

PALEO: Ernährung a la Steinzeit bringt Gesundheit.

Jedermann zu empfehlen ist eine **Reduzierung der Kohlenhydrate (KH)** im täglichen Speiseplan (**LOW-CARB**). Damit ist jedoch noch nichts ausgesagt welche **Nahrungsmittel erlaubt sind**.

Im Laufe der letzten 2 bis 3 Millionen Jahre, im Paläolithikum, in der Steinzeit, hat sich der Mensch als Jäger und Sammler sehr gut an eine Nahrung aus vorwiegend Fisch, Fleisch und Fett der Tiere, angepasst. Er war vor "Erfindung des Ackerbaus" **nachweislich viel gesünder** als die heutigen Menschen der westlichen Zivilisation (Skelette beweisen das). Wir wissen nicht genau was der Steinzeitmensch (regional verschieden) gegessen hat, **aber wir wissen sicher, was er NICHT gegessen hat**: Getreide (viele KH), Hülsenfrüchte, Tiermilch, industriell hergestellte Nahrung (mit Fruchtzucker-Sirup), er bekam nur ganz wenig Honig, selten Obst... im Winter lebte er **voll in Ketose**, also hauptsächlich von Fett (50 bis 70% der Kalorien).

Getreide, Hülsenfrüchte, Tiermilch stehen erst seit 5 bis zehntausend Jahren, seit Erfindung des Ackerbaues und der Tierzucht, auf unserem Tisch. Das sind nur ein paar Sekunden der unendlich langen Geschichte unserer Entwicklung. Auf die vielen KH-Produkte der Agrikultur und die Antinährstoffe (in Kleie und Obstschale) sind wir genetisch gar nicht eingestellt, was sich in vielen chronischen Krankheiten manifestiert. Unser Gehirn (die Software), das Stoffwechselsystem, konnten sich in diesen letzten paar Tausend Jahren noch nicht darauf einstellen. Die **Agrar-Revolution** ermöglichte durch die lagerfähigen Nahrungsmittel (Getreide, Zucker) einen Sprung vorwärts auf dem Gebiet der Kultur und Forschung (Sesshaftigkeit und mehr Freizeit), brachte aber einen nachweisbaren Rückschritt bei der Gesundheit. Naturvölker bekommen innerhalb einer Generation unsere Zivilisationskrankheiten, sobald sie "westliche Ernährung" bekommen. Alzheimer/Demenz ist keine Alterskrankheit, sondern eine "Kulturkrankheit" Diabetes 3

In der Steinzeit gab es das Folgende nicht. Meide also:

1. **Getreideprodukte**: Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, Hafer (auch: Reis, Hirse, Mais)
2. **Reife Hülsenfrüchte, Soja**, Linsen, Erbsen, Bohnen... (Lies: Osborne "Meide Getreide")
3. **Milchprodukte!** http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf
4. **Raffinierter Zucker ist Gift**: besonders **isolierter Fruchtzucker (Mais-Sirup)** aus der Fabrik; **Fructose und ist schädlich: Honig hat zu viel**, ebenso **zuckerhaltige Getränke**, Softdrinks.
5. **Raffiniertes Salz**: Erlaubt und empfohlen ist Steinsalz (oder Meersalz) mit allen Mineralien.
6. **Raffinierte Pflanzenöle und -Fette**. Mehrfach ungesättigte Pflanzenöle (seed oils) schaden.
7. **Nachtschattengewächse**: Saponine, Glyko-Alkaloide. / 10. Eier: Lysozyme, Enzymhemmer...
8. **Industriell verarbeitete Lebensmittel**. Fleisch wird mit Zucker (Sirup), Farbstoffen und Geschmacksverstärkern angereichert, mit schädlichen Stoffen haltbar gemacht (Benzoessäure). Die Verarbeitung macht vieles für uns gesundheitsgefährdend. Man nehme Natur: "REAL FOOD"
9. **Säurearm**: Kein saures Obst (nur vollreifes in Maßen), Vorsicht vor sauren Speisen (Schaub):
Beachte nach Schaub: http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf

Fruchtzucker möglichst reduzieren: <http://josef-stocker.de/fructose.pdf>

Gesund ist:

1. **Fleisch von Grasfressern mit dem tierischen Fett (!)**: Schweinefleisch ist verboten!
Wichtig: Fleisch vom Saft befreien (auspressen, -kochen). Der Fleischsaft (Soße) ist Gift.
2. **Fisch** (laut Bibel nur: Fische, die Flossen und Schuppen haben.)
3. **Fette (in Fleisch und Fisch)**; Kokosöl, Avocado, Olivenöl; Omega-3 aus Meeresnahrung
4. **Gemüse, Ballaststoffe**: meide zu viele KH (nach Schaub: möglichst alles gegart, gekocht).
5. **Obst, aber nur in geringer Menge** (Zucker); **nur voll reif und zugleich zucker- und säurearm**.
Was einem Menschen wunderbar hilft, das nützt dem nächsten überhaupt nichts, und ein dritter wird davon sogar krank! [Stoffwechselltypen http://josef-stocker.de/stoffw_tischler_wollcott.pdf](http://josef-stocker.de/stoffw_tischler_wollcott.pdf)

PALEO ist keine fix definierte Ernährungsweise und erlaubt verschiedene Variationen!

