



Douglas N. Graham  
Die 80/10/10 High-Carb-Diät

Leseprobe

[Die 80/10/10 High-Carb-Diät](#)

von [Douglas N. Graham](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b16988>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Copyright:

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>

# Inhalt

<b>IMPRESSUM</b> .....	iv
<b>DANKSAGUNG</b> .....	ix
<i>Besonderer Dank</i> .....	x
<b>GELEITWORT VON RUTH E. HEIDRICH</b> .....	xii
<b>GELEITWORT DER ÜBERSETZERIN</b> .....	xiii
<b>VORWORT</b> .....	xv
<i>Wer sollte dieses Buch lesen?</i> .....	xvi
<i>Die Ergebnisse sprechen für sich</i> .....	xvii
<i>Jeder auf seine Weise</i> .....	xvii
<i>Eine Hommage an T.C. Fry</i> .....	xviii
<b>EINFÜHRUNG</b> .....	1
<i>Wir sind dicker (und kränker) als je zuvor</i> .....	2
<i>Widersprüchliche Botschaften</i> .....	4
<i>Die natürliche Gesundheitslehre</i> .....	5
<i>Stolperfallen eines zu eingegrenzten Denkens</i> .....	6
<i>Nur mit Vollwertnahrung</i> .....	8
<i>Sich-gut-Fühlen ist nicht gleich Gesundheit</i> .....	10
<i>Gewichtskontrolle: Mehr als kurzzeitig</i> .....	13
<i>Die Schnittstelle von Gesundheit und Ernährung</i> .....	14
<b>KAPITEL 1 Unsere natürliche Ernährungsweise</b> .....	17
<i>Sind wir nicht Fleischfresser?</i> .....	19
<i>Der Beweis</i> .....	20
<i>Was für »Fresser« sind wir dann?</i> .....	24
<i>Sollten wir uns von Nüssen, Samen und anderen     fettreichen Pflanzen ernähren?</i> .....	29
<i>Wir sind Fruchtester!</i> .....	31
<i>Was unsere Sinne bestätigen</i> .....	33
<b>KAPITEL 2 Typische Bedenken ausräumen</b> .....	35
<i>Obst und Blutzucker</i> .....	37
<i>Glykämischer Index und glykämische Last</i> .....	37
<i>Fett, nicht Obst, führt zu Blutzuckerproblemen</i> .....	38
<i>Obst und chronische Erschöpfung</i> .....	43
<i>Obst und Candida</i> .....	45
<i>Obst und Diabetes</i> .....	47
<i>Obst und Krebs</i> .....	51
<i>Obst und säurebedingte Verdauungsbeschwerden</i> .....	55
<i>Obst und Karies</i> .....	56

<b>KAPITEL 3 Rohkost für optimale Gesundheit</b> .....	<b>61</b>
<i>Der Wahn, Mikroben totkochen zu müssen</i> .....	63
<i>Was ist so schlimm am Kochen?</i> .....	65
<i>Der Mythos Lycopen</i> .....	71
<i>Die Vorteile von Rohkost</i> .....	72
<i>Den Umstieg wagen</i> .....	75
<i>Entgiftungssymptome: Ein Grund zum Feiern</i> .....	75
<i>Welchen Weg wollen Sie gehen?</i> .....	77
<i>Unsere natürliche Ernährungsweise: Eine Zusammenfassung</i> .....	77
<b>KAPITEL 4 Das Kalorien-Nährstoff-Verhältnis verstehen</b> .....	<b>83</b>
<i>Die »Goldlöckchen-Ernährung«</i> .....	85
<i>80/10/10 für Gesundheit, Schönheit und Energie</i> .....	85
<i>80/10/10 für ein langes Leben</i> .....	85
<i>Das natürliche Verhältnis für Menschen</i> .....	87
<i>Warum Kalorien in Prozent?</i> .....	88
<i>Das Ziel: 80/10/10rv</i> .....	93
<i>Wie weit bin ich noch von 80/10/10 entfernt?</i> .....	94
<i>Die eigenen Werte bestimmen</i> .....	94
<i>Keine Angst – gemeinsam schaffen wir es</i> .....	95
<b>KAPITEL 5 Mindestens 80% Kohlenhydrate</b> .....	<b>97</b>
<i>Zucker: Der Brennstoff, für den wir gemacht sind</i> .....	99
<i>Verschiedene Arten von Kohlenhydraten</i> .....	100
<i>Zwei Kohlenhydrat-Lager</i> .....	101
<i>Komplexe Kohlenhydrate</i> .....	109
<i>Verarbeitete einfache Kohlenhydrate: Junk Food</i> .....	113
<i>Obst: Vollwertige einfache Kohlenhydrate</i> .....	115
<i>Unser Körper ist für tropische Früchte geschaffen</i> .....	118
<b>KAPITEL 6 Maximal 10% Eiweiß</b> .....	<b>121</b>
<i>Wie viel Eiweiß brauchen wir?</i> .....	123
<i>Offizielle Richtlinien empfehlen 10% Eiweiß</i> .....	123
<i>10% Eiweiß sind mehr als genug</i> .....	124
<i>Athleten und Bodybuilder: 10% sind reichlich</i> .....	125
<i>Alle pflanzlichen Lebensmittel enthalten Eiweiß</i> .....	126
<i>Deutsche verzehren durchschnittlich 15% Eiweiß</i> .....	128
<i>Die Risiken eines Eiweißkonsums über 10%</i> .....	130
<i>Eiweiß allein aus Obst und Gemüse</i> .....	132
<i>Eiweißmangel existiert nicht</i> .....	133
<b>KAPITEL 7 Maximal 10% Fett</b> .....	<b>135</b>
<i>Wie viel Fett brauchen wir?</i> .....	137
<i>Die Funktion von Fett</i> .....	139
<i>Fettarten</i> .....	139
<i>Wie viel Fett essen wir eigentlich?</i> .....	147
<i>Ist Fett gut oder schlecht für uns?</i> .....	152
<i>Öl ist nicht gesund</i> .....	152
<i>Gesunde 10% Fett</i> .....	154
<i>Die Kalorien-Nährstoff-Waage</i> .....	155

<b>KAPITEL 8 Die große Überraschung: Rohköstler verzehren</b>	
durchschnittlich über 60% Fett! .....	157
<i>Warum Rohköstler so viel Fett verzehren</i> .....	162
<i>Was Rohköstler wirklich essen</i> .....	170
<i>Ein Salat mit 75% Fett ist keine Seltenheit!</i> .....	171
<b>KAPITEL 9 Gewicht halten</b> .....	173
<i>Körperaufbau: Was viele nicht wissen</i> .....	175
<i>Wie viel Körperfett ist gesund?</i> .....	177
<i>Strategien für den Muskelaufbau</i> .....	178
<i>Fett verlieren oder gewinnen: Richtig und Falsch</i> .....	179
<i>Dehydration und Gewicht</i> .....	181
<i>Vier Arten, wie wir Wasser verlieren</i> .....	182
<i>Sind Sie dehydriert?</i> .....	186
<b>KAPITEL 10 Roh leben: Die Umstellung meistern</b> .....	187
<i>Kaloriendichte</i> .....	189
<i>Sättigung: Hunger und Appetit stillen</i> .....	192
<b>KAPITEL 11 80/10/10 in der Praxis</b> .....	197
<i>Langsam und stetig</i> .....	199
<i>Die Formel</i> .....	203
<i>Wie viel offenes Fett?</i> .....	203
<i>Wie viele Kalorien?</i> .....	204
<i>Wie viel kann man essen?</i> .....	206
<b>ANHANG</b> .....	209
Anhang A <b>Menüpläne</b> .....	209
<i>Saisonale Verfügbarkeit von Früchten</i> .....	212
<i>Ohne Waage</i> .....	212
<i>Sommer-Menüpläne</i> .....	216
<i>Herbst-Menüpläne</i> .....	233
<i>Winter-Menüpläne</i> .....	248
<i>Frühlings-Menüpläne</i> .....	263
Anhang B <b>Häufige Fragen</b> .....	279
Anhang C <b>Persönliche Erfolge mit 80/10/10</b> .....	315
Anhang D <b>Ressourcen für die Nahrungsanalyse</b> .....	385
Über den Autor .....	394
Endnoten .....	396
Bezugsquellen .....	404
Abbildungsverzeichnis .....	404
Index .....	405

# IMPRESSUM

Douglas N. Graham

*Die 80/10/10-High-Carb-Diät*

*Die revolutionäre Formel für eine rohvegane und fettarme Ernährung*

I. deutsche Ausgabe 2015

ISBN 978-3-944125-52-7

© 2015, Narayana Verlag GmbH

I. englische Ausgabe 2006

*The 80/10/10 Diet*

*Balancing Your Health, Your Weight, and Your Life, One Luscious Bite at a Time*

© 2006, 2008, 2010 Douglas N. Graham, DC

Published by FoodnSport Press, Key Largo, FL 33037 U.S.A.

