



DEIN ANFANG

Tierisch basierte Ernährung

LERNE WIE DU
NÄHRSTOFFREICH ESSEN
KANNST

ANCESTRALLYHEALTHY.COM

hallo.

ICH HEISSE
KEVIN



Freut mich, dass wir uns hier begegnen!

Dieser Guide wird Dir dabei helfen, nährstoffreich zu essen. Ohne einem gewissen Dogma zu folgen und Dich dabei einem Ernährungskult anzuschließen.

Ich gebe Dir die 4 wichtigsten Schritte mit, wie Du das umsetzen kannst.

Dabei lernst Du, wie Du den modernen Schrott vermeidest, warum tierische Produkte essenziell für uns Menschen sind und wie Dein Ernährungsplan aussehen könnte.

Einen kleinen Bonus habe ich am Ende auch noch versteckt...

Also dann, ich hoffe, Dir hilft der Guide weiter! Lass uns gerne in Kontakt bleiben - am besten findet man mich auf Instagram.



@ancestrally.healthy



ancestrallyhealthy



ancestrallyhealthy

ANCESTRYLLHEALTHY.COM

inhaltsverzeichnis

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

01

Raus mit dem modernen Schrott

02

Fokus auf tierische Produkte

03

Schadstoffarme Pflanzen integrieren

04

Das Nose-to-Tail Prinzip

05

Schaffe eine menschliche Umgebung

modul 1

ENTFERNEN



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

Diese Lebensmittel sind wahrhaftig ernährungswissenschaftlicher Schrott:

- *Sämtliche Pflanzen- und Saatenöle.* Ausnahmen sind Oliven-, Avocado-, Kokosöl und Kakaobutter.
- *Verarbeitete und raffinierte Zucker* in allen Formen.
- *Sämtliche Zuckeraustauschstoffe* wie Stevia oder Xylit.
- *Jedwede verarbeiteten Lebensmittel.*

Wir möchten so natürlich wie möglich essen. Das ist das *absolute* Fundament.



Vermeide Pflanzenöle

Am wichtigsten zu vermeiden sind *sämtliche Pflanzenöle*.

Sie sind obesogene Zellgifte, die Deinen Stoffwechsel zerstören. Mit einer Halbwertszeit von ~2 Jahren brauchen übermäßig eingelagerte mehrfach-ungesättigte Fettsäuren 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 Entzündungsreaktionen massiv hochtreiben.

Für mehr Infos zu dem Thema kann ich [meine Beitragsserie zu PUFAs](#) und gesättigten Fetten empfehlen.





Iss nichts mit mehr als 4 Zutaten, oder mit unausprechbaren Chemikalien

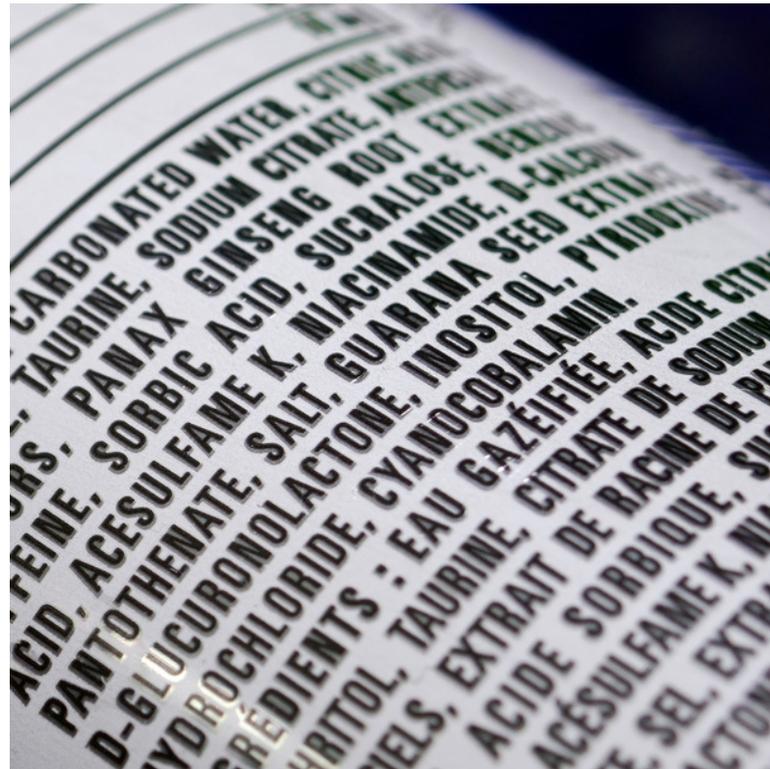
Leider sind 90% der Dinge, die man im Supermarkt zu kaufen bekommt, absoluter Müll.

