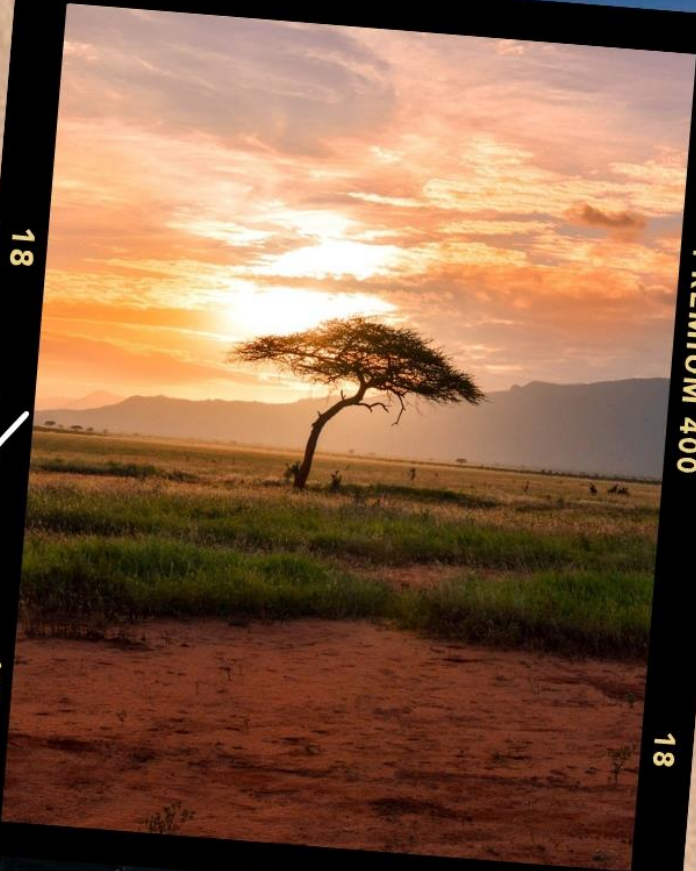
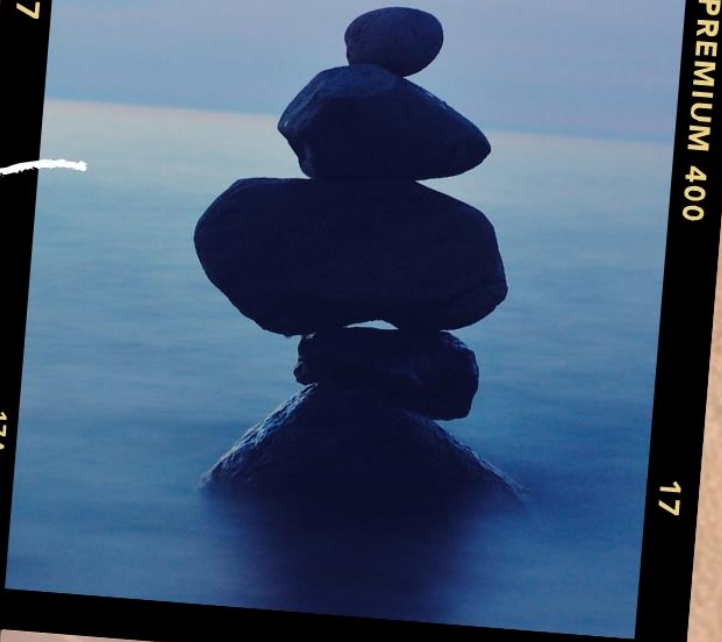


Tierisch
Basierte
Ernährung

Dein Anfang
mit der
nährstoffreichsten
Ernährung in
5 Schritten



Schritt 1 – Raus mit dem modernen Schrott

Bevor wir darüber nachdenken, was wir genau brauchen, ist es wichtig festzulegen, *was wir auf keinen Fall in jeder menschlichen Ernährungsform haben wollen.*

Diese Lebensmittel sind wahrhaftig ernährungswissenschaftlicher Schrott:

- **Sämtliche Pflanzen- und Saatenöle.** Die vier Ausnahmen sind hochqualitatives Oliven-, Avocado-, Kokosöl und Kakaobutter.
- **Verarbeitete und raffinierte Zucker** in allen Formen.
- **Sämtliche Zuckeraustauschstoffe** wie Stevia oder Xylit.
- **Jedwede verarbeiteten Lebensmittel.** Werd als Faustregel skeptisch bei 4+ Zutaten.

