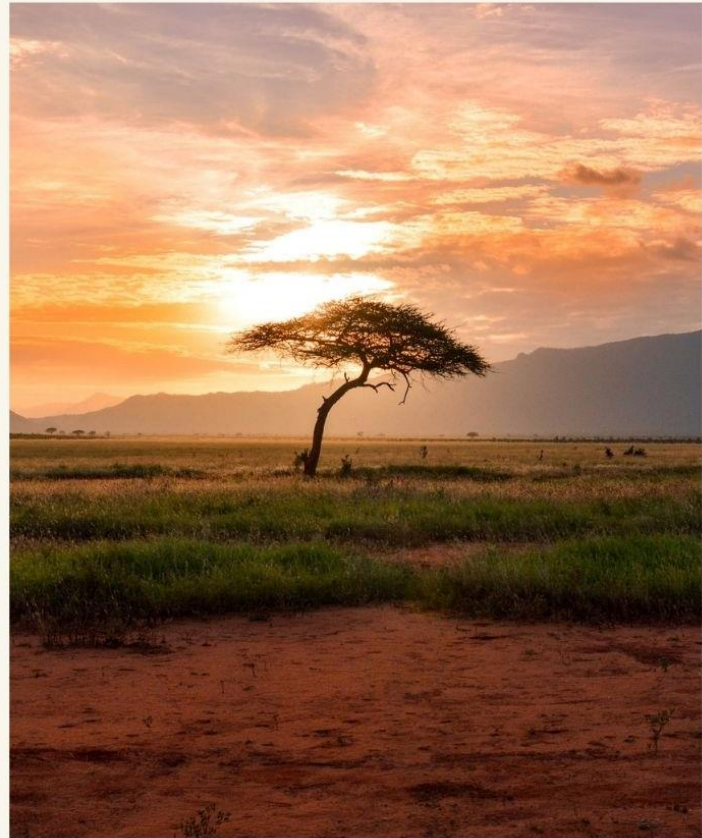


ANCESTRAL HEALTH



**DEIN ANFANG MIT
ANCESTRAL HEALTH**

**DER WEG ZU OPTIMALER
GESUNDHEIT &
LEBENDIGKEIT**



V o n K e v i n J ü h l k e

LEGAL

All Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Veröffentlichung darf vervielfacht, oder weitergeleitet werden in irgendeiner Form – eingeschlossen Fotokopien, Videos, Aufnahmen, oder andere technische Methoden, ohne vorigen Einverständnis des Autors. Ausnahmen sind Zitate in Bewertungen zu nonkommerziellen Zwecken. Für Zustimmungen und Anfragen, bitte an die untenstehende Website wenden.

Copyright © von Kevin Jühlke | <https://ancestrallyhealthy.com> All Rechte vorbehalten.

WILKOMMEN!

Du bist am rechten Platz! Dieser Guide wird Dir bei Deinem Einstieg in das große Themengebiet von Ancestral Health helfen. Das Ziel von mir ist Dir das Grundwissen zu vermitteln und viel wichtiger erste Schritte aufzuzeigen die Du direct umsetzen kannst.

Zuerst mag einiges überwältigend klingen. Aber Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut, richtig? Ungefähr so ist Gesundheit auch eine Reise und kein Standort, die genaue Bedeutung entwickelt sich proportional mit Dir. Wir werden über vieles reden: Physiologie, Evolution, und Umweltmedizin.

Einige der Dinge die ich empfehle kosten etwas, wie ein Wasserfilter, treffe dort Deine eigene Entscheidung ich zeige Dir meine Empfehlungen auf. Die meisten Dinge kosten aber zum Glück nichts weiter als Deinen Verstand. Dies sind meistens die Schweren... Aber denk dran ein Schritt nach dem anderen. Keiner möchte an zwei Fronten kämpfen.

Am Ende des Guides findest Du auch eine Liste mit drei 'Levels' die ich zusammengestellt je nach Schwierigkeit und Wichtigkeit der Lebensumstellungen. Es ist eine gute Challenge und der beste praktische Ansatz um loszulegen!

VERBINDEN

Wenn Dir das eBook gefällt würde ich mich freuen mit Dir als gleichgesinnte (oder auch total andersgesinnter) in Kontakt zu bleiben! Bislang kannst Du mich auf meinem Blog, Twitter & LinkedIn finden. Dort kannst Du Dich auch melden für weitere Fragen und Support.





Ich hoffe Du bist genauso motiviert wie ich auf diesen Guide!

Für mich ersönlich war Ancestral Health eine Höllentour – überwältigend, lehrreich, und erfreulich zugleich. Und die beste Entscheidung meines bisherigen Lebens. Ich hatte seit ich denken kann Probleme mit Autoimmunerkrankungen wie rheumatoider Arthritis, Neurodermitis, und Allergien gegen alles was blühen kann. Auch mentale Probleme mit Kopfschmerzen, Brainfog, und katastrophalem Schlaf waren eher die Regel. Heutzutage ist all dies verschwunden. Mir geht es gut – wirklich gut. Und ich glaube das ist die Grundsituation der Menschheit. Dennoch fühlen sich nahezu wenig so. Das möchte ich ändern!

Schnall Dich an für einiges an Wissenschaft, aber auch praktische Protokolle. Nun ist es an Dir riesegroßen Schwung zu holen und es umzusetzen. Für radikale Gesundheit.

Für Details klicke auf die [braunen Links](#), diese führen Dich zu mehr Informationen und Artikeln.

Kevin H. H. Jühlke





CONTENTS

01	WORUM GEHT ES?	<u>6</u>
02	ERNÄHRUNG	<u>9</u>
03	UMWELT	<u>15</u>
04	BEWEGUNG	<u>21</u>
05	LIFESTYLE	<u>26</u>
06	DIE 3 PLÄNE	<u>32</u>



01

WORUM GEHT ES?

