

# Perfect Health Diet

Die sicherste Art sich zu ernähren

Bearbeitet von  
Von: Paul Jaminet, und Shou-Ching Jaminet

1. Auflage 2018. Buch. 616 S. Hardcover  
ISBN 978 3 13 240177 8

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Ernährungsmedizin, Diätetik](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# Geleitwort

## zur deutschen Ausgabe

*Perfect Health Diet* (PHD) – eine **Ernährung für die perfekte Gesundheit** oder die **perfekte Diät für die Gesundheit**, ein gewaltiger Anspruch! Bevor wir der Frage nachgehen, ob ein solcher Anspruch überhaupt erfüllbar ist, lassen Sie uns kurz beim Begriff „Diät“ verharren und ein paar Anmerkungen zum Vergleich USA – Deutschland machen.

Das englische Wort „Diet“ heißt zunächst, wie das deutsche „Diät“, **eine vorübergehende Veränderung der Ernährung**, um einen gesundheitlichen Zweck zu erreichen, meist eine Gewichtsabnahme. „Diet“ bedeutet jedoch darüber hinaus **dauerhafte Ernährungsgrundsätze**. In diesem Sinne ist auch der Titel dieses Buches zu verstehen.

Die Wissenschaftler Shou-Ching und Paul Jaminet sind im Verlauf von inzwischen mehr als 10 Jahren der Frage nachgegangen, wie eine ursprüngliche, **eine dem Menschen allgemein gerechte Ernährung** aussehen müsste. Sie haben sich – wie die meisten Menschen, auch die meisten Wissenschaftler, die sich in dieser Tiefe mit der Frage der (richtigen) Ernährung auseinandersetzen – auf den Weg gemacht, weil die Medizin keine Heilung für chronische Erkrankungen hat. Über die Details ihrer Motive und der Vorgehensweise berichten sie in ihrem Vorwort und auf ihrer Website [www.perfecthealthdiet.com](http://www.perfecthealthdiet.com).

Die Ernährung war vom Altertum bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts die stärkste Waffe der Medizin, oft, weil es, wie bei Epilepsie oder Diabetes (bis vor wenigen Jahrzehnten eine seltene Krankheit), gar keine anderen Antworten gab,

und auch, weil der metabolische Beitrag zu chronischen Erkrankungen außer Frage stand. In den vergangenen 100 Jahren ist die Ernährungslehre dann Zug um Zug von der Medizin abgetrennt worden, sie spielt in der akademischen und praktischen Ausbildung von Ärzten nur eine minimale Rolle. Nahrungsangebot und Ernährung haben sich parallel dazu beschleunigt in den vergangenen 50 Jahren und stärker verändert als in den rund 10000 Jahren seit Einführung von Ackerbau und Viehzucht.

Gleichzeitig ist manches Wissen über Nahrungsmittel, über Wert, Aufbewahrung und Zubereitung, das bis in die 30er-Jahre des 20. Jahrhunderts noch alltäglich war, untergegangen oder, schlimmer, in sein Gegenteil verkehrt worden. Extremstes unter zahllosen Beispielen ist vielleicht die inzwischen seit 50 Jahren so weitverbreitete wie falsche Vorstellung, gesättigtes Fett sei herzscheidigend und raffinierter Zucker ein „normales“ Lebensmittel.

Das Buch nähert sich der Frage nach der optimalen Ernährungsweise (aber auch nach Stress, Schlaf, Bewegung) unter evolutionären, biochemischen und nicht zuletzt (physio)logischen wissenschaftlichen Blickwinkeln, bleibt dabei jedoch immer ein praktischer und auch für Laien gut verständlicher Begleiter mit sehr präzisen Empfehlungen für den Alltag. Es hinterfragt die Studienlage, die gerade im Ernährungsbereich oft sehr unzuverlässig ist, auch weil sich viele Fachleute mit weltanschaulichem Eifer bemühen, Beweise für ihre Sicht der Dinge zu erbringen, oft ohne dabei den einfachsten wissenschaftlichen Standards gerecht werden zu können, und Nahrungsmittel- und Pharmaindustrie aus nachvollziehbaren Gründen ein Übriges tun, bestimmte Richtungen zu unterstützen – nicht unbedingt zum Nutzen des Konsumenten.