Alles, was Du nicht zu Hause selbst herstellen könntest oder vom lokalen Markt beziehen kannst, sollte nicht den Weg in Deinen Körper finden.

Hierzu zählen Fertigessen, viele Konserven und natürlich die ganze vegane Ecke. Auch die ganzen Getreideprodukte fallen hierunter.

Verarbeitete Lebensmittel sind voll mit Zusatzstoffen:

- Zugesezte Zucker, Salz & Omega-3-Fette triggern Sensoren im Darm
- Schädliche Zusatzstoffe machen Lebensmittel haltbar
- Emulsionsmittel greifen die Integrität Deines Darms an
- Die schnelle Verarbeitung raubt Nährstoffe und ersetzt natürliche Zutaten mit industrieller Kost





Vermeide verarbeitete Zucker & Austausch- stoffe



Zuckeraustauschstoffe sind nicht besser und schaffen allerhand Probleme im Körper – sie modulieren Dein 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.

Holistic yarn dir



DEIN KOMPLETTER GESUNDHEITSGUIDE!

Auf 35 Seiten hilft Dir dieses eBook dabei, wieder menschlicher und gesünder zu leben. Holistische Gesundheit at its finest!

Durch Ernährung, Licht, Bewegung, Quantenphysik, Lifestyle & mehr.

Du erhältst ihn kostenlos, wenn Du Dich für meinen Newsletter anmeldest.

[ANMELDEN](#)

FOKUS AUF TIERISCHES



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

Warum ist das so?

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

Ein paar gute Beispiele sind:

- Vitamin A vs. Beta-Carotin: Umwandlung ist genetisch-abhängig
- ALA vs. DHA
- 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, 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 Schäden hervor. Beispiele sind Phytinsäure 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:

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

Und das waren noch lange nicht alle!



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 einer 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. Für mich heißt das:

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

Wie das genau für Dich aussieht, hängt von Dir ab.

Achte darauf, Produkte zu vermeiden, die Deinen Körper triggern.

Gehe also für Dich selbst auf Entdeckungsreise.



ressourcen

Alle Links zu meinen Angeboten, die Dir dabei helfen, Deine gesündeste Version zu werden!



GESUNDHEITS
GUIDE



MEIN
COACHING



MEIN
INSTAGRAM



NÄHRSTOFF
GUIDE

ANCESTRALLYHEALTHY.COM

modul 3

SCHADSTOFF- ARME 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 – 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. Langjährige Zucht hat diese Gefahr reduziert.



Welche Pflanzen sind also OK?

Probiere daher diese schadstoffarmen Pflanzen aus:

- Apfel, Banane, Pfirsich, Kürbis
- Avocado, Kokosnuss, Oliven, Gurke, etc.
- Wildkräuter
- Saisonales Wurzelgemüse
- Saisonales Blattgemüse
- Pilze

Achte beim Kauf unbedingt darauf biologisch zu kaufen, um die chemischen Schadstoffe zu vermeiden.

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 und verlockend bunt in ihren Farben.





Welche Pflanzen sollte ich komplett vermeiden?



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

- Getreide
- Nüsse
- Samen & Kerne
- 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 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.



DAS NOSE-TO-TAIL PRINZIP



Kein Mensch und auch kein Tier, das 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 wohl lobenswerteste, erste Kontaktpunkt ist mit [Rinderleber](#). Es ist das Multivitamin der Natur und enthält so

Eine einfache Innerei ist Herz. Es schmeckt wie Muskelfleisch. Herz enthält aber aufgrund der hohen Leistungsanforderungen viele Zoonährstoffe wie oder Carnitin oder Q10.

Auch easy ist Knochenmark. 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.

Ansonsten sind gute Innereien: Gehirn, Hoden und Blut.



Lohnen sich Organsupplements in Pillenform?

Tatsächlich - ja! Sie werden in Gefriertrocknern hergestellt. So 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?