Wir möchten *so natürlich wie möglich essen* und sind die großen Dominosteine für viele. Hier haben viele Ernährungsdogmen einen gemeinsamen Ansatz.

Vermeide Pflanzenöle

Der wohl wichtigste Punkt sind die Pflanzenöle. Sie **sind obesogene Zellgifte, die Deinen Stoffwechsel zerstören.** Mit einer Halbwertszeit von ~2 Jahren brauchen übermäßig eingelagerte mehrfach-ungesättigte Fettsäuren (PUFAs) gut 8 Jahre Zeit für die Ausleitung.

Pflanzenöle existieren seit ~100 Jahren und zerstören aktiv die Art und Weise wie Deine Mitochondrien arbeiten können. Hinzu kommt, dass sie chemisch zerbrechlich sind und Entzündung massiv hochtreiben. Für mehr Infos zu dem Thema kann ich [meine Beitragsserie zu PUFAs](#) und gesättigten Fetten empfehlen.

Keine verarbeiteten Lebensmittel

Verarbeitete Lebensmittel sind voll mit Zusatzstoffen:

- Zugesezte Zucker, Salz & Omega-3-Fette triggern Sensoren im Darm die zu Deinem Gehirn schreien: MEHR!!!
- Schädliche Zusatzstoffe ermöglichen es das Lebensmittel in Verpackungen für Monate halten.
- Emulsionsmittel greifen die Integrität Deines Darms an.
- Die schnelle Verarbeitung raubt Nährstoffe und ersetzt natürliche Zutaten mit industrieller Kost.



Leider sind *90% der Dinge* die man im Supermarkt zu kaufen bekommt absoluter Müll und sollten als nicht für menschlichen Verzehr abgetan werden. Alles, was Du nicht zuhause selbst herstellen könntest oder vom lokalen Markt beziehen kannst, sollte *nicht* den Weg in Deinen Körper finden.

Hierzu zählen Fertiggerichte, viele Konserven und natürlich die ganze Vegane Ecke. Auch die ganzen Getreideprodukte fallen hierunter. Während man traditionell zubereitete Getreideprodukte wie Sauerteig durchaus als nahrhaft abtun kann und auch ich es gerne esse, sind die Dinge, die Du im Supermarkt kaufen kannst schlecht für Dich. Viele sind schnell zubereitet, nährstoffarm und hochverarbeitet – sorry an alle Pasta & Backwarenfans. Nur selten findet man gute Verarbeitung wie Masa-Tortillas, Sauerteigbrot oder Pasta aus Sauerteig. Wenn man sowas essen will, heißt es mit Liebe traditionell Selbermachen.

Vermeide verarbeitete Zucker & Zuckeraustauschstoffe

Zuckeraustauschstoffe sind nicht besser und schaffen allerhand Probleme im Körper – sie modulieren Deine Mikrobiom und signalisieren allerhand Konflikte im Körper.

Wenn es Daher süß sein soll – Früchte & Pflanzen die in Saison sind. Lokale Früchte und kohlenhydratreiche Pflanzen wie Wurzelgemüse sind in der Saison gegessen definitiv eine gute Ergänzung. Honig, Kokosblütenzucker & Ahornsirup sind auch eine Wahl.

Und ganz egal, was all die pro-metabolischen Gurus sagen zu Zucker – übertreib es nicht und denke an die Jahreszeit. 2 Packungen Haribo im Januar in Deutschland sind alles andere als angemessen für einen Menschen. Ganz egal was der 30-Jährige, junge, sportliche, Gesundheitsguru sagt.



Schritt 2 – Fokus auf tierische Produkte

Tierische Produkte wie Muskelfleisch, Eier, Milchprodukte, Meeresfrüchte, Fisch & auch Innereien sind die nährstoffreichsten Lebensmittel auf unserem Planeten.

Warum ist das so?

Ähnlicher Stoffwechsel

Wenn wir uns den Stoffwechsel ansehen, nutzen Tiere die exakt selben Stoffe wie wir Menschen.

Pflanzen nutzen oft verschiedene Formen oder komplett andere Stoffe. Manche können Menschen ineinander umwandeln, andere gar nicht. Ein paar gute Beispiele sind:

1. *Vitamin A vs. Beta-Carotin*: Umwandlung ist genetisch-abhängig und klappt für viele nicht. Auch nutzen Tiere verschiedene Vitamin-A-Formen.
2. *ALA vs. DHA & EPA*: Umwandlung von pflanzlichen (ALA) zu tierischem (EPA & DHA) ist verschwindend gering.
3. *Chloroplasten vs. Mitochondrien*: Pflanzen nutzen Licht um chemische Energie zu gewinnen, wir nutzen chemische Energie um Biophotonen zu gewinnen.

