

Eiweiß ist der Haupt-Bestandteil des Menschen:

eiweiss_wichtig.pdf

er braucht täglich Nachschub von Proteinen und Fett - nicht von KH!

Der Mensch ist ein Eiweißorganismus. 80% Seiner Trockenmasse bestehen aus Proteinen"

(Aus Schaub "Die Krankheitsfalle" 2009; Seite 94 f):

Auf der einen Seite braucht der Körper Energie, um zu arbeiten, Wärme herzustellen und zu denken (Kohlenhydrate und Fett), auf der anderen Seite muss sich unser Organismus täglich erneuern.

Jeden Tag gehen Millionen von Körperzellen zugrunde, und die müssen ersetzt werden. **Und diese Körperzellen bestehen zur Hauptsache aus Eiweiß, auch als Proteine bezeichnet**

(Protein = protos = das Erste, Wichtigste; am Beginn allen Lebens standen einige Aminosäuren).

Alle Organe im Menschen sind aus Eiweiß zusammengesetzt: Muskeln, Sehnen, Bänder, die Leber, die Nieren, das Hirn. Einfach alles, sogar die Haare und Nägel oder die Haut bestehen aus Eiweiß - alle diese wachsen jeden Tag und müssen jeden Tag erneuert werden. Der menschliche Organismus ist wohl in der Lage, aus allem Energie herzustellen: aus Kohlenhydraten (KH), aus Eiweiß

vor allem aber aus Fett. **Er kann aus nur zwanzig Aminosäuren die verschiedensten körpereigenen Proteine produzieren - die Aminosäuren müssen aber von außen zugeführt werden besonders die 10 essentiellen Aminosäuren - am besten aus tierischen Proteinen.** Einen gewissen Anteil von Proteinen, die im Organismus abgebaut werden, kann er wieder verwenden. Beachte: der Mensch kann kein Eiweiß aus Fett und auch nicht aus Kohlenhydraten herstellen. **Deswegen ist eine ausreichende Versorgung mit Eiweiß für ihn existentiell und zwar im wahrsten Sinne des Wortes.** Aminosäuren sind viel wichtiger als Kohlenhydrate. Ehrensperger: Der Mensch kann theoretisch sogar ohne Kohlenhydrate auskommen; aber nicht ohne Eiweiß und Fett. Vergleiche Dr. W. Lutz.

Das Buch von Dr. Ulrich Strunz "Macht die Nudel dumm? ... mit NO Carb zu besserer Intelligenz" belegt, dem Menschen geht es auch ohne von außen zugeführte Kohlenhydrate sehr gut!

Ohne Eiweißzufuhr - und zwar tierisches Eiweiß - kann der Mensch langfristig nicht überleben

(deshalb ist es sehr schwer für **Vegetarier** auf Dauer die Gesundheit zu erhalten und gesunde Kinder zu gebären). Den traurigen Beweis lieferte der kleine Crown Shakur aus Washington. Er wurde gerade sechs Wochen alt, als er **an Unterernährung starb. Seine Eltern hatten ihn vegan, also ohne jegliches tierisches oder menschliches Eiweiß (Muttermilch) ernährt.** Der Körper des Babys war so ausgemergelt, dass die Ärzte durch die Haut die Knochen zählen konnten. Er verhungerte bei täglichem Essen.

Es ist schon erstaunlich, dass Vegetarier und Ernährungswissenschaftler die Menschen vor zu viel tierischem Eiweiß warnen, weil dieses angeblich ungesund sei. **Wäre eine vegetarische Lebensform Garant** für beste Gesundheit, so hätten Völker, die sich fast ausschließlich von Fleisch ernähren, einen katastrophalen Gesundheitszustand. Dann wären vegetarische Lebensformen auf der ganzen Welt verbreitet, weil sie einen Überlebensvorteil bieten. In irgendeinem Kulturkreis hätte sich der Vegetarismus durchgesetzt, weil er gesünder wäre. **Von 229 zeitgenössischen Naturvölkern ernährt sich kein einziges vegetarisch.** Der Anteil tierischer Kalorien lag und liegt bei den meisten der untersuchten Populationen bei über 50% der Nahrungskalorien. Vor allem bei den Völkern, die nördlich des 40. Breitengrades leben (Loren Cordain).

