GEBEN SIE SICH DIE KEULE!

Der typische Mann der Vorzeit lebte hart, aber herzhaft. Er aß gesund, war topfit und nie fett. Folgen Sie uns zum Ursprung gesunder Ernährung und lesen Sie, was Sie sich beim Caveman abgucken können. Nebenbei winkt ein natürliches Sixpack

FOTOS: **CRAIG CUTLER** TEXT: **MAJA SEIMER**

Die Sonne geht auf über Norddeutschland. Acht Männer legen letzte Hand an ihre Ausrüstung. Kalte Entschlossenheit spiegelt sich in ihren Augen. Ihre Körper sind Waffen aus Sehnen und Muskeln, ohne ein Gramm Fett. Sie stoßen ein Kampfgeschrei aus und machen sich bereit zum Start. Nein, es geht nicht zum Marathon, sondern auf die Jagd. Diese Männer wollen Tiere töten, Arten, die heute ausgestorben sind. Wir befinden uns in einer fernen Vergangenheit, 10 000 Jahre vor Beginn unserer Zeitrechnung. Die Jäger greifen zu den Speeren, halten Ausschau, warten angespannt, stundenlang. Dann schlagen sie zu.

BEUTEZUG BRINGT FITNESS

Ohne Fleiß kein Preis – und ohne Bewegung kein Essen. Nach diesem Grundsatz lief das Leben unserer Vorfahren ab. Wer ein blutiges Mammut-Steak wollte, der musste vorher ein ordentliches Training absolvieren. Die Steinzeitmenschen trugen Ausrüstung und Beutetiere über Strecken von bis zu 15 Kilometern pro Tag. Nicht nur bei der Jagd konnten sie ihre Fitness unter Beweis stellen. „Sie mussten Baumstämme schleppen, Werkzeuge bauen, Wasser heranschaffen“, erläutert Dr. Florian Westphal, Archäologe und Geschäftsführer des Paläon, des neuen Forschungs- und Erlebniszentrums in Schöningen bei Braunschweig (*www.palaeon.de*). Und nicht zu vergessen: die Flucht vor hungrigen Raubtieren. „Unsere Ahnen waren körperlich aktiver als die meisten modernen Menschen.“ Was wir als strammes Outdoor-Training bezeichnen, war für unsere Vorfahren Alltag – und sicherte ihr Überleben. Die positiven Nebeneffekte dieses Steinzeit-Lebensstils: starke Muskeln und fitte Körper.

Und heute? Sitzzeit statt Steinzeit! Manche Männer hocken stundenlang am Schreibtisch und bewegen sich wenig. „Die evolutionäre Einheit von Bewegung und Essen existiert nicht mehr“, so der Münchener Ökotrophologe Dr. Nicolai Worm. Für einen Burger halten wir kurz an einem Drive-in-Schalter, für die Pizza reichen ein Mausklick und 5 Schritte bis zur Haustür. Wenn der Steinzeitmensch bei der Jagd 1000 Kalorien verbrannte, dann bekam er genau die fehlende Energie durch seinen Fang zurück. Der Supermarktjäger verbraucht bei seinem Beutezug höchstens 100 Kalorien, geht aber mit 5000 in Einkaufstüten wieder hinaus. Mordlüsterne Säbelzahntiger lauern ihm bei Aldi zwar nicht auf, doch Süßigkeiten, Chips und Fertiggerichte sind nicht weniger gefährlich. „Die meisten Menschen nehmen zu viele Kalorien zu sich und bewegen sich zu wenig“, sagt Worm. „Als Folge kommt es oft zu Übergewicht und zu einer Stoffwechselstörung, der Insulinresistenz. Diese zieht einen erhöhten Insulinspiegel, erhöhte Blutfett- und Blutzuckerwerte sowie Bluthochdruck nach sich.“ Dem Berliner Robert-Koch-Institut zufolge sind zwei Drittel aller deutschen Männer zu dick.

