

# Einleitung



*Lascaux, Dordogne, Wildpferd. 15000-10000 v.Chr.*

*Aus: Lascaux, Höhle der Eiszeit, Verlag Philipp von Zabern, Mainz am Rhein 1982.*

## Beobachtungen

1. [Eine zivilisatorisch verfeinerte Lebensweise kann zu Erkrankungen führen](#)
2. [Der Zeitpunkt des Beginns der zivilisatorisch verfeinerten Lebensweise liegt weit zurück](#)
3. [Unmöglichkeit der genetischen Anpassung an die zivilisatorisch verfeinerte Lebensweise innert 10'000 Jahren](#)
4. [Mehr Nahrung und Nahrungs-Industrie für mehr Menschen und für mehr Freizeit und Freiheit](#)
5. [Empfehlungen der Ärzte und Ernährungswissenschaftler](#)
6. [Empfehlungen der Komplementär-Mediziner](#)
7. [Der neue Weg zu gesunder Ernährung führt über die Archäologie](#)
8. [Die Steinzeitjäger und -sammler waren nicht generell gesünder. Punktuell jedoch können wir vieles von ihnen lernen](#)
9. [Es bestehen Informationslücken](#)
10. [Wie assen unsere Vorfahren vor dem Einsetzen der verfeinerten zivilisatorischen Lebensweise?](#)
11. [In vielen Punkten unterscheidet sich der Gehalt der Steinzeitdiät nicht von den Vorschlägen der Ernährungsphysiologen](#)
12. [In einigen Punkten unterscheidet sich die Steinzeitdiät von den Vorschlägen der Ernährungs-Physiologen](#)
13. [Trotz periodisch erhöhtem Fleischkonsum nahmen die Steinzeitsammler keinen Schaden](#)
14. [Wichtiger als der Fleischanteil ist die Energie- und Fettarmut sowie der Mineralien-, Vitamin- und Faserreichtum der Nahrung der Steinzeitsammler](#)
15. [Schlussfolgerung: Eine Anpassung der Ernährung an die vorzivilisatorische "Steinzeitdiät" ist auch für den modernen Wohlstandsmenschen wünschbar](#)
16. [Mittelmeerkost](#)

## 1. Beobachtung: Eine zivilisatorisch verfeinerte Lebensweise kann zu Erkrankungen führen

Der Arzt in der Praxis ist beeindruckt von der Häufigkeit der sogenannten **Zivilisationserkrankungen**. Diese Erkrankungen sind definitionsgemäss Auswirkungen einer zivilisationsbedingten **verfeinerten Lebensweise**, die oft im Widerspruch steht zu unserer inneren biologischen Natur.

Offensichtlich ist also unsere moderne Lebensführung der Gesundheit nicht immer zuträglich. Heute erkranken mehr Menschen als früher an hohem Blutdruck mit der damit verbundenen Gefahr des Herzschlags. Mehr Menschen leiden an Übergewicht, Zuckerkrankheit, Cholesterin-

Erhöhung und dem damit zusammenhängenden Risiko von Herzkrankheiten und Herzinfarkten. Bösartige Tumoren treten häufiger auf. Auch die Karies der Zähne gehört zu den Zivilisationskrankheiten. Die Frage stellt sich, ob falsche Ernährung einen Teil dieser Erkrankungen erklären kann.

Es gibt auch mehr Menschen mit Fuss- und Rückenschäden, ungenügendem Kreislauftraining und Knochenbrüchigkeit. Hier stellt sich die Frage, ob ungenügende Bewegung, zu wenig Training und Spiel einen Teil dieser Erkrankungen zu erklären vermögen. Und schliesslich sind auch Erkrankungen des Immunsystems, eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionen oder eine Neigung zu psychischen und psychosomatischen Erkrankungen zu verzeichnen, bei denen sich die Frage stellt, inwieweit dabei auch zivilisationsbedingte Faktoren wie Stress und soziale Vereinsamung eine Rolle spielen.