Bei den **untersuchten Völkern liegt der Anteil an Fett zwischen 28 und 58 Prozent der Nahrungsmenge.** Und dies, ohne dass sie unsere Wohlstandskrankheiten bekommen. Im Gegenteil: **Ganze Völkerstämme wie die Samburu, Massai, Inuit, Samen (Lappen), Nenzen, Chanten, Ostjaken, Nanuks ernähren sich nahezu ausschließlich von Fleisch (mit dem Fett!) und Fisch.**

Keine der gefürchteten Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder Fettleibigkeit ist bei ihnen zu finden. Im Gegenteil: Es sind schön gewachsene Menschen mit einer außerordentlichen körperlichen Leistungs- und Widerstandsfähigkeit. Diese Befunde sprechen sehr stark dagegen, dass

ein hoher Anteil tierischer Nahrung dem Menschen schadet. (Fleisch ist gesund, **wenn das Blut und der Saft entfernt wurde**, wie es alle Naturvölker instinktiv tun - durch auspressen, abhängen, auskochen...) Und jetzt stehen Sie bitte auf und gehen zu einem Spiegel. Lächeln Sie! Was sehen Sie an sich selbst? **Die Eckzähne**. Die sind etwas größer, länger und spitzer als alle anderen. Das sind Reißzähne und die sind nicht gemacht, um ins Gras zu beißen.

Dr. Ehrensperger sagt: Die **Übersäuerung** des Menschen durch zu viele Kohlenhydrate, Getreide, Backwaren, Reis, Zucker..., ist viel schlimmer und gefährlicher, als eine Übersäuerung wegen Fleisch. Die rechtsdrehende Milchsäure aus tierischen Proteinen kann der Mensch leicht ausscheiden, nicht aber die linksdrehende Milchsäure aus zu vielen Kohlenhydraten (Getreide, Zucker, Stärke); beachte Dr. J. Coy "Anti-Krebs-Ernährung"; sowie: Eenfeldt Andreas.

Übersäuerung geschieht auch durch saure Nahrung: saures Obst (Zitrusfrüchte), unreifes Obst, Oxalsäure in Getreide... Aufklärung über falsche Vorstellungen zu "Säuren/Basen" gibt Stefan Schaub: **Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen..."** 322 Seiten (185 x 270 mm); 2015; ISBN: 978-3907547144 **Sehr gut!**
www.schaub-institut.ch/ Säurearm und Kohlenhydratarm <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>
Stefan Schaub warnt vor Säuren in der Nahrung: http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf

Warnung vor dem Ei-Genuss: Dr. R. Steintel steht im Internet auf:
http://josef-stocker.de/steintel_reinhard_50pag.pdf

Meide alles vom Schwein!

Manche warnen überhaupt vor "Tierischem Eiweiß", das ist falsch, wir brauchen "tierisches": Sie müssten warnen vor dem Schweinefleisch - dieses ist schnell faulend und vielfach schädlich
<http://www.gesundheitlicheaufklaerung.de/schweinefleisch-und-gesundheit>

Der Bibeltext http://josef-stocker.de/Schwein_Levitikus11.pdf

Das Fleisch von Ziege, Schaf, Rind, (Reh, Hirsch) und allen Gras-Fressern ist GESUND wenn sie natürlich gefüttert sind. Fleisch ist KEIN Säurebildner (wie es die irreführenden PRAL-Tabellen suggerieren).