SNACKS LIEFERT DIE NATUR

Während wir uns vor kalorienreichen Snacks kaum retten können, befanden sich unsere Vorfahren immer auf der Suche nach etwas zu knabbern. „Die Steinzeitmenschen aßen das, was die Umgebung ihnen bot“, so Archäologe Westphal. Von Pilzen, Nüssen, Wurzeln und Wildgetreide bis hin zu Früchten und wilden Pflanzen aßen sie sich durch die Flora. Eines haben all diese Steinzeit-Snacks gemeinsam: Sie sind echte Nährstoffbomben. „Pflanzliche Nahrung wie Gemüse und Hülsenfrüchte hat eine hohe Nährstoffdichte – bei gleichzeitig geringer Kaloriendichte“, so Ökotrophologin Birgit Schramm aus Hamburg. So liefern etwa Pilze bei nur 20 Kalorien pro 100 Gramm eine Menge hochwertiges Eiweiß, Vitamin D und Magnesium – Sportler-Nährstoffe für starke Muskeln, harte Knochen und stabile Nerven.

Manche Nahrungsmittel, wie etwa wildes Getreide, wurden von den Steinzeitmenschen verarbeitet. „Funde spezieller Mahlwerkzeuge zeigen, dass Menschen schon in der Altsteinzeit Körner und Samen zerkleinert haben“, sagt Westphal. Das versorgte die Menschen nicht nur mit Vitaminen und Mineralstoffen, es lieferte auch jede Menge essenzielle Fettsäuren. Neben fettem Fisch sind Walnüsse und auch Leinsamen die Top-Lieferanten für Omega-3-Fettsäuren. „Da unser Körper diese Fettsäuren nicht selbst produzieren kann, müssen wir sie mit der Nahrung zu uns nehmen“, erläutert Schramm. „Sie halten das Gehirn fit und hemmen Entzündungsprozesse in den Zellen.“

DICKER FANG ERLAUBT FAULENZEN

Während der Caveman gesunde Beeren oder Nüsse naschte, stillen wir unseren Hunger zwischendurch ganz nebenbei mit Kalorienbomben: auf dem Arbeitsweg einen Muffin, am Laptop Schokolade und abends vor dem Fernseher eine Tüte Chips. Hand aufs Herz, wer kennt sie nicht, diese Snacks, die wie von selbst verschwinden? Auch unsere Getränke haben es in sich: Mit einer Dose Cola kippen wir 140 Kalorien in uns hinein, und 2 Bierchen am Feierabend punkten mit 260 Kalorien. Mal ganz zu schweigen von Kaffee-Kreationen wie Chocolate Latte oder Mocha Frappé, mit denen wir nebenbei über 400 Kalorien aufnehmen.

Kein Problem, solange Sport oder andere körperliche Aktivität alles wieder verbrennt. Wer jedoch mehr futtert, als er braucht, legt »

DAS ISST DER HÖHLENMANN VON HEUTE

Sie müssen nicht gleich einen Elch erlegen. Fast originalgetreues Steinzeit-Food können Sie ganz einfach haben, ohne sich ein Fell für die Jagd überzuwerfen. Alles nach dem Grundsatz: weniger Kohlenhydrate, mehr Proteine, mehr Fett

DAS ISST DER MODERNE MANN	DAS HÄTTE DER STEINZEITMANN GEGESSEN	DAS SOLLTEN SIE BEI DER PALEO-ERNÄHRUNG ESSEN
Frühstück: Toast mit Marmelade	Vogeleier	Omelette mit Schinken und Pilzen
Mittagessen: Hüftsteak mit Kartoffeln und Soße	Wildpferde-Steak (zur Not auch roh)	Rib-Eye-Steak mit Brokkoli und Möhren
Nachtisch: Blaubeer-Muffin	Beeren-Nuss-Mix	Beeren mit Mascarpone-Creme und Mandel-Topping
Zwischenmahlzeit: Pfannkuchen mit Nougatcreme	Knollen mit Insektenbeilage	Tunfischsalat mit Avocado
Abendessen: Chicken-Wings	Kaninchenkeule	Putensteak mit Salat
Nachts (vorm Fernseher): Tortilla-Chips mit Käse	keine Mahlzeit, kein TV, sondern Höhlenschlaf	keine Mahlzeit, sondern Bettruhe (oder Sex)

ICONS: FRANCESCO MUZZI

DER CAVEMAN JAGTE HIRSCH UND PFERD – ABER ER GING AUCH OFT AUF GEMÜSE LOS

Reserven in Form von Fettpolstern an. „Zu Zeiten knapper Nahrung war es für Menschen ein Überlebensvorteil, überschüssige Energie in den Fettdepots zu speichern", sagt Worm. Zeiten knapper Nahrung gibt es bei uns nicht. Das Fett bleibt. Was wir heute um jeden Preis verhindern wollen, rettete unseren Vorfahren das Leben. Wenn die Steinzeitjäger besonders große Tiere erlegten, aßen sie so viel, wie sie konnten; der Rest wurde konserviert, um sich für die nächste Hungersnot zu wappnen.

