

# Rebuild30

In 30 Tagen zur Stoffwechsel-Regeneration!



---

# Rebuild30

In 30 Tagen zur Stoffwechsel-Regeneration!

Dr. Ingo Paulsen

## Hinweis

Buchinhalte ersetzen nicht den Gang zu einem Mediziner und sollten nicht als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwendet werden. Wir stellen keine Diagnosen. Es liegt in jedem Falle in der Verantwortung der Anwenderinnen und Anwender, medizinische Anordnungen mit medizinisch oder therapeutisch geschulten Fachpersonen abzusprechen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Jeder persönliche Einsatz der gelernten Buchinhalte, sowie der vermittelten Werkzeuge erfolgen ausschließlich in Eigenverantwortung. Für Veränderungen im persönlichen Leben oder Umfeld übernehmen wir keine Haftung. Bei gesundheitlichen Beschwerden vereinbare bitte einen Termin zur Individualberatung mit einer Dozentin oder einem Dozenten aus unserem Team oder wende dich an andere medizinisch oder therapeutisch geschulte Fachpersonen.

Die Informationen in dieser Publikation wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Herausgeber, Autoren und Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für eventuell verbliebene Fehler und deren Folgen.

Alle Warennamen werden ohne Gewährleistung der freien Verwendbarkeit benutzt und sind möglicherweise eingetragene Warenzeichen. Der Herausgeber richtet sich im Wesentlichen nach den Schreibweisen der Hersteller. Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten einschließlich der Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung sowie Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Unautorisierte Vervielfältigung oder Weitergabe ist nicht gestattet. Wenn diese Publikation weitergegeben werden soll, wende dich bitte an den Herausgeber. Danke, dass du unsere Arbeit respektierst!

Kommentare und Fragen kannst du gerne an uns richten:

Herausgeber:  
La Vida LoCa – Gesundheit aus allen Blickwinkeln  
Keusenhof 53  
42697 Solingen

Copyright der deutschen Ausgabe:  
© 2013 La Vida LoCa 3. Auflage 2014  
kurse@lavid-loca.de

# Inhaltsverzeichnis

## Stoffwechselprogramm "Rebuild30"

<b>Einführung</b>	5
Was ist humankompetente Ernährung? * Welche Ernährungsformen gibt es? * Was ist Rebuild30? * Einkaufsliste & die 5 goldenen Regeln	
<b>Aufgabe: Jagen &amp; Sammeln</b>	11
<b>Der Rohkostmythos</b>	13
Was bedeutet roh? * Bioverfügbarkeit * Kochen in der Menschheitsgeschichte * Rohe Gewalt im Bauch * Warum wir keinen Salat tanken	
<b>Aufgabe: Wundergar</b>	18
<b>Das Enterische Nervensystem</b>	20
Wie Hunger entsteht * Darm/Hirn-Achse * Regelkreis Appetit-Nährstoffbedarf * Konditionierung vs. Darmhirn	
<b>Aufgabe: 3-Teile-Challenge</b>	25
<b>Die Makronährstoffe</b>	27
Nährstoffverteilung * Stoffwechselwege * Alles über wertvolle Fette * Alles über Kohlenhydrate * Wie süß ist eigentlich süß? * Affe im Kopf	
<b>Unser Geschmackssinn</b>	39
süß, bitter und umami * sauer und salzig * Neueste Forschung	
<b>Aufgabe: Feldforschung</b>	44
<b>Erschaffe Neues!</b>	46
<b>Rezepte &amp; Kochtipps</b>	49
<b>Aufgabe: Geschmacksexplosion</b>	55
<b>Wie geht es weiter?</b>	57
Willkommen zum Ende von Rebuild30 - Das war erst der Anfang! * Der Neustart	
<b>Weiterführende Informationen</b>	63
Adressverzeichnis und Anhang	

# Einführung

Die moderne Ernährung versetzt die Menschen in eine Überflusssituation, gleichzeitig jedoch in einen Mangelzustand:

Konventionelle Nahrungsmittel bieten einen Überschuss ganz bestimmter Inhaltsstoffe bei immer geringerer Nährstoffdichte, was dazu führt, dass die natürlichen Regulationsmechanismen wie Hunger, Appetit und Geschmacksempfinden nicht mehr funktionieren können. Die Folge ist eine latente Störung des allgemeinen Essverhaltens, welche Stoffwechselerkrankungen, Übergewicht und Unverträglichkeiten nach sich zieht.