Lässt sich ein solches Buch überhaupt aus den USA auf Deutschland, auf Europa übertragen? Wir Europäer sind ja gerne davon überzeugt, den Amerikanern auf dem Gebiet der Ernährung überlegen zu sein, während zugleich die Imbisskultur, die Frühstücksgestaltung, der Fernsehabend von den USA aus globalisiert wird. Wie eng die amerikanische Situation und die im deutschsprachigen Raum verknüpft sind, zeigte sich bei der Übertragung ins Deutsche und dem damit verbundenen Vergleich: Da die „jüngsten“ statistischen Zahlen gerade in diesem

Bereich immer etwa 5 Jahre alt sind, das Buch ursprünglich also auf amerikanische Zahlen aus den Jahren 2005–2008 zurückgriff (Jaminet aktualisiert die Erkenntnisse stetig auf seiner Webseite) und zum Zeitpunkt der Übertragung ins Deutsche entsprechend Zahlen bis 2010–2012 zum Vergleich vorlagen, konnte man sehr schön sehen, dass die deutschen Zahlen den US-amerikanischen 5 Jahre früher ziemlich genau entsprechen. Der einzige deutliche Unterschied im Ernährungsverhalten, der sich zu diesem Zeitpunkt noch zeigt, ist der höhere Verbrauch an Sojaöl und Maissirup mit hohen Fruktoseanteilen (HFCS) in den USA. In der Gewichtsentwicklung und der Häufigkeit vor allem autoimmuner Erkrankungen haben wir mit einem Abstand von 5 Jahren annähernd die gleichen Zahlen erreicht; es spricht alles dafür, dass diese nachgelagerte Parallelität fortgeschrieben werden muss.

Die Fragen sowohl nach der Übertragbarkeit als auch nach der Notwendigkeit eines solchen Buchs sind also jedenfalls mit „Ja“ zu beantworten. Bleibt die eingangs gestellte Frage, ob der gewaltige Anspruch einer „perfekten Gesundheitsernährung“ zu halten ist.

Wir setzen die PHD in enger Zusammenarbeit mit einer ganzen Reihe von Ärzten und Ernährungsberatern seit mehr als 4 Jahren in der Praxis ein. Gemeinsam ist allen therapeutischen Anwendern, dass sie neben den Standardlabors als diagnostisches Instrument das funktionelle Eiweißprofil nutzen, das mit nur einer Blutuntersuchung eine Momentaufnahme des Gesamtsystems erlaubt und sehr schnell zeigt, ob eine Ernährungsumstellung die erwünschte Wirkung zeigt, oft schneller, vor allem aber systemischer, als HbA<sub>1c</sub> oder Cholesterinwerte.

In diesen Laboruntersuchungen zeigen sich vergleichbar gute Ergebnisse wie die im Buch von amerikanischen Anwendern anekdotisch geschilderten. Wir können inzwischen auf eine größere dreistellige Zahl von entsprechenden Interventionen zurückblicken, wobei wir je nach Befund des Eiweißprofils die ganze Bandbreite der innerhalb der PHD vorgesehenen therapeutischen Variationen einsetzen, also nicht nur ketoadaptive, sondern zum Beispiel auch ketogene oder proteinreduzierte Varianten.

Generell kommt es bei Patienten, die sich konsequent an die PHD halten, zu einer deutlichen Verbesserung der Blutwerte sowohl im Eiweißprofil als auch im Standardlabor. Das Befinden bessert sich oft schon innerhalb weniger Tage oder Wochen, manchmal mit spektakulären Erfolgen wie dem vollständigen Verschwinden einer über mehrere Jahrzehnte regelmäßig auftretenden Migräne.