Nach einer anstrengenden Jagd waren die Menschen erst einmal versorgt und erholten sich eine Weile. Solche Ruhephasen sind bei der heutigen Lebensweise oft nicht möglich. Dabei ist Ruhe zum Beispiel nach einer harten Trainingseinheit wichtig für die Regeneration des Körpers. „Erholung bestimmt – neben einer abwechslungsreichen, ausgewogenen Ernährung sowie ausreichend Bewegung – die Gesundheit in hohem Maße", erläutert Worm.

FRÜCHTE VERHINDERN DIABETES

Wohlstand und das damit verbundene Überangebot an Lebensmitteln fordern ihren Tribut. „Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder chronische Herz-Kreislauf-

DIE GROSSEN BEUTETIERE LIEFERTEN MEHR FETT – HER DAMIT!

Erkrankungen kannten die Menschen vor rund 10 000 Jahren nicht", sagt Westphal. „Wenn ihre Gesundheit bedroht war, dann etwa durch Verletzungen, die sie meist bei der Jagd erlitten."

Wie der heutige Lebensstil der Gesundheit schaden kann, beschreibt Ernährungswissenschaftler Worm jetzt in seinem neuen Buch: „Menschenstopfleber – die verharmloste Volkskrankheit Fettleber" (Systemed, um 20 Euro). Bei Lebererkrankungen denkt man zuerst an Alkohol, aber das ist häufig falsch. „Eine Fettleber entsteht in erster Linie durch Bewegungsmangel, gepaart mit einem dauerhaften Überschuss an Kohlenhydraten", stellt Worm fest. Schuld daran sind vor allem einfache Kohlenhydrate aus raffinierten Lebensmitteln, etwa Zucker oder Weißmehl, denn diese haben den stärksten Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. In Deutschland liegt der Zuckerkonsum pro Jahr und Kopf bei ungefähr 35 Kilogramm.

Mit den Auswirkungen solcher industriell hergestellten Nahrungsmittel hatten unsere Vorfahren gar nicht zu kämpfen. „Natürliche Lebensmittel wie Früchte, Beeren, Pilze und Nüsse liefern neben Kohlenhydraten gleichzeitig Ballaststoffe" erklärt Worm. Sie verlangsamen die Aufnahme der Kohlenhydrate ins Blut. Der Blutzuckerspiegel schießt nicht so sehr in die Höhe, und die Bauchspeicheldrüse muss weniger Insulin produzieren, um Zucker in die Zellen zu transportieren. „Das bedeutet ein geringeres Risiko, übergewichtig zu werden und an Diabetes zu erkranken", sagt Worm. „Für den Erhalt der Gesundheit sollten Sie an Stelle von industriell verarbeiteten Produkten mehr naturbelassene Lebensmittel wählen."

FETTES FLEISCH STÄRKT DAS HERZ

In der Steinzeit war Fleisch Energielieferant Nummer eins. Als die Menschen an die Küsten zogen, kam Fisch dazu. Die Jäger favorisierten große Tiere: Bären, Elche oder Wildpferde. »

„Größere Tiere haben einen höheren Körperfettanteil als kleine“, sagt Worm, „Betrachtet man das Verhältnis von Aufwand für die Jagd und Nutzen als Energielieferant, so schneidet fettes Fleisch im Vergleich zu magerem Fleisch oder zu pflanzlicher Nahrung am besten ab.“ Kleintiere wie Kaninchen oder Eichhörnchen brachten im Gegensatz zu großen Tieren nur mageres Fleisch. Zu viele Proteine machten Steinzeitmenschen sogar krank – Kaninchenhunger nennt man dieses Phänomen: Wenn der Mensch mehr als 200 bis 300 Gramm reine Proteine pro Tag aufnimmt, dann überfordert er seine Leber. Die Folgen: Kopfschmerzen, Schwindel und Müdigkeit. Schon aus diesem Grund konnten sich Steinzeitmenschen nicht nur von magerem Muskelfleisch ernähren.

