

## **Paleo-Diät Was ist das?**

Die Paleo- oder Steinzeit-Diät orientiert sich an der vermuteten Ernährung, noch bevor vermehrt Ackerbau und Viehzucht betrieben wurde. Dabei wird davon ausgegangen, dass das menschliche Erbgut sich seit dieser Zeit nicht verändert hat und deshalb die damalige Ernährungsweise als die einzig „gesunde“ angesehen werden muss.

### **Was sind erlaubte Lebensmittel?**

- Fleisch, Fisch, Geflügel und Eier
- Gemüse, Obst (vor allem Beeren), Nüsse und Samen
- Honig und Ahornsirup
- Pflanzliche und tierische Öle/Fette, wie Ghee, Kokosöl, Olivenöl, Palmöl sowie Speck oder Schmalz

### **Was darf man NICHT essen?**

Es soll auf etliche, heute alltägliche Produkte verzichtet werden:

- Getreide und Getreideprodukte
- Hülsenfrüchte
- Milch und Milchprodukte
- Zucker, Zuckerersatzstoffe und Süßstoffe
- Softdrinks, Alkohol, Kaffee
- Fastfood

## Fazit:

### Das gefällt uns an Paleo:

- Die Empfehlungen für saisonale und unverarbeitete Lebensmittel.
- Es ist eine gemüse- und obstreiche Ernährung.
- Es werden Ernährungsumstellung, Bewegung, Entspannung und ausreichend Schlaf als Diät- (Lebens-)Konzept miteinander verknüpft.

### Das finden wir nicht gut:

- Der weitgehende Verzicht auf Getreideprodukte und pflanzliche Fette führt zu einer kohlenhydratarmen Ernährung mit viel tierischen Fetten
- Dies entspricht nicht unseren Ernährungsgewohnheiten und ist nicht leicht dauerhaft einzuhalten.
- Deshalb verwundert es nicht, dass man im Internet zahlreiche „Ersatzprodukte“ findet. Etwa für Brot mit Kokosmehl oder Kuchen und Süßigkeiten mit Ahornsirup und Honig – ob es das in der Steinzeit schon gab?
- Paleo enthält kaum Ballaststoffe, die wichtig für eine gute Verdauung sind und wertvolles Futter für unsere Darmbakterien.
- Der tägliche hohe Verzehr tierischer Lebensmittel (Fleisch, Fisch und Eier) ist unter Gesundheits- und unter Nachhaltigkeitsaspekten kritisch zu sehen.
- Die Aussage, dass sich das Erbgut der Menschen bis heute nicht verändert habe, ist falsch. Viele ernährungsbedingte Zivilisationserkrankungen entstehen, weil wir zu viel und zu einseitig esse – nicht, weil wir uns nicht mehr wie Jäger und Sammler ernähren.

# Show-Notes zum Podcast „Paleo-Diät“

## Fünf Tipps wie du ein seriöses Abnehm-Programm erkenne kannst:

### 1. Fantastische Erfolgsgarantien?

Versprechen und Erfolgsgarantien wie "In 6 Tagen garantiert 7 Kilo abnehmen" sind unrealistisch und deshalb unseriös. Selbst bei der umstrittenen Nulldiät könnt Ihr maximal 3,5 Kilogramm pro Woche abnehmen. Das Ziel sollte aber nicht das schnelle Abnehmen sein. Maximal 500 Gramm pro Woche zu verlieren, ist sinnvoller, um langfristig das Gewicht halten zu können. Zu schnelles Abnehmen hat meist zur Folge, dass man danach noch schneller zu nimmt und endet mit einem Gewicht, das höher ist als vor Beginn der Diät (Jojo-Effekt).

### 2. Fett und Cellulite an ganz bestimmten Körperstellen reduzieren?

Niemand kann garantieren, dass Ihr mit einem bestimmten Diätprogramm oder einem speziellen Behandlungsverfahren ganz gezielt nur an bestimmten "Problemzonen" wie Hüften, Po oder Oberschenkeln abnehmt. Derartige Versprechen sind unseriös.

### 3. Ein Schlankheitspräparat steht im Mittelpunkt des Programms?

Ein Präparat (zum Beispiel ein Nahrungersatz- oder Nahrungsergänzungsmittel) darf nicht den Kern des Diätprogramms ausmachen. Manche Diät Drinks können zwar den Einstieg in das Abnehmen erleichtern, sind aber keine dauerhafte Lösung. Ziel einer seriösen Diät ist es, den sinnvollen Umgang mit Lebensmitteln zu üben und ein verändertes Essverhalten zu trainieren, das sich auf Dauer durchhalten und im Alltag praktizieren lässt.

### Und Ihr sollt mit einem bestimmten Medikament oder einem Spezialverfahren behandelt werden?

Die Behandlung mit Medikamenten oder medizinischen Spezialverfahren oder -geräten und ihre Wirkungsweise bzw. Wirksamkeit solltet Ihr grundsätzlich vor Vertragsabschluss mit dem Hausarzt besprechen, um gesundheitliche Risiken auszuschließen.

### 4. Bewegung spielt keine Rolle?

Ein Anreizprogramm für mehr Bewegung sollte Bestandteil des Abnehm-Programms sein. Am besten ist es, wenn ein begleitendes Bewegungsprogramm durchgeführt wird.

