

Was bringt uns die Steinzeit?

Mit dem Paleo Lifestyle, Bewegung und Ernährung zu (r)evolutionärer Gesundheit

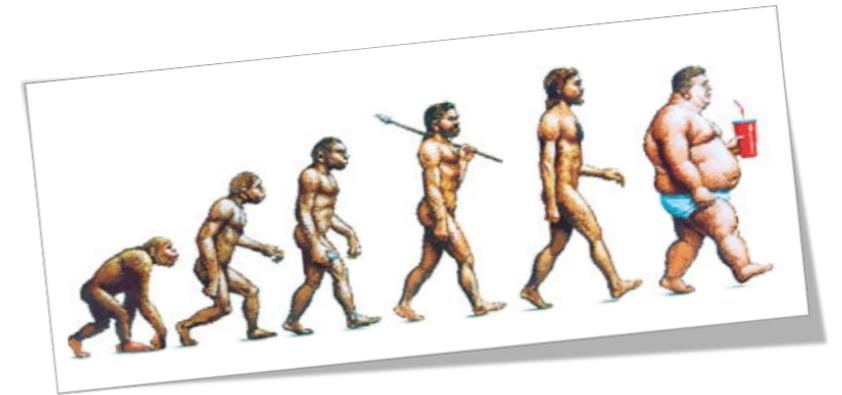


Physiotherapie | Coaching | Vorträge

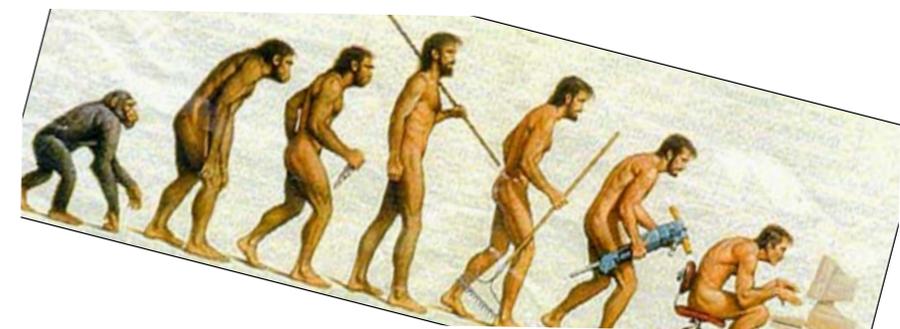
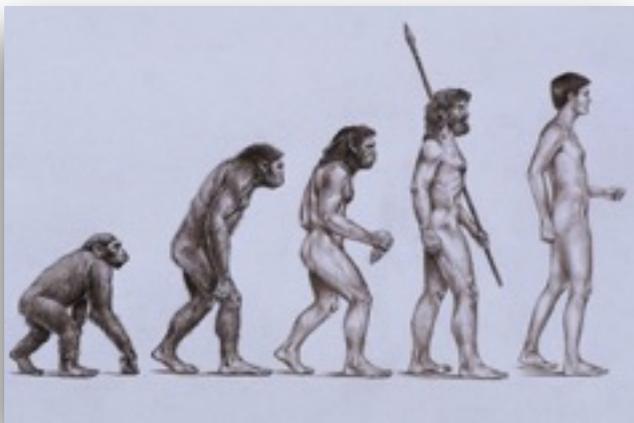
www.michaelstary.at



Inhalt



- Unsere Gene - Evolution
- Vom Kleinen ins Große - Gemeinschaften
- Was ist Stress ???
- Koppelung Nahrung und Bewegung
- Natürliche Nährstoffe -> Paleo-Ernährung
- Menschliche Entwicklung & Langsamkeit
- Fallbeispiel: Study of Origin
- Fragerunde



Unsere Gene



Unsere Gene

46 Chromosomen, 23.000 Gene (HGP 1990-2001)

Seit ca. 100.000 Jahren um ca. 0,01% mutiert - **Prozess - braucht Zeit**

GENE
SIND KEIN
SCHICKSAL

... von Jörg Blech, Molekularbiologe
erklärt den wesentlichen Einfluss von **EPI-GENETIK** auf unser Leben:
Geburt, Kindheit, Jugend, Lebensstil, Umwelteinflüsse, Umgebung