Gute Bücher, die besten zuerst:

Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm" 448 Seiten; Irisiana: April 2016; ISBN: 978-3424153101

Schaub S, Eglin M „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen - und wie wir uns ..." 322 Seiten (185 x 270 mm); 2015; ISBN: 978-3907547144; <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf> (Buch sehr empfohlen!)
Stefan Schaub warnt vor Säuren in der Nahrung: http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf

Moore, J. & Westman, E. "Ketogene Ernährung für Einsteiger: Vorteile und Umsetzung von Low-Carb/High-Fat verständlich erklärt" 300 Seiten; Riva: 2016; 978-3868839715

Mercola, Joseph "Gesunde Fette - Der optimale Kraftstoff für Ihren Körper: Mit der Mitochondrien-Therapie gesund und fit ..." 384 Seiten; Kopp: 2017; ISBN: 978-3864455247 Sehr wertvoll; mit Kritik an Paleo und Atkins) Englisch: **"Fat for Fuel"** 2017

Emmerich, Maria "Die 30-Tage-Keto-Stoffwechselkur: Der Neustart für Ihren Körper mit 160 ketogenen Rezepten..." 432 Seiten (22 x 29 cm); Riva: Februar 2018 ISBN: 978-3742303851 Originaltitel: The 30-Day Ketogenic Cleanse

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 [The Coconut Ketogenic Diet](#) **Leseprobe:**
Eiweißreiche Ernährung ohne Fett ist toxisch <http://www.josef-stocker.de/sauer1.htm>

Blum, Susan "Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln: Das 4-Schritte-Programm für ein gesundes Immunsystem" 432 Seiten; VAK: 4/2015; ISBN: 978-3867311601

Ballantyne, Sarah "Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung " 432 Seiten; 2016; ISBN: 978-3868836653 <http://www.thepaleomom.com/>

Osborne, Peter "Meide Getreide! Raus aus der Schmerz Falle Gluten..." 384 Seiten; 2016; ISBN-13: 978-3833855276 Alle Samen enthalten Gluten... Functional Medicine (Mit Rezepten)

Noakes, Tim "Die High-Fat-Revolution: Schlank durch Low-Carb-Ernährung" 288 Seiten 20x25 cm; 2016 (Sehr gute Theorie über gesunde Ernährung Seiten 243 bis 284 und Rezepte)

Schaller, Heidrun "Die Paleo-Revolution: Gesund durch Ernährung im Einklang mit unserem genetischen Erbe" 320 Seiten; books4success: 2015; ISBN: 978-3864702433

Fasano, Alessio "Die ganze Wahrheit über Gluten: Alles über Zöliakie..." 384 Seiten; geb. Südwest: 2015; ISBN: 978-3517093703 "Gluten Freedom...Gluten-Free Lifestyle" 2014

Lustig, Robert H. "Die bittere Wahrheit über Zucker: Wie Übergewicht, Diabetes und andere chronische Krankheiten entstehen und wie wir sie besiegen können" 384 Seiten, riva: 2016; ISBN-13: 978-3868838633 (sehr gut) engl.:

Lustig, Robert "Fat Chance: ... Against Sugar, Processed Food, Obesity, and Disease"

Cavelius, Anna & Pape, D. "Die Fructose-Falle: Wie Fruchtzucker dick und krank macht"
Fruchtzucker möglichst reduzieren: <http://josef-stocker.de/fructose.pdf>

Neumeister, Ulrich "Veggiwahn: Eine Aufarbeitung der Irrtümer und Missverständnisse des Vegetarismus" 312 Seiten; Freya: 2016; ISBN: 978-3990252451

Kuhmilch bringt viele Krankheiten, bis Krebs: http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf

Rohkost oder Kochen?! http://josef-stocker.de/rohkost_oder_kochen_garen_braten.pdf

Schwein unbedingt meiden: : http://josef-stocker.de/schweinefleisch_meiden.pdf

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

Ernährungsgrundsätze zur Verringerung der Zuckerlast

1. Beschränkung der Zucker- und Stärkekalorien, d. h. - Low-Carb.
2. Kein Fabrikzucker (egal in welcher Form und mit welcher Bezeichnung).
3. Kein Honig.
4. Keine Trockenfrüchte.
5. Keine Weißmehl- und auch keine Vollkornprodukte

