



Vorwort

Liebe leidende Patienten,
liebe interessierte Fachleute,
liebe neugierige Leser:

Für Sie habe ich dieses Buch geschrieben.

Der leidende Patient ist in der Regel derjenige, der sich mit gesunder Ernährung auseinandersetzt und eine Linderung seiner Beschwerden erhofft. Um im Ernährungsdschungel überleben zu können, benötigt er schon eine große Portion Glück. Doch die Ernährungsform zu finden, welche optimal ist und schnell und langfristig die Gesundheit stabilisiert, ist fast schon ein Sechser im Lotto.

Glück benötigt der leidgeplagte Patient deshalb, weil die wenigsten der so genannten „Ernährungsexperten“ wirklich verstanden haben, was eine optimale Ernährung auszeichnet. Sie zitieren Studien über Studien und ihnen fehlt, trotz aller Theorien, der Überblick und die praktische Erfahrung mit dem Patienten und seinen Beschwerden.

Auch in Selbsthilfegruppen für chronisch Kranke wird genau die falsche Ernährungsweise propagiert - eine Ernährungsform, die Schmerz und Entzündungen sogar fördert. Dadurch haben Sie als Patient keine Chance gesund zu werden und Ihr Leiden wird unnötig verstärkt und verlängert.

*„Theorie ohne Praxis ist hilflos.
Praxis ohne Theorie ist blind.
Effektiv ist nur die Synthese aus beiden.“*

Unbekannt

Es gibt fast so viele Ernährungstheorien wie Lebensmittel. Eine neue Theorie ist schnell geboren, wenn eine Ernährungsumstellung mit kurzfristigen Verbesserungen der Beschwerden oder einer Gewichtsreduktion einhergeht.

Sobald das Essen reduziert wird, ist immer eine Verbesserung der Beschwerden zu erwarten. Das weiß jeder, der schon einmal gefastet hat. Nichts essen hilft, aber irgendwann muss Mann oder Frau wieder etwas essen. Deshalb stellt sich die Frage:

Wie sieht eine optimale Ernährung wirklich aus?

Dieser Frage bin ich in meiner Praxisarbeit in den letzten 15 Jahren nachgegangen. Sie sind in diesem Buch herzlich eingeladen, diese spannende Frage mit mir zu beantworten.

Ich bin Heilpraktiker, Physiotherapeut und Osteopath und habe mich in meiner Naturheilkundepraxis auf die Therapie von Schmerz und Allergie spezialisiert. Für meine Patienten und auch dank meiner Patienten war ich immer auf der Suche nach der optimalen Ernährung.

Ernährung ist die Basis der Gesundheit. Die meisten Erkrankungen und Schmerzen sind über eine optimale Ernährung schnell, nachhaltig und ganz entscheidend zu beeinflussen.

Anfangs war auch ich vom Glauben überzeugt, eine optimale Ernährung würde so aussehen, wie sie allgemein bekannt ist und von Ernährungsexperten empfohlen wird:
Wenig Fleisch, viel Vollkorn – aber das ist grundsätzlich falsch!

*„Viele Leute stolpern über die Wahrheit,
die meisten stehen auf und gehen weiter
als ob nichts gewesen wäre.“*

Unbekannt

In meiner Praxis gab es auch solche geistigen Stolpersteine. Diese haben mir Schritt für Schritt die Augen geöffnet und richtungsweisend geholfen, die optimale Ernährung zu finden.

Da ich bei meinen Patienten immer Nährstoffanalysen anhand von Blutkontrollen durchführe, fiel mir mit der Zeit auf, dass eine fleischarme und vollkornreiche Ernährung keine optimalen Nährstoffwerte zulässt.

Eine Patientin mit jahrelangen Verdauungsbeschwerden kam vor Jahren mit ihrem Mann zu mir in die Praxis und bat mich: „Können Sie meinem Mann bitte erklären, dass sein hoher Fleischkonsum ungesund ist und er mehr Vollkorn essen soll.“ Nachdem seine Nährstoffwerte bei der Blutanalyse genauso gut waren wie seine Leistungsfähigkeit, konnte ich ihr den Gefallen leider nicht tun. Daraufhin suchte ich nach Beweisen und Untersuchungen, die den notwendigen täglichen Eiweißbedarf definieren (siehe 1.2.2.1).

