

Die Geschichte der Ernährung des Menschen:

**2 000 000 Jahre Erfahrung mit Steinzeiternährung
10 000 Jahre Erfahrung mit Vollwertkost
150 Jahre Erfahrung mit Industriekost**

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.**

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 7 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?

1. 2 000 000 (= 2 Millionen) Jahre Erfahrung mit Steinzeiter Ernährung 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!

Eine Tabelle, die genau zeigt, wie viel mehr Vitamine und Mineralstoffe Naturvölker konsumieren kann man abrufen unter dem Link:

<https://www.researchgate.net/figure/Estimated-daily-paleolithic-intake-of-selected-nutrients-compared-to-recommended-and-tbl3-14112331>

Die komplette Studie von Eaton und Konner 1997 über die Ernährung von Menschen heute, die als Jäger und Sammler wie in der Steinzeit leben, kann man als pdf-Datei kostenlos downloaden unter folgendem Link:

https://www.researchgate.net/profile/Stanley_Eaton/publication/14112331_Eaton_SB_Eaton_III_SB_Konner_MJ_Paleolithic_nutrition_revisited_a_twelve-year_retrospective_on_its_nature_and_implications_Eur_J_Clin_Nutr_51_207-216/links/542030700cf203f155c2b121/Eaton-SB-Eaton-III-SB-Konner-MJ-Paleolithic-nutrition-revisited-a-twelve-year-retrospective-on-its-nature-and-implications-Eur-J-Clin-Nutr-51-207-216.pdf?origin=publication_detail

- Bitte runter scrollen

Ein aktuelles Update von Eaton + Konner 2018 kann man als pdf-Datei kostenlos downloaden unter folgendem Link:

https://www.researchgate.net/profile/Stanley_Eaton/publication/49665440_Paleolithic_Nutrition_Twenty-Five_Years_Later/links/5420306b0cf241a65a1b0e0f/Paleolithic-Nutrition-Twenty-Five-Years-Later.pdf?origin=publication_detail

- Bitte runter scrollen!

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 Büffelfleisch. 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 abgesehen 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 Steinzeiterernährung 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. 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 verbraut. 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 vertrügen 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.).

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 Getreidemühlen entwickelt, die den Mehlkern des Korns 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 Korns. 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 beigelegt. 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.*

Dr. med. Max Diemel, 2019
www.menschenversuche.de
max.diemel@appetitologie.de