Unsere Gene

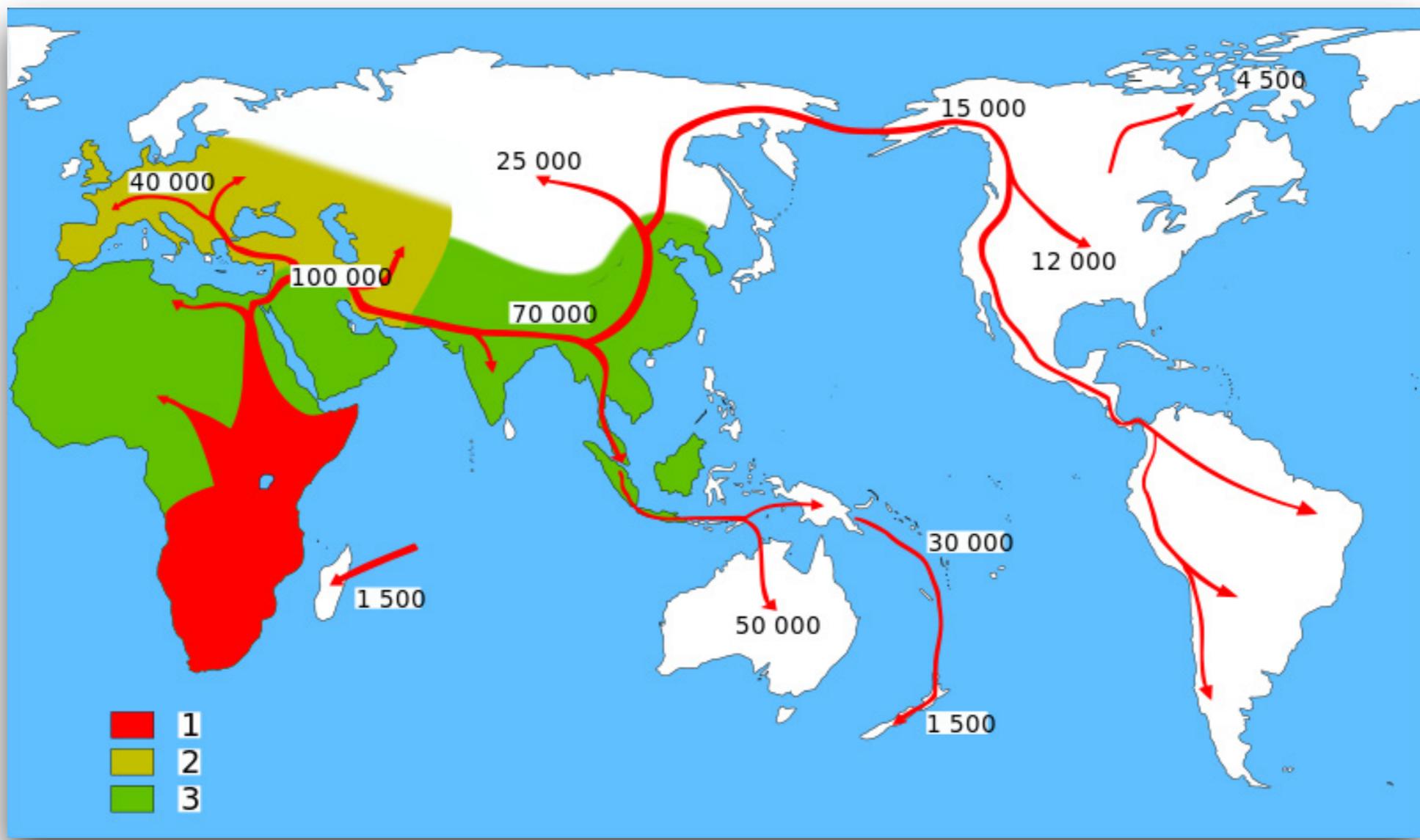


„Der Mensch ist
20% Struktur
und
80% Prozess.“

Deepak Chopra

Evolution = Bewegung

Ausbreitung des modernen Menschen (1) über die Erde und vorausgehende Besiedelung durch Neanderthaler (2) und andere Hominiden (3)



Evolutionsgeschichte

Die Ernährung des Menschen

© www.lavita.de

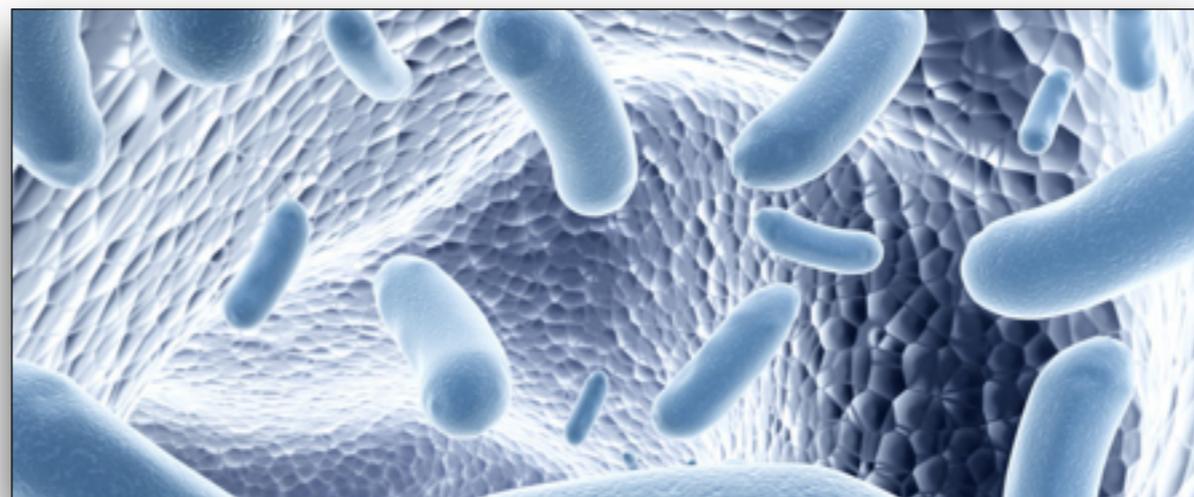


Art und Weise der Beschaffung,
Verarbeitung und Zubereitung
hat sich verändert = **De-Natur-ation**

Gemeinschaften

Bakterien - Bakterienfilme - Zusammenschlüsse -
Oberflächenvergrößerung - Zellvermehrung - Aufgabenteilung
- Differenzierung - Ständiges In-Beziehung-Stehen

= Gesunder Zusammenhalt



Gemeinschaften



„Gemeinsam kommen wir weiter als alleine und finden zurück zu dem Lebendigen, das uns ausmacht.“



Bewegung & Nahrung

einst

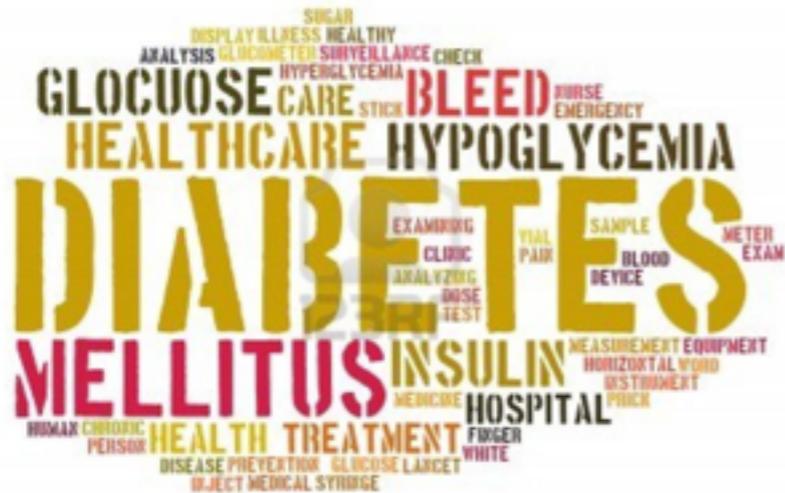


- Untrennbar gekoppelt
- Kühlschrank & Geschäfte erst später
- Energiespeicher waren voll bzw. belastbar

Bewegung & Nahrung

heute

- Modernisierung
- Leistung & Schönheit
- Energiespeicher sind leer - Krankheiten
- Entzündungen - post-prandial
- Verhältnis stimmt nicht