### 5. Die täglichen Speisepläne liegen unter 1.000 Kilokalorien (kcal)?

Diätprogramme, die eine Energieaufnahme unter 1.000 kcal pro Tag vorschreiben, können erfahrungsgemäß wegen eintretender Hungerattacken kaum durchgehalten werden und zu Essanfällen führen. Crash- und Blitz-diäten mit extrem niedrigen Lebensmittelmengen und einseitiger Lebensmittelauswahl sind daher nicht zu empfehlen. Die Speisepläne sollten leicht in den Alltag eingebaut werden können, ohne Extra-Kochen für die Familie und ohne komplizierte, aufwändige Rezepturen. Lebensmittelverbote sollte es nicht geben.

# Rezept Gemüsebrühe

## Zutaten:

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 kleine Chilischote  
100g Karotten  
80g Lauch  
100g Staudensellerie oder Stangensellerie  
3 Lorbeerblätter  
1 Bund Petersilie (gehackt)  
30g Rapsöl  
2 TL Salz  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Muskat  
3 Liter Wasser

## Zubereitung:

Für die Gemüsebrühe das Gemüse waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden.

Gemüse kurz in einem Topf mit heißem Öl anbraten. Petersilie und Lorbeerblätter nur kurz andünsten.

Gemüse mit 3 Liter heißem Wasser auffüllen, salzen und etwa 60 Minuten köcheln lassen.

Gemüse abseihen und die fertige Brühe mit Pfeffer, Salz, Muskat und Chili würzen.

# Rezept Hühnerbrühe

## Zutaten:

- 1 Suppenhuhn (ca. 1 – 1,5 kg)
- 2 Zwiebeln
- 100 g Petersilienwurzel
- 3 Knoblauchzehen
- 50 g Ingwer
- 100 g Karotten
- 80 g Lauch
- 100 g Sellerie
- 1 Chilischote
- 3 Lorbeerblätter
- 2 Prisen Muskat
- 30 g Rapsöl
- 3-4 Liter Wasser

## Zubereitung:

Das Suppenhuhn kalt abspülen.

Zwiebeln, Petersilienwurzel, Knoblauch, Ingwer und Karotten, Lauch und Sellerie in grobe Stücke schneiden. Chilischote längs halbieren und entkernen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Petersilienwurzel, Karotten und Knoblauch anbraten, bis diese eine goldbraune Farbe erhalten. Danach Zwiebeln, Ingwer und Chili zugeben und ebenfalls kurz anrösten. Lauch und Sellerie zuletzt untermischen und kurz mitdünsten aber nicht mehr anrösten.

Das gebratene Gemüse in einen großen Kochtopf geben, das küchenfertige Huhn auf das Gemüse setzen.

Alles mit 5 Liter Wasser auffüllen.

Das Huhn, je nach Größe etwa 60 – 90 Minuten langsam köcheln lassen, bis sich das Fleisch ganz leicht vom Knochen ablöst.

Das Huhn aus der Brühe nehmen, die Brühe durch ein Sieb geben und mit Salz abschmecken.

Tipp: aus dem Hähnchenfleisch lässt sich am nächsten Tag ein leckerer Salat zaubern.

Tipp: Hühnerbrühe portionieren und einfrieren für den nächsten Fastentag.

# Rezept Knochenbrühe

## Zutaten:

500 g Markknochen vom Rind  
100g Karotten  
80g Lauch  
100g Staudensellerie oder  
Stangensellerie  
1 Knoblauchzehe  
1 Zwiebel  
1 Stück Ingwer  
1 Petersilie  
1 TL Muskat  
3 Lorbeerblätter  
2 Liter Wasser

## Zubereitung:

Karotte, Sellerie, Lauch, und Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden. waschen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch zerdrücken und schälen. Ingwer schälen und grob schneiden.

Knochen in einen großen Topf geben und ohne Fett anrösten.

Vorgeschnittenes Gemüse zu den Knochen hinzugeben und alles gemeinsam weiterhin anrösten.

Knochen und Gemüse mit Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist. Petersilie hinzugeben und zum Kochen bringen.

3-4 Stunden köcheln lassen. Nach 2-3 Stunden gegebenenfalls das Mark aus den Knochen lösen (und weiter verwenden) und weiter kochen lassen.

Knochenbrühe durch ein Sieb in einen anderen Topf abgießen. Ggf mit grobem Meersalz und weiteren Gewürzen abschmecken.

Entweder portionieren und kaltstellen / einfrieren oder sofort verwenden.

**Link zur Internetseite der Verbraucherzentrale zum Thema Diäten:**

<https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/lebensmittel/schlankheitsmittel-und-diaeten/von-stoffwechselfdiaeten-bis-trennkost-erfolgsaussichten-und-gefahren-6555>

**Link zur Seite von Lebensmittel Klarheit:**

<https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/lebensmittel-mit-schlankheitswerbung>

**Link zum Bundeszentrum für Ernährung:**

<https://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungswissen/>

**Link zur Deutschen Gesellschaft für Ernährung:**

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/diaeten-fasten/paleo/?L=0>