

STEINZEITNAHRUNG

Die sogenannte Steinzeitnahrung ist die Nahrung, die bestimmend war für die Entwicklung unserer Gene. Der zentrale Gedanke hierbei ist es, „lebende“ Nahrung, möglichst unbehandelt und naturbelassen zu sich zu nehmen. Nach Durchführung einer **6 – 8 wöchigen Kur** sollte diese Form der Ernährung so weit wie möglich in das tägliche Eßverhalten integriert werden.

Wann ist die Steinzeitnahrung angezeigt?

Neben der Veranlassung, sich durch eine bewußte Ernährungsumstellung mit seiner Nahrung auseinander zu setzen und gleichzeitig einen sehr positiven Effekt für die eigene Gesundheit zu erzielen, ist die Steinzeitnahrung zur Unterstützung des Immunsystems und bei allen Allergien und degenerativen Erkrankungen angezeigt.

Wir empfehlen:

Viel Obst und Gemüse, möglichst frisch, naturbelassen und zum größten Teil roh (z.B. Obststeller statt Chips, Avocado statt Margarine)

Hülsenfrüchte, wie Soja und Sojaprodukte (Tofu, Tempeh), Erbsen, Linsen, Bohnen, etc.

Reichlich Fisch, vor allem Tiefseefisch-Sorten, wie Tunfisch, Hering, Sardinen, Lachs, Makrele, etc. (frisch, als Tiefkühlprodukt oder in Dosen; dann möglichst im eigenen Saft oder in Olivenöl)

Pilze

Nüsse, wie Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, etc. und **Samen**, wie Sesam, Sonnenblumenkerne, geschrotete Leinsamen

Vollwertreis

Olivenöl, als Quelle wertvoller ungesättigter Fettsäuren

Wenn es gern gegessen wird, ist **1 Ei** am Tag vertretbar

Haferflocken, Amaranth, Buchweizen z.B. lecker mit kleingemixten Äpfeln und Möhren plus etwas Zitronensaft

Pflanzliche Brotaufstriche

Möglichst meiden:

Tierisches Eiweiß/tierische Fette, dazu zählen vor allem Rind-, Schwein- oder Geflügelfleisch, Schinken und Wurstwaren

Milch und Milchprodukte ¹⁾, **wie Käse**, Butter, Sahne, Yoghurt, etc. (im „Notfall“ auf Ziegenprodukte ausweichen)

Margarine ²⁾

Süßigkeiten in jeder Form

Industriell bearbeitete **mit vielen Zusatz-** bzw. Süßstoffen versehenen Lebensmittel, z.B. Fastfood, Fertiggerichte, Tütensuppen, Ketchup, Mayonnaise, Chips, Cornflakes, Kekse, Kuchen, sogenannte Erfrischungsgetränke, wie Cola, Fanta

Genußmittel, wie Kaffee, Schwarztee, Nikotin, Alkohol

(Ausnahme: Wegen dem hohen Anteil an Bioflavonoiden und Resveratrol sind 1 - 2 Gläser Rotwein am Tag vertretbar)

Mit **Getreide und Getreideprodukten, wie Weizen und Roggen** ³⁾, eher sehr sparsam umgehen. Diese sind in fast allen Brotsorten enthalten, deshalb nicht übermäßig viel Brot essen und möglichst auf Sorten mit hohem Anteil an Hafer, Gerste oder Buchweizen zurückgreifen. In jedem Fall frisches Vollkornbrot den abgepackten Sorten und Knäckebrötchen vorziehen!

Weil auch **Nudeln** meistens aus Weizen hergestellt werden, auch hiermit während der Phase der Steinzeitnahrung eher sparsam umgehen und wenn, dann Vollkornnudeln den Vorrang geben.

Allgemein:

Ein größerer Zeitaufwand für frisches Zubereiten (z.B. von Zwischenmahlzeiten für die Arbeit) bringt diese Ernährungsform mit sich. Die Grundüberlegung hierbei ist: Wieviel Zeit ist mir meine Gesundheit und mein Wohlbefinden wert?

- Viel Trinken (Mineralwasser, Grün- und Früchtetees und ungesüßte, verdünnte Säfte)
- Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt
- Während der Phase der Steinzeitnahrung sollte die übliche Supplementation (Basisversorgung an Vitalstoffen durch Nahrungsergänzungen) beibehalten werden

1) **Milch und Milchprodukte**

Die Auffassung, Milch und Milchprodukte seien uneingeschränkt gesund, ist in vielen Ländern Europas noch weit verbreitet. Da das Calcium in der Milch vom menschlichen Darm nur zu 5 – 16 % aufgenommen werden kann, und viele Menschen (ca. 30 %), oft unwissend, eine Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker und/oder – protein aufweisen, ist diese Auffassung nicht gerechtfertigt.

In Holland ist seit Anfang 2001 Schulmilch abgeschafft und durch Schulobst ersetzt worden! Kuhmilch und Kuhmilchprodukte sind für Kälber, die zu Rindern heranwachsen sollen bestimmt. Jedoch nicht für den Menschen. Gerade im Erwachsenenalter fehlen bei vielen Menschen die Enzyme, die Milchzucker (Laktose) spalten sollen, was zu Durchfällen und anderen Darmproblemen führen kann.

2) **Margarine**

Nicht nur während der Steinzeitnahrung, sondern allgemein sollte Margarine nicht verwendet werden. Die häufig enthaltenen Transfettsäuren belasten nicht nur das Enzymsystem des Menschen, sondern erhöhen nicht unerheblich das Risiko vieler degenerativer Erkrankungen.

3) **Weizen und Roggen**

15 – 20 % der Deutschen weisen eine Unverträglichkeit gegen diese Getreidesorten auf, was sich in leicht entzündlichen Prozessen der oberen Luftwege (z.B. eine regelmäßig am Morgen verschnupfte Nase), bis hin zur chronischen Bronchitis äußern kann. Zudem werden, verglichen mit der Situation von vor einigen Jahrhunderten, heute Getreideprodukte in immer größeren Mengen verzehrt, was mit unseren Genen nicht übereinstimmt.

Dieses Dokument wurde mit Win2PDF, erhaeltlich unter <http://www.win2pdf.com/ch>
Die unregistrierte Version von Win2PDF darf nur zu nicht-kommerziellen Zwecken und zur Evaluation eingesetzt werden.