Tiere können weglaufen oder kämpfen. Pflanzen nicht.

Pflanzen haben sich daher allerhand Schutzmechanismen ausdenken müssen. Am weitesten verbreitet sind:

1. **Mechanischer Schutz**: Denke an Baumrinde oder Dornen
2. **Chemischer Schutz**: Pflanzengifte

Während manche Giftstoffe wie Blausäure, Rizin oder Skopolamin für Menschen direkt toxisch sind, bereits in kleinsten Mengen, sind es viele nicht. Das heißt aber nicht dass sie uns nicht schaden! Viele dieser Pflanzengifte fungieren als Antinährstoffe und rufen auf lange Zeit gesehen akkumulierte Schäden hervor. Beispiele sind Phytatinsäure die Mineralstoffe binden, Phytoöstrogene die Dein Hormonsystem angreifen, oder Lektine die Deine Darmintegrität negativ beeinflussen.



Zoonährstoffe

Tiere enthalten Nährstoffe, die Du in Pflanzen niemals finden wirst – da sie sie nicht brauchen. Diese Klasse der Nährstoffe nenne ich Zoonährstoffe. Beispiele hierfür sind:

1. *Kreatin* (Nötig für schnelle Energie unter Maximallast)
2. *Carnitin* (Nötig für die Oxidation von Fetten)
3. Oder: *Carnosin, Taurin, Hämeisen, CoQ10 und Cholin*.

Und das waren noch lange nicht alle! Spontan fallen mir ~30 weitere Stoffe ein die Du entweder gar nicht in pflanzlichen Lebensmitteln findest, nur in der falschen Form vorkommen, oder in unzureichenden Mengen.

Es gibt daher **exklusive Zoonährstoffe** (Dinge die der Pflanzenstoffwechsel nicht braucht) und **konditionelle Zoonährstoffe** (Stoffe die Du nur in der falschen Form oder nicht ausreichend von Pflanzen bekommst)

Tierische Produkte sind die Grundlage Deiner Ernährung

Peile dazu an durchweg alle Jahreszeiten **80% Deiner Gesamtenergie aus tierischen Quellen zu beziehen**. Im Sommer, wenn Pflanzen in der vollen Blüte sind, und Kohlenhydrate vorhanden sind, kannst Du gerne mehr davon essen. Im Winter hingegen, wird Deine Ernährung zwangsweise ketogener und carnivorer aussehen.

Überlege Dir hierzu eine *Baseline*, um die Du Deine Ernährung planen kannst. Für mich heißt das:

- Ca. 300g Muskelfleisch pro Mahlzeit
- 2-3 Mahlzeiten am Tag
- 50-100g Innereien/Meeresfrüchte/Fisch pro Mahlzeit
- ~70-100g Fett pro Mahlzeit

Wie das genau für Dich aussieht, hängt von vielen Faktoren ab: *Geschlecht, Größe, Aktivitätslevel, usw.* Arbeite Dir daher eine Baseline für Dich selbst aus.

Achte auch darauf **Produkte zu vermeiden, die Deinen Körper triggern**. Für mich heißt das z.B. pasteurisierte Milchprodukte und unfermentierte Milch. Ich esse nur Rohmilchkäse und pasteurisierte Milch fermentiere ich immer zu Kefir. Auch weiß ich, dass bestimmte Früchte wie Bananen mich triggern und esse diese gar nicht.

Gehe also für Dich selbst auf Entdeckungsreise. Schau was klappt und was nicht.



Schritt 3 – Esse schadstoffarme Pflanzen

Nun, da Du den ernährungswissenschaftlichen Schrott los bist und die nährstoffreichsten Lebensmittel zur Grundlage Deiner Ernährung gemacht hast, schauen wir uns das komplexeste Thema an: Pflanzen!

Während manche sagen würden alle Pflanzen sind toxisch, würde ich dem entgegenstehen. Menschen sind Omnivoren und wir haben Pflanzen gegessen. Dennoch gibt es hierbei einiges zu beachten – denn wie Dr. Bill Schindler treffend sagt: „*Plants should scare the hell out of you!*“

Die **meisten Pflanzen kommen mit Schadstoffen**. Vor der Kultivierung waren viele Pflanzen um einiges giftiger. Wilde Kartoffeln konnten dem Solanins halber zu ernsthaften Problemen führen. Langjährige Zucht hat diese Gefahr nahezu eliminiert.