In der Natur galt und gilt noch immer: Je fetter, desto energiereicher, desto besser. Eine Studie aus dem Jahr 1978, die den Gesundheitszustand von Inuit auf Grönland untersuchte, ergab, dass von 2600 Teilnehmern kein einziger einen Herzinfarkt erlitten hatte. Auch wurde bei niemandem eine chronische Herzerkrankung festgestellt – und das bei einer Ernährung, die überwiegend aus Fleisch besteht. Die weitverbreitete Annahme, dass Fett im Fleisch schlecht sei, stimmt keineswegs. „Der Anteil der ‚guten‘, also der ungesättigten Fettsäuren am Fettsäurengehalt insgesamt beträgt bei Rindfleisch etwa 50, bei Schweinefleisch rund 60 und bei Geflügelfleisch um die 70 Prozent“, sagt Ernährungswissenschaftler Worm. Darüber hinaus ist Fleisch auch eine hervorragende Quelle von Zink und Eisen.

Aber Achtung: Frittierte Chicken-Wings und fettige Salami standen früher nicht auf dem Speiseplan! Industriell produzierte Fertignahrung wie diese hat mit dem puren Fleisch, das unsere Vorfahren aßen, so gut wie nichts gemein. Salami etwa wird gepökelt. Bei dieser Art des Konservierens wird dem Fleisch Nitrat zugefügt. Zu viel davon kann der Gesundheit in erheblichem Maße schaden. Zum Frittieren werden feste Fette benutzt. Diese haben den Vorteil, dass man sie besonders hoch erhitzen kann. Nachteil der Fette: Sie enthalten einen großen Anteil an gesättigten Fettsäuren. Zwar sind diese nicht grundsätzlich schlecht. Allerdings sollten Sie darauf Acht geben, nicht nur gesättigte, sondern auch ungesättigte Fettsäuren in ausreichendem Maße aufzunehmen. Perfekt dafür: Rapsöl, fetter Fisch und Nüsse.

In vielen Punkten schneidet die Steinzeiternährung besser ab als moderne Essgewohnheiten. Und auch in Sachen Bewegung haben die Vorfahren uns locker abgehängt. Da drängt sich die Frage auf: Müssen wir wie einst mit Speeren bewaffnet durch die Wälder ziehen »

ZURÜCK IN DIE STEINZEIT: PALEO AUF PROBE

Der Gesundheitseffekt liegt auf der Hand, aber lässt sich die Caveman-Diät im modernen Alltag überhaupt umsetzen? Unser Mitarbeiter hat es ausprobiert

OHNE FLEISCH KEIN PREIS!
8 Wochen lebte Men's-Health-Trainee Nico Reiher nach der Paleo-Diät – hier ist seine Erfolgsstory

AUFTRAG ANGENOMMEN

Gemeinsam mit Büronachbar Martin soll ich für einen redaktionsinternen Sixpack-Wettstreit 8 Wochen lang hart trainieren. Das bin ich gewohnt. Doch dazu kommt diese Paleo-Ernährung, über die ich bisher nur weiß, dass Fleisch auf dem Speiseplan steht. Lecker! Aber was gibt's dazu? Gemüse? Was wird aus meinem traditionell süßen Frühstück? Das kann ich knicken – aus süß wird salzig. Ob das die einzige Einschränkung bleibt?

EINKAUF GEÄNDERT

Bei dem ersten Supermarktbesuch nach der Umstellung wird mir gleich bewusst, auf was alles ich ab jetzt verzichten muss: Nudeln, Käse, Schokolade. Aber ich entdecke auch viele Paleo-Lebensmittel – vor allem an der Fleischtheke und in der Gemüseabteilung. Dort warten echte Leckerbissen, aus denen ich mir mein Basismenü zusammenstelle: Rinderfilet, Hähnchenbrust und Wildlachs. Dazu lege ich Avocados, Tomaten, Karotten, Paprikaschoten, Himbeeren, Blaubeeren, Kiwis, Cashew- sowie Walnüsse in den Einkaufswagen. Da kommt einiges zusammen – die Kassiererin freut's. In der Steinzeit war Paleo billiger! Aber ich lerne: Es gibt Tricks gegen die persönliche Finanzkrise – etwa: auf saisonales Gemüse setzen statt auf teuer importiertes. Praktisch: Tiefkühl-Varianten wie Rinderhack-Patties oder ein Beeren-Mix.