## **2. Beobachtung: Der Zeitpunkt des Beginns der zivilisatorisch verfeinerten Lebensweise liegt weit zurück**

Die Frage nach dem Beginn einer verfeinerten Lebensweise erfordert einen kleinen historischen Exkurs. Wir fragen uns: Wann waren die Lebensumstände natürlich, wenn die Zivilisationserkrankungen Folge einer "widernatürlichen" Lebensweise sind. Sie waren es weder zur Zeit unserer Grossmutter, noch vor dem Beginn der industriellen Revolution in den letzten 200 Jahren, noch im Mittelalter, noch zur Zeit der Römer, Griechen oder Ägypter; aber auch nicht während der Entwicklung der Bauernkulturen in den letzten 10'000 Jahren, sondern offensichtlich früher. Diese Zeit davor wird als **Steinzeit** bezeichnet. Uns interessiert die Zeitspanne, die vor 100'000 Jahren begann und bis zum Auftauchen der Bauernkulturen dauerte. Damals entstand der moderne Mensch, der homo sapiens sapiens mit einem Hirnvolumen von 1'400 ccm. Wir kennen von ihm Steinwerkzeuge, 30'000 Jahre alte Bilder aus der Chauvet-Grotte in der Ardèche in Frankreich oder die 15'000 Jahre alten Höhlenzeichnungen in Lascaux in Frankreich. Es kann angenommen werden, dass sich der Mensch in diesen 90'000 Jahren den allmählichen kulturellen und zivilisatorischen Entwicklungen genetisch anpassen konnte.

## **3. Beobachtung: Unmöglichkeit der genetischen Anpassung an die zivilisatorisch verfeinerte Lebensweise innert 10'000 Jahren**

Von Darwin haben wir gelernt, dass jedes Lebewesen auf der Erde sich verändernden Umwelt- und Lebensumständen durch Mutation und Selektion anpassen kann. Auch die Nahrungsbedürfnisse des heutigen Menschen entstanden über einen Entwicklungs-Prozess von Hunderttausenden und Millionen von Jahren. Auf Veränderungen der Lebensumstände folgten dabei jeweiligen Änderungen im Erbgut. Aber seit der Entstehung der Bauernkulturen vor 10'000 Jahren und vor allem seit der industriellen Revolution der vergangenen 200 Jahre folgten sich die Veränderungen der Umwelt und Lebensweise immer rascher, so dass die **genetische Anpassung mit den kulturellen Veränderungen nicht mehr Schritt halten konnte**. Die natürliche Selektion hat in den letzten 10'000 Jahren nur noch minimale Veränderungen bewirkt, so dass wir punkto Gen-Zusammenstellung mit unseren Vorfahren, die vor 10'000 bis 15'000 Jahren lebten, identisch sind.

## **4. Beobachtung: Mehr Nahrung und Nahrungs-Industrie für mehr Menschen und für mehr Freizeit und Freiheit**

Es war und ist das erklärte Ziel von uns modernen Menschen, mit weniger Aufwand mehr Nahrung zu produzieren, um die seit dem Beginn der Entwicklung der Bauernkulturen ansteigende Weltbevölkerung ernähren zu können und mehr Freiheit für kulturelle Leistungen zu gewinnen. Dies gelang zwar theoretisch. Wegen der Probleme der Nahrungsmittelverteilung und Kriegen gibt es jedoch immer noch viele hungernde Menschen. So kultivierte der Mensch Pflanzen und züchtete und pflegte Tiere mit **mehr Energiegehalt** (Kalorien) **auf Kosten von**

**Fasern, Mineralien, Vitaminen** und anderen Antioxidantien. Zudem ermöglichte die industrielle Revolution eine noch extremere Raffinierung und Konzentration der Energiestoffe.

## 5. Beobachtung: Empfehlungen der Ärzte und Ernährungswissenschaftler

Ärzte und Ernährungsforscher glauben auf Grund von wissenschaftlichen Beobachtungen, klinischen Forschungen und Versuchsanordnungen, dass über Veränderungen unserer Verhaltensgewohnheiten viele zivilisationsbedingte Gesundheitsschäden abgeschwächt oder verhindert werden könnten. Sie geben konkrete **Vorschläge für eine Veränderung der Ernährungsweise**. Wir können uns beispielsweise von den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung oder denjenigen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung leiten lassen. Sie haben ihre Daten aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnisse erhoben und in einfachen, in zehn Punkten zusammengefassten Vorschlägen publiziert, die im Wesentlichen identisch sind.