Übersetzung aus dem Englischen: Julia Augustin

Satz und Layout: Nicole Laka, [www.nima-typografik.de](http://www.nima-typografik.de)

Coverabbildung Vorderseite © sandro – shutterstock.com, Rückseite (oben)

© dgcampillo – shutterstock.com, Rückseite (unten) © Angel Simon –

shutterstock.com, autorenfoto © Douglas N. Graham

Herausgeber:

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, 79400 Kandern

Tel.: +49 7626 974970-0

E-Mail: [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

[www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)

Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags darf kein Teil dieses Buches in irgendeiner Form – mechanisch, elektronisch, fotografisch – reproduziert, vervielfältigt, übersetzt oder gespeichert werden, mit Ausnahme kurzer Passagen für Buchbesprechungen.

Sofern eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen (auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind).

Die Empfehlungen dieses Buches wurden von Autor und Verlag nach bestem Wissen erarbeitet und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.





## Geleitwort der Übersetzerin

Nicht nur die US-Amerikaner, auch wir Europäer werden immer dicker und gleichzeitig immer kränker. Das dies nicht nur eine Annahme, sondern leider Realität ist, zeigt die im Mai 2015 veröffentlichte Studie der Weltgesundheitsorganisation, deren Ergebnisse auf dem Europäischen Kongress zu Übergewicht in Prag vorgestellt wurden. Laut deren Fazit könnte es in Europa bereits im Jahr 2030 kaum noch normalgewichtige Menschen geben. Wir Deutschen bilden dabei keine Ausnahme: Laut dem Statistischen Bundesamt war 2013 bereits über die Hälfte (52 %) der erwachsenen Bevölkerung (62 % der Männer und 43 % der Frauen) in Deutschland übergewichtig. Zukunftsprognosen zeigen einen Trend zu weitaus höheren Zahlen.

Das wirklich Erschreckende daran sind die Folgen für unsere Gesundheit: Bluthochdruck, Diabetes, Stoffwechselstörungen, Atemnot, ein erhöhtes Risiko für Schlaganfälle und Herzversagen, Gallensteine, Gelenkerkrankungen, Sodbrennen, Unfruchtbarkeit und Depressionen sind nur einige der zahlreichen Begleiterscheinungen, die mit hohem Übergewicht einhergehen können.

Unserer eigenen Gesundheit zuliebe können wir bewusst etwas dagegen unternehmen. Es ist schon längst kein Geheimnis mehr, dass eine gesunde Lebensweise, die neben einer ausgewogenen Ernährung auch viele weitere Aspekte wie körperliche Bewegung, genügend Schlaf und Erholung, Sonnenlicht, frische Luft, harmonische Beziehungen sowie geistige und psychische Ausgeglichenheit umfasst, uns nicht nur länger und glücklicher leben lässt, sondern auch dazu führt, dass Körper und Geist fit, vital und im Einklang miteinander sind.

Douglas Graham ist mit 80/10/10 einen enormen Schritt weiter gegangen, als nur einen weiteren Ratgeber unter vielen zu schreiben, der für eine gesunde Ernährung und Gewichtsverlust plädiert: Sein Fokus auf roh-veganer, fettarmer Kost, die hauptsächlich aus Obst besteht, mag vielen revolutionär, wenn nicht sogar extrem vorkommen. 80/10/10 will keine weitere Diät im herkömmlichen Sinne sein, sondern soll die für uns Menschen natürlichste Lebensweise inspirieren, die uns nicht nur zu einer deutlich verbesserten, sondern einer wirklich optimalen Gesundheit, zu unbegrenzter Energie und bisher unerreichtem Wohlbefinden verhilft – das gesamte Leben lang. Dies ist laut Graham ein ganz natürlicher Prozess, da eine Lebens- und Ernährungsweise nach dem 80/10/10-Konzept dem menschlichen Körper seiner Meinung nach am meisten entspricht.

Douglas Graham lebt, was er lehrt, und zeigt damit selbst, wie erfolgreich sich diese Lebensweise umsetzen lassen kann. Er hat in den letzten Jahren begeisterte Anhänger gefunden, denen es gelang, mit Hilfe von 80/10/10 diverse Gesundheitsprobleme zu bekämpfen und zu einem gesünderen, leichteren, vitaleren und lebenswerteren Leben zu finden. 80/10/10 ist besonders in der Rohkostszene ein Geheimtipp, da es die zahlreichen Fallen aufdeckt, in die viele Rohkost-Anfänger

tappen, und Antworten auf verschiedene Fragen gibt, die sich auch bereits erfahrene Rohköstler stellen.

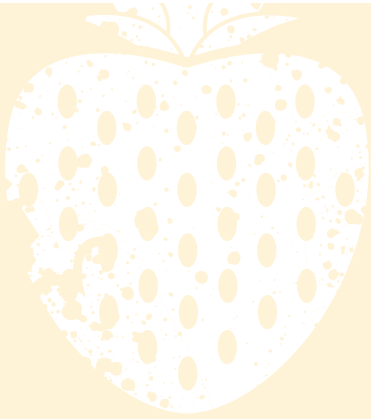
Dieses Buch enthält neben interessanten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen viele hilfreiche Tipps für eine langfristige Ernährungsumstellung. 80/10/10 ist kein Ganz-oder-Gar-Nicht-Programm, sondern ein Leitfaden. So individuell, wie jeder von uns und auch unsere Lebensumstände sind, sollte 80/10/10 auch in den eigenen Alltag integriert werden: mit einer schnellen oder schrittweisen Umstellung, einer vollständigen oder teilweisen rohköstlichen Ernährung, dem Anpassen einiger oder aller Mahlzeiten und dem zeitweisen oder aber kontinuierlichen Befolgen der aufgeführten Leitsätze und Ernährungsvorschläge. Es geht bei 80/10/10 nicht darum, sich jederzeit streng an sämtliche Empfehlungen zu halten. Das Konzept will stattdessen dazu ermuntern, einen neuen, die Gesundheit revolutionierenden und nachhaltigen Weg einzuschlagen, den jeder ganz individuell auf seine eigene und persönlich am besten passende Weise gestalten kann.

Je nach Konstitutionstyp wird auch die optimale Ernährungsform verschieden sein. Die 80/10/10-Diät hat vielen Menschen zu einem ungeahnten Wohlbefinden verholfen. Es gibt aber auch Erfahrungsberichte - vor allem von sogenannten Frutariern, die sich ausschließlich über längere Zeit roh-vegan ernährt haben -, dass sich nach einem anfänglichen Höhenflug über viele Monate mit unbekannter Leichtigkeit langfristig u.a. Zeichen von Calcium-Mangel mit Entmineralisierung der Zähne gezeigt haben, die sie auf die roh-vegane Ernährungsweise zurückgeführt haben.

Deshalb ist es bei jeder Art von Ernährungsumstellung,- so auch bei 80/10/10 - wichtig, dass Sie auf die Signale Ihres Körpers achten. Für einige mag ein vollständiger und direkter Umstieg realisierbar sein, für viele andere aber ist es wahrscheinlich ratsamer, langsam und Stück für Stück vorzugehen, die roh-vegane Form von 80/10/10 nur über einen bestimmten Zeitraum hinweg zu befolgen oder eine Variante zu wählen, die zum Teil gekochte Lebensmittel enthält. Folgen Sie sprichwörtlich Ihrem Bauchgefühl, und stellen Sie sicher, dass Sie stets alle notwendigen und lebenswichtigen Nährstoffe aufnehmen, die Sie brauchen. Lassen Sie, wenn Sie sich unsicher sind, von Ihrem Arzt Ihre Blutwerte kontrollieren.

Sehen Sie dieses Buch nicht als eine Art „Ernährungsbibel“, sondern stattdessen als eine Inspirationsquelle dafür an, wie gut es Körper, Geist und Seele tut, mit so viel wie möglich naturbelassenem ganzen, rohen, frischen, reifen und biologisch erzeugten Obst und Gemüse verwöhnt zu werden.