ZUTATEN ANGEBRATEN

Ab in die Küche! Mein Sixpack-Coach Moritz Klatten hat mir 2 Paleo-Utensilien angeraten: eine Keramikpfanne und natives Olivenöl aus dem Bioladen. Schließlich brate ich nun jeden Tag, und das auch schon mal frühmorgens. In unserer Redaktionsküche verdrängen die Röstaromen meines Steaks den gewohnten Kaffeeduft. Einige Kollegen verfluchen mich. Andere wollen probieren und werden sogar neidisch, wenn ich zum Beispiel Rühreier mit Cherry-Tomaten verdrücken darf. Mittags und abends setze ich auf Pfannengemüse mit Hack oder Rucolasalat mit Hähnchenbruststreifen. Gehen mir mal die Ideen aus, suche ich in der iPad-App *Nom Nom Paläo* (zirka 5 Euro, im App-Store) nach Inspiration. Dort gibt's sogar ein Rezept für Zimt-Pancakes aus Eiern, Kokosmehl und Kokosmilch – für ein ausgedehntes Frühstück am Wochenende perfekt! Auch die anderen Mahlzeiten sind echt lecker. Okay, ab und zu fehlt mir etwas Sahnesoße. Aber pikant gewürzt schmecken auch Kokosmilch oder passierte Tomaten.

EFFEKTE AUSGEKOSTET

Kumpels stellen mir immer die gleiche Frage: ob mir denn bei dieser kohlenhydratarmen Diät nicht die Energie fehlt, die der Körper sonst aus Brot, Reis und Kartoffeln bezieht? Im Gegenteil! Ich fühle mich fit wie noch nie. Von Workout zu Workout erhöhe ich mein Trainingsgewicht. Das Beste ist jedoch, dass die Tiefs am späten Nachmittag ausbleiben, aus denen mich sonst nur Schokoriegel und Kaffee retten konnten. Die Steinzeitnahrung hält den Blutzuckerspiegel nämlich auf einem gleichbleibendem Level – ganz im Gegensatz zu Weißmehlprodukten und Süßigkeiten, die erst einen raschen Anstieg, dann den tiefen Fall bewirken. Nach einigen Wochen stellt sich auch der optische Effekt ein: Mein Körperfett schmilzt wie Wachs, das Sixpack zeichnet sich immer deutlicher ab. Nach 8 Wochen ist mein Körperfettanteil von 11 auf 4,3 Prozent gesunken – Pumpen und Paleo sei Dank!

LEBENSSTIL ANGEPASST

Wahnsinn, die Urernährung wirkt tatsächlich! Ich gestalte jetzt auch den Alltag ein wenig ursprünglicher: Viel Nachtruhe (9 Stunden) und ein Mittagsschlaf am Wochenende sind ein erster Schritt. Auch kurze Spaziergänge am Abend – entspannt und ohne Handy – liefern neue Energie. Ob ich mich auch weiter steinzeitlich ernähre? Dazu von mir ein ganz klares Ja – mit einer kleinen Einschränkung: Von Montag bis Freitag esse ich weiter nach der Paleo-Methode, am Wochenende dagegen nach Lust und Laune. So ist dann auch mal ein Bierchen drin – oder ein süßes Frühstück.

FOTOS: CHRISTINE LIEBOLD, TIMMO SCHREIBER; VIELEN DANK AN EDEKA!

und eigenhändig Wild erlegen, um gesund zu essen und einen Caveman-Body zu kriegen?

FORTSCHRITT FÖRDERT VIELFALT

Nein, denn eines dürfen wir nicht vergessen: Unsere Vorfahren in der Steinzeit wurden nur halb so alt wie wir. Es hat auch seine Vorteile, Lebensmittel zu verarbeiten. „Verfahren wie Kochen, Garen oder Haltbarmachen erweitern die Nahrungsvielfalt und helfen, bestimmte Nährstoffe besser aufzunehmen“, so Expertin Schramm. Wer sich gesund ernähren will, der sollte auf diese Verfahren nicht verzichten.

Manche Befürworter einer paläolithischen Ernährung empfehlen, bestimmte Lebensmittel vom Speiseplan zu streichen, weil sie roh ungenießbar sind (Hülsenfrüchte) oder weil sie in der Altsteinzeit weitgehend unbekannt waren (Milch, Weizenmehl). „Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist das nicht sinnvoll“, warnt Ökotrophologin Schramm. „Milch und Milchprodukte sind wichtige Lieferanten von Calcium, Hülsenfrüchte enthalten wertvolles pflanzliches Eiweiß.“ Wenn Sie sich zudem für die richtigen Getreideprodukte entscheiden – also etwa Vollkorn- statt Weißbrot und Müsli an Stelle von süßen Frühstücksflakes –, liefern diese wichtige B-Vitamine und Ballaststoffe.