01

WAS IST ANCESTRAL HEALTH?

EINE PHILOSOPHIE

Gesundheit wird häufig wie ein Auto betrachtet – als etwas das repariert werden muss. Ancestral Health bring Perspektive. Medizinische Behandlung ist nur ein Kleiner Teil, den tatsächlich ist der Körper schlauer als jeder Dr. Heutzutage werden wir krank weil wir nicht im Einklang mit unserer Natur leben. Das ist das Paradigma. Anstatt Gesundheit reduktionistisch immer weiter herunterzubrechen in Themen die nur PHD's verstehen, macht Ancestral Health den Grundgedanken simple und praktisch anwendbar.

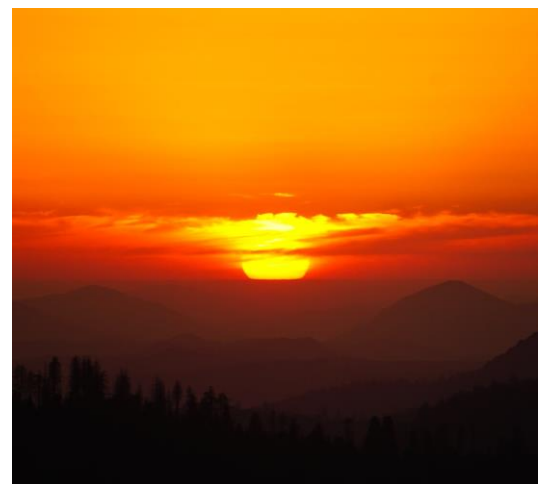
EINE LEBENSEINSTELLUNG

Seit Beginn der Zeit hatten Menschen ihre Einstellungen und taten viel um diese Werte zu verteidigen. Um geteilte Werte entsteht eine Gruppe. Bislang sind es wenige, meistens Profis aus dem Krankheitsmanagement-Sektor. Viele sind extrem Schlau, sehr kritisch und präzise in ihrem Denken. Traditionelle Weisheiten haben sie enttäuscht, wie auch mich allzu oft. Daher das Umdeken.

ANTI-ENTROPISCH

Die westliche Welt scheint auf ihrem Pfad immer mehr Entropie anzureichern. Gesundheit geht es ähnlich wie wir in unseren Systemen sehen. Kurzzeitdenken und Symptombehandlung dominiert, keener sucht nach Ursachen.

In jedem System braucht es etwas was der thermodynamischen Entropie widersteht. Es ist eine Definition von Leben an sich, Leben ist die Kraft die der Entropie widersteht. So tut es auch Ancestral Health.



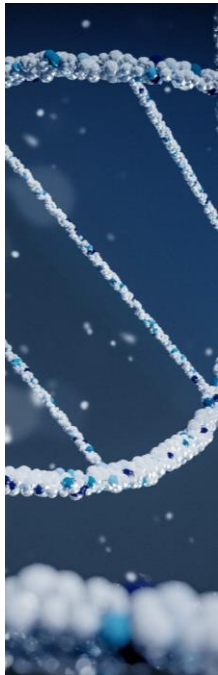


**“ANCESTRAL HEALTH IST
EINE LEBENSEINSTELLUNG,
EIN WEG DAS LEBEN ZU
BETRACHTEN. ES IST MEHR
ALS NUR GESUNDHEIT &
AUCH EIN MINDSET”**

Mein Ansatz teilt sich in vier Säulen die aufeinander aufbauen:

1. **Ernährung**
2. **Umwelt**
3. **Bewegung**
4. **Lifestyle**

Wir schaune uns all diese vier im Detail an und reden über die wichtigsten Punkte zu jedem., bevor wir im letzten Kapitel uns die Protokolle erstellen.



Das gesagt, es ist kein Dogma, keine Diät, kein Veganismus 2.0. Sondern hilft Dir dabei:

- Die Umstände widerherzustellen in Deinen unsere Vorfahren gelebt haben über Jahrmillionen.
- Gesundheit widerzuerlangen und die Probleme des modernen Lebens proaktiv anzugehen auf ganzheitlicher Basis
- Mit dem ganzen dogmatischen Quatsch aufzuhören der den Großteil modernen Konversation einnimmt: sei es pflanzenbasiertes Leben, Umweltaktivismus, oder ‘DER Wissenschaft zu folgen.’



02

ERNÄHRUNG

ANCESTRALLYHEALTHY.COM



ERNÄHRUNG

E

rährung heutzutage ist die Religion. Nach Nietzsche's Tod Gottes mussten die Ideologien erhalten.

Ancestral Health hingegen schaut sich logisch an wie sich die Menschen entwickelt haben aufgrund von:

- Anthropologischen Daten
- Beobachtung modernen Jäger & Sammler (auch wenn es keine unbeeinflussten Gruppen mehr gibt).

Was klar ersichtlich ist, ist der Wert von tierischen Produkten, und unser Auseinandergehen von einem pflanzenbasierten Affendasein zum Apexpredator. Wir entwickelten uns im Gleichschritt mit unseren Jaggewohnheiten – von anfangs Aas, hin zum aktiven sozialen jagen Großwilds. Und das trotz unserer armseligen Hardware (im Gegensatz zu Säbelzähnen und Bären natürlich).

Der Wandel an Nahrungsquellen zog eine Explosion in Hirnmasse mit sich. Auf dessen Spitze entdeckten wir die Zukunft und Religion, und gar Kultur. Höhlenmalereien von über 50.000 Jahren erzählen diese Geschichte.

Menschen & späte Hominiden lebten primär tierisch basiert. Tiere versorgen uns mit einer Fülle an Nährstoffen und Energie. Außerdem ist die wenigste Energie nötig um dran zu kommen. Pflanzen als eigenes uralten Königreich der Tierwelt wissen sich auch durch Chemie zu verteidigen. Wir aßen sicher Pflanzen jedoch ist deren Rolle überproportional. Sie agierten eher als Überlebensessen oder saisonale Ergänzung.

