

Mit einem Nachwort von Nassim Nicholas Taleb

ARTHUR DE VANY



DIE STEINZEITDIÄT



So kriegen Sie Ihr Fett weg -
natürlich fit, schlank und gesund
wie vor 200.000 Jahren

BOOKS4SUCCESS

ARTHUR DE VANY



DIE
STEINZEITDIÄT

A cartoon illustration of a cavewoman with a large black beard and hair, wearing a spotted tunic, holding a spear. She is positioned above the word 'STEINZEITDIÄT'.

So kriegen Sie Ihr Fett weg -
natürlich fit, schlank und gesund
wie vor 200.000 Jahren

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
The New Evolution Diet
ISBN 978-1-60529-183-3

© Copyright der Originalausgabe 2011:
© 2011 by Arthur De Vany

© Copyright der deutschen Ausgabe 2012:
Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Birgit Irgang
Gestaltung Cover: Johanna Wack, Börsenbuchverlag
Gestaltung, Satz und Herstellung: Martina Köhler, Börsenbuchverlag
Lektorat: Stefanie Barthold
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-864700-00-2

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

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.

BÖRSEN  MEDIEN
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.books4success.de

*Dieses Buch ist einer wunderbaren Frau gewidmet,
meiner Ehefrau Carmela De Vany, deren Energie, Liebe und Humor
mich inspirieren und mir guttun.*



| | |
|--|-----|
| Danksagungen | 6 |
| Einleitung | 8 |
| Kapitel 1 - Meine Reise | 22 |
| Kapitel 2 - Bevor Sie loslegen: Acht Messungen | 40 |
| Kapitel 3 - Die Steinzeit-Diät | 54 |
| Intermezzo: Warum unsere Vorfahren keine Vegetarier waren | 74 |
| Kapitel 4 - Wie Sie nicht essen sollten | 78 |
| Kapitel 5 - Ein Monat mit der Steinzeit-Diät | 86 |
| Intermezzo: Die schlechtesten Lebensmittel, die Sie essen können | 118 |
| Kapitel 6 - Wie Sie Sport treiben sollten | 126 |
| Intermezzo: Die Verweiblichung der Männer | 152 |
| Kapitel 7 - Die Metaphysik hinter der Diät | 156 |
| Intermezzo: Sir Steven und Michael Phelps | 166 |



Kapitel 8 - Der Wettstreit im Inneren 174

Kapitel 9 - Altern wie ich 184

Intermezzo: Meine Nahrungsergänzungsmittel 200

Schlussbemerkungen: Zu guter Letzt 206

Nachwort: Warum der menschliche Körper (extreme) Zufälligkeit braucht
von Nassim Nicholas Taleb 208

Fußnoten 222

Literaturhinweise 258

DANKSAGUNGEN

Einige wenige Schlüsselpersonen und Ereignisse verändern Ihr Leben. Ich verdanke meinen zahlreichen und enthusiastischen Bloglesern viel. Sie haben mich viel gelehrt, und ihre Erfolgsgeschichten inspirieren mich Tag für Tag. Ohne ihre Inspiration hätte ich dieses Buch nicht geschrieben. Bryan Appleyards Artikel über mich und „die Diät, die wirklich funktioniert“ in der Londoner *Times* war ein Wendepunkt für die Weiterentwicklung dieser Arbeit. Sein Gewichtsverlust von 12,5 Kilogramm mit der Steinzeit-Diät ist sein Verdienst. Hätte Nassim Nicholas Taleb mir nicht Bryan vorgestellt, gäbe es dieses Buch möglicherweise nicht. Danke, Nassim, für deine „Schwarzer Schwan“-Veranstaltung, und danke, Bryan, dass du so genau und leidenschaftlich die Kerngedanken meines evolutionären Ansatzes erfasst hast. Ich weiß auch den Enthusiasmus und die Hingabe meines US-amerikanischen Verlegers Rodale für dieses revolutionäre Ernährungs- und Lebenskonzept sehr zu schätzen. Meine dortige Lektorin, Julie Will, lieferte stets Kommentare und nützliche Ratschläge; ihre

Unterstützung und ihre Begeisterung für dieses Buch waren ansteckend. Ich danke meinem Agenten, Richard Pine, für seine zuverlässige und hilfreiche Führung durch das Veröffentlichungslabyrinth. Mein hervorragender Redakteur, Bill Tonelli, formulierte meine akademische Schrift zu dem leicht zugänglichen, ansprechenden Text um, der Ihnen nun vorliegt. Danke, Bill, und auch meine Leser sind dir dankbar.