## 6. Beobachtung: Empfehlungen der Komplementär-Mediziner

Aufgrund von Intuition, Erfahrung und **eigenen wissenschaftlichen Studien** kommen die verschiedenen Richtungen der Komplementär-Medizin ebenfalls zu konkreten Vorschlägen über eine Verhaltensänderung. Die Ernährungsvorschläge der **Vollwertkost nach C. Leitzmann** sind eine Synthese von Erfahrungen vieler bekannter und unbekannter Naturärzte, begonnen mit Hippokrates über Paracelsus und Hildegard von Bingen zu M. Bircher-Benner, W. Kollath, A. Waerland, M.O. Bruker und vielen andern. Die genannte Vollwertkost ist heute auch durch eigene wissenschaftlich-medizinische und ernährungsphysiologische Studien breit abgestützt und von der Schulmedizin anerkannt. Es resultieren schliesslich sehr ähnliche Vorschläge wie diejenigen der Schulmedizin.

## 7. Beobachtung: Der neue Weg zu gesunder Ernährung führt über die Archäologie

Der moderne Mensch möchte sich im Hinblick auf Verhaltensänderungen nicht nur auf wissenschaftliche Autoritäten stützen, und auch die Vorschläge der biologischen Komplementärmedizin bieten aufgrund einzelner Widersprüche nicht in jedem Fall eine Lösung. Auf der Suche nach einer gesunden Lebensführung kann es uns helfen zu wissen, wie unsere Vorfahren vor der Entwicklung der Bauernkulturen gespiesen haben. Sollten wir herausfinden, dass sie sich ähnlich ernährt haben, wie es uns die Ernährungswissenschaftler empfehlen, so wäre dies ein Grund, um **mehr Motivation und Überzeugung** zu gewinnen, diese Vorschläge tatsächlich zu realisieren.

Hier setzt der vorliegende Ratgeber ein. Er kombiniert die Ergebnisse der Forschung aus Schul- und Komplementärmedizin mit den Erkenntnissen, die sich aus dem Vergleich mit der Lebensweise unserer Vorfahren ergeben, und leitet daraus Tipps und Anregungen für eine gesunde Lebensweise für uns moderne Menschen ab.

## 8. Beobachtung: Die Steinzeitjäger und -sammler waren nicht generell gesünder. Punktuell jedoch können wir vieles von ihnen lernen

Um es gleich vorwegzunehmen: Es kann dabei nicht darum gehen, dass die kulturelle und zivilisatorische Entwicklung des Menschen generell kritisiert und abgewertet und eine Umkehr gefordert wird, im Sinn eines "zurück zur Natur" oder sogar zur Steinzeit. Es soll auch nicht eine idyllische Vergangenheit einer schlimmen Neuzeit gegenübergestellt werden. Es ist klar, dass unsere Vorfahren durch ihre Lebensweise grossen Gefahren ausgesetzt gewesen waren:

Unbillen der Natur, Wund-Infektionen nach Verletzungen, bakteriellen Erkrankungen ohne Therapie-Möglichkeiten und Hunger-Krankheiten. Es ist auch anzunehmen, dass sie nicht unsere Lebenserwartung in den entwickelten Ländern erreichten, selbst bei Berücksichtigung der hohen Kindersterblichkeit.

Es geht viel eher darum zu fragen, wie und warum sich die Ernährung, die Lebensgewohnheiten und das Verhalten in den letzten 10'000 Jahren verändert haben und welches die Folgen davon sind. Wenn wir feststellen müssen, dass wir unseren Vorfahren gegenüber in einigen Punkten im Vorteil sind, so dürfen wir umgekehrt auch zur Kenntnis nehmen, dass sie in anderen Bereichen uns gegenüber sogar überlegen waren. Sie hatten beispielsweise eine andere **Beziehung zur Natur**, die auch uns modernen Menschen zugute kommen kann. Im Besonderen aber lohnt es sich, in bezug auf **Ernährung und Bewegung** Vergleiche mit unseren steinzeitlichen Vorfahren anzustellen und die entsprechenden Erkenntnisse auf unseren heutigen Lebensstil zu übertragen. Dabei werden sich zwar nicht generelle Änderungen, aber punktuelle Anpassungen unserer Lebensweise als lohnend aufdrängen.

## 9. Beobachtung: Es bestehen Informationslücken

Natürlich bestehen zahlreiche Lücken in der Information über unsere Vorfahren, die wir leider nur mit Vermutungen füllen können. Zudem gibt es bei Untersuchungen über Daten, die Zehntausende und sogar Millionen Jahre zurückliegen, viele Unbekannte und Möglichkeiten von Fehlinterpretationen. Deshalb wollen wir die Hinweise genau prüfen und eventuell sich daraus ergebende Empfehlungen sehr vorsichtig in die Tat umsetzen.