Die meisten Nährstoffe kommen in Organen, Blut und tierischem Fett vor, gefolgt von Fleisch. Auch ein Löwe geht zuerst auf die Innereien und lässt den Rest den Geiern. Das ist kein Zufall, Jäger & Sammler schätzen auch die Organe am höchsten, vorallem im Vergleich mit einer unkaubaren Wurzel.



ESSE TIERISCH BASIERT

Das Ziel einer jeden Ernährung sollte bestmöglicher Nährstoffreichtum sein. Nur Organe & Fleisch schaffen das:

1. Ziele für **80-90% Deiner Energie aus Fleisch & Organen.**
2. Esse **täglich Organe** (setze Dir z.B. ein Ziel von 30g pro Mahl oder 300g Leber auf die Woche gesehen.)
3. Konsumieren rund 1.8-2.2g Protein pro kg Körpergewicht, 2.2 Fett oder mehr, und 0-100g an Kohlenhydraten rein von Früchten und Honig.

“ERNÄHRUNG IST FUNDAMENTAL. ESSE DIE NÖHRSTOFFREICHSTEN ESSEN UND BLEIBE FERN VON PFLANZENGIFTEN & DU TUST BEREITS VIELES RICHTIG.”

GIFTARM

Pflanzen möchten überleben. Sie schützen sich durch chemische Kriegsführung. Nur Früchte, als Teil ihrer Fortpflanzungsstrategie möchten gegessen werden – darum sind sie die bunte und süße Verführung. Alle anderen Teile sind stark verteidigt.

Früchte und Honig kann Dich mit gesunden Kohlenhydraten versorgen, entweder arm oder frei von Pflanzenabwehrstoffen.



03

KENNE DEINE TRIGGER

Dein Körper mag höchstwahrscheinlich nicht alle Essensgruppen auch wenn sie 'tierisch-basiert' seien mögen. Ich gib Dir ein Beispiel

Ich kann keine Eier essen, weder Weiß, noch Gelb, da ich drauf reagiere und mein Ekzem ausschlägt. Sind Eier schlecht? Nope! Für mich schon, für Dich nicht, wenn Du nicht drauf reagierst. Sie sind randvoll mit Nährstoffen.

Die Lebensmittel zu finden, die Dir guttun braucht Zeit & Experimentierwillen. Der beste Ansatz sie herauszubekommen ist eine Eliminationsdiät:

1. Esse für 30-90 Tage rein Carnivore.
2. Führe danach für 1-2 Wochen am Stück ein neues Lebensmittel hinzu was in der Grauzone liegt – z.B. Eier oder Rohmilchprodukte.
3. Beobachte genau wie es Dir geht. Zeigst Du Unverträglichkeitssymptome?

Und so baust Du Dir langsam aber sicher Dein Wissen auf wie Dein Körper und Du am besten funktionieren, frei von chronischer Entzündung im Darm.

- Kein gesunder Mensch wird auf Rindfleisch reagieren (Kranke mit zu wenig Galle/Magensäure oder gar Alpha-Gal-Syndrom schon) Eier, Milchprodukte, und Früchte können individuell Probleme bereiten.
- Alle anderen Pflanzen werden Probleme bereiten – direkt oder indirekt.



04

FASTEN

Nahrungsenergie ist allgegenwärtig. Paradoxerweise aber auch Nährstoffarmut. Wir hungern trotz Überschüssen an Energie. Auch fehlt uns der Druck der natürlichen Selektion, der in der Natur für die reine Artengesundheit sorgt.

Unsere Körper sind auf Überleben getrimmt. In dieser Welt führt das natürlich zu Problemen. Außerdem geht ein Reiz verloren an das wir bestens adaptiert sind – das Nichtessen.

Unser Grundstatus heutzutage ist satt, seltenst hungrig, schon gar nicht über Tage am Stück. Das ist auch ein Widerspruch mit unserer Evolution. Fasten hilft hier diese spärliche Essfrequenz die Menschen routinemäßig hatten nachzuahmen.

Das einfachste ist nocturnales Fasten, nur Essen wenn die Sonne scheint und sollte der Standard sein für JEDEN. Die meisten die tierisch-basiert essen finden ihren Sweetspot jedoch bei 2 Mahlzeiten am Tag in einem 6-10h Fenster, gefolgt von der Fastenzeit. Achte jedoch darauf mindestens 3h vor dem Zubettgehen nichts mehr zu essen, bis hin zu 6h.

Wenn Du bereits erfahren bist mit Intervallfasten und gut angepasst an Ketose scheint, kannst Du auch wöchentliche Tagesfasts einbauen oder ein paar Mal im Jahr mehrtägige Wasserfasts von 2-5 Tagen Dauer.



RECAP



ESSE TIERISCH-BASIIERT

Menschen entwickelten sich zum Carnivoren hin und aßen einen Großteil tierisch. Pflanzen waren ein Teil, aber nicht präferiert und zuverlässig, eher unterstützend oder gar als Heilmittel.

Die nährstoffreichsten Lebensmittel sind Organe und Fleisch von Wiederkäuern. Das ist die Basis, fülle mit Früchten und Tierprodukten auf.



MEIDE PFLANZENGIFT

Pflanzen möchten nicht gegessen werden – sie hatten ein paar Millionen Jahre Zeit um ihre Strategie zu verfeinern – Mechanischen Schutz und ein chemisches Arsenal.

Einzig und allein Früchte möchte die Pflanze gegessen haben als Teil der reproduktiven Strategie.