Julia Augustin, Übersetzerin



*Wie findet man heraus, wovon sich ein Lebewesen natürlicherweise ernährt? Angenommen, jemand würde Ihnen ein Tierbaby, vielleicht aus einem fremden Land, schenken, und Sie hätten keine Ahnung, zu welcher Art es gehört und was es frisst. Woher wüssten Sie, womit Sie es füttern sollen?*

*Die Antwort ist gar nicht so schwer. Sie würden dem Tierchen verschiedene Arten von Lebensmitteln ganz und in ihrer natürlichen Vorkommensweise anbieten. Das, was von der Natur als sein Futter vorgesehen wurde, würde es fressen, und alles andere entweder ignorieren oder nicht als Futter ansehen. Ich selbst habe dies erfolgreich mit verwaisten Tieren, die ich gerettet habe, ausprobiert.*

*Dieselbe Technik würde auch bei einem Menschenbaby oder -kind funktionieren. Man setze das Kind in einen Raum mit einem Lamm und einer Banane, lehne sich zurück und beobachte, womit es spielt und was es isst. Wir können uns denken, wie es ausgehen würde. Wenn man es noch einmal mit Fetten und Früchten probieren würde, indem man eine Auswahl (naturbelassener, roher, ungesalzener) Nüsse, Avocados oder Oliven auf der einen und irgendeine andere süße Frucht auf der anderen Seite platzieren würde, könnte man genauso gut voraussagen, dass das Kind zuerst nach der süßen Frucht greifen würde.*



## SIND WIR NICHT FLEISCHFRESSER?

Unsere Anatomie, Physiologie, Biochemie und Psychologie legen nahe, dass wir keine Fleischfresser sind. Zu sagen, dass Fleischfresser eben Fleisch fressen, gibt kein akkurates Bild dieser Spezies wieder. Tiere, die sich von anderen Tieren ernähren, fressen rohes Fleisch, das sie ihren Opfern lustvoll von den Knochen reißen. Fleischfresser verzehren den Großteil ihrer Beute, also nicht nur das Fleisch, und fressen sowohl Muskelanteile wie auch Organe und lecken dabei frisches, noch warmes Blut und andere Körperflüssigkeiten begierig auf. Ebenso laben sie sich an Innereien und dem, was an Verdautem darin zu finden ist. Sie zerbeißen sogar Knochen, verschlingen kleinere Knochenteilchen sowie Knochenmark und Knorpel (Kollagen).

Hunde benötigen beispielsweise weitaus mehr Kalzium als Menschen, da tierisches Fleisch äußerst säurebildend ist. Das Kalzium (ein alkalisches Mineral) in Blut und Knochen gleicht die sauren Endprodukte aus, die durch das Fleisch produziert werden. Sie benötigen auch weitaus mehr Eiweiß als Menschen.<sup>11</sup> Wenn Ihnen schon einmal aufgefallen ist, mit wie viel Lust Hunde ganze Tiere verschlingen, können Sie sich sicher sein, dass sie das, was sie für ihre Ernährung brauchen, auch sehr genießen.

Die meisten von uns lieben Tiere und sehen sie als unsere irdischen Begleiter an. Der Gedanke daran, ein Kaninchen mit bloßen Händen zu töten oder gar mit den Zähnen zu zerfetzen, lässt uns nicht gerade das Wasser im Mund zusammenlaufen, ganz zu schweigen davon, es gleich nach dem Töten an Ort und Stelle zu verschlingen. Es behagt uns auch nicht sonderlich, auf Knochen, Knorpeln, Eingeweiden, rohen Fleisch- oder Fettbatzen oder Haaren und Ungeziefer herumzukauen, das zwangsläufig Teil davon ist. Wir können uns nicht wirklich vorstellen, heißes Blut zu schlürfen und es dabei überall in unser Gesicht, auf unsere Hände und den gesamten Körper zu schmieren. So ein Verhalten ist unserer Natur fremd und löst bei uns sogar Übelkeit aus.

*Setzen Sie ein Kind in einen Raum mit einem Lamm und einer Banane. Beobachten Sie, womit es spielt und was es isst.*



*Menschen  
haben kein großes  
Verlangen nach Kno-  
chen, Knorpeln, Einge-  
weide, rohem Fett und  
Fleisch oder Haarresten  
und Teilen von Wür-  
mern und anderem  
Geziefer.*

Der Anblick und der Geruch eines Schlachthofs oder einer Metzgerei erinnern uns an den Tod. Viele Menschen finden das entsetzlich. Schlachthäuser sind so abstoßend, dass man sie nicht einmal besichtigen darf. Sogar Menschen, die dort arbeiten, finden die Bedingungen vor Ort grausam. Schlachthöfe haben die höchste Mitarbeiterfluktuationsrate der gesamten Industrie. Der Verzehr von Fleisch passt nicht zu unseren Konzepten von Güte und Mitgefühl. Es gibt keine »menschliche« Art, ein anderes Lebewesen zu töten. Wir wollen nichts mit dem eigentlichen Tötungsvorgang zu tun haben und ekeln uns vor Tierleichen. Eine große Mehrheit von Erwachsenen ist sich einig, dass sie nie wieder Fleisch essen würden, wenn sie dafür selbst ein Tier töten müssten. Wir definieren tierisches Fleisch neu, indem wir nur einige kleine Teile ihres Muskelfleischs oder ihrer Organe essen. Und sogar dann ziehen wir es vor, das Fleisch zu kochen oder zu braten und seinen Geschmack mit Würzmitteln zu überdecken.

Wir verfremden die Realität unseres Fleischkonsums, indem wir Produkten einen anderen, salonfähigeren Namen geben und sie nicht als das bezeichnen, was sie wirklich sind. Anstatt Kühen, Schweinen und Schafen essen wir Schnitzel, Schinken, Eisbein, Steak oder Braten. Wir sprechen nicht davon, dass wir uns Blut oder Lymphe einverleiben, sondern lieber von einem »saftigen« Steak. Wir gehen sogar so weit, dass wir die Eigenarten von Tierkörpern auf unsere natürlichen Lebensmittel übertragen, indem wir von *Fruchtfleisch*, *Fruchtfilets* oder *Trennhäuten* sprechen. Diese Anspielungen auf Tiere sollen das Grauen des wirklichen Fleischkonsums abmildern. Diejenigen unter uns, die nicht abgestumpft sind, sind sich dessen aber trotzdem bewusst.

## DER BEWEIS

Wenn wir uns die Beweise anschauen, werden wir bemerken, dass zu viele Tatsachen aus der Physiologie, Anatomie, ästhetischen Disposition und Psychologie existieren, um ernsthaft davon auszugehen, dass die Natur uns zu Fleischfressern bestimmt hat. Wenn Sie dieses Kapitel zu Ende gelesen haben (das zum Großteil auf den Schriften von T.C. Fry basiert) werden Sie mir, so denke ich, sicherlich zustimmen, dass wir Menschen körperlich nicht dafür ausgerichtet sind, Fleischfresser zu sein.

## Menschen im Vergleich zu Fleischfressern

Es folgt eine unvollständige Liste der Hauptunterschiede zwischen Menschen und Fleischfressern.

Fortbewegung	Wir haben zwei Hände, zwei Füße und laufen aufrecht. Alle Fleischfresser haben vier Pfoten und bewegen sich auf allen Vieren fort.
Schwänze	Fleischfresser haben Schwänze.
Zungen	Nur echte Fleischfresser haben raue Zungen. Alle anderen Lebewesen haben glatte Zungen.
Krallen	Da uns die Krallen fehlen, könnten wir nur sehr schwer Haut oder festes Fleisch zerfetzen. Unsere Fingernägel sind viel weicher und abgerundet.
Gegenüberliegende Daumen	Unsere gegenüberliegenden Daumen ermöglichen es uns, innerhalb von Sekunden Früchte für eine Mahlzeit zu sammeln. Für viele Leute ist das überhaupt kein Aufwand. Wir müssen sie nur pflücken. Fleischfresser können dank ihrer Krallen ebenfalls in Sekunden Beute reißen. Wir können mit unseren bloßen Händen aber genauso wenig die Haut oder das zähe rohe Fleisch eines Hirschs zerreißen, wie ein Löwe oder Bär Mangos oder Bananen pflücken kann.
Nachwuchs	Menschen tragen normalerweise nur ein Kind aus. Fleischfresser hingegen haben Würfe mit mehreren Jungen.
Form der Wirbelsäule	Unsere gebogene Wirbelsäule unterscheidet sich in ihrem Aufbau erheblich von der fleischfressender Tiere.
Länge des Verdauungstrakts	Unser Verdauungstrakt ist circa zwölfmal so lang wie unser Oberkörper (ungefähr 9 Meter). Dadurch können wir Zucker und andere wasserlösliche Nährstoffe aus Früchten langsam aufnehmen. Der Verdauungstrakt eines Fleischfressers ist hingegen nur dreimal so lang wie sein Oberkörper, um das Verrotten von Fleischresten innerhalb des Körpers zu vermeiden. Fleischfresser benötigen stark säurehaltige Absonderungen, um eine schnelle Verdauung und Aufnahme der Nährstoffe in ihrem sehr kurzen Verdauungstrakt zu gewährleisten. Trotzdem sind in ihren Ausscheidungen immer noch faulende Eiweiße und ranzige Fette enthalten.
Brustwarzen	Fleischfresser verfügen über Zitzenleisten mit mehreren Zitzen, während Menschen nur zwei Brustwarzen haben.
Schlaf	Menschen verbringen circa zwei Drittel jedes 24-Stunden-Kreises wach und aktiv. Fleischfresser schlafen normalerweise zwischen 18 bis 20 Stunden täglich, mitunter sogar länger.