Wir möchten aber bewusst auch versuchen, **allfällige Informationslücken mit etwas Humor zu ergänzen**, und uns für diesen "unwissenschaftlichen" Weg entschuldigen. Wir glauben allerdings, aus dem Gesamtzusammenhang der vorhandenen Daten dazu berechtigt zu sein, und empfehlen Ihnen, sozusagen zum Beweis die prächtigen Steinzeitbilder zu betrachten und zu geniessen, eventuell auch in den zitierten Originalwerken. Zudem geht es uns mit dem vorliegenden Ratgeber primär darum, Sie - geschätzte Leserin und geschätzter Leser - zu **motivieren, das eigene Verhalten zu überdenken** und kleine Veränderungen zu Ihren Gunsten in Betracht zu ziehen und auszuprobieren!

## 10. Beobachtung: Wie assen unsere Vorfahren vor dem Einsetzen der verfeinerten zivilisatorischen Lebensweise?

Aus der Zusammenarbeit von Archäologen und Ernährungswissenschaftlern entstand eine Publikation mit bahnbrechenden Ergebnissen: S.B. Eaton versuchte, in seinen unten zitierten Arbeiten die Zusammensetzung der Ernährung unserer Vorfahren vor 10'000 bis 15'000 Jahren zu rekonstruieren. Die Resultate sind im Wesentlichen in der nachfolgenden Tabelle zusammengefasst.

**Tab. 1: Vergleich der Steinzeit-Diät mit der modernen westlichen Diät bei 3'000 Nahrungskalorien pro Tag. 35 Prozent davon sind tierischen Ursprungs.**

	<b>Steinzeitdiät</b>	<b>Unkorrigierte moderne westliche Diät</b>	<b>Vorschlag der Ernährungs-Physiologen</b>
Eiweiss	32%	12%	10-20%
Kohlehydrate	45%	46%	50-60%
Fett	22%	42%	<30%
(in % der Gesamt-Energie)			
Natrium	0,7 g	2,3-7 g	2,5 g
Fasern	104 g	10-20 g	30-40 g
Cholesterin	480 mg	600 mg	Unter 300 mg
Kalzium	1950 mg	740 mg	1000 mg
Vitamin C	602 mg	88,7 mg	60 mg
Vitamin E	33 mg	10 mg	10 mg
Vitamin A	17 mg	1 mg	1 mg
Vitamin B1	4 mg	1,5 mg	1,5 mg

Die obigen Zahlen der linken Spalte ergaben sich, indem der Nahrungsgehalt von 236 verschiedenen Pflanzenarten und 85 verschiedenen Tierarten berechnet wurde, in der Mengenzusammensetzung, wie sie von heutigen Jäger- und Sammler-Völkern im südlichen und östlichen Afrika konsumiert werden. Dabei wurde vorausgesetzt, dass sich unsere Vorfahren vor 15'000 Jahren ähnlich ernährt haben wie die heutigen afrikanischen Sammler.

Das Verhältnis von Fleisch und Pflanzennahrung wurde aufgrund von archäologischen Ausgrabungen bestimmt. Dazu diente der Nachweis von Tierknochen, pflanzlichen Überresten sowie pflanzlichen Bearbeitungsinstrumenten in den steinzeitlichen Küchenabfällen. Gemäss dieser Studie machte die Jagdbeute ein Drittel der Nahrung aus.

## **11. Beobachtung: In vielen Punkten unterscheidet sich der Gehalt der Steinzeitdiät nicht von den Vorschlägen der Ernährungsphysiologen**

Die Jäger-Sammler vor 15'000 Jahren haben weniger Kochsalz (nur 0,7 g/Tag), viel Fasern (104 g/Tag), viel Kalzium (fast 2 g/Tag) und sehr viel Vitamin C (600 mg/Tag) und andere Vitamine zu sich genommen. Obwohl die Nahrung einen hohen tierischen Anteil enthielt, betrug der Fettanteil der Nahrung nur 22 Prozent. Dies lässt sich dadurch erklären, dass das Fleisch der damaligen Wildtiere viel weniger Fett enthielt als das heute von uns konsumierte Fleisch aus der Masttierzucht. Das Fleisch wies nur strukturelles Fett aus den Muskelzellen auf, jedoch kein Depotfett, wie es bei den Masttieren forciert wird. Wildtiere enthalten einen Fünftel des Fetts von gemästeten Tieren und nur 50 Prozent des Kaloriengehalts derselben. Unsere Vorfahren waren also trotz tierischer Nahrung vor dem gefährlichen Überkonsum von Fett geschützt.