KENNE DEINE TRIGGER

Deinen Körper zu kennen ist von essenzieller Wichtigkeit. Ganz egal wie nährstoffreich Eigelber sind, wenn das Eihweiß Deinen Darm reizt sind sie direkt schädlich für Dich. Experimentiere mit diesen 'Addon-Foods' herum. Außerdem kannst Du mit traditionellen Herstellungsmethoden spielen (Sauerteig, Nixtamalization, Lactofermentation, Geophagie).



03

UMWELT

ANCESTRALLYHEALTHY.COM

01

DEINE UMWELT

Das Innere wird vom Äußeren bestimmt – wir alle kennen diese Reflexivität wenn jemand uns einen Ball zuwirft. Die Reaktion geschieht einfach. Unser Körper agiert ähnlich mit vielen äußeren Reizen.

Stell Dir Dein Hirn vor, der Sitz Deines Bewusstseins, eingesperrt in einem dunklen Knochenkäfig, vollkommen abhängig von den Sinnen um Sinn zu machen aus der ganzen Reizflut. Die externe Welt ist genauso wie das Körperinnere fremd für Dein Hirn. Es muss beide wahrnehmen und braucht Rezeptoren um zu wissen was abgeht (wie z.B. Licht- oder Blutdruckrezeptoren. Dein Gehirn ist ein hochreaktives Organ, welches ständig Simulationen ausrechnet auf Basis der eintreffenden Reize gepaart mit den vorliegenden Erinnerungen und die Realität wiedergibt die am Wahrscheinlichsten scheint.

Nach Deinen Essgewohnheiten ist Deine Umwelt der größte Einfluss auf Deine Gesundheit. Du kannst das schnell testen indem Du Dich versuchst für ein paar Tage à la Pythagoras in die Dunkelheit einzusperrn (viel Spaß bei den Halluzinationen). Wir schauen uns diese an:

- 1. Tageslicht & Deine zirkadiane Antwort**
- 2. Die Rolle von Temperatur**
- 3. Umweltgifte**

Auf keinen Fall sind dies alle Faktoren es gibt sehr viel mehr. Aber es sind die Wichtigsten, die 'Make-it-or-break-it' Punkte, die Deine Biologie vor die Wand fahren können wenn aus dem Gleichgewicht..

02

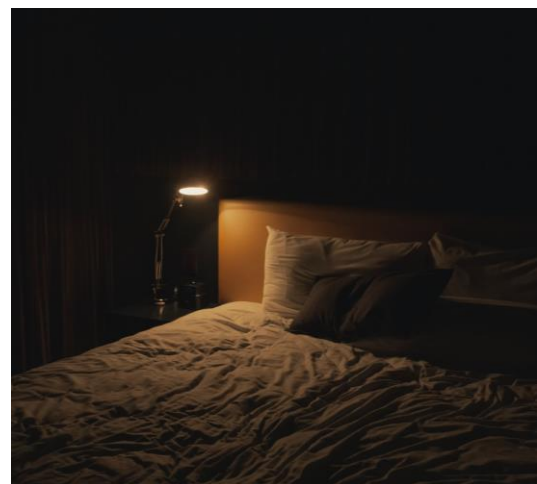
ZIRKADIANE GESUNDHEIT

JEDER lebende Organismus muss seinen Metabolismus an den vorherrschenden 24h Rhythmus anpassen. Einzeller haben Löcher ihren Membranen um Lichtinformationen reinzulassen, wir sind etwas weiter und haben Gehirn aus dem Schädel wachsen lassen, den massiven Sehnerv.

Neben 3D Farbsicht kümmert sich die Retina auch um Tageslicht. Dieser Input wird direct an die Zentraluhr Deines Körpers gesandt, den **Suprachiasmatischen Nucleus (SCN)**. Der SCN informiert viele weitere Hirnzentren und kontrolliert so den *gesamten* Stoffwechsel. Kling wichtig – ist es auch!

Zirkadiane Rhythm waren nie zuvor ein problem für Menschen- jedenfalls vor dem Aufkommen von künstlichem Licht & vermehrten Leben in Innenräumen. Das erste verschiebt den natürlichen Rhythmus und kann ihn schädigen, die innenräume halten uns fernab des natürlichen Lichts. Licht ist außerdem verantwortlich für die direkte Umwandlung von Neurotransmittern im Auge. Auch ist der Anstieg an 'Nachteulen', und Schlafstörungen kein Zufall, sondern meistens Anzeichen eines gestörten zirkadianen Rhythmus.

- **10-30 Minutes Tageslicht am Morgen & Abend**
- Versuche am Tag **2 Stunden an Tageslicht** ausgesetzt zu sein, mit unbedeckten Augäpfeln -> Sonnenbrillen & Fenster blocken nahezu ALLES.
- **Blocke ALLES künstliche Licht, wenn die Sonne nicht scheint.** (schwaches Rotlicht und Kerzen sind gut Alternativen.)





TEMPERATUR

T

emperatur dreht sich um Warm- und Kaltwerden, das ist klar!

Unsere Vorfahren trafen *regelmäßig* auf diese Wetterextreme – in Afrika innerhalb von 24h in Europa über das Jahr verteilt. Sie hatten keine warmen Innenräume, nur ihren Körper und etwas primitive Technologie.

Glücklicherweise ist der menschliche Körper sehr gut angepasst an Hitze. Perfekt, denn Hitze ist weitaus gefährlicher als Kälte. Wir haben nackte Haut und können Schwitzen.

Kälte ist anders. Wir sind ohne Fell schlecht angepasst und die erste Kleidung entstand vor weniger als 50.000 Jahren. Trotzdem fand Homo Sapiens seinen Weg nach Europa und lebte durch eine Eiszeit. Unser Intellekt, unsere Technologien wie Feuer, unser energiereiches Essen, und viele mehr halfen uns dabei.