Dennoch wollen wir, ebenfalls aus Erfahrung, gerne betonen, dass es sich nicht um eine „Diät“ im Sinne von „sechs Wochen bis zur Bikinifigur“ handelt, sondern um eine nachhaltige Ernährungsumstellung, die zunächst Geduld und vor allem konsequente lebenslange Umsetzung erfordert, was angesichts der Tatsache nicht schwierig sein sollte, dass die PHD nicht nur offensichtlich die Gesundheit fördert, sondern sorgenfreies, lustvolles Essen erlaubt, das hervorragend schmeckt.

Insofern, davon sind wir inzwischen überzeugt, darf die *Perfect Health Diet* ihren Namen beanspruchen.

Kirchberg, im Februar 2018 **Dr. med. Sabine Fischer**, Ärztin für Innere Medizin, und **Ulf Uebel**, MA, CGP, CTNC, Ernährungscoach

# Geleitwort

---

Gewinnen Sie Ihre Gesundheit zurück und nehmen Sie ab, einfach indem Sie so essen wie von der Natur vorgesehen.

---

Als ich *The Primal Blueprint* schrieb, war es mein Ziel, einen Weg aufzuzeigen, wie Menschen ihren allgemeinen Gesundheitszustand verbessern können – ich schrieb es für alle Menschen, die einfach nur gesünder, glücklicher, leistungsfähiger, fitter und produktiver sein wollen. Die meisten Beschwerden, Leiden und Schmerzen und die damit verbundenen Sorgen müssen nicht als unvermeidbar hingenommen werden, sondern lassen sich durch einige einfache Änderungen des Lebensstils vermeiden.

Um den Menschen zu zeigen, wie sie diese Veränderungen vornehmen können, beschrieb ich, was mir und vielen anderen geholfen hat. Ich habe mich schon immer als einen „Generalisten“ betrachtet. Die Welt braucht Generalisten. Aber die Welt braucht auch Menschen, die sich intensiv mit der medizinischen und wissenschaftlichen Fachliteratur auseinandersetzen, die nach Wissen suchen, mit dem die Gesundheitsfragen unserer Zeit angegangen und beantwortet werden können. Es geht schließlich um Probleme, die nicht nur die Lebensqualität beeinträchtigen, sondern – im schlimmsten Fall – die Lebensdauer verkürzen können.

Paul und Shou-Ching Jaminet sind beide qualifizierte Wissenschaftler und vielleicht die besten Beispiele für die Art Experten, die wir heute brauchen. Ihr Buch *Perfect Health Diet* (PHD) und der dazugehörige Blog repräsentieren die Ergebnisse einer 5-jährigen Forschungsarbeit. Angesichts der nicht zu leugnenden Tatsache, dass sich ihre eigene Gesundheit rapide verschlechterte, machten sie sich daran, die relevante Fachliteratur nach brauchbaren Hinweisen, Vorschlägen und Forschungsergebnissen zu durchsuchen. Mit Erfolg: Mit dem, was sie fanden, konnten sie ihre Krankheiten heilen und ihr Leben ändern. Zunächst ging es ihnen also „nur“ um ihre eigenen spezifischen Gesundheitsprobleme, aber schon bald veränderte sich ihr Ansatz und sie entwickelten eine allgemeine und fachübergreifende Methode, mit der **jeder Mensch** seine Gesundheit erhalten und verbessern kann. Jeder kann von ihren Ernährungsempfehlungen profitieren, aber ihr Buch richtet sich vor allem an diejenigen, die an Gesundheitsproblemen leiden, für die die traditionelle Medizin bisher keine Lösungen gefunden hat.

