

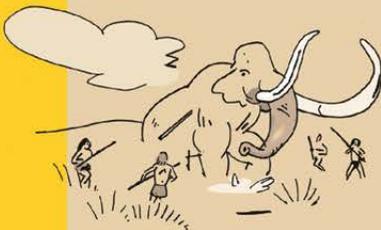
# ERNÄHRUNGS- EVOLUTION

---

GIBT ES EINE IDEALE ERNÄHRUNG FÜR UNS MENSCHEN

?

AUF SPURENSUCHE MIT  
HEIDI FRIEDBERGER





# ERNÄHRUNGS- EVOLUTION

---

GIBT ES EINE IDEALE ERNÄHRUNG FÜR UNS MENSCHEN



AUF SPURENSUCHE MIT  
HEIDI FRIEDBERGER



### **Autorin:**

Heidi Friedberger hat Kommunikationswissenschaft und Geschichte studiert. Mit der Geburt ihres Sohnes und der damit verbundenen Verantwortung wurde ihr das Thema Ernährung besonders wichtig. Entsprechende Ausbildungen und die Auseinandersetzung mit der Thematik führten sie schließlich in die Naturheilkunde, wo sie besonders an traditionellen Heilweisen (Pflanzenheilkunde, Klosterheilkunde etc.) interessiert ist. Sie ist

Geschäftsführerin der von ihr gegründeten Akademie für Naturheilkunde und damit auch Herausgeberin eines Gesundheitsmagazins und zweier Bücher. Der Blick in die Geschichte mit einem Brückenschlag in die Moderne war und ist ihr bei all ihren Aktivitäten wichtig. So versuchte sie auch mit