

# Warum waren unsere Vorfahren nicht übergewichtig?

Sicherlich haben Sie sich auch schon einmal die Frage gestellt, warum habe ausgerechnet ich Übergewicht? Eigentlich esse ich doch ganz normal. Aber gibt es heute überhaupt noch Menschen, die generell nicht übergewichtig sind?

Ja sicher, gibt es die! Nehmen wir zum Beispiel einmal die Stämme, die die Zivilisation noch nicht erreicht hat. Diese Menschen leben noch wie unsere Urahnen und müssen jeden Tag um ihr Überleben kämpfen.

Da gibt es keine Supermärkte, in denen es Grundnahrungsmittel, Süßigkeiten, Fertiggerichte und all die anderen Lebensmittel gibt, die wir täglich so zu uns nehmen. Nein, sie müssen Ihre Nahrung täglich selber suchen und jagen.

Die Männer sind fast ausschließlich für die Fleischbeschaffung zuständig. Damit sind sie täglich viele Stunden beschäftigt. Denn nicht jeden Tag ist die Jagd erfolgreich und manchmal kann es mehrere Tage dauern, bis sie ein Tier erlegt haben. Sie haben weder Gewehre, noch Zielfernrohre. Ihnen stehen nur Speere, Pfeil und Bogen zur Verfügung.

Die Männer machen sich also auf, um ein Tier zu jagen. Bei dieser Art von Fleischbeschaffung gibt es viele Hindernisse, denn auch die Männer müssen sich während der Jagd ernähren. Sie essen, was sich gerade bietet. Wurzeln, Früchte und auch kleinere Tiere wie Vögel und Reptilien, die sie unterwegs zu sich nehmen. Diese Tiere sind einfach zu klein um davon eine Großfamilie oder gar ein ganzes Dorf satt zu bekommen. Dafür benötigen sie schon eine Antilope oder ein ähnlich großes Tier.

So müssen die Männer zunächst die Spuren der Tiere finden und ihnen folgen. Haben sie die Herde endlich gefunden, wählen sie ein Tier aus der Herde aus und schleichen sich so nah wie möglich an das Tier heran, um in eine gute Jagdposition zu kommen. Jetzt beginnt es ganz schwierig zu werden. Da dreht plötzlich der Wind und die Tiere wittern ihre Jäger. Oder es sitzt ein ziemlich mißgünstiger Vogel auf einem Baum, der die Tiere warnt, die dann sofort in wilder Flucht davonrennen.

Jetzt müssen die Männer den Tieren folgen oder wieder andere jagdbare Tiere finden. Wenn sie wieder eine Herde gefunden haben und endlich in eine gute Jagdposition geraten sind, der Wind günstig ist und sich kein mißgünstiger Vogel in der Nähe befindet, dann treffen sie das Tier vielleicht nicht immer sofort tödlich, sondern sie verletzen es möglicherweise nur schwer. Also müssen sie nun dem verletzten Tier folgen, bis es verendet ist.

Nun haben sie zwar ausreichend Lebensmittel für ihre Familien, doch jetzt müssen sie das erlegte Tier zu ihrem Dorf zurück bringen. Auch das ist nun wieder nicht so einfach, denn es steht kein Transportmittel zur Verfügung und die Männer haben sich inzwischen sehr weit von ihrem Dorf entfernt und das Fleisch darf bis zum Verzehr nicht verderben. Sie müssen das erlegte Tier schnellstens und ausschließlich mit ihrer eigenen Körperkraft zurück zu ihrem Dorf tragen.

Dort angekommen, wird es gebraten und sofort vollständig verzehrt, denn diese Menschen haben keine Möglichkeit der Vorratshaltung. Kühlschränke sind hier völlig unbekannt und auch das Einwecken, wie es unsere Urgroßeltern praktiziert haben, kennen sie nicht.

Hier hat die Natur für eine natürliche Vorratshaltung gesorgt. Der Körper wandelt die Nahrung in Energie um und die nicht sofort benötigte Energie wird in Form von Fettpolstern gespeichert, die der Körper bei Bedarf wieder abbaut. Der Körper speichert also Fett für „schlechte Zeiten“. Denn es kann durchaus sehr lange dauern, bis wieder neue Nahrung in Form von Fleisch zur Verfügung steht.

Heute nennt man das den „Jo-Jo-Effekt“, auf den ich noch in einem späteren Kapitel zu sprechen komme.

Sobald das Fleisch verzehrt ist, werden die Männer wieder zur Jagd aufbrechen, um ein neues Tier zu erlegen.

Während die Männer sich auf der Jagd befinden, müssen sich aber auch die Frauen und Kinder ernähren. Da sie die Jagd nicht beherrschen, werden Früchte und Wurzeln gesammelt, von denen sie sich ernähren, bis wieder einmal ein „Braten auf den Tisch“ kommt.

Da Früchte und Wurzeln im Körper wesentlich weniger Energie erzeugen, baut der Körper zusätzlich die Fettpolster ab. Die Menschen machen eine „unfreiwillige Diät“ und die Fettpolster verschwinden. Die werden ja bei der nächsten großen Nahrungsaufnahme wieder aufgebaut.