Einige Monate später kam eine junge, infektanfällige Patientin zu mir und bat um Hilfe. Durch die Laboranalysen und meine Nachforschungen über den Eiweißbedarf empfahl ich ihr: „Du musst mehr Fleisch essen, um wieder fit zu werden.“ Sie sagte: „Das rät mir mein Papa auch immer.“ Ich antwortete mit einem leicht ironischen Unterton: „Schön, dass dein Vater das auch empfiehlt.“ Aber sie erklärte mir daraufhin: „Mein Papa ist nicht nur mein Papa, sondern auch noch einer der namhaftesten Biologen und Evolutionsbiologen, Prof. Josef Reichholf. Er hat zahlreiche Bücher geschrieben, wobei einige auch die Evolution des Menschen und seine Ernährungsweise beleuchten.“ Ich besorgte mir die entsprechende Literatur und las sie mit Genuss, da sich alle Informationen und Fakten, die ich in den letzten Jahren in meiner Praxis gesammelt hatte, durch die Evolutionsbiologie logisch und lückenlos, wie ein Puzzle, zu einem vollständigen Bild zusammenfügten. Mit Hilfe weiterer Literatur und nicht zuletzt durch meine Erfahrungen mit meinen Patienten bekam das Bild dann auch noch Farbe!

Dieses klare, logische und bio-logische Bild einer optimalen und artgerechten Ernährung möchte ich mit Ihnen im Laufe dieses Buches zeichnen. Und zwar nicht durch irgendwelche Mythen, Floskeln oder fragwürdige Studien, sondern im Teil 1 des Buches durch evolutionsbiologische, biologische, biochemische und physiologische Fakten. Ich baue eine lückenlose Argumentationskette mit wissenschaftlichen und biologischen Fakten auf, die kein „ja, aber“ zulässt und allgemein verständlich ist. Diese Fakten möchte ich in der Zusammenfassung wie einzelne Puzzleteile zu einem klaren Bild zusammenbauen, um die Fehler der offiziellen Ernährungsempfehlung der **Deutschen Gesellschaft für Ernährung (= DGE)** aufzudecken. Diese offizielle Ernährungsempfehlung: „wenig Fleisch und tierische Fette, sowie mehr als 50% der Kalorien aus langkettigen, langsamen und vollwertigen Kohlenhydraten zu decken“, ist grundsätzlich falsch und gefährlich. Sie wird jedoch von allen nationalen und internationalen Ernährungsgesellschaften gleichermaßen ausgesprochen. Deshalb steht die Abkürzung „**DGE**“ in meinem Buch nicht nur für die „**Deutsche Gesellschaft für Ernährung**“, sondern auch für „**Die Gesamten nationalen und internationalen Ernährungsgesellschaften**“.

Im Teil 2 möchte ich Ihnen aufzeigen wie diese von mir vorgeschlagene Jäger+Sammler-Ernährung aussieht. Durch die Anleitung können Sie schnell und einfach Ihre Ernährung optimieren und sie leicht in den Alltag integrieren.

An dieser Stelle möchte ich gleich offensiv verschiedene Kritiken annehmen und mit Fehlinterpretationen aufräumen.

Im Teil 3 werde ich auf die Wechselwirkung zwischen Ernährung und verschiedensten Krankheitsprozessen eingehen. Das Verständnis für Krankheitsprozesse und die Einflussfaktoren von Nährstoffen und Ernährung auf genau diese Prozesse sind sowohl für den aktiven, selbstverantwortlichen Patienten als auch für den mitdenkenden Therapeuten von größter Wichtigkeit.

Schäden und Belastungen durch Stärke und Zucker werde ich dann im Teil 4 ausführlich erläutern und die biochemischen Verbindungen zu Krankheitsprozessen aufzeigen.

Im Anschluss daran gehe ich intensiv auf die Ernährungsempfehlung der **DGE** ein und erkläre, weshalb diese falsch und gesundheitsgefährdend ist.