Vegetarier vermeiden automatisch das schädliche Schwein; sie könnten hingegen ruhig das Fleisch von Gras fressenden Tieren essen, und wären damit sogar gesünder! Der Vorteil einer rein vegetarischen Lebensweise **liegt nicht in der fleischfreien,**

sondern in der SCHWEINEFLEISCHFREIEN Diät des Vegetariers; er kommt nicht in Gefahr Schweinefleisch zu sich zu nehmen und sich durch "Schweinerne" zu schaden. 07. Mai 2013

Eier sind unbedenklich hinsichtlich CHOLESTERIN, aber mehrere Eier pro Tag können wegen dem Eiklar (Signaleiweiß) zu Problemen führen. Vorsicht vor dem Eiklar, manche vertragen es unbeschränkt, manche nicht). Mehrere Autoren für Paleo schließen Eier und alle Milchprodukte total aus.

Fett macht schlank

Schaub: Die Annahme, unsere Nahrungsfette seien für Übergewicht verantwortlich, **ist falsch** und durch namhafte Wissenschaftler experimentell widerlegt. So haben Prof. Wieland in München sowie Prof. Huth und Dr. Kaspar an der Universität Giessen in Tierversuchen und beim Menschen - insbesondere fettsüchtigen Patienten - den Beweis erbracht, dass sogar bei übermäßiger Fettzufuhr (aber nur gute Fette) kein Gewichtsanstieg, sondern eine Gewichtsabnahme zu verzeichnen ist, **wenn die Kohlenhydrate gemieden werden**. Einschub:

Beachte: **Dick ist gesund und schön ... ABER: Die Pfunde dürfen nicht aus Sondermüll bestehen!**
Entscheidend ist: Dick ist gesund - aber wenn die Kilos aus Sondermüll (schlechten Fetten) bestehen, dann gilt: **SONDERMÜLL-Übergewicht macht krank.**

Menschen mit SONDERMÜLL-Übergewicht gehen erhebliche Risiken ein. Weil Ihre Kilos aus giftiger Schlacke bestehen **und die kann der Mensch auch beim Fasten nicht verwerten oder abbauen.**

Wir (Schaub-Kost) konstatieren bei unserer **ausreichend fetthaltigen, aber kohlenhydratarmen** Ernährung immer eine Regulierung des Körpergewichts. Bei Einhaltung der Anweisungen (für eine LOW-CARB-ERNÄHRUNG) verlieren Übergewichtige innerhalb eines Jahres 15 bis 25 Kilo und können ihr neues Gewicht auch problemlos halten. Die unerwünschte und unästhetische Zellulitis an Schenkeln, Hüften und Oberarmen verschwindet. Wenn der Organismus die für die Lebensfunktionen und für die Arbeitsleistung erforderlichen Kalorien **in Form von gutem Fett und Eiweiß (statt Kohlenhydrate)** zugeführt bekommt, ergibt sich offensichtlich eine bessere Stoffwechselsituation.

Eiweiß: Proteine machen satt - hingegen: Kohlenhydrate machen hungrig

KH (Backwaren, Zucker) führen zu Fressattacken. Im Jahr 2005 wurde der Mechanismus des Sattwerdens besser geklärt. Es ist nun bekannt, dass sowohl bei der Art der Nahrung als auch bei der Entscheidung, wie viel verzehrt wird, eine angemessene Versorgung mit Proteinen ausschlaggebend ist - **es wird so lange gegessen, bis eine bestimmte Proteinmenge aufgenommen worden ist.**

Dies erklärt, warum Abnehmen mit Low-Carb ohne Kalorien zu zählen funktioniert - Eiweiß macht früher satt. Jetzt hat ein internationales Forscherteam gezeigt, dass ein Sättigungshormon namens PYY als Antwort auf Proteinzufuhr den Hunger drosselt. PYY wird nach der Mahlzeit im Darm produziert und ins Blut ausgeschüttet. Im Rahmen der Studie bekamen die Versuchspersonen eine Mahlzeit, die entweder viel Protein, viel Fett oder viele Kohlenhydrate enthielt, die in der Mahlzeit enthaltene Kalorienmenge war jedoch immer gleich. Anschließend wurden die Probanden nach dem Grad ihrer Sättigung befragt. Jene Studienteilnehmer, die die proteinreiche Mahlzeit erhalten hatten, berichteten dabei von der deutlichsten Sättigung. Bei ihnen stieg auch die Menge PYY im Blut nach der Mahlzeit am stärksten an. Diese Arbeit bietet die Erklärung, warum Menschen bei der fetten, kohlenhydratarmen "Schaub Kost" das Gewicht reduzieren. Eiweiß ist für unseren Körper derart wichtig, dass dieser so lange Hunger signalisiert, bis der Bedarf gedeckt ist. Unser Essenstrieb ist sehr stark. **Quelle bis hierher:**

Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen - und wie wir uns mit einem ganzheitlichen Ernährungskonzept daraus befreien" 322 Seiten (185 x 270 mm); 2015; ISBN: 978-3907547144

Ulrich Strunz "Geheimnis Eiweiß. Low carb & high protein" (Buch):

Leben: das ist ständige Zellerneuerung! Leben ist Proteinaufbau. Alles Leben begann mit Aminosäuren. Wie bauen sich die Millionen unterschiedlicher Proteinkombinationen vom Zehennagel bis zur Gehirnzelle zusammen? Die Konstrukteure für alle Proteine sind lediglich **22 kleine Aminosäurebausteine**. Sie buchstabieren das Lexikon des Lebens - denn die Aminobausteine lassen sich wie die Buchstaben eines Alphabets zu unendlich vielen Eiweißkombinationen zusammen-texten. Jede Zelle und jeder noch so kleine Botenstoff werden durch sie exakt buchstabiert. In jeder Millisekunde baut der Mensch unentwegt Botenstoffe, Hormone, Blutkörperchen und Immunzellen **aus Aminosäuren**, fehlt aber eine von diesen so ist das wie das Fehlen eines Buchstabens (z. B. des e) und dieser fehlt dann in jedem Protein.

Die Muskeln sind die größten Eiweißspeicher unseres Körpers und sie helfen beim Verbrennen von Fett. Zum Abnehmen sind also größere Muskeln von Vorteil.

Muskeln wachsen nicht durch stundenlanges Rackern im Fitnessstudio oder durch Radfahren bis zum Abwinken. Im Gegenteil: Damit verbrennen Sie eher einen Teil Ihrer wertvollen Muskeln (Eiweißspeicher) zu Energie. **Durch übertriebenes Training und Dauerbelastung vermindern sich Muskeln**, weil Stresshormone die Muskelmasse angreifen. (Froböse, Ingo "Das Turbo-Stoffwechsel-Prinzip: So stellen Sie den Körper dauerhaft auf schlank um" Einiges über Bewegung, Myokine und Mitochondrien.)

Machen Sie es durchdacht! **Muskeln wachsen definitiv nicht im Fitness Studio**. Sie wachsen durch eiweißreiche Turboernährung vor und nach dem Training zu Hause. Eiweißbausteine optimieren Ihre Hormonausschüttung und den Eiweißeinbau. Ganz wichtig: Nur das hochwertigste Eiweiß bringt Sie weiter. Die Forschung bestätigt mithilfe von markierten Aminosäuren, wann und wie viel Aminosäuren Ihr Muskelwachstum optimieren. **MAP** <http://de.masteraminoacidpattern.info/char/index.php>
Eiweißreiche Ernährung ohne Fett ist toxisch <http://www.josef-stocker.de/sauer1.htm>

Eiweiß hilft beim Abspecken.

Der häufigste Fehler bei Diäten ist eine zu geringe Eiweißzufuhr. **Denn: Eiweiß erhält die Muskeln. Je mehr Muskelmasse Sie haben, desto mehr Kalorien verbrennen Sie.** Desto mehr können Sie auch essen, ohne zuzunehmen. Mehr Muskeln verbrennen selbst nachts im Schlaf mehr Kalorien. Fasten und Diäten ohne genügende Eiweißzufuhr führen zu Spaghettibeinen mit zu wenigen Muskeln.