## DIE »GOLDLÖCKCHEN-ERNÄHRUNG«

Ich glaube, dass Fett uns guttut – wie alle anderen Nährstoffe auch –, wenn es in einer angemessenen, maßvollen Menge verzehrt wird. In diesem Buch erkläre ich, dass zu viel von einer bestimmten Sache (in diesem Fall Fett) schädlich ist, und oftmals weitaus schädlicher als zu wenig. Ich nenne es den »Goldlöckchen-Ansatz« der Ernährung: Für optimale Ergebnisse wollen wir weder zu viel noch zu wenig Nährstoffe, sondern genau die richtige Menge.

## 80/10/10 FÜR GESUNDHEIT, SCHÖNHEIT UND ENERGIE

Ich gehe davon aus, dass dieses Mengenverhältnis, zumindest für das Kalorien-Nährstoff-Verhältnis, bei 80/10/10 liegt: Mindestens 80 % der Kalorien sollten von Kohlenhydraten stammen, und zwar hauptsächlich von ganzen süßen Früchten, und jeweils maximal 10 % von Eiweiß und 10 % von Fett.

Im Rahmen des 80/10/10-Programms heißt das für eine Person, die täglich 2000 Kalorien zu sich nimmt, dass etwa 1.600 davon von Kohlenhydraten, 200 von Eiweiß und weitere 200 von Fett stammen sollten.

Natürlich sind nicht alle Nährstoffquellen gleich. Daher widmet sich ein Großteil dieses Buchs der Form, in der diese Kaloriennährstoffe am idealsten verzehrt werden können, um optimale Ergebnisse zu erreichen.

Nach zwei Jahrzehnten intensiver Forschung, Beratung von Amateur- und Profisportlern und Unterstützung gesundheitsbewusster Menschen weltweit bin ich zu dem Schluss gekommen, dass die Formel 80/10/10 der Schlüssel für eine dauerhaft erfolgreiche Ernährung und stabile Gesundheit ist. Wenn wir unser Essen in diesem Verhältnis verzehren, d. h. in der Art, für die unser Körper von der Natur geschaffen wurde, erreichen wir mühelos einen Zustand blühender Gesundheit und hoher Energie und gleichzeitig unser Idealgewicht.

Bei einigen meiner Veranstaltungen verkürze ich die Formel sogar noch weiter auf ein simples 8/11, wie in »Wählen Sie 8/11 für die gesündeste und fitteste Version Ihrer selbst!« Diese Kurzform verwende ich in der Regel in Gesprächen, E-Mails und in meinem Online-Diskussionsforum, wie es Ihnen bei den Berichten in Anhang C auffallen wird.

## 80/10/10 FÜR EIN LANGES LEBEN

Das Essen von Lebensmitteln mit einer niedrigen Kaloriendichte wie Obst und Gemüse wird oft als Garant für ein langes Leben angeführt. Experten auf dem Gebiet der menschlichen Lebensdauer betonen

*Nicht zu viel, nicht zu wenig, sondern genau richtig.*

**Völker mit hohem  
Altersdurchschnitt:  
Viele Kohlenhydrate,  
wenig Fett**

John Robbins beschreibt in *Gesund bleiben bis 100: Wissenschaftlich erforschte Geheimnisse eines langen und glücklichen Lebens* die Lebensweise von sehr alten Menschen in Abchasien (Russland), Vilcabamba (Ecuador) und Hunza (Pakistan). Folgende Tabelle ist seinem Buch entnommen:

	Abchasien	Vilcabamba	Hunza
Prozent der Kalorien von Kohlenhydraten	69%	74%	73%
Prozent der Kalorien von Fett	18%	15%	17%
Prozent der Kalorien von Eiweiß	13%	11%	10%
Gesamtanzahl der Kalorien täglich	1.800	1.700	1.800
Prozent pflanzlicher Lebensmittel	90%	99%	99%
Prozent tierischer Lebensmittel	10%	1%	1%
Salzkonsum	niedrig	niedrig	niedrig
Zuckerkonsum	0	0	0
Konsum industriell verarbeiteter Lebensmittel	0	0	0
Häufigkeit von Übergewicht	0	0	0

seit Langem, dass maßvolles Essen eine der sichersten Methoden ist, um länger zu leben, da so die Wahrscheinlichkeit von Übergewicht am effektivsten gesenkt wird. Übergewichtige Menschen leben im Durchschnitt weniger lang.

Eine sehr gesunde Art des maßvollen Essens besteht darin, den Kalorienbedarf durch eine gesteigerte Aktivität zu erhöhen und sich gleichzeitig überwiegend von Obst und Gemüse zu ernähren, also Lebensmittel, die eine niedrige Kaloriendichte haben.

Die Völker Abchasiens, Vilcabambas und Hunzas ernähren sich traditionell notgedrungen von vielen Kohlenhydraten und wenig Fett und können nur auf Lebensmittel zurückgreifen, die für sie erhältlich sind. Dies ist ihre natürliche Lebensweise, die sie ohne wissenschaftlichen Beirat verfolgen und ohne jede Möglichkeit, ihr Kalorien-Nährstoff-Verhältnis anzupassen.

## DAS NATÜRLICHE VERHÄLTNIS FÜR MENSCHEN

Ich werde oft gefragt, wie 80/10/10 gleichermaßen von Menschen jeden Alters, jeder körperlicher Verfassung und jedes Aktivitätsgrads befolgt werden kann. »Sind wir nicht alle Individuen mit verschiedenen Körpertypen und unterschiedlichen Bedürfnissen, was die von uns benötigten Nährstoffe betrifft?«, lautet eine häufige Frage.

Trotz des großen Rummels um verschiedene Stoffwechselformen glaube ich nicht, dass dieses Verhältnis in irgendeinem nennenswerten Grad abhängig von unseren individuellen Bedürfnissen variiert. (Siehe »Häufige Fragen« unter »Gibt es individuelle Unterschiede?« auf Seite 282.)

Genau wie leistungsstarke Rennwagen ist der menschliche Körper so aufgebaut, dass er seine beste Leistung mit einem speziellen Brennstoffmix erreichen kann. Oder anders gedacht: Kennen Sie irgendeine Säugetierart in der Natur, deren einzelne Vertreter ihre Nahrung je nach ihrem Bluttyp, geografischem Vorkommen, Stoffwechselform oder anderen Faktoren völlig unterschiedlich zusammenstellen? Können Sie sich einen

»Kapha-Bären« vorstellen, der mehr Fett frisst als ein »Pitta-Bär«? Oder einen Affen mit schnellem Stoffwechsel, der Bananen meidet, weil sie zu viel Zucker enthalten? Das ist Unsinn.

Die Natur hat für jedes Lebewesen dieser Erde die perfekte Nahrung bereitgestellt. Alle Vertreter einer Art ernähren sich ähnlich. Pferde z. B. und alle Tiere, die Pferden ähnlich sind (Zebbras, Esel, Maultiere) fressen dieselbe Art Futter, nämlich genau das, wofür ihr Verdauungssystem

*Lassen Sie sich nicht weismachen, der Mensch sei die einzige Ausnahme im Tierreich.*

ausgelegt ist. Lassen Sie sich nicht weismachen, Menschen seien die einzige Ausnahme dieser natürlichen Regel (auch Ähnlichkeitsgesetz genannt). Es gibt keine Ausnahmen: Tiere, die sich anatomisch und physiologisch ähneln, entwickeln sich am besten mit einer ähnlichen Nahrung. Kühe fressen Gras, Leoparden fressen Fleisch und Kolibris trinken Nektar. Es gibt einfach keinen Grund dafür, diese einfache Regel, die die Natur mit Tausenden von Beispielen in Perfektion belegt, zu verkomplizieren.

