stimmen viele Experten dieser Idee zu.

Wenn Sie einen Schuh tragen, bedeutet dies, dass Ihre Ferse gepolstert ist. Das bedeutet, dass Sie wahrscheinlich mit der Ferse zuerst auf dem Boden landen, was wiederum verhindert, dass Ihr Bein den Aufprall abfedern kann.

Ziehen Sie Ihren Schuh aus und Sie werden gezwungen sein, auf dem Fußballen zu landen. Warum? Weil Sie so das Knie und den Fuß stärker beugen können, um den Stoß abzufangen. Diese Form des Laufens wird als "Chi Running" oder "Pose Running" bezeichnet und ist dieselbe Methode, die vom Tarahumara-Stamm verwendet wird - einem Stamm indigener Menschen, die dafür bekannt sind, dass sie Hunderte von Kilometern am Stück laufen können.

Gleichzeitig bedeutet das Laufen ohne Schuhe, dass sich die Zehen frei bewegen und an das Gelände anpassen können. Wenn du auf einen Stein trittst, verdreht sich nicht dein ganzer Fuß, sondern deine Zehen spreizen sich um ihn herum. Dadurch werden auch mehr Muskeln beansprucht und die Füße gestärkt und widerstandsfähiger gemacht.

Das einzige Problem? Du trägst schon dein ganzes Leben lang Schuhe. Wenn du sie jetzt ausziehst, stichst du dir den Fuß an einem scharfen Stein auf und verletzt deine Knie.

Eine Möglichkeit ist die Verwendung eines "Barfußschuhs" wie der Vibram Five Fingers, der sich dem Fuß wie ein Handschuh anpasst. Noch besser ist es jedoch, einen noch sanfteren Übergang vorzunehmen, um Verletzungen zu vermeiden. Gehen Sie zunächst in ein Sportgeschäft und lassen Sie sich von einem Mitarbeiter beraten, ob Sie einen "Minimalschuh" benötigen. Dieser ist weniger gepolstert und lässt Ihren Fuß freier laufen, entspricht aber eher den Schuhen, die Sie sonst tragen.



CHAPTER 8 – TIME TO UN-DOMESTICATE YOURSELF!

Kapitel 8: Es ist an der Zeit, sich zu enthäuslichen!

Schauen Sie sich einige MovNat-Videos an und lassen Sie sich inspirieren. Sie schwimmen durch Flüsse, springen durch Erde, klettern auf Bäume und heben Baumstämme.

Versuchen Sie nun, diese Dinge tatsächlich zu tun, und erleben Sie die Realität: Schürfwunden am Rücken, blutende Füße, eiskaltes Wasser, Schlamm, Regen... Salzwasser...

Aber bevor Sie vor dieser Art von Ausbildung zurückschrecken, sollten Sie sich darüber im Klaren sein, dass dies *genau der Sinn der Sache* ist.

Was Sie vielleicht nicht wissen, ist, dass Sie domestiziert wurden. Landwirtschaft, Unterkunft und Technologie haben es uns ermöglicht, uns vor allen Arten von Schäden zu schützen, und das hat dazu geführt, dass unser Körper *weich* geworden ist.

Wenn Sie genug auf Felsen klettern, werden Ihre Hände härter und weniger anfällig für Verletzungen.

Wenn Sie sich schmutzig machen und frieren, trainieren Sie Ihr Immunsystem, und das wird Ihnen helfen, seltener krank zu werden. Ebenso kann ein Aufenthalt in der Kälte die Ausschüttung von Noradrenalin fördern, was dazu beiträgt, Ihr Energieniveau und Ihre Konzentration zu steigern.

Laufen in der Kälte erhöht die VO2-Maximalleistung.

Wenn man auf instabilem Untergrund fällt, lernt man, *beim nächsten Mal nicht zu fallen*.

Wir leben in einer weichen Umgebung, und wir sind weich geworden. Wir sind nur noch zum Herumsitzen geeignet. Wir sind domestiziert.

Aber wenn Sie sich allmählich an etwas weniger bequeme Umgebungen und Training herantasten, werden Sie härter werden. Und dann wird sich der Alltag in der Tat sehr leicht anfühlen.