EINLEITUNG

Charles Darwin war übergewichtig und chronisch krank. Was können wir also von ihm über Gesundheit und Fitness lernen?

Seine Evolutionstheorie räumt mit einer Menge Unfug auf, den wir heutzutage über Gewichtskontrolle und körperliche Fitness zu hören bekommen. Sie liefert außerdem ein überzeugendes Modell, mit dessen Hilfe wir verstehen können, warum wir zunehmen und an Stärke und Vitalität verlieren, wenn wir älter werden. Das Verständnis der menschlichen Evolution weist uns einen Weg, den wir einschlagen können, um gesünder und glücklicher zu werden.

Was hat also Fitness (oder deren Fehlen) mit Evolution zu tun?

Dieses Buch ist der krönende Abschluss meiner jahrzehntelangen Studien rund um Körpergewicht, Diät und Gesundheit, die als „Evolutionary Fitness“ bekannt geworden sind (und sich zur Steinzeit-Diät weiterentwickelt haben). Darin versuche ich, zu diesen Themen eine Beratung anzubieten, die teilweise darauf basiert, wie das Leben vor rund 40.000 Jahren ablief.



DIE HINTERGRÜNDE DER STEINZEIT-DIÄT



Nicht aus nostalgischen Gefühlen für die Steinzeit, sondern eher aus Gründen der Anerkennung ist festzustellen, dass sich im Hinblick auf unseren Körper seitdem nicht viel verändert hat.

Wer waren wir also vor 40.000 Jahren? Unsere Vorfahren aus dieser Zeit waren groß, muskulös und schlank. Die Nahrung war häufig knapp. Bewegung (also die körperliche Aktivität, die zum Überleben notwendig war) bestand aus schwerer Arbeit und intensiven, aber kurzen Kampf-oder-Flucht-Notsituationen. Unsere Vorfahren bewahrten sich ihre Gesundheit ihr Leben lang, wenn ihre Lebenserwartung auch deutlich geringer war als unsere, da es mehr Infektionen, eine höhere Kindersterblichkeit sowie mehr Raubtiere und Unfälle gab.

Der *Homo erectus* ist unser fast zwei Millionen Jahre alter Vorfahr. Er könnte heute aus dem Haus gehen, einen Anzug von Ralph Lauren kaufen (Größe 52) und durch die Straßen New Yorks laufen, ohne aufzufallen. Er wäre groß und schlank und im Allgemeinen gebaut wie ein stattlicher Basketballspieler. Ein etwas modernerer Cromagnonmensch, der die Erde vor 40.000 Jahren bevölkerte, könnte einen Armani kaufen (Größe 54); er wäre stilsicherer als der *Homo erectus*, was sich beispielsweise an den Kunstgegenständen und Höhlenmalereien zeigt, die er hinterlassen hat. Ein Cromagnonmensch würde wohl eher einem Rugbyspieler ähneln: Er wäre größer als die meisten Männer heute, schlank, muskulös und sehr kräftig – ein beeindruckender Athlet. Außerdem wäre sein Gehirn größer als unseres. All dies kann man aus den Skeletten von Cromagnonmenschen rückschließen, aus den Fähigkeiten zeitgenössischer Jäger und Sammler und aus Vergleichen zwischen Wild- und Labortieren.

Eine Cromagnonfrau wäre ebenfalls schlank und ein wenig größer als moderne Frauen, mit der klassischen kurvenreichen Gestalt einer anmutigen Frau. Auf der Grundlage von Darstellungen wohlgeformter Frauen in der Kunst der Cromagnonmenschen könnte sie aussehen wie ein Supermodel, doch nicht wie ein Hungerhaken, also eher wie Cindy Crawford als wie Kate Moss.

Moderne Menschen tragen eine Kopie der Gene unserer Cromagnonvorfahren vor 28.000 Jahren in sich. Mindestens 70 Prozent der heute lebenden Europäer können ihre Gene auf die kleine Gruppe der Cromagnonmenschen zurückführen, denen es gelang, die letzte Eiszeit zu überleben.

Die Ursprünge der sieben Stämme von Menschen, die in Europa leben, können zurückverfolgt werden bis zu sieben Männern, die zwischen 100.000 und 40.000 v. Chr. gelebt haben.¹

Warum bringt nun dasselbe genetische Material, das einst bei unseren Ahnen für Gesundheit und muskulöse Schlankheit stand, heute

Fettleibigkeit und chronische Krankheit hervor? Die Antwort liegt natürlich in der Umgebung, in der unsere Gene zum Ausdruck kommen – also unsere moderne, wohlhabende Gesellschaft.