Unser Ziel muss also sein, diese ungünstig verschobenen Verhältnisse aufzuspüren und wieder ins Gleichgewicht zu bringen, indem dieser natürliche Regelkreis wieder geschlossen wird. Der Weg dahin führt über eine humankompetente Ernährung.

## **Was ist humankompetente Ernährung?**

Humankompetenz ist in Abgrenzung zum Begriff "artgerecht" zu verstehen. Während eine artgerechte Ernährung den Bedürfnissen einer ganzen Art gerecht werden muss, versteht sich die Humankompetenz als Fähigkeit, dem Individuum zu passen.

Kein Organismus gleicht dem anderen. Deshalb kann es auch keine allgemeingültige Definition von gesunder Ernährung geben. Wir wissen recht genau, was für alle Menschen gleichermaßen unverträglich ist, allerdings ist Verträglichkeit individuell verschieden. Aus diesem Grund muss auch die persönliche Ernährungsform individuell sein und kann sich nicht an Pyramiden, Tabellen oder Nahrungsmittellisten orientieren.

# Welche Ernährungsformen es gibt

Die Entscheidung darüber, was wir essen sollten und wieviel, sollte wie bei jedem gesunden Säugetier von Appetit, Hunger und Geschmacksempfinden bestimmt sein, nicht von festgelegten Ernährungsregeln. Diese drei natürlichen Körpersignale sind kein Zufall, sondern werden vom Enterischen Nervensystem ausgelöst und zeigen einen tatsächlich vorhandenen Bedarf an. Um uns auf Hunger und Appetit wieder voll verlassen zu können, benötigen wir eine individuelle Ernährungsform, die zu uns passt:



**Humankompetente  
Individualernährung**

Trotz der weit verbreiteten Auffassung, genau zu wissen, was eine gesunde Ernährung ausmacht, steigt die Rate der Stoffwechselerkrankungen und Adipositas kontinuierlich. Ein untrügliches Zeichen dafür, dass viele dieser Ernährungsempfehlungen offenbar unzureichend oder sogar falsch sind. Hier ist also eine individuelle Anpassung auf die eigenen Bedürfnisse essentiell. Diese kann nur eine humankompetente Ernährung bieten.

# Die LoCa-Maxime

## 7 erste Schritte:

1. Vergiss alles, was du jemals über Ernährung gelernt hast!
2. Nicht zählen, nicht wiegen, nicht messen
3. Erkenne dich selbst!
4. Bewegung und Entspannung in natürlichem Kontext
5. Werde dein eigener Produzent
6. Vermeide das dreckige Dutzend!
7. Bleib kritisch!

Was diese einzelnen Schritte in ihrer konkreten Umsetzung bedeuten und wie sie dein weiteres Leben verändern können, darum geht es in diesem Buch.



# Was ist Rebuild30

## und wie funktioniert es?

Kaum jemand hat heutzutage noch ein wirklich entspanntes Verhältnis zum Essen. Die Kriterien dafür, was auf den Teller kommt sind vielfältig. Geschmack und Genuss stehen oft an letzter Stelle, häufig verbunden mit schlechtem Gewissen. Unser Geschmacksinn wird meist nicht als das wahrgenommen was er ist: Ein wichtiges Entscheidungswerkzeug für unsere Ernährung.

