

- Appetitologie[®] -

Essen sie, was ihnen wirklich schmeckt!

... und sie werden gesund

Inhaltsverzeichnis:

1. Warum sollte ich ein Buch lesen, um herauszufinden, was mir wirklich schmeckt?
2. Die Geschichte der Ernährung des Menschen:
 - 2.1. - 2 000 000 Jahre Erfahrung mit Steinzeiterernährung.
 - 2.2. - 10 000 Jahre Erfahrung mit Vollwertkost.
 - 2.3. - 150 Jahre Erfahrung mit Industriekost.
3. Die Folgen des zunehmenden Konsums industriell verarbeiteter Nahrungsmittel
Fehlernährungsbedingte Krankheiten:
Zahnkaries + Parodontose, Metabolisches Syndrom, Arteriosklerose (Herzinfarkt und Schlaganfall), Erkältungen und Infektanfälligkeit, Arthrose, Depressionen + Burn-Out-Syndrom, ADHS, Alzheimer Demenz
4. Die Zähne: Das Langzeitgedächtnis unserer Ernährung
5. Der richtige „Treibstoff“ für uns Menschen
 - **Ernährungsempfehlungen**
6. Der Ernährungsinstinkt:
 - 6.1. Bei den Tieren
 - 6.2. Bei uns Menschen
 - 6.3. Die Instinctotherapie
7. Was ist Appetitologie[®]?
 - **Grundregeln der Appetitologie**[®]
 - Appetitologie[®] praktisch
 - Exkurs: Appetitologie[®] bei Säuglingen
8. Was kann die Appetitologie[®] heilen, bessern und vorbeugen?
 - 8.1 Fitness und Vitalität
 - 8.2 Erkältungen, Grippe, infektiöse Durchfallerkrankungen
 - 8.3. Allergien, Autoimmunerkrankungen
 - 8.4. Übergewicht, Metabolisches Syndrom
 - 8.5. Arteriosklerose (= Arterienverkalkung), Herzinfarkt, Schlaganfall
 - 8.6. Arthrose und Gelenkschmerzen
 - 8.7. Depressionen

- 8.8. Alzheimer Demenz
- 8.9. Krebs
- 9. Nicht nur ums Essen drehen!
- Gelassenheit, Zufriedenheit, Spiritualität und Lebenslust –
- 10. **Zusammenfassung: Wie werde ich mein eigener Appetitologe?**

1. Warum sollte ich ein Buch lesen, um herauszufinden, was mir wirklich schmeckt?

„Ich esse, was mir schmeckt! Dafür brauche ich kein Buch und keinen Diätatgeber!“ Die meisten Menschen denken so. Es interessiert sie nicht, was kluge Professoren über das richtige Verhältnis von gesättigten und ungesättigten Fettsäuren, über Kalorien und Mineralstoffe schreiben.

Manchmal denke ich sogar selbst: „Zum Glück kümmern sich die meisten Menschen wenig um all die vielen Ernährungslehren!“ Viele Theorien und Ernährungsempfehlungen widersprechen sich und raten jeweils genau das Gegenteil! Da liegt man mit der Devise „ich esse, was mir schmeckt“ oft richtiger. Also, warum sollte ich dieses Buch lesen?

- ***Sie sollten dieses Buch lesen, wenn Sie verlernt haben, Ihren Appetit wirklich wahrzunehmen und zu beachten.*** Viele Menschen sind gewohnt, „das zu essen, was auf den Tisch kommt“. Man mag sich nicht die Blöße geben, ein Gericht nicht völlig aufzuessen, nur weil es einem nicht schmeckt. Kleine Kinder sind da anders: Sie essen nur das, was ihnen schmeckt. Wenn sie z.B. Hunger auf Fleisch haben, essen sie gezielt nur die Wurst vom Brot und lassen dann das Brot liegen. Schon früh wurde uns aber antrainiert, dass das so nicht geht, dass man den Teller leer essen muss. Das heißt: Unser angeborener Ernährungsinstinkt wurde uns abtrainiert, nach dem Motto: „Kultur geht vor Appetit!“ Ich möchte Ihnen Mut machen, „Nein“ zu sagen, wenn Ihnen das Essen nicht schmeckt. Zwingen Sie sich nicht, etwas zu essen, auf das Sie keinerlei Appetit haben.
- ***Sie sollten dieses Buch lesen, weil Ihr Geschmack sehr oft ausgetrickst wird, z.B. durch Gewürze, Aromastoffe, Soßen und durch das Mischen von verschiedenen Nahrungsmitteln.*** - Ein Beispiel: Meine Tochter aß als Kleinkind im China-Restaurant besonders gerne die süß-saure Soße. Der Hunger auf diese fruchtige Soße weist eigentlich auf großen Appetit auf frisches Obst hin. Mit dieser Soße aß sie dann aber viele Dinge, auf die sie sonst gar keinen Appetit gehabt hätte: Nudeln, Reis und Schweinefleischbällchen. Ihr eigentlicher Hunger auf Obst wurde durch die Fruchtsoße umgeleitet.
Auf dieses Thema werde ich im Verlauf noch näher eingehen. An dieser Stelle nur so viel: Ich halte es für ganz wichtig, beim Essen immer wieder mal genau hinzuschmecken: Auf was habe ich eigentlich zurzeit besonders Appetit: Auf das Fleisch, auf das Gemüse oder auf die Kartoffeln?
- ***Sie sollten dieses Buch lesen, weil viele industriell erstellte Nahrungsmittel heute fälschlicherweise zu gut schmecken. Deshalb können wir uns auf unseren Geschmack nicht immer verlassen, ohne ein paar Grundregeln zu beachten.*** Ein Himbeereis z.B. schmeckt heute deutlich fruchtiger als original Himbeeren, dank fruchtiger Aromastoffe. Wir Menschen haben so einen starken Hunger nach Süßem, weil in der Natur die süßesten Früchte immer die vitaminreichsten sind. Erst seit 200 Jahren ist Zucker so erschwinglich geworden, dass wir Nahrungsmittel süßen können,

die eigentlich nur wenige Nährstoffe enthalten. Unser Ernährungsinstinkt sagt uns also bei Süßem fälschlicherweise immer noch: „Das ist ganz wertvoll! Iss davon so viel du kannst!“ Auch wenn Süßigkeiten heute zwar viele Kalorien aber kaum Vitamine und Mineralstoffe enthalten.

Was ist die Folge dieser Geschmacksverirrungen?

- 1.) Dass wir uns falsch ernähren: Wir essen nicht das, worauf wir wirklich Appetit haben, sondern tricksen unseren Geschmacksinn aus mit gut gewürzten Nahrungsmitteln, die wir eigentlich nicht brauchen.
- 2.) Dass unser Körper Nährstoffe, die er dringend benötigt, nicht bekommt und stattdessen überschwemmt wird mit überflüssigen Nährstoffen.
- 3.) Dass wir uns nach einem reichhaltigen Essen nicht gestärkt und fit, sondern müde und schlapp fühlen, weil unser Organismus mit vielen überflüssigen Nährstoffen überladen wurde.
- 4.) Die Entstehung von Übergewicht und Fettleibigkeit.
- 5.) Langfristig die Gefahr, vorzeitig an den sogenannten „Zivilisationskrankheiten“ zu erkranken und zu sterben, wie z.B. Bluthochdruck, Diabetes, Arterienverkalkung, Herzinfarkt und Schlaganfall, wahrscheinlich auch Arthrose, Alzheimer und Krebs.

Können wir uns auf unseren Appetit also überhaupt noch verlassen? Oder müssen wir unseren Appetit ständig zügeln und bremsen, um nicht zu „sündigen“? Das ist die entscheidende Frage!

Zahlreiche Experten sind der Ansicht, dass der Ernährungsinstinkt beim Menschen überhaupt nicht mehr funktioniert. Nur deshalb gäbe es z.B. so viele Übergewichtige. Nach ihrer Ansicht können wir heute nicht einfach das essen, was uns schmeckt: Wir brauchen Wissen über gesunde Ernährung, über die einzelnen Nahrungsbestandteile und die Kalorienzahl.

Zum Teil muss ich diesen Experten Recht geben: Je stärker unsere Nahrungsmittel verarbeitet sind, umso schlechter funktioniert unser Appetit, um herauszufinden, was uns jeweils wirklich schmeckt und bekommt.

Trotzdem bin ich der festen Überzeugung, dass wir Menschen, genau wie die Tiere, einen Ernährungsinstinkt besitzen. Bei den Tieren und bei uns Menschen hat sich der Ernährungsinstinkt über Jahrtausende herausgebildet. Dafür sorgte die Evolution: Keine Tier würde in der freien Natur lange überleben, wenn es nicht genau herausschmecken würde, ob eine Pflanze oder ein Pilz giftig ist. Solch eine Tierart würde sehr schnell aussterben. Nur wir Menschen brauchen heute Lehrbücher, um nicht fälschlicherweise Giftpilze zu essen. Warum? –

Es gibt in der Natur zwei Bedingungen, die bei uns heute nicht mehr vorliegen: Freilebende Tiere essen alle Nahrungsmittel nur naturbelassen, d.h. roh und sie würgen und mischen die Nahrungsmittel nicht. Bis zum Beginn der Jungsteinzeit vor 10 000 Jahren haben auch die Menschen sich so ernährt. Erst seit dieser Zeit haben sie die Kochkunst entwickelt. Seither haben sich unsere Nahrungsmittel extrem verändert. Aber unser Ernährungsinstinkt ist noch der alte. Und das führt zu den oben erwähnten Problemen, wenn wir uns heutzutage auf unseren Appetit verlassen.

2009 gab der Ernährungswissenschaftler Uwe Knop ein viel beachtetes Buch heraus mit dem Titel: „**Hunger und Lust**“. Vieles, was er schreibt möchte ich mit diesem Buch unterstreichen: Wir müssen wieder ganz neu lernen, auf unseren Appetit zu achten wenn wir essen! Die meisten Menschen werden von den sich ständig ändernden Ernährungsempfehlungen nur verunsichert und verlieren den Spaß am Essen. Unser Ernährungsinstinkt weiß letztlich am allerbesten, was wir essen sollen! Da stimme ich Herrn Knop absolut zu! – Aber in einem Punkt muss ich Herrn Knop

entschieden widersprechen: Wir können bei unserer heutigen Industriekost leider nicht einfach das essen, was uns schmeckt! Da würden wir schnell „Geschmacksbetrügern“ auf den Leim gehen! **Die „Kulinarische Körperintelligenz“ versagt bei Industriekost!** Die Industrie stellt heute zahlreiche hoch verarbeitete, vitaminarme Nahrungsmittel her, die besser schmecken als das naturbelassene Original! Wer einfach nur drauflos isst, was ihm schmeckt, landet sehr schnell bei Cola, Ketchup und Currywurst. Und davon er wird auf Dauer krank werden!

Deshalb können wir uns heutzutage leider nur dann von unserem Appetit leiten lassen, wenn wir die Grundregeln der Appetitologie beachten. Diese Grundregeln werden sie in diesem Buch erfahren. Das klingt auf den ersten Blick kompliziert. Gerade auch verglichen mit der einfachen Anweisung von Herrn Knop: „Essen sie, was ihnen schmeckt“. Wir müssen aber wieder herausfinden, was uns wirklich schmeckt, auf welche naturbelassenen Lebensmittel wir eigentlich Hunger haben: Der Appetit auf Gummibärchen z.B. ist eigentlich ein Hunger nach frischem Obst, der zu einem wertlosen Plagiat (Ersatzstoff) umgeleitet wird. Deshalb sollten sie dieses Buch gerade dann lesen, wenn sie mehr über die Geheimnisse ihres Appetits erfahren wollen.

Ich werde ihnen zahlreiche Tipps und Hilfestellungen geben, wie sie wieder mehr auf Ihren wirklichen Geschmack achten können und was sie dabei berücksichtigen müssen.

- Was das bringt?

Aus meiner langjährigen Erfahrung kann ich ihnen jetzt schon zusichern:

- ***Sie werden sich deutlich fitter und leistungsfähiger fühlen***
- ***Sie beugen damit zahlreichen Zivilisationskrankheiten vor, wie Herzinfarkt, Krebs, Arthrose und andere***
- ***Ja, sie können sogar viele bereits bestehende Krankheiten damit bessern oder sogar heilen, wenn sie ihr eigener Appetitologe werden.***

-Sie sollten dieses Buch deshalb gerade auch dann lesen, wenn sie krank sind und wenn sie Schmerzen haben. Wenn sie herausfinden, was ihnen wirklich schmeckt und zurückkehren zu naturbelassenen Lebensmitteln, wird es ihnen besser gehen! Die meisten heutigen Zivilisationskrankheiten haben als Ursache eine jahrzehntelange falsche Ernährung mit Industriekost. Im Kapitel 8 werde ich konkret beschreiben, welche Krankheiten sich appetitologisch bessern lassen.

-Sie sollten dieses Buch gerade auch dann lesen, wenn sie mehr Fitness, Vitalität und Lebensfreude erleben wollen, wenn sie ihre sportliche Leistungsfähigkeit verbessern wollen und wenn sie ihr Idealgewicht erreichen wollen.

Im nächsten Kapitel möchte ich zunächst darauf eingehen, wie sich unsere Ernährungsgewohnheiten seit der Steinzeit verändert haben. Nur dadurch können wir verstehen, warum unser Appetit heutzutage so oft in die Irre geführt wird. ***Eilige Leser können auch jeweils die Zusammenfassung am Ende der Kapitel 2.1, 2.2 und 2.3 lesen und dann ab Kapitel 4 weiter lesen.***

2. Die Geschichte der Ernährung des Menschen:

2 000 000 Jahre Erfahrung mit Steinzeiternährung

10 000 Jahre Erfahrung mit Vollwertkost

150 Jahre Erfahrung mit Industriekost

Ein kurzer Blick auf die 3 obigen Zahlen zeigt: Die Menschheit hat kaum Langzeiterfahrungen mit den vielen neuartigen Nahrungsmitteln, die wir tagtäglich zu uns nehmen. Erst seit 150 Jahren essen Menschen vermehrt Zucker und Süßigkeiten, Backwaren aus Auszugsmehl, Industriefette und die vielen Aroma-, Konservierungs- und Zusatzstoffe. Das sind gerade einmal 6 Generationen, im Gegensatz zu 80 000 Generationen unserer Vorfahren, die sich mit Steinzeitkost ernährt haben!

Und in diesen 150 Jahren haben sich unsere Ernährungsgewohnheiten von Jahr zu Jahr verändert! Es läuft immer nach dem gleichen Schema ab: Neue Nahrungsmittel und Zusatzstoffe werden erfunden und nach kurzer Zeit auf den Markt geworfen. Oft stellt man dann erst Jahre später fest, dass sie Gesundheitsschäden auslösen:

- So geschehen z.B. beim Aspartam, einem künstlichen Süßstoff: Erst Jahre nach seiner breiten Einführung stellte man fest, dass Aspartam krebserregend ist und im Tierversuch bei Ratten zu einer erhöhten Rate an Leukämien und Hirntumoren führt.
- Dass Zucker gesundheitsschädlich ist, weiß jedes Kind: Er enthält keinerlei Vitamine und Mineralstoffe, sondern lediglich „leere Kalorien“. Wer also viel Süßigkeiten konsumiert, wird zwar satt, aber er bekommt einen Vitamin- und Mineralstoffmangel mit verheerenden Folgen. Trotzdem steigt der Zuckerkonsum von Jahr zu Jahr.
- Neuerdings werden gentechnisch veränderte Nahrungsmittel auf den Markt gebracht. Aber keiner weiß, was die Ernährung mit diesen Nahrungsmitteln langfristig für Auswirkungen hat!

So schnell können wir uns aber nicht an neue Nahrungsmittel anpassen! Seit der Abspaltung der Evolution des Menschen vom Schimpansen vor etwa 6 Millionen Jahren hat sich unser genetischer Code gerade mal um 1% verändert! Was sind da 150 Jahre?

Deshalb ist es wichtig, uns einmal genau anzusehen, wie sich die ersten Menschen über Millionen von Jahren während der Steinzeit ernährten. An welche Ernährung sind wir seit Jahrtausenden genetisch angepasst und an welche nicht?

2.1. 2 000 000 (= 2 Millionen) Jahre Erfahrung mit Steinzeiternährung Die Ernährung der Steinzeitmenschen

Wir wissen heute sehr genau, was frei lebende Menschenaffen essen: Sie sind fast ausschließlich Vegetarier und leben von Blättern, Wurzeln und Früchten. Mit dieser Nahrung wird der Gorilla so stark und kräftig. Die Schimpansen, unsere nächsten Verwandten, essen zu einem geringen Teil zusätzlich kleine Insekten.

Vor etwa 6 Millionen Jahren trennte sich die Entwicklung des Menschen von der des Schimpansen. Seit etwa 2 Millionen Jahren gibt es die ersten Menschenarten (z.B. den Homo Habilis). Seit 200 000 Jahren gibt es uns, den Homo Sapiens.

Die Steinzeit wird eingeteilt in Alt-, Mittel- und Jungsteinzeit. Erst seit der Jungsteinzeit vor 10 000 Jahren haben die Menschen angefangen zu kochen, Getreide anzubauen und Vieh zu züchten. Wenn ich von Steinzeit rede meine ich immer die Altsteinzeit, das Paläolithikum. Das ist jene Epoche von 2 Millionen Jahren bis 8000 Jahren vor Christus, in der die Menschen noch Jäger und Sammler waren.

Über die Ernährung während der Altsteinzeit wissen wir nur wenig durch Ausgrabungen. Die Menschen der Steinzeit haben nur geringe Spuren hinterlassen. An Lagerplätzen fand man große Mengen an Tierknochen. Das zeigt, dass die ersten Menschen relativ viel Fleisch gegessen haben müssen, und zwar umso mehr, je geschickter sie Jagdwaffen herstellen konnten.

Wesentlich aussagekräftiger sind die Untersuchungen an Naturvölkern, die heute noch als Jäger und Sammler, also auf Steinzeitniveau, leben.

1985 erschien in der weltweit anerkanntesten Medizinischen Fachzeitschrift, dem „New England Journal of Medicine“, ein viel beachteter Artikel über Steinzeiter Ernährung („Paleolithic Nutrition“) von Eaton und Konner. Darin konnten sie die Ernährungsgewohnheiten von 50 neuzeitlichen Jäger- und Sammlervölkern aufzeigen. Professor Loren Cordain veröffentlichte 2000 eine Untersuchung der Ernährungsgewohnheiten von 229 neuzeitlichen Jäger- und Sammlervölkern. Es gibt deutliche Unterschiede in der Ernährung der einzelnen Naturvölker: Je näher am Äquator, umso höher der Anteil an pflanzlicher Nahrung (aber nur bei 4% der Naturvölker macht der Anteil der pflanzlichen Nahrung über zwei Drittel aus). Je weiter weg vom Äquator, umso höher der Fleischanteil. 20% der Naturvölker, z.B. die Eskimos, leben fast ausschließlich von Fleisch und Fisch. Kein einziges der 229 Naturvölker ernährte sich ausschließlich vegetarisch.

Trotz aller Unterschiede gibt es auffällige Gemeinsamkeiten der Ernährung der Naturvölker, wenn wir sie mit dem vergleichen, was wir heute essen.

Was essen Naturvölker auf Steinzeitniveau?

- **Relativ viel Fleisch und Fisch
(von 33 % in Afrika bis zu fast 100% bei den Eskimos)**
- **Pilze, Nüsse, Eier und Insekten**
- **Viel Gemüse und Früchte**
- **(Selten etwas wilden Honig)**
- **Viel ungekochte Frischkost**

Was essen sie nicht?

- **Keine Getreideprodukte**
- **Keine Milch und Milchprodukte, wie Käse, Quark und Jogurt**
- **Keine Süßigkeiten**
- **Kaum Salz**

1997 konnten Eaton und Konner aufzeigen, dass Naturvölker auf Steinzeitniveau deutlich mehr Vitamine und Mineralstoffe mit der Nahrung zu sich nehmen als heutige US-Amerikaner: So z.B. 8 mal so viel Eisen und Vitamin C !

Ihre tägliche Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen übersteigt auch deutlich die Empfehlungen der heutigen wissenschaftlichen Ernährungsgesellschaften (siehe Tabelle). Dazu muss man anmerken, dass die Empfehlungen der Ernährungsgesellschaften relativ willkürlich festgelegt wurden und öfters geändert werden. Letztlich weiß keiner wirklich genau, wie viel Vitamine und Mineralstoffe wir benötigen um fit zu bleiben. Fakt ist aber, dass in allen Beobachtungsstudien die Herzinfarkt-, Schlaganfall- und Krebsrate umso niedriger ist, je mehr Vitamine mit der Nahrung aufgenommen werden. Und Fakt ist, dass wir Menschen die längste Zeit unserer Geschichte deutlich mehr vitaminreiche Nahrungsmittel gegessen haben, als wir heute.

Auffällig ist weiterhin, dass Naturvölker auf Steinzeitniveau deutlich mehr Fleisch, Obst und Gemüse essen, als wir, aber **kein Getreide**. Zahlreiche Krankheiten traten erst in der Jungsteinzeit neu auf, als die Menschen sesshaft wurden und Getreide zu

ihrem Grundnahrungsmittel machten, so z.B. Zahnkaries, Arthrose und Krebs. Darauf werde ich weiter unten noch genauer eingehen.

Außerdem ist es erst seit 10 000 Jahren bekannt, Tiere als Haustiere zu halten und ihre **Milch** zu trinken. In der Natur gibt es übrigens kein einziges Tier, das die Milch eines anderen Tieres trinkt!