Wenn wir die in obiger Tabelle zusammengefasste Arbeit von Eaton resumieren, so passen die Resultate in bezug auf **Mineralien, Vitamine, Fasergehalt und Fettgehalt** gut zu unserem wissenschaftlich-biologischen Konzept, wie es in den zehn Regeln der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung und in der Vollwertkost nach C. Leitzmann vertreten wird (rechte Spalte Tabelle 1).

## 12. Beobachtung: In einigen Punkten unterscheidet sich die Steinzeitdiät von den Vorschlägen der Ernährungs-Physiologen

Die diskutierte Steinzeitdiät enthielt wegen des postulierten hohen tierischen Anteils der Nahrung 480 mg **Cholesterin**. Das Schädigungspotential des damaligen Cholesteringehalts der Nahrung wurde aber mit grosser Wahrscheinlichkeit durch den hohen Faseranteil, den hohen Vitamingehalt und durch das bessere Verhältnis von gesättigten zu ungesättigten Fettsäuren sowie durch mehr Bewegung aufgehoben. So kann bei heutigen Jägersammlern in Afrika trotz hoher Cholesterinzufuhr ein tiefnormales Serum-Cholesterin und selten eine koronare Herzkrankheit beobachtet werden.

Die Steinzeitdiät enthielt 32 Prozent **Eiweiss**, während die Ernährungsphysiologen 20 Prozent vorschlugen. Sie enthielt jedoch nur 45 Prozent **Kohlehydrate**, während die Ernährungsphysiologen 50 bis 60 Prozent postulieren. Diese unterschiedlichen Werte ergeben sich durch den hohen Fleisch-Anteil der hier diskutierten Steinzeitdiät. Wenn wir jedoch von unseren Vorfahren trotz ihres hohen Fleischkonsums etwas lernen wollen, so müssen wir unseren historischen Exkurs noch weiter in die Vergangenheit erstrecken.

## 13. Beobachtung: Trotz periodisch erhöhtem Fleischkonsum nahmen die Steinzeitsammler keinen Schaden

Schimpansen sind unter den Primaten die nächsten Verwandten des Menschen. Vor sechs Millionen Jahren haben sich unsere genetischen Wege getrennt. Die Schimpansen ernähren sich vorwiegend vegetarisch. Man fand jedoch Schimpansen in Gombe und Tai, welche kleinere Primaten fangen und fressen. Sie kommen auf einen ähnlich hohen Fleischanteil in der Nahrung wie wir heute.

Die vor 3,5 Millionen Jahren lebende "Lucie" war wahrscheinlich eine Vegetarierin. Sie wurde 1974 in Äthiopien gefunden, war 105 cm gross und ist eine Repräsentantin des Australopithecus afarensis. Es ist anzunehmen, dass auch während hunderttausender weiterer Jahre die vegetarische Küche im Vordergrund stand.

**Klimatische Veränderungen** in Afrika, der langjährigen ursprünglichen Heimat unserer Vorfahren, haben in späteren Jahrtausenden dazu geführt, dass einzelne Stämme und Völkerschaften sich aus den fruchtbaren Tropenwäldern in Steppengebiete ausbreiten mussten. Hier drängte sich die Jagd nach Steppentieren zu Nahrungszwecken auf. Die **Entdeckung des kontrollierten Feuers** vor 1,7 Millionen Jahren ermöglichte diesen Jägerstämmen die Zubereitung von Fleisch-Mahlzeiten.

Zu allen Zeiten haben wahrscheinlich Jäger-Sammlerstämmen und reine Sammlerstämmen nebeneinander existiert. Auch bei den Jägerstämmen bildete das pflanzliche Sammelgut immer die Ernährungs-Grundlage.