Nachdem wir gesehen haben, wie wichtig Nährstoffe und Belastungen durch Stärke und Zucker sind, werden verschiedene Krankheiten und der Einfluss von Ernährung und Nährstoffen in übersichtlichen Steckbriefen dargestellt.

Eine optimale Ernährung muss natürlich auch schmecken, weshalb ich Sie später zum Kochen und Abschmecken einladen werde. Im Teil 5 machen wir deshalb einen Jäger+Sammler-Kochkurs. Ich freu mich schon darauf!

Die Rezepte habe ich in dem handlichen **Kochbuch für Artgerechte Ernährung** gesammelt, damit Ihnen diese in Ihrer Küche zur Verfügung stehen.

An dieser Stelle möchte ich mich bei Ihnen für die Fülle an Informationen entschuldigen. Diese ist allerdings nötig, um alles lückenlos zu erklären und zu begründen, damit Sie genügend Fakten kennen, um sich von gegenteiligen Ernährungsempfehlungen und falschen Meinungen nicht verunsichern zu lassen.

Viel Spaß beim Lesen.

Wenn Sie es aber sehr eilig haben, können Sie erst mal bis Seite 91 lesen, um dann zum Kochkurs (Teil 5) zu springen. So ist es Ihnen möglich, die Artgerechte Ernährung sofort umzusetzen und nebenher in aller Ruhe den Rest zu lesen.

Es gibt auch noch eine andere Möglichkeit, wie Sie sich schnell einen Überblick verschaffen können: Lesen Sie nur die Überschriften mit den dazugehörigen Puzzleteilen und die entsprechenden Zusammenfassungen.

Einen Punkt möchte ich gleich vorab noch klären:

Es geht mir um die optimale Ernährung eines jeden einzelnen leidgeplagten Patienten, um die Linderung seiner Beschwerden und die Verbesserung seiner Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Eine Diskussion über die Möglichkeiten zur Ernährung der Weltbevölkerung ist nicht Gegenstand dieses Buches.

1.2.3.3 Welche Nahrungsquellen haben uns in der Evolutionsgeschichte begleitet?

Die Nahrungsquelle der Insektenfresser, vor 200 Millionen Jahren, waren kleine eiweißreiche und fettreiche Insekten.

Aus den Insektenfressern entwickelte sich der Stamm der Primaten. Die Primaten waren damals, vor 80 Millionen Jahren, schon als Omnivoren (Allesfresser) unterwegs, d.h. ihr Speiseplan enthielt neben tierischen Nahrungsmitteln, wie Insekten und Kleintieren, auch Pflanzenkost in Form von Beeren, Früchten, Blättern und Nüssen.

Vor ca. 4 Millionen Jahren hat die Evolution verschiedene Arten der Australopithecinen herausgebildet. Zu dieser Zeit gingen diese schon aufrecht, also auf 2 Beinen. Mit dem Australopithecus africanus hat sich vor 3 Millionen Jahren der 1 - 1,50 m große Primat, der als Vor-Mensch bezeichnet wird, aus den Wäldern Ost-Afrikas in die Savannen und Steppen gewagt. Dadurch änderte sich die Nährstoffzusammensetzung der Nahrung ganz beträchtlich, denn hier fand der Australopithecus etwas „größere Insekten“ in Form von Kleintieren und frisch verendeten Großtieren vor, dadurch wurde der Speiseplan deutlich eiweißreicher und fettreicher. Somit waren die Baustoffe für die explosionsartige Hirnentwicklung vorhanden und das Hirnvolumen erhöhte sich innerhalb von 1 Million Jahre von 500 cm³ auf 1.000 cm³. Für das Hirnwachstum von 300 cm³ auf 500 cm³ benötigte die Evolution zuvor 4 Millionen Jahre. Der heutige Mensch hat im Vergleich dazu, 2 Millionen Jahre später, ein Hirnvolumen von ca. 1.400 cm³.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass der Mensch und seine Vorfahren seit 65 Millionen Jahren tierische Eiweiße und Fette in Form von Insekten aßen. Mit zunehmender Artenvielfalt, die die Evolution hervorzauberte, entstanden unterschiedliche Primaten mit verschiedenen Kombinationen und Zusammensetzungen einer omnivoren Kost. Tierische Quellen waren Insekten und Kleintiere und als pflanzliche Quellen waren Früchte, Beeren, Nüsse, Pilze, Wildgemüse, Kräuter und Blätter gefragt. Vor 3 Millionen Jahren entschied sich ein Teil der Primaten richtig und wagte sich aus dem Schutz der Wälder in die Unsicherheit der Steppen und Savannen.