Kurz gefasst: Wir sind gentechnisch für eine andere Welt konzipiert. Ich glaube, dass prähistorische Jäger und Sammler sich genauso verhalten würden wie wir und schlussendlich dieselben Probleme hätten, wenn sie in unserer heutigen Umgebung leben würden. Wir wissen, dass dem so ist, denn wir sind Jäger und Sammler, und wir leiden. Wir wissen auch, dass moderne Jäger und Sammler, wenn sie in eine industrialisierte Gesellschaft versetzt werden, schließlich unsere schlechten Angewohnheiten übernehmen und chronische Krankheiten entwickeln.²

Das führt uns zu einer Grundidee, die Sie beim Lesen im Hinterkopf behalten sollten: Wir Menschen haben uns entwickelt, als das Nahrungsangebot knapp war und das Leben allerlei beschwerliche körperliche Aktivitäten bereithielt. Folglich bringt unser Körper uns dazu, alles zu essen, was uns in die Hände fällt, und uns so wenig wie möglich anzustrengen.

So ist es. Wir haben, im Grunde genommen, eine Veranlagung zum faulen Vielfraß.

Das war vor Tausenden von Jahren eine perfekte Erfolgsstrategie. Um 40.000 v. Chr. konnte kein Mensch überleben, der nicht immer dann aß, wenn Nahrung verfügbar war. Unser Vorfahren wussten, dass die nächste Hungersnot nie fern war: Also musste man heute schlemmen, um morgen nicht zu leiden. Sie achteten auch sorgfältig darauf, so wenig Energie wie möglich zu verbrauchen – denn mehr Kalorien zu verbrennen, als unbedingt erforderlich war, konnte das Überleben gefährden. Es gab unvorhersehbare Zeiten mit wenig Nahrung, gelegentlich auch Hungersnöte, immer wieder unterbrochen von Phasen der üppigen Fülle.

In der modernen Welt würde ein Jäger und Sammler denselben Prinzipien folgen: Er würde eine Menge essen und sich wenig bewegen.

Und er hätte dieselben Erkrankungen wie wir, wenn er in einer modernen Umgebung leben würde, in der reichlich Nahrung vorhanden ist und körperliche Aktivität mehr oder weniger freiwillig stattfindet. Die meisten Ernährungs- und Trainingsprogramme fordern dazu auf, sich mehr zu bewegen und weniger zu essen – ein direkter Widerspruch zu unserer genetischen Veranlagung. Kein Wunder also, dass die meisten Diäten nicht funktionieren.

Unsere Jäger- und Sammler-Vorfahren achteten auch auf energiereiche Nahrung (also Nahrung mit vielen Kalorien und Fetten), die sie mit möglichst wenig Kalorienverbrauch erreichen konnten. Ob sie aßen oder nicht, hing davon ab, ob sie etwas fanden oder erlegten. Wann es etwas zu essen gab, war also äußerst schwer vorherzusagen. Sie bewegten sich, wenn sie Hunger hatten (oder verfolgt wurden), und entspannten sich nach dem Essen – wie Tiere in freier Wildbahn es auch heute noch tun. Ihre körperliche Aktivität fand sporadisch statt, war dann in der Regel kurz und intensiv (jagen, tragen, klettern, laufen) und von langen Phasen des Ausruhens und Spielens unterbrochen. Auf diese Art von Umgebung sind unser Verhalten und unser Stoffwechsel eingestellt. Und unsere Gene sind der Ansicht, dass unsere Welt noch immer so aussieht. Doch wir wissen, dass das nicht stimmt.

Warum werden wir dick und krank? Aus evolutionärer Sicht ist das eine merkwürdige Frage, denn unser Vorfahren hatten kein Übergewicht. Und sie litten auch nicht an den Krankheiten, die in unserer zivilisierten Welt so weit verbreitet sind. Wir begannen, schwerer zu werden und neue Leiden zu entwickeln, als wir aufhörten, wie Jäger und Sammler zu leben, und stattdessen Bauern wurden – oder, um genau zu sein, als wir anfangen, die Nahrung zu essen, die wir anpflanzen, statt weiter zu sammeln.

Nun leiden wir unter zahlreichen „westlichen“ chronischen Krankheiten, die bei unseren frühen Vorfahren praktisch unbekannt waren

und auch unter den modernen Jägern und Sammlern, die noch auf traditionelle Weise leben, kaum vorkommen. Die Liste ist lang und uns deprimierend vertraut: Fettleibigkeit, Diabetes (Typ 2) im Erwachsenenalter, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Alzheimer und so weiter und so fort.