Neben Klima-Veränderungen haben wohl auch andere Krisensituationen oder ganz einfach Bequemlichkeit zu allen Zeiten zum Ausweichen auf Fleischkost geführt. Andererseits muss festgehalten werden, dass - aufgrund von Tierknochenfunden und Tierdarstellungen - in einigen Publikationen wahrscheinlich der Fleischanteil in der Ernährung unserer Vorfahren überbewertet wurde. Pflanzenreste lassen sich weniger gut nachweisen, und die Tierdarstellungen beweisen nicht, dass Fleischnahrung vorgezogen wurde. Eher haben sie magische oder religiöse Bedeutung.

Wenn wir annehmen, dass der menschliche Magen-Darm-Trakt und Stoffwechsel seit sechs Millionen Jahren immer wieder im Kontakt mit tierischer Ernährung gestanden hat, dürfen wir vermuten, dass er sich auch evolutiv daran angepasst hat, eventuell bis vor 15'000 bis 10'000

Jahren. So könnten die Sammler-Jäger aus der Zeit der Bilder von Lascaux trotz ihres relativ hohen Fleischkonsums besser adaptiert gewesen sein als wir heute. Dies hängt auch damit zusammen, dass der Fleischkonsum damals nicht konstant hoch war. Je nach Jagdsaison, Jagdergiebigkeit oder Hungerzeiten war er vermutlich nur ab und zu erhöht, was vom Standpunkt der Gesundheit aus wohl von Vorteil war.

## **14. Beobachtung: Wichtiger als der Fleischanteil ist die Energie- und Fettarmut sowie der Mineralien-, Vitamin- und Faserreichtum der Nahrung der Steinzeitsammler**

Seit der vor 10'000 Jahren begonnenen Entwicklung der Bauernkulturen mit Getreide-Produktion sowie Milch- und Fleischwirtschaft und vor allem seit der Industriellen Revolution vor 200 Jahren stieg der Energiegehalt der Nahrung, während der Vitamingehalt, der Mineralien- und Antioxidantien-Anteil sowie der Faseranteil sanken.

So zeigten die obengenannten 236 nicht kultivierten, eingesammelten Pflanzenprodukte unserer Vorfahren einen durchschnittlichen Kaloriengehalt von 100 Kalorien pro 100 g Speise, während Getreide 330 Kalorien und glasierter Reis 360 Kalorien ergeben. Ähnlich wiesen die obengenannten 85 Wildtiere pro 100 g Speise 125 Kalorien auf, während 100 g Rindsteak 400 Kalorien und eine Schweinswurst sogar 500 Kalorien enthalten.

Trotz periodischem Fleischüberangebot könnten unsere Vorfahren gesundheitlich davon profitiert haben, dass die Energie "verdünnt" angeboten wurde, weil die **Energiestoffe von Fasern umgeben langsamer resorbiert** wurden. Wie besprochen, kompensierte zudem der hohe Anteil von Mineralien, Vitaminen und anderen Antioxidantien die potentiellen Schäden des hohen Eiweiss- und Cholesterin-Angebots bei den Jägerstämmen.

In den letzten Jahren werden Empfehlungen, die Ernährung den Steinzeitsammlern anzupassen, auch kritisiert. So finden A. Ströhle und A. Hahn, dass unser Wissen über die Ernährung in der Steinzeit zu ungenau ist und dass die Schlüsse aus den Ernährungsbilanzen der heutigen Steinzeitsammlern falsch sein könnten. Die Autoren weisen darauf hin, dass in den Arbeiten von Eaton und bei anderen, im nachfolgenden Quellennachweis erwähnten Autoren bei der Diskussion der Evolutionstheorien nicht unterschieden wird zwischen Aptation (Passung) und Adaptation (Anpassung), was zu Fehlschlüssen führen kann. (Genauerer müsste der Leser im unten erwähnten Originalartikel nachlesen).

Wir halten trotzdem an unserer Theorie fest, weil wir bei unseren Beratungen festgestellt haben, dass der Versuch, sich die Steinzeitdiät zu verinnerlichen, bei fast allen „Diätsündern“ zur gewünschten Umstellung führt und dies erst noch mit Freude!

## **15. Beobachtung und Schlussfolgerung: Eine Anpassung der Ernährung an die vorzivilisatorische "Steinzeitdiät" ist auch für den modernen Wohlstandsmenschen wünschbar**

Wir können und dürfen unsere Ernährung derjenigen der Steinzeitsammler anpassen. Es ist richtig, wenn wir uns **gleichviel Fett, gleichviel Kochsalz, gleichviel frische Früchte, Blätter, Gemüse, Wurzeln, Knollen und Zwiebeln mit reichlich Vitaminen und Mineralien** zuführen.