Das war ein kleiner Schritt für einen Primaten, aber ein riesiger Schritt für die Menschheit (frei nach Neil Armstrong).

Dadurch erschloss sich dem Australopithecus eine riesige Eiweiß- und Fettquelle, das Fleisch und Knochenmark frisch verendeter Großtiere. Diese Nährstoffbombe ermöglichte die Entwicklung zum Menschen im Gegensatz zu den Menschenaffen, unseren nahen Verwandten, die damals, bei geringeren Nährstoffquellen, in den Wäldern geblieben sind. Ihr Hirnvolumen ist in den letzten 6 Millionen Jahren, mit 400 cm³, ziemlich unverändert geblieben.

Das Fleisch von Großtieren wurde in den nächsten Hunderttausenden von Jahren erjagt und mit gesammelter Pflanzenkost serviert.

Der Mensch ernährte sich somit über 3 Millionen Jahre hinweg als Jäger und Sammler. Anfangs war er passiver „Jäger“ als Aasfresser frisch verendeter Tiere. Seit 400.000 Jahren ist das aktive Jagen mit Waffen Teil der Nahrungsbeschaffung. Mit erjagtem Fleisch und Fisch sowie gesammeltem Obst, Gemüse, Kräutern und Pilzen eroberte er die Welt.



Abb. 10: Nahrungsmittel, die uns in der Evolution begleitet haben



1.2.3.4 Was war mit unserem täglichen Brot?

Getreide, Reis und Mais spielten in unserer Evolutionsgeschichte als Jäger und Sammler keine Rolle. Unser erstes Brot wurde nachweislich erst vor ca. 6.500 Jahren gegessen. Dies ist in der gesamten Menschheitsgeschichte ein verschwindend kleiner Zeitabschnitt.

Vergleichen wir einmal die Zeitspanne unseres Insekten- und Fleischkonsums der letzten 200 Millionen Jahre mit dem ersten Brotkonsum, so stellen wir fest, dass es nur 0,003 % der Zeit Getreide gab, d.h. im Verhältnis zu einem Menschenleben, mit der mittleren Lebenserwartung von 80 Jahren, entspricht dies gerade einmal 1 Tag. Selbst wenn wir nur unser Jäger+Sammler-Dasein mit überwiegendem Fleischkonsum seit 3 Millionen Jahren als Vergleichsspanne sehen, sind es trotzdem nur verschwindend geringe 0,2 % „Brot-Zeit“, d.h. bei 80 Jahren nur 60 Tage.

Warum haben wir erst so spät das „ach so gesunde, nährstoffreiche Getreide“ in unseren Speiseplan mit aufgenommen? Wo war es denn vorher?



1.2.3.5 Woher kommt dann eigentlich Getreide, Reis und Mais?

Erst als der Mensch vor ca. 10.000 Jahren sesshaft wurde und Tiere domestizierte, begann er Gräser anzubauen und zu züchten, um seine Haustiere zu füttern und später das Fleisch „zu ernten“. Durch Züchtung der Gräser entstanden langsam unsere Kulturpflanzen Getreide, Reis und Mais.

Domestikation von Haustieren:

Schaf, Ziege	vor 10.000 Jahren
Schwein	vor 9.000 Jahren
Rind	vor 8.500 Jahren
Dromedar, Esel	vor 6.000 Jahren
Pferd	vor 5.500 Jahren

Kulturpflanzen seit:

Weizen	10.000 Jahre
Roggen	8.600 Jahre
Mais	7.000 Jahre
Reis	6.000 Jahre
...und daraus Brot seit 6.500 Jahren	



Abb. 11: Wildgräser



Schilfgras



Abb. 12: Weizen, Gerste, Hafer, Roggen, Emmer



Reis

Mais

Getreide, Reis und Mais sind Züchtungen aus alten Wildgräsern. Sie alle gehören zur Pflanzenfamilie der Süßgräser.