Im Grunde sind wir noch immer Steinzeitmenschen, nur in einer anderen Umwelt: mit anderer Kleidung, vielen technischen Geräten und leicht zu ergatternder, im Überfluss vorhandener Nahrung. Wir sollten dennoch stets die Nahrung wählen, die uns am meisten Nutzen bringt. Das Überleben unserer Vorfahren war eine Frage ausreichender Kalorienmengen. Wir dagegen müssen aufpassen, dass wir nicht zu viel davon aufnehmen. Also, fangen Sie wieder an zu jagen! Sie wissen jetzt ja, wonach. ■

DAS FINDEN SIE IN DER PALEO-VORRATSKAMMER

In einer 20 000 Jahre alten Siedlung am See Genezareth in Israel gruben Forscher praktisch eine komplette Steinzeitküche aus. Das hier ist der Speiseplan vom Fundort

1. FISCH Überall dort, wo die Menschen an Gewässern lebten, wurde viel gefischt. Fettreicher Fisch ist der Hauptlieferant von Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren. Die sind gut fürs Immunsystem, fürs Hirn und vieles mehr.

2. OBST Fruchtige Snacks sorgen für Kohlenhydrate in der richtigen Menge und schnelle Energiezufuhr. Zudem liefern sie eine Vielzahl wichtiger Antioxidantien (etwa Vitamin C) sowie sekundäre Pflanzenstoffe und Mineralien.

3. KÖRNER Etwa Gerste, Emmer und Dinkel. Im Gegensatz zum heutigen (raffinierten) Mehl bearbeiteten die Steinzeitmenschen Getreide kaum. Somit blieben gesunde Ballaststoffe, B-Vitamine und zahlreiche Mineralstoffe erhalten, wie etwa bei unserem Vollkornmehl.

4. OLIVEN Liefern zusammen mit Nüssen gesunde Fettsäuren, die dafür sorgen, dass der Energiestoffwechsel funktioniert. Darüber hinaus enthalten sie Vitamin E und sekundäre Pflanzenstoffe, die herzschützend wirken.

5. FLEISCH Den Löwenanteil an der Steinzeit-Ernährung bildete Wildfleisch – hier zu Lande von Wildpferden, im Nahen Osten etwa von Hirschen und Gazellen. Das Fett der großen Tiere diente Jägern als Hauptenergiequelle.

SO WERDEN SIE HART WIE FEUERSTEIN

Der Caveman brauchte die Muskeln nicht zum Angeben, sondern zum Überleben. Statt Disko-Muckis hatte er ein naturgewachsenes Sixpack. Wenn auch Sie auf natürliche Art fit werden wollen, ist dieses Paleo-Training die perfekte Lösung

LOCKERE KARDIO-EINHEITEN

Gehen ist die artgerechte Bewegung des Menschen. Fangen Sie mit 2 Stunden pro Woche an, steigern Sie sich nach und nach auf 5 Stunden. Dabei sollte die Herzfrequenz zwischen 55 und 75 Prozent des Maximalpulses liegen. Peilen Sie grob 90 bis 130 Schläge an.

FUNKTIONELLES FITNESS-TRAINING

Absolvieren Sie 2-mal in der Woche ein komplettes Body-Workout. Crossfit wäre da perfekt – Laufen und Springen, Kniebeugen und Liegestütze etc. Ihr Körper reagiert auf diese natürlichen Bewegungen stärker als auf isolierte Übungen an Maschinen.

KOMPLETTE VERAUSGABUNG

Unsere Vorfahren mussten oft um ihr Leben rennen. Das regt den Stoffwechsel extrem an. Zünden Sie den Turbo mit einer Kombi aus 10 Minuten Sprinten (dabei die Dauer und die Pausen variieren) und 10 Minuten Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht.

SPIELERISCHE BEWEGUNG

Viele Menschen verlassen den Sportverein, sobald sie alt genug sind, in die Kneipe zu gehen. Ohne Sport verlernen Sie natürliche Bewegungsabläufe, etwa Werfen und Fangen. Steigen Sie wieder ein! 1-mal die Woche Ballsport Ihrer Wahl reicht fürs Erste.

ICONS: FRANCESO MUZZI

→ *Die leckersten Rezepte zur **Paleo-Diät** unter MensHealth.de/paleo*