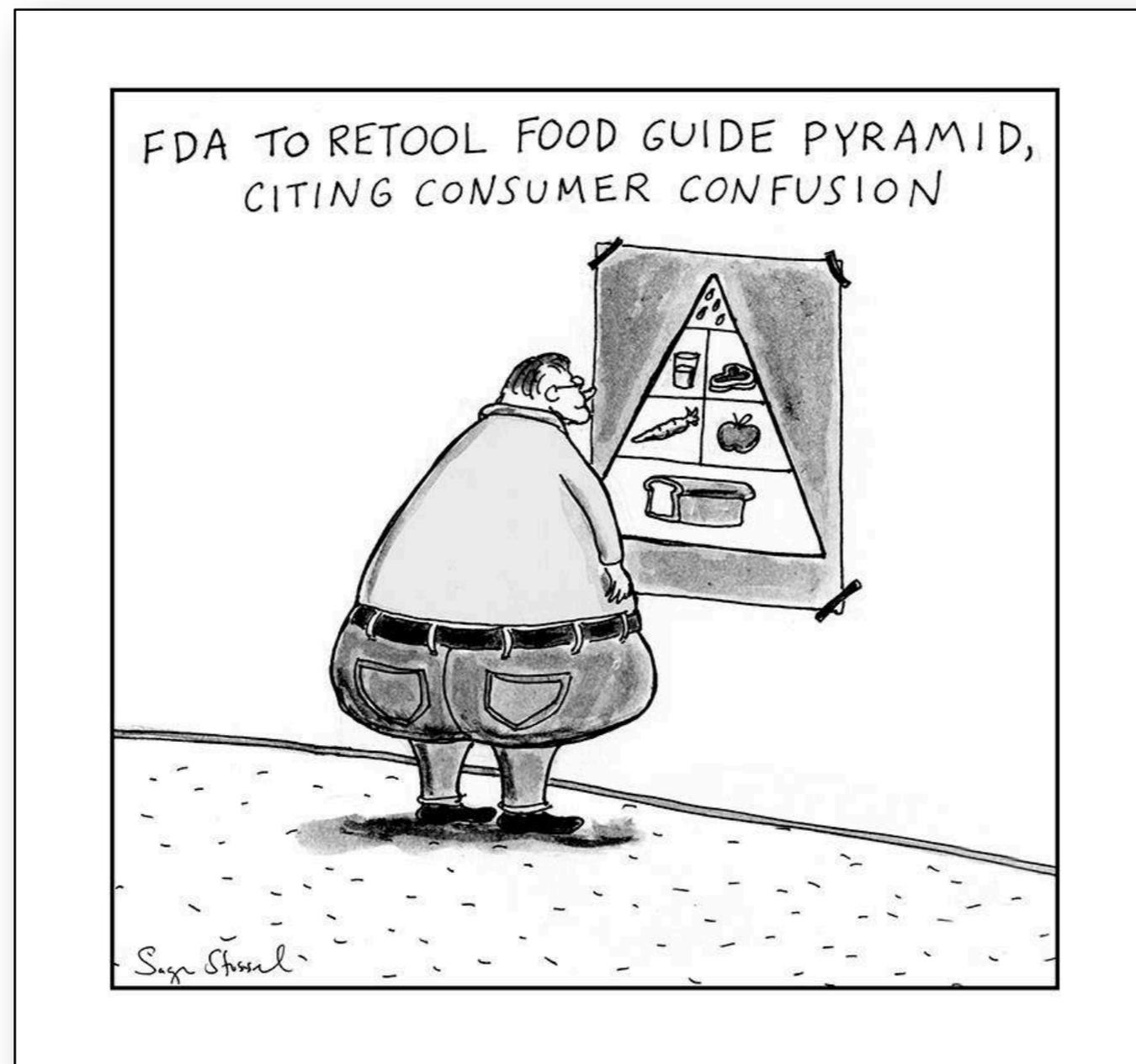
Bewegung & Nahrung



Möglichkeiten

- Intermittierendes Fasten (16h / 1x/Woche)
- So funktionell wie möglich bewegen
- Große Muskelgruppen aktivieren
- Ausdauer und Kraft
- Schnellkraft (Fight/Flight)
- Regeneration!

