

Inhaltsverzeichnis:

Vorwort / Klaus Wührer

1

Teil 1: Naturwissenschaftliche Betrachtung der menschlichen Ernährung	4
1.1 Warum essen und trinken wir?	6
1.2 Wie sieht eine optimale Ernährung aus?	8
1.2.1 Eine optimale Ernährung soll verdaubar sein	10
1.2.2 Eine optimale Ernährung soll nährstoffreich sein	11
1.2.2.1 Wie viel Eiweiß muss bzw. darf man mindestens essen?	13
1.2.2.2 Wie viel Fett muss bzw. darf man mindestens essen?	16
1.2.3 Eine optimale Ernährung soll artgerecht bzw. gengerecht sein	25
1.2.3.1 Was heißt artgerecht bzw. gengerecht?	25
1.2.3.2 Die Art Mensch - was ist sie und wo kommt sie her?	26
1.2.3.3 Welche Nahrungsquellen haben uns in der Evolutionsgeschichte begleitet?	28
1.2.3.4 Was war mit unserem täglichen Brot?	30
1.2.3.5 Woher kommt dann eigentlich Getreide, Reis und Mais?	31
1.2.3.6 Was sind die Inhaltsstoffe von Getreide, Reis und Mais?	33
1.2.3.7 Weshalb sind Getreide, Reis und Mais problematisch für uns Menschen?	34
1.2.3.8 Was ist Stärke?	35
1.2.3.9 Wie wird Stärke von grasfressenden Weidetieren verstoffwechselt?	37
1.2.3.10 Hat sich der Mensch nicht auch schon an Stärke angepasst?	39
1.2.3.11 Was passiert durch die fehlende Anpassung beim Menschen genau mit der Stärke?	40
1.2.3.12 Wie hoch ist demnach der Zuckergehalt verschiedener Nahrungsmittel?	43
1.2.3.13 „Stärke, als langkettiges KH, geht doch langsam ins Blut, oder?“	47
1.2.3.14 Sind dann alle Zucker schlecht?	52
1.3 Zusammenfassung der naturwissenschaftlichen Betrachtung	61
Teil 2: Artgerechte, moderne und einfache Jäger+Sammler-Ernährung	64
2.1 Wie sieht eine moderne Jäger+Sammler-Ernährung aus?	64
2.1.1 Der Jäger-Anteil	65
2.1.2 Der Sammler-Anteil	68
2.1.3 Jäger+Sammler-Zucker	71
2.1.4 Bitte essen Sie kein Gras, Sie sind ja kein Rind!	75
2.1.5 Jäger+Sammler-Getränke	76
2.1.6 Übersicht der Jäger+Sammler-Nahrungsmittel	77
2.2 Jäger+Sammler-Mahlzeiten	78
2.2.1 Jäger+Sammler-Frühstück	79
2.2.2 Jäger+Sammler-Pause	81
2.2.3 Jäger+Sammler-Mittagessen	83
2.2.4 Jäger+Sammler-Nachspeise	86
2.2.5 Jäger+Sammler-Kaffee und Kuchen	88
2.2.6 Jäger+Sammler-Abendessen	90
2.3 Häufige Fragen und Kritikpunkte	92
2.3.1 Wie viel Jäger? Wie viel Sammler? Es gibt keine richtige Steinzeitkost	93
2.3.2 Stört tierisches Eiweiß den Säure-Basen-Haushalt?	94
2.3.2.1 Säure- und Basen-Aufnahme mit Nahrungsmitteln	97

2.3.2.2	Säure- und Basen-Entstehung im Stoffwechsel	98
2.3.2.3	Pufferung im Blut	99
2.3.2.4	Säure- und Basen-Ausscheidung über die Lunge	100
2.3.2.5	Säure- und Basen-Ausscheidung über die Leber	100
2.3.2.6	Säure- und Basen-Ausscheidung über die Niere	100
2.3.2.7	Säure- und Basen-Entstehung im Stoffwechsel	101
2.3.2.8	Zusammenfassung	101
2.3.3	Macht Fleisch Gicht?	104
2.3.4	Macht zu viel tierisches Eiweiß die Niere krank?	113
2.3.5	Sind tierische Fette schlecht für den Menschen?	116
2.3.6	Eier erhöhen doch die Cholesterin-Werte, oder?	118
2.3.7	Milch oder nicht Milch, das ist hier die Frage	124
2.3.8	Grundlos Lactose-los	127
2.3.9	Grundlos Fructose-los	131
2.3.10	Ist Fleisch eine Medikamenten-Bombe?	133
2.3.11	Gibt es vegetarische Jäger+Sammler?	136
2.3.12	Ist es auch möglich, sich artgerecht als Veganer zu ernähren?	138
2.4	Zusammenfassung der häufigen Fragen und Kritikpunkte	139