Der Ursprung dieser modernen Leiden kann in gewissem Maße mit Problemen des menschlichen Stoffwechsels und Entzündungen in Verbindung gebracht werden. Irgendetwas im modernen Leben stört die inneren Systeme, die uns die Evolution mit auf den Weg gegeben hat.

Im Allgemeinen blüht unser Körper infolge des heutigen Lebens nicht auf: Es bringt uns Untätigkeit durch Bürojobs und einen Missbrauch von Alkohol, Drogen (in verschriebener und frei erhältlicher Form) und sogar von Lebensmitteln. Auch unser Verstand scheint das moderne Leben nicht zu genießen. Heutzutage leiden die Menschen wahrscheinlich mehr unter chronischem Stress als ihre Vorfahren, deren Stresssituationen intensiv, aber episodenhaft waren.

Die Kampf-oder-Flucht-Instinkte unserer Ahnen, mit deren Hilfe sie Gefahren entgehen mussten, werden heute durch zahllose und gewiss weniger ernste Umstände ausgelöst, für die es keine Lösung gibt. Der daraus resultierende chronische Stress ist eine potenzielle Quelle für Kummer und Krankheit. Selbst unser Wohlstand und Besitz können diesen nicht enden wollenden Stress nicht erleichtern – im Gegenteil: Häufig scheinen sie ihn eher noch zu verschlimmern.

Man kann die evolutionäre Geschichte unserer Art anhand der Entwicklung eines menschlichen Fötus nachvollziehen. Das heranreifende Kind sieht zunächst aus wie ein kleiner Fisch, dann wie eine Kaulquappe, anschließend wie ein Frosch oder vielleicht wie eine große Garnele. Kleine Knospen sind an den Stellen zu erkennen, an denen sich Gliedmaßen entwickeln werden; die Rippen des fischartigen Skeletts verschmelzen, um ein Becken zu bilden; der Kopf wächst, und Augenknospen treten hervor. Allmählich beginnt der Fötus, wie ein

blasser, aufgerollter Delfin auszusehen. Erst nach und nach entsteht aus ihm etwas, das wie ein Mensch aussieht.

Ein menschliches Baby, das heute geboren wird, hätte vor 40.000 Jahren genauso leicht heranwachsen können; und ein Baby, das vor 40.000 Jahren zur Welt gekommen ist, sah auch nicht anders aus als die Kinder heutzutage. Sie hätten dieselben Gene und würden sich in beiden Zeitaltern zu normalen Kindern und Erwachsenen entwickeln. Jedes Kind, das in unserer Zeit geboren wird, trägt Gene, die es auf ein Leben als Jäger und Sammler vorbereiten – die Beschäftigungen, denen bislang jeder Mensch nachging ... außer jenen, die nach der jüngsten Erfindung der Landwirtschaft vor rund 10.000 Jahren geboren worden sind.

Es ist allerdings bemerkenswert, wie wacker wir uns in der modernen Welt schlagen. Ein Säugling, der heute geboren wird, verfügt nicht über mehr genetische Anweisungen, wie er überleben kann, als ein Baby, das vor 40.000 Jahren auf die Welt gekommen ist. Die heutigen Babys sind nicht stärker, klüger oder besser auf das Leben vorbereitet als diejenigen in grauer Vorzeit. Obwohl Steinzeit-Kinder aufwachsen, um Faustkeile und Speere für die Mammutjagd herzustellen, nutzten sie die gleichen Nervenbahnen und erlernten dieselben Fähigkeiten, die Kindern heute dazu dienen, sich anzueignen, wie man Computerchips produziert oder Geschäfte abschließt. Sie verfügen über das gleiche Gehirn und den gleichen Körper und können folglich ähnliche Gedanken haben und – mit ausreichend Training – dieselben Tätigkeiten ausführen. Sie sind nur deshalb anders, weil sie in verschiedenen Welten leben: Das ist der springende Punkt.

Das Baby, dessen Gene, Gehirn und Körper davon ausgehen, dass es ein Jäger und Sammler wird, wächst heran und wird schließlich Verkaufsleiter oder Steuerberater.

Statt auf der Suche nach Nahrung durch die afrikanische Savanne zu ziehen, kauft dieser Mensch im Supermarkt ein. Statt eine Antilope zu

verfolgen, grübelt er über Finanztransaktionen und Tabellen. Und gewiss hat sich keiner seiner Vorfahren je nach Pommes frites gesehnt oder eine Limonade getrunken.

