

Paul

PaläoPower

Das Wissen der Evolution nutzen für Ernährung, Gesundheit und Genuss

Die Kraft, die aus der Urzeit kommt

Wir haben uns daran gewöhnt, dass immer mehr Menschen mit Übergewicht oder Fettleibigkeit kämpfen – oder mit anderen Zivilisationskrankheiten: Diabetes, Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Allergien, Unverträglichkeiten, Aufmerksamkeitsdefizit oder Burnout. Der Name deutet es bereits an: „Zivilisationskrankheiten“ findet man in den Industrienationen – aber so gut wie nie bei Menschen, die unter ursprünglichen Bedingungen leben.

Die Evolutionsbiologin Sabine Paul beschreibt, warum diese Probleme existieren, warum sie in den letzten Jahrzehnten so dramatisch zunehmen und wie man sie erfolgreich behandeln oder verhindern kann. Voraussetzung dafür ist, die komplexe Interaktion von Genen und Umwelt zu verstehen und wieder in die richtige Balance zu bringen. Der Vergleich des Steinzeitlebens mit dem modernen Alltag ist der Weg, um den natürlichen Bedürfnissen der Menschen auf die Spur zu kommen und den mehr als zwei Millionen Jahre alten Erfolgsprogrammen wieder Geltung zu verschaffen. Diese Kraft und Erfolgsfaktoren, die aus dem paläolithischen Leben stammen, nennt Sabine Paul „PaläoPower“ – es ist die Steinzeitkraft oder innere Urkraft, die jeder Mensch in sich trägt und neu entdecken kann.

Sabine Paul, geboren 1968, ist promovierte Molekular- und Evolutionsbiologin mit langjähriger Erfahrung als Wissenschaftsautorin, Referentin und Trainerin zu den Themen Evolutionäre Medizin, Ernährung und Psychologie. Im Jahr 2009 gründete sie das PaläoPower-Institut.



12,95 €

12,10 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783406684425

Medium: Buch

ISBN: 978-3-406-68442-5

Verlag: Verlag C. H. Beck GmbH & Co. KG

Erscheinungstermin: 11.01.2016

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 3. Auflage 2016

Serie: Beck Paperback

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 299 g

Seiten: 301

Format (B x H): 124 x 194 mm