Allen Lebewesen, die uns anatomisch und physiologisch ähnlich sind (Menschenaffen wie Gorillas, Orang-Utans, Schimpansen und Bonobos), geht es mit einer fettarmen Ernährung am besten, die hauptsächlich aus Obst und Gemüse besteht. Ihr Kalorien-Nährwert-Verhältnis entspricht fast der 80/10/10-Formel. Mit Ausnahme von Gorillas, die mit ihrem massigen, schweren Körper keine dünnen Äste emporklettern können, um Früchte zu pflücken, stammen mehr als 80 % der Kalorien aus ihrer Nahrung von Kohlenhydraten in Früchten. Das kombinierte Kalorien-Nährstoff-Verhältnis für Schimpansen, Bonobos und Orang-Utans liegt bei etwa 88/7/5. Zählt man die Werte der Gorillas hinzu, die in etwa 70 % ihrer Kalorien aus Kohlenhydraten bekommen, wird dieser Durchschnitt etwas gedrückt, und es entsteht ein Verhältnis von fast exakt 80/10/10 für alle unserer nächsten tierischen Verwandten.

Die tatsächlichen *Lebensmittel*, die Menschen essen, unterscheiden sich je nach Jahreszeit, Geografie, Verfügbarkeit, persönlichen Vorlieben etc., nicht aber durch etwaige physiologische Unterschiede. Die Gesamtanzahl von *Kalorien*, die jeder Mensch braucht, ist von vielen verschiedenen Faktoren abhängig, bspw. dem Geschlecht, der Körpergröße, dem Alter, dem Grad an Aktivität, den jeweiligen Fitnesszielen, dem Gesundheitszustand usw. Das Verhältnis von Kohlenhydraten zu Eiweiß und Fett bleibt jedoch weitestgehend gleich, und zwar unabhängig von Ernährungsdetails, Vorlieben oder der Gesamtmenge an verzehrten Lebensmitteln. Wie ich in Kapitel 5 erläutere, hat keine Art der Anpassung oder Migration zu einer grundlegenden Veränderung unserer Physiologie geführt, mit der wir seit Anbeginn der Zeiten ausgestattet sind.

## WARUM KALORIEN IN PROZENT?

In diesem Buch verwende ich »Prozent des Gesamtkalorienverbrauchs« als Hauptmodell dafür, den Konsum von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett zu erklären. Obwohl dieser Ansatz seine Nachteile hat, ist es meiner Erfahrung nach die beste Methode, um andere Menschen über die von ihnen verzehrten Makronährstoffe ins Bild zu setzen und diese zu diskutieren und zu vergleichen.

Die wissenschaftlich anerkannte Messmethode von Nahrung und Nährstoffen erfolgt per Masse (d. h. gewogen in Gramm oder Kilogramm). Wenn es um ernäh-







### Sommer-Menüplan: Tag 3

<b>Honigmelone</b>	<b>Kohl.</b>	<b>Eiweiß</b>	<b>Fett</b>
Gramm	124	7	2
Kalorien	447	27	16
% Gesamtkalorien	91	6	3
<b>Gesamtkalorien für diese Mahlzeit</b>			<b>490</b>
<b>Feigenmärchen</b>	<b>Kohl.</b>	<b>Eiweiß</b>	<b>Fett</b>
Gramm	191	8	3
Kalorien	686	30	23
% Gesamtkalorien	93	4	3
<b>Gesamtkalorien für diese Mahlzeit</b>			<b>739</b>
<b>Mangos und Himbeeren</b>	<b>Kohl.</b>	<b>Eiweiß</b>	<b>Fett</b>
Gramm	66	4	2
Kalorien	234	14	17
% Gesamtkalorien	89	5	6
<b>Gesamtkalorien für diese Mahlzeit</b>			<b>265</b>
<b>Erfrischende Gurken-Mango-Suppe</b>	<b>Kohl.</b>	<b>Eiweiß</b>	<b>Fett</b>
Gramm	43	2	1
Kalorien	158	9	8
% Gesamtkalorien	90	5	5
<b>Gesamtkalorien für diese Mahlzeit</b>			<b>175</b>
<b>Himbeersalat</b>	<b>Kohl.</b>	<b>Eiweiß</b>	<b>Fett</b>
Gramm	83	11	3
Kalorien	296	40	25
% Gesamtkalorien	82	11	7
<b>Gesamtkalorien für diese Mahlzeit</b>	<b>361</b>		
<b>Tagesgesamtwerte</b>	<b>Kohl.</b>	<b>Eiweiß</b>	<b>Fett</b>
Gramm	507	32	4
Kalorien	1821	120	89
<b>Tages-Kalorien-Nährstoff-Verhältnis</b>	<b>90</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
<b>Tagesgesamtkalorien</b>			<b>2030</b>

# INDEX

## A

- Abchasien 86
- Adrenalin 43
- Akrolein 182
- American Diabetes Association 38, 397
- Anabole Prozesse 284
- Ananas
  - Ananas-Erdbeer-Smoothie 244
  - Ananas-Fenchel-Suppe 263
  - Ananas-Kiwi-Drink 263
  - Ananas-Kiwi-Smoothie 254
  - Ananas-Macadamia-Salat 263
  - Ananas-Orangen-Drink 252
  - Ananas-Paprika-Salat 258
  - Ananas-Paprika-Suppe 244
  - Ananas-Tahini-Salat 253
  - A.R.T.- Suppe 252
  - Erdbeer-Ananas-Drink 265
  - Exotischer Früchtespaß 267
  - Mandarinen-Ananas-Smoothie 258
  - Papaya-Ananas-Drink 256
- Anderson, James W. 104
- Appetit und Hunger 192–194
- Aprikosen
  - Aprikosen-Heidelbeer-Salat 224
  - Aprikosen-Sellerie-Salat 224
- Atwaters Energiefaktoren 388
- Atwater, W.O. 403
- Autoimmunerkrankung 324
- Avocados
  - Avocado-Salat 226
  - Orangen-Avocado-Salat 246

## B

- Ballaststoffe 112
- Bananen
  - Bananen-Mango-Smoothie 269
  - Bananenmilch 239
  - Bananen mit Carobsoße 265
  - Bananen mit Dattelseße 252
  - Bananen mit Feigensoße 233
  - Bananen-Salat-Smoothie 228
  - Bananen-Sellerie-Smoothie 250

- Bananenwraps 258
- Feigenglück 246
- Feigenmärchen 221
- Mangos und Bananen 226
- Nur Bananen! 218, 256, 272
- Papaya-Bananen-Salat 261
- Pfirsich-Genuss 216
- Süße Bananen 241
- Barnard, Neal 105, 138, 400
- Basilikum
  - Beeren-Salat-Suppe 228
  - Papaya-Gazpacho 273
  - Tomaten-Basilikum-Suppe 230
- Biologisch erzeugte Lebensmittel 299
- Blattsalat
  - Ananas-Macadamia-Salat 263
  - Ananas-Paprika-Salat 258
  - Ananas-Tahini-Salat 252
  - Aprikosen-Sellerie-Salat 224
  - A.R.T.- Suppe 252
  - Avocado-Salat 226
  - Bananen-Romana-Salat-Smoothie 237
  - Bananen-Salat-Smoothie 228, 276
  - Bananenwraps 258
  - Beeren-Salat-Suppe 228
  - Erdbeer-Fenchel-Salat 237
  - Erdbeer-Mandel-Salat 267
  - Erdbeer-Paprika-Salat 265
  - Erdbeer-Paprika-Suppe 265
  - Erdbeer-Petersilien-Salat 244
  - Grapefruit-Tahini-Salat 261
  - Grüner Orangentraum 248
  - Kiwi-Erdbeer-Salat 235
  - Kohl-Tomaten-Suppe 250
  - Mango-Paprika-Salat 216
  - Mangosalat 230
  - Orangen-Hanfsamen-Salat 256
  - Orangen-Paprika-Salat 269
  - Orangen-Pistazien-Salat 271
  - Orangen-Tahini-Salat 276
  - Orangen-Walnuss-Salat 248
  - Orange Paprika-Tomaten-Suppe 226
  - Papaya-Limetten-Suppe 256

## Blattsalat...

- Papaya-Wraps 273
- Pistazien-Gurken-Salat 233

## Blumenkohl-Tomaten-Suppe 276

## Blutzucker 37–46

## BMR (basal metabolic rate) 204

## Brennstoff vs. Energie 99

## Brokkoli

- Grapefruit-Tahini-Salat 261
- Orangen-Brokkoli-Suppe 261
- Orangen-Pecannuss-Salat 241