Kochen zerstört gewisse Nährstoffe und führt Schadstoffe hinzu durch den Kochprozess.

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!

Auf Social Media hast Du den ein oder anderen Influencer rohe Rinderleber oder rohen Hoden essen sehen.

Je nach Influencer auch welche, die die ganze Mahlzeit roh essen.

Warum tut man das?



Coaching



KOMM ZU MIR INS COACHING

Lass uns zusammen Deine Gesundheit revolutionieren!

Wir sorgen dafür, dass Du Dich energiegeladen, resilient & rundum gesund fühlst.

Mit ganzheitlichen Ansätzen, die Dich wieder menschlicher leben lassen.

ENTDECKEN

ein bonus

EIN MENSCHLICHES UMFELD SCHAFFEN



Menschliche Umgebung hat wenig mit Ernährung zu tun, aber alles mit Gesundheit!

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:

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





An die Temperaturen anpassen

Diese beiden sind Ziele und Goldstandards – also etwas, wo man hinarbeiten kann.

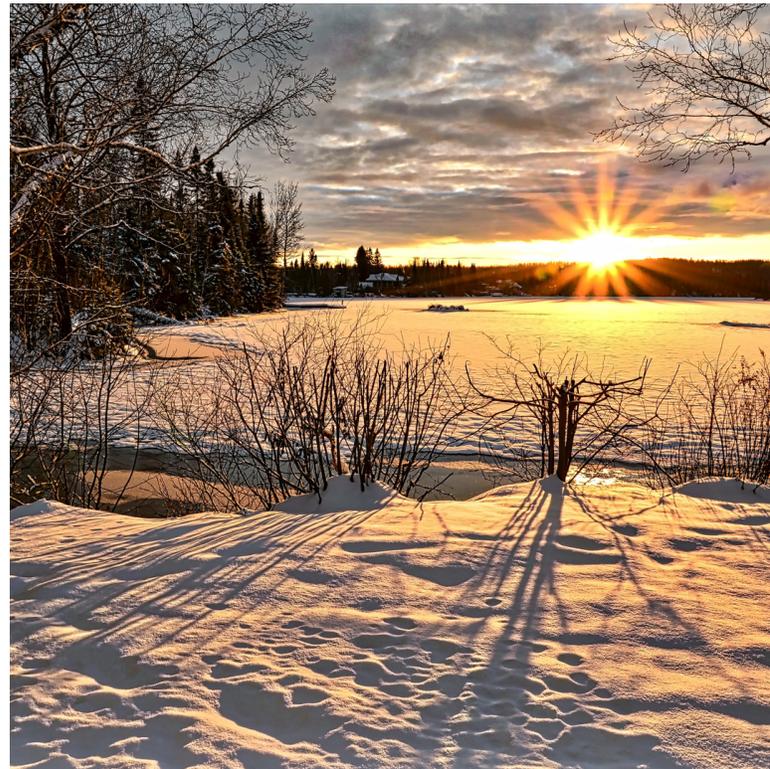
Für mehr zur [Kältetherapie](#) und vielen weiteren Einsteigertipps kannst Du hier nachlesen.

Wie genau die [Sauna](#) wirkt und Du dort am erfolgreichsten loslegst, erfährst Du hier.

Du hast es sicher schon erraten, denn die besten Wege sind Eisbaden & Saunagänge.

Hier sind die besten zwei Protokolle:

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





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

Das ist leider die heutige Realität. Dazu sollten diese Dinge für jeden ein Muss sein:

- Wasserfilter für Trink- und Duschwasser
- Luftfilter für Wohn- und Schlafbereiche
- WLAN nachts abschalten oder am besten komplett auf LAN umstellen + Handy immer im Flugmodus
- Vermeidung von Plastik in der Küche als Aufbewahrung & PET-Flaschen
- Vermeidung von Kleidung aus Polyester und fast allen Drogerieartikeln

nächste schritte

Nachhaltige Änderung findet langsam statt, keiner krepelt sein Leben in einer Woche um. Altlasten loswerden braucht eben ständige Arbeit.

1

Setze die Tipps um. Arbeite Dich Schritt für Schritt durch und mache nachhaltige Änderungen.