Welche Pflanzen sind also OK?

Früchte sind der Teil der Pflanze *der gegessen werden will*. Sie sind Teil der Fortpflanzungsstrategie: in ihnen sind meist Kerne versteckt, die Tiere aufnehmen und dann in der Natur verteilen. Deshalb sind Früchte schadstoffarm, meist vollgepackt mit Zucker oder Fetten und verlockend bunt in ihren Farben.

Es gibt süße Früchte und nicht-süße Früchte:

1. Apfel, Banane, Pfirsich, Kürbis, etc.
2. Avocado, Kokosnuss, Oliven, Gurke, etc.
3. Wildkräuter

Beide Gruppen machen **sich saisonal als ausgezeichnete Ergänzung der Ernährung**. So kommst Du an Kohlenhydrate, Abwechslung und Ballaststoffe. Wildkräuter hingegen enthalten sehr viele Nährstoffe, Bitterstoffe und ätherische Öle. Sie werden nur saisonal und in geringen Mengen verzehrt. Daher stellen sie nur ein geringes Problem dar.

Welche Pflanzen fallen in die gelbe Zone?

Die meisten fallen tatsächlich in diese Zone. Hierin kommen sämtliche Pflanzenteile die Schadstoffe enthalten, sich aber entweder durch eine traditionelle Verarbeitung verbessern lassen, oder saisonal für einen rundum gesunden Menschen zeitlich kein Problem darstellen.

Blattgemüse enthalten reichlich Oxalsäure welches im Körper Oxalate bildet. Diese führen zu allerhand Problemen, wenn sie nicht entsorgt werden. Dazu brauchst Du



einen gesunden Körper – sprich gute Methylierung & Redoxfunktionen. Daher sind Blattgemüse saisonal, also temporär und in sammelbaren Mengen, für Menschen durchaus eine Option. Seine Ernährung aber auf Salaten und Smoothies aufzubauen ist allerdings ein Rezept für Nierensteine.

Wurzelgemüse enthalten ebenfalls Verteidigungsstoffe wie z.B. Furanocumarine in der Möhre. Diese lagern sich in die Haut ein, sobald Licht auf die Haut trifft werden sie aktiviert und richten ihren Schaden an. Hier hilft eine gute Zubereitung (z.B. langes Kochen und Schälen) und ebenfalls das saisonale Essen (vorwiegend im Herbst/Winter wenn eh weniger Licht vorhanden ist).

Pilze ähneln in der Hinsicht den Wurzelgemüsen. Sie enthalten antibiotische Stoffe wie Agaritin oder Hydrazin die mit Krebs in Verbindung stehen. Hier hilft allerdings langes Auskochen (1-3h), denn andernfalls sind Pilze als saisonale Ergänzung durchaus sehr gesund.

Viele No-Go's lassen sich durch eine **traditionelle Verarbeitung** besser bekömmlich machen (= mehr Nährstoffe & weniger Schadstoffe). So zum Beispiel:

1. alte Getreidesorten wie Zweikorn durch *Sauerteigfermentation*
2. Mais durch die *Nixtamalisation* zu Masa
3. Weißkohl durch die *Milchsäurefermentation* zu Sauerkraut
4. Nüsse durch wochenlange *Einweich-Trocken-Zyklen* in Meerwasser

Wer dazu die Zeit findet, kann klasse Lebensmittel entdecken. Im unbehandelten Rohzustand sollten diese hochverteidigten Pflanzenteile jedoch auf jeden Fall von jedem Menschen vermieden werden.

Welche sollte ich komplett vermeiden?

Generell sind alle Pflanzenteile stark geschützt aus denen mal Pflanzen werden sollen:

1. Getreide
2. Nüsse
3. Samen & Kerne
4. Bohnen & Hülsenfrüchte

Sie enthalten **ein ganzes Arsenal an chemischen Abwehrstoffen**: Phytinsäure, Lektin, diverse enzymatische Inhibitoren, Oxalsäure, manche wie Soja & Leinsamen auch Phytoöstrogene.