Auch leiden viele Menschen an diffusen Beschwerden, körperlicher und geistiger Abgespanntheit oder sogar schmerzhaften Beschwerden, ohne einen tatsächlichen Grund dafür zu kennen. Die wenigsten Hausärzte kommen auf eine Mangelernährung oder auch Nahrungsmittelunverträglichkeit. Und wenn, sind die verfügbaren Tests aufwändig und teuer.

Rebuild30 ist ein ganzheitliches Programm zur Wiederherstellung der natürlichen Regulationsmechanismen für die optimale Nährstoffversorgung und Makronährstoffverteilung durch Hunger, Appetit und Geschmacksempfinden im Hinblick auf das Enterische Nervensystem (ENS), sowie der Stoffwechsel- und Darmregeneration. Es ist Diagnosewerkzeug und Therapiemethode in einem: Eine hocheffektive Methode, potentiell krankmachende Nahrungsmittel aufzuspüren und sie von unserem Speiseplan zu verbannen, ein strenges Ausschlussverfahren, das eigenverantwortlich und unkompliziert selbst durchgeführt werden kann. Aber vor allem ein Weg zurück zu einem natürlichen Umgang mit Nahrung, Hunger und der eigenen Sättigung, um die eigenen Körpersignale wieder verstehen und schätzen zu lernen. Gleichzeitig setzen wir auf immunabwehrstärkende Nahrungsmittel, um den Heilungsprozess aktiv zu unterstützen.

Rebuild30 wurde vom Mikrobiologen Dr. Ingo Paulsen auf Basis neuester systembiologischer Erkenntnisse entwickelt. Schwerpunkte bilden die intestinale Mikrobiom-Forschung, Enterotypen und das ENS.

Ein wesentlicher Effekt ist die Rückbesinnung auf natürliche und wertvolle Nahrungsmittel. Bei Rebuild30 geht es auch darum, Verhaltensmuster zu durchbrechen und einen Weg aus der Spirale aus Heißhunger und Frustfutter zu finden. Ziel des Programms ist zu lernen, wie natürliche und humankompetente Ernährung funktioniert, wie wir gute von schlechter Nahrung unterscheiden und ohne Ersatzprodukte oder Nachbildungen konventioneller Gerichte die Ernährung alltagstauglich und genussvoll gestalten.

# Einkaufsliste & Einstieg

Alles von dieser Liste darfst du unbegrenzt und wann immer du willst essen, beachte jedoch die von uns speziell gekennzeichneten Lebensmittel, die vermieden werden sollen. Kauf davon nur die Dinge, die dir auch schmecken, aber von diesen bitte reichlich. Lebensmittel & Getränke sollten immer naturbelassen sein, frisch oder TK, idealerweise in Bioqualität und NIE light oder fettarm, sondern IMMER vollfett! Wir haben die Liste so ausführlich wie möglich gestaltet, wenn dir jedoch bestimmte Lebensmittel fehlen, hast du die Möglichkeit, unter <http://lavidaloca.de/quickanswer> nachzufragen. Viel Spaß beim Einkaufen, Kochen und Essen :-)