Und schließlich ist es wichtig zu beachten, dass die Steinzeitmenschen ihre Nahrungsmittel, wie alle frei lebenden Tiere, roh und unvermischt gegessen haben.

Die Gesundheit der Naturvölker auf Steinzeitniveau

Als die Weißen ab 1850 den Westen der USA besiedelten trafen sie auf die Prärie-Indianer. Diese Indianer waren klassische Jäger und Sammler auf Steinzeitniveau: Sie zogen den großen Büffelherden hinterher und lebten vorwiegend von Büffel Fleisch. Noch heute nach 150 Jahren bewundern wir ihren damaligen Gesundheitszustand. Die weißen Siedler waren beeindruckt, wie fit die Indianer waren: Sie hatten viel wachere Sinne, als die Weißen. Sie konnten (ohne Brillen!) deutlich besser sehen und hören. Sie waren muskelkräftig, stark, schnell und geschickt.

Leider gibt es heute nur noch wenige Naturvölker, die keinen Kontakt zur Zivilisation haben. Aber aus den Reiseberichten von Menschen, die Naturvölker untersucht haben, wissen wir, dass sie über einen erstaunlichen Gesundheitszustand verfügen haben müssen. Unsere Zivilisationskrankheiten waren bei ihnen völlig unbekannt: Sie kannten keinen Herzinfarkt, keinen Krebs, keinen Alzheimer und keine Arthrose.

- So schrieb z.B. Albert Schweitzer, dass er zu Beginn seiner Tätigkeit im Urwaldkrankenhaus in Lambarene in Gabun / Zentralafrika 1913 niemals Patienten mit Krebserkrankungen gesehen hatte. Erst als er Lambarene nach 40 Jahren verließ, gab es Patienten mit Krebs. Nach Schweitzers Ansicht sei möglicherweise ein höherer Salzkonsum die Ursache.
- Stefansson wies 1960 nach, dass Eskimos keinen Krebs kannten, bevor sie mit der Zivilisation in Berührung kamen.
- Der amerikanische Zahnarzt, Dr. Price, unternahm in den 1930-er Jahren weltweite Studienreisen, um Naturvölker zu untersuchen, die noch keinen Kontakt zur Zivilisation hatten. Diese sehr eingehenden Untersuchungen wären heute so umfassend gar nicht mehr möglich: Heute gibt es fast keine Naturvölker mehr ohne Kontakt zur Zivilisation. Dr. Price fuhr zu Eskimos in Alaska, Indianern im Norden Kanadas, Maoris in Neuseeland, Aborigines in Australien und Südseebewohnern. Bei allen abgeschiedenen lebenden Naturvölkern war Karies praktisch völlig unbekannt. Auffällig war weiterhin jedes Mal die extrem gute körperliche Konstitution: Die Menschen waren muskelkräftig, geschickt und psychisch ausgeglichen und zufrieden. Sobald sie aber Kontakt zur Zivilisation bekamen und ihre Kost umstellten, trat massiv Karies auf. Zusätzlich konnte er feststellen, dass bei den Menschen nach Ernährungsumstellung neu vermehrt Tuberkulose, Arthrose und andere Zivilisationskrankheiten auftraten und dass sie unzufriedener wurden. Seine Forschungsergebnisse wurden von Albert von Haller auf Deutsch veröffentlicht in dem sehr lesenswerten Buch „Gefährdete Menschheit“.

Die Gesundheit der Menschen der Altsteinzeit

Ich höre Sie jetzt schon einwenden: „Aber die Menschen in der Steinzeit sind doch so jung gestorben!“ Genau wissen wir das nicht. Allerdings waren die Menschen damals

ganz anderen Gefahren ausgesetzt als wir. So war bei den Eskimos die häufigste Todesursache der Unfall auf der Jagd. Andererseits gibt es in allen Naturvölkern Menschen die sehr alt werden.

Die Bibel berichtet, dass die Menschen vor der Sintflut 900 Jahre alt wurden. Der älteste von ihnen war Methusalem mit 969 Jahren. Erst nach der Sintflut nahm das Lebensalter der Menschen sukzessive ab: Abraham wurde nur noch 175 Jahre alt, Mose 120 und König David nur noch 70 Jahre. Nun ist die Bibel kein naturwissenschaftliches Buch. Aber könnte es nicht sein, dass hier ein altes Wissen überliefert wurde, dass die Menschen vor der Sesshaftwerdung länger gelebt haben?

Ähnlich äußert sich der griechische Schriftsteller Herodot (III, 22) im 5. Jahrhundert vor Christus. Er berichtet davon, dass die Fleisch und Milch essenden Äthiopier durchschnittlich 120 Jahre alt wurden, die Getreide essenden Perser aber höchstens 80 Jahre alt.

Der Gesundheitszustand der altsteinzeitlichen Skelette ist hervorragend: Es gibt keine Zahnkaries, keine Knochentuberkulose und keine Osteomalazie (Rachitis). Man hat bisher noch kein einziges Skelett mit Knochenmetastasen gefunden, obwohl 25% der bösartigen Tumore in den Knochen metastasieren! Mit anderen Worten: Die Menschen der Steinzeit kannten keinen Krebs. Knochenmetastasen lassen sich erst bei Skeletten aus der Jungsteinzeit nachweisen, also nach einer radikalen Ernährungsumstellung (siehe unten).

Wenn wir einen längeren Zeitraum betrachten, zeigt sich über Millionen von Jahren eine erstaunliche Steigerung der Gehirngröße bei unseren menschlichen Vorfahren. Der Schimpanse hat noch eine Gehirngröße von 300 – 485 cm³. Seit der Trennung der Entwicklung des Menschen vom Schimpansen vor 6 Millionen Jahren steigerte sich das Gehirnvolumen des Menschen auf eine Größe von heute 1000 – 1600 cm³. Was hat dazu geführt, dass sich die Größe des Gehirns verdreifachte? Paläontologen (= Steinzeitforscher) gehen heute davon aus, dass es eine Ernährungsumstellung gewesen sein muss: Unsere Vorfahren begannen immer häufiger Fleisch zu essen. Anfangs waren sie noch nicht in der Lage, Waffen zu bauen und Tiere zu erlegen. Deshalb waren sie Aasesser: Sie mussten sich mit Hyänen und Aasgeiern die Reste teilen, die Raubtiere zurückgelassen hatten. Da kam ihnen ihre Intelligenz zu Hilfe: Die frühen Menschen konnten als einzige mit Steinwerkzeugen die Schädeldecken und Knochen des von den Raubtieren zurückgelassenen Aases knacken. So kamen sie an das wertvolle Knochenmark und Hirn, also vor allem an tierisches Fett. Dadurch nahm die Größe des Gehirns der frühen Menschen zu und sie wurden intelligenter. Im Verlauf waren die Menschen dann in der Lage Waffen zu bauen und selbst Tiere zu erlegen. Nicolai Worm beschreibt die Veränderung der Nahrung der frühen Menschen sehr ausführlich und spannend in seinem Buch: „Syndrom X oder Ein Mammut auf den Teller!“. Deshalb muss ich das hier nicht alles wiederholen. Worm hat in diesem Buch auch zahlreiche wissenschaftliche Studien zum Thema Steinzeiternährung zusammen getragen. Nach seiner Ansicht hat der zunehmende Fleisch- und Fettkonsum zu einer ständigen Vergrößerung des Gehirns der frühen Menschen geführt. Seit der Ernährungsumstellung in der Jungsteinzeit hätte das Gehirnvolumen allerdings wieder um 11% abgenommen.

Zusammenfassung:

- *Unser Körper ist seit Millionen von Jahren genetisch an die Ernährung der Altsteinzeit angepasst. Diese Ernährungsform hat die Menschen über Millionen von Jahren gesund und fit erhalten! Ja sie hat sogar eine positive Evolution der Menschheit als Ganzes bewirkt: Das Volumen des menschlichen*

Gehirns verdreifachte sich seit der Trennung vom Schimpansen vor 6 Millionen Jahren.

- *Die Steinzeiter Ernährung ist deshalb der Goldstandard (d.h. der Maßstab), an dem sich alle anderen Ernährungsempfehlungen messen lassen müssen.*
- *Naturvölker, die noch auf Steinzeitniveau leben, nehmen mit der Nahrung deutlich mehr Vitamine und Mineralstoffe zu sich als wir heute.*
- *Trotz aller Unterschiede weltweit haben sie folgende Gemeinsamkeiten: Sie essen die Lebensmittel häufig einzeln, roh und ungewürzt. Sie essen kein Getreide und keine Milch. Sie zeigen eine erstaunlich strotzende Gesundheit. Zivilisationskrankheiten sind bei ihnen praktisch unbekannt.*

2.2. 10 000 Jahre Erfahrung mit Vollwertkost

Mit dem Beginn der Jungsteinzeit, dem Neolithikum, vor etwa 10 000 Jahren kam es zu bahnbrechenden Veränderungen der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten.

Wissenschaftler sprechen deshalb auch von der „Neolithischen Revolution“:

- 1. Die Menschen wurden sesshaft und fingen neu an Ackerbau zu betreiben. Vollkorn-Getreide wurde zum Grundnahrungsmittel.
- 2. Man begann wilde Tiere zu zähmen und als Haustiere zu halten. Und man begann diese Tiere zu melken. Milch und Käse wurden neue Nahrungsmittel.
- 3. Die Jäger und Sammler hatten die Nahrung meist roh und unvermischt gegessen. Jetzt beginnen die Menschen die Nahrung zu kochen, zu mischen, zu salzen und zu würzen.
- 4. Die Nahrung wurde wesentlich monotoner: Während Jäger und Sammler hunderte von verschiedenen Pflanzen und Tieren aßen, beschränkte sich jetzt das Nahrungsangebot auf wenige Nutzpflanzen.
- 5. Man aß deutlich weniger Fleisch, Fisch, Gemüse und Obst, dafür neu relativ viel Getreide als Grundnahrungsmittel. Das Verhältnis von tierischer zu pflanzlicher Kost sank von 65 zu 35 während der Altsteinzeit auf jetzt etwa 10 zu 90.

Was waren die Auswirkungen dieser gravierenden Veränderungen?

Die Archäologen können eindeutig nachweisen: Überall dort wo Menschen sesshaft wurden und ihre Ernährung umstellten, verschlechterte sich ihr Gesundheitszustand. Zahlreiche neue Krankheiten traten erstmals auf, wie z.B. Karies, Osteoporose, Osteomalazie (Rachitis durch Vitamin-D-Mangel), Krebs, Gicht, Arteriosklerose und Infektionskrankheiten, wie Tuberkulose und Lepra. Es gab neu eine erhöhte Kindersterblichkeit und Gesamtsterblichkeit. Und das Wachstum der Menschen ging zurück: Nach der Sesshaftwerdung sind die Menschen 10 – 15 cm kleiner.

Diese Veränderungen sind an allen Orten in der Welt nachzuweisen, wo Menschen angefangen haben, Getreide zu ihrem Grundnahrungsmittel zu machen, so z.B. auch bei den Indianern in Mittelamerika. Archäologen können heute von den Zähnen der Skelette auf die Ernährung der Menschen schließen: Während es bei Schädeln aus der Altsteinzeit praktisch keine kariösen Zähne gibt, tritt mit der Sesshaftwerdung deutlich vermehrt Karies auf.

Was führte in der Jungsteinzeit zur deutlichen Verschlechterung der Gesundheit?

Alle Pflanzen enthalten Fraßschutzstoffe, die verhindern sollen, dass sie gegessen werden. Bei Gemüse und Obst konnten sich die Menschen seit Jahrmillionen an diese Fraßschutzstoffe gewöhnen. Unser Darm kann sie mittlerweile neutralisieren. Anders als Vögel, Nagetiere und Insekten essen aber Menschen erst seit 10 000 Jahren Grassamen (Getreide). Diese Zeit ist viel zu kurz, um uns genetisch darauf einzustellen!

Professor Loren Cordain hat in seinem Buch „Das Getreide – Zweischneidiges Schwert der Menschheit“ die medizinischen Folgen des Getreidekonsums beschrieben: Die Fraßschutzstoffe des Getreides (wie z.B. Alkyresorcinole, Protease-Hemmer, Alpha-Amylase-Hemmer und Lektine) sind vor allem in der Schale des Getreides konzentriert. Sie verhindern die Aufnahme lebensnotwendiger Nährstoffe aus dem Darm. Obwohl Vollkorngetreide relativ viel Calcium, Eisen und Vitamin B1, B3 und B6 enthält, leiden Menschen, die sich überwiegend von Vollkorngetreide ernähren an einem Calcium-, Eisen-, und Vitamin B-Mangel. Sie können wegen der Fraßschutzstoffe nicht ausreichend aus dem Darm resorbiert werden. Aus tierischen Nahrungsmitteln werden sie zu 100 % resorbiert. Deshalb führte ein zunehmender Getreidekonsum in der Jungsteinzeit zum erstmaligen Auftreten von Osteoporose (durch Calciummangel) und Eisenmangel-Anämie (= Blutarmut).

Auch „Deutschlands renommiertester Ernährungsspezialist“, Udo Pollmer, weist im „Lexikon der populären Ernährungsirrtümer“ mehrfach auf die Folgen der Fraßschutzstoffe im Getreide hin: Sie führen zu Verdauungsbeschwerden und Blähungen. Und sie schädigen auf Dauer die Darmschleimhaut. Deshalb haben die Menschen Verarbeitungstechniken entwickelt, um die Fraßschutzstoffe wenigstens etwas zu neutralisieren: Sauerteig baut das schädliche Phytin im Roggen zu 80 – 90 % ab. Gerste wird zu Bier gebraut. Aus Hafer wird Brei gekocht und beim Weizen haben schon die Römer versucht die Kleie (= die Schalen) etwas auszusieben.

Interessanterweise haben sich die Völker im vorderen Orient, die schon seit 10 000 Jahren Getreide essen, doch etwas besser daran adaptiert, als z.B. die Finnen, die erst seit 1000 Jahren Brot essen.

Zahlreiche Studien haben aufgezeigt, dass in Europa die Menschen in Finnland und Schottland die höchste Rate an Darmkrebs, Herzinfarkt und Diabetes haben. Bisher wurde vermutet, dass die Ursache sein könnte, dass in den Mittelmeerländern weniger tierische Fette gegessen werden, sondern mehr Olivenöl und mehr Wein. Die Folge war die allgemeine Verteufelung der tierischen Fette.

Wolfgang Lutz stellte in seinem Buch „Leben ohne Brot“ die Adaptationstheorie auf: Seiner Ansicht nach liegt der Unterschied nicht im höheren Wein- und Olivenölkonsum in den Mittelmeerländern, sondern daran, dass die Menschen im Mittelmeerraum mehr Zeit hatten, sich an Getreide zu gewöhnen. Länder, wie Finnland oder Schottland, haben erst vor 1000 Jahren als letzte in Europa ihre Ernährung auf das Grundnahrungsmittel Brot umgestellt. Dagegen haben die Menschen in den Mittelmeerländern, mit der niedrigsten Rate an diesen Erkrankungen, bereits seit 6000 – 8000 Jahren Getreide verzehrt.

Interessant sind hierzu auch die Thesen von Peter D'Adamo in seinem Buch „4 Blutgruppen, 4 Strategien für ein gesundes Leben“: Nach seiner Erfahrung sind Menschen mit der Blutgruppe 0 am wenigsten genetisch an Getreide und Milchprodukte angepasst. Deshalb vertragen gerade sie nur eine Steinzeitkost mit viel Fleisch, Fett und Gemüse aber nur wenig Getreide und Milchprodukten. Menschen mit der Blutgruppe A hätten sich genetisch besser an Getreide angepasst und seien die „idealen Vegetarier“. Die Blutgruppe B hätte sich unter der mongolischen Hirten-Bevölkerung ausgebildet. Sie vertragen besonders gut Fleisch und Milchprodukte, weniger gut Getreide.

Zusammenfassung:

Mit Beginn der Sesshaftwerdung in der Jungsteinzeit kam es zu einer revolutionären Umstellung der Ernährungsgewohnheiten:

- 1. Grassamen (Getreide) wurden neu zum Grundnahrungsmittel.
- 2. Die Menschen lernten, wilde Tiere zu zähmen und ihre Milch zu trinken.
- 3. Sie begannen das Essen zu kochen, zu würzen und zu mischen.
- 4. Sie aßen weniger Fleisch, Gemüse und Obst.

Als Folge davon lässt sich eine Verschlechterung des Gesundheitszustandes der Menschen nachweisen. Neue Krankheiten traten erstmals auf, wie z.B. Karies, Arthrose, Krebs, Osteoporose, Tuberkulose und Lepra.

Das neue Auftreten dieser Erkrankungen zeigt, dass wir Menschen an die entwicklungsgeschichtlich relativ neuen Nahrungsmittel Getreide und Milchprodukte genetisch nicht wirklich angepasst sind.

Trotzdem hat die Menschheit immerhin 10 000 Jahre Erfahrung mit der Vollwertkost auf der Basis von Vollkorngetreide. Und es gab in dieser Zeit nur naturbelassene Fette, kein Auszugsmehl und keinen Zucker (s.u.).

2.3. 150 Jahre Erfahrung mit Industriekost

Mit Beginn der Industrialisierung Mitte des 19. Jahrhunderts kam es zu einer 2. großen Revolution der Ernährungsgewohnheiten. In den neuen Ballungsgebieten brauchte man gut lagerungsfähige und lange haltbare Nahrungsmittel. Es entstand die Lebensmittelindustrie. Neue industriell verarbeitete Nahrungsmittel wurden produziert und vermarktet. Besonders hervorzuheben sind:

Zucker:

Zucker wurde bereits seit dem 16. Jahrhundert in Mittelamerika aus Zuckerrohr hergestellt. Viele Jahre aber war Zucker ein teures Luxusgut, das als „Weißes Gold“ bezeichnet wurde. Nur wenige Reiche konnten sich Zucker leisten. Erst im 19. Jahrhundert erlernte man die Herstellung von chemisch reinem, geruchlosem, weißem, raffiniertem Zucker aus Zuckerrüben. Etwa um 1850 begann die billige Massenproduktion.

Unser heutiger Zucker enthält praktisch keinerlei Vitamine und Mineralstoffe mehr. Das kann man in Vitamintabellen leicht nachlesen. Darum spricht man bei Zucker auch von „leeren Kalorien“. Wer viel Zucker und Süßwaren konsumiert, ist dann zwar satt, aber hat deutlich weniger Vitamine und Mineralstoffe zu sich genommen als mit dem Verzehr von naturbelassenen Lebensmitteln.

Das Fatale ist, dass der Zuckerkonsum in den letzten 150 Jahren laufend steigt:

- 1876 lag der Pro-Kopf-Verbrauch von Zucker in Deutschland noch bei 5,8 kg/Jahr.

- 1995 lag der Pro-Kopf-Verbrauch (inklusive Glukosesirup) bei 38 kg/Jahr

(Nicht enthalten ist hierbei der Verbrauch von Dextrose, Laktose und Süßstoffen).

80% unseres Zuckerkonsums nehmen wir als versteckten Zucker mit

Nahrungsmitteln zu uns. So enthält z.B. 1 Liter Cola oder Limo etwa 120g Zucker !

Das entspricht 40 Stücken Würfelzucker!

Auszugsmehl:

Über Jahrtausende hinweg hatte man das ganze Korn vermahlen. Seit 1850 wurden Getreidemöhlen entwickelt, die den Mehlkern des Kornes von der Schale (= Kleie) und dem Keimling trennen können. Warum hat man das gemacht? Vollkornmehl muss frisch verbraucht werden, da die essentiellen Fettsäuren des Getreidekeims sonst ranzig werden. Auszugsmehl ist lange haltbar.

Der Nachteil ist nur, dass gerade im Getreidekeim und in der Schale der Hauptteil der Vitamine und Mineralstoffe gespeichert ist (allerdings auch die Fraßschutzstoffe s.o.). So enthält Weizenmehl, Type 405, nur noch knapp 1/5 der Mineralstoffe des vollen Kornes. Darauf weist die Mehltypen hin: Wenn 100g dieses Mehls vollständig verbrannt werden, bleiben 405 mg Mineralstoffe übrig. Beim Vollkornmehl bleiben etwa 2500 mg Mineralstoffe übrig! Allein die Umstellung des Grundnahrungsmittels Vollkorngetreide auf Auszugsmehlgetreide führt also zu einer Verringerung des Angebotes von Mineralstoffen und vor Allem Vitamin B1, B3 und B6 um 80%! Was das für Schäden beim Einzelnen bewirkt aber auch an vererbten Langzeitschäden erzeugt werde ich weiter unten aufführen (siehe „Der größte Menschenversuch der Weltgeschichte“).

Raffinierte Fette:

1869 wurde in Frankreich Margarine als billiges und lange haltbares Kunstfett erfunden. Damit begann die Produktion von raffinierten Industriefetten. Bis dahin kannte man nur naturbelassene Fette, wie Speck, Schmalz, Butter oder kaltgepresste pflanzliche Öle, die durch reine Pressung gewonnen wurden. Seither kann man Fette in einer Raffinerie herstellen: Eine bestimmte Fraktion wird abdestilliert, wie in einer Erdölraffinerie. Dieses raffinierte Fett ist chemisch rein und enthält keinerlei Vitamine und Mineralstoffe mehr. Zur Margarineherstellung wird Öl gehärtet oder mit Verdickungsmitteln streichfähig gemacht. Nachträglich werden die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K zugesetzt. Naturbelassene Fette enthalten aber zusätzlich zahlreiche Wirkstoffe und Vitamine, die wir bis heute noch gar nicht identifiziert haben, die aber für unsere Gesundheit dringend notwendig sind. Seit einigen Jahren boomt der Fast-Food-Absatz. Gerade dadurch nehmen wir zunehmend raffinierte Fritteuse-Fette zu uns. Beim frittieren entstehen zusätzlich die besonders schädlichen Trans-Fette.