Möglicherweise hat ein Teil unserer Vorfahren mehr Fleisch gegessen, als wir es heute tun, ohne Schaden zu nehmen. Diesbezüglich jedoch können sie uns kein Vorbild mehr sein. Als zivilisierte Wohlstandsmenschen sollten wir im Gegenteil **weniger Fleisch** konsumieren. Denn zum einen stammt es heute weitgehend von gezüchteten und gemästeten energiereichen Tieren, und zum anderen sind wir aufgrund unserer modernen, kultivierten, raffinierten und

energiereichen pflanzlichen Kost (Getreide, Reis, Kartoffeln) mit ihrem Mangel an Mineralien, Vitaminen und anderen Antioxidantien nicht mehr in der Lage, die potentielle Gefahr einer eiweiss-, fett- und cholesterinreichen Fleischnahrung auszugleichen.

Wenn wir weniger Fleisch essen, fällt der prozentuale Anteil des Eiweisses gegenüber dem für die Steinzeitsammler errechneten Wert auf rund 20 Prozent, der Anteil der Kohlehydrate jedoch steigt auf 55 Prozent. Wenn wir zudem wie die Steinzeitsammler **komplexe Kohlehydrate** bevorzugen und die reinen süssen Monosacharide (Zucker) wie die Steinzeitsammler meiden, erreichen wir das Ziel einer "gesunden Steinzeitdiät" noch besser.

## 16. Mittelmeerkost

In den letzten Jahren kommen die Ernährungsforscher zur Erkenntnis, dass die Menschen in Kreta und im ganzen Mittelmeerraum gesünder sind, länger leben und weniger häufig an Kreislauf-Erkrankungen leiden und sterben als die übrigen Europäer. Die Ursache liegt offenbar an der besonderen Ernährung im südlichen Europa. Die sogenannte Mittelmeerkost, die wir in einer eigenen Sequenz besprechen werden, steht offenbar am Übergang von den frühen Bauernkulturen am Ende der Steinzeit zum heutigen Fastfood. Die Resultate der Forschungen zum Zusammenhang der Mittelmeerkost und dem Gesundheitszustand der entsprechenden Bevölkerung sind hochsignifikant und besser dokumentiert als die Forschungen zur Steinzeitdiät. Da beide zu den fast gleichen Diätvorschlägen für uns heutige Menschen kommen, ist der Vergleich lohnenswert.

\* \*

Wir sprechen im Folgenden immer von **Steinzeitsammlern**. Dies hat drei Gründe: Neben Jägern gab es zu allen Zeiten auch Völker, die sich auf das Sammeln und Verzehren von pflanzlichen Produkten beschränkten. Auch bei Jägervölkern bildete die pflanzliche Kost stets die Basis der Ernährung. Zudem möchten wir den Jäger etwas in den Hintergrund stellen, um die Assoziation "Jäger - Jagdbeute - Fleisch wurde von unseren Vorfahren immer schon gegessen und ist folglich gesund" zu vermeiden, da sie nicht korrekt ist.

\* \*

In diesem Sinn sollen die **nachfolgenden Sequenzen** dazu animieren, von unseren Sammlervorfahren etwas zu lernen und unsere Nahrungszusammensetzung, unser Bewegungs-Training und andere Verhaltensmuster dort, wo das unserer Gesundheit dient, den ihrigen anzupassen.

In den ersten sieben Sequenzen besprechen wir, was wir punkto **Ernährung** von den Steinzeitsammlern lernen können. Aber auch punkto **Bewegung** und Bewegungstraining können wir vieles von unseren Vorfahren abschauen. Es ist ein Faktum, dass wir uns mit unserer zivilisatorischen Lebensweise aus Bequemlichkeit und Trägheit zu wenig bewegen, unsere Wirbelsäule missbrauchen, unsere Füsse deformieren und unsere Knochen brüchig werden lassen. Dank der Bewegungsvielfalt im Kampf ums tägliche Überleben hatten die Steinzeitsammler weniger Sorgen mit ihrem Bewegungsapparat. In den Sequenzen "Osteoporose", "Bewegung", "Armer Fuss", "Schwacher Rücken" und "Gelenkleiden" wird dies diskutiert und in Anregungen zu Verhaltensänderungen umgesetzt.