Ernährung auf Rezept



Paleo-Ernährung

Real Food



Paleo-Ernährung

From Nose to Tail // Leaf to Root

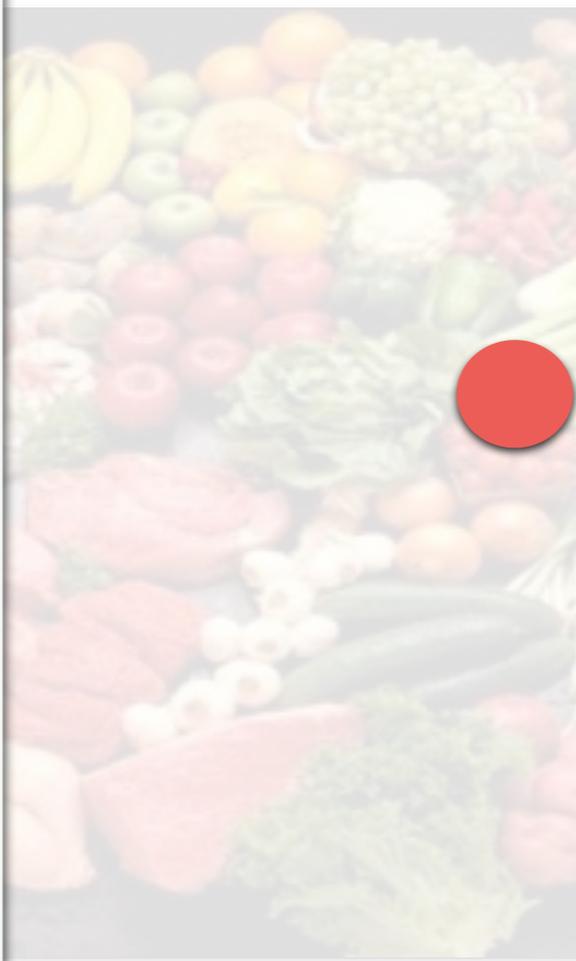


Paleo-Ernährung

Nährstoffe



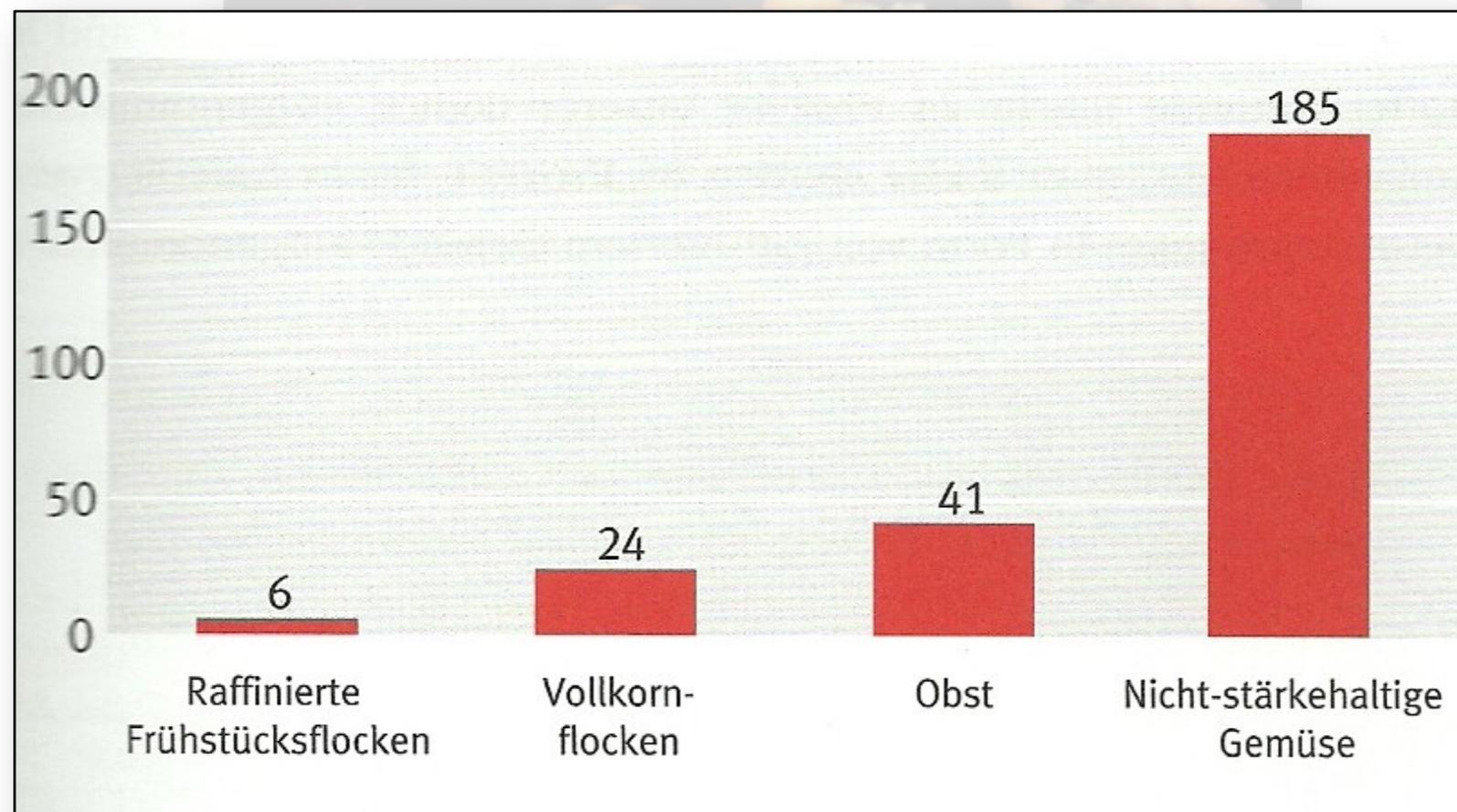
	Category	Avg. Nutrient Density Scores
1	Organ Meats and Oils	17.05
2	Herbs and Spices	16.78
3	Nuts and Seeds	10.28
4	Cacao	7.97
5	Fish and Seafood	1.16
6	Pork	0.69
7	Beef	0.31
8	Eggs & Dairy	-0.56



16	Fruit	-5.62
17	Animal Skin and Feet	-6.22
18	Grains and Pseudocereals (Cooked)	-6.23
19	Refined and Processed Fats and Oils	-6.43
20	Animal Fats and Oils	-6.88
21	Grains (Canned)	-7.04
22	Processed Fruit	-8.12

Paleo-Ernährung

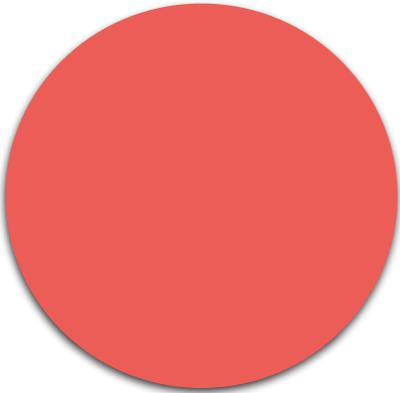
Nährstoffe



Quelle: L.Cordain „The Paleo-Diet“

Ernährung

Anti-Nährstoffe im ´gesunden´ Vollkorngetreide

- 
- Gluten
 - Lektine
 - Phytinsäure
 - Mykotoxine
 - Exophine
 - Proteaseinhibitoren
 - Veränderung durch moderne Züchtung

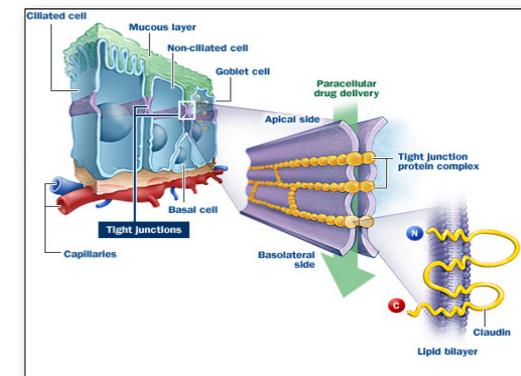
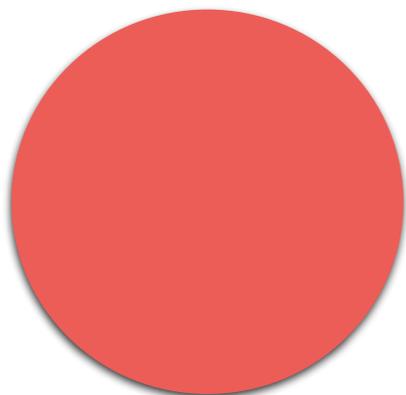


Quelle: L.Cordain „The Paleo-Diet“

Ernährung

Auswirkungen

- Nährstoffmängel (z.B. Osteoporose, Muskelschwund ...)
- Insulinresistenz
- IGF-1 Wachstum
- Leaky Gut - Darmprobleme
- Abhängigkeit
- Belohnung
- Verdauungsprobleme
- Aktivierung des Immunsystems
- ...