Künstliche Aromastoffe, Süßstoffe und Konservierungsmittel:

Besonders seit 1945 werden unseren Nahrungsmitteln eine ständig zunehmende Anzahl von künstlichen Zusatzstoffen beigefügt. Oft stellt sich erst nach Jahren heraus, dass sie gesundheitsschädigend sind.

Gentechnisch veränderte Nahrungsmittel:

Die neueste Art von Nahrungsmitteln, die für uns Menschen völlig neu sind und an die wir genetisch nicht angepasst sind, sind die gentechnisch veränderten Nahrungsmittel. Hier nehmen wir wieder uns völlig unbekannte, neue Wirkstoffe auf. Auch diese Neueinführung erfolgt nach dem gleichen Schema, wie bei den anderen industriell veränderten Nahrungsmitteln: Die Waren werden einfach produziert und verkauft. Erst Jahrzehnte später werden gesundheitsschädliche Nebenwirkungen entdeckt.

Bei neuen Medikamenten gibt es wesentlich schärfere Bestimmungen bei einer Neueinführung als bei Nahrungsmitteln. Medikamentenhersteller müssen in Placebo kontrollierten Doppelblindstudien nicht nur die Wirkung eines Wirkstoffes nachweisen, sondern auch dass dieser Wirkstoff keine gefährlichen Nebenwirkungen hat. Es wäre sehr zu wünschen, dass diese strengen Bestimmungen eines Tages auch auf die Neueinführung von Nahrungsmitteln angewandt werden!

- Weitere negative Veränderungen seit der Industrialisierung:

- Der Einsatz von Kunstdünger, statt organischem Dünger, führt zu einem immer niedrigeren Mineralstoffgehalt der Böden und somit auch der Pflanzen.
- Die reine Phosphatdüngung führt zu einer deutlich erhöhten Aufnahme des giftigen Schwermetalls Cadmium in die Pflanzen.
- Der zunehmende Gebrauch von Pestiziden und Herbiziden.

- Die Massentierhaltung und Fütterung mit unnatürlichem Futter, Wachstumshormonen und Antibiotika führt zu einer immer schlechteren Fleischqualität.
- Die Verseuchung der Meere mit Quecksilber hat dazu geführt, dass selbst in den entferntesten Weltmeeren Fische heute mit Methylquecksilber belastet sind, besonders große Raubfische, wie Haie + Thunfisch (siehe: Reinhard Kruse, BfR, 2008, pdf-Datei: „Exposition mit Methylquecksilber durch Fischverzehr“). Relativ unbedenklich sind kleine Fische, wie Sardinen, Hering, Makrele, Scholle, Garnelen und Miesmuscheln.

- Positive Veränderungen in den Industrieländern

In den letzten 150 Jahren hat es allerdings auch einige positive Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten gegeben. Durch bessere Transportbedingungen stieg die Auswahl und der Konsum von frischem Obst und Gemüse. Die Tiefkühlung ermöglicht eine schonendere Konservierung. Der Fleisch- und Fischkonsum ist in den letzten Jahren in Europa deutlich angestiegen. Der Getreidekonsum ist zurückgegangen. Zusätzlich gab es bahnbrechende hygienische Veränderungen: Unser Trinkwasser und unsere Nahrungsmittel sind heute hygienisch einwandfrei. Diese positiven Veränderungen haben zu einer gestiegenen Lebenserwartung geführt.

Zusammenfassung:

- *Seit Beginn der Industrialisierung um 1850 kommt es zu einer extremen Veränderung Jahrtausende alter Ernährungsgewohnheiten!*
- *Wie kurz dieser Zeitraum ist macht folgendes Beispiel deutlich: Wären die 2 Millionen Jahre Steinzeit ein Jahr mit 365 Tagen, dann würde die Menschheit sich seit 1,8 Tagen vollwertig ernähren und seit 39 Minuten Industriekost zu sich nehmen.*
- *Und seit dieser kurzen Zeit ernähren wir uns zunehmend von völlig neuen, industriell hochverarbeiteten Nahrungsmitteln, an die wir genetisch überhaupt nicht adaptiert sind. Zucker und Süßwaren z.B. machen zwar satt, enthalten aber kaum noch Vitamine und Mineralstoffe. Das hat katastrophale Auswirkungen auf die Gesundheit.*

3. Die Folgen des zunehmenden Konsums industriell verarbeiteter Nahrungsmittel

Die heutige hochverarbeitete „Standardernährung“ führt zu:

- **Vitamin- und Mineralstoffmangel** (verglichen mit Menschen, die sich mit Steinzeitkost oder Vollwertkost ernähren).
- **Überladung mit neuen, für uns völlig ungewohnten Stoffen.** (z.B. Konservierungsstoffe, Trans-Fette, denaturierte Eiweiße u.a.).
- **Überladung mit Kohlenhydraten.** - Wir sind genetisch nicht angepasst an so eine hohe Aufnahme von Zucker und Getreide. Backwaren aus Auszugsmehlgetreide (z.B. frische Brötchen) schmecken uns fälschlicherweise zu gut. Von Backwaren aus Vollkorn würde man automatisch weniger essen.

Die **Folgen** der extremen Veränderung der Ernährung seit Beginn der Industrialisierung sind die sogenannten „**Zivilisationskrankheiten**“. Diese neuen Krankheiten treten nur da auf, wo Menschen ihre traditionelle Kost auf Zivilisationskost umgestellt haben. Die Ursache der meisten „Zivilisationskrankheiten“

ist fast ausschließlich eine jahrzehntelange falsche Ernährung mit einem hohen Anteil an Zivilisationskost, d.h. an industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln !

Der Zeitfaktor:

Wer eine Tafel Schokolade isst oder eine Portion Pommes Frites fällt nicht gleich tot um. Er wird auch nicht sofort schwer krank. Es dauert mindestens 20 Jahre bis sich die Auswirkungen einer industriellen Zivilisationskost als Krankheiten zeigen.

Diese „Regel der 20 Jahre“ haben Cleave und Campbell bereits 1966 durch ihre Forschungsarbeiten herausgearbeitet: Sie verglichen in Indien lebende Inder, die sich mit Vollkornreis ernährten und nur 5,5 kg Zucker pro Jahr zu sich nahmen mit Indern die nach Südafrika ausgewandert waren. Die Inder in Südafrika aßen nur noch weißen Reis und nahmen pro Jahr 50 kg Zucker zu sich. Nach 20 Jahren hatten die ausgewanderten Inder deutlich häufiger typische Zivilisationskrankheiten, wie Fettsucht, Diabetes, Krampfadern, Magen- und Zwölffingerdarm-Geschwüre, Arterienverkalkung und Herzinfarkt.

Die gleichen Unterschiede zeigten sich bei südafrikanischen Zulus: Bei den auf dem Land lebenden Zulus (2,7 kg Zucker/Jahr) waren Zivilisationskrankheiten völlig unbekannt. Bei den in der Stadt lebenden Zulus (40 kg Zucker/Jahr) traten Zivilisationskrankheiten etwa 20 Jahre nach ihrer Ernährungsumstellung auf.

Als erste Erkrankung nach einer Ernährungsumstellung auf Zivilisationskost trat schon relativ früh Zahnkaries auf. Die Entwicklung einer koronaren Herzkrankheit oder eines Herzinfarktes durch Arteriosklerose (Arterienverkalkung) zeigte sich frühestens nach 20 bis 30 Jahren Fehlernährung.

Fehlernährungsbedingte Krankheiten:

- Zahnkaries und Parodontose:

Wie schon erwähnt, tritt **Karies** bei Naturvölkern nicht auf. Karies ist die früheste sichtbare Folge eines zu hohen Zuckerkonsums. Bei dem ausgeprägten Konsum von Zucker, Softdrinks und Süßwaren haben heute schon kleine Kinder Karies an ihren Milchzähnen. Das Extrembeispiel ist das völlige kariöse Verfaulen des Milchzahngebisses bei Kleinkindern, die dauernd eine Nuckelflasche mit gesüßtem Tee oder Fruchtsaft bei sich haben. Obwohl das vor ein paar Jahren durch die Presse ging, kommt es auch heute noch immer wieder vor. Die Gabe von Fluorid kann das Auftreten von Karies bremsen. Fluorid ist aber letztlich nur eine „Krücke“ und keine ursächliche Behandlung.

Auch die **Parodontose** ist ernährungsbedingt: Eine kohlenhydratarme, naturbelassene Ernährung kann das Auftreten verhindern und sogar Schäden zurückbilden.

- Metabolisches Syndrom:

Das sogenannte „**tödliche Quartett**“ von **Fettsucht, Diabetes, Bluthochdruck und erhöhten Blutfetten** ist rein ernährungsbedingt. Die Ursache ist eine zu hohe Aufnahme von Zucker, Auszugsmehlen und raffinierten Fetten. Wie schon oben erwähnt, schmecken Backwaren aus Auszugsmehl falsch zu gut. Von Vollkornprodukten könnte man nicht diese Mengen essen. Ab einem bestimmten Grad des Übergewichtes kommt es zu einem Teufelskreis: Der Körper benötigt einen erhöhten Insulinspiegel, um die Körperzellen ausreichend mit Energie versorgen zu können. Der erhöhte Insulinspiegel steigert aber das Hungergefühl.

Das Metabolische Syndrom führt zu einer frühzeitigen Arteriosklerose mit Herzinfarkt und Schlaganfall.

- Arteriosklerose (= Arterienverkalkung), Herzinfarkt und Schlaganfall:

Ca. 60% der Deutschen sterben an den Folgen der Arteriosklerose. Diese Erkrankung tritt unter Vollwertkost nur sehr spät auf, unter lebenslanger Steinzeitkost überhaupt nicht. Erst wenn eine Arterie (= Schlagader) zu über 90 % verstopft ist, treten schmerzhaft Durchblutungsstörungen auf. Erst dann kommt es z.B. zu Angina Pectoris bei Arteriosklerose der Herzkranzgefäße (= die Schlagadern, die den Herzmuskel mit Blut versorgen), oder zu der sogenannten „Schaufenster-Krankheit“ bei Arteriosklerose der Beinschlagadern, oder zu einem Schlaganfall bei einem Verschluss einer Gehirnarterie.

Dass der Mensch diese Krankheit bis vor 10 000 Jahren überhaupt nicht kannte, zeigt die Tatsache, dass unsere Herzkranzgefäße funktionelle Endarterien sind. D.h. sie sind nicht über sogenannte Kollateralen miteinander verbunden (siehe Bild).

Wenn sich eine Herzkranz-Arterie am Herzen verschließt, kann also nicht Blut über die andere von hinten in die Ader strömen. Wir Menschen sind also auf einen möglichen Verschluss der Herzkranzgefäße nicht vorbereitet, da dieser Fall in unserer Evolution nicht vorkam. Die Anatomie der Herzkranzgefäße beweist somit, dass Steinzeitmenschen keinen Herzinfarkt kannten: Wenn Herzinfarkte schon in der Steinzeit ein Problem gewesen wären, dann hätten über die Jahrtausende hinweg nur die Menschen überlebt, bei denen die Arterien nicht blind enden, sondern vielfach miteinander verbunden sind.

Erkältungen und Infektanfälligkeit:

Heutzutage scheint es „normal“ zu sein, drei bis vier Mal im Jahr eine Erkältungskrankheit, eine Grippe oder eine infektiöse Durchfallerkrankung zu haben. Im Gegensatz dazu kennen frei lebende Tiere keinen Schnupfen!

Was ist der Unterschied? Wie schon erwähnt, ernähren wir uns heute deutlich zu vitaminarm: Zucker enthält keinerlei Vitamine mehr. Andere hochverarbeitete Nahrungsmittel machen zwar satt, sind aber sehr vitaminarm. Wer also viel Süßigkeiten isst, hat einen Vitaminmangel.

Eine zusätzliche Rolle spielt der Konsum von Milcheiweiß, besonders enthalten in Käse und Quark. Dieses für uns Menschen sehr ungewohnte Eiweiß verwirrt unser Immunsystem. Die Körperabwehr ist zu sehr damit beschäftigt sich um die Abwehr dieser fremden Eiweißstoffe zu kümmern. So hat ein Mensch, der viel Milch trinkt, dann keine Abwehrkräfte mehr für Viren und Bakterien. Bruker spricht vom „Lymphatismus“ oder „lymphatischen Kind“. Er hatte beobachtet, dass Kinder, die viel Milch trinken, stark geschwollene Rachen- und Gaumenmandeln haben, sowie stark geschwollene Lymphknoten. Dies sind unsere Abwehrorgane mit Millionen von Lymphozyten. Reduziert man den Milch- und Käsekonsum, normalisiert sich die Größe der lymphatischen Organe wieder und das Kind wird seltener krank.

Jeder kann das ganz einfach bei sich selbst ausprobieren! Ich selbst hatte als Kind täglich mehr als einen Liter Milch getrunken. Meine Lymphknoten im Kieferwinkel waren stets mindestens mandelgroß. In den letzten Jahren lebe ich fast milcheiweißfrei. Die gleichen Lymphknoten sind kaum noch zu tasten.

Infektionskrankheiten betreffen mich heute praktisch kaum, obwohl ich in meinem beruflichen Alltag ja zwangsläufig vielen infektiösen Patienten ausgesetzt bin.

Arthrose:

Arthrose, Gelenk- und Rückenschmerzen nehmen rasant zu. Und das liegt nicht nur an der zunehmenden Lebenserwartung!

Frei lebende Tiere, Naturvölker und die Menschen der Steinzeit kannten keine Arthrose! Arthrose tritt erstmals in der Jungsteinzeit auf. Heute ist sie das Volksleiden Nummer eins!

Nach Bruker ist die Ursache der Arthrose der zunehmende Konsum von Zucker, Auszugsmehl und raffinierten Industriefetten. Wandmaker, einer der Väter der Rohkosternährung, spricht vom „Brotknie“.

Der Brot- und Zuckerkonsum scheint eine ganz besondere Rolle zu spielen bei der Arthroseentstehung. Immer wieder habe ich unter meinen alten Patienten Fälle von stärkster Arthrose fast aller Gelenke. Bei Rückfragen zeigt sich häufig, dass sie eher „Süßesser“ sind als „Deftigesser“. Patienten aber, die Süßes eher gemieden haben, haben auch in hohem Alter oft nur eine geringe Arthrose der Gelenke.

Depressionen und Burn-Out-Syndrom:

Depressionen und psychische Erkrankungen nehmen in den Industrieländern von Jahr zu Jahr erschreckend zu. Eine Ursache ist sicher, dass unsere Gesellschaft immer hektischer und leistungsorientierter wird.

Die Fehl- und Mangelernährung spielt bei der Stimmungslage aber zusätzlich eine ganz entscheidende Rolle. Alle Forscher, die Naturvölker untersucht haben, berichten übereinstimmend von der großen Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und Gastfreundschaft der Bevölkerung. Price beobachtete bei verschiedenen Völkern, dass sich diese ausgeglichene Stimmungslage jeweils dramatisch veränderte, wenn neu industriell verarbeitete Nahrungsmittel verzehrt wurden.

Ein hoher Verzehr von Zucker und Soft-Drinks führt durch einen Vitamin- und Mineralstoffmangel nachweislich zu Unausgeglichenheit und Depression.

Interessant ist ein von Schülern in den USA durchgeführter Fütterungsversuch an Ratten (siehe Abbildung). 37 Tage nach Fütterung mit Industriekost waren die Ratten psychisch deutlich verändert, nervös, bissig und hyperaktiv.

Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (= ADHS):

Lehrer beklagen sich über immer anstrengendere und unkonzentriertere Kinder. Hier gibt es mittlerweile eine Fülle von Literatur, die aufzeigt, dass Kinder mit einer Prädisposition zum ADHS durch hohen Konsum von Zucker, Kuhmilch und Vollkornbrot zunehmend abgelenkter, unkonzentrierter und hyperaktiver werden. Stellt man die Ernährung entsprechend um, kommt es rasch zu einer Besserung der Symptome. Interessierten und Betroffenen empfehle ich zu diesem Thema das Buch von Friedrich Klammrodt: „Unkonzentriert Aggressiv Überaktiv – Ein Problem der Erziehung oder der Ernährung?“

Schulkinder ernähren sich heute von Jahr zu Jahr mehr von Süßigkeiten, Eis, Fastfood, Cola und Softdrinks. Das hat katastrophale Auswirkungen auf die Lernfähigkeit unserer Kinder und Jugendlichen!

Alzheimer Demenz:

In allen Kulturen waren früher die Alten die Weisen, bei denen man sich Rat holte und die bis ins hohe Alter als Autoritäten geachtet wurden. Heute „verblöden“ unsere alten Menschen: Über 80- Jährige sind in Deutschland zu 12% dement, über 90- Jährige sogar zu 30 - 40%! Da Patienten mit Demenz eine verkürzte Lebenserwartung haben, liegt das Risiko, an einer Demenz neu zu erkranken noch wesentlich höher: Der Epidemiologe, Horst Bickel, hat errechnet: Würden alle Menschen 100 Jahre alt werden, so wären 90% von ihnen dement und nur 10% von ihnen nicht dement.

- Demente Patienten haben in allen Studien deutlich niedrigere Vitaminspiegel im Blut, als gleichaltrige Nichtdemente. Es ist aber die Frage, ob die erniedrigten Vitaminspiegel die Ursache oder die Folge der Erkrankung sind.

- Hinweise darauf, dass unsere industrielle Ernährung zumindest eine Mitursache der Alzheimer Demenz ist, gibt eine Studie von Hendrie, Osuntokun und ihren Mitarbeitern über die Häufigkeit von Alzheimer Demenzen bei genetisch nahezu identischen Schwarzen in Indianapolis / USA und in Ibadan / Nigeria: Während in

Nigeria nur 1,4% der 2500 untersuchten Alten an Alzheimer Demenz litten, waren es in den USA 6,2% von 2200 Untersuchten. Und das obwohl die Alten in Nigeria nur 0,8 Jahre zur Schule gegangen waren und die in den USA im Durchschnitt 9,6 Jahre! Das Durchschnittsalter lag in den USA bei 73,9 Jahren, in Nigeria bei 72,3. In der Gruppe der über 85-Jährigen war der Unterschied noch deutlicher: Hier hatten in Nigeria 5,9% eine Alzheimer Demenz und in den USA 28.8%.

Obwohl auch die Alten in Nigeria in einer Großstadt lebten, ist davon auszugehen, dass sie über viele Jahre deutlich weniger Fastfood und industriell verarbeitete Nahrungsmittel zu sich genommen haben, als die Schwarzen in den USA.

- Es ist schwierig, zu beweisen, dass Alzheimer eine ernährungsbedingte Erkrankung ist. Man müsste 80 Jahre lang genau dokumentieren, was eine Gruppe von Menschen isst: Das ist in der Praxis unmöglich!

- Es gibt aber einen indirekten Hinweis auf langjährige Ernährungsgewohnheiten: Die Zähne. Die Zähne sind das Langzeitgedächtnis der lebenslangen Ernährungsweise (siehe auch Kapitel 4). Wenn Menschen im Alter noch viele Zähne haben, spricht dies dafür, dass sie in ihrem Leben weniger Zucker und Süßigkeiten gegessen haben als Zahnlose. Ich selbst hatte im klinischen Alltag beobachtet, dass Patienten mit Alzheimer häufig völlig zahnlos sind. Um diesen Verdacht nachzugehen, habe ich in unserer Geriatriischen Fachklinik eine wissenschaftliche Studie durchgeführt und 2006 veröffentlicht, die Neuburger Demenzstudie. Wir haben in unserer Klinik bei 1038 Patienten die Anzahl der Zähne gezählt und mit dem Ergebnis eines Demenztests verglichen, dem MMS. Patienten mit schwerer Alzheimer Demenz hatten im Durchschnitt nur noch 0,2 Zähne. Patienten mit leichter Alzheimer Demenz hatten noch 1,5 Zähne. Gleichaltrige Nichtdemente hatten aber durchschnittlich noch 4,7 Zähne. Zahlreiche noch erhaltene Zähne sind im Alter somit ein Schutzfaktor vor Alzheimer. Dies sehe ich als Hinweis darauf, dass ein hoher Zuckerkonsum zu Alzheimer Demenz führen kann. Die Studie ist im Internet als pdf-Datei zu finden.

- Zum Schluss: Der japanische Forscher Tetsuro Matsuzawa von der Universität Kyoto fand heraus: Heute haben Schimpansen ein besseres Gedächtnis als Studenten! Kein Wunder: Im Gegensatz zu den Studenten bekommen sie im Zoo nur eine artgerechte Ernährung ohne Zucker und Fastfood!