Teil 3: Krankheitsprozesse - Biochemie von Gesundheit und Krankheit 141

3.1	Wie laufen die grundlegenden Krankheitsprozesse ab?	145
3.1.1	Gibt es eine gemeinsame Ursache von Krankheit?	145
3.1.2	Was ist das Zentrum von Gesundheit und Krankheit?	151
3.1.2.1	Wie wird die Zellfunktion stabilisiert?	151
3.1.2.2	Wie ist die Zelle aufgebaut?	155
3.1.2.2.1	Die Mitochondrien, der Ofen für unser Lebensfeuer	156
3.1.2.2.2	Die Zellmembran, die Hülle der Zelle	160
3.1.2.3	Wie wird Energie gewonnen?	161
3.1.2.3.1	Wie funktioniert der Energie-Kreislauf der Natur?	161
3.1.2.3.2	Wie wird Energie durch Oxidation gewonnen?	163
3.1.2.3.3	Was benötigt der Organismus für die Oxidation von Zucker und Fett?	164
3.1.2.3.4	Welches Werkzeug benötigt die Zelle für die Energiegewinnung?	165
3.1.2.3.5	Welche Nährstoffe beeinflussen die Energiegewinnung?	166
3.1.2.3.6	Welche Rolle spielt der Sauerstoff bei der Energiegewinnung?	179
3.1.2.3.7	Sauerstoffmangel = Energiemangel	188
3.1.2.3.8	Zusammenfassung: Energiegewinnung	189
3.1.2.4	Welche Gegenmaßnahmen erfolgen bei Sauerstoff- und Energiemangel?	191
3.1.2.4.1	Was passiert bei Sauerstoffmangel der Zelle?	191
3.1.2.4.2	Was passiert bei Energiemangel der Zelle?	194
3.1.2.4.3	Was passiert bei Sauerstoffmangel in der Umgebung der Zelle?	196
3.1.2.4.4	Was passiert bei zentralem Blutdruckabfall und Sauerstoffmangel?	198
3.1.2.4.5	Zusammenfassung der Gegenmaßnahmen	200
3.1.2.5	Welche Funktionseinschränkungen entstehen durch Energiemangel?	201
3.1.2.5.1	Epithelzellen im Epithelgewebe (Oberflächengewebe)	202
3.1.2.5.2	Bindegewebszellen im Binde- und Stützgewebe	205
3.1.2.5.3	Nervenzellen im Nervengewebe	210
3.1.2.5.4	Muskelzellen im Muskelgewebe	215
3.1.2.5.5	Zusammenfassung: Energie für optimale Funktion	217
3.1.2.6	Welche Möglichkeiten des Zelltods gibt es bei Energiemangel?	218
3.1.2.6.1	Zelltod durch Apoptose	218

3.1.2.6.2	Zelltod durch Nekrose	219
3.1.2.6.3	Zelltod durch Immunkilling - Hinrichtung durch Immunsystem	220
3.1.2.7	Wie funktioniert der Stoffwechsel einer Tumorzelle?	221
3.1.3	Zusammenfassung des Zellstoffwechsels	224
3.2.	Wie erhält man die notwendigen Nährstoffe?	226
3.2.1	Optimales Essen - Jäger+Sammler-Ernährung	226
3.2.2	Messen - spezielle Labordiagnostik	228
3.2.3	Ergänzen der defizitären Nährstoffe	230
3.2.4	Wieder messen - Kontrollmessungen nach Substitution	231
3.2.5	Nährstoffsteckbriefe und Labordiagnostik	232
3.2.5.1	Calcium	233
3.2.5.2	Magnesium	234
3.2.5.3	Zink	235
3.2.5.4	Kupfer	236
3.2.5.5	Selen	237
3.2.5.6	Mangan	238
3.2.5.7	Jod	239
3.2.5.8	Eisen	240
3.2.5.9	Vitamin B1 (Thiamin)	244
3.2.5.10	Vitamin B2 (Riboflavin)	245
3.2.5.11	Vitamin B3 (Niacin)	246
3.2.5.12	Vitamin B5 (Pantothersäure)	248
3.2.5.13	Vitamin B6 (Pyridoxal)	249
3.2.5.14	Biotin (Vitamin B7)	250
3.2.5.15	Folsäure (Vitamin B9)	251
3.2.5.16	Vitamin B12 (Cobalamin)	252
3.2.5.17	Vitamin A (Retinol), β -Carotin	253
3.2.5.18	Vitamin C (Ascorbinsäure)	254
3.2.5.19	Vitamin E (Tocopherol)	255
3.2.5.20	Vitamin D (Colecalciferol)	256
3.2.6	Abschließende Bemerkung zur Nährstofftherapie	258
3.3	Zusammenfassung der Krankheitsprozesse	259

