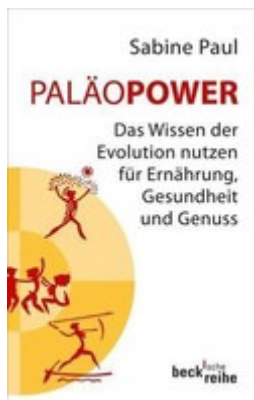


Die Kraft, die aus der Urzeit kommt

Wissenschaftliches: Sabine Paul – Paläopower



campus-web Bewertung: 4/5

„Was haben Kleiderhersteller, Sargbauer und Automobildesigner gemeinsam?“ Diese ungewöhnliche Frage konfrontiert den erstaunten Leser gleich zu Anfang des informativen Ratgebers. „Sie müssen ihre Produkte dem ständig größer werdenden Körperumfang ihrer Kunden anpassen;“ lautet die prompte Antwort. 530 Kilogramm soll als bisheriges Extrem erreicht worden sein. Die Evolutionsbiologin Sabine Paul hält die Entwicklung der gesamtgesellschaftlichen Fehlernährung für unumkehrbar. Neben Nährstoffmangel durch unausgewogene Nahrungsmittel verursachen für Paul ein Zusammenwirken aus chronischem Stress, fehlender Regeneration und unzureichendem oder nicht erholsamen Schlaf Mangelerscheinungen. Dass diese Mangelsituation bei modernen Menschen eine drastische Zunahme von Übergewicht, Herzinfarkt, Schlaganfall, Zuckerkrankheit und Krebs verursacht, wird durch empirische Daten und anhand von Beispielen belegt. Wenn Paul einen eigens erstellten Paläo-Power-Kompass heranzieht und unserer rastlosen Gesellschaft den

altsteinzeitlichen Lebensrhythmus aus zwei Tage Arbeit und zwei Tage Regeneration gegenüberstellt, kommt eine Rückbesinnung auf vergangene Zeiten tatsächlich einer möglichen Genussbereicherung nahe.

Auch vor „Pharmafood“, Aroma- und Zuckeraustauschstoffen sei gewarnt

Sabine Paul möchte das Qualitätsbedürfnis und das Ernährungsbewusstsein ihrer Leser schulen. Folglich informiert sie über aktuelle Trends und Strategien der Nahrungsmittelindustrie. Maden im Fisch, Gammelfleisch, Rinderwahnsinn und von EHEC-Bakterien befallene Sprossen sorgten in den vergangenen Jahren für Nahrungsmittelskandale. Sie beeinträchtigen neben ganz „normalen“ Billigprodukten aus Massentierzucht und Pflanzenzuchtindustrie das Wohlbefinden und die Gesundheit. Gegenwärtiges Nahrungsmitteldesign schafft eine Distanz zwischen ursprünglichen Lebensmitteln und Nahrungskunstprodukten. Fastfood-

Ketten wirft Paul einen „systematischen Betrug der menschlichen Sinne“ vor, weil diese durch Hilfsstoffe den Geschmack vereinheitlichen. Aromastoffe werden heute nicht nur bei Käse- und Fleischimitaten häufig eingesetzt, um Inhalte vorzutäuschen, die es gar nicht gibt. Durch Hinzugabe „authentische[r] Gourmet-Aromen“ lässt sich Fleisch aus Massenproduktion teurer verkaufen. Fett- und zuckerreduzierte Lightprodukte können ein Risiko auf Übergewicht sogar erhöhen, weil Zuckeraustauschstoffe vom Körper schwerer abgebaut werden. Besonders vor so genanntem „Pharmafood“, also einer Medikamenteneinmischung in Nahrungsmittel warnt Paul. Es sei unvernünftig und wenig zuträglich eine Mangelernährung durch Beifügung von Medikamenten reparieren zu wollen, wenn diese durch Lebensmittel verursacht wird, bei der Nährstoffe durch Zusatzstoffe ersetzt werden.

Sabine Paul – *Paläopower. Das Wissen der Evolution für Ernährung, Gesundheit und Genuss*

Verlag: C. H. Beck

Genre: Evolutionsbiologische Forschung

Illustrationen: Helge Nyncke

Erschienen: März 2012

ISBN: 9783406630484

Bindung: Paperback

Seiten: 301

Preis: 12,95

Direkt bestellen

Stress, lass nach – Genussvolle, selbstbestimmte Ernährung stimmt zufrieden

Desöfteren verwendetes Fachvokabular, etwa zur Erklärung von Austauschstoffen oder Krankheitsbildern, erschwert die Lektüre und erweckt den Eindruck, der Band richte sich an ein Fachpublikum wie Studierende der Ökotrophologie oder Lebensmittelchemie. Doch wenn man über wissenschaftliche Fremdwörter hinwegsieht, ist der Ratgeber recht zugänglich und die Botschaft wird sehr anschaulich. Die technische Entwicklung sorgte dafür, dass große körperliche Anstrengungen heute weniger erforderlich sind. Doch mit Blick auf die Altsteinzeit, als die Menschen noch nicht unter der gravierenden Mangelernährung von heute litten, ermutigt Paul zu einem radikalen Wandel in der Einstellung zu Gesundheit und Qualität. Sie betont den Wert davon, dem inneren (genetischen) Kompass zu vertrauen und sich von äußeren Störfaktoren unabhängig zu machen. Angereichert ist der gut strukturierte Ratgeber durch informative Fallbeispiele, praktische Tipps und zahlreiche Daten und Fakten. Kleine, vor dunklem Hintergrund eingefügte Info-Kästchen fassen Inhalte ganzer Kapitel kompakt zusammen. Eine angenehme Bildgestaltung lockert das manchmal trockene wissenschaftliche Werk angenehm auf.

Mehr Infos und eine interaktive Paläo-Rezeptsammlung findet ihr auf der [Homepage](#) des PaläoPower-Instituts von Dr. Sabine Paul.

Autor: Ansgar Skoda **Bild:** Verlag C. H. Beck / 04.01.2013

[Artikel drucken](#)