Heiß- und Kaltwerden ist ein traditioneller Stimulus des Ancestral Health, mit einigen Vorteilen:

- **Hitze:** Heat Shock Proteine, Kardiovaskuläre Vorteile, Wachstumshormonausschüttung, Hitzeadaptation, Optimieren des Schwitzens, und viele mehr!
- **Kälte:** Cold Shock Proteine, Brain-Derived Neurotropic Factor (BDNF), Thermogenesis im braunen Fettgewebe, Kälteanpassung & Weitere.

Das ist eine überzeugende Liste, nicht? Mache Dich für den Anfang schlau bezüglich möglichen Risiken. Oft treffen sie aber eher auf sehr Fortgeschrittene zu.

Pro Woche, oder jede zweite, springe in die Sauna. 2-3 Runden á 10-20min in einer Finnischen Sauna sind zu empfehlen.

Kältetherapie ist am einfachsten mit einer **täglichen kalten Dusche** (fange mit warm/kalt an), sowie **2-3 Eisbädern pro Woche mit einer gesamten Hypothermiedauer um die 15min.** Arbeite Dich hierzu.

04

UMWELTGIFTE

Auch wenn die modern Chemie viele Vorteile bringt wurde sie zu einem Preis erworben: Unsere Umwelt Reichert eine Vielzahl dieser industriellen Gifte an, sie schaden Pflanzen, Tieren und uns. Das Spektrum der Gifte ist breit und so sind ihre Effekte. Manche manipulieren Deine Sexualhormone, andere erhöhen oxidativen Stress, manche reichern sich auch in uns an.

Für einen groben Überblick sind hier die Häufigsten, aber bei weitem nicht alle:

- **Schwermetalle** (wie Arsen, Cadmium, Blei oder Quecksilber)
- **Pestizide** (wie Glyphosat, DEET oder DDT),
- **Schimmelpilzgifte & Medikamentenrückstände**
- **EMF Strahlung** (vorallem 5G, Handys, und WLAN)
- **Parabene, Phtalate & Bisphenole** aus Plastik
- **Industrielle Chemikalien** aus Farben, Möbeln, oder Baumaterialen (wie PCBs, PBDEs, und Dioxine)

Giftfrei zu leben ist heutzutage unmöglich. Sie sind überall. Selbst Arktisvölker zeiten in Urinproblem erhöhte Level. Was wir aber tun können ist unsere Exposition stark zu vermindern durch bessere Gewohnheiten & ein paar Gadgets. Schwermetalle finden sich in Pflanzen und Raubfischen, Pestizide in Pflanzen und traditionell gefüttertem Vieh. Alle Plastikprodukte enthalten endocrine Disruptoren (auch die BPA freien!). Industrielle Chemikalien sind in den Standardprodukten wie Möbeln, Baumaterial und Matratzen drinnen.

Die Lösung ist Vermeidung:

1. **Filtere Dein Trink- und Duschwasser**
2. **Esse tierisch-basiert, und aus Weidehaltung. Kaufe nur biologische Früchte und vermeide Schimmelpilzbefallende Lebensmittel** (Kaffee, Tee, Getreide, Schokolade, Trockenobst, ...)
3. **Vermeide alle Plastikverpackungen und schalte Dein WLAN aus.** Rnutze am besten LAN. Kaufe schadstofffreie Möbel/Kleidung/Küchenutensielen rein aus natürlichen Materialien (Baumwolle, Holz, Stahl, Glas, ...)

RECAP



TÄGLICHES TAGESLICHT

Der wichtigste Punkt im Kapitel, gar im ganzen Buch.

Vermeide blaues Licht, ungleichmäßige Schlaf-Wach-Zeiten und schau Dir jeden Tag den Sonnenaufgang & -untergang an für 10-30min. Bekommen 2h pro Tag an Gesamtsonnenlicht in die nackten Augen.



HITZE & KÄLTE

Hitze 1x pro Woche oder jede 2te. Am besten in einer Sauna für 2-3 Runden à 10-20min.

Kälte jeden Tag als Dusche (von heiß zu kalt, bau auf von hier.)
Ziele für 10-15min an gesamter Hypothermiedauer pro Woche.
2-3 Eisbäder pro Woche für die Fortgeschrittenen.



VERMEIDE UMWELTGIFT

Ein Riesethema. Aber Wissen ist die Lösung und es gibt mittlerweile einige Helfer. Hauptquellen sind Leitungswasser, EMF Strahlung, Plastik im Kontakt mit Essen, Hygieneprodukte aller Art, und synthetische Kleidungsmaterialien.



04

BEWEGUNG

01

GEMACHT ZUM BEWEGEN

Bewegung sondert Tiere ab von Pflanzen und Pilzen. Wir können laufen oder lämpfen, Pflanzen haben Dornen, Rinde oder Gifte. Als Teil des Tierreichs sind wir immer in Bewegung, selbst im Schlaf.

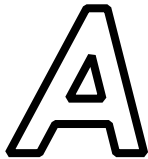
Schauen wir uns menschliche Bewegung heutzutage an ist das Erste was einfällt – Training! Diese Sichtweise ist aber sehr beschränkt, Bewegung ist nur ein kleiner Teil Training – um genau zu sein 1/24, wenn Du 1h pro Tag am Ballern bist. Und das ist schon überdurchschnittlich. Der Rest ist tagtägliche Bewegung und per Definition mit seinen 23/24teln witaus wichtiger.

Der erste Optimierungsfaktor ist demnach die tägliche Bewegung zu verbessern. All diese leichten kleinen Bewegungen und Spaziergänge bestimmen stark Dein Dasein. Mit Verbessern meine ich die drei V's: Varietät, Volumen und Vrequenz (ja, ich weiß...). Diese 3 sind die Stellschrauben des Alltäglichen. Mehr Varietät meint gleiche Bewegungen im Detail anders auszuführen, Volumen kann mehr von einer Bewegung sein oder mehr von einer anderen on top. Frequenz ist häufigere Bewegung.