Meide daher diese Teile immer und radikal, wenn sie unverarbeitet sind. Wie erwähnt traditionelle Verarbeitung verbessert es, schafft es aber auch nicht all diese Abwehrstoffe loszuwerden. Daher sollten sie eine *Ergänzung* bleiben und *kein* Grundnahrungsmittel.



Schritt 4: Esse von Nose-to-Tail

Kein Mensch und auch kein Tier, dass jemals gelebt hat, hatte den Luxus nur Muskelfleisch zu essen. Ganz egal was einem prominente Influencer in der Szene vorgaukeln wollen. **Only-Meat Carnivore zu essen ist unnatürlich, genauso wie es unnatürlich ist vegetarisch zu essen.**

Das vorab gesagt – [Nose-to-Tail Ernährung](#) kommt mit diversen Vorteilen! Innereien sind die nährstoffreichsten Lebensmittel die es gibt. Sie sind die wahren Superfoods der Natur.

Mit welchen Innereien sollte ich anfangen?

Der Anfang damit kann durchaus schwer sein, den viele Innereien sind stark im Geschmack. Wo also lohnt sich der erste Kontakt?

- Der wohl lohnenswerteste Kontaktpunkt ist mit **Rinderleber**. Es ist das Multivitamin der Natur und enthält so viel Nährstoffe wie wenig anderes. Richtwert: 150-300g pro Woche
- Eine einfache Innerei ist **Herz**. Es schmeckt wie Muskelfleisch. Recht logisch da es auch einer ist. Herz enthält aber aufgrund der hohen Leistungsanforderungen viele Zoonährstoffe wie oder *Carnitin* oder *Q10*.
- Auch easy ist **Knochenmark**. Es lässt sich entweder roh essen (schmeckt wie Butter) oder in aufgesägten Knochen knusprig backen. Es enthält ebenso viele einzigartige Zoonährstoffe, Vitamin K2, und Stearinsäure.
- Gut zu bekommen ist häufig auch **Niere**. Niere ist auch randvoll mit Nährstoffen und einem Enzym: *DAO*. Niere ist allerdings auch das am schwersten zubereitende Organ meiner Meinung nach – wegen dem Geschmacks. Wer ein gutes Rezept hat, bitte her damit!
- Ansonsten sind gute Innereien: **Gehirn, Hoden und Blut**. All diese sind zu bekommen wenn man einen guten Kontakt zu seinem Metzger hat und kommen jeweils mit einzigartigen Nährstoffen.

Da die genauen Nährstoffe dieses eBook in die Länge explodieren lassen würden, check gerne diesen Beitrag zu mir über [Zoonährstoffe](#) aus. Da findest Du alle Infos. Zu den Nährstoffen in Leber selbst hab ich auch einen Beitrag veröffentlicht: [Du findest ihn hier.](#)



Wie viele Innereien sollte ich anpeilen?

Wie im 2ten Schritt auch – bau Dir eine **Baseline!** Mein Rat sind *30-50g an Innereien* pro Mahlzeit. Alternativ tausche ich diese auch gegen Fisch oder Meeresfrüchte aus.

Wichtig ist bei regelmäßigem Konsum Abwechslung. Schau dass Du Dich an eine Grundauswahl an Innereien gewöhnst und wechsle sie regelmäßig durch.

Lohnen sich Organsupplements in Pillenform?

Tatsächlich – Ja! Sie werden in Gefriertrocknern hergestellt. Dadurch wird dem Rohprodukt sämtliche Flüssigkeit entzogen, bevor es in Pulverform in Kapseln landet. Dadurch findet sich in der Kapsel tatsächlich das Naturprodukt mit sämtlichen Nährstoffen.

Daher sind Organsupplements eine klasse Option, falls:

- Du Probleme hast mit dem Geschmack gewisser Innereien
- auf Reisen bist
- Du manche Innereien nicht in Deiner Gegend bekommst

Das kommt jedoch für einen Aufpreis. Die meisten Supplements kosten 40-50€ für eine Monatsration. Derselbe Preis für eine Monatsration weidegefütterte Rinderleber beläuft sich wahrscheinlich auf ~10€.

Was hat es mit dem Rohkonsum auf sich?

Auf Social Media hast Du bestimmt schon den ein oder anderen Influencer rohe Rinderleber oder rohen Hoden essen sehen. Je nach Influencer auch welche die ganze Mahlzeiten roh essen. Warum tut man das?

Kochen zerstört gewisse Nährstoffe und führt Schadstoffe hinzu durch den Kochprozess. So verliert man z.B. die verletzlichsten Bestandteile wie Enzyme oder wasserlösliche Vitamine. Je nach Zubereitungsmethode gibt es hier natürlich große Unterschiede.