Viele Lebensmittel, die wir heute zu uns nehmen, bestehen aus evolutionärer Sicht aus völlig neuartigen Bestandteilen. Die menschliche Vorliebe für Süßes ist eine evolutionäre Anpassung – eine Fähigkeit oder eine Eigenschaft, die in einer bestimmten Umgebung einen besonderen Vorteil verschafft –, die in einer Umgebung entstanden ist, in der solche Leckereien selten waren und konzentrierte, nützliche Energie versprachen. So schätzten Jäger und Sammler beispielsweise auch damals schon Honig und nahmen den Zorn von Wildbienen in Kauf, um an diese Süßigkeit zu gelangen. Früchte waren für unsere Vorfahren nur in bestimmten Jahreszeiten verfügbar; wenn sie also welche fanden, neigten sie dazu, alles zu essen, was sie einsammeln konnten. Diese einst nützliche Vorliebe für Zucker bringt heute viele Diätpläne zum Scheitern. Sie sorgt dafür, dass wir Süßigkeiten nur schwer widerstehen können, insbesondere wenn sie sich in unserer Nähe befinden.

Doch selbst wenn einige unserer evolutionären Anpassungen uns heute nicht mehr zum Vorteil gereichen, ist unsere Lebensqualität besser denn je. Wir genießen eine größere Sicherheit und mehr Komfort und werden kaum mehr von jenen Krankheitserregern und Parasiten bedroht, unter denen viele unserer Vorfahren litten. Heute sterben wesentlich weniger Kinder als noch in der Altsteinzeit. Die Lebenserwartung ist höher, nicht nur bei der Geburt, sondern in allen Altersstufen (wenn auch nicht so deutlich, wie man in späteren Jahren erwarten könnte).³

Bei unseren Ahnen war die Wahrscheinlichkeit, in jedem Alter zu sterben, höher als bei uns, doch sie verbrachten einen geringeren Anteil ihres Lebens mit Gebrechen. Der moderne Mensch lebt länger, aber altert schneller als unsere prähistorischen Vorfahren und leidet

häufiger unter chronischen Krankheiten. (Aber das ist wohl immer noch besser, als überhaupt nicht zu leben.) Unsere Ahnen waren auch gut an ein fortgeschrittenes Alter angepasst. Sie alterten gut. Vieles von dem, was wir als normale Alterung bezeichnen, ist ein moderner Zustand, der Krankheit mehr ähnelt als dem natürlichen Älterwerden.

Dafür gibt es einen Grund. In der Fachsprache sind wir aktive *Genotypen*, die versuchen, als sesshafte *Phänotypen* zu leben. Mit anderen Worten: Wir leben nicht auf die Weise, für die wir vorgesehen sind. Unsere Gene wurden in einer Umgebung gebildet, in der Aktivität Pflicht war. Dadurch entstand ein großer Selektionsdruck für Gene, die einen cleveren, körperlich geschickten Menschen schufen, der ein sehr hohes Aktivitätsniveau auszuhalten imstande war. Aus historischer Sicht gehört der Mensch zu den aktivsten Tierarten, und wir haben noch dazu aus energetischer Perspektive ein aufwändiges Gehirn. Der sesshafte Phänotyp, *Homo sedentarius*, ist der typische moderne Mensch, der sich kaum bewegt, übergewichtig oder fettleibig ist, nicht fit, chronisch krank und der schnell altert. Er übergeht sein biologisches Bedürfnis nach Bewegung. Untätigkeit und Fettleibigkeit verändern unserer Genexpression und machen uns anfälliger für eine ganze Reihe von schwächenden Erkrankungen.

Regelmäßige Bewegung ist also nicht nur etwas, um das Sie sich bemühen sollten, um Ihren Gesundheitszustand zu verbessern und ein wenig Gewicht zu verlieren. Sie ist kein „Eingriff“, wie manche Gesundheitsexperten sagen. Sie ist absolut notwendig für ein gesundes Leben – ebenso wichtig wie Nahrung, Wasser und Luft. Die Dauer und Qualität Ihres Lebens hängt von der Bewegung ab.