Wundert es Sie jetzt noch, daß diese Menschen nicht übergewichtig sind, obwohl sie zeitweise große Mengen an Nahrung zu sich nehmen? ICH GLAUBE NICHT!

Wenn wir an dieser Stelle einen Vergleich zu uns selbst ziehen, fällt auf, daß diese Menschen sich wesentlich mehr bewegen und ausschließlich Fleisch, Früchte und Wurzeln essen. Ihren täglichen Flüssigkeitsbedarf decken sie einzig mit Wasser. Gewürze und Zucker kennen sie nicht.

Durch die Bewegung werden eine Menge Kalorien verbrannt. Diese Menschen nehmen durchschnittlich nicht mehr Nahrung zu sich als sie verbrauchen, also werden sie nicht übergewichtig.

Hinzu kommt noch, daß die Früchte und Wurzeln natürlich reifen und die Tiere nicht gemästet sind. So enthält die Nahrung alle Nährstoffe, die diese Menschen täglich benötigen.

Selbst unsere Urgroßeltern oder Großeltern waren oder sind selten übergewichtig, obwohl sie nicht mehr jagen und sammeln mußten.

Woran liegt das? An ihrer Ernährung und an der Bewegung!

Unsere Urgroßmutter mußte die Wäsche noch von Hand waschen, es gab keine Pampers, also mußten die Windeln auch noch täglich gewaschen werden. Ebenso waren Autos mehr als selten. Alle Besorgungen mußten zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigt werden.

Meistens hatte sie auch noch einen Garten, den sie versorgen mußte. Nein, nicht den Garten mit Rasen und Blümchen, es war ein Nutzgarten mit Kartoffeln, Salat, Gemüse und Obst. Dieser Garten mußte gepflegt werden. Es wurde regelmäßig Unkraut gejätet und die Erde gelockert, damit die Nutzpflanzen gut wachsen konnten.

Was geschah, wenn alles reif war. Unsere Urgroßmutter mußte Kartoffeln ausmachen, Gemüse und Obst ernten und für den Winter einwecken. Damit war sie häufig wochenlang beschäftigt. Selbstverständlich mußte sie nebenher noch die täglich anfallenden Haushaltsarbeiten erledigen.

Was tat Urgroßvater? Er arbeitete körperlich schwer. Als Bauer, Gruben- und Stahlarbeiter oder in einem anderen anstrengenden Beruf. Es gab noch nicht die technischen Hilfsmittel der heutigen Zeit. Daher war schwere körperliche Arbeit üblich, die eine Menge Kalorien verbrannte.

So war die Bewegung garantiert. Dazu kam eine grundsätzlich natürliche, somit gesündere Ernährung.

Die Schweine jener Zeit wurden nur mit den täglichen Küchenabfällen gefüttert und wenn diese nicht reichten, wurden Getreideabfälle in der Mühle gekauft. Außerdem durften sie sich auf Weiden frei bewegen und im Schlamm suhlen. Kein Schwein war so empfindlich, daß es noch bevor es geschlachtet werden konnte an Herzversagen starb, wie es heute häufig der Fall ist.

Auch die Kühe bekamen kein Kraft- oder Mastfutter, im Sommer standen sie auf der Weide und im Winter wurden sie mit Heu und Silage gefüttert.

Die Hühner durften sich in Geflügelhöfen tummeln, wurden mit Körnern gefüttert und konnten nebenher noch ein paar Würmer picken. Diese Art von Tierhaltung trug dazu bei, daß das Fleisch fester und sehr viel nährstoffreicher war.

Versuchen Sie es doch selbst einmal. Kaufen sie ein paar Schnitzel im Supermarkt und zum direkten Vergleich ein paar Schnitzel aus, der heute wieder aktuellen, Biohaltung. Sie werden den Unterschied im Aussehen, bei der Zubereitung und im Geschmack ganz sicher feststellen.

Was war mit dem Obst und Gemüse? Das Obst und Gemüse blieb bis zur vollständigen Reife im Garten und konnte dort alle seine Vitamine und Mineralstoffe ausbilden.

Also, die Nahrung war gesünder, weil sie die Nährstoffe in der Menge und Zusammensetzung bot, die der menschliche Körper benötigt. Diese Ernährung und die Bewegung trugen dazu bei, daß Übergewicht mehr als selten war und somit ernährungsbedingten Krankheiten von vorn herein wirksam vorgebeugt wurde.

<sup>2</sup> Zu den ernährungsbedingten Erkrankungen zählen nach Meinung der Ärzte heute z.B. Bluthochdruck, Osteoporose, Verdauungsstörungen, Schlafstörungen, Nervosität, vielerlei Hautprobleme und -erkrankungen und nicht zuletzt auch Allergien. Das sind jedoch nur einige der Erkrankungen. Schätzungsweise 70 - 80% der Leiden, die uns zu unserem Arzt führen sollen ernährungsbedingt sein.

---

<sup>2</sup> Quelle Prof. Dr. Dr. Tamara Gerrit

Bei unseren Kindern fällt sehr häufig die Hyperaktivität ins Auge. Gerade diese Erkrankung gehört meist zu den ernährungsbedingten Störungen.

Unsere Vorfahren waren eben nicht nur schlanker, sondern sie waren auch gesünder!

Copyright by C.Benning