## Brombeeren

- Brombeeren-Sesam-Salat 218
- Pfirsiche mit Brombeersoße 228
- Spinatsalat mit zerdrückten Beeren 228

## C

## Campbell, Colin T. 90, 124, 128, 137

## Candida 45

## Cantaloupe-Melone 39, 214, 226, 227

## Carobpulver

- Bananen mit Carobsoße 265

## Casaba-Melone 230

## Cech, Peter (Erfahrungsbericht) 381

## Chanthaburi Horticultural Research

- Center 169

## China Study, The (Campbell) 132–135, 137

## Cholesterin 145

## Chronische Erschöpfung 43–44

## D

## Daly, Valerie Mills

- (Erfahrungsbericht) 368

## Datteln

- Bananen mit Dattelssoße 252
- Datteln und Gurken 254
- Datteln und Selleriestangen 261
- Süße Bananen 241

## Dees, Jacky (Erfahrungsbericht) 365

## Dehydration 181

## Diabetes 23, 47–49, 308

## Die sechs Blinden und der Elefant 7

## E

## Earehart, Ryan (Erfahrungsbericht) 375

## Ehret, Arnold 337

## Einfache Zucker 109

## Eingegrenztes Denken 8

## Eiweiß

- 10% mehr als genug 124–126
- allein aus Obst und Gemüse 132
- Berechnung des Eiweißkonsums 131
- Eiweißgehalt üblicher Nahrungsmittel (Tabelle) 127
- Eiweißmangel 133
- in pflanzlichen Lebensmitteln 126
- Risiken eines Eiweißkonsums über 10% 130
- US-Amerikaner essen 16% Eiweiß 128
- Wie viel Eiweiß brauchen wir? 123

## Endogene Giftstoffe 184

## Erasmus, Udo 137

## Erdbeeren

- Ananas-Erdbeer-Smoothie 244
- Erdbeer-Ananas-Drink 265
- Erdbeer-Fenchel-Salat 237
- Erdbeer-Gurken-Suppe 268
- Erdbeer-Mandel-Salat 267
- Erdbeer-Paprika-Salat 265
- Erdbeer-Paprika-Suppe 265
- Erdbeer-Petersilien-Salat 244
- Frühlingshafter Obstsalat 273
- Kiwi-Erdbeer-Salat 235
- Kiwis und Erdbeeren 267
- Mango-Erdbeer-Salat 273
- Orange Paprika-Gurken-Suppe 241
- Papaya-Erdbeer-Boote 269
- Süß-saurer Genuss 271

## Erhöhte geistige Klarheit 320

## Ernährung

- Gesundheit und Ernährung 14
- natürliche Ernährungsweise 17
- Rohkosternährung 42, 73, 162, 181, 204, 280, 288, 314, 317, 334, 350, 370, 379, 400
- Widersprüchliche Botschaften 4

## Ernährung alter Völker 86

## Ernährung und Heilung 309

## Essenzielle Fettsäuren 139–142

- Essig 306  
 Exotischer Früchtespaß 267  
 Exzitotoxine 110
- F**
- Fehlgeburt 325–329  
 Feigen 233  
   Bananen mit Feigensoße 233  
   Feigenglück 246  
   Feigenmärchen 221  
 Fenchel  
   Ananas-Fenchel-Suppe 263  
   Erdbeer-Fenchel-Salat 237  
   Mango-Fenchel-Suppe 224  
   Orangen-Fenchel-Salat 250  
   Tomaten-Fenchel-Salat 239  
 Fett  
   fettarmer Salat 168  
   fettarm gekocht und fettreich roh 163  
   Fettgehalt ausgewählter  
     Nahrungsmittel (Tabelle) 140  
   Fettgehalt von Avocados, Nüssen und  
     Samen 303  
   fettreicher Salat 168  
   Funktion von 139  
   gesunde 10 % Fett 154  
   Gesundheitsprobleme 160  
   in Früchten 191  
   in Milchprodukten (Tabelle) 142  
   in Nussbrot vs. Rinderhack  
     (Tabelle) 164  
   in rohem und herkömmlichem  
     Kuchen 165  
   in rohen und herkömmlichen  
     Crackern 165  
   Kalorien-Nährstoff-Waage 155  
   Körperfett 176  
   offene Fette 145, 204  
   Überblick 154  
   und Rohkostler 157  
   und Veganer 150  
   und Vegetarier 149  
   Veränderung von Fetten durch  
     Erhitzen 70  
   versteckt 139  
   Wie viel wir brauchen 137–139  
     Wie viel wir essen 147–149  
 Fettleibigkeit 67, III, 175, 177  
 Fettsäuren 140, 141  
 Fett verbrennen und Muskeln  
   aufbauen 176  
 Fluorid 56  
 Food, Nutrition and Sports Performance  
   (Internationales Olympisches  
   Komitee) 138  
 Friedland, Richard  
   (Erfahrungsbericht) 336  
 Fruchtgemüse  
   saisonale Verfügbarkeit 212  
 Frühlingshafter Obstsalat 273  
 Fruktivoren 31  
 Frustessen 194, 290  
 Fry, T. C. 77
- G**
- Gallensteine 380  
 Gardener, Janie (Erfahrungsbericht) 324  
 Gedörrte Lebensmittel 190  
 Gefrorene Lebensmittel 306  
 Gesundheit  
   grundlegende Voraussetzungen von 12  
   und Ernährung 14  
   und Fett 155–158  
   und Kalorien-Nährstoff-Verhältnis 85  
   und Körperfett 177  
   und Sich-gut-Fühlen 10  
 Getreide  
   Nachteile von 107  
 Gewicht halten 173–184  
 Gewichtskontrolle 14  
 Gewürze 307  
 Glutenintoleranz (Zöliakie) 110  
 Glykämische Last 37  
 Glykämischer Index 38  
 Granatapfel-Orangen-Saft 233  
 Grapefruit  
   Exotischer Früchtespaß 267  
   Grapefruit-Gurken-Suppe 254  
   Grapefruit-Tahini-Salat 261  
   Grapefruit-Tomaten-Suppe 246  
   Zitrus Salat 250  
 Grealis, Sky (Erfahrungsbericht) 383

- Greger, Michael ix, 105, 138  
 Grundumsatz 205  
 Gurken  
 Ananas-Tahini-Salat 252  
 Datteln und Gurken 254  
 Erdbeer-Gurken-Suppe 267  
 Erfrischende Gurken-Mango-Suppe 221  
 Grapefruit-Gurken-Suppe 254  
 Grapefruit-Tomaten-Suppe 246  
 Kiwi-Gurken-Suppe 235  
 Mandarine-Gurken-Salat 254  
 Mango-Paprika-Salat 216  
 Orange Paprika-Gurken-Suppe 241  
 Pistazien-Gurken-Salat 233  
 Tomaten-Gurken-Suppe 233
- H**  
 Hanfsamen  
 Orangen-Hanfsamen-Salat 256  
 Tomaten-Paradies 230  
 Healthful Living International 349  
 Heidelbeeren  
 Aprikosen-Heidelbeer-Salat 224  
 Beeren-Salat-Suppe 228  
 Sommerbeerensalat 218  
 Süßer Pfirsichsalat 224  
 Heidrich, Ruth 138  
 Herzerkrankungen 4  
 Himbeeren  
 Beeren-Salat-Suppe 228  
 Himbeersalat 221  
 Mangos und Himbeeren 221  
 Sommerbeerensalat 218  
 Spinatsalat mit zerdrückten Beeren 228  
 Hippocrates Health Institute 344  
 Honga, Carina (Erfahrungsbericht) 373  
 Honigmelone 221  
 Horne, Ross ix, 65, 107, 397  
 Horn, Roen (Erfahrungsbericht) 354  
 Hunger 192–194  
 Hunza 86  
 Hyperglykämie 37  
 Hypoglykämie 37
- I**  
 Insulin 48–49  
 International Festival of Raw and Living Foods 170, 360
- K**  
 Kaffee 308  
 Kaki  
 Hachiya-Kaki 248  
 Hana Fuyu 235  
 Kalorien-Nährstoff-Verhältnis 83–92  
 80/10/10, langes Leben 85  
 80/10/10, roh-vegan 93  
 80/10/10-Verhältnis für alle Menschen 87  
 80/10/10, wie weit entfernt 94  
 eigene Werte bestimmen 94  
 nach Lebensmittelgruppe 203  
 Kalorien-Nährstoff-Verhältnis, tägliches. *Siehe* Menüpläne  
 Kalorien *Siehe* Kalorien-Nährstoff-Verhältnis  
 bei rohköstlicher Ernährung 189  
 in Prozent 92  
 Kalzium 8  
 katabole Prozesse 284  
 Ketone 100  
 Khambatta, Cyrus (Erfahrungsbericht) 318  
 Kirschen 224  
 Kiwis  
 Frühlingshafter Obstsalat 273  
 Kiwi-Erdbeer-Salat 235  
 Kiwi-Gurken-Suppe 235  
 Kiwi-Orangen-Drink 258  
 Kiwis und Erdbeeren 267  
 Orangen und Kiwis 276  
 Papaya mit Kiwisoße 263  
 Klaper, Micheal 105  
 Klein, Dave (Erfahrungsbericht) 382  
 Koch, Robert 64  
 Kochs Postulate 63  
 Kohl  
 Kohl-Tomaten-Suppe 250  
 Orangen-Avocado-Salat 246