4. Die Zähne: Das Langzeitgedächtnis unserer Ernährung

Wenn ich mit Patienten über gesunde Ernährung spreche, gibt es kaum einen, der zugibt, dass er sich schlecht ernährt. Fast immer muss ich mir anhören: „Herr Doktor, wir ernähren uns ja so gesund!“

Dann schaue ich mir gerne die Zähne des Betreffenden an. Oft genügt ein kurzer Blick in den Mund. In unserer Geriatriischen Rehabilitationsklinik in Neuburg haben die Patienten ein Durchschnittsalter von 80 Jahren. 70% von ihnen haben keinen einzigen eigenen Zahn mehr und tragen eine Zahn-Vollprothese! Nun sehen wir in unserer Klinik ja nur eine Auswahl von kranken Menschen. In der Durchschnittsbevölkerung der neuen Bundesländer lag 1994 der Anteil der völlig zahnlosen über 75-Jährigen bei 60% (nach Lenz und Künzel). In der (West-) „Berliner Altersstudie“ von 1996 waren 43% der über 70-Jährigen zahnlos.

Bei diesen Menschen ist davon auszugehen, dass sie sich eben nicht ihr Leben lang gesund ernährt haben, sonst hätten sie zumindest noch einen Teil ihrer Zähne. Sicher kann auch jemand in seltenen Fällen durch einen Unfall seine Zähne verloren haben. Oder der Zahnarzt hat die restlichen Zähne gezogen, um unbedingt eine Vollprothese anfertigen zu können.

Wenn aber umgekehrt ein Mensch noch im hohen Alter zahlreiche erhaltene Zähne hat, dann ist davon auszugehen, dass er sich in seinem Leben relativ gesund ernährt

hat. Die Zähne sind somit quasi das Langzeitgedächtnis unserer Ernährungsgewohnheiten!

Das gilt besonders für meine alten Patienten. Denn die haben bei uns auf dem Land oft erst nach 1945 begonnen, sich überhaupt die Zähne zu putzen. Und fluoridierte Zahnpasta gibt es in Deutschland erst seit den 70-er Jahren.

Bei den heutigen Kindern und Jugendlichen gilt das nicht mehr so eindeutig. Trotz hohem Verzehr von Süßigkeiten können die Zähne noch relativ gut erhalten sein durch gute Zahnpflege mit fluoridierter Zahnpasta, Gebrauch von Fluorid-Salz und der Versiegelung der Zähne mit Fluorid-Lacken.

In den armen Ländern Afrikas aber sind auch heute noch gut erhaltene Zähne immer ein Beweis für eine gesunde, zuckerarme Ernährung. Die meisten Menschen dort können sich weder Zahnpasta, noch den Besuch bei einem Zahnarzt leisten.

Außerdem gibt es in Schwarzafrika nur 1 Zahnarzt pro 1 Millionen Einwohner. Bei eigenen Reisen nach Kamerun, Sambia und Uganda war ich immer wieder erstaunt, wie viele Erwachsene auf dem Land trotzdem schön erhaltene, blendend weiße Zähne hatten. Sie waren zu arm, um sich Coca-Cola und Softdrinks zu leisten.

In meiner Neuburger Demenzstudie konnte ich nachweisen, dass Patienten geistig und körperlich umso fitter waren, je mehr eigene Zähne sie noch besaßen.

Der Zusammenhang zwischen Zahngesundheit und körperlicher Fitness fällt mir gerade auch bei Fotos von Leistungssportlern auf. Achten sie einmal darauf: Sie haben fast ausnahmslos makellose, kräftige Zähne!

Wenn Sie für sich persönlich Bilanz ziehen wollen über ihre lebenslangen Ernährungsgewohnheiten, dann sollten sie bitte unbedingt auch einen Blick in ihren Mund werfen. Wir alle haben in unserem Leben unterschiedliche Ernährungs-Phasen durchgemacht. Unsere Zähne sind das unbestechliche Langzeitgedächtnis unserer bisherigen lebenslangen Ernährung.

5. Der richtige „Treibstoff“ für uns Menschen

Jeder achtet bei seinem Auto peinlichst genau darauf, dass er den richtigen Treibstoff tankt. Es wäre fatal wenn man einen Benzinmotor mit Diesel betanken würde oder umgekehrt!

Nur in sich selbst schaufeln viele Menschen gedankenlos hinein, was ihnen gerade vorgesetzt wird oder was durch irgendwelche Aromastoffe schmackhaft gemacht wurde. Schon im 1. Kapitel habe ich es angedeutet: Das, was uns gut schmeckt, ist nur dann auch gesund für uns, wenn wir unseren Appetit nicht mit Gewürzsoßen und Aromastoffen betrügen. Und wenn wir unserem Körper die richtigen „Treibstoffe“ zur Verfügung stellen: Möglichst naturbelassene Lebensmittel.

Wer sich mit den falschen Treibstoffen „voll tankt“, fühlt sich nach einer Mahlzeit oft müde, schlapp und unkonzentriert. Der Körper muss die zahlreichen überflüssigen Stoffe, die er aus dem Darm aufnimmt, erst einmal wieder ausscheiden, entgiften und entschlacken. Der falsche Treibstoff führt nämlich nicht nur zu einem Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen. Er führt auch zu einem Überangebot von nicht benötigten Stoffen. Ein Teil davon wird als überschüssige Kalorien im Fettgewebe abgelagert und führt dann zur Gewichtszunahme. Einen weiteren Teil versucht der Körper auszuschleiden: Man bekommt einen stark stinkenden Stuhlgang, bierbraunen Urin, übel riechenden Schweiß und eine verstopfte Nase. Weitere nicht benötigte Stoffe lagert der Körper irgendwo als Schlackenstoffe ab.

Bei kleinen Kindern klappt die direkte Entschlackung am allerbesten: Sie bekommen nach falschem Essen direkt eine verstopfte „Rotznase“ und scheiden so Schlackenstoffe über den Nasenschleim aus. Oder sie bekommen Neurodermitis oder ein allergisches Ekzem und scheiden dann über die Haut Schlackenstoffe aus. Je länger ein Körper mit diesen falschen „Treibstoffen“ überschüttet wird, umso mehr „gewöhnt“ er sich scheinbar daran. Die direkte Ausscheidung und Entschlackung wird geringer, aber jetzt werden die fatalen Schlackenstoffe im Körper abgelagert: Zum Beispiel in arteriosklerotischen Plaques in den Schlagadern, in arthrotischen Gelenken oder als Alzheimer-Amyloid-Plaques im Gehirn.

Was aber ist der richtige Treibstoff für uns Menschen?

Wer das Kapitel über die Geschichte der Ernährung des Menschen gelesen hat, kann sich jetzt eigentlich schon selbst die Antwort geben: Wir sind seit Millionen von Jahren auf Steinzeiterernährung programmiert! Um im Bild zu bleiben:

Steinzeiterernährung ist der Super-Kraftstoff, Vollwerternährung das Normal-Benzin und die Industriekost der Diesel im Benzinmotor!

Wie schon erwähnt, unterscheidet sich der Genetische Code des Schimpansen von unserem nur um 1%. Und das nach 6 Millionen Jahren unterschiedlicher Entwicklung! Wir konnten uns an Getreide und Milcheiweiß, das die Menschen erst seit 10 000 Jahren zu sich nehmen, noch nicht wirklich adaptieren. Die vielen völlig neuartigen, industriell erzeugten Nahrungsmittel, die uns erst seit wenigen Jahren überschwemmen, sind für unseren Organismus völlig fremdartig und krank machend. Die beiden berühmten Steinzeiterernährungs-Forscher Eaton und Cordain veröffentlichten 1997 einen viel beachteten Artikel mit dem Titel: „Evolutionäre Aspekte der Ernährung: Alte Gene, neue Treibstoffe“ („Evolutionary aspects of diet: old genes, new fuels“). Darin führen sie aus, dass unsere heutige Ernährung nicht gengerecht und nicht artgerecht ist. Deshalb gilt: Wer sich fitter fühlen möchte und wer chronische Krankheiten verhindern oder bessern möchte, der sollte sich zuallererst darum bemühen, den richtigen Treibstoff zu sich zu nehmen!

Die Steinzeiterernährung ist der Maßstab an dem wir eine gesunde Ernährung messen müssen. Sie ist die einzige Ernährungsform, die über Millionen von Jahren ausgetestet wurde. Deshalb ist die Steinzeiterernährung die Basis der Appetitologie: Nur auf ihrer Grundlage können wir uns wieder auf unseren Appetit verlassen. Denn unser Ernährungsinstinkt hat sich seit Jahrmillionen unter dieser Ernährung ausgebildet. Und erst seit wenigen Jahren wird er durch moderne Aromastoffe bewusst verwirrt.

Durch das Studium der Ernährung heutiger Naturvölker auf Steinzeitniveau können wir die folgenden Ernährungsempfehlungen ableiten.

Ernährungsempfehlungen:

Essen Sie deutlich mehr:

- **Frisches Gemüse (Salate) und frisches Obst**
- **Fisch, Fleisch, Innereien, Eier und Pilze**
(besonders gut ist Seefisch, Wild, Lammfleisch)
- **Naturbelassene Fette** (Nüsse, Avocados, Oliven, Butter, kaltgepresste Öle, Schmalz, fetter Seefisch, Dorsch-Lebertran)
- **Wasser oder ungesüßte Tees**

Essen Sie deutlich weniger:

- **Zucker, Süßigkeiten und Softdrinks (Cola + Limo)**
- **Getreideprodukte (Brot, Reis, Nudeln)**
d.h. weniger Kohlenhydrate (= „Low Carb“)
(wenn sie eine trockene Scheibe Vollkornbrot kosten,
werden sie schnell merken, dass Brot nur selten gut schmeckt)
- **Industriefette (Margarine; alle Öle, die nicht kaltgepresst sind;
in Fritteusefett Gebackenes)**
- **Milch und Milchprodukte**
(besonders Käse und Quark, die Eiweißanteile der Milch)
- **Salz**

„Lasst unsere Nahrung so natürlich wie möglich!“

Dieser Grundsatz von Professor Kollath, dem Vater der Vollwerternährungslehre, gilt auch für die Appetitologie: Je naturbelassener ein Lebensmittel ist, umso wertvoller ist es. Deshalb ist es wichtig, einen möglichst hohen Anteil von naturbelassener Frischkost zu sich zu nehmen, wenn möglich 50%.

Die Menschen in der Steinzeit kannten keinen Kunstdünger, keine Pestizide, keine Massentierhaltung mit künstlichem Futter und Antibiotika Gaben.

Besonders gut ist deshalb:

- Frisches Obst und Gemüse aus Bio-Anbau, Wildkräuter (z.B. Löwenzahn). Essen Sie möglichst verschiedene Gemüsesorten: Wurzeln, Früchte, Blattgemüse. Alle Gemüsesorten können roh verzehrt werden.
 - Frei lebender Seefisch und frei lebendes Wild (haben sich naturbelassen ohne künstliches Futter ernährt). Fetter Fisch (z.B. Matjes-Hering) und Dorschleber (in Konserven) oder Dorsch-Lebertran enthalten viel gesunde Omega-3-Fette. Wer Fisch überhaupt nicht mag, sollte Fischöl- oder Lebertran-Kapseln einnehmen.
 - Lamm- und Rindfleisch (Schafe werden fast ausschließlich, Rinder überwiegend draußen gehalten. Sie erhalten vorwiegend Gras als Futter, im Gegensatz zu Schweinen und Hühnern, die kohlenhydratreich mit Mais und Getreide gefüttert werden).
 - Fleisch und Fisch auch einmal unerhitzt und roh zu genießen: Zum Beispiel luftgetrockneten Schinken, Schinkenwürfel, Matjeshering, Räucherlachs, Sushi. Hier ist das Eiweiß naturbelassen und nicht thermisch denaturiert. Deshalb kann es vom Körper besser verwertet werden, z.B. zum Muskelaufbau.
- Nur auf eines müssen sie vorher achten: Sie sollten vorher den Konsum von Käse und Quark reduzieren. Denn wer viel Milcheiweiß isst und anschließend z.B. rohen Fisch oder Fleisch, wie z.B. Räucherlachs, kann davon leicht Erbrechen und Durchfall bekommen.

Weitere Anmerkungen und Tipps:

- Trinken Sie möglichst **vor** dem Essen. Während und bis 1 Stunde nach dem Essen sollten sie möglichst nicht trinken: Sonst wird die Nahrung zu schnell durch den Darm gespült und gelangt noch unverdaut in den Dickdarm. Das macht Blähungen.
- Trinken Sie möglichst wenig Fruchtsäfte. Sie haben sonst keinen Appetit mehr auf frisches Obst. Deshalb ist Wasser auch das beste Getränk.
- Obst, Salat (und Süßes) immer zuerst essen. Fleisch zum Schluss essen. Sonst kann es zu übelriechenden Blähungen kommen.
- Besonders ein Frühstück ohne Brot können sich nur Wenige vorstellen. Essen Sie zum Frühstück viel Obst oder deftig, wie die Engländer („ham and eggs“).

- Butter ist zwar auch ein Milchprodukt, besteht aber fast nur aus dem naturbelassenen Fettanteil der Milch. Problematischer ist das Milcheiweiß (Käse und Quark enthalten davon besonders viel): Ein hoher Konsum kann zu Allergien, Autoimmunerkrankungen und häufigen Infekten führen und die Abwehrkräfte schwächen (siehe auch: www.milchlos.de).
- Fangen Sie mit der Umstellung klein an! Jede kleine Veränderung ist ein Erfolg! Kohlenhydrate langsam reduzieren.
- Wenn Sie bisher viel hochverarbeitete Industriekost gegessen haben, stellen sie in einem ersten Schritt zunächst einmal um auf Vollwertkost, dem „Normal-Benzin“ (nach Kollath / Bruker / Schnitzer). Erst in einem späteren Schritt reduzieren Sie dann Käse und Getreideprodukte.
- Die oben genannten Ernährungsempfehlungen stellen die Basis der Appetitologie dar. In wie weit der Appetit für die Auswahl der Speisen wichtig ist, werde ich im folgenden Kapitel ausführen.

6. Der Ernährungsinstinkt:

Wenn man sich nach den obigen Ernährungsempfehlungen richtet und naturbelassene Lebensmittel isst, wird man wieder intensiver den Originalgeschmack der einzelnen Lebensmittel wahrnehmen. Aber können wir uns auf unseren Appetit dann wirklich verlassen? Das ist die entscheidende Frage! Im Folgenden werde ich darauf genauer eingehen und aufzeigen, wie der Ernährungsinstinkt funktioniert.

6.1. Der Ernährungsinstinkt bei den Tieren

Frei lebende Tiere brauchen keinen Ernährungsratgeber und keine Vitamintabellen. Sie essen einfach das, was ihnen schmeckt. Dadurch sind sie gesund, schlank und schön und haben ein glänzendes Fell. Es gibt keine übergewichtigen frei lebenden Zebras. Die gibt es nur in Gefangenschaft mit unnatürlicher Ernährung. Frei lebende Tiere bekommen auch keinen Schnupfen, keine Arthrose, keine Osteoporose und keinen Herzinfarkt.

Wie wissen die frei lebenden Tiere, was sie essen sollen?

Durch ihren Ernährungsinstinkt!

Frei lebende Tiere essen nur naturbelassene, rohe Lebensmittel und sie essen sie nicht gewürzt oder vermischt. Seit Millionen von Jahren hat sich unter diesen Bedingungen der Ernährungsinstinkt herausgebildet. Er funktioniert nach dem **Grundsatz: Das was gut riecht und gut schmeckt ist zum jetzigen Zeitpunkt genau das, was mein Körper braucht. Das was nicht riecht oder abstoßend riecht ist schlecht für mich.**

Das Riechhirn ist eines der ältesten Teile des Gehirns. Einfachste, wirbellose Tiere, wie z.B. Schnecken, richten sich fast ausschließlich nach Geruchs-, Geschmacks- und Tastsinn. Die Schnecke kann nicht rational darüber nachdenken, ob es sinnvoll ist etwas zu essen oder nicht. Das braucht sie aber auch gar nicht: Sie isst einfach, was ihr schmeckt – und bleibt dann gesund! Über viele hunderte von Millionen von Jahren hat sich in der Evolution der Ernährungsinstinkt zu einem absolut sicheren Unterscheidungsinstrument herausgebildet. Würde er nicht hundertprozentig funktionieren und z.B. eine giftige Pflanze nicht als giftig identifizieren, dann würde diese Tierart bald aussterben. Die Evolution hat über hunderte von Millionen von Jahren dafür gesorgt, dass nur die Tiere mit den besten Ernährungsinstinkten überleben.

- Und ein Weiteres ist interessant: Der Kot und Urin von frei lebenden Tieren, die sich instinktiv richtig ernähren, riecht praktisch kaum. Sie werden das selbst schon

bemerkt haben bei Berg- oder Deichwanderungen: Kuhfladen und Schafskot stinken nicht. Frei lebende Kühe und Schafe essen nur Nährstoffe, die sie brauchen. Deshalb brauchen sie über den Kot nicht so viele Abfallstoffe auszuscheiden. Ganz anders die Exkremate von Haustieren, wie Hund und Katze, die von Dosenfutter ernährt werden. Diese haben einen extrem abstoßend riechenden Kot.

6.2. Der Ernährungsinstinkt bei uns Menschen

Auch bei uns Menschen hat sich seit Millionen von Jahren ein Ernährungsinstinkt herausgebildet. Wenn wir nur naturbelassene Nahrungsmittel essen würden, würde auch bei uns der gleiche Grundsatz gelten wie bei den Tieren: **Das was gut riecht und schmeckt ist zum jetzigen Zeitpunkt genau das, was mein Körper braucht.** Aber wir haben gelernt, wie wir unseren Ernährungsinstinkt mit dem Verstand austricksen: Durch salzen und würzen z.B. schmecken Lebensmittel plötzlich gut, die uns sonst nicht geschmeckt hätten. Die Folge ist, dass wir dann zu viel davon essen und körperliche Beschwerden bekommen. Die Industrie verfeinert Speisen und Naschwaren immer raffinierter. Mit der Folge, dass wir dann Dinge essen, die uns nicht bekommen. So hat sich bei uns der obige Grundsatz ins Gegenteil verkehrt. Wir würden heute sagen: „Das was uns gut schmeckt (z.B. Schokolade), schädigt uns und ist ungesund“.

Wie funktioniert der Ernährungsinstinkt bei naturbelassenen Nahrungsmitteln? Jeder kann das leicht bei sich selbst ausprobieren, wenn man z.B. eine frische Ananas oder frisch geknackte Nüsse isst: Zuerst schmeckt die Ananas sehr lecker, im Verlauf nicht mehr ganz so gut. Irgendwann verspürt man ein unangenehmes Kratzen im Hals. Dies nennt man die „instinktive Sperre“. Dies unangenehme Kratzen führt dazu, dass man aufhört Ananas zu essen. Würde man die instinktive Sperre nicht beachten und weiter essen, würde das bei der Ananas zu einer schweren (im schlimmsten Fall sogar blutigen) Mundschleimhautentzündung führen.

Diese instinktive Sperre wird durch das Kochen deutlich abgeschwächt, und da liegt das Problem: Gekochte Ananas aus der Dose kann man deutlich mehr essen, als frische. Unser Appetit wird ausgetrickst! Er kann nicht mehr rechtzeitig „Halt“ sagen.

Ein zweites Problem ist, dass wir Menschen unser Kulturgemüse und Kulturobst über viele Jahre hinweg so gezüchtet haben, dass sie eine möglichst geringe instinktive Sperre haben. So haben z.B. Eisberg-Salatblätter eine viel geringere Sperre als wilde Kräuter, wie z.B. Löwenzahnblätter. Wenn sie einmal probeweise Gras oder Blätter essen, werden sie ganz schnell merken, was eine ausgeprägte und unangenehme instinktive Sperre ist. Besonders unser hochgezüchtetes Obst schmeckt im Vergleich zu wilden Beeren fälschlicherweise zu gut. Bei rohem Gemüse ist das nicht ganz so ausgeprägt. Dies wurde meist so gezüchtet, dass es uns gekocht gut schmeckt. Rohe Getreidekörner (und auch der sogenannte Frischkornbrei) lösen meist ganz schnell eine instinktive Sperre aus. Das zeigt, dass wir nur selten wirklich Appetit auf größere Mengen von Getreide haben.

Faszinierend ist es, selbst zu entdecken, dass das, was gut riecht, auch wirklich das ist, was einem am besten schmeckt. Viele kaufen ihr Obst im Supermarkt nur nach dem Aussehen. Sie sind dann enttäuscht, wenn dies zu Hause nach nichts schmeckt. Schnuppern Sie in Zukunft an den Orangen, den Äpfeln und dem Gemüse, das Sie kaufen wollen. Und dann kaufen Sie die Sorte, die wirklich gut riecht. Sie werden fasziniert sein, wie gut das Obst zu Hause schmeckt.

Die Frage ist, wie wir unseren Ernährungsinstinkt wieder reaktivieren können, wie wir es erreichen, dass wir ihm wieder vertrauen können. Ich möchte dazu im Folgenden zwei Wege aufzeigen: Den extrem radikalen Weg der Instinctotherapie und den Weg der Appetitologie.

6.3. Die Instinctotherapie

Die Instinctotherapie wurde von dem Schweizer Guy-Claude Burger entwickelt. Er wurde 1934 in der Französischen Schweiz geboren. Sein Buch „Die Rohkosttherapie“ ist wirklich spannend zu lesen. Es ist leider nur noch antiquarisch im Internet zu haben. Burger erkrankte 1960 (als 26-Jähriger) an einem bösartigen Krebs. Daraufhin stellte er seine Ernährung radikal auf reine Rohkost um. Er versuchte die Uhr völlig zurück zu drehen: Und er ernährte sich, wie Menschen in der Steinzeit, ausschließlich von naturbelassenen, rohen Lebensmitteln. Dabei entdeckte er neu, dass der Ernährungsinstinkt auch heute noch bei reiner Rohkost super funktioniert. Burger und seine Schüler aßen nur noch Rohkost, wenn sie gut roch. Wenn es appetitlich roch, aßen sie sogar rohes Fleisch und rohe Leber. Burger gründete ein Schulungszentrum bei Paris, in dem man die Instinctotherapie erlernen konnte. Etwa 25 000 Menschen haben solch einen Kurs besucht und die Instinctotherapie praktiziert.