Schaub, Stefan/Eglin „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen“ 2015

Die so genannte "Schaub-Kost" hat sich seit 50 Jahren in der Praxis bewährt. 1943 eröffnete Paul Schaub in Zürich als Physiotherapeut ein Institut "Therapie und Rehabilitation" besonders für Rheumapatienten. Durch Versuch und Irrtum hindurch, über Vegetarismus und Vollwertkost, hat die Familie Schaub von 1940 bis 1965 viele Erfahrungen gesammelt. Seit nun 50 Jahren (seit 1965) wurde vielen von der Schulmedizin aufgegebenen Fällen mit kohlenhydrat- und säurearmer Kost geholfen. Es sind bei über 50 Krankheitsbildern auffallende Heilungserfolge allein durch Umstellung der Ernährung verzeichnet. Original-Dankschreiben wurden in zwei dicken Büchern veröffentlicht,

In diesem wertvollen Buch werden (auf Grund von 50 Jahren Erfahrung)

neun besondere Krankheitsfallen beschrieben:

1. Die Weizen-Falle (Warum Brot krank macht); 2. Die Kohlenhydrat-Falle (Warum KH dick machen); 3. Die Eiweiß-Falle (Warum der Mensch auf eine ausreichende und hochwertige Eiweißzufuhr angewiesen ist); 4. Die Fett-Falle (Warum fettarme Diäten krank machen); 5. Die Cholesterin-Falle (Warum Cholesterin sogar lebenswichtig ist); 6. Die Verdauungs-Falle (Warum wir bekömmliche Nahrung brauchen und warum Ballaststoffe, sowie Rohkost ihre Tücken haben); 7. Die Säure-Basen-Falle (Warum die populäre Basen Kost krank macht!); 8. Die Salz-Falle (Warum wir ohne Salz nicht leben können); 10. Die Schaub-Kost in der Praxis.

Damit sind die Grundlinien einer gesunden Ernährung klar dargestellt.

Dabei müssen wir aber bedenken: Eine Einheitsdiät, die für alle gleich gesund ist, wird und kann es nie geben! Individuell braucht jeder Mensch ein je anderes Mischungsverhältnis von KH, Eiweiß, Fett je Mahlzeit. Der eine gedeiht mit 60% Fett der täglichen Kalorien ausgezeichnet, ein anderer nicht, der braucht einen höheren Eiweißanteil, usw. **Schaub sagt: Der Mensch ist evolutionär an wenig Kohlenhydrate (max. 60 g/Tag) und kein Getreide angepasst. Er ist** als Jäger und Sammler an reichlich tierisches Eiweiß und Fett - aber nur marginal an Pflanzliches adaptiert. Es hängt zusätzlich vieles von der individuellen epigenetischen Situation eines Menschen ab: Stress, Beziehungen, Arbeitssituation, Fehl-ernährung, verändertes Mikrobiom durch Antibiotika-behandlung, Zusatzstoffe etc. ab. Diese Faktoren entscheiden schlussendlich darüber, **welche Gene bei dir gerade an- oder ausgeschaltet sind (EPIGENETIK)**, was du verdauen kannst, aber andere Menschen nicht.

Die Schaub-Kost ist eine Form der Steinzeit-Ernährung (PALEO) und **grundsätzlich getreidefrei, erlaubt aber (leider ?) laktosefreie Milchprodukte (Hartkäse), Eier und Kartoffeln.**

Dazu: http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf

Die größte Leistung vollbrachte die Familie Schaub (das "Schaub-Institut") mit der Klärung der **Säuren-Basen-Frage und Widerlegung der PRAL-Tabellen.** Viele "Reformer" schadeten sich in den letzten Jahrzehnten "mit gesunder Kost" - besonders weil über das Problem mit den Säuren die verkehrtesten Ansichten unter Reformwilligen kursieren. Nur das 9. Kapitel, in dem Schaub gegen Nahrungsergänzungsmittel ist (Vitamine), kann ich nicht unterschreiben. Es gibt in unseren Breiten zu viele Menschen mit Mangel an Vitamin D, Magnesium, Zink, Selen, Jod. Diese muss mancher ergänzen.

Dieses Buch "Krankheitsfallen" wird von Stocker empfohlen.

Eglin/Schaub, Stefan „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen - und wie wir uns mit einem ganzheitlichen Ernährungskonzept daraus befreien" Sept. 2015; 322 Seiten (185 x 270 mm); ISBN: 978-3907547144; Bestellen bei: www.schaub-institut.ch/

Schaub, Milly "Das Schaub-Kochbuch. 165x Genuss. Anleitung zum gesund werden" 172 Seiten; www.schaub-institut.ch/ ISBN: 978-3907547021, 6. Auflage 2012

Dieser Artikel ist im Internet unter: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf