



## **Die Paleo-Revolution: Gesund durch Ernährung im Einklang mit unserem genetischen Erbe**



**Download**



**Online Lesen**

Die Paleo-Revolution: Gesund durch Ernährung im Einklang mit unserem genetischen Erbe Heidrun  
Schaller ebook pdf

# Die Paleo-Revolution: Gesund durch Ernährung im Einklang mit unserem genetischen Erbe

*Heidrun Schaller*

**Die Paleo-Revolution: Gesund durch Ernährung im Einklang mit unserem genetischen Erbe** Heidrun Schaller

 [Download Die Paleo-Revolution: Gesund durch Ernährung im E ...pdf](#)

 [Online lesen Die Paleo-Revolution: Gesund durch Ernährung im ...pdf](#)

## Downloaden und kostenlos lesen Die Paleo-Revolution: Gesund durch Ernährung im Einklang mit unserem genetischen Erbe Heidrun Schaller

---

320 Seiten

Pressestimmen

"Die ernährungswissenschaftlichen Grundlagen der Paleo-Küche - nebst einiger wichtiger Grundrezepte

Die Paleo-Küche sorgt schon seit einigen Jahren für Furore - und sie erfreut sich offensichtlich immer größerer Beliebtheit. Einfache Grundregeln, eine nachvollziehbare "'philosophische' Fundierung, medizinische Plausibilität und vor allem leckere Rezepte haben der 'Steinzeit-Ernährung' zum Durchbruch verholfen. In Ihrem Buch: 'Die Paleo-Revolution' liefert Heidrun Schaller neben einigen Grundrezepten nun eine umfangreiche und sehr gut zu lesende 'Begründung' der Paleo-Ernährung.

Einfach ernährungsbedingte Gesundheit herstellen

Die hohe Qualität des Buches ist umso erstaunlicher, als es sich bei der Autorin weder um eine Biologin noch um eine Ärztin handelt - sie aber in Punkto Ernährung heute vermutlich beiden Berufsgruppen mehr als das Wasser reichen kann. Die Begründung ist, wie so oft, recht einfach: Heidrun Schaller war jung, schwer krank, wurde mit Kortison voll gepumpt, kriegte das typische aufgedunsene 'Mondgesicht' und verlor schließlich den Glauben an die 'Rezepte' ihrer Ärzte. Stattdessen machte sie sich schlau über das, was in unseren Körpern passiert, kam zwangsläufig auf die Bedeutung der Ernährungsform und schließlich auf die Paleo-Ernährung. Heute lacht uns eine attraktive schlanke Frau auf dem Coverfoto entgegen - und eine Expertin in Sachen Ernährung

Wenn die Rezepte von Ärzten nicht mehr weiterhelfen, muss man eben selber kochen

'Die Paleo-Revolution' von Heidrun Schaller unterscheidet sich von anderen Paleo-Büchern durch die Konzentration auf die ernährungswissenschaftlichen Grundlagen. Die Autorin beschreibt, was wie auf unseren Körper wirkt. Von Vitaminen bis Bakterien, von Fetten und Hormonen bis Aminosäuren und Zucker. Sie kennt die wichtigste Literatur zum Thema und hat soviel gelesen und erfahren, dass sie sich nicht scheut, sich mit der 'Deutschen Gesellschaft für Ernährung' anzulegen (die stehe mit ihrer Low-Fat-Empfehlung bald auf verlorenem Posten) und mit vielen anderen promovierten 'Experten'. Immer aus dem Blickwinkel der Betroffenen, die viel durchlitten hat, bis sich die relativ einfache Umstellung der Ernährung auf Paleo als der ultimative Glücksgriff erwiesen hat. Wie mit der Paleo-Ernährung erfolgreich auch andere Zivilisationskrankheiten eingedämmt werden können, zeigt die Autorin auch anhand vieler im Buch eingeflochtener Leidens- und Genesungsgeschichten anderer ehemaliger Diabetes-, Neurodermitis- oder Asthma-Patienten.

Roter-Reiter - Fazit: Die Paleoküche ist heute so bekannt, dass sie auch viele Feinde hat. Besonders die große Bedeutung von Fleisch und die Arglosigkeit gegenüber tierischem Fett hat der Ernährungsrichtung viele Kritiker eingebracht. Auch dazu äußert sich Heidrun Schaller ausführlich. Ihr Ziel ist es, einer gesunden Ernährungsform die Tür zu öffnen. Einen wichtigen Beitrag dazu leistet sie mit diesem Buch." (Wolfgang Hanfstein, [www.Roter-Reiter.de](http://www.Roter-Reiter.de) vom 2.5.2015) Kurzbeschreibung

Dieses Buch erklärt wissenschaftlich fundiert, aber auch für Laien verständlich, warum die sogenannte Paleo- oder Steinzeit-Ernährung für Kranke wie Gesunde die optimale Ernährungsform ist. Selbst im Alter von 25 Jahren von einer schweren chronischen Krankheit aus der Bahn geworfen, ging die Autorin den Dingen auf den Grund, anstatt sich mit Krankheit und Nebenwirkungen abzufinden. Nach langer Suche und dank ihrer Verbindungen in die USA stieß sie auf die Paleo-Ernährung die ihr Leben von Grund auf zum Positiven wendete. Denn diese Ernährungsform birgt ungeahnte Chancen für Menschen mit chronischen

Erkrankungen sowie viel Potenzial für ein gesünderes Leben. Über den Autor und weitere Mitwirkende Heidrun Schaller ist eine der führenden deutschen Expertinnen zum Thema Paleo. Sie lebt und arbeitet in Leipzig.

Download and Read Online Die Paleo-Revolution: Gesund durch Ernährung im Einklang mit unserem genetischen Erbe Heidrun Schaller #1JXTPK6MCAZ

Lesen Sie Die Paleo-Revolution: Gesund durch Ernährung im Einklang mit unserem genetischen Erbe von Heidrun Schaller für online ebook Die Paleo-Revolution: Gesund durch Ernährung im Einklang mit unserem genetischen Erbe von Heidrun Schaller Kostenlose PDF download, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Die Paleo-Revolution: Gesund durch Ernährung im Einklang mit unserem genetischen Erbe von Heidrun Schaller Bücher online zu lesen. Online Die Paleo-Revolution: Gesund durch Ernährung im Einklang mit unserem genetischen Erbe von Heidrun Schaller ebook PDF herunterladen Die Paleo-Revolution: Gesund durch Ernährung im Einklang mit unserem genetischen Erbe von Heidrun Schaller Doc Die Paleo-Revolution: Gesund durch Ernährung im Einklang mit unserem genetischen Erbe von Heidrun Schaller Mobipocket Die Paleo-Revolution: Gesund durch Ernährung im Einklang mit unserem genetischen Erbe von Heidrun Schaller EPub