Ich selbst habe im Jahr 2000 einmal an einem Kurs teilgenommen. Anschließend habe ich die Instinctotherapie für einige Monate selbst ausprobiert. Auf der einen Seite war es faszinierend: Wenn man nur noch Rohkost isst, verfeinert sich der Geschmack. Die Lebensmittel schmecken immer intensiver. Der Geschmack verändert sich bei einem selbst, je nachdem ob der Körper ein starkes Bedürfnis nach einem bestimmten Lebensmittel hat oder nicht. So kann z.B. rohe Leber besser schmecken, als das leckerste Mousse au Chocolat, wenn man ein Bedürfnis danach hat. Sie kann aber auch Brechreiz auslösen, wenn man zu viel davon isst.

Auf der anderen Seite aber wird man mit der Instinctotherapie zum abgeschiedenen Sonderling, der an keiner gemeinsamen Mahlzeit mehr teilnehmen kann. Auch bei mir zu Hause waren in dieser Zeit gemeinsame Familienmahlzeiten nicht mehr möglich.

Diese extreme Kostform wird man nur unter einem extremem Leidensdruck länger durchhalten: Bei Krebs gibt es z.B. erstaunliche Heilerfolge! Ich selbst betreue eine Patientin mit einer Brustkrebserkrankung seit 1996. Die Frau praktiziert seitdem die Instinctotherapie und ist immer noch fit und am Leben! Mehrfach ist schon ein Rezidiv (= erneutes Tumorwachstum) aufgetreten, wenn sie es mit der reinen Rohkost nicht mehr so genau genommen hat. So traten 2000, 2005 und 2007 jeweils Hautmetastasen im Bereich der alten Narbe auf. Jedes Mal ging es ihr wieder besser, wenn sie wieder strenger auf reine Rohkost achtete. Fernmetastasen in Knochen, Lunge oder Leber traten bis heute nicht auf, und das 11 Jahre nach der ersten Hautmetastase!

Jedem Krebspatienten kann ich empfehlen, das Buch „Die Rohkosttherapie“ genau zu studieren und in die Praxis umzusetzen.

Zusammenfassung:

Der Weg der Instinctotherapie, sich ausschließlich von reiner Rohkost zu ernähren, ist nur unter sehr extremem Leidensdruck durchzuhalten. Bei Krebs, Rheumatoider Arthritis und anderen Krankheiten zeigen sich allerdings erstaunliche Heilerfolge.

7. Was ist Appetitologie[®]?

Genießen und sich gesund ernähren! - Die Aufhebung der Trennung

Die meisten Menschen denken: „Alles, was gut schmeckt, ist ungesund!“ Das zeigt sich z.B. schon bei der Ratgeberliteratur: Die Verlage bieten Bücher an zum Thema „Gourmet und Genießen“ und sie bieten auf der anderen Seite Literatur an zum Thema „Ernährung und Gesundheit“. Das eine Thema spricht das Bauchgefühl an, das andere den Kopf und die Vernunft. Auch bei Fernsehsendungen sind diese beiden Themen streng getrennt: Es gibt die Kochshows von Gourmetköchen und es gibt Sendungen mit Gesundheitsratschlägen.

Die Appetitologie[®] hebt die Trennung auf zwischen Genießen und Gesundheit: Bei naturbelassenen Lebensmitteln können wir tatsächlich wieder völlig auf unseren Appetit vertrauen! Das was dann gut schmeckt, ist auch tatsächlich gesunderhaltend. Vertrauen Sie wieder mehr auf Ihren Geschmacksinn! Lernen Sie, wieder bewusster den Geschmack der einzelnen Lebensmittel herauszuschmecken! Lernen Sie, das zu genießen, was Ihnen wirklich gut schmeckt und Ihrem Körper gut tut!

Im ersten Kapitel habe ich allerdings bereits erwähnt, dass unser Geschmacksinn und Ernährungsinstitut heute auf vielfältige Art und Weise ausgetrickst wird, z.B. durch Gewürze, Soßen und Aromastoffe. Deshalb können Sie sich heute nur auf ihren Geschmacksinn verlassen, wenn sie die folgenden Grundregeln der Appetitologie beachten.

Grundregeln der Appetitologie[®] :

1. Die Steinzeiterernährung ist die Basis für eine gesunde Ernährung, der Goldstandard. Es gelten die davon abgeleiteten Ernährungsempfehlungen

(siehe 5. Kapitel „Der richtige Treibstoff“).

2. Je naturbelassener ein Lebensmittel ist, umso mehr gilt: Was gut riecht und gut schmeckt, tut auch meinem Körper gut

3. Genießen sie einen möglichst hohen Anteil von Lebensmitteln naturbelassen, das heißt: roh, unvermischt und ungewürzt

- Streben sie möglichst einen Frischkostanteil von 50 % an. Essen sie immer wieder einmal Lebensmittel einzeln, ungekocht und ungewürzt, damit sie den Originalgeschmack herauschmecken. Essen sie nichts, was ihnen nicht schmeckt.

- Wenn eine frische Orange oder Räucherlachs ihnen gut schmeckt, können sie getrost so viel davon essen, wie ihnen schmeckt. Anders bei hoch verarbeiteten Nahrungsmitteln: Wenn ihnen ein Dosenwürstchen oder ein Stück Sahnetorte nicht wirklich ausgezeichnet schmecken, sollten sie darauf verzichten.

- Bereits unser Geruchssinn lenkt uns zu den Speisen, die gut schmecken:

„Erschnuppern“ sie bereits beim Einkauf die am besten riechenden Früchte.

„Erschnuppern“ sie, wenn Sie zum Essen in ein Restaurant gehen, worauf sie

wirklich Appetit haben. Vertrauen sie ihrem Geruchssinn und Ihrem Appetit, nicht

Ihrem Verstand. Das ist am Anfang ungewohnt: Oft geht man zum Essen und denkt z.B., „ich will jetzt Fleisch essen“. Und plötzlich riecht und schmeckt aber das

Gemüse gut. Dann verlassen sie sich auf ihren Ernährungsinstinkt! Der weiß genau, was sie jetzt brauchen!

4. Bei Appetit auf hochverarbeitete Nahrungsmittel überlegen, welches naturbelassene Lebensmittel ihr Steinzeit-Ernährungsinstinkt eigentlich meint, worauf sie wirklich Appetit haben

Unser Ernährungsinstinkt wird heute von Steinzeit-Lebensmitteln auf künstliche Nahrungsmittel umgeleitet. Ich unterscheide die beiden Wörter ganz bewusst: Lebensmittel sind naturbelassen und lebendig, wie ein frischer Apfel oder Nüsse. Nahrungsmittel sind gekochte und verarbeitete Lebensmittel.

Bei Appetit industriell verarbeitete Nahrungsmittel brauchen wir unseren Verstand, um zu überlegen, auf welche Steinzeit-Lebensmittel wir wirklich Heißhunger haben. Beispiele:

- Hunger auf Fruchtgummis (Gummibärchen) ist eigentlich Hunger nach Obst.
- Hunger nach Süßigkeiten ist eigentlich ein Hunger nach süßem Obst (Bananen und Trockenfrüchte) oder nach Honig.
- Hunger auf Zartbitter-Schokolade (Kakao-Bohnen) ist entweder ein Hunger nach Fett , oder nach Honig oder am wahrscheinlichsten ein Hunger auf Eier, Innereien (wie Leber bzw. Leberwurst), Pilze oder Hülsenfrüchte (auch Erd- und Cashewnüsse sind Hülsenfrüchte).

Ganz besonders ausgeprägt sind Heißhungerattacken bei Schwangeren: Hier ist es besonders fatal für das entstehende Kind, wenn z.B. statt der sehr nährstoffreichen Leber viel Schokolade gegessen wird!

Freuen Sie sich über kleine Erfolge, wo Sie herausbekommen haben, was Ihnen eigentlich wirklich schmeckt! Sie werden es auch daran erkennen, dass Sie sich anschließend fitter fühlen.

Appetitologie[®] praktisch

Frei lebende Tiere und auch die Menschen der Steinzeit haben von frühester Kindheit an gelernt, genau auf ihren Ernährungsinstinkt zu achten. Wir Zivilisationsmenschen müssen das erst mühevoll wieder einüben. Das wird am Anfang manchmal nicht ganz einfach sein. Deshalb möchte ich im Folgenden einige **Tipps und Hilfen** geben.

Wie fange ich an?

- Trinken sie **vor** jeder Mahlzeit 1 bis 2 Gläser Wasser. Ich persönlich trinke im Sommer kaltes, im Winter heißes Leitungswasser. Sie können natürlich auch Mineralwasser oder Tee trinken. - Wenn sie vor dem Essen durstig sind, könnten sie sonst zu viel Hunger auf Obst haben und fälschlicherweise ihren Durst mit Obst löschen.
- „Erschnüffeln“ sie, auf was sie besonders Appetit haben. Das was am besten riecht, ist das, was ihr Körper gerade jetzt braucht. Je unverarbeiteter ein Nahrungsmittel ist, umso sicherer kann ihr Geruchssinn urteilen. Hören sie nicht auf ihren Verstand, sondern nur auf ihren Geruchsinn und ihren Appetit.
- Erfahrungsgemäß gibt es mehrere Nahrungsmittelgruppen von denen jeweils eine oder zwei besonders gut schmecken. Auf was haben sie eher Appetit?
 - Obst und Früchte?
 - Blatt- oder Wurzelgemüse?

- Brot, Kartoffeln, Honig, Bananen (= Kohlenhydrate)?
- Muskelfleisch oder Fisch?
- Eier, Pilze, Innere Organe (z.B. Leber) oder Hülsenfrüchte?
- Nüsse, Oliven, Avocados, Butter, Speck (= Fett)?

- Ich persönlich esse zum Frühstück oft zu Beginn etwas Obst. Danach esse ich meist Fleisch oder Fisch.

Mittags esse ich oft einen großen Salatteller und etwas Fleisch.

Abends esse ich oft frisches Gemüse, Nüsse und etwas Brot.

Das Ganze kann aber auch völlig anders aussehen, je nach Appetit.

- Bei Rohkost schmecken sie besser heraus, wann sie von einer Speise genug gegessen haben. Das zeigt sich durch eine instinktive Sperre: Bei frischer Ananas z.B. gibt es plötzlich ein Brennen im Mund, bei rohen Nüssen ein Kratzen im Hals und Kohl oder Rettich wird plötzlich scharf. Bei gekochten Nahrungsmitteln ist diese instinktive Sperre deutlich schwächer ausgeprägt, aber auch vorhanden. Die Speise im Mund wird trocken und bleibt einem „im Halse stecken“. Bei Vollkornbrot ohne Belag z.B. tritt diese Sperre schneller auf als bei Brötchen aus Auszugsmehl.

- Kosten sie Vollkornbrot, Vollkornreis oder Kartoffeln immer wieder einmal pur (d.h. ohne Soße oder Brotaufstrich). Sie werden rasch feststellen, wie wenig Appetit sie meistens auf Brot, und sogenannte Stärke-Beilagen haben und wie viel appetitlicher oft Fleisch und Gemüse sind. Natürlich kann es aber auch sein, dass sie einmal ganz besonders Appetit haben auf Brot oder Kartoffeln.

- Achten sie beim Mittagessen darauf, ob ihnen z.B. der Braten, das Gemüse oder die Kartoffeln ohne Soße wirklich gut schmecken. Und dann essen sie besonders von dem, was ihnen gut schmeckt.

- Gerade zu Beginn der Ernährungsumstellung neigt man dazu, zu viel Obst zu essen. Unsere hochgezüchteten Kulturfrüchte schmecken fälschlicherweise zu gut, verglichen mit wilden Beeren. Vergessen Sie nicht, auch frisches Gemüse und Salate zu essen.

- Auch Honig und Trockenfrüchte sollte man nur essen, wenn sie wirklich super schmecken. Auch Süßes schmeckt uns fälschlicherweise zu gut. Die Menschen in der Steinzeit haben nur ganz selten wilden Honig essen können. Mit den Waben gegessener Honig hat eine eindeutiger instinktive Sperre.

- Zu viel Obst und Süßes kann zu Frieren und Schwäche führen (siehe unten). Fleisch und Fisch hingegen geben (wenn sie schmecken) Kraft und wärmen.

- Frische Lebensmittel schmecken oft viel besser und intensiver als gekochte! Probieren sie alle Gemüsesorten einmal roh. Sie werden angenehm überrascht sein! So seltsam das klingt: Auch Fleisch schmeckt roh oft besser als gebraten. Probieren Sie einmal Tartar, Matjes-Hering, Räucher-Lachs, luftgetrocknete Salami, (luftgetrockneten oder geräucherten) rohen Schinken oder Schinkenwürfel. Mir persönlich schmeckt sehr gut aufgetautes, tiefgefrorenes Fischfilet roh (ein wenig Salzen ist erlaubt). Preislich günstig ist tiefgefrorener Seelachs und Matjes-Hering. Rohes Fleisch / Fisch ist nicht thermisch denaturiert. Durch Hitze wird das Eiweiß zum Teil zerstört. Es entstehen völlig neue chemische Verbindungen, die unser Körper nicht kennt. Deshalb kann rohes Fleisch / Fisch besser vom Körper verwertet werden.

Falls sie sich an rohes Fleisch / Fisch heranwagen, beachten sie bitte Folgendes: Essen Sie parallel keinen Käse oder Milchprodukte. Der gemeinsame Genuss kann das Immunsystem verwirren und zu Brechreiz und Durchfall führen.

- Achten sie neben dem Appetit auch auf Ihr allgemeines Sättigungsgefühl. Und achten sie darauf, ob sie nach dem Essen einen konzentrierten Urin oder stark stinkenden Stuhlgang haben. Wenn sie das Richtige gegessen haben, nimmt der Geruch der Exkreme und auch der Körpergeruch ab.

Folgende Beschwerden können auftreten, wenn sie von einem Lebensmittel zu viel gegessen haben:

- Obst: Blähungen, Frieren, Schwäche und Müdigkeit
- Gemüse: Blähungen
- Brot: Verstopfte Nase, Schwäche und Müdigkeit, Gelenkschmerzen
- Honig: Schwäche und Müdigkeit
- Fleisch: Gelenkschmerzen, leichtes Anschwellen der Finger, brüchige Nägel
- Fett: Trockene, juckende Haut
- Leber und Pilze: Brechreiz, Durchfall

Zu kompliziert?

Fangen sie klein an! Denken sie daran, dass ganz viele Menschen kaum auf ihren Appetit achten. Schon kleine Veränderungen ihrer bisherigen Essgewohnheiten werden viel Positives bewirken! Schon wenn sie etwas mehr naturbelassene Lebensmittel essen und anfangen auf ihren Appetit zu achten, wird es ihnen besser gehen. Es geht um ein schrittweises Umdenken und „Umschmecken“. Haben sie Geduld mit sich selbst, wenn am Anfang nicht alles gleich so klappt: Kehren sie nach Fehlschlägen (wie z.B. einem Süßigkeiten-Exzess) wieder zurück zu mehr naturbelassenen Lebensmitteln und zu dem, worauf sie wirklich Appetit haben. sie werden bald merken, was ihnen gut tut und was nicht.

Exkurs: Appetitologie® bei Säuglingen

Am einfachsten und unverkrampftesten können sich Säuglinge und Kleinstkinder auf ihren Appetit verlassen. Sie reagieren einfach nur auf ihren Geruchssinn und ihren Appetit, ohne alles mit dem Verstand zu analysieren. So suchen sie sich (wenn man ihnen die Möglichkeit dazu gibt) genau die Lebensmittel aus, die ihnen gut tun. Dazu 2 Beispiele:

1. Experiment: 15 Säuglinge durften sich ihr Essen selbst aussuchen

Bereits 1939 berichtete die Ärztin Dr. Clara Marie Davis aus Illinois, USA auf dem jährlichen Kongress der kanadischen Kinderärzte von einem spannenden Experiment: 15 Säuglinge im Alter von 6 bis 11 Monaten waren bis zu diesem Zeitpunkt ausschließlich gestillt worden. Nach dem Abstillen durften Sie sich 1 bis 4 ½ Jahre lang ihr tägliches Essen aus einem Angebot von 35 Lebensmitteln selbst aussuchen.

Drei Mal am Tag gab es jeweils 12 unterschiedliche Lebensmittel als Brei zur Auswahl. Die Kinder bekamen keinen Zucker, keine Sahne, keine Butter und keinen Käse. Die meisten Lebensmittel wurden gekocht serviert. Ausschließlich roh gab es nur Kopfsalat. Gekocht und roh gab es Hafervollkornbrei, Weizenvollkornbrei, Rindfleisch, Knochenmark, Eier, Karotten, Erbsen, Kohl und Obst. Die Breis wurden nicht gesalzen oder gewürzt. Es gab keine Soßen oder Suppen. Die Speisen wurden nicht gemischt. Alle Getreidebreie waren aus Vollkornmehl.

Folgende Nahrungsmittel wurden den Babys angeboten:

- | | |
|----------------|-------------|
| 1. Wasser | 2. Milch |
| 3. Buttermilch | 4. Meersalz |
| 5. Äpfel | 6. Bananen |

7. Orangensaft (frisch gepresst)
9. Frische Ananas
11. Weiße Rüben
13. Blumenkohl
15. Kartoffeln
17. Kopfsalat
19. Karotten
21. Weizenvollkornmehl
23. Roggen-Knäcke Brot
25. Rindfleisch
27. Hühnerfleisch
29. Knochenfett
31. Bauchspeicheldrüse
33. Nieren
35. Eier

8. Pfirsiche
10. Tomaten
12. Erbsen
14. Rote Beete
16. Spinat
18. Kohl
20. Haferbrei
22. Maisbrei
24. Gerstenbrei
26. Lammfleisch
28. Knochenmark
30. Hirn
32. Leber
34. Schellfisch

Fünf Babys waren vor Beginn des Experiments mangelernährt und litten an Rachitis. Diese Krankheit tritt bei Vitamin-D-Mangel auf. Die Knochen der Kinder werden nicht mineralisiert. Sie sind deshalb im Röntgenbild deutlich blasser.

Ergebnisse:

Alle Kinder hatten guten Appetit und gediehen prächtig.

Alle Kinder nahmen ausreichend Kalorien und Nährstoffe zu sich. Sie aßen im Durchschnitt 17% Proteine, 35% Fett, 48% Kohlenhydrate. Jeweils nach 6 Monaten war kein Kind zu dünn oder zu dick. Keines der Kinder hatte während der Beobachtungszeit eine schwere Krankheit. Erkältungen verliefen mild und dauerten nur 3 Tage. Einmalig erkrankten alle Kinder für eine kurze Zeit an Pfeifferschem Drüsenfieber. In der Erholungsphase aßen die meisten viel rohes Rindfleisch, Karotten und rote Beete.

Ansonsten gab es kaum Gemeinsamkeiten in der Ernährung: Jedes Kind aß ganz unterschiedliche Dinge. Und der Appetit konnte sich unvorhersehbar plötzlich verändern. Aber die Kost keines Kindes entsprach den klassischen Empfehlungen für Kinderernährung mit Getreidebrei mit Milch als Grundnahrungsmittel, sowie etwas Obst, Gemüse und Fleisch als Beilage. Im Gegenteil, es wäre für manche Kinderärzte ein Alptraum, wenn z.B. ein Kind zum Frühstück ½ Liter frisch gepressten Orangensaft trinkt und dann Leber isst. Oder wenn es zum Abendbrot mehrere Eier, Bananen und Milch zu sich nimmt.

Die Folgen dieser Ernährung aber waren beeindruckend: Alle 5 Kinder mit Rachitis waren rasch geheilt. Der Röntgenarzt, der die Abschluss-Röntgenbilder befundete, schrieb zum Schluss: „Die Knochen aller 15 Kinder sind so gut mineralisiert, dass ich keine Mühe hätte, diese Bilder aus einer Vielzahl von Röntgenbildern sofort herauszufinden.“ Der betreuende Psychologe meinte: „Ich habe noch nie so zufriedene, psychisch und körperlich gesunde Kinder gesehen!“

Die Studie ist ein eigener Beitrag in Wikipedia auf Deutsch, zu finden unter: "Self-selection of diet by young children": https://de.wikipedia.org/wiki/Self-selection_of_diet_by_young_children

Auch die englische Originalarbeit ist im Internet als pdf-Datei zu finden.

<http://www.dishlab.org/blog/wp-content/uploads/2013/06/Davis-1928-Diet-in-newly-weaned-infants-1.pdf>

2. Persönliche Erfahrungen mit reiner Rohkost bei meiner Tochter

Als meine Tochter geboren wurde, war ich selbst gerade begeisterter Anhänger der Instinctotherapie. Deswegen legte ich großen Wert darauf, dass auch Sie mit reiner Rohkost ernährt wurde. Sechs Monate lang wurde sie voll gestillt.