Quelle: L.Cordain „The Paleo-Diet“

Ernährung

Auswirkungen



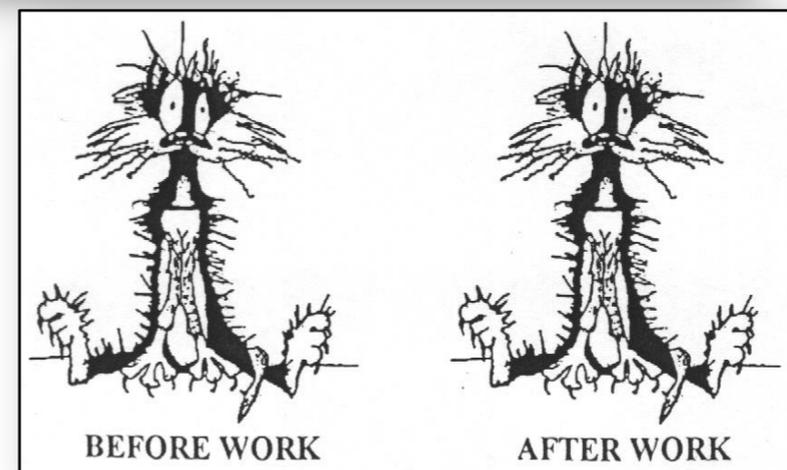
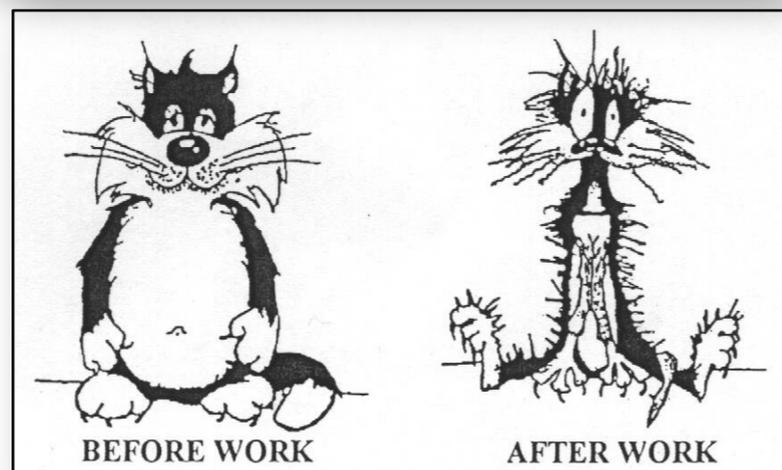
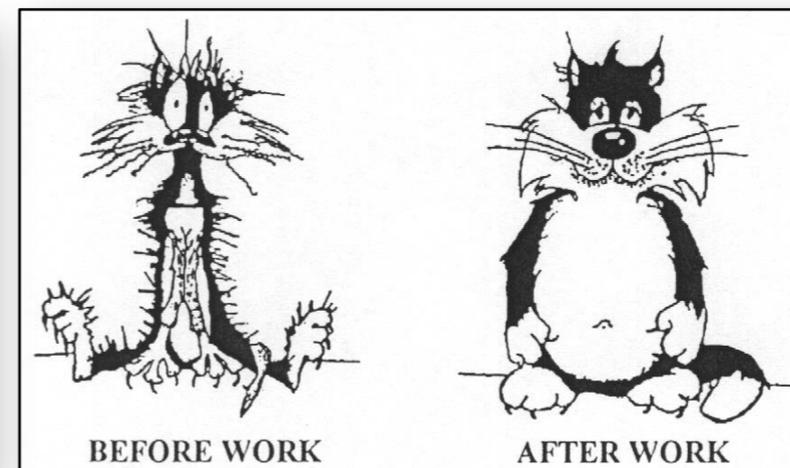
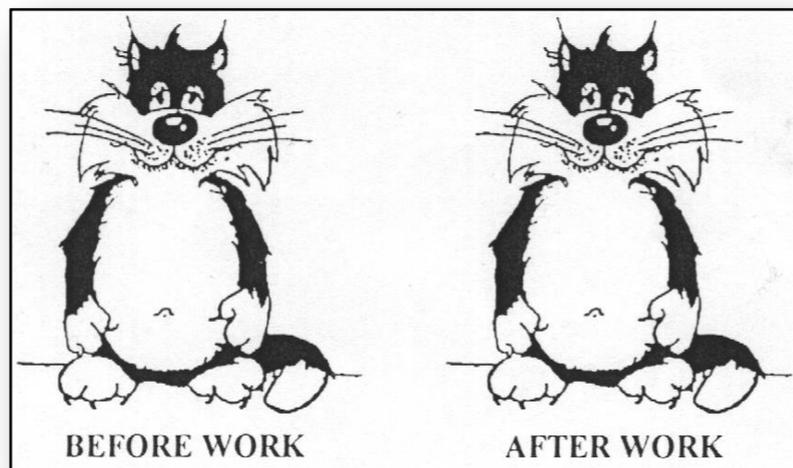
Stress