Eiweiß für das Wachstum

Warum überragen die 30- bis 40-Jährigen ihre Eltern um einen Kopf? Wir sind Riesen im Vergleich zu den Menschen im Mittelalter, sind größer als Asiaten oder Südeuropäer. Liegt es an den Genen? Nein. Gene setzen nur um, wenn Baublöcke zur Verfügung stehen. Und die entstehen aus Eiweiß! Körpergröße hat so auch mit Geld zu tun, denn Menschen aus den Slums in Südamerika mit wenig eiweißreicher Ernährung sind durchschnittlich einen Kopf kleiner als die wohlhabendere Mittelschicht. Schwächliche Asiaten verwenden zu einseitig das wenig hochwertige Reisprotein als Grundnahrungsmittel. In Nordeuropa haben wir dagegen seit Kriegsende einen Wachstums-Schub durch Eiweiß aus Fleisch, Fisch, Ei... Ein Spiegelei gehört zum klassischen amerikanischen und britischen Frühstück (Ham and Eggs). Die kleineren Italiener, die viel Pasta, aber weniger Eiweißprodukte essen, staunen immer wieder über große Amerikaner und Nordeuropäer.

Die häufigsten schädlichen Vorurteile und Irrlehren der letzten Jahrzehnte:

Vorurteile sind:

- 1) "Wir bekommen zu viel Eiweiß" das stimmt nur, wenn zu wenig Fett dazu gegessen wird.
- 2) "Eiweiß macht krank und belastet die Nieren" (falsch)
- 3) "Tierisches Eiweiß ist besonders ungesund." (falsch)
- 4) "Tierisches Eiweiß übersäuert den Menschen" (Gegenbeweis bei Stefan Schaub)

Strenge Vegetarier und Veganer versäumen meist keine Gelegenheit, jeden damit zu missionieren, dass Fleisch, Fisch, Eier und Milch krank machen. Elegant verschwiegen wird, dass es kaum vegetarische Sportler gibt. Warum? Mit rein vegetarischer Ernährung ist es nicht ganz einfach, alle Aminosäuren in ausreichender Menge zu bekommen. Man muss vegetarische Lebensmittel dann schon sehr gekonnt kombinieren, um alle 22 Aminosäuren ausreichend zu bekommen. (Vergleiche Ulrich Neumeister)

Ist Eiweiß wirklich ungesund? Bekommen wir wirklich zu viel Protein? Klarheit schafft ein Blick auf die Evolution. Steinzeitmenschen waren so groß wie wir! Sie lebten über zwei Millionen Jahre lang hauptsächlich (besonders im Winter) von **Fleisch und Fisch, von der Jagd! Diese Fitnesskost der Jäger und Sammler** war nun einmal sehr eiweißreich. Über die Hälfte seiner Kalorien stammte aus tierischer Nahrung. Das wurde in den letzten Jahren an etwa 230 verschiedenen Jäger und Sammlerzivilisationen exakt erforscht.

Warum wird uns dann so wenig Eiweiß empfohlen? Man hatte bis vor 20 Jahren zu wenig Daten über die Jäger und Sammler (über die heutigen und jene des Paläolithikums). Man nahm an, sie hätten nur 14 % - also viel weniger - Eiweiß zu sich genommen. Vorschnell folgerte man daraus, dass wir deshalb heute genug oder gar zu viel Eiweiß bekämen. Mickrige 10 % Eiweiß werden uns seitdem noch zugebilligt. Diese Zahl geistert durch alle möglichen Ratgeber, hat aber ihre Tücken. 10 % Eiweiß: Das

ist das untere Minimum. Minimum hat mit Optimum gar nichts zu tun. Auf dieses Minimum aber beziehen sich alle, die uns einreden wollen, wir bekämen zu viel Eiweiß.

Der Urmensch verzehrte über zwei Millionen Jahre lang große Mengen tierisches Eiweiß mit dem tierischen Fett (in Südafrika überlebte unsere Spezies überhaupt nur an der Meeresküste von viel fettreichem Fisch). Erst mit Beginn des Ackerbaus vor 10 000 Jahren kam der zu hohe Anteil pflanzlicher und kohlehydratreicher Lebensmittel in unsere Ernährung - sie macht krank.