Als sie vier Monate alt war entwickelte sie eine schwere Neurodermitis mit einem ausgeprägten Ekzem der Haut am gesamten Unterleib. Als ich meine Frau überzeugen konnte, dass sie selbst auf das Essen von Käse und Milchprodukte völlig verzichtet, verschwand das schwere Ekzem bei unserer Tochter völlig. Jedes Mal wenn meine Frau wieder Milcheiweiß zu sich nahm, trat das Ekzem wieder auf. Heute kann meine Tochter aber problemlos Milchprodukte vertragen. Nach sechs Monaten begannen wir, unserer Tochter zusätzlich Rohkost anzubieten. Wir haben sie nie zum Essen gezwungen. Sie sollte selbst entscheiden, von was sie, wie viel isst. Erst im Alter von 13 Monaten bekam sie zum ersten Mal etwas Gekochtes. Völlig abgestillt wurde sie erst mit 21 Monaten.

Hochinteressant war für mich, zu sehen, welche Rohkost unsere Tochter bevorzugte: Sie aß sehr viel Obst, gemahlene Nüsse und Avocado. Mit großer Begeisterung aß sie aber auch sehr viel rohes Fleisch (vor allem Hähnchenbrust), rohen Fisch, rohe Leber oder rohes Putenherz und Putenmagen. Während dieser 7 Monate hat sie aber keinen Getreidebrei und kein Gemüse essen wollen, außer ein wenig Tomaten und eben gerne Avocado. Mehrfach versuchten wir ihr Möhrenbrei zu füttern. Jedes Mal wurde der direkt wieder ausgespuckt! Stattdessen verlangte sie: „Fleis“!

In dieser Zeit war meine Tochter ein außerordentlich zufriedenes, glückliches, fröhliches und völlig pflegeleichtes Kind. Seit ihrem 5. Lebensmonat schlief sie problemlos jede Nacht durch von 18.30 Uhr bis 6.30 Uhr. Sie sah wohl genährt aus, wie ein „Wonneproppen“. Es gab nie Phasen, wo sie besonders quengelig oder anstrengend war. Sie hatte immer einen guten Appetit und sie war nie krank: Ihren ersten leichten Schnupfen hatte sie in der Nacht vor ihrem 1. Geburtstag. Ansonsten hatte sie im ersten Lebensjahr keinen einzigen Infekt! Bis zum Alter von 2 ½ Jahren bekam sie weiter keine Milchprodukte und keine Süßigkeiten. Sie aß dann zunehmend auch Gekochtes: Gerne aß sie Vollkornbrot, Fleisch, Fett und Obst aber weiterhin kaum Gemüse. Auch in den folgenden Jahren hatte meine Tochter nur sehr selten milde Infektionskrankheiten.

Meine Frau und ich wunderten uns immer, wie häufig die Kinder in der Nachbarschaft, in der Krabbelgruppe oder von Freunden krank waren. Wie anders war deren Kinderernährung!

Es erzeugt bei mir ein Gefühl der Trauer und der Wut, wenn ich daran denke, was wir unseren Kleinsten antun mit den Standard Ernährungsempfehlungen und der Gläschenkost! Anders als wir Erwachsenen, bekommen Kleinstkinder häufig nur gekochte Fertignahrung und Instant-Tütenbreie vorgesetzt. Und das gerade in einem Lebensalter, wo sie am meisten Nährstoffe brauchen, da sie ja im ersten Lebensjahr am schnellsten wachsen!

Im „Ärztetmagazin PHOENIX Ernährung und Lebensqualität“ von 4/2007 warnt Dipl. oec. troph. Kath. Dube unter dem Titel „Fleischdefizit in Kleinkind-Beikost problematisch“: Die bundesweite SuSe-Studie hat gezeigt, dass viele Eltern ihren Kindern seltener Fleisch geben als empfohlen. Im Alter von 6 Monaten erhalten 54% der Kinder kein Fleisch, mit 9 Monaten bekommen 67% der Kinder ein- bis viermal pro Woche Fleisch. Bei der Gläschenkost beträgt der Fleischgehalt meist nur 8%.

Was tun wir unseren Kleinsten da an! Wen wundert es da noch, wenn viele Kleinkinder nicht richtig essen wollen und ihre einseitigen Getreidebreie wieder ausspucken!

Meine Tochter und die 15 Kinder von Frau Dr. Davis hatten zum Glück die freie Wahl. So konnten sie sich frei entscheiden für deutlich mehr Fleisch, Innereien und Obst, als die meisten Kinder heute. Das hatte die beschriebenen positiven Auswirkungen auf ihre Gesundheit.

Zusammenfassung:

Die Appetitologie hebt die Trennung auf von Verstand und Appetit, die Trennung von gesunder Ernährung und Genuss, von Kopf und Bauch.

Sie ist die Kombination einer verstandesmäßigen Rückkehr zur Steinzeiter Ernährung und einem neuen Vertrauen auf meinen Appetit und Ernährungsinstinkt. Basis der Appetitologie sind die aus der Steinzeiter Ernährung abgeleiteten

Ernährungsempfehlungen (siehe Kapitel 5). Unter diesen Voraussetzungen können sie am besten ihrem Appetit vertrauen.

Die 3 Grundregeln der Appetitologie (siehe Kapitel 7) helfe ihnen, wieder das zu genießen, was ihnen wirklich schmeckt und nicht das, was ihnen durch irgendwelche Soßen und Aromastoffe „schmackhaft gemacht“ wird.

Das hat direkte Auswirkungen auf ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit: Sie werden sich geistig und körperlich fitter fühlen. Sie werden weniger Körpergeruch haben.

Zahlreiche Beschwerden und Krankheiten bessern sich. Das wird im folgenden Kapitel eingehender beschrieben.

8. Was kann die Appetitologie[®] heilen, bessern und vorbeugen?

Vorab: Auch wenn sie Appetitologe werden, werden sie nicht ewig leben, sondern irgendwann einmal sterben. Aber der Beginn von Krankheiten lässt sich um Jahre hinausschieben. Wenn sie stärker herauschmecken, was ihnen wirklich gut schmeckt, und die Grundregeln der Appetitologie beachten, hat das zahlreiche positive Auswirkungen! Manche spüren sie sofort: Sie werden sich z.B. rasch fitter fühlen. Andere merken sie erst Jahre später.

Für eine Ernährungsumstellung ist es nie zu spät! Aber je früher sie beginnen, umso mehr verhindern sie, dass chronische Schäden entstehen.

Schwere Gelenkveränderungen z.B. können durch eine Ernährungsumstellung nicht wieder rückgängig gemacht werden. Aber nach Ernährungsumstellung verringern sich auch in späten Stadien die Schmerzen und ein weiteres Fortschreiten der Arthrose wird gestoppt.

Ich möchte im Folgenden konkret aufzeigen, welche Erkrankungen sie appetitologisch heilen, bessern und vorbeugen können.

Da die Appetitologie gerade erst in den Anfängen steckt, muss ich zusätzlich zu meinen eigenen Erfahrungen auch auf Erfahrungsberichte und Studien zurückgreifen mit ähnlichen Ernährungsformen: Z.B. der Vollwerternährung nach Bruker und Leitzmann, der Low Carb Ernährung nach Lutz und der Instinctotherapie nach Burger. Speziell Bruker und Lutz haben als Ärzte tausende von Patienten ernährungsmedizinisch behandelt und ihre Beobachtungen veröffentlicht.

8.1. Fitness und Vitalität

Ihr Körper weiß, was er braucht, um fit und vital zu sein! Wenn sie ihm die Nährstoffe geben, die er gerade braucht, indem sie stärker herauschmecken, was ihnen wirklich gut schmeckt, und die Grundregeln der Appetitologie beachten, werden sie sich sehr schnell fitter und vitaler fühlen!

Die Auswirkungen merken sie oft schon nach einer Mahlzeit: Wenn sie eine opulente, meist kohlenhydratreiche Mittagsmahlzeit essen, ohne auf ihren Appetit zu achten, sind sie anschließend häufig „Schach matt“. „Ein voller Bauch studiert nicht gern“, sagt der Volksmund. Sie werden also müde, schlapp und unkonzentriert sein. Ihr

Körper ist damit beschäftigt all die überflüssigen Nährstoffe, die sie ihm zugemutet haben und die er zurzeit gar nicht braucht, wieder zu entgiften.

Ganz anders werden sie sich fühlen, wenn sie bei einer Mahlzeit die Grundregeln der Appetitologie beachten und nur das essen, was ihnen wirklich gut schmeckt. Es mag sein, dass sie auch große Mengen vertilgen. Trotzdem werden Sie sich anschließend nicht überladen und müde fühlen.

Am Anfang ist es schwer sich umzustellen und wirklich nur auf seinen Appetit zu achten! Es ist z.B. ungewohnt mittags nur ½ Kartoffel zu essen, wenn diese gerade ohne Soße nicht schmeckt. Aber schnell werden sie selbst erleben, dass sie sich wirklich fitter fühlen, wenn sie in diesem Fall eben mehr Fleisch und Gemüse essen, je nachdem, was ihnen ohne Soße gut schmeckt.

Seien sie nicht zu ängstlich, ihrem Körper auch mal etwas zuzumuten, was nur halbwegs gut schmeckt. Jahrelang haben sie sich irgend etwas „rein gezogen“ und kannten die Grundregeln der Appetitologie überhaupt nicht. Freuen sie sich an kleinen Erfolgen! Es ist ein längerer Lernprozess, seinen Appetit wieder besser wahr zu nehmen.

Wenn sie sich einige Wochen appetitologisch ernähren, werden sie merken, dass sie Fett verlieren werden (die Hautfalten werden dünner) aber Muskelmasse aufbauen. Und das führt auch längerfristig zu einer gesteigerten körperlichen Fitness. Gerade Sportler profitieren sehr von der Appetitologie!

Und auch die geistige Leistungsfähigkeit nimmt zu, wenn sie ihrem Gehirn die Nährstoffe geben, die es gerade braucht!

8.2. Weniger Erkältungen, Grippe und infektiöse Durchfallerkrankungen

In Kapitel 3 habe ich es schon erwähnt: Der „normale“ Deutsche hat etwa 3 – 4 Mal im Jahr eine Erkältung oder eine Grippe. Im Gegensatz dazu haben frei lebende Tiere, die sich instinktiv richtig ernähren, nie einen Schnupfen!

Wenn sie stärker auf ihren Appetit achten und die Grundregeln der Appetitologie beachten, werden sie deutlich seltener eine Erkältungskrankheit bekommen. Ihre Abwehrkräfte werden durch die Ernährungsumstellung deutlich gesteigert werden! Was ist die Ursache?

Auf der einen Seite werden sie deutlich mehr frisches Obst und Gemüse essen als früher. Sie werden somit deutlich mehr natürliche Vitamine und Mineralstoffe mit dem Essen zu sich nehmen.

Zur Stärkung der Abwehrkräfte ist es zum anderen besonders wichtig auf Käse und Quark möglichst ganz zu verzichten und den Milchkonsum zu reduzieren. Wie in Kapitel 3 schon erwähnt, verwirrt Milcheiweiß unser Immunsystem. Der Körper befindet sich in einem ständigen Abwehrkampf gegen die ungewohnten, artfremden Eiweiße. Als Folge davon sind die Lymphknoten, sowie die Rachen- und Gaumenmandeln vergrößert. Diese Vergrößerung der lymphatischen Organe bildet sich nach Verzicht auf Milcheiweiß rasch zurück. Eine Mandel- oder Polypenoperation kann so fast immer verhindert werden! Näheres hierzu im Buch von Dr. med. Bruker: „Erkältungen müssen nicht sein“.

Bei mir sind die Lymphknoten im Halsbereich heute so klein, dass ich sie nicht mehr tasten kann. Das war einmal anders: Als Kind habe ich täglich über einen Liter Milch getrunken. Damals waren meine Lymphknoten Mandel- bis Pfirsichkern groß angeschwollen und stark druckschmerzhaft.

Ich selbst bin nur noch sehr selten einmal erkältet. Allerdings kann es trotz Appetitologie einmal vorkommen, vor Allem, wenn ich auf meinen wirklichen Appetit

nicht genug geachtet habe und zu viel Fleisch oder Kohlenhydrate gegessen habe. Guy-Claude Burger, der Erfinder der Instinctotherapie, hat dazu in seinem Buch „Die Rohkosttherapie“ eine interessante neue Virustheorie entwickelt: Nach seiner Ansicht geht der Körper mit Bakterien oder Viren eine Symbiose ein. Die Infektion wird genutzt, um überflüssige Stoffe zu entgiften und auszuscheiden.

Wie kann man sonst noch seine Abwehrkräfte stärken?

- **Positives Denken, Zufriedenheit und Gelassenheit.**
Belastende Lebenssituationen müssen aufgearbeitet und geklärt werden!
Nach Brukers Ansicht ist die Stimmungslage für die Abwehrkräfte sogar bedeutender als die Ernährung!
- **Die Angst vor der Kälte verlieren!**
Durch kneipp'sche Maßnahmen: Nach dem Duschen kurz kalt abduschen. Wenn ihnen das zu extrem ist, fangen sie damit an, nur die Beine kurz kalt abzuduschen. Sehr gut sind auch regelmäßige Saunabesuche mit anschließendem kaltem Abduschen, sowie regelmäßiges Sonnenbaden. Empfehlenswert sind weiterhin regelmäßige Luftbäder auch im Winter (in Badehose kurz raus in die Kälte).

8.3. Allergien, Autoimmunerkrankungen

Nach schulmedizinischer Ansicht ist die Ursache von **Allergien** unbekannt. Die Häufigkeit von allergischen Erkrankungen (Neurodermitis, Heuschnupfen, Allergisches Asthma u.a.) steigt weltweit rasant an: 28% der Belgier und 20% der Deutschen leiden an Heuschnupfen! Tendenz steigend (Pfaar 2011). In Westeuropa hat sich die Zahl der Asthmakranken (nach S. Braman) in den letzten 10 Jahren verdoppelt! Weltweit kommt es alle 10 Jahre zu einem 50%-gen Anstieg von Asthmaerkrankungen! In den Entwicklungsländern steigt die Anzahl der Asthmakranken in den Städten und in Gebieten, die eine „westlichen Lebensstil“ angenommen haben, extrem an („asthma prevalence continues to rise sharply with increasing urbanisation and westernisation“). D.h. nur in abgelegenen Gebieten, die sich noch ursprünglich ernähren, gibt es wenig Asthmaerkrankungen.

Ich führe den ständigen Anstieg von Allergien weltweit auf eine ständige Zunahme des Konsums von Milchprodukten und Käse zurück. Erst durch die Perfektionierung der Kühlketten haben Menschen heute die Gelegenheit so viel Milcheiweiß, wie noch nie, zu sich zu nehmen.

Ich betone noch einmal, dass wir Menschen von der Steinzeit her nicht gewohnt sind, die Muttermilch eines fremden Tieres zu trinken. Und es gibt in freier Wildbahn kein einziges Tier, das die Muttermilch eines anderen Tieres zu sich nimmt!

Säuglinge entwickeln oft nach dem Abstillen und der Umstellung auf Kuhmilchprodukte eine leichte Unverträglichkeit gegenüber Milch („Milchschorf“). Zahlreiche Kinder entwickeln nach dem Erstkontakt mit Milch aber eine manifeste Neurodermitis mit generalisiertem Hautekzem. Hier ist es wichtig, die Kuhmilch und alle Milchprodukte rasch weg zu lassen (auch wenn sich nicht spezifische IgE-Antikörper gegen Kuhmilch im Blut nachweisen lassen!). Dann heilt die Neurodermitis bei den Kleinkindern rasch aus. Belässt man es beim Verzehr von Milchprodukten, kann sich zwar die Neurodermitis im Kleinkindalter zurückbilden, aber viele dieser Kinder bekommen dann später Heuschnupfen oder Asthma.

Bruker beschreibt in seinem Buch „Allergien müssen nicht sein“ seine Erfahrungen bei vielen hunderten von Patienten: Nach seiner Ansicht bessern sich Allergien deutlich, wenn auf Milcheiweiß und sämtliches tierisches Eiweiß konsequent verzichtet wird. Vor Allem Kleinkinder mit Neurodermitis müssten auf tierisches Eiweiß (also neben Milch auch auf Fleisch und Fisch) völlig verzichten. Meine Erfahrung ist da etwas anders: Es reicht meist aus, auf Milcheiweiß zu verzichten, um eine Besserung der Allergie zu erzielen.

Meine dramatische Erfahrung mit der schweren Neurodermitis meiner Tochter im Säuglingsalter habe ich bereits in Kapitel 6 berichtet. Als meine Frau völlig auf Milchprodukte verzichtete, bildete sich die Neurodermitis bei meiner noch voll gestillten Tochter komplett zurück. Sie trat auch nicht wieder auf, als meine Tochter kurze Zeit später sehr viel rohes Fleisch aß.

Ich selbst habe seit der späten Kindheit an einem schweren Heuschnupfen gelitten. Seit ich mich nahezu milchfrei ernähre, sind die Symptome deutlich zurück gegangen. Ich selbst merke allerdings schon, dass der Heuschnupfen im Sommer stärker wird, wenn ich über meinen Appetit hinaus zu viel Fleisch esse.

Je früher man die Ernährung umstellt, umso schneller verschwindet die Allergie. Wie bei meiner Tochter, kann bei Säuglingen eine Neurodermitis rasch völlig ausheilen, wenn man Milchprodukte weglässt. Im Erwachsenenalter braucht man mehrere Jahre, um eine Besserung einer allergischen Erkrankung zu erzielen.

Autoimmunerkrankungen sind, wie Allergien, Krankheiten, bei denen das Immunsystem Organsysteme des eigenen Körpers für fremd hält und bekämpft. Zu den Autoimmunkrankheiten zählen u.a. der Diabetes bei Jugendlichen, die Rheumatoide Arthritis, die Myasthenie, die chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (Colitis Ulcerosa und Morbus Crohn) und die Multiple Sklerose. Warum der Körper plötzlich seine eigenen Organe angreift ist nach schulmedizinischer Ansicht bisher unklar. Diese Krankheiten gelten als unheilbar.

Dr. Wolfgang Lutz berichtet in seinem Buch „Leben ohne Brot“, dass er insgesamt 600 Patienten mit chronisch entzündlicher Darmerkrankung mit Low Carb Ernährung behandelt hat. Die Patienten durften maximal 6 Broteinheiten Kohlenhydrate zu sich nehmen. Hierunter kam es zu einer Heilung vor Allem bei vielen Patienten mit **Morbus Crohn**: 80% von ihnen sind nach einem Jahr symptomfrei.

Patienten mit **Colitis Ulcerosa** sind langwieriger zu behandeln: 60% sind erst nach 2 Jahren symptomfrei. Die übrigen 40% benötigen oft 4 – 6 Jahre bis sie symptomfrei sind. Lutz konnte somit nachweisen, dass eine als unheilbar geltende Erkrankung allein durch die deutliche Reduktion der Kohlenhydrate heilbar ist!

Auch bei der **Multiplen Sklerose** und der **Epilepsie** hatte er oft erstaunliche Heilerfolge mit einer kohlenhydratarmen Ernährung.

Lutz berichtet davon, dass eine zu radikale Umstellung auf eine Low Carb Ernährung anfangs zu einer Verschlechterung von Autoimmunerkrankungen führen kann. Er hat deswegen zeitweise sogar Kortison eingenommen. Ich denke, dass das vermeidbar ist, wenn man sich appetitologisch ernährt und bewusst auf seinen Appetit achtet. Ich selbst habe manchmal leichte Gelenkschmerzen an den Fingergelenken und den Knöcheln. Diese treten immer nur dann auf, wenn ich einmal über meinen Appetit hinaus zu viel Fleisch gegessen habe. Wenn ich dann wieder genauer auf meinen Appetit achte und das esse worauf ich wirklich Appetit habe, gehen diese leichten Gelenkschmerzen schnell zurück.

8.4. Übergewicht, Metabolisches Syndrom

Die Appetitologie ist die ideale Kostform, um Übergewicht zu reduzieren! Wir erleben zur Zeit in den Industrieländern eine ständige Zunahme von Übergewichtigen und Fettleibigkeit. Die Ursache ist eine Kohlenhydratmast. Die meisten Menschen in den Industrieländern essen zu viele Getreideprodukte, Süßwaren und Softdrinks. Wie schon in Kapitel 3 erwähnt, schmeckt Brot aus Auszugsmehl fälschlicherweise zu gut. Von Vollkornbrot ohne Brotaufstrich würden wir viel weniger essen. Mit Softdrinks kann man, ohne es zu merken, große Mengen Zucker zu sich nehmen (so enthält eine 2-Literflasche Cola 240g Zucker!). Zahlreiche Studien haben in den letzten Jahren aufgezeigt, dass man mit Low Carb deutlich mehr Gewicht abnehmen kann als mit der klassischen Low Fat Diät. Nicht das Fett macht fett, sondern die raffinierten Kohlenhydrate!

Wenn sie ihr eigener Appetitologe werden, brauchen sie keine Hungerkur mehr zu machen, um abzunehmen! Essen sie das, worauf sie wirklich Appetit haben nach den Grundregeln der Appetitologie! Die Menschen haben immer schon gerne und viel gegessen. Aber erst durch die hochkalorischen raffinierten Kohlenhydrate ist heute Fettleibigkeit zum Massenphänomen geworden.

Was kann man mit Low Carb erreichen? Dr. Lutz schreibt in seinem Buch „Leben ohne Brot“, dass bei Kindern und Jugendlichen, sowie bei Männern das Abnehmen leicht möglich ist. Bei Frauen sind die Chancen auf eine größere Gewichtsabnahme umso schlechter, je näher sie dem Klimakterium kommen (dem Ausbleiben der Regelblutungen). Je mehr das Fett nicht nur am Rumpf, sondern auch an den Armen und Beinen bis zu den Fingern und Zehen lokalisiert ist, umso schwieriger wird die Gewichtsabnahme.