Fight / Flight: Vom Leben zum Über-Leben



Stress

Komfortzone - Burn Out

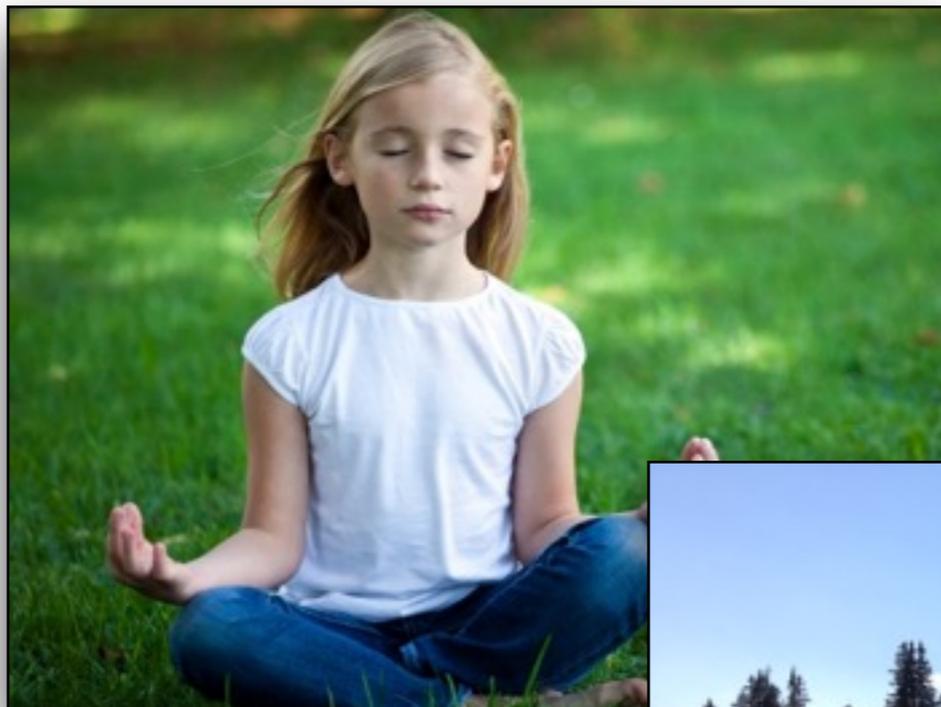


Stress

Die Realität

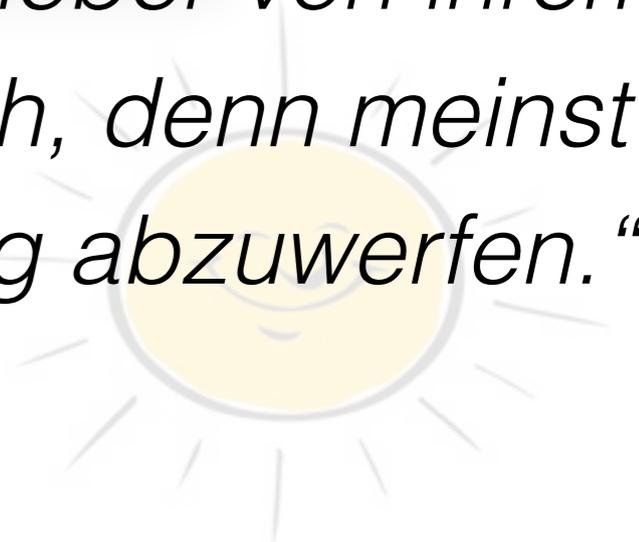


Die Natur hat die Lösung

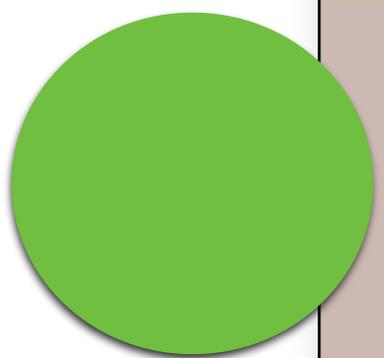


Fruchtbarkeit

„Die Düngung: Früchte zu bilden bedeutet für Pflanzen erheblichen Kraftaufwand, den sie nur bei entsprechender Wasser- und Nährstoffversorgung bewältigen können. Mit Düngern unterversorgte oder immer wieder austrocknende Pflanzen schaffen das nicht - sie trennen sich lieber von ihrem „Nachwuchs“, zwar oft sehr spät und zögerlich, denn meinst versuchen sie vorher Laub zur Krafteinsparung abzuwerfen.“



Study of Origin Reise zum Ursprung

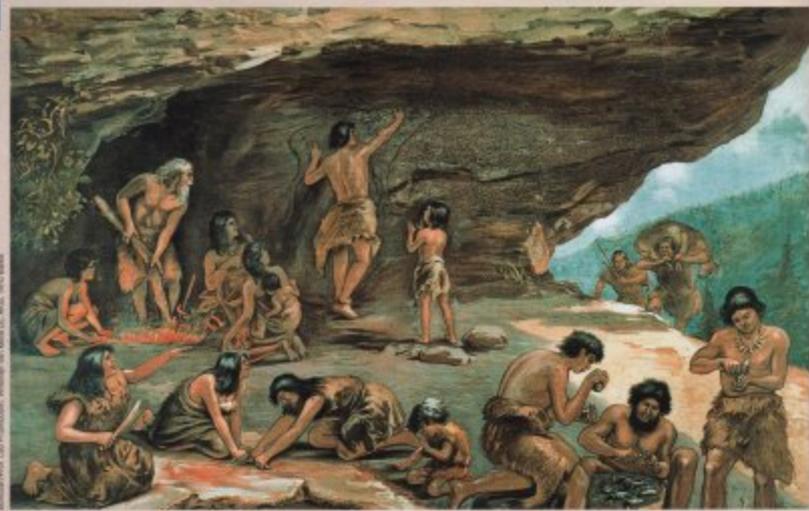


Fundstücke

PM HISTORY
Hannibal

Sollen wir wieder in der Steinzeit leben?

Der holländische Professor Leo Pruimboom führte im Sommer 2011 ein sensationelles Experiment durch: Zehn Menschen lebten zehn Tage wie in der Urzeit wild in den Pyrenäen



VON JÖRG SEEWALD
Leben wie in der Steinzeit? Das war bislang als Drohung zu verstehen und führte zu mitleidigem Kopfschütteln. Wer will schon auf hartem Boden in Höhlen schlafen, Blätter essen und den Gefahren der Natur ausgeliefert sein – so wie die Bewohner der spanischen Sierra de Atapuerca im Paläolithikum (Altsteinzeit) vor Millionen Jahren? Die Jungsteinzeit endete in Europa etwa 3500 v. Chr. mit der Sesshaftwerdung der Menschen, mit Ackerbau und Viehzucht. In grauer Vorzeit zogen die Urmenschen in Gruppen von Wasserquelle zu Wasserquelle. Sie ernährten sich von Früchten, Eiern, Fisch und Fleisch – und folgten in ihrem Lebensrhythmus den Gesetzen der Natur. Geschlafen wurde, in Ermangelung künstlichen Lichts, sobald es dunkel wurde. Und die Sonne weckte zum neuen Tag ...
 Diese lange Prägung der menschlichen Gene ließ den holländischen Psycho-Neuroimmunologen Professor Leo Pruimboom von der Universität Girona nicht ruhen. Wenn man nur wieder dem Körper ähnliche Lebensbedingungen wie vor 10.000 Jahren bieten würde – so seine Vermutung –, müssten sich Zivilisationskrankheiten wie Fettleber, Diabetes, Arteriosklerose, chronische Entzündungen, Rückenleiden und Schilddrüsenfunktionsstörungen wieder zurückbilden oder ganz vermeiden lassen.
 »Ich beschäftige mich mit dem evolutionären Hintergrund von Krank-