- **Fisch/Meeresfrüchte:** Aal, Flunder, Forelle, Hering, möglichst frisch oder geräuchert, wenn aus der Dose, dann nur in Wasser oder Lake, Kabeljau, Lachs, Sardinen, Seesunge, Thunfisch, Hummer, Krabben, Miesmuscheln, Shrimps, Tintenfisch/Kalmar, Garnelen, Austern, Jakobsmuscheln, Venusmuscheln, Scallops;
- **Eier** mit dem Stempel 0 oder 1 – Merksatz: 0 & 1 oder keins, 2 & 3 Quälerei!
- **Fett:** Butterschmalz/Ghee, Griebenschmalz, Rindertalg, Schmalz von Geflügel oder Schwein, natives, unraffiniertes Kokosöl (VCO), Olivenöl, in Maßen Würzöle; **KEIN** Rapsöl, Sonnenblumenöl, Sojaöl, usw. **KEINE** raffinierten oder gehärteten Fette
- **Fleisch/Fleischprodukte:** Bauchfleisch, Brust, Dicke Rippe, Eisbein/Haxe, Ente, Filet, Gans, Hähnchen, Karree, Kotelett, Lamm, Nackensteaks, Pute, Rind, Roastbeef, Rückenspeck, Schenkel, Schinken roh oder gekocht, Schnitzel, Schulterbraten, Schwanz, Schwein, Spearrips, Steaks, Strauß, Wild, Innereien; **KEINE** verarbeiteten Lebensmittel
- **O+G:** Avocado, Kakaopulver nicht entölt, Kokosmilch, Kokosnuss, Mandeln, Nüsse, Pilze, Fenchel, Aubergine, Zucchini, Karotten, Süßkartoffeln, Äpfel, Birnen, Beeren, sonstiges Gemüse/Obst; Würzpflanzen wie Zwiebeln, Knobli, Kräuter und Wildkräuter, Frühlingszwiebeln usw., Oliven, Kapern; **KEINE** Erdnüsse, **KEINE** weißen Kartoffeln, **KEINE** sonstigen Hülsenfrüchte, **KEIN** Getreide
- **Getränke:** selbstaromatisiertes Wasser, Kaffee, Kokosmilch, Kokoswasser, Tee, Wasser; **KEINE** alkoholischen Getränke, Fruchtsäfte, Gemüsesäfte, Limonaden; **KEINE** grünen Smoothies
- **Süßen & Würzen:** Alle Gewürze und naturbelassenen Aromen, Schale von Zitrusfrüchten usw.; alles, was eher zu den Würzpflanzen zählt, wie Zwiebeln, Knobli, Kräuter, Frühlingszwiebeln usw., alle frischen Kräuter und Wildkräuter, weißer Essig, Apfelessig, Balsamico, Rotweinessig, Obstessig und andere nicht vermalzte Essigsorten; **KEINE** Süßungsmittel, kein Malzessig, **KEINE** glutenhaltigen Würzsaucen, wie Flüssigwürze, Worcestershiresauce, Sojasauce
- **Sonstiges:** **KEINE** fertigen Shakes, Riegel oder andere verarbeiteten Lebensmittel; **KEINE** Milchprodukte; **KEIN** Alkohol, Tabak oder sonstige Drogen; **KEINE** glutenhaltigen Lebensmittel!

# Die fünf goldenen Regeln:

In den nächsten 30 Tagen wirst du dich ausschließlich von Nahrungsmitteln ernähren, die keine entzündungsfördernde, allergene oder auf andere Art schädigende Wirkung auf deinen Organismus haben, kurz - von allem, was wildlebenden Primaten schmeckt!

## **Regel Nr 1: Iss natürlich!**

Keine verarbeiteten Lebensmittel, außer, du hast sie selbst verarbeitet. Fleisch und Gemüse ohne Würze oder Marinade, frisch oder aus der Tiefkühltruhe. Keine Süßungsmittel. Bei Obst und Gemüse greife zu Sorten, die du auch roh essen **könntest**. Bevorzuge regionale und saisonale Nahrung.

## **Regel Nr 2: Iss reizarm!**

Kein Getreide oder Pseudogetreide, kein Gluten, keine Hülsenfrüchte, keine Sojaprodukte, keine Erdnüsse, kein Mais, keine Milchprodukte, keine Rohkost, kein Alkohol, Tabak oder andere Drogen. Vermeide außerdem alles, von dem du weißt, dass du es nicht verträgst.

## **Regel Nr 3: Iss authentisch!**

Bereite alles so zu, dass du die Zutaten noch erkennen kannst. Imitiere keine Gerichte, die normalerweise aus Zutaten hergestellt werden, die du vermeiden willst. Keine Nuss-Pfannkuchen, keine Saatenbrote oder -kuchen, keinen veganen Käse, keine Süßspeisen, Desserts oder Eis. Benutze gute Lebensmittel nicht dazu, schlechte zu imitieren, sondern räume ihnen den Stellenwert ein, den sie verdienen!

