PALEO: Ernährung a la Steinzeit bringt Gesundheit.

Jedermann zu empfehlen ist eine **Reduzierung der Kohlenhydrate (KH)** im täglichen Speisenplan, also eine Art von LOW-CARB. Damit ist jedoch noch nichts ausgesagt welche Nahrungsmittel erlaubt sind. Bei Low-Carb erlaubt man leider weiterhin schädlichen Weizen und Getreide (Lektine), man reduziert nur die Menge der KH. Das ist zu wenig. Beachte: den größten Sprung in Richtung Gesundheit machst du, wenn du **Getreide, Samen und Körner aller Art, total meidest: sie enthalten schädliche LEKTINE, die auch durch Hitze nicht zerstört werden.**

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 mit Gluten und Lektinen, Hülsenfrüchte, Pflanzenöle (seed oils), Tiermilch, industriell hergestellte Nahrung (mit Fruchtzucker-Sirup), er bekam nur ganz wenig Honig, selten Obst... Er lebte hauptsächlich von TIERISCHEM Fett (50 bis 70% der Kalorien), das ist er gewohnt.

Der Mensch (Jäger) braucht TIERISCHE Eiweiße und tierische Fette! Aus, Amen.

Omega 6 Fettsäuren **aus pflanzlichen Ölen (seed oils; aus Pflanzensamen)** sind Hauptursache von Herzinfarkt, Herzschwäche, Schlaganfall, Krebs, Diabetes und auch Makuladegeneration. Ein sehr überzeugender Vortrag des Makula-Degenerations-Forschers Dr. Chris Knobbe:

https://ganzemedizin.at/pflanzliche-oele-krankheiten

Die **Agrar-Revolution** ermöglichte durch lagerfähige 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".

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

1. **Getreideprodukte:** Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, Hafer, Mais… Quinoa
2. **Reife Hülsenfrüchte, Soja,** Linsen, Erbsen, Bohnen…
3. **Mit Getreide und Soja gefütterte Tiere (ihr Fleisch enthält Lektine !!).**
4. **Milchprodukte!** http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf (Unterscheide A2 von A1-Milch)
5. **Raffinierter Zucker ist Gift:** besonders **isolierter Fruchtzucker (Mais-Sirup)** aus der Fabrik;
6. **Raffiniertes Salz:** Erlaubt und empfohlen ist Steinsalz (oder Meersalz) mit allen Mineralien.
7. **Pflanzenöle und -Fette**. Mehrfach ungesättigte Pflanzenöle (seed oils) schaden.
8. **Nachtschattengewächse:** Saponine, Glyko-Alkaloide.
9. **Eier:** Lysozyme, Enzymhemmer, Histidin… **Ich meide das Eiklar,** erlaube aber Dotter.
10. **Industriell verarbeitete Lebensmittel.** Fleisch wird mit Zucker (Sirup), Farbstoffen und Geschmacksverstärkern angereichert, mit schädlichen Stoffen haltbar gemacht (Benzoesäure).
11. **Säurearm:** Kein saures Obst (nur vollreifes in Maßen), Vorsicht vor sauren Speisen (Schaub)
    Beachte nach Schaub: http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf

Zucker und Fruchtzucker möglichst reduzieren: **http://josef-stocker.de/fructose.pdf**

Gesund ist:

1. **Fleisch von Grasfressern mit dem tierischen Fett (!)**: Schweinefleisch ist verboten!
   Die Tiere dürfen nicht mit Getreide oder Soja gefüttert/gemästet sein: Lektine übertragen sich.
   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, zucker- und säurearm.

PALEO ist also keine fix definierte Ernährungsweise und erlaubt verschiedene Variationen!
Am besten möglichst LEKTINE-arm nach Dr. Gundry.

Gute Bücher, die besten zuerst:

Gundry, Steven "Böses Gemüse: Wie gesunde Nahrungsmittel uns krank machen. Lektine - die versteckte Gefahr im Essen" 392 Seiten; 2018; (engl.: The Plant Paradox: The Hidden Dangers in Healthy Foods That Cause Disease and Weight Gain. 2017)
http://josef-stocker.de/lektine_meiden_gundry.pdf

Gundry, Steven "Das Paradox des langen Lebens: Mit der richtigen Ernährung bis ins hohe Alter jung und gesund bleiben" Gebundene Ausgabe 419 Seiten; 2019
Gundry, Steven "Voller Energie statt völlig fertig: Stoffwechsel optimieren – Entzündungen heilen – Erschöpfung und Müdigkeit loswerden. Mit Ernährungsprogramm und Rezepten" **272 Seiten; 2022 Schneider, Lutz "Lektine – Eine 360° Analyse: Warum Lektine krank machen** und wie wir lektin-arm gesund leben können – Anleitungen, Ernährungsumstellung, Rezepte" 232 Seiten, 2019
Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm" 448 Seiten; Irisiana: 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

Leitz, Anja "Fett. Das Handbuch für einen optimierten Stoffwechsel: Warum unser Körperfett ein lebenswichtiges Organ ist. Wie Fettsäuren uns nutzen oder schaden. Welche Rolle Licht und Lebensstil dabei spielen" 176 Seiten; Verlag: Riva: 2017; ISBN-13: 978-3742300492

Nehls, Michael "Algenöl. Die Ernährungsrevolution aus dem Meer. Lebenswichtiges Omega-3 in seiner wirksamsten Form" 270 Seiten, HEYNE: 2018; ISBN-13: 978-3453604933

Jaminet, Paul "Perfect Health Diet" Paläo; deutsch! 616 Seiten; Thieme: 2018; ISBN-13: 978-3132401778 Deutsche Übersetzung und angepasst an die hiesigen Ernährungsgewohnheiten

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 Schmerzfalle Gluten…" 384 Seiten; 2016; ISBN-13: 978-3833855276 Alle Samen enthalten Gluten… Functional Medicine (Mit Rezepten)

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

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;
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**

Bredesen, Dale "Die Alzheimer-Revolution: Das erste Programm, um Demenz vorzubeugen und zu heilen" 336 Seiten; mvg Verlag: Mai 2018; ISBN-13: 978-3868829006

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

Omega 6 Fettsäuren **aus pflanzlichen Ölen, Pflanzensamen (seed oils)** sind Hauptursache von Herzinfarkt, Herzschwäche, Schlaganfall, Krebs, Diabetes und auch Makuladegeneration. Ein sehr überzeugender Vortrag des Makula-Degenerations-Forschers Dr. Chris Knobbe.
https://ganzemedizin.at/pflanzliche-oele-krankheiten

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

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

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

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 Buch werden **neun besondere Krankheitsfallen beschrieben:**
1. Die Weizen-Falle (Warum Brot krank macht; die Schaub Kost ist wie Paläo und Getreidefrei);

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 getreide-frei, 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.
Mangel an Vitamin D, Magnesium, Zink, Selen, Jod. Diese muss mancher ergänzen.

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