Teil 4: Stärke- und Zuckerbelastung und ihr Krankheitseinfluss 260

4.1	Normaler Zuckerbedarf - wieviel ist zu viel?	261
4.1.1	Zu viel Stärke und Zucker im Magen-Darm-Trakt	263
4.1.1.1	Zu viel Stärke und Zucker führen zu Zahn- und Zahnfleischerkrankungen	263
4.1.1.2	Zu viel Stärke und Zucker führen zu Sodbrennen und Gastritis	264
4.1.1.3	Zu viel Stärke und Zucker führen zu Blähungen	265
4.1.1.4	Zu viel Stärke und Zucker führen zu Entzündungen der Darmschleimhaut	265
4.1.1.5	Zu viel Stärke und Zucker führen zu Resorptionsstörungen	266
4.1.1.6	Zu viel Stärke und Zucker führen zu Krämpfen im Magen-Darm-Trakt	266
4.1.1.7	Zu viel Stärke und Zucker führen zu Durchblutungsstörungen	267
4.1.1.8	Zu viel Stärke und Zucker führen zu Beschwerden im Nackenbereich	267
4.1.2	Zu viel Stärke und Zucker im Blut - Hyperglykämie	269
4.1.2.1	Zu viel Zucker im Blut führt zu Zuckerüberschuss in den Zellen	270
4.1.2.2	Zu viel Zucker hemmt die Mitochondrienfunktion	270
4.1.2.3	Zu viel Zucker führt zur Übersäuerung des Gewebes	271
4.1.2.4	Zu viel Zucker in den Zellen fördert das Tumorstadium	272
4.1.2.5	Zu viel Zucker führt zu Entzündungen	272

4.1.2.6	Zu viel Zucker löst Immunkilling aus	273
4.1.2.7	Zu viel Zucker fördert die Bildung von freien Radikalen	274
4.1.2.8	Zu viel Zucker hemmt die Produktion und Freisetzung von Noradrenalin	274
4.1.2.9	Zu viel Zucker wird in Fettsäuren und Fett umgewandelt	275
4.1.2.10	Zu viel Zucker verhindert den Fettabbau	275
4.1.2.11	Zu viel Zucker führt zur Fettleber	276
4.1.3	Zu viel Stärke und Zucker führt zur Freisetzung von Insulin	278
4.1.3.1	Zu viel Insulin führt zu Zuckerüberschuss in den Zellen	278
4.1.3.2	Zu viel Insulin verhindert die Freisetzung der Glucose aus der Zelle	279
4.1.3.3	Zu viel Insulin fördert die Fettsäuresynthese in den Zellen	279
4.1.3.4	Zu viel Insulin verhindert den Fettabbau	280
4.1.3.5	Zu viel Insulin erhöht Cholesterin im Blut	280
4.1.3.6	Zu viel Insulin hemmt die Mitochondrienfunktion	281
4.1.3.7	Zu viel Insulin fördert das Tumorwachstum	282
4.1.3.8	Zu viel Insulin hemmt die Apoptose der Zellen	282
4.1.3.9	Zu viel Insulin führt zu Entzündungen	283
4.1.3.10	Zu viel Insulin hemmt die Cortisolwirkung	283
4.1.3.11	Zu viel Insulin führt zur Freisetzung von Adrenalin	284
4.1.4	Zu viel Stärke und Zucker bilden AGEs	285
4.1.4.1	AGEs führen zu Entzündungen	286
4.1.4.2	AGEs fördern die Bildung freier Radikale	287
4.1.4.3	AGEs lösen Rheuma und Autoimmunprozesse aus	288
4.1.4.4	AGEs lösen Zelltod aus	288
4.1.4.5	AGEs fördern Tumorwachstum	289
4.1.4.6	AGEs führen zu Arteriosklerose und Thrombosen	290
4.1.4.7	AGEs führen zu Degeneration und Arthrose	291
4.1.5	Zusammenfassung: Schäden durch Stärke und Zucker	292
4.2	Wie lautet die offizielle Ernährungsempfehlung der DGE?	294
4.2.1	Wie sieht die offizielle Ernährungsempfehlung aus?	295
4.2.2	Wie entstand der Mythos vom gesunden Vollkornbrot?	297
4.2.3	Was ist drin im Goldenen Kalb Vollkorn?	298
4.2.4	Zusammenfassende Bemerkung zur DGE-Empfehlung	302
4.3	Wie ist der Einfluss der Ernährung auf Krankheiten?	304
4.3.1	Wie entsteht Schmerz?	306
4.3.2	Wie entstehen Entzündungen?	309
4.3.3	Wie laufen verschiedene Krankheiten ab?	311
4.3.3.1	Schleimhautzelle, MagenDarmTrakt	314
4.3.3.1.1	Sodbrennen, Gastritis, Refluxösophagitis	314
4.3.3.1.2	Reizdarm-Syndrom (Colon Irritabile)	315
4.3.3.1.3	Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen	317
4.3.3.2	Leberzelle	319
4.3.3.2.1	Nichtalkoholische Fettleber und Fettleberhepatitis	319
4.3.3.3	Nierenzelle	321
4.3.3.3.1	Glomerulonephritis (Entzündung der Niere)	321
4.3.3.4	Gefäßzelle	323
4.3.3.4.1	Bluthochdruck (arterielle Hypertonie)	323
4.3.3.4.2	Herzinfarkt (Myokardinfarkt)	326
4.3.3.4.3	Hirninfarkt (Schlaganfall)	328
4.3.3.5	Hormonzelle	329
4.3.3.5.1	Übergewicht, Fettverbrennungsstörungen, Metabolisches Syndrom	329

4.3.3.5.2 Diabetes mellitus (Stärke- und Zuckerkrankheit)	331
4.3.3.6 Bindegewebszelle	334
4.3.3.6.1 Rheuma (entzündlich-rheumatische Erkrankungen)	334
4.3.3.6.2 Arthrose, Osteoporose (Degenerative Erkrankungen)	337
4.3.3.7 Hautzelle	339
4.3.3.7.1 Atopisches Ekzem (Neurodermitis)	339
4.3.3.7.2 Psoriasis (Schuppenflechte)	341
4.3.3.8 Immunzelle	343
4.3.3.8.1 Immunschwäche, Allergie	343
4.3.3.9 Nervenzelle	345
4.3.3.9.1 Depression, Burnout-Syndrom	345
4.3.3.9.2 Schlafstörungen und Restless-Legs-Syndrom	347
4.3.3.9.3 Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS, ADHS)	349
4.3.3.9.4 Kopfschmerzen, Migräne	351
4.3.3.9.5 Epilepsie (Krampfleiden)	352
4.3.3.9.6 Multiple Sklerose (MS)	354
4.3.3.9.7 Morbus Parkinson	356
4.3.3.9.8 Demenz und Morbus Alzheimer	358
4.3.3.9.9 Chronischer Schmerz	360
4.3.3.10 Muskelzelle	362
4.3.3.10.1 Rückenschmerzen, Rigor Mortis Podicis	362
4.3.3.10.2 Muskel- und Gelenkschmerzen in den Beinen	364
4.3.3.10.3 Muskel- und Gelenkschmerzen im Schulter-Arm-Bereich	366
4.3.3.10.4 Überaktive Blase (Reizblase)	367
4.3.3.10.5 Regelschmerzen (Dysmenorrhoe)	369
4.3.3.11 Tumorzelle	370
4.4 Zusammenfassung	372