## **Regel Nr 4: Iss entspannt!**

Hör auf deinen Bauch: Lass deinen Hunger und deinen Appetit die Mengen bestimmen. Zähle keine Carbs oder Kalorien, iss Nahrung, keine Zahlen. Wiege oder messe nichts ab, auch nicht dich selbst.

## **Regel Nr 5: Iss genussvoll!**

Bereite deine Mahlzeiten so genussvoll wie möglich zu, benutze Kräuter und Gewürze. Mache dich vertraut mit dem Eigengeschmack von Würzpflanzen. Experimentiere und kombiniere Nahrungsmittel, die du noch nie kombiniert hast. Probiere täglich etwas, das du noch nicht kennst. Sei kreativ!

## **\*Kein Regelwerk ohne goldene Ausnahme:**

Einige Konserven in Glas oder Dose sind für das Programm geeignet: eingelegtes Gemüse ohne Zuckerzusatz und ohne "Gewürze" (Vorsicht! Glutamat oder Gluten!), Sauerkraut, Oliven, Fischkonserven in Wasser oder Lake, Kapern, grüner Pfeffer, Tomaten, Kokosmilch, Kokoscreme ohne Zusätze.

Die Seiten 11-63 sind in der Leseprobe nicht enthalten

# Weiterführende Informationen

Alle Fragen, die sich eventuell aus diesen Unterlagen ergeben haben, beantworten die LVLC-Coaches und -Therapeuten auf

[www.lavida-loca.de/quickanswer](http://www.lavida-loca.de/quickanswer)

Für Einzelcoaching stehen die LVLC-Coaches und -Therapeuten online und offline zur Verfügung

[www.lavida-loca.de/virtuelle-sprechstunde](http://www.lavida-loca.de/virtuelle-sprechstunde)

[www.lavida-loca.de/personal-coaching](http://www.lavida-loca.de/personal-coaching)

[www.geschmackvoll-leben.de](http://www.geschmackvoll-leben.de)

Darüber hinaus gibt es eine stetig wachsende Community, um sich auszutauschen und gegenseitig mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

[www.lavida-loca.de/community](http://www.lavida-loca.de/community)

Rezepte, Hintergrundwissen und begleitende Medien gibt es unter

[www.lavida-loca.de/medien](http://www.lavida-loca.de/medien)

Das LoCa-Konzept zum Beruf machen und eine Ausbildung zum LVLC-Coach oder -Therapeuten

[www.lavida-loca.de/events/category/ausbildung-lvlc-coach](http://www.lavida-loca.de/events/category/ausbildung-lvlc-coach)

# Imprint

Herausgeber:

La Vida LoCa - Gesundheit aus allen Blickwinkeln  
Keusenhof 53  
42697 Solingen

T 0212 250 851 62  
F 0212 250 851 63

<http://lavidaloca.de>  
[info@lavidaloca.de](mailto:info@lavidaloca.de)

Autor:

Dr. Ingo Paulsen

Co-Autoren:

Mia Paulsen, Julia Lorenz, Ulrike Thörmer

Recherche:

Thalia Auel

Lektorat:

Ulrike Thörmer

Umschlaggestaltung:

Bilderfreude © 2012

Layout & Grafiken:

Bilderfreude © 2012

<http://bilderfreude.de>

Fotos:

[07] M. Paulsen, D. Pfeifer © La Vida LoCa 2012

[20] H. Zell © Wikimedia Commons 2009

[49] D. Pfeifer © La Vida LoCa 2012

[50] M. Paulsen © La Vida LoCa 2012

[52] M. Paulsen © La Vida LoCa 2012

[53] M. Paulsen © La Vida LoCa 2012

[54] M. Paulsen, D. Pfeifer © La Vida LoCa 2012

Lizenzrecht:

Alle Rechte vorbehalten © La Vida LoCa 2012, Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers.