

sich gebracht hat.



Essen im Überfluss

Unsere Urahnen mussten sich das Essen mühsam erlegen oder sammeln. Je nach

Jagd- und Sammelglück aßen sie Fleisch, Fisch und Eier, überwiegend aber Wildgemüse, Beeren und Nüsse. Sie haben sich damit deutlich anders ernährt, als wir das tun. In den Industrieländern steht heute ein Riesenangebot an Nahrungsmitteln zur Verfügung, was leider häufig zu Übergewicht und den daraus resultierenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen führt. Auch das Spektrum der Lebensmittel, die wir gegenwärtig verzehren, hat sich wesentlich verändert. So ist heute beispielsweise der Anteil von Getreide- und Milchprodukten in der Nahrung sehr groß. Unseren Vorfahren in der Steinzeit standen diese kaum oder gar nicht zur Verfügung. Wissenschaftler vermuten, dass viele Zivilisationskrankheiten entstehen, weil der Stoffwechsel auf der Ebene unserer Urahnen verharret. Über die Jahrtausende konnte er sich noch nicht an die Ernährungs-, Kultur- und

Bewegungsmuster des modernen Lebens anpassen.

Ursprünglich basenreiche Kost

Ein wesentlicher Unterschied zwischen der Ernährung in der Steinzeit und der Gegenwart besteht darin, dass sie verschieden viele säure- und basenbildende Lebensmittel enthalten. In der Steinzeit nahm der Mensch mit dem großen Obst- und Gemüseanteil seiner täglichen Nahrung in der Regel einen Basenüberschuss zu sich – darauf ist der Stoffwechsel nach wie vor programmiert. Die moderne Ernährung weist im Durchschnitt jedoch einen Säureüberschuss auf. Strömen langfristig zu viele Säuren in die biologischen Systeme, können sich daraus gesundheitliche Probleme ergeben.

Übersäuerung vermeiden

Wer sich dauerhaft mit wenig Obst und Gemüse, aber mit viel Nudeln und Brot sowie tierischen Produkten ernährt, kann leicht eine »Übersäuerung« entwickeln – im Fachjargon »geringgradige latente Azidose« genannt. Damit es nicht so weit kommt, sollte man seine täglichen Mahlzeiten gezielt basenreich zusammenstellen.

PALEO, ABER RICHTIG

Ein aktueller Trend versucht, die Ernährung wieder den Bedingungen in der Altsteinzeit anzupassen: die »Paleo-Diät« – abgeleitet von »Paläolithikum«, dem Fachwort für Steinzeit. Hierbei sind vor allem Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Eier, Obst, Gemüse, Pilze, Nüsse und Honig erlaubt. Wer jedoch überwiegend auf tierisches Eiweiß setzt, läuft Gefahr, zu viele Säuren aufzunehmen. Eine basenreiche Kost ist deshalb auch bei

einer Paleo-Diät zu berücksichtigen.