Was Astronauten im Weltraum passiert, ist ein recht überzeugender Beweis für die Notwendigkeit körperlicher Aktivität. Der Körper eines Raumfahrers siecht in einer schwerelosen Umgebung dahin. Deshalb müssen sich Astronauten im All tatsächlich bewegen, denn sonst ist es ziemlich wahrscheinlich, dass sie während einer längeren Mission

krank werden. Und obgleich sie trainieren, haben viele Astronauten nach der Rückkehr zur Erde einen großen Teil ihrer Muskelmasse ebenso eingebüßt wie Gewebe der Organe, des Herzens und Skeletts (und Hirnmasse wahrscheinlich auch).⁴

Ein Couch-Astronaut fügt seinem Körper nicht weniger Schaden zu – es dauert lediglich länger, bis er dahinsiecht. Die schlanke Körpermasse des Couch-Astronauten verschwindet in dem Maße, in dem sein Leibesumfang, seine Körpermasse und der Fettgehalt seines Körpers zunehmen. Diese veränderte Zusammensetzung des Körpers lässt ihn rasch altern, da er auf diese Weise auch die Fitness seines Stoffwechsels einbüßt.

Die damit verbundene gute Nachricht ist, dass unsere Gene nicht die Summe unseres Schicksals sind; wir können unsere Genexpression zum Guten oder Schlechten beeinflussen.

So können wir zum Beispiel angemessen essen. Ein Jäger und Sammler, der auf der Suche nach Nahrung in der Savanne unterwegs ist, wird je nach Jahreszeit zahlreiche Flecken mit vielen verschiedenen essbaren Pflanzen finden. Selbst in den kleinen Gebieten, in denen heutzutage noch Jäger und Sammler leben, können je nach Jahreszeit bis zu 300 essbare Pflanzen wachsen.

Wir sind daran angepasst, eine große und wechselnde Vielfalt an Nahrung zu uns zu nehmen. In der Tat erfreuen sich Menschen, die sehr verschiedenartige Lebensmittel essen, einer besseren Gesundheit und leben länger als jene, die einen einseitigen Speiseplan haben, der nur auf wenigen verschiedenen Nahrungsmitteln basiert.⁵

Wie mit der Nahrung ist es auch mit der Aktivität: Abwechslung ist gut für die Gesundheit. Ich glaube, wir sollten unsere körperliche Aktivität nach den Bewegungen von Kindern beim Spiel oder von Raubtieren bei der Jagd ausrichten. Das führt zu einer recht radikalen, aber friedlichen Abkehr von vielen üblichen Ratschlägen hinsichtlich Bewegung und körperlicher Aktivität.

Ich nehme das Leben leichter als fast jeder andere Mensch, den ich kenne, doch wenn ich mich bewege, dann tue ich das, als würde mein Leben davon abhängen – und so ist es ja in der Tat auch. Ich treibe nie mehr als anderthalb Stunden Sport in der Woche, und manchmal trainiere ich tagelang überhaupt nicht. Ich verbringe mehr Zeit mit Nichtstun als die meisten meiner Bekannten – wirklich mit Nichtstun: nicht lesen oder fernsehen, sondern einfach mit entspannten Spaziergängen mit meiner Frau oder einem Umherstreifen in den Hügeln rund ums Haus oder im Gras liegend mit meinen Hunden und in den Himmel schauend. Ich organisiere sogar meine Arbeit auf diese Weise, indem ich intensive Produktivitätsphasen mit Zeiten reiner Faulheit kombiniere.

Ein Jäger und Sammler kann viele fruchtlose Stunden auf der Jagd nach kalorienreichem Fleisch verbringen und sich ausschließlich von Pflanzen ernähren, bis er wieder ein Tier erlegt. Ich denke, der menschliche Stoffwechsel ist an dieses Muster unregelmäßiger Vielfalt an Nahrungsquellen und Fastenzeiten gewöhnt, das mit unterschiedlichen Aktivitätsniveaus einhergeht. Die chronische Routine aus drei ausgewogenen Mahlzeiten und zwei kleinen Imbissen pro Tag in Kombination mit der chronischen Routine sich wiederholender sportlicher Betätigungen passt einfach nicht zu der Funktionsweise unseres Stoffwechsels. Die Energiereserven müssen immer wieder durch Aktivitäten und Hungerphasen geleert werden. Wenn wir das nicht tun, halte ich es für unmöglich, den Instinkt zu überwinden, mehr zu essen, als wir verbrennen; unseren Jäger-und-Sammler-Vorfahren hat er es ermöglicht, zu überleben und diese Gene an uns weiterzugeben.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien untermauern diese Ansicht, wie ich im Verlaufe dieses Buches mehrfach darlegen werde. Dieselben Untersuchungen unterstützen auch die Meinung, dass die Konzentration auf Getreide als Kohlenhydratlieferant auf unserem Speiseplan unseren Stoffwechsel daran hindert, so zu funktionieren, wie die Evolution es eigentlich vorgesehen hat.