Der etwas andere Vergleich: die Glykämische Masse von Stärke-Portionen Formel: GM/GL Nahrungsmittel x 100 = g Nahrungsmittel					
Portion	Traubenzucker GL 100	Haushaltszucker GL 65	Schokolade GL 30	Eis GL 32,5	Äpfel GL 4
 1 Scheibe Vollkornbrot 60 g GM 21 g	 21 g = 4 Stück 4 TL	 32 g = 11 Würfel 7 TL	 70 g = 1/2 Tafel	 170 g = 4 Kugeln Eis	 525 g = 3 Äpfel
 1 Portion Kartoffel 300 g Pommes 300 g	 36 g = 7 Stück 7 TL	 58 g = 19 Würfel = 11 TL	 120 g = 1 1/2 Tafeln	 290 g = 6 Kugeln Eis	 900 g = 5 Äpfel
 1 Breze 70 g 1 Semmel 70 g 5 Baguette 70 g GM 36 g	 36 g = 7 Stück 7 TL	 58 g = 19 Würfel = 11 TL	 120 g = 1 1/2 Tafeln	 290 g = 6 Kugeln Eis	 900 g = 5 Äpfel
 1 Portion Nudeln 100 g	 42 g = 9 Stück 9 TL	 65 g = 22 Würfel = 13 TL	 140 g = 1 1/2 Tafeln	 340 g = 8 Kugeln Eis	 1050 g = 6 Äpfel
 Reis 80 g Pizza 100 g GM 42 g	 42 g = 9 Stück 9 TL	 65 g = 22 Würfel = 13 TL	 140 g = 1 1/2 Tafeln	 340 g = 8 Kugeln Eis	 1050 g = 6 Äpfel

Abb. 30: Darstellung der Glykämischen Masse von Getreide im Vergleich mit Süßigkeiten

Führt man sich diese Abbildungen 30 und 31 einmal vor Augen, so kann bestimmt niemand mehr vom „gesunden Vollkornbrot“ sprechen.

Dieser Mythos ist als falsch entlarvt und hat gegen Logos verloren.

Stärke ist kein Nahrungsmittel für den Menschen, sondern nur Zucker - in unnatürlich großen Mengen und mitverantwortlich für sehr viele Krankheiten.



Abb. 31: Blutzuckerbelastung durch Stärke-Nahrungsmittel im Vergleich zu Schokolade

An die hohe Glykämische Masse von Getreide, Reis, Mais, Kartoffeln sind wir nicht angepasst. Sie bringen riesige, unvorstellbare Stärkemengen und dadurch Traubenzuckermengen mit sich. Die großen Zuckerlieferanten sind also Stärke-Nahrungsmittel.

Entsprechende Zuckermengen in Form von Süßigkeiten zu essen, wäre eine Herausforderung. Mit den Stärke-Beilagen dagegen gelingt dies ganz mühelos.

Stärke ist sehr gemein, hinterhältig und unehrlich - in Bayern sagt man „hinterfotzig“ - da wir nicht den Hauch einer Chance haben, den Zucker der Stärke zu schmecken - Stärke schmeckt nach nichts! Sie schmecken nicht einmal 1 TL Zucker von den 13 TL, die eine Portion Nudeln enthält. Deshalb erscheint es uns auch so unglaublich, welche Zuckermengen in Form von Stärke-Nahrungsmitteln konsumiert werden.

Bitte tappen Sie nicht in diese Stärke-Falle!

Übrigens zeigen die Fotos nur die Zuckermenge einer Mahlzeit. Die Empfehlung der DGE (siehe 4.2) lautet unsinnigerweise: „insgesamt 3 dieser Kohlenhydratmahlzeiten pro Tag“ – also unglaubliche 5 Tafeln Schokolade pro Tag. **WAHNSINN!**