CHAPTER 9 – THE LIFESTYLE HABITS THAT ARE MAKING YOU WEAK AND UNHEALTHY

Kapitel 9: Die Lebensgewohnheiten, die Sie schwächen und ungesund machen

An diesem Punkt des Buches wissen Sie, wie Sie sich natürlicher ernähren und wie Sie so trainieren können, dass Sie Ihre wahre Natur zum Vorschein bringen.

Das ist eine aufregende Sache, und wenn Sie erst einmal erkannt haben, dass Sie diesem Horizont nachjagen können, werden Sie feststellen, dass Sie sich freier fühlen, als Sie es je getan haben.

Das sind die additiven Dinge. Aber es gibt auch ein paar Änderungen im Lebensstil, die Sie vornehmen müssen, und ein paar Dinge, die Sie versuchen müssen, aus Ihren derzeitigen Routinen und Programmen zu *entfernen*. Schauen wir uns das mal an:

Chronischer Stress

Stress ist keine schlechte Sache. Stress macht uns sogar stärker und wacher und soll uns helfen, Gebeten zu entgehen, Gefahren zu vermeiden und effizienter zu kämpfen.

Das Problem ist, dass der Stress nicht von Dauer sein soll. In freier Wildbahn wäre der Stress ein Löwe gewesen, und nach 30 Minuten wären wir entweder geflohen oder gefressen worden. Heute bedeutet Stress, dass Ihr Chef Sie hasst.

und das kann über Jahre hinweg so bleiben. Das Ergebnis ist, dass unser Körper ständig in Alarmbereitschaft und unter Strom steht und unser Immunsystem und unsere Verdauung ständig unterdrückt werden.

Es ist natürlich schwierig, Stress zu vermeiden, aber man muss versuchen, es zu erreichen, wenn man es kann.

Unnatürliche Licht

Unser Körper nutzt eine Kombination aus "inneren Schrittmachern" und "äußeren Zeitgebern", um die Produktion von Schlafhormonen zu regulieren. Im Klartext heißt das, dass wir aufgrund von inneren und äußeren Signalen wissen, wann wir schlafen sollten.

Und einer der wichtigsten dieser externen Hinweise ist das natürliche Licht. Wenn wir Licht wahrnehmen (was sogar mit geschlossenen Augen geschieht), produziert unser Körper Cortisol und Stickstoffoxid, die uns wach machen. Wenn die Welt dunkler wird, produziert unser Körper Melatonin, das uns in den Schlaf schickt.

Aber wenn Sie den ganzen Tag in einem Büro verbringen, haben Sie Ihr Gehirn verwirrt. Schlimmer noch: Wenn Sie abends auf ein Telefon oder einen Computerbildschirm schauen, hält Ihr Gehirn das für natürliches Sonnenlicht und Sie produzieren Cortisol, wenn Sie versuchen zu schlafen.

Die Lösung ist, eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen auf den Bildschirm zu verzichten und in eine Tageslichtlampe zu investieren - oder die Vorhänge offen zu lassen und sich von der Sonne wecken zu lassen. Die beiden letztgenannten Punkte können dazu beitragen, die saisonal abhängigen Depression (SAD) vorzubeugen - einer modernen Erkrankung, die im Winter durch depressive Verstimmungen gekennzeichnet ist. Eine morgendliche Vitamin-D-Zufuhr kann ebenfalls hilfreich sein.

Sitzen

Wie bereits erwähnt, ist unser Körper nicht für langes Sitzen ausgelegt. Sitzen verkürzt unsere Hüftstretter, macht unsere Gesäßmuskeln flach und führt dazu, dass wir uns nach vorne beugen müssen, um den Laptop zu erreichen.

Die Folge ist ein gravierender Mangel an Flexibilität, der alle Arten von Rücken-, Knie- und anderen Beschwerden verursachen kann. Mit Yoga und anderen Dehnungsübungen können Sie

dem entgegenwirken. Sie werden überrascht sein, wie viel Energie und Bewegungsfreiheit Sie dadurch gewinnen können.