Kohlenhydrate  
Kochen von 72  
Komplexe 109–111  
Obst 35–56  
Stärkebasierte 105  
verarbeitete einfache 113  
verschiedene Arten von 118–120  
Zucker 97–100  
Kokosnuss 166  
Kopfsalat  
Brombeeren-Sesam-Salat 218  
Koriandergrün  
Avocado-Salat 226  
Körperaufbau 175  
Körperfettanteil 177  
Körperfett und Gesundheit 177  
Krebs 4, 37, 51–55  
Kwashiorkor 133

## L

Lappe, Frances Moore 127  
Laurinsäure 146  
Lawrence, Ireland  
(Erfahrungsbericht) 350  
Lelia, Justin (Erfahrungsbericht) 323  
Limette  
Mango-Limette-Traum 216  
Papaya-Limetten-Suppe 256  
Papaya-Wraps 273

## M

Macadamianüsse  
Ananas-Macadamia-Salat 263  
Makronährstoffe in pflanzlichen  
Lebensmitteln 390  
Mandarinen  
Mandarine-Gurken-Salat 254  
Mandarinen-Ananas-Smoothie 258  
Mandarinen-Sellerie-Suppe 258  
Zitrussalat 250  
Mandeln  
Erdbeer-Mandel-Salat 267  
Mandelscheiben  
Ananas-Paprika-Salat 258  
Mangelernährung 104, 177, 193

Mangos  
Bananen-Mango-Smoothie 269  
Erfrischende Gurken-Mango-  
Suppe 221  
Himbeersalat 221  
Mango-Erdbeer-Salat 273  
Mango-Fenchel-Suppe 224  
Mango-Limette-Traum 216  
Mango-Paprika-Salat 216  
Mangosalat 230  
Mangos und Bananen 226  
Mangos und Himbeeren 221  
Süße Tomaten 216  
Süß-saurer Genuss 271  
Tropischer Pfirsich-Smoothie 230  
Marasmus 133  
Masters, Laurie (Erfahrungsbericht) 342  
Masters, Pam 344  
McDougall, John 105, 138  
Medikamente 308–309  
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren 147  
Menüpläne  
Frühling 263–276  
Herbst 233–246  
Sommer 216–229  
Winter 248–261  
Mielcarski, Samuel  
(Erfahrungsbericht) 377  
Monomahlzeiten 303  
MSM (Methylsulfonylmethan) 317, 352  
MyFitnessPal.com 302

## N

Nährstoffdatenbank (USDA) 386  
Nahrungsergänzungsmittel 9, 311, 312  
National Essene Gathering 360  
Natürliche Ernährungsweise  
(menschlich) 17–21  
als Allesfresser 31  
als Fleischfresser 19–24  
als Fruchtfresser 31  
als Pflanzenfresser 24  
als Säuglinge von Tieren 28  
mit fermentierten Lebensmitteln 27  
mit fettreichen Pflanzen 29

- Natürliche Ernährungsweise...  
 mit Stärke 25  
 Übersicht 39
- Natürliche Gesundheitslehre 325, 371, 378
- Nüsse  
 Ananas-Macadamia-Salat 263  
 Ananas-Paprika-Salat 258  
 Erdbeer-Mandel-Salat 267  
 Fettgehalt von 303  
 Mandarine-Gurken-Salat 254  
 Orangen-Paprika-Salat 269  
 Orangen-Pecannuss-Salat 241  
 Orangen-Walnuss-Salat 248
- Nutridiary.com 211
- O**
- Oborne, Lisa (Erfahrungsbericht) 347
- Obst 35–54  
 Eiweiß in 126  
 Fett in 164  
 Kalorienvergleich 207  
 Kohlenhydrate in 119  
 saisonale Verfügbarkeit (Tabelle) 213  
 und Blutzucker 37–42  
 und Candida 45  
 und chronische Erschöpfung 43  
 und Diabetes 47–50  
 und Krebs 51–55  
 und Nährwert 295  
 und Triglyceride 51
- Offene Fette 207
- Oleuropein 169
- Oligosaccharide 100, 109
- Orangen  
 Kiwi-Orangen-Drink 258  
 Orangen-Avocado-Salat 246  
 Orangen-Brokkoli-Suppe 261  
 Orangen-Fenchel-Salat 250  
 Orangen-Hanfsamen-Salat 256  
 Orangen-Papaya-Smoothie 248  
 Orangen-Paprika-Salat 269  
 Orangen-Pecannuss-Salat 241  
 Orangen-Pistazien-Salat 271  
 Orangensaft 233, 241, 251  
 Orangen-Tahini-Salat 276
- Orange Paprika-Gurken-Suppe 241  
 Orange Paprika-Tomaten-Suppe 226  
 Sellerie-Orangen-Suppe 269  
 Süß-saurer Genuss 271
- Orangen-Paprika-Salat 269
- Ornish, Dean 105, 138
- P**
- Papaya 237, 246  
 Papaya-Ananas-Drink 256  
 Papaya-Bananen-Salat 261  
 Papaya-Erdbeer-Boote 269  
 Papaya-Gazpacho 273  
 Papaya-Limetten-Suppe 256  
 Papaya mit Kiwisoße 263
- Paprika  
 Ananas-Paprika-Salat 258  
 Ananas-Paprika-Suppe 244  
 Erdbeer-Paprika-Salat 265  
 Erdbeer-Paprika-Suppe 265  
 Mango-Paprika-Salat 216  
 Orangen-Paprika-Salat 269  
 Orange Paprika-Gurken-Suppe 241  
 Orange Paprika-Tomaten-Suppe 226  
 Rotkohl-Paprika-Suppe 239  
 Sellerie-Paprika-Suppe 237  
 Spinat-Paprika-Suppe 271
- Paranüsse  
 Orangen-Paprika-Salat 269
- Pasteur, Louis 63
- Pecannüsse  
 Orangen-Pecannuss-Salat 241
- Petersilie  
 Erdbeer-Petersilien-Salat 244  
 Orange Paprika-Tomaten-Suppe 226
- Pfirsiche  
 Pfirsiche mit Brombeersöße 228  
 Pfirsich-Genuss 216  
 Pfirsich-Tomaten-Suppe 218  
 Sommerbeerensalat 218  
 Spinatsalat mit zerdrückten  
 Beeren 228  
 Süßer Pfirsichsalat 224  
 Tropischer Pfirsich-Smoothie 230
- Pflaumen 213, 235
- Phytonährstoffe 71, 106, 295

Pinienkerne  
   Mandarine-Gurken-Salat 254  
 Pistazien  
   Orangen-Pistazien-Salat 271  
   Pistazien-Gurken-Salat 233  
 Polysaccharide 101, 109  
 Polyzyklische aromatische  
   Kohlenwasserstoffe 182  
 Portionsangaben (Tabelle) 214–215  
 Prinzip der Doppelwirkung 76, 161  
 Pritikin Longevity Center 105, 137  
 Pritikin, Nathan 50, 51, 107  
 Prostatitis 378  
 P/S-Quotient 148  
 Pyknometrie 174