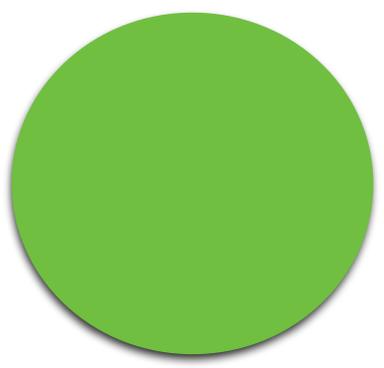
heiten«, erklärt Pruimboom im Gespräch mit PM HISTORY die Versuchsanordnung seiner medizinischen Studie. So schickte er im August 2011 zehn Personen für zehn Tage in die Pyrenäen. Nur mit dem Nötigsten bekleidet, sollten sie davon leben, was die Natur zu bieten hat. Kleine Hilfsmittel wie Streichhölzer, Schuhe und leichte Schlafsäcke waren erlaubt. Der Urmensch hatte ja auch seine Felle.
 »Wir haben von Brombeeren, Himbeeren, Feigen, Datteln, Pinien und Blattwerk gelebt, einmal ein Schaf und einmal ein Wildschwein geschlachtet. Dazu fingen wir noch Fowellen und Grillen«, erklärt der 28-jährige Teilnehmer Timo Bartel, ein Personal-Trainer aus dem hessischen Münster. »Nach dem Essen ruhten wir uns aus, und dann mussten wir wieder von vorn auf Nahrungs- und Wassersuche gehen.« Ein schweißtreibendes Unterfangen, denn »wir hatten keine feste Route und sind so lange gelaufen, bis wir Wasser fanden. Das dauerte durchaus auch mal vier Stunden – bei 40 Grad im Schatten ohne Flüssigkeit.«
 Zwischen 17 und 37 Kilometer hätten sie so täglich zurückgelegt. Zum Vergleich: Der Durchschnittseuropäer läuft gerade mal zwischen 800 Meter und zwei Kilometer am Tag; die Steinzeitleute schafften dagegen bis zu 80 Kilometer. Bartels Fazit lautet jedenfalls: »Das Leben in der Steinzeit hat sich gut angefühlt.« Für ihn so gut, dass er hinterher, nach fünf Wochen Training, sogar einen Ultramarathon über 72 Kilometer problemlos bewältigte. »Timos Blutwerte sind auch drei Monate nach Ende des Experiments sagenhaft gut«, lobt Leo Pruimboom seinen deutschen Teilnehmer. Das gelte aber für nahezu alle Steinzeit-Abenteurer. Bei neun von zehn haben sich Werte wie Triglyceride, Insulin, Cholesterin, Schilddrüsenhormone dauerhaft verbessert. Das Entzündungsparameter CAP sank, nachdem es durch lokale äußere Verletzungen stark gestiegen war, auf unter 0,5. »Wir haben die Entzündungen damit an die Peripherie des Körpers gezogen.« Professor Pruimboom gibt sich auch Monate später ehrlich überrascht: »Ich dachte, der Aufenthalt wirkt auf lange Sicht gesundheitstabilisierend – aber den Leuten geht es sogar immer noch besser.« Nur Eier wurden den Probanden täglich von außen zugeführt, denn das darin enthaltene Schilddrüsenhormon sei sonst im August nicht in den Pyrenäen aufzutreiben gewesen. »Zu paläolithischer Zeit haben unsere Vorfahren mehr Insekten, Amphibien und Reptilien gegessen, die sehr viele Schilddrüsenhormone enthielten. Wir hatten nur Pilze und das Organfleisch von Lamm und Wildschwein.« Über einen ganz handfesten Vorteil dieser uralten Ernährung berichtet Timo Bartel: »Wir konnten unser Geschäft erledigen und brauchten kein Toilettenpapier mehr. Der Kot schmierte nicht und roch nicht, weil man nur noch das aufnimmt, was man auch verwerten kann.«
 Seit sich diese Erfolge herumgesprochen haben, kann sich Professor Pruimboom vor Anfragen kaum retten: »Der Andrang ist unglaublich groß.« Von Mai bis Oktober 2012 wird er sein Steinzeit-Experiment wiederholen – in mehreren Gruppen von Kranken und Gesunden. Trotzdem warnt der Holländer, der sich nach den Tagen in der Steinzeit »so gesund wie nie zuvor im Leben« gefühlt hatte, vor der Schlussfolgerung, dass wir wieder alle wie damals leben sollten.
 Der 50-Jährige: »Wir sind domestizierte Tiere. Es gibt keinen evolutionären Weg zurück. Man kann nicht wild sein, domestiziert werden und dann wieder wild werden. Ein Pekinese stirbt auch in der freien Wildbahn.« Pruimbooms Empfehlung: »Wir sollten unserem zivilisierten Leben einen natürlichen Rhythmus geben: Nicht essen, weil 12 Uhr ist, sondern dann, wenn man Hunger hat. Also nur ein bis zweimal am Tag essen und nur trinken, wenn man Durst hat, dann aber richtig viel, am besten zwei Liter. Die Steinzeitmenschen tranken auch nur, wenn Sie eine Quelle fanden.« Die Theorie, dass man alle 20 Minuten etwas trinken soll, hält Pruimboom so nebenbei für wissenschaftlich widerlegt.
 Um den Körper wieder an die Gene der steinzeitlichen Vorfahren zu erinnern, reiche tatsächlich einmal jährlich ein zehntägiger Aufenthalt in der Wildnis. An mehr hat auch Leo Pruimboom kein Interesse: »Nach den Nächten auf dem harten Boden habe ich mich wieder auf mein Bett gefreut.« Aber selbst dort ist es nun anders. Timo Bartel: »Seit den Pyrenäen schlafe ich besser, denn ich achte auf meinen Rhythmus.« Der natürliche Rhythmus – das ist das Zauberwort, das Erbe unserer Vorfahren. Es geht nur darum, diesem Rhythmus wieder seinen Raum zu geben.