Teil 5: Kochschule und Rezepte 376

5.1 Die Gustation des Kochens (Kochkurs)	377
5.1.1 Wie werde ich satt?	377
5.1.2 Wie schmeckt dann ein perfektes Essen?	378
5.1.2.1 Umami - Jäger-Anteil	379
5.1.2.2 Bitter - Sammler-Anteil	380
5.1.2.3 Süß - Jäger+Sammler-Zucker	381
5.1.2.4 Sauer - Saurer Jäger+Sammler-Kasten	382
5.1.2.5 Salzig - Salziger Jäger+Sammler-Kasten	382
5.1.3 Zusammenfassung des Kochkurses	383
5.1.4 Wie kann ich meine eigenen gewohnten Gerichte kochen?	385
5.1.4.1 Lassen Sie Stärke-Nahrungsmittel einfach weg	385
5.1.4.2 Ersetzen Sie Stärke-Nahrungsmittel	386
5.2 Rezepte	388
5.2.1 Jäger+Sammler-Frühstück	389
Jäger+Sammler-Müsli	389
Mandelflakes	389
Mandel-Nuss-Brei mit Früchten	390
Jäger +Sammler-Pfannkuchen	391
Jäger+Sammler-Kaiserschmarrn mit Äpfeln	392
Jäger+Sammler-Waffeln	393

Jäger+Sammler-Brot	394
Jäger+Sammler-Kräuterbrot	395
5.2.2 Jäger+Sammler-Pause	396
Ideen für die Pausenbox	396
Rührei to go	397
Käserolle mit Schinken	398
Käserolle mit Feta und Oliven	398
5.2.3 Jäger+Sammler-Mittagessen	399
5.2.3.1 Vegetarisch	399
Omelett mit Tomaten und Parmesan	399
Gefüllte Paprika	400
Gefüllte Zucchini	401
Pizza Inversa	402
Rahmschwammerl mit Jäger+Sammler-Polenta	403
Hüttenkäse-Auflauf mit Zucchiniröllchen	404
Quarkauflauf	405
Kohlrabi-Karotten-Gemüse mit Käsechips	406
Zucchini-Spaghetti	407
Jäger+Sammler-Käsespätzle	408
5.2.3.2 Fisch und Meeresfrüchte	409
Fisch-Paella	409
Fisch-Curry-Suppe	410
Lachs vom Grill mit Sellerierösti	411
Fisch-Gratin	412
Lauwarmer Fisch-Salat	413
Garnelen und grüner Spargel vom Grill	414
Fisch mit Sherry-Sahne-Soße und Tomaten	415
Gefüllte Pfannkuchen	416
5.2.3.3 Fleischgerichte	417
Hühnchen Carbonara mit Schmortomaten	417
Sesampanierte Hühnerbrust	418
Hühnchenbrust in Salbeibutter mit Paprika	419
Parmesantacos mit Hühnergeschnetzeltem	420
Schafskäse im Speckmantel	421
Schweinefilet bei Niedrigtemperatur gegart	422
Schuta	423
Fleischpflanzerl mit Selleriepüree	424
Hackfleischrolle mit Feta im Schinkenmantel	425
Spinat-Gemüse-Lasagne	426
Rehbraten mit Pfifferlingen und Brokkoli	427
Kurzgebratener Rehrücken mit Bohnen im Schinkenmantel	428
5.2.4 Jäger+Sammler-Nachspeise	429
Ricotta-Eis	429
Mousse au Chocolat	430
Topfennockerl	431
Mascarpone-Mousse	432
Bayerische Creme	433
Topfensoufflé	434
5.2.5 Jäger+Sammler-Kaffee und Kuchen	435
5.2.5.1 Kuchenbeispiele mit verschiedenen Grundteigen	435

Apfel-Nuss-Kuchen	435
Topfen-Mohn-Schnitten	436
Schoko-Nuss-Muffins	437
Tiramisu	438
Mascarpone-Aprikosen-Torte	439
Käsekuchen	440
Zebrakuchen	441
5.2.5.2 Süßes Gebäck	442
Mandelhörnchen	442
Florentiner	443
5.2.5.3 Plätzchen	444
Lebkuchen	444
Zimtsterne	445
Bärentatzen	446
Cappuccino-Plätzchen	447
Pfauenauge	448
Linzer Plätzchen	449
5.2.6 Jäger+Sammler-Abendessen	450
Ofenkäse mit Dipgemüse	450
Fischpastete mit Pfefferrahmdip	451
Spinatrolle mit Lachs	452
Tomaten-Mascarpone-Torte	453
Jäger+Sammler-Fladenbrot	454
Blumenkohlsuppe mit gebratenem Schinken	455
Sticks and Dips	456
Brokkoli-Salat	457
Jäger+Sammler-Platte („Brotlose Kunst“)	458
5.3 Wochenpläne	459

