

Strunz, U. "Geheimnis Eiweiß. Low carb & high protein" 232 Seiten, Heyne, München: 2./2014; ISBN: 978-345312002-0

Leben: das ist ständige Zellerneuerung! Leben ist Proteinaufbau. Leben begann mit Aminosäuren. Wie bauen sich die Millionen unterschiedlicher Proteinkombinationen vom Zehennagel bis zur Gehirnzelle im Menschen zusammen?

Die Konstrukteure für alle Proteine sind lediglich **21 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 dieser 21 Aminosäuren, 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 Muskel-Eiweißspeicher zu Energie. **Durch übertriebenes Training und Dauerbelastung vermindern sich Muskeln**, weil Stresshormone die Muskelmasse angreifen.

Machen Sie es durchdacht! **Muskeln wachsen definitiv nicht im Fitnessstudio.**

Sie wachsen durch eiweißreiche Turboernährung vor und nach dem Training zu Hause. Eiweißbausteine optimieren Ihre Hormonausschüttung und den Eiweißeinbau. Ganz wichtig: Nur das hochwertigste tierische Eiweiß bringt Sie weiter. Die Forschung bestätigt mithilfe von markierten Aminosäuren, wann und wie viel Aminosäuren Ihr Muskelwachstum optimieren.

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. Tag für Tag. 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 wenig Muskelmasse.

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, wofür 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 Wachstumsschub durch Eiweiß aus Fleisch, Fisch, Milch und Eiern. 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.

Eiweiß, der verkannte Nährstoff - viele Vorurteile:

Eiweiß fördert Wachstum und Entwicklung. Es kann also nicht so schlecht für uns sein. Und trotzdem - Eiweiß hängt ein schlechter Ruf an - von idealistisch gesinnten Vegetariern werden ganz falsche Ansichten verbreitet. Das ging von Ragnar Berg aus, der mit seinen falschen PRAL-Tabellen am meisten zu den Irrtümern beitrug. Er meinte Fleisch sei ein Säurebildner - das ist aber grundsätzlich falsch, das beweisen die Studien von [Stefan Schaub](#) ("Die Krankheitsfallen" 2015).

Die häufigsten schädlichen Vorurteile und Irrlehren der letzten Jahrzehnte:

»Wir bekommen zu viel Eiweiß« (Das passiert nur bei zu wenig Fett-Konsum)

»Eiweiß macht krank und belastet die Nieren«

»Tierisches Eiweiß ist besonders ungesund«

Anhänger fanatischer Ernährungsregeln oder auch strenge Vegetarier versäumen meist keine Gelegenheit, jeden damit zu missionieren, dass Fleisch, Fisch, Eier und Milch dauerhaft 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 21 Aminosäuren ausreichend zu bekommen. Beachte die Aussagen eines langjährigen Vegetariers: **Neumeister, Ulrich "Veggiewahn: Eine Aufarbeitung der Irrtümer und Missverständnisse des Vegetarismus"** 312 Seiten; Freya: 2016; ISBN: 978-3990252451 (Eine Zusammenfassung von Mythen und Lügen)

Was ist dran an den Eiweißvorurteilen? Ist Eiweiß 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 (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.

Interessante Frage: Wie viel Eiweiß ist denn optimal? Das ist tatsächlich nie in Studien nachgewiesen worden! Das wäre auch kaum möglich. In keiner Studie kann man alle Aspekte vom idealen Wachstum bis hin zum optimalen Gehirnstoffwechsel auswerten. Wissenschaftler neigen dazu, sich in solchen Studien zu überschätzen.

Wir wissen nur eins: **Der Urmensch verzehrte über zwei Millionen Jahre lang große Mengen tierisches Eiweiß (in Südafrika überlebte unsere Spezies überhaupt nur an der Meeresküste von viel Fisch)**. Erst mit Beginn des Ackerbaus vor 10 bis 5.000 Jahren kam der hohe Anteil **pflanzlicher** und kohlehydratreicher Lebensmittel in unsere Ernährung. Und die Folge? Eine davon ist, dass die Menschen seither wieder kleiner wurden. Schauen

Sie sich die winzigen Sarkophage der Ägypter und Römer an. Über die kurzen Betten bei Schlossbesichtigungen waren Sie vielleicht auch schon erstaunt.

Mehr Eiweiß kein Problem - wenn genügend Fett dazu gegessen wird!

Das Genmaterial des Menschen hat sich in den letzten 10 000 Jahren überhaupt nicht verändert. Wir leben mit einer Zwei-Millionen-Jahre alten Software, und während 99,5 % der Laufzeit war mehr Eiweiß ganz normal. Daran sind wir von der Natur bestens angepasst. Eine eiweißreiche Ernährung schadet deswegen auch nicht Ihren Nieren. Sonst wären alle Steinzeitmenschen mit einem Nierenschaden groß geworden.

Die einzige Ausnahme heute: Menschen mit vorhandenen Nierenschäden sollten die Eiweißzufuhr tatsächlich drosseln. Bei Gesunden sind selbst hohe Eiweißmengen überhaupt kein Problem.

Der falsche Mythos der Eiweißmast

Die angebliche Eiweißmast, das Gerede über »zu viel Eiweiß« hat also wenig mit Fakten zu tun. Lassen Sie sich nichts einreden: Mit 14 % Eiweißzufuhr liegen Sie am unteren Ende der Eiweißzufuhr in der menschlichen Entwicklungsgeschichte.

Eiweiß: Über ca. zwei Millionen Jahre der Menschheitsgeschichte machte es 19 bis 35 % der Kalorien aus - bei gleichzeitig 50 bis 70% tierischer Fette. Unsere moderne Ernährung enthält nur 14 % Eiweiß. Und trotzdem meinen manche, das wäre viel zu hoch, und empfehlen magere 10 %. Quelle: Auszug aus Ulrich Strunz "Eiweiß", Seite 17 bis 21.

Strunz, U. "Geheimnis Eiweiß. Low carb & high protein" 232 Seiten, Heyne, München: 2./2014; ISBN: 978-345312002-0 **sehr gut über Eiweiß**

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

MAP Master Amino Acid Pattern: <http://de.masteraminoacidpattern.info/char/index.php>

Fife, Bruce "Das Keto-Prinzip: Ketogen ernähren mit Kokosöl und Fett: Starke Schilddrüse - gesunder Stoffwechsel - dauerhafte Gewichtsabnahme" (40 Seiten zum Thema JOD) 448 Seiten; VAK: März 2016; ISBN: 978-3867311632 **Sehr lesenswert!**

Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen..." 322 Seiten; Sept. 2015

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

Kuhmilch bringt viele Krankheiten, bis Krebs: http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf
www.milchlos.de <http://josef-stocker.de/osteoporose.pdf>

Eiweiß: Meide Soja, Hülsenfrüchte, Bohnen... <http://josef-stocker.de/soja.pdf>

Wichtig: Omega-3 aus Algen oder Meerestieren [Omega-3 täglich](#)

Low-Carb, Paleo, Steinzeit-Nahrung: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

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

Mehr: http://josef-stocker.de/eiweiss_wichtig.pdf Juli 2016