URTÜMLICH: In einem Naturschutzgebiet in den Pyrenäen wandelte die Gruppe von Leo Pruimboom auf den Spuren der steinzeitlichen Vorfahren. Kleine Hilfsmittel waren erlaubt, denn das war kein Survivaltest, sondern eine medizinische Studie (Pruimboom). Man schlief unter Felsvorsprüngen (links oben), wie in der Vorzeit, fing Tiere, und suchte Schatten im Wald (auf dem mittleren Foto rechts Timo Bartel, sitzend)

URTEIL: In einem Naturschutzgebiet in den Pyrenäen wandelte die Gruppe von Leo Pruimboom auf den Spuren der steinzeitlichen Vorfahren. Kleine Hilfsmittel waren erlaubt, denn das war kein Survivaltest, sondern eine medizinische Studie (Pruimboom). Man schlief unter Felsvorsprüngen (links oben), wie in der Vorzeit, fing Tiere, und suchte Schatten im Wald (auf dem mittleren Foto rechts Timo Bartel, sitzend)

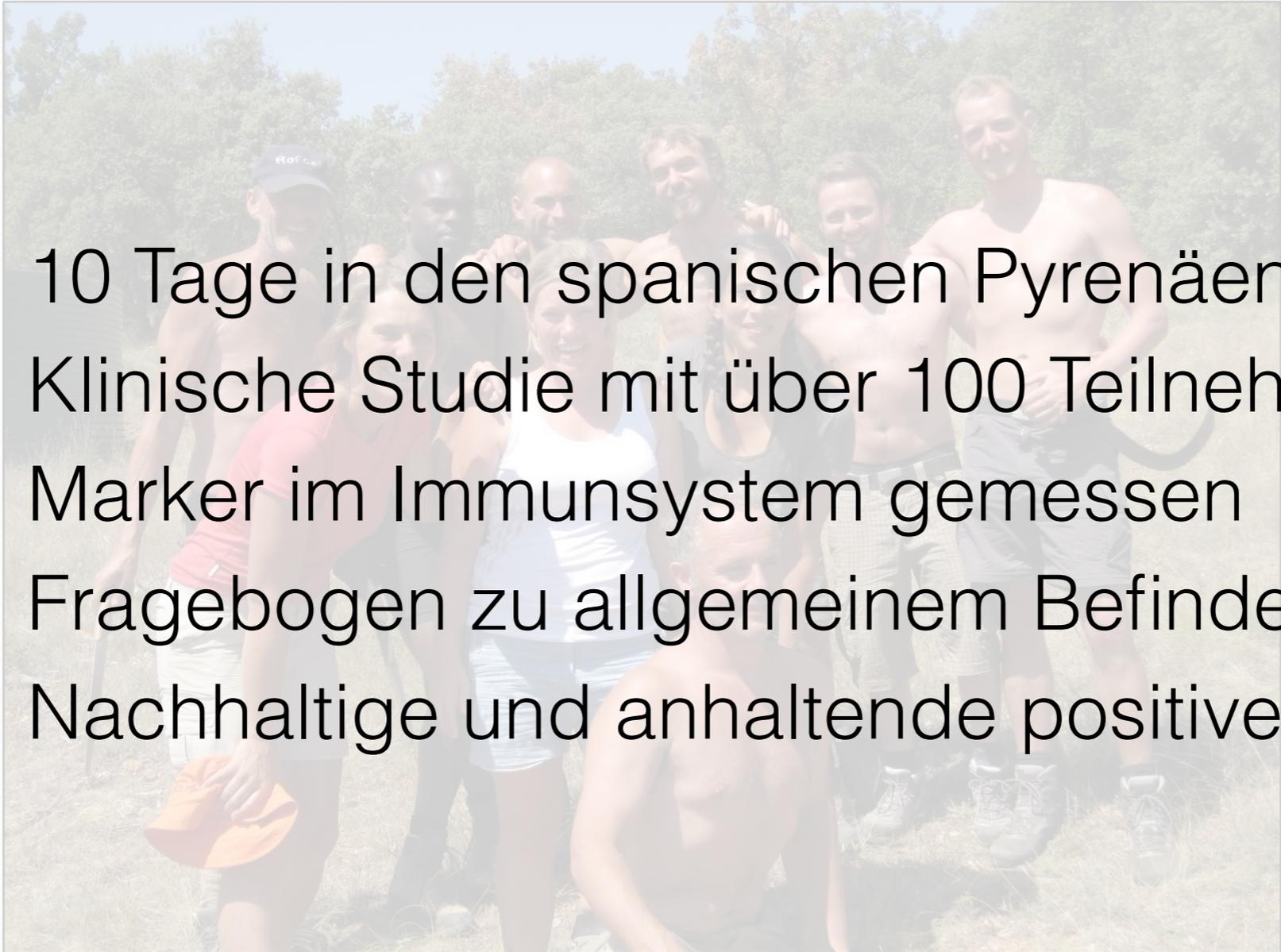
zwei Kilometer am Tag; die Steinzeitleute schafften dagegen bis zu 80 Kilometer. Bartels Fazit lautet jedenfalls: »Das Leben in der Steinzeit hat sich gut angefühlt.« Für ihn so gut, dass er hinterher, nach fünf Wochen Training, sogar einen Ultramarathon über 72 Kilometer problemlos bewältigte. »Timos Blutwerte sind auch drei Monate nach Ende des Experiments sagenhaft gut«, lobt Leo Pruimboom seinen deutschen Teilnehmer. Das gelte aber für nahezu alle Steinzeit-Abenteurer. Bei neun von zehn haben sich Werte wie Triglyceride, Insulin, Cholesterin, Schilddrüsenhormone dauerhaft verbessert. Das Entzündungsparameter CAP sank, nachdem es durch lokale äußere Verletzungen stark gestiegen war, auf unter 0,5. »Wir haben die Entzündungen damit an die Peripherie des Körpers gezogen.« Professor Pruimboom gibt sich auch Monate später ehrlich überrascht: »Ich dachte, der Aufenthalt wirkt auf lange Sicht gesundheitstabilisierend – aber den Leuten geht es sogar immer noch besser.« Nur Eier wurden den Probanden täglich von außen zugeführt, denn das

Study of Origin Reise zum Ursprung



Study of Origin

Reise zum Ursprung

- 
- 10 Tage in den spanischen Pyrenäen
 - Klinische Studie mit über 100 Teilnehmern
 - Marker im Immunsystem gemessen
 - Fragebogen zu allgemeinem Befinden
 - Nachhaltige und anhaltende positive Resultate

Auszeit in der Steinzeit



(R)Evolutionäre Bewegung und Nahrung,
natürliche Abenteuer und Erlebnisse für alle Sinne

www.paleolidsays.at

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!



Physiotherapie | Coaching | Vorträge



TherapieCentral
Wir bewegen Menschen

www.michaelstary.at