Mehr Eiweiß kein Problem

Das Genmaterial des Menschen hat sich in den letzten 10 000 Jahren überhaupt nicht verändert. Wir leben mit einer Zwei-Millionen-Jahre-Software, und während 99,5 % dieser Zeit war mehr Eiweiß ganz normal. Daran sind wir von der Natur bestens angepasst. Eine fett- und eiweißreiche Ernährung schadet deswegen auch nicht Ihren Nieren. Bei Gesunden sind selbst hohe Eiweißmengen überhaupt kein Problem. Allerdings: **Eiweißreiche Ernährung ohne Fett ist toxisch** <http://www.josef-stocker.de/sauer1.htm>

Der falsche Mythos der Eiweißmast

Über ca. zwei Millionen Jahre der Menschheitsgeschichte machte Eiweiß 19 bis 35 % der Nahrungskalorien aus - **aber dabei wurde immer auch zugleich ein noch höherer Anteil an Fett verzehrt.** Unsere moderne Ernährung enthält nur 14 % Eiweiß, aber dazu einen hohen Anteil (unnötige) KH. Und trotzdem meinen manche, es genügen magere 10 % Proteine. **Quelle: Auszug aus Ulrich Strunz "Eiweiß", Seite 17 bis 21.**

Der Ackerbau brachte die Überlastung mit KH: das ist das Problem!

Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen - und wie wir uns mit einem ganzheitlichen Ernährungskonzept daraus befreien“ 322 Seiten (185 x 270 mm); Sept. 2015; ISBN: 978-3907547144; <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

Schaub, Milly "Das Schub-Kochbuch. 165x Genuss. Anleitung zum gesund werden" 172 Seiten;

Fife, Bruce "Das Keto-Prinzip: Ketogen ernähren mit Kokosöl und Fett: Starke Schilddrüse - gesunder Stoffwechsel - dauerhafte Gewichtsabnahme" 448 Seiten; VAK: 2016; ISBN: 978-3867311632

Leseprobe: Eiweißreiche Ernährung ohne Fett ist toxisch <http://www.josef-stocker.de/sauer1.htm>

Osborne, Peter "Meide Getreide! Raus aus der Schmerz Falle Gluten..." 384 Seiten; 2016; ISBN: 978-3833855276 Functional Medicine <https://www.glutenfreesociety.org/>

No Grain, No Pain: A 30-Day Diet for Eliminating the Root Cause of Chronic Pain 368 Seiten

Moore, J. & Westman, E. "Ketogene Ernährung... Vorteile und Umsetzung von Low-Carb/High-Fat verständlich erklärt" 348 Seiten; Riva: Oktober 2016; ISBN: 978-3868839715

Westman, Eric "Keto Clarity: Your Definitive Guide to the Benefits of a Low-Carb, High-Fat Diet" Jimmy Moore (Vergleiche: Westman, Eric "Die aktuelle Atkins-Diät: Das Erfolgsprogramm von Ärzten optimiert.")

Strunz, Ulrich "Warum macht die Nudel dumm? Leichter, klüger, besser drauf: No Carbs und das Geheimnis wacher Intelligenz" 255 Seiten; Heyne: 2015; ISBN: 978-3453200630

Hartwig, Dallas & Melissa "Alles beginnt mit dem Essen: Gesund und fit durch Paläo-Ernährung" 370 Seiten (deutsch); Riva: 2015; ISBN: 978-3868836646 "It Starts with Food. Discover the whole 30 [days]"

Neumeister, Ulrich "Veggiewahn: Eine Aufarbeitung der Irrtümer und Missverständnisse des Vegetarismus" 312 Seiten; Freya: 2016; ISBN: 978-3990252451 (Zusammenfassung von Mythen)

Milch bringt viele Krankheiten http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf www.milchlos.de

Dr. R. Steintel steht im Internet auf: http://josef-stocker.de/steintel_reinhard_50pag.pdf

Wichtig: LOW-CARB ergänzen mit PALEO: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

http://josef-stocker.de/eiweiss_wichtig.pdf 2019-10-04