Wenn sie sich nach den Grundregeln der Appetitologie richten, nehmen sie automatisch weniger Kohlenhydrate zu sich. Dann haben sie von allen Diäten die größte Chance, Gewicht abzunehmen.

Das **Metabolische Syndrom** ist eine Folge des Übergewichts. Durch die Gewichtsabnahme unter Low Carb sinken auch der Blutdruck, die Blutfette und die Blutzuckerwerte. Man benötigt weniger Medikamente. Und es verringert sich das Arteriosklerose-Risiko.

8.5. Arteriosklerose (= Arterienverkalkung), Herzinfarkt, Schlaganfall

Herzinfarkt und Schlaganfall sind die beiden großen „Killer-Krankheiten“, verantwortlich für die Mehrzahl der Todesfälle in den Industrienationen. Heute haben oft schon junge Menschen arteriosklerotische Veränderungen an ihren Arterienwänden. Angina Pectoris Beschwerden treten aber erst auf, wenn die Herzkrankarterien (die Arterien, die den Herzmuskel mit Blut versorgen) zu über 90% verengt sind. Kommt es zum plötzlichen Verschluss einer Herzkranzarterie, stirbt der von ihr mit Blut versorgte Teil des Herzmuskels ab, er infarziert.

Wie schon in Kapitel 3 erwähnt, tritt der Herzinfarkt bei Naturvölkern praktisch nicht auf. Wäre ein Herzinfarkt schon in der Steinzeit ein häufiges Problem gewesen, hätten über die Jahrtausende hinweg die Menschen eher überlebt, die zwischen den Herzkranzarterien Verbindungsarterien (sogenannte Anastomosen) besäßen. Die Tatsache, dass die Herzkranzarterien nicht miteinander verbunden sind, zeigt, dass die Zivilisationskrankheit Herzinfarkt erst ein Problem der Neuzeit ist.

Für die Wissenschaft ist die genaue Ursache der Arteriosklerose nach wie vor unklar. Es wurden aber zahlreiche Risikofaktoren für die Entstehung einer Arteriosklerose identifiziert, die mit einer erhöhten Sterblichkeit einhergehen. Die wichtigsten Risikofaktoren sind: Rauchen, Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht und erhöhte

Blutfette, besonders Cholesterin. Bis auf das Rauchen lassen sich alle Risikofaktoren durch eine appetitologische Low Carb Ernährung verbessern.

Zum **Cholesterin**: Der erhöhte Cholesterinspiegel ist Symptom, nicht Ursache für eine Störung des Stoffwechsels. Seit man in den 50-er Jahren entdeckt hatte, dass Menschen mit einem erhöhten Cholesterinspiegel häufiger an einem Herzinfarkt versterben, wurden ganze Generationen mit fett- und cholesterinreicher Ernährung gequält. Der Genuss von Eiern und Butter wurde verboten. Dabei ist Cholesterin für uns ein lebenswichtiger Baustein: Für die Herstellung der Sexualhormone und der Nebennierenrindenhormone braucht der Körper Cholesterin! Und der Körper produziert die größte Menge an Cholesterin selbst (1,5g und mehr pro Tag). Mit der Nahrung nehmen wir nur etwa 350mg/Tag auf. D.h. wenn wir weniger Cholesterin essen, produziert der Körper notgedrungen mehr Cholesterin selbst, um daraus z.B. die lebensnotwendigen Hormone herzustellen.

Zahlreiche große Interventionsstudien mit cholesterinreicher Kost wurden durchgeführt. Immer wieder zeigte sich das gleiche Ergebnis: Mit cholesterinreicher Kost lässt sich der Cholesterinspiegel praktisch nicht senken. Und das cholesterinreiche Ei wurde mittlerweile völlig entlastet: Die Nurses-Health-Study mit 80082 Krankenschwestern, sowie die Health Professionals Follow-up Study mit 37851 Männern zeigte, dass es völlig egal ist, ob man ein Ei pro Woche isst oder mehr als ein Ei pro Tag: Das Risiko für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall nach acht bis 14 Jahren ist gleich. Interessant ist in dem Zusammenhang auch die wissenschaftliche Veröffentlichung in der bedeutendsten medizinischen Fachzeitschrift der Welt, dem New England Journal of Medicine 1991: Dort wird über einen 88-jährigen Mann berichtet, der seit 15 Jahren täglich 25 Eier aß. Sein Cholesterinspiegel lag unterhalb des Normalwertes von 200mg/dl! Dieser „Normalwert“ ist allerdings ein Wunschwert, der 88% der deutschen Bevölkerung zu behandlungsbedürftigen „Kranken“ abstempelt. Der Normalwert, also der Mittelwert, für Cholesterin liegt bei den 30 – 40-jährigen Männern bei 222 und bei den Frauen bei 210 mg/dl. Bei den 60 – 70-jährigen Männern liegt er bei 245 und bei den Frauen bei 266 mg/dl.

Auch eine fettreiche Ernährung erhöht den Cholesterinspiegel praktisch nicht, egal ob sie nun viel gesättigte oder ungesättigte Fette essen.

Die Nurses-Health-Study konnte auch nachweisen, dass der Verzehr von Butter weniger zu Herzinfarkt führt, als der von Margarine. Auch wenn die Studien etwas anderes beweisen, besteht die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) nach wie vor darauf, man solle am Tag nicht mehr als 300mg Cholesterin zu sich nehmen, sparsam mit Fett umgehen und tierische Fette meiden.

Zahlreiche Studien mit Low Carb Ernährung haben etwas anderes gezeigt: Wenn man naturbelassene Fette isst (wie Butter, Speck und kaltgepresste Öle) muss man mit Fett nicht sparen. Die Blutfette sinken sogar stärker als mit fettreduzierter Ernährung (Low Fat). Gehäuft zu Herzinfarkten führen nur die Industriefette, wie Margarine und Friteusefette mit den gefährlichen Trans-Fettsäuren.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass der regelmäßige Genuss von rohen Nüssen und von fettreichem Fisch (reich an Omega-3-Fetten) die Rate von Herzinfarkten sogar deutlich vermindert! Wenn Sie ihrem Herzen also etwas Gutes tun wollen, dann essen Sie bitte regelmäßig fetten Seefisch (z.B. Matjeshering) und rohe Nüsse, aber bitte nur wenn diese auch gut schmecken!

Wenn die „Fettfrage“ weiter interessiert, dem empfehle ich als Lektüre das „Lexikon der Populären Ernährungssirrtümer“ von Udo Pollmer oder besser noch das Buch von Nicolai Worm: „Mehr Fett!“ Dort können sie weitere zahlreiche wissenschaftliche Studien zum Thema Fett nachlesen.

Also keine Angst vor zu viel Fett! Vergessen sie bitte ihren Cholesterinspiegel und alles, was sie über angeblich schlechtes tierisches Fett gehört haben! Und ernähren

sie sich nach den Grundregeln der Appetitologie® mit naturbelassenen Lebensmitteln.

Die Arteriosklerose und der Herzinfarkt entstehen nicht durch zu viel Fettverzehr. Ursache ist der zunehmende Verzehr von hochverarbeiteten Nahrungsmitteln, wie Zucker, Süßwaren, Softdrinks, Auszugsmehl und Industriefette (Margarine und alle nicht kaltgepressten Öle). Das ist der Grund, warum in der Appetitologie das Essen von naturbelassenen Lebensmitteln so wichtig ist. Lassen sie sich von ihrem Appetit nur in seltenen Ausnahmefällen zu Süßigkeiten und Schokolade hinziehen! Bleiben sie bei den Grundregeln der Appetitologie. Dann tun sie das Beste für ihr Herz!

Wenn sie bereits an einer koronaren Herzkrankheit leiden, Angina Pectoris Anfälle haben und nachgewiesene Verengungen der Herzkranzgefäße, sollten sie es mit den Grundsätzen der Appetitologie besonders genau nehmen: Ich empfehle ihnen, in diesem Fall, den Anteil der naturbelassenen Frischkost deutlich zu erhöhen.

Vielleicht gelingt es ihnen dann sogar, zu erreichen, dass sich sogenannte arteriosklerotische Plaques (also Arterienverkalkungen) wieder zurückbilden. Schon die Verringerung von einer 90% auf eine 80% Arterienverengung würde ausreichen, damit sie beschwerdefrei würden. Denken sie daran, dass frei lebende Tiere, die sich nur von Rohkost ernähren, keine Arteriosklerose und keine Herzinfarkte kennen.

8.6. Arthrose und Gelenkschmerzen

Gelenk- und Rückenschmerzen sind die häufigsten Beschwerden, die Patienten zum Arzt treiben. Arthrose ist in den Industrieländern die Volkskrankheit Nummer eins. Immer wenn ich einen Vortrag halte zum Thema „Arthroseschmerzen lindern durch Ernährungsumstellung“, kann ich damit rechnen, dass der Saal brechend voll ist. Die Zeitschriften sind voller Anzeigen mit angeblichen Wundermitteln gegen Arthrose.

Was ist die Ursache von Gelenkschmerzen und Arthrose?

Nach **schulmedizinischer Ansicht** handelt es sich um einen mechanischen Gelenkverschleiß durch zu hohe Beanspruchung eines Gelenkes oder durch zunehmendes Lebensalter. Da Knorpel keine Blutgefäße enthält, ist er „bradytrophes“ (= schlecht ernährtes) Gewebe und kann vom Körper nicht wieder aufgebaut werden, so die gängige Lehrmeinung. Für diese These spricht, dass man bei Gelenken mit Fehlstellungen, z.B. X-Beine, vorhersagen kann wo die Arthrose auftritt: Nämlich an der Stelle der höchsten mechanischen Belastung.

Aber warum haben einige Menschen schon sehr früh eine schwere Arthrose und andere auch im hohen Alter nicht? Und warum haben frei lebende Tiere und Naturvölker keine Arthrose (ganz im Gegensatz zu unseren nur mit Dosenfutter gefütterten Hunden und Katzen)?

Nach **Dr. med. M. O. Bruker** ist die Arthrose eine rein ernährungsbedingte Erkrankung. Die Ursache ist der Konsum von hochverarbeiteten Nahrungsmitteln, wie Zucker, Süßigkeiten, Brot aus „normalem“ (Auszugs-)Mehl, und Industriefetten. In seinem **sehr lesenswerten Buch „Rheuma – Ursache und Heilbehandlung“** empfiehlt er als Therapie bei Arthrose die Vollwerternährung mit viel Frischkost, Vollkornbrot und naturbelassenen Fetten. Zusätzlich empfiehlt er bei Arthrose eine starke Einschränkung von tierischem Eiweiß (Fleisch u.a.). Er merkt aber an, dass Bäcker häufiger Arthrose bekommen als Metzger und die wichtigste Maßnahme darin besteht, die raffinierten Kohlenhydrate zu meiden. Bruker hat tausende von Patienten

mit Arthrose behandelt. Den besten Therapieerfolg hatte er stets mit reiner Frischkost (also ganz ohne Brot): „Je höher der Frischkostanteil, umso besser die Heilwirkung!“ Auch die Parodontose ist nach Bruker rein ernährungsbedingt. Der Zahnfleischschwund verläuft parallel mit dem Bindegewebschwund an den Gelenken. Deshalb hilft dem Erfahrenen der Blick in den Mund, um das Ausmaß der Polyarthrose abzuschätzen.

Dr. med. Wolfgang Lutz schreibt in seinem **Buch „Leben ohne Brot“**, dass unter kohlenhydratarmer Kost das Zahnfleisch wächst und Gelenkbeschwerden deutlich zurück gehen.

Helmut Wandmaker, einer der Väter der Rohkosternährung, spricht in seinen Büchern vom „Brotknie“ (z.B. in „Rohkost statt Feuerkost“).

Ich selbst habe in meiner Vollwerternährungsphase häufiger Knieschmerzen gehabt (direkt hinter der Kniescheibe). Mit der Vollwertkost isst man zu viel Brot! Heute habe ich nur selten leichtere Knieschmerzen und / oder Rückenschmerzen, wenn ich einmal über meinen wirklichen Appetit hinaus zu viele Getreideprodukte gegessen habe.

Wenn man zu viel Fleisch isst, kann es sein, dass man in allen Gelenken das Gefühl hat, sie seien angeschwollen und erwärmt. Mir tun dann manchmal die Sprunggelenke etwas weh. Viele Menschen sehen nach zu viel Fleischkonsum im Gesicht etwas aufgedunsen aus. Das ist immer ein Zeichen, dass man mit dem Verzehr von tierischen Lebensmitteln eine Pause einlegen sollte. Dann gehen diese Beschwerden rasch zurück. Die Tatsache, dass sich die Schmerzen dann so schnell bessern zeigt, dass das Bindegewebe nicht so schlecht ernährt wird, wie man allgemein glaubt.

Zusammenfassung:

Wenn sie unter Arthrose-Beschwerden leiden, sollten sie unbedingt einmal ein paar reine Frischkosttage einlegen! Genießen sie frische Salate und verzichten sie auf Süßes und Brot. Sie werden sehen, dass die Beschwerden sich dann rasch bessern.

Was kann ich mit der Beachtung der Grundregeln der Appetitologie® erreichen?

Schwere Gelenkerstörungen bilden sich nicht mehr zurück.

Die Veränderungen im Röntgenbild bleiben bestehen. Aber die Krankheit schreitet nicht weiter fort und die Schmerzen bessern sich zum Teil deutlich.

Also essen sie bitte nur das, was ihnen wirklich gut schmeckt.

Je höher der Frischkostanteil, umso besser die Heilwirkung bei Arthrose.

Zum Schluss noch ein Erlebnis: Jede Krankenschwester in Deutschland leidet unter mehr oder weniger starken Rückenschmerzen. Patienten heben gehört zum Alltag. In einer Kaffeerunde erzählte ich, dass Gelenkbeschwerden aber in erster Linie ernährungsbedingt sind. Ich wurde ungläubig angeschaut. Dann sagte eine schwarze Schwester aus Ghana: „Sie haben recht! Bei uns in Ghana tragen alle Frauen ein Kind auf dem Rücken und schwere Wasserkrüge auf dem Kopf. Aber nie habe ich jemanden über Rückenschmerzen klagen hören!“ Sie war in einem armen Dorf groß geworden. Dort aß man nur das, was zu Hause wuchs. Industriell verarbeitete Nahrungsmittel, wie Cola, Süßigkeiten, Konserven und Auszugsmehlprodukte konnte man sich nicht leisten.

8.7. Depressionen

Ein leckeres Essen zu genießen macht Spaß! Es hebt die Stimmung, wenn man etwas isst, was wirklich gut schmeckt. Essen genießen ist unser erstes und wohl auch unser letztes Vergnügen im Leben: Es gibt nichts, was allen Altersgruppen so Spaß macht wie ein gutes Essen!

Umgekehrt gibt es nichts, was uns so sehr den Appetit verdirbt und „auf den Magen schlägt“, wie eine schlechte Stimmung oder Depression. Alte Menschen, die ihren Partner verlieren, nehmen oft viele Kilo Gewicht ab, weil sie keinen Appetit mehr haben und nichts mehr essen. Deshalb müssen Depressive wieder lernen zu genießen und sich an kleinen Dingen zu freuen (siehe auch Kapitel 9).

Ich erlebe zusätzlich selbst immer wieder: Wenn ich etwas gegessen habe, was mir wirklich gut geschmeckt hat, steigt im Anschluss daran die Stimmung. Wenn unser Körper und auch unser Gehirn die Nährstoffe bekommt, die es braucht, geht es uns körperlich und psychisch besser. Auch langfristig hat es positive Auswirkungen auf meine Stimmungslage, wenn ich mich nach den Grundregeln der Appetitologie ernähre.

Umgekehrt ist es fatal, wenn man sich einfach irgend etwas „reinzieht“, egal, wie es schmeckt. Menschen, die nicht auf die Grundregeln der Appetitologie achten, viel „Junk Food“ essen und viele Softdrinks und Süßigkeiten essen, wirken oft dumpf, apathisch und lustlos. Ich bin manchmal erschrocken über die Apathie und Dumpfheit schon kleiner Kinder! Ich bin mir sicher, dass das auch eine Folge eines hohen Zuckerkonsums und eines Vitaminmangels ist! Und auch die zunehmende Aggressivität und Gereiztheit vieler junger Leute in den Städten hat mit Sicherheit auch etwas mit dem hohen Konsum von industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln zu tun! Die psychischen Auswirkungen einer stark verarbeiteten, nicht artgerechten Ernährung zeigt das Fütterungs-Experiment mit Ratten sehr eindrucksvoll (siehe Bild). Wer weiß, wie viele Patienten in unseren psychiatrischen Kliniken eigentlich eine Ernährungsumstellung bräuchten? Die Auswirkungen eines hohen Zuckerkonsums auf die Psyche sind so dramatisch, dass allein deswegen Zucker und Softdrinks verboten oder mit einer hohen Genussmittelsteuer belegt werden müssten!

Forscher, die Naturvölker untersuchten, waren immer wieder beeindruckt von der Zufriedenheit und Gastfreundschaft der Menschen. Der amerikanische Zahnarzt Dr. Price hat in den 1930-er Jahren zahlreiche Naturvölker weltweit untersucht. Immer wieder viel ihm auf, dass die Menschen zufrieden und glücklich waren, wenn sie von der Zivilisation noch unberührt ihre traditionelle Kost aßen. Doch wenn er in ein Nachbardorf kam, wo die Menschen auf industriell verarbeitete Nahrungsmittel umgestiegen waren, wirkten sie mürrisch und unzufrieden.

Deshalb möchte ich abschließend betonen: Ernähren sie sich nach den Grundregeln der Appetitologie®, und sie werden merken, dass sie ausgeglichener und zufriedener werden! Was sie zusätzlich tun können, um zufriedener zu werden, erfahren sie in Kapitel 9.

8.8. Alzheimer Demenz

Nach meiner Ansicht ist eine industrielle Mangelernährung die Hauptursache der Alzheimer Demenz. Ich habe das in Kapitel 3 schon ausführlich dargelegt.

Um diese These allerdings zu beweisen, müsste man 80 Jahre lang die Ernährungsgewohnheiten von Menschen beobachten und dann sehen, wer häufiger eine Demenz entwickelt. So ein Experiment ist leider nicht durchführbar.

Es gibt allerdings bereits deutliche Hinweise darauf, dass ein hoher Konsum von hoch verarbeiteten, vitaminarmen Nahrungsmitteln zumindest eine Mitursache für die Alzheimer Demenz ist. So sind bereits zahlreiche Risikofaktoren für Alzheimer

identifiziert worden. Es sind es die gleichen Risikofaktoren, wie die für die Arteriosklerose: Das Metabolische Syndrom mit Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht und erhöhten Blutfetten. Zusätzlich ist es eine erniedrigte Aufnahme von Vitaminen mit der Nahrung (besonders Vitamin B1, B6, B12, Folsäure, Vitamin C und Vitamin E). Eine Gabe von Einzelvitaminen bringt aber nichts. Wahrscheinlich sind die einzelnen erniedrigten Vitaminspiegel nur Hinweis auf eine friskostarme Ernährung. Wir kennen heute ca. 60 000 Inhaltsstoffe in rohen pflanzlichen Lebensmitteln (sogenannte sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe). Wahrscheinlich schützt nicht ein bestimmter Einzelstoff vor Alzheimer, sondern genau die richtige Kombination von Einzelstoffen, wie sie in naturbelassenen Lebensmitteln vorkommt. Eindeutig nachgewiesen ist, dass ein hoher Konsum von Obst, Gemüse und Fisch vor Alzheimer schützt.

In der **Neuburger Demenzstudie** konnte ich 2006 nachweisen, dass Alzheimer-Patienten deutlich weniger Zähne haben als gleichaltrige Nicht-Demente. Die Zähne sind das Langzeitgedächtnis der Ernährung: Menschen, die in ihrem Leben wenig Süßes gegessen haben, haben im Alter mehr erhaltene Zähne. Das weist für mich darauf hin, dass möglicherweise ein hoher Zuckerkonsum Alzheimer verursachen könnte.

In der Forschung wird Alzheimer neuerdings auch „**Diabetes Typ 3**“ genannt. Das Gehirn zeigt bei Alzheimer eine Insulin-Resistenz. D.h. Insulin wirkt dann im Gehirn nicht mehr. Die Folge ist, dass das Gehirn bei Alzheimer Patienten dann keinen Zucker mehr aufnehmen kann und die Gehirnzellen nicht ausreichend Energie bekommen. Fakt ist, dass Diabetiker (= „Zuckerkrank“) zu 70% häufiger eine Alzheimer Demenz entwickeln.

<https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2006/daz-35-2006/uid-16408>

Möglicherweise entsteht also Alzheimer nicht durch ein zu wenig an Vitaminen, sondern durch ein zu viel an Zucker und Kohlenhydraten.

Das ist auch die These im Buch von Dr. Bruce Fife „Stopp Alzheimer!“

<https://www.amazon.de/Stopp-Alzheimer-Bruce-Fife/dp/3942772264>

2008 veröffentlichte der Neuroanatom Gert Holstege einen Bericht über das Gehirn der 115-jährigen Hendrikje van Andel-Schipper aus Holland. Als sie starb war sie die älteste Frau der Welt gewesen. Auffällig war, dass sich in ihrem Gehirn nahezu keinerlei Ablagerungen fanden, wie sie bei Alzheimer üblich sind und die Zahl ihrer Nervenzellen so hoch war, wie die junger Rentner! Es gab auch keine Spuren von Arterienverkalkung, weder am Herzen noch im Gehirn. Das widerspricht der These: „Jeder Mensch bekommt Alzheimer, wenn er nur lang genug lebt!“ Mit 113 hatte sie bei Alzheimer tests unauffällige Ergebnisse gehabt. Ihre Erklärung: Sie trank jeden Tag morgen ein Glas frisch gepressten Orangensaft und aß täglich einen rohen Matjeshering.