Darwin schrieb einst: „Mit der Fortpflanzung wandelt das Leben sein Todesurteil um.“ Damit meinte er, dass unsere DNA entscheiden muss, ob unsere Gene sich selbst reparieren oder ob es von unserer sexuellen Fortpflanzung abhängt, dass sich unsere Gene weiterentwickeln. Während fatter Jahre erlaubt unsere DNA uns die Fortpflanzung. Wenn die Ressourcen knapp sind, konzentriert sie sich auf die Eigenreparatur, die unserer Gesundheit und Langlebigkeit zugutekommt. Die DNA erhält Signale von den Kohlenhydraten: Wenn es diese reichlich gibt, geht unsere DNA davon aus, dass genügend Nahrung vorhanden ist, und kann folglich auf unsere Fortpflanzungsimpulse vertrauen. Dieser Mechanismus ist ein gewichtiger Grund für die Beschränkung unserer Kohlenhydrataufnahme – denn dadurch können wir unsere Selbsthilfemechanismen anregen. Und darüber hinaus kann das auch helfen, unser Gewicht unter Kontrolle zu halten.

Die Strategien der Steinzeit-Diät sind einfach und überzeugend zugleich. Die Grundprinzipien lauten:

- **Genießen Sie die Freuden des Essens. Zählen Sie weder Kalorien noch reduzieren Sie diese.** Ernähren Sie sich mit wenig Glukose und Stärke. Dieser Speiseplan ähnelt dem jener Menschen, die vor Tausenden von Jahren lebten (wenn er auch nicht identisch mit diesem ist), als der menschliche Stoffwechsel sich entwickelt hat. Darüber hinaus wirkt die Einschränkung der Glukosezufuhr auch dem Alterungsprozess entgegen.
- **Hungern Sie nicht, doch lassen Sie Hunger gelegentlich für eine kurze Zeit zu.** Das bedeutet, dass sie etwa einmal pro Woche teilweise fasten sollten. Eine einfache Möglichkeit besteht beispielsweise darin, eine Mahlzeit auszulassen, wenn Sie ohnehin etwas anderes zu tun haben.
- **Treiben Sie eher weniger als mehr Sport, doch auf verspieltere Weise und mit größerer Intensität.** Bewegen Sie sich aus Spaß,

nicht, um Kalorien zu verbrennen. Trainieren Sie, um einen schönen, starken Körper zu bekommen mit einem ausgeglichenen Stoffwechsel und einer hohen Leistungsfähigkeit, mit dem Sie leicht durchs Leben gehen und Stress sowie Herausforderungen problemlos meistern.

Wenn Sie den traditionellen, aber erfolglosen Ansatz „weniger essen, mehr Sport“ aufgeben, werden Sie deutlich weniger Stress haben. Indem Sie Ihre Essgewohnheiten, die Wahl der Lebensmittel und Ihre sportlichen Aktivitäten verändern, werden Sie Ihren chronischen, schwächenden Stress in Episoden kurzen, anregenden, intensiven Stresses verwandeln, der sogar wohltuend ist.

Indem Sie eher wie ein Tier in freier Wildbahn als wie ein Roboter trainieren, werden Sie eine körperliche Leistungsfähigkeit erreichen, die zu einer Art Furchtlosigkeit führt und zu einem Gefühl der Selbstsicherheit, dass Sie alle Situationen meistern können, mit denen Sie konfrontiert werden. Kurz: Intensiveres Training liefert Ihrem Gehirn Energie, um Hunger in einer Weise auszugleichen, die eine lange und langsame sportliche Betätigung nicht erreichen kann.

Muskelkraft ist Medizin; sie setzt viele Substanzen frei, die gut für Ihre Gesundheit sind. Fett ist Gift; es bringt Chemikalien hervor, die den Stoffwechsel stören, chronische Krankheiten und den Alterungsprozess fördern. Der Aufbau von Muskelmasse verändert unseren Stoffwechsel; wenn wir Muskelaufbau betreiben, werden Energie und Nährstoffe in unser Gehirn und in die Muskeln geleitet – nicht in unsere Fettreserven. Und wenn Sie schlanker und muskulöser werden, macht Ihre Körperzusammensetzung (das Verhältnis von Muskeln zu Fett) es einfacher, das Gewicht stabil zu halten.

Für diese Diät benötigen Sie keine Willensstärke, und Sie müssen auch die Kalorienzufuhr nicht reduzieren. Was Ihre Waage anzeigt, ist irrelevant. Bei der Steinzeit-Diät geht es gar nicht darum, Gewicht

zu verlieren: Das Ziel ist vielmehr, ein gesundes Gleichgewicht von Muskeln und Fett zu erreichen.