Gleichzeitig sollten Sie aber auch vermeiden, so viel zu sitzen. Versuchen Sie zu lernen, in die Hocke zu gehen, um es bequemer zu haben, und erwägen Sie die Anschaffung eines Stehpults, das Sie beim Beantworten von E-Mails und anderen relativ hirnlosen Aufgaben nutzen können.

Richtiges Atmen

Ein weiteres Problem von Stress und langem Sitzen ist, dass sie eine flache Atmung verursachen. Um richtig zu atmen, sitzen Sie mit geradem Rücken und aufgeblähter Brust. Atmen Sie, indem Sie zuerst den Bauch einziehen und *dann* die Lunge füllen. So leeren Sie Ihren Bauchraum und lassen das Zwerchfell sinken, damit Sie mehr Sauerstoff einatmen können, indem Sie Ihre Lungen ausdehnen.

Babys atmen auf diese Weise, aber viele von uns verlieren diese korrekte Atemweise, wenn wir älter werden. Wenn Sie sie wieder erlernen, werden Sie flachere Bauchmuskeln, eine bessere Körperhaltung und viel mehr Energie haben.

Kalte Duschen

Erinnern Sie sich daran, dass ich vorhin gesagt habe, dass die Kälte uns aufwecken *und* uns helfen kann, mehr Energie zu produzieren? Nun, Sie können das Gleiche tun, indem Sie morgens eine nehmen. Das macht dich wach, macht dich stark und hilft dir, Testosteron und Noradrenalin zu produzieren.



CHAPTER 10 – CONCLUSION AND CLOSING NOTES

Kapitel 10: Schlussfolgerung und Schlussbemerkungen

Da haben Sie es: So können Sie anfangen, auf eine ursprünglichere Art zu leben. Sie verbrennen mehr Fett, bauen mehr Kraft auf und machen Ihren Körper härter. Sie nehmen mehr Nahrung zu sich und vermeiden leere Kalorien und Heißhungerattacken. Sie werden Ihre wahre Natur erforschen und Ihr wahres Potenzial ausschöpfen. Und gleichzeitig fühlen Sie sich der Natur näher und genießen alle damit verbundenen gesundheitlichen Vorteile.

Und das ist noch nicht alles. Wenn Sie anfangen, so zu leben, können Sie tatsächlich Ihre *eigene DNA* stärken und verändern. Das liegt an der sogenannten "Epigenetik", die sich auf die Art und Weise bezieht, wie sich unsere Gene ausdrücken. Wenn wir uns nährstoffreicher ernähren, drücken sich mehr unserer Gene aus, und das kann sogar an unsere Kinder weitergegeben werden. Das sollte ein Ansporn sein, wenn es keinen anderen gäbe, damit anzufangen, gesünder zu leben und den Körper so zu versorgen, wie es für ihn vorgesehen ist.

Und wenn es Ihnen schwerfällt, all diese Veränderungen vorzunehmen? Keine Sorge - der springende Punkt ist, dass Sie es langsam angehen und Ihrem Körper Zeit geben müssen, sich anzupassen.

Denken Sie an die Idee des "Kaizen" - dass kleine, einfache Änderungen große, tiefgreifende Unterschiede bewirken können.

Fangen Sie damit an, dass Sie einen Smoothie in Ihren Speiseplan aufnehmen, vielleicht auf dem Weg zur Arbeit ein wenig mehr frische Luft schnappen und vielleicht jeden Morgen ein kleines Training mit dem eigenen Körpergewicht absolvieren.

Wenn Sie diese sehr kleinen Veränderungen vornehmen, werden Sie feststellen, dass Sie mehr Energie, mehr Antrieb und eine bessere Gesundheit haben. Und das wird es einfacher machen, all die *anderen* Veränderungen vorzunehmen, die Sie einem natürlichen, ursprünglichen Lebensstil näher bringen.

Der menschliche Körper verändert sich ständig auf die eine oder andere Weise. Wenn man stillsitzt, wird er schwächer. Aber wenn man anfängt zu arbeiten, zu leben und sich gesund zu ernähren, dann kann er sich zum Positiven verändern und in seinen optimalen Zustand zurückkehren. Das ist der Zustand, für den er geschaffen wurde.

Deine wahre Natur!