In einer weiteren Sequenz interessiert uns, wie wir uns gegenüber starker Sonneneinstrahlung schützen können und wie es die Steinzeitsammler diesbezüglich gemacht haben. Dann möchten wir wissen, was wir unseren Vorfahren punkto **Naturverbundenheit** und **sozialen Kontakten** abschauen können. Und schliesslich fragen wir uns, wie sie mit dem Problem der **Süchte**, mit **Schlaf und Erholung**, mit **Entspannung** und auch mit dem **Tod** umgegangen

sind und was wir als moderne Menschen daraus lernen können, um unsere Lebensqualität zu verbessern.

\* \*

Um die Übersicht zu erleichtern, erscheinen die einzelnen Sequenzen immer im selben Rhythmus: Den Anfang jeder Sequenz bildet eine **Zeichnung aus der Steinzeit**. Diese Abbildungen sind erfüllt von trefflich dargestellter Bewegung. Sie sollen uns rund fünfzehn Jahrtausende zurückversetzen und auf den Inhalt der jeweiligen Sequenz einstimmen.

Anschliessend folgt ein Zitat aus der **Medizingeschichte** oder der **Bibel** zum entsprechenden Thema und daraufhin ein **Praxis-Beispiel** einer Krankengeschichte aus der Arztpraxis. Daran schliesst sich eine **Besprechung** der Zusammenhänge an, um eine Änderung des Verhaltens zu motivieren. Schliesslich folgen **Tipps und Anregungen**. Sie wollen zeigen, wie Gesundheitstörungen auf natürliche Weise behoben und Krankheiten mit Verhaltensänderungen gelindert oder sogar geheilt werden können.

Am Schluss jeder Sequenz finden sich der **Quellennachweis** und ein Abschnitt **zur vertieften Lektüre**. Darin werden Bücher und Anleitungen genannt, die der Leserin und dem Leser ein Weiterstudium und weiterführende Übungen erlauben. Ausserdem werden Anlaufstellen für persönliche Kontakte, Selbsthilfegruppen und entsprechende Organisationen genannt.

## Quellennachweis

Corain, L.: Evolutionary aspects of exercise, in: World Review of Nutrition and Dietetics, Karger, Nr. 81, Basel 1997, S. 49-60

Eaton, S.B.: Paleolithic nutrition. A consideration of its nature and current applications, in: New England Journal of Medicine, Nr. 312, 1985, S. 283-289

Eaton, S.B.: An evolutionary perspective enhances understanding of human nutritional requirements, in: American Institute of Nutrition (Hrsg.): Journal of Nutrition, Nr. 126, 1996, S. 1732-1740

Eaton, S.B.: Evolutionary aspects of diet: old genes, new fuels. Nutritional changes since agriculture, in: World Review of Nutrition and Dietetics, Karger, Nr. 81, Basel 1997, S. 26-37

Eaton, S.B.: Paleolithic nutrition revisited: A twelve-year retrospective on its nature and implications, in: European Journal of Clinical Nutrition, Nr. 51, 1997, S. 207-216

McCarty, M.F.: Up-regulation of intracellular signalling pathways may play a central pathogenic role in hypertension. Atherogenesis, Insulin-Resistance and cancer promotion - the "PKC-syndrome", in: Medical Hypotheses, Nr. 46, 1996, S. 191-192

Phillipson, C.: Paleonutrition and modern nutrition, in: World Review of Nutrition and Dietetics, Karger, Nr. 81, Basel 1997, S. 38-48

Stanley, M.: From the miocene to olestra: A historical perspective on fat consumption, in: Journal of the American Dietetic Association, Nr. 97, 1997, S. 54-57

Ströhle, A. Hahn A.: Evolutionäre Ernährungswissenschaft und steinzeitliche

Ernährungsempfehlungen - Stein der alimentären Weisheit oder Stein des Anstosses.

Ernährungsumschau 52, 2005, Heft 5, 180-186. Ernährungsumschau 53, 2006, Heft 1, 10-18  
Heft 2, 51-60

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, so können Sie das Buch im Buchhandel, bei den Autoren (auch per E-Mail möglich: [frank.balmer@mafraba.ch](mailto:frank.balmer@mafraba.ch)) für Fr. 19.80 oder online bei [Amazon](https://www.amazon.com) bestellen.