**R**

Rabinowitch, Dr. I.M. 49  
 Raine, Kathy (Erfahrungsbericht) 372  
 Rawstock 361  
 Remley, Theresa (Erfahrungsbericht) 362  
 Robbins, John 86  
 Rohkost  
   definiert 281  
   Erhitzen für bessere  
     Bioverfügbarkeit 71  
   Folgen des Erhitzens 71  
   Kriterien für die Auswahl hochwertiger  
     Lebensmittel 78  
   Mikroben töten durch Erhitzen 63  
   und Entgiftungssymptome 75  
   Veränderung von Eiweiß durch  
     Erhitzen 68  
   Veränderung von Kohlenhydraten  
     durch Erhitzen 69  
   Veränderung von Mikronährstoffen  
     durch Erhitzen 71  
   Vorteile von 72–74  
   Was ist so schlimm am Kochen? 65  
 Rohkosternährung  
   definiert 281  
   Gedörrte Lebensmittel 190  
   größere Mengen essen 191  
   Kaloriendichte 189  
   Kochen und verkleinertes  
     Volumen 189

Überblick 188  
 Umsteigen auf 75  
 und Sättigung 192  
 Rohköstler  
   Rohköstler und Fettverzehr 157–169  
   Warum Rohköstler so viel Fett  
     essen 162–167  
   Was Rohköstler wirklich essen 170  
 Rote Paprika  
   Mango-Paprika-Salat 216  
 Rotkohl  
   Rotkohl-Paprika-Suppe 239  
   Tomaten-Fenchel-Salat 239

## S

Saft  
   Granatapfel-Orangen-Saft 233  
   Orangensaft 241  
 Saisonale Verfügbarkeit von  
   Früchten 212  
 Salat  
   Ananas-Macadamia-Salat 263  
   Ananas-Paprika-Salat 258  
   Ananas-Tahini-Salat 252  
   Aprikosen-Heidelbeer-Salat 224  
   Aprikosen-Sellerie-Salat 224  
   Avocado-Salat 226  
   Brombeeren-Sesam-Salat 218  
   Erdbeer-Fenchel-Salat 237  
   Erdbeer-Mandel-Salat 267  
   Erdbeer-Paprika-Salat 265  
   Erdbeer-Petersilien-Salat 244  
   Frühlingshafter Obstsalat 273  
   Grapefruit-Tahini-Salat 261  
   Himbeersalat 221  
   Kiwi-Erdbeer-Salat 235  
   Mandarine-Gurken-Salat 254  
   Mango-Erdbeer-Salat 273  
   Mango-Paprika-Salat 216  
   Mangosalat 230  
   Orangen-Avocado-Salat 246  
   Orangen-Fenchel-Salat 250  
   Orangen-Hanfsamen-Salat 256  
   Orangen-Paprika-Salat 269  
   Orangen-Pecannuss-Salat 241  
   Orangen-Pistazien-Salat 272



## Salat...

- Orangen-Tahini-Salat 276
- Orangen-Walnuss-Salat 248
- Papaya-Bananen-Salat 261
- Pistazien-Gurken-Salat 233
- Sommerbeerensalat 218
- Spinatsalat mit zerdrückten Beeren 228
- Süßer Pfirsichsalat 224
- Tomaten-Fenchel-Salat 239
- Zitrusalat 250
- Salz 304
- Schleimfreie Heilkost 337
- Self Healing Colitis and Crohn's (Klein) 374
- Sellerie
  - Ananas-Fenchel-Suppe 263
  - Aprikosen-Sellerie-Salat 224
  - Bananen-Sellerie-Smoothie 250
  - Datteln und Selleriestangen 261
  - Mandarinen-Sellerie-Suppe 258
  - Orangen-Avocado-Salat 246
  - Sellerie-Orangen-Suppe 269
  - Sellerie-Paprika-Suppe 237
- Sesam
  - Brombeeren-Sesam-Salat 218
- Smoothies
  - Ananas-Erdbeer-Smoothie 244
  - Ananas-Orangen-Drink 252
  - Bananen-Mango-Smoothie 269
  - Bananen-Romana-Salat-Smoothie 237
  - Erdbeer-Ananas-Drink 265
  - Kiwi-Orangen-Drink 258
  - Mandarinen-Ananas-Smoothie 258
  - Orangen-Papaya-Smoothie 248
  - Papaya-Ananas-Drink 256
  - Tropischer Pfirsich-Smoothie 230
- Sniadach, Robert 348
- Sommerbeerensalat 218
- Soße
  - Brombeersöße 228
  - Carobsoße 265
  - Dattelsöße 252
  - Feigensoße 233
  - Kiwisoße 263

## Spinat

- Mandarinen-Gurken-Salat 254
- Orangen-Pecannuss-Salat 241
- Orangen-Pistazien-Salat 271
- Orangen-Tahini-Salat 276
- Spinat-Paprika-Suppe 271
- Spinatsalat mit zerdrückten Beeren 228
- Tomaten-Paradies 230
- Spurlock, Morgan III
- Squire, Mark (Erfahrungsbericht) 317
- Stoffwechsel 283–285
- Supersize Me (Spurlock) III
- Suppen
  - Ananas-Fenchel-Suppe 263
  - Ananas-Paprika-Suppe 244
  - A.R.T.- Suppe 252
  - Beeren-Salat-Suppe 228
  - Blumenkohl-Tomaten-Suppe 276
  - Erdbeer-Gurken-Suppe 267
  - Erdbeer-Paprika-Suppe 265
  - Erfrischende Gurken-Mango-Suppe 221
  - Grapefruit-Gurken-Suppe 254
  - Grapefruit-Tomaten-Suppe 246
  - Kiwi-Gurken-Suppe 235
  - Kohl-Tomaten-Suppe 250
  - Mandarinen-Sellerie-Suppe 258
  - Mango-Fenchel-Suppe 224
  - Orangen-Brokkoli-Suppe 261
  - Orange Paprika-Gurken-Suppe 241
  - Orange Paprika-Tomaten-Suppe 226
  - Papaya-Gazpacho 273
  - Papaya-Limetten-Suppe 256
  - Pfirsich-Tomaten-Suppe 218
  - Rotkohl-Paprika-Suppe 239
  - Sellerie-Orangen-Suppe 269
  - Sellerie-Paprika-Suppe 237
  - Spinat-Paprika-Suppe 271
  - Tomaten-Basilikum-Suppe 230
  - Tomaten-Gurken-Suppe 233
- Süße Bananen 241
- Süßer Pfirsichsalat 224
- Süße Tomaten 216
- Süß-saurer Genuss 271

## T

### Tahini

- Ananas-Tahini-Salat 252
- Grapefruit-Tahini-Salat 261
- Orangen-Tahini-Salat 276

### Tomaten

- Ananas-Macadamia-Salat 263
  - Ananas-Paprika-Suppe 244
  - Aprikosen-Sellerie-Salat 224
  - A.R.T.- Suppe 252
  - Avocado-Salat 226
  - Blumenkohl-Tomaten-Suppe 276
  - Brombeeren-Sesam-Salat 218
  - Erdbeer-Petersilien-Salat 244
  - Grapefruit-Gurken-Suppe 254
  - Grapefruit-Tomaten-Suppe 246
  - Kohl-Tomaten-Suppe 250
  - Mango-Paprika-Salat 216
  - Orange Paprika-Tomaten-Suppe 226
  - Pfirsich-Tomaten-Suppe 218
  - Pistazien-Gurken-Salat 233
  - Sellerie-Paprika-Suppe 237
  - Süße Tomaten 216
  - Tomaten-Basilikum-Suppe 230
  - Tomaten-Fenchel-Salat 239
  - Tomaten-Gurken-Suppe 233
  - Tomaten-Paradies 230
- Trader, Tim 345
- Triglyceride 51
- Trockenfrüchte 58
- Tropischer Pfirsich-Smoothie 230

## U

- Übersäuerung 53
- USDA-Nährstoffdatenbank 386

## V

- Verdauungsbeschwerden 55
- Versteckte Fette 140
- Vilcabamba 86
- Vitamin B12 296–299
- Vollwertnahrung 8

## W

### Walnüsse

- Orangen-Walnuss-Salat 248
- Wandling, Julie (Erfahrungsbericht) 376
- Warner, Tera (Erfahrungsbericht) 384
- Williamson, Lori  
(Erfahrungsbericht) 380
- Wirklicher Hunger 304
- Wraps
  - Bananenwraps 258
  - Papaya-Wraps 273
- Würzmittel 308

## Y

- Yang, Sarah 3
- Yiamouyiannis, John 56

## Z

- Zahnhygiene 58
- Zöliakie 110
- Zucker
  - als Kohlenhydrate 97–99
  - im Blut 46–50

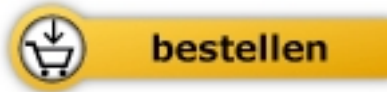


Douglas N. Graham

[Die 80/10/10 High-Carb-Diät](#)

Die revolutionäre Formel für rohvegane  
und fettarme Ernährung

440 Seiten, geb.  
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)