Wahrscheinlich haben auch Sie schon die Erfahrung gemacht, dass die konventionelle Medizin Ihnen bei einem gesundheitlichen Problem nicht helfen konnte. Ich möchte auf keinen Fall so klingen wie jemand, der diese Medizin grundsätzlich ablehnt, denn das mache ich nicht. Schulmediziner sind fantastische Techniker und Mechaniker: Sie können Sie „reparieren“ und Sie am Leben erhalten und sie können Körperteile, die nicht mehr richtig funktionieren, durch künstliche Organe ersetzen. Sie verfügen über eine Vielzahl wirkungsvoller Medikamente für spezifische Anwendungsgebiete, von denen viele ihren Zweck zufriedenstellend erfüllen. Ihnen stehen beeindruckende Technologien zur Verfügung. Dennoch sind unter denen, die in der Welt der konventionellen Medizin tätig sind, viele, die nicht das ganze Bild oder sogar nur einen kleinen Ausschnitt dieses Bildes erkennen können.

Paul und Shou-Ching stellen in gewisser Weise das Bindeglied dar zwischen denen, die die Gesundheit aus einer philosophischen, umfassenden und beinahe intuitiven Perspektive betrachten und auch das althergebrachte medizinische Wissen der Menschheit berücksichtigen, und denen, die auf „harte“ Fakten schwören und für jeden Schritt ihres Handelns einen unzweifelhaften Beweis

benötigen. Die Autoren dieses Buchs sind durch und durch Wissenschaftler, Paul ist Astrophysiker und Shou-Ching Molekularbiologin. Sie machen sich einerseits die „kalte und harte“ Wissenschaft zunutze, aber wissen andererseits auch um die Weisheit der traditionellen, von unseren Vorfahren ererbten Medizin und berücksichtigen die Erkenntnisse der Evolutionsforschung zum Thema Gesundheit.

Während wir noch darauf warten, dass die etablierte Medizin ihren Rückstand aufholt und einen Blick für das „ganze Bild“ entwickelt, sollten wir uns glücklich schätzen, dass es Menschen wie die Jaminets gibt, die uns in dieser Situation auf den richtigen Weg führen können. Sie repräsentieren die Zukunft der Medizin, die Zukunft der Gesundheit. Sie zeigen uns, wie wir mit Fragen der Ernährung umgehen müssen.

Ein Blick auf die Geschichte gibt Anlass zu der Annahme, dass wir schließlich doch noch den richtigen Weg eingeschlagen haben. Ein Konsens entsteht und wird aufgekündigt; dieser Prozess kann sich im Verlauf vieler Jahrzehnte (oder länger) mehrfach wiederholen, aber letzten Endes wird sich etwas herausbilden, das unzweifelhaft wahr ist.

Diesen Moment haben wir nun erreicht. Wir begannen als eine unerfahrene Gruppe von Sportlern, Wissenschaftlern, Ärzten, Patienten, Eltern und Skeptikern, die etwas gefunden hatten, was sehr, sehr gut zu funktionieren schien. Wir setzten uns an unsere Computer und verbreiteten unsere Erkenntnisse. Wir schrieben Bücher. Menschen lasen unsere Worte, setzten unsere Ratschläge in die Tat um und sahen mit eigenen Augen, wie sich ihre Gesundheit veränderte. Ich bin mir nicht sicher, ob wir den Kinderschuhen bereits ganz entwachsen sind, aber wir wachsen. Daran besteht kein Zweifel.

Indem Sie dieses Buch lesen, werden Sie Teil einer Bewegung, die neu und radikal ist, ohne das „alte“ Wissen zu negieren oder den Blick für die Realität zu verlieren. Diese Bewegung wird zu einer besseren Gesundheit führen. Dafür danke ich Ihnen und erwarte mit großer Neugier das, was noch vor uns liegt.

**Mark Sisson**, Autor von *The Primal Blueprint* und Betreiber der Website [www.marksdailyapple.com](http://www.marksdailyapple.com)