Das klingt einfach? Ist es auch! Gestatten Sie mir, das näher zu erläutern.

KAPITEL 1

Es hat den Anschein, als hätte ich mein Leben lang für dieses Buch geforscht.

Ich fing an, Gewichte zu heben und mich für Ernährung zu interessieren, als ich 14 Jahre alt war. Alles begann in einer Garage mit 40-Kilo-Gewichten. Ich hatte schnell Erfolg, und so ging ich mit 16 ins Fitnessstudio von John Farbotnik, einem ehemaligen Mr. America. Johns Studio war ein Treffpunkt für Olympiaathleten aus dem Pasadena Athletic Club, und ich wollte in ihrer Nähe sein. Im Alter von 16 Jahren wog ich 88 Kilo (fast 60 Jahre später wiege ich ungefähr dasselbe) und begann, im anspruchsvollen Olympiastil Gewichte zu heben, da das athletischer war als meine frühere Methode.

Ich hoffte, professionell Baseball spielen zu können, und war der Ansicht, dass die Geschwindigkeit und Kraft, die ich durch das Gewichtstraining erwarb, mir zum Vorteil gereichen würden. Es war eine gute Idee, denn damals gab es nur wenige Baseballspieler, die Gewichte stemmten; auf diese Weise wurde ich stark und schnell. Kaum hatte



MEINE REISE



ich die Highschool absolviert, unterschrieb ich einen Vertrag mit den Hollywood Stars, einer unbedeutenden Ligamannschaft, die zu den Pittsburgh Pirates gehörte. Doch mein Augenlicht und meine Ambitionen hatten anderes mit mir vor als eine Baseballkarriere. So ging ich an die University of California Los Angeles (UCLA) und promovierte in Wirtschaftswissenschaften. Nachdem ich einige Jahre in Denkfabriken gearbeitet hatte, wurde ich zum Akademiker und konnte nun meine eigenen wissenschaftlichen Interessen verfolgen.

Ich war in erster Linie daran interessiert, Themen zu erforschen, die in meinem Bereich noch nicht bekannt waren. So bekam ich es mit komplexen Systemen, Wildformen und Extremereignissen zu tun – den sogenannten „schwarzen Schwänen“, über die Autor Nassim

Nicholas Taleb schreibt. Das führte mich zurück nach Hollywood, doch nicht, um Baseball zu spielen, sondern um das Filmgeschäft unter die Lupe zu nehmen und zu untersuchen, wie es mit der Ungewissheit umging. Damals wusste ich es noch nicht, doch das war eine hervorragende Vorbereitung für das Studium des Stoffwechsels. Ich schrieb ein Buch über die Wirtschaft Hollywoods und richtete mich für die letzten 20 Jahre meiner akademischen Karriere an der University of California, am Irvine Department of Economics und am Institute for Mathematical Behavioral Sciences, ein.

Meine Ausbildung in Bezug auf den Stoffwechsel begann in dem Jahr, in dem ich als Gastdozent an der University of Chicago war, während des Schneesturms 1979. Mein jüngster Sohn Brandon hatte Diabetes Typ 1 entwickelt, vermutlich infolge einer Virusinfektion, die eine heftige Antwort des Immunsystems ausgelöst hatte. Die Ärzte glaubten, dass die Bauchspeicheldrüse durch die Überreaktion seines Immunsystems auf das Virus in Mitleidenschaft gezogen werden könnte. Wenn dies geschieht, wird die Insulinabsonderung in die wichtigen Betazellen der Bauchspeicheldrüse gestoppt oder stark reduziert.

Nur bei Typ-1-Diabetes ist diese Autoimmunreaktion möglich, aus Gründen, die bislang ungeklärt sind. Es gibt eine genetische Vorbelastung – meine Frau Bonnie entwickelte später auch einen Diabetes –, doch irgendetwas muss die Genexpression auslösen, die diese übermäßige Antwort des Immunsystems verursacht. Ich vermute, dass sowohl meine Frau als auch mein Sohn ein äußerst aktives und aggressives Immunsystem hatten, denn sie waren fast nie krank. In Brandons und Bonnies Fall hat das Immunsystem permanent ihren Stoffwechsel verändert.

Da ich in meinem Herzen Akademiker war, reagierte ich auf die gesundheitlichen Probleme meines Sohnes, indem ich die Universitätsbuchhandlung aufsuchte. Ich kaufte Bücher über Diabetes und