Training andersherum ist auch wichtig und eine kraftvolle Intervention. Unsere Alltage brauchen wenig körperliche Kraft, Training ist hier die Antwort um diese zu behalten. Außerdem macht es Spaß und man kann viele Impulse wie Sprints, Beute tragen, oder rohe Kraft simple simulieren.



ALLTÄGLICHE BEWEGUNG



Alltägliche Bewegung ist der Großteil dessen was Du am Tag tust.

Im Zeitalter des Komforts und der Technologie ist körperliche Arbeit eine Seltenheit im Gegensatz zu vorigen Generationen, wo selbst Wäsche waschen ein Akt war.

Als **Konter planen wir aktiv Bewegung und versuchen eine Umgebung zu schaffen die Bewegungsbejahed** und Komfort Hindernisse in den Weg stellt. Das Ziel ist es nicht allem abzuschwören aber bewusst zu wählen. Mit Homeoffice wurden viele dieser Trends verstärkt und noch mehr Bewegungsarmut entwickelte sich. Der menschlich lebende Mensch muss heutzutage vieles selber entscheiden, was vorab seine Umwelt bestimmte.

Bewegung heißt vieles und hat dementsprechend ebenso viele Facetten:

- **Du kannst zur Arbeit gehen oder zu Fuß Deine Einkäufe schleppen.**
- **Ziele für 10.000 Schritte jeden Tag.** Mache ein Spaziergang in Deiner Pause und am Morgen & Abend – so siehst Du auch das Tageslicht.
- **Sitze auf dem Boden.** Er ist unbequem und zwingt Dich in viele Positionen.
- **Kaufe bewegungspositive Möbel** wie einen höhenverstellbaren Schreibtisch, oder Sitzsäcke. Komme raus aus dieser einen Sitzposition!
- **Setze Dir einen Timer** wie mit Stretchly, der Dich an Bewegung erinnert. Eine kurze Pause nach 30min und eine lange noch 90min.
- Hänge von einer Stange wenn Du Durch die Tür gehst, oder squatte immer wenn Du Dir die Zähne putzt.
- ... und viel mehr. Werde kreativ und baue mehr leben in Deinen Alltag ein.

02

DIE ROLLE DES TRAININGS

Training ist durchaus wichtig und schafft es einige der härteren Stimuli in unseren soften Alltag zu bringen. Dennoch glaube ich dass das Leben unserer Vorfahren häufig ver-übersportlicht wird. Du musst nicht wie ein Athlet für 6 Tage die Woche trainieren für diese Erfolge. Klar, wenn Du willst gerne. Es geht darum stark zu bleiben und Schwäche zu vermeiden. Der Körper passt sich an und schwache Mitglieder hätten es nicht lange im Genpool gemacht. Der evolutionäre Algorithmus ist klar bestimmt was das angeht. Ohne diesen Beutedruck schaffen es heute aber selbst die schwächsten durchzukommen. Die Frage die sich stellt, ist daher wie viel Training um den körperlichen Verfall zu vermeiden?

Die wissenschaftliche Antwort sind **mindestens 2-3 Krafttrainings pro Woche á 45-75 Minuten**, größtenteils bestehend aus schweren Ganzkörperübungen mit oder ohne Gewicht mit dem Ziel des Kraftzuwachses. Ausdauertraining sollten insgesamt **120 Minuten pro Woche sein mit einer Belastung um die 70% Deiner maximalen Herzfrequenz**. Hierzu zählen natürlich auch alltägliche Belastungen die an diese Grenze herankommen – für die restlichen Minuten muss es dann klassisches Ausdauertraining sein mit einer von Dauer länger als 15 Minuten am Stück.

Erlaube Dir nicht fragil & Schwach zu werden. Du bist ein Nachfahre aller Überlebenden des Genus Homo Sapiens und ehrst ihr Andenen. Zahle den Preis in Schmerz & Schweiß um Stolz mit Deinem Ebenbild auszustrahlen. Dein Ich wird es Dir danken.



RECAP



BEWEGUNGS-BEJAHENDES LEBEN

Der wichtigste Teil von Bewegung. Erschaffe Gewohnheiten die Dir dabei helfen – gehe zur Arbeit, 10.000 Schritte pro Tag, setze Timer für Pausen, und sitze auf dem Boden.

All diese helfen Dir dabei und brauchen wirklich wenig aktive Arbeit. Finde heraus wie die Umsetzung für Dich am besten klappt.



KRAFTTRAINING

2-3 Sessions von 45-75 Minuten pro Woche an Krafttraining reichen aus. Schwere Ganzkörperübungen sollten der Großteil Deines Trainings sein.

Kraft ist as Ziel und Schwäche der Friend. Hol es Dir und ernte die Früchte Deiner harten Arbeit!



AUSDAUERTRAINING

Das Ziel sind 120 minutes an Ausdauerleistung pro Woche. Auch Deine alltäglichen Ausdauerleistungen (falls vorhanden) die sich anfühlen wie Cardio zählen. Ansonsten sollten es 1-3 Training sein mit einer jeweiligen Dauer von mehr als 15 Minuten am Stück.



05



LIFESTYLE

01

DIE MENSCHLICHE ERFAHRUNG

Die vierte & letzte Säule heißt **Reconnection** oder auf Deutsch ‚das Wiederentdecken‘. Es ist eine Ausführung des grundlegenden Themas von Ancestral Health – dass unsere Abspaltung von unserer natürlichen Lebensweise in die moderne Welt problematisch ist. Im Gegensatz zu den anderen drei geht es beim vierten um das ‚mehr Mensch sein‘.