2

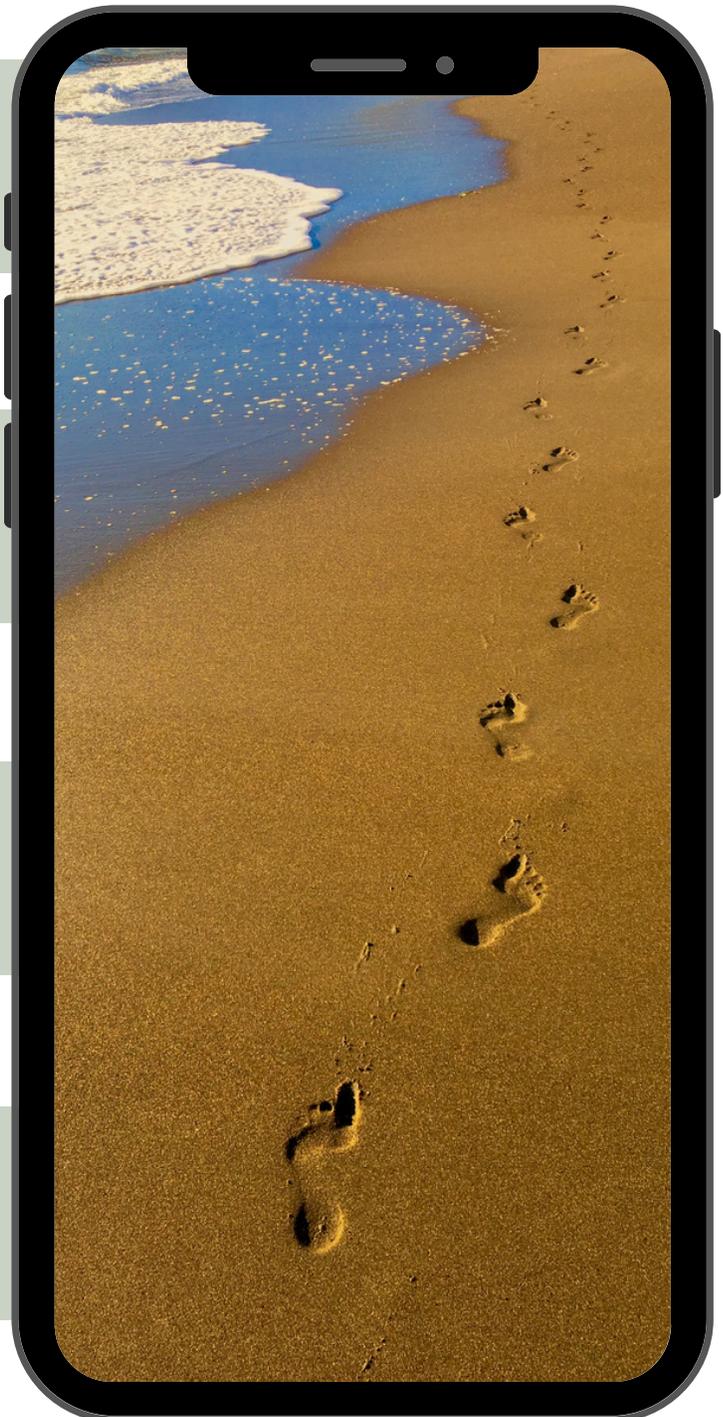
Folge mir gerne falls Du es noch nicht tust auf Instagram für mehr Content

3

Für noch mehr zu Nährstoffen, hole Dir mein eBook dazu, dass Dir alles im Detail erklärt.

4

Gesundheit sollte schwerelos kommen. Wenn einmal alles steht, wird es easy! :)



Danke!



Ich hoffe, Dir hat dieser kleine Einblick in mein Gesundheitscoaching & die Welt menschlicher Ernährungsformen geholfen.

Natürlich ist die Ernährung nur ein kleiner Teil von dem, was Gesundheit ausmacht. Mehr zu dem Rest findest Du bei mir im Coaching, auf Social Media, dem Blog oder auch meinen anderen kostenlosen Guides.

Falls Du Fragen hast, schreib mir gerne, am besten erreichst Du mich auf Instagram.



@ancestrallyhealthy



ancestrallyhealthy



ancestrallyhealthy

ANCESTRALLYHEALTHY.COM

copyright

Alle 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.

Außnahmen sind Zitate in Bewertungen zu nonkommerziellen Zwecken. Für Zustimmungen und Anfragen, bitte an die untenstehende Website wenden.

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