Sie sehen also: Wenn sie sich nach den Grundregeln der Appetitologie[®] ernähren, bestehen gute Chancen, dass sie nicht nur ein hohes Lebensalter erreichen, sondern auch bis ins hohe Alter geistig fit bleiben.

8.9. Krebs

Nach geltender Lehrmeinung ist die Ursache von Krebs unklar. Das Risiko der Entstehung von Krebs ließe sich durch eine Ernährung mit viel Gemüse und Obst verringern. Aber Krebs könne nicht durch eine Ernährungsumstellung geheilt werden. Selbst Bruker musste beim Thema passen: „Krebs ist ein komplexes Geschehen, das durch viele Faktoren verursacht wird.“

Demgegenüber gibt es zahlreiche Einzelberichte, dass Krebskranke sich durch eine Umstellung der Ernährung auf reine **Rohkost** geheilt haben (z.B. Franz Konz und Guy-Claude Burger). Burger berichtet in seinem Buch „Rohkosttherapie“ von zahlreichen Krebspatienten, die nach Umstellung auf reine Rohkost geheilt waren. Zeitweise konnte man im Röntgenbild mit verfolgen, wie der Tumor innerhalb weniger Wochen hinweg schmolz (siehe auch 5.3. Instinctotherapie). Allerdings konnte Burger nicht verhindern, dass seine eigene Frau an Krebs verstarb. Er selbst schob es darauf, dass sie zu viel Schweinefleisch gegessen hätte.

Bisher gibt es kein einziges Skelett aus der **Altsteinzeit** bei dem man Knochenmetastasen gefunden hat. Und das, obwohl mindestens 1/3 der Tumoren solche Veränderungen an den Knochen hervorrufen (siehe „Illustrierte Geschichte der Medizin“, 1990, Band 1, Seite 41). Auch **Naturvölker**, die sich mit ihrer traditionellen Kost ernährten, kannten keinen Krebs:

- So berichtete Stefansson 1960 in seinem Buch „Cancer, Disease of Civilisation“, dass Krebs bei den Eskimos (Inuit) früher völlig unbekannt war.
- Albert Schweizer berichtete, dass bei seiner Ankunft in Lambarene in Gabun 1913 keine Patienten mit Krebs anzutreffen waren.
- Price erfuhr bei seinen Forschungsreisen zu zahlreichen Naturvölkern in den 1930-er Jahren von vor Ort tätigen Ärzten, dass Krebserkrankungen bei den „Eingeborenen“ nicht auftraten.

Schon 1926 veröffentlichte der spätere Nobelpreisträger **Otto Warburg** eine wissenschaftliche Arbeit zum Thema „Über den Stoffwechsel der Tumoren“. Darin beschrieb er, dass Krebszellen auch bei Anwesenheit von Sauerstoff nur über die Vergärung von Zucker zu Milchsäure Energie gewinnen können. Gesunde Zellen können in Anwesenheit von Sauerstoff auch über die Zellatmung Fett, Proteine und Zucker komplett „verbrennen“. Diese von Warburg beschriebene „aerobe Gärung“ der Tumorzellen nennt man den „Warburg Effekt“. Seine Untersuchungen gerieten lange Zeit in Vergessenheit.

Erst seit einigen Jahren wird wieder intensiver darüber geforscht. Dr. Johannes Coy gab zum Thema das Buch heraus: „**Die Anti-Krebs Ernährung**“. Hierin rät er zu einer kohlenhydratarmen Ernährung, um die Krebszellen quasi auszuhungern. Man sollte am Tag nicht mehr als 1g Kohlenhydrate pro Kilo Körpergewicht zu sich nehmen (also 70g bei 70kg Körpergewicht).

Zur Zeit laufen zahlreiche wissenschaftliche Interventionsstudien, bei denen man untersucht, ob durch eine kohlenhydratarme Ernährung Krebs wirklich geheilt werden kann. Bereits in den nächsten Jahren werden hier konkrete Ergebnisse erwartet. In Deutschland ist eine Forschergruppe um **Frau Prof. Ulrike Kämmerer** von der Uni Würzburg auf diesem Gebiet besonders engagiert. Sie befürwortet eine „**Ketogene Ernährung**“. Die Zufuhr von Kohlenhydraten muss so weit abgesenkt werden (auf 20g bis 50g pro Tag), bis der Körper aus Fett sogenannte Ketonkörper erzeugt. Aus diesen können alle Zellen des Körpers ausreichend Energie gewinnen, nur die Krebszellen nicht. Dadurch werden die Krebszellen praktisch ausgehungert. Bei dieser Ernährungsform muss generell auf Brot verzichtet werden. Man darf auch nur wenig süße Früchte essen.

Ich empfehle sehr das **Buch von Frau Prof. Kämmerer:**
„Ketogene Ernährung bei Krebs

– Die besten Lebensmittel bei Tumorerkrankungen“, systemed Verlag.

Ich habe schon mehrfach darauf hingewiesen, dass man bei Beachtung der Grundregeln der Appetitologie® sich automatisch kohlenhydratarm ernährt. Trocken Brot oder sogar Vollkornbrot ohne Aufstrich schmeckt nur sehr selten gut. Meist hat man eher Appetit auf Obst, Gemüse, Fett oder Fleisch. Mit der Appetitologie beugt man also gut einer Krebserkrankung vor. Um Krebs zu heilen, sollte man aber die Appetitologie mit der Ketogenen Ernährung verbinden, d.h. nach derzeitigem Wissensstand maximal nur 20 bis 50g Kohlenhydrate pro Tag zu sich nehmen.

9. Nicht nur ums Essen drehen!

- Gelassenheit, Zufriedenheit, Spiritualität und Lebenslust -

Das Leben ist mehr als essen und trinken! Sicher, wir erleben viele Menschen, die krank werden, weil sie sich über längere Zeit falsch ernährt haben. Und eine gute Ernährung ist die Basis für ein gutes Leben. Es gibt aber gerade unter den Gesundheitsbewussten auch Menschen, die sich nur noch um die Themen Ernährung, Sport und Gesundheit drehen! Und alles Extreme ist ungesund!

Manche werden sogar krank, weil für sie das Essen ein ständiges Problem ist: Die Zahl der Essgestörten nimmt in Deutschland ständig zu. Ein Kennzeichen für eine Essstörung ist, dass das ganze Leben nur noch ums Thema „Essen“ kreist. Dr. Steven Bratman definierte 1999 in seinem Buch „Health Food Junkies“ ein neues Krankheitsbild: Die „Orthorexia Nervosa“. In Anlehnung an das Wort „Anorexia Nervosa“ (Magersucht), würden diese Menschen ständig nur noch um die Frage kreisen: „Darf ich dieses oder jenes Essen?“ In Ansätzen habe ich das selbst bei mir erlebt: Je mehr ich über gesunde und ungesunde Ernährung wusste, umso komplizierter wurde das Essen. Wir werden heute überfüttert mit Informationen darüber, was gesunde und was ungesunde Nahrungsmittel seien. Zum Teil widersprechenden sie sich und immer wieder kommt es auch zu Korrekturen: Plötzlich ist dann Seefisch nicht mehr so gesund, weil wir z.B. erfahren haben, wie viel Quecksilber große Meeresfische enthalten. Das kann dazu führen, dass Menschen Angst vor dem Essen oder vor dem Genuss bestimmter Nahrungsmittel bekommen! Wenn sie so etwas bei sich bemerken, müssen sie gegensteuern! Wenn sie sich grundsätzlich nach den Regeln der Appetitologie ernähren, dürfen sie bei einer Einladung zum Kaffee auch einmal getrost ein Stück Sahnetorte genießen. Das wird sie nicht gleich umbringen. Und es ist o.k., wenn sie auch einmal „fünf gerade sein lassen“. Die Ausnahmen sollten nur nicht zur Regel werden...

Der Bestsellerautor Dr. Manfred Lütz (bekennender Katholik und Chefarzt einer Psychiatrischen Klinik) hat 2002 ein sehr originelles Buch herausgegeben mit dem Titel „Lebenslust“. Der Untertitel lautet: „Wider die Diät-Sadisten, den Gesundheitswahn und den Fitness-Kult“ – „Ein Buch über Risiken und Nebenwirkungen der Gesundheit und darüber, wie man länger Spaß am Leben hat“. Lütz stellt die These auf, dass für viele Menschen heute Gesundheit und Fitness zu einer neuen Religion geworden seien. Und er vergleicht diese neue Gesundheitsreligion mit dem katholischen Christentum: „Unsere Vorfahren retteten ihre Seele, wir unsere Figur“. Diese neue Gesundheitsreligion sei aber gnadenlos: Wenn jemand krank wird, so würde heute sofort mit dem Finger auf ihn gezeigt werden: „Du hast ja auch geraucht und dich schlecht ernährt!“ Und diese „Sünden“ könnten nicht, wie früher, bei der Beichte einfach vergeben werden. Am Ende des

Lebens würde sich die Unbarmherzigkeit der Gesundheitsreligion zeigen. Denn auch die, die ständig nur auf ihre Gesundheit achten, würden irgendwann krank werden und sterben müssen. Gerade für diese Menschen würde oft eine Welt zusammenbrechen, wenn sie z.B. mit der Diagnose Krebs konfrontiert werden würden.

Lutz kritisiert, dass der Fitness-Kult und der Diät-Sadismus vor Allem eins vertreiben würden: Die Lebenslust. Beim Lesen des Buches „Lebenslust“ wurde mir persönlich klar, wie wichtig es ist, auch ein so wichtiges Thema wie die Appetitologie[®] nicht verkrampft anzugehen. Lassen sie sich bitte vom Lesen dieses Buches auf keinen Fall den Spaß am Leben oder den Spaß am Essen verderben! Gelassenheit gegenüber dem Leben und gegenüber dem Essen ist auch als angehender Appetitologe wichtig! Das Leben ist viel zu ernst! Es wäre schade, wenn auch noch das Essen zum Problem werden sollte! Nein! Gerade die Appetitologie will ihnen ja helfen, das Essen wieder bewusster zu genießen und sich am Appetit als einem sinnlichen Genuss zu freuen.

Unser Appetit ist aber auch von unserer Grundstimmung abhängig. Im Abschnitt 8.7. (Depression) habe ich bereits darauf hingewiesen, dass nichts unseren Appetit so sehr hemmen kann, wie etwas, das uns seelisch „auf den Magen schlägt“. Wenn sie also einmal keinen Appetit auf irgendetwas haben, kann es sein, dass sie einfach nur „schlecht drauf“ sind. Umgekehrt neigen andere in solchen Situationen zu „Fressattacken“. Wir reden ja auch vom „Kummerspeck“. In beiden Situationen dürfen sie sich nicht zu sehr aufs Essen fixieren. Unternehmen sie etwas anderes Schönes. Etwas was ihnen Spaß macht, und sie wieder auf gute Gedanken bringt!

Nicht nur Essen kann Spaß machen. Es gibt so viel anderes, was die Lebensfreude steigert. Hier eine kleine unvollständige Auswahl:

- Hören sie schöne Musik. Vielleicht tanzen sie einfach mal dazu?
- Machen sie einen schönen Spaziergang
- Lassen sie sich von der Sonne bescheinen
- Atmen sie einmal tief durch und genießen sie einfach den jetzigen Augenblick
- Treffen sie Freunde
- Unternehmen sie etwas völlig Neues
- Legen sie für sich selbst eine Hitliste an: Was macht mir Spaß?

Als weitere Anregung hierzu empfehle ich ihnen das Quadro-Heft „Lebensfreude – Die Fülle des Lebens entdecken“ von Kerstin Hack. Sie hat eine Menge Ideen, was alles Spaß machen kann.

Für mich persönlich ist mein christlicher Glaube eine große Hilfe, dem Leben gegenüber gelassener zu sein. Jesus selbst sagte: „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von jedem Wort, das Gott spricht“ (Matthäusevangelium, Kapitel 5, Vers 4). Das christliche Evangelium (wörtlich: Gute Nachricht) sagt, dass Gott jeden einzelnen Menschen persönlich liebt und in seiner Hand hält. Das gibt mir ein ganz starkes Grundgefühl der Geborgenheit und Gelassenheit. Ich brauche mich nicht um alles selbst zu kümmern! „Es gibt eine große segnende Kraft, die Gott heißt“, so hat es einmal Martin Luther King formuliert.

Wenn ihnen dieses Urvertrauen fehlt, lesen sie bitte in der Bibel einmal den Psalm 23 (oder 27) oder die Geschichte vom verlorenen Sohn im Lukasevangelium, Kapitel 15. Sie werden auf gute Gedanken kommen! – Sollten Sie zum christlichen Glauben keinen Zugang finden, versuchen sie trotzdem ihr Leben durch Spiritualität zu bereichern.

*Ich möchte mein Anliegen noch einmal **zusammenfassen**: Mir ist es wichtig, dass sie ein zufriedener und fröhlicher Appetitologe werden! Wenn sie sich zwanghaft nur ums Essen drehen, wird ihnen das Leben und auch das Essen keine Freude mehr machen. Gutes Essen ist eine der schönsten Nebensachen der Welt. Gerade bei der anfänglichen Ernährungs-Umstellung gilt: Bleiben sie entspannt und unverkrampft. Freuen sie sich an kleinen Erfolgen. Und machen sie das Thema Essen nicht zum einzigen Thema in ihrem Leben: Es gibt so viele andere Dinge, die auch noch Spaß machen! - Ein chinesisches Sprichwort bringt es auf den Punkt:*

„Das Leben meistert man entweder lächelnd – oder überhaupt nicht“.

10. Zusammenfassung: Wie werde ich mein eigener Appetitologe?

Unser Appetit ist nicht nur dazu da, um unser Lustgefühl zu erhöhen. Er hat einen höheren Sinn und Zweck: Er soll uns dazu bewegen, die Lebensmittel zu essen, die unser Körper gerade am dringendsten braucht und die uns gesund erhalten. Keiner weiß so gut, was sie gerade an Nährstoffen benötigen, wie ihr eigener Körper! Die Appetitologie möchte ihnen helfen, beim Essen wieder bewusst auf ihren Appetit achten, und sich nicht nur nach den Richtlinien von irgendwelchen Ernährungsexperten zu richten.

Die entscheidenden **Fragen** sind aber: Können wir uns auf unseren Appetit heute noch wirklich verlassen? Haben Menschen heute noch einen sicheren Ernährungsinstinkt, wie alle frei lebenden Tiere? Oder wird unser Appetit von Gewürzen, Soßen und künstlichen Aromastoffen so verwirrt, dass er uns nur noch zu krankmachenden, hochverarbeiteten Nahrungsmitteln lenkt?

Frei lebende Tiere brauchen keine Ernährungsratgeber. Seit Jahrmillionen hat sich bei ihnen der **Ernährungsinstinkt** herausgebildet. Durch Geruch- und Geschmackssinn können sie, genau differenzieren, ob ihr Körper ein bestimmtes Lebensmittel gerade benötigt oder nicht. Jedes frei lebende Tier kann auch exakt herauschmecken, ob eine Pflanze giftig ist, oder nicht. Wäre dies nicht der Fall, so würde diese Tierart rasch aussterben.

Durch ihren Ernährungsinstinkt essen frei lebende Tiere genau die Nahrung, die sie brauchen. Und sie bleiben gesund: Es gibt in der freien Natur keine übergewichtigen oder kränkenden Tiere. Alle haben ein schönes, glänzendes Fell.

Auch **der Mensch** hat sich seit Jahrmillionen während der Steinzeit auf seinen Ernährungsinstinkt völlig verlassen können. Völlig verlässlich ist der Ernährungsinstinkt aber nur unter den folgenden Bedingungen:

- Lebensmittel dürfen nur einzeln und nicht vermischt gegessen werden
- Lebensmittel müssen roh und unverarbeitet sein
- Lebensmittel dürfen nicht gewürzt werden

Diese Art von Ernährung wäre im Alltag nur bei höchstem Leidensdruck durchführbar. Die von Guy Claude Burger entwickelte **Instinctotherapie** geht diesen radikalen Weg. Sie dreht das Rad der Geschichte völlig zurück. Ihre Anhänger ernähren sich, so wie in der Steinzeit, ausschließlich von rohen und unvermischten Lebensmitteln. Burger berichtet von erstaunlichen Heilungserfolgen bei Zivilisationskrankheiten. Die Instinctotherapie ist aber für die meisten Menschen im Alltag nicht durchführbar: Man wird zum schrulligen Sonderling, der an keiner gemeinsamen Mahlzeit mehr teilnehmen kann.

Die gegenteilige Empfehlung ist die des Ernährungswissenschaftlers Uwe Knop in seinem Buch „Hunger und Lust“: Auch heutzutage könnte man einfach das essen, was einem schmeckt. Die „**Kulinarische Körperintelligenz**“ wäre in der Lage, auch bei der heutigen industriell verarbeiteten Kost, die erforderlichen Nährstoffe für uns auszuwählen. Alles, was schmeckt, wäre erlaubt. – Das klingt verlockend! Wer aber nach dieser Ernährungsempfehlung lebt, läuft Gefahr, bald krank zu werden! Er wird unausweichlich den zahlreichen „Geschmacksverführern“ auf den Leim gehen und zu viele hochverarbeitete, vitaminarme Nahrungsmittel essen, wie Cola, Süßigkeiten und Currywurst. Denn das ist der teuflische Trick aller Kochkünste und besonders der modernen Nahrungsmittelindustrie: Minderwertige, vitaminarme Nahrungsmittel geschmacklich so aufzubereiten, dass sie super schmecken. Oft schmecken sie sogar besser als das Original, die naturbelassenen Lebensmittel. Ohne ein paar Grundregeln zu beachten, können wir unserem Appetit heutzutage leider nicht mehr einfach freien Lauf lassen!

Die **Appetitologie** geht einen Mittelweg zwischen den beiden Extremen: Aufhebung aller Regeln und ausschließlich reine Rohkost. Mit ein bisschen Übung können sie auch bei gekochten Nahrungsmitteln herauschmecken, was ihnen wirklich schmeckt. Sie können sich getrost wieder auf ihren Appetit verlassen, wenn sie die folgenden 4 Grundregeln der Appetitologie beachten.

Grundregeln der Appetitologie®:

- 1. Die Steinzeiterernährung ist die Basis für eine gesunde Ernährung, der Goldstandard. Es gelten die davon abgeleiteten Ernährungsempfehlungen***
- 2. Je naturbelassener ein Lebensmittel ist, umso mehr gilt: Was gut riecht und gut schmeckt, tut auch meinem Körper gut***
- 3. Genießen sie einen möglichst hohen Anteil von Lebensmitteln naturbelassen, das heißt: roh, unvermischt und ungewürzt***
- 4. Bei Appetit auf hochverarbeitete Nahrungsmittel überlegen, welches naturbelassene Lebensmittel ihr Steinzeit-Ernährungsinstinkt eigentlich meint, worauf sie wirklich Appetit haben.***

Zur 1. Grundregel hier die von der Steinzeiterernährung abgeleiteten **Ernährungsempfehlungen:**

Essen Sie deutlich mehr:

- Frisches Gemüse (Salate) und frisches Obst**

- **Fisch, Fleisch, Innereien, Eier und Pilze**
(besonders gut ist Seefisch, Wild, Lammfleisch)
- **Naturbelassene Fette** (Nüsse, Avocados, Oliven, Butter, kaltgepresste Öle, Schmalz, fetter Seefisch, Dorsch-Lebertran)
- **Wasser oder ungesüßte Tees**

Essen Sie deutlich weniger:

- **Zucker, Süßigkeiten und Softdrinks (Cola + Limo)**
- **Getreideprodukte** (Brot, Reis, Nudeln)
d.h. weniger Kohlenhydrate (= „Low Carb“)
> Wenn sie eine trockene Scheibe Vollkornbrot kosten,
werden sie schnell merken, dass Brot nur selten gut schmeckt
> Aber wenn Kohlenhydrate, dann **möglichst Vollkorn-Produkte!**
- **Industriefette** (Margarine; alle Öle, die nicht kaltgepresst sind; in Fritteusefett Gebackenes)
- **Milch und Milchprodukte**
(besonders Käse und Quark, die Eiweißanteile der Milch)
- **Salz**

Wenn sie diese 4 Grundregeln der Appetitologie® beachten, können sie ihrem Appetit wieder unbesorgt freien Lauf lassen. Richten sie sich besonders bei Naturbelassenen Lebensmitteln nicht nach ihrem Verstand („ich müsste jetzt mal wieder Brokkoli essen“), sondern „erschnuppern“ sie, welches Lebensmittel am besten riecht. Das wird ihnen dann in der Situation auch am besten schmecken! Sie werden so viel stärker als bisher ihrem Körper genau die Lebensmittel zuführen, die er benötigt. Das hat positive Auswirkungen auf ihre Gesundheit: Sie werden sich relativ rasch deutlich fitter fühlen, sie werden seltener erkältet sein und sie beugen sämtlichen Zivilisationskrankheiten damit vor. Viele Krankheiten und Beschwerden werden sich deutlich verbessern (siehe auch Kapitel 8).

Dr. med. Max Dienel, 2019
www.appetitologie.de
max.dienel@appetitologie.de