Hierzu zählt es seine **Nahrung selber zu sammeln**. Wilde Pflanzen, Fischen, oder Jagen sind damit gemeint, weniger das Anpflanzen. Dazu muss man raus in die Natur und eine Beziehung zu seiner Umwelt aufbauen. Hier hinter stecken eine Menge philosophische Ideen und eigenes Essen zu sammeln befriedigt tief. Auch ist es etwas dass Menschen seit jeher tun mussten. Draußen in Deiner Umwelt bist Du im direkten Kontakt, lernst Pflanzen kennen, weißt wie Tiere leben, und siehst Leben & Tod. Auch Kochen fällt hierdrunter. Der Akt sein Essen zu zerlegen und selber zuzubereiten erfüllt uns ebenfalls von Grund auf und kann in hochkreative Kunst ausarten.

Wir Menschen sind aber mehr als nur am Essen, **eine Haupteigenschaft ist unsere kreative Gabe** – etwas aus dem Unterbewussten durch die Kraft unseres Verstands Realität werden lassen. Kein anderes Lebewesen kann dies. Kreative Ventile gibt es viele, sei es Kunst, Tanz, Handwerk, oder das Schreiben.

Ein ebenso großer Spalt ist entstanden in den Themen **der richtigen Atmung und des Erdens**. Atmen sollte natürlich sein, dennoch haben wir heutzutage große Probleme dabei. Erdung heißt es mit der nackten Haut im Kontakt mit der Erde und seiner Ladung zu sein, mit den dementsprechenden reichen Vorteilen die es mit sich bringt.

02

ERDEN

Erden ist ein Konzept von Clint Ober mit mittlerweile einigem an wissenschaftlichem Hintergrund. Was damit gemeint ist, ist das in Kontaktsein seiner nackten Haut mit der elektrischen Ladung der Erdkugel. Klingt erstmal weit hergeholt!

Genauso ging es mir. Aber wie wir bereits wissen von Kabelinstallationen und elektrischen Leitungen trägt die Erdoberfläche eine elektrische Ladung, man merkte es damals in dem Fernsehrauschen. Clint Ober hat diese Ladung in Zusammenhang mit der menschlichen Physiologie gebracht und hat von seiner außerordentlich antioxidativen Wirkung gelernt.

Wenn wir mit der Haut die Erde berühren, können Elektronen von der Erde in unseren Körper fließen. Außerdem finden sämtliche Quanteneffekte statt. Stell Dir dazu Elektronen im Körper als Währung des Stoffwechsels vor und die Erde als nahezu unendlichen Speicher. Im Einklang mit Quantengesundheit & Biophysik kann unser Körper elektrische Ladung gut leiten und ist tatsächlich dazu gemacht – Stichwort Kollagen.

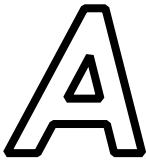
Erden beeinflusst vieles von Blutdruck, zu dem Flusspotential Deiner roten Blutkörperchen, Entzündungszuständen, und dem Antioxidationssystem.

Künstliche Materialien hingegen schotteten Dich ab von der Erdladung. Ziele für 10-20 Minuten pro Tag an Erdung, barfuß.

Außerdem gibt es Erdungsmatten für das Bett die sehr praktisch sind. Schuhe aus natürlichen Materialien mit Ledersohlen klappen auch.



ATMEN



Atmen ist ein Thema über das wir selten nachdenken.

Leider ist der Standard heutzutage höchst dysfunktional – Mundatmung, verstopfte Atemwege und zu kleine orale Räume.

Diese Probleme entstehen durch den fehlenden Kauimpuls in Kindesjahren, die mit Partikeln befüllte Luft in Innenräumen, sowie falscher oraler Haltung. Die Kaukräfte formen die Knochen des Kiefers durch ihre enorme Kraft. Der Antagonist der Kaumuskulatur, die Zunge, ist auch oft schwach und am falschen Ort.

Das Ergebnis sind Menschen die als Standard durch den Mund atmen, krumme Zähne haben, zu kleine Kiefer und schwache Kaumuskeln. Wie wir kauen beeinflusst direkt unsere Gesichtsanatomie. Du kannst mehr darüber in dem brillanten Buch ‚Jaws‘ lesen.

Die Lösung ist **mehr zu Kauen** – auf harten Lebensmitteln, aber auch Kaugummi klappt. Pro Tag sollte es 1h sein. Manchmal auch bis zu 2h. Das ist eine MENGE und weitaus mehr als wir heutzutage tun müssen. Wie beim Krafttraining sollte hier langsam gesteigert werden, da Schäden natürlich überall durch Überlastung auftreten können und ein kaputtes Kiefergelenk keinen Spaß macht. Außerdem muss die Zunge gekräftigt werden um seine Ruheposition und Aufgabe erfüllen zu können.

Zusätzlich muss das Atmen korrigiert werden. **Menschen sollten AUSSCHLIEßLICH durch die Nase atmen**, außer wenn unter maximaler Anstrengung wie beim Sprinten oder hohen Gewichten. Auch beim Laufen ist die Nasenatmung angesagt. Für viele jedoch unmöglich.

Es braucht Training. Ein klasse Einstieg ist es **seinen Mund beim Schlafen zu verkleben** und so die Nasenatmung des Nachts zu erzwingen. Für mich war es ein Gamechanger. Außerdem helfen **10-15 Minuten an Atemtraining pro Tag** Deinen Körper an die erhöhten Blutgaslevel an CO₂/O₂ zu gewöhnen.

04

RECONNECTING

Reconnection dreht sich darum menschlicher zu leben. Das kann viele Erscheinungsformen haben, je nach Deinen Vorlieben. Diese Tätigkeiten fallen mir dabei als Erstes ein:

- **Lebensmittel sammeln:** Sammeln, Fischen & Jagen
- **Handwerkliches Herstellen** von Werkzeugen, Kleidung und anderen Dingen
- **Kreatives Erschaffen** von Kunst, Gebäuden, Möbeln, und vielen Anderen
- **Soziale Verbindung** mit unserem Inneren Zirkel
- **Religiöse Traditionen** und Riten

All diese, allen voran die ersten beiden, scheinen heutzutage immer mehr zu verschwinden. Die Wenigsten sind noch in der Akquisition ihrer Lebensmittel direkt involviert.