Auch konditioniert der Rohkonsum Deinen Körper (=Darm, Immunsystem & Mikrobiom) dazu *mit Keimen besser klarzukommen*. Daher empfehle ich regelmäßigen Rohkonsum, wenn man generell gesund ist. **Es ist aber kein Muss!**



Schritt 5: Eine menschliche Umgebung schaffen

Ein Kleiner Bonus: Menschliche Umgebung hat wenig mit Ernährung zu tun, aber alles mit Gesundheit! Und wer bin ich, wenn ich Dich gehen lasse ohne Mehrwert?

Was meine ich also damit?

Gesundheit ist nicht nur Ernährung. Es ist 'nur' eine der 9 Säulen. Die anderen wichtigsten sind:

- Dein **Lichtumfeld** (zirkadianer Rhythmus, EMF-Strahlung)
- **Temperaturanpassung** (an kalt & warm)
- **Umweltgifte** zu vermeiden (Plastik, EMF, Industriechemikalien)
- **Bewegung**
- Deinen **Lebenssinn** finden
- Mit anderen **Menschen in Verbindung** stehen
- **Spirituell** mit der Welt in Verbindung zu stehen

Eine optimale Lichtumgebung schaffen

Zirkadiane Gesundheit & Quantengesundheit sind zwei Riesenthemen die Hand-in-Hand gehen. Hier sind also meine Quick & Dirty Tipps wie Du es bereits besser machst als 99% aller:

1. Halte die selben Schlaf-Wach-Zeiten ein in 90% aller Fällen
2. Betrachte jeden Morgen so früh es geht das Tageslicht für 10-30min
3. Betrachte jeden Abend das Tageslicht, so spät es geht für 10-30min
4. Bekomme pro Tag insgesamt ~2h an Tageslicht ab (auf die Haut & in die Augen)
5. Nutze Blaulichtblocker (Apps v Brillen) wenn Du am Bildschirm arbeitest und 1-2h bevor Du ins Bett gehst



An die Temperaturen anpassen

Im selben Spirit schauen wir uns an, wie man sich am besten an Warm & Kalt anpasst. Du hast es sicher schon erraten, denn die besten Wege sind Eisbaden & Saunagänge. Hier sind die besten zwei Protokolle:

1. Eisbaden: 3-5r für ~5min, 2-3x pro Woche
2. Sauna: 1-2r für 15-20min, 2-3x pro Woche

Diese beiden sind Ziele und Goldstandards – also etwas wo man hinarbeiten kann. Für mehr zur Kältetherapie und vielen weiteren Einsteigertipps kannst Du hier nachlesen. Wie genau die Sauna wirkt und Du dort am erfolgreichsten loslegst, erfährst Du hier.

Aber auch Sport draußen, im Sommer, der Dich zum Schwitzen bringt oder eine Kleidungsschicht weniger zu tragen im Winter zählen hierzu. Sie zwingen Deinen Körper dazu mit der Umwelt in Kontakt zu treten und sich selbst zu regulieren.

Umweltgifte vermeiden

Unsere Umwelt ist voll mit menschengemachten Schadstoffen. Leider sieht man sie nicht und bekommt nur in großen Katastrophen von ihnen mit. Dennoch finden sich Stoffe wie:

- EMF-Strahlungen von 5G, 4G, WLAN
- Parabene und Phthalate aus dem Plastik
- PFAS aus Industriebeschichtungen
- Hormon- und Medikamentenrückstände im Leitungswasser
- Mykotoxine in schimmelbefallenen, getrockneten Lebensmitteln
- Und viele mehr...

Das ist leider die heutige Realität. Daher liegt die Verantwortung (wie so selten) bei uns als Individuen und Endverbrauchern den Mist auszubaden, den die Industrien anstellen. Dazu sollten diese Dinge für jeden ein Muss sein:

1. Wasserfilter für Trink- und Duschwasser
2. Luftfilter für Wohn- und Schlafbereiche
3. WLAN nachts abschalten mit Zeitschaltuhr oder am besten komplett auf LAN umstellen + Handy immer im Flugmodus, wenn außer Gebrauch
4. Strikte Vermeidung von Plastik in der Küche als Aufbewahrung & PET-Flaschen
5. Strikte Vermeidung von Kleidung aus Polyester und fast allen Drogerieartikeln