Essen zu sammeln baut allerdings eine tiefe Verbindung zu dem auf, was Du sammelst - seien es Pflanzen, Fisch oder Wild. Um etwas zu sammeln musst Du es erkennen, seine Lebensweise verinnerlichen, und den Bestand ehren. Andernfalls wirst Du über mehrere Jahre niemals erfolgreich Beeren sammeln, Forellenfangen, oder Hirsche schießen. Darum war das Jagen auch häufig unter Jägern & Sammlern von Riten umwoben.

Es trifft aber auch auf die anderen Punkte zu. Ancestral Health handelt darum die Dinge zu tun, die Du in Deinem Leben tun möchtest und Dir wichtig sind. Dazu soll es Dir helfen gesund zu leben mit dem Ziel energiegeladener und vital zu sein für die gesamte Spanne Deines Lebens. Mit der richtigen Unterstützung kannst Du das Leben erschaffen, das Du Dir ausmalst, mit den Menschen die Dir lieb sind.

RECAP



ERDE DICH

Täglicher **barfuß Kontakt mit dem Erdboden für 10-20 Minuten**. Du kannst das draußen im Garten unternehmen oder auf einem Spaziergang.

Außerdem sind Erdungsmatten fürs Bett, Tastaturunterlage oder als Yogamatte eine Überlegung wert um die Zeit weiter zu erhöhen.



ORALE GESUNDHEIT

Atme IMMER durch Deine Nase, außer unter Maximallasts. **Tape Deinen Mund zu**, wenn Du schläfst. **Atemtraining** für 10-15 Minuten am Tag kann Dir helfen Dich Schneller an die Blutgaslevel anzupassen.

Kaue für 1-2h pro Tag und trainieren Deine orale Haltung (Körperhaltung, Kieferhaltung, und Zungenposition)



MENSCHSEIN

Gesundheit ist nicht das Ziel des Lebens, aber ein Mittel zu Deinem bestmöglichen Leben. Sie versorgt Dich mit der Energie die Dinge zu tun die DU willst – ein Leben lang.

Begrüße darum Deine Menschheit in Deinem Leben und finde wege mit ihr in Kontakt zu treten, sei es durch Kreatives, Kochen, oder das Sammeln von Lebensmitteln aller Art.



06

DIE DREI LEVEL

ANCESTRALLYHEALTHY.COM

DIE 3 LEVEL



LEVEL I

Level I kümmert sich um die absoluten Basics – die Dinge die bereits 90% der Pareto Distribution abdecken. Am Wichtigsten hier sind Ernährung und zirkadiane Gesundheit. Ohne sie im Einklang wird der Rest auch nur einen Tropfen auf den heißen Stein sein – daher sind diese beiden von höchster Eile. Aber auch tägliche kleine Gewohnheiten wie Bewegung und richtiges Atmen wird eingeführt.



LEVEL II

Level II startet, wenn Du bereits erste Erfolge klar spüren solltest. Es wird härter und fordernder, da nichts im Leben das etwas wert ist umsonst kommt. Erfülle die notwendige Arbeit und Du wirst die Erfolge sehen. Dieses Level führt Dinge wie Hitze & Kälte ein, Earthing und viele weitere essentielle Gewohnheiten, die Dich näher zu dem bringen, was es heißt ein Mensch zu sein.



LEVEL III

Level III wird extremer und kümmert sich um die letzten Paar Prozente die Du noch rausholen kannst. Wir vertiefen Kältetherapie und Deine Bewegung um sie rauszuholen.

Von hier an liegt alles in Deiner Hand. Unternimm riesegroße Taten und lasse dessen Schwung Dich nach vorne Tragen – zu mehr Gesundheit, unbezwingbarer Energie und Vitalität. Zeig allen, was es heißt als Mensch zu leben.

DIE PROTOKOLLE



LEVEL I – Die Wichtigsten

- Esse exklusiv tierisch-basiert oder Carnivore von nose-to-tail.
- Schlafe 8-9 Stunden. Stehe zur gleichen Zeit auf und gehe zur gleichen Zeit zu Bett JEDEN Tag.
- Sieh Dir 10-30 Minuten Morgen- und Abendlicht an. Außerdem 30-60 Minuten Tageslicht während Deines Tages.
- Atme AUSSCHLIEßLICH durch die Nase. Kaue ~1h pro Tag. Klebe Deinen Mund nachts zu.



LEVEL II – Weitere Verbesserungen

- Vermeide Umweltgift: schmeiß alles Plastik weg , synthetische Kleidung sowie alle Pflegeprodukte.
- Erde Dich für 10-20 Minuten pro Tag. Kaufe eine Matte.
- Kalte Duschen jeden Tag, 1sEisbad pro Woche für 5 Minuten, Sauna 2-4x pro Monat.
- Optimisiere Bewegung: bewegungsbejahende Umgebung & plane Kraft- & Ausdauertraining
- Faste für 12-16h JEDEN Tag. Esse NUR wenn die Sonne scheint. Faste einmal pro Woche für 24h.
- Kaufe einen Luft & Wasserfilter. Teste auf Schimmel.



LEVEL III – Es wird ernst.

- Eisbade 2-3x pro Woche, Sauna 2x pro Woche.
- Ersetze bewegungsarme Möbel durch bessere. Sitze und Schlafe auf dem Boden, hole Dir einen Stehtisch.
- Baue Dein Umfeld aktiv auf aus gleichgesinnten Menschen die das Beste aus Dir herausbringen wollen. Werde Personen los, die Dir im Weg stehen oder runterziehen.

A N C E
S T R A
L
H E A L
T H

DANKE FÜR DEIN INTERESSE

[HTTPS://ANCESTRALLYHEALTHY.COM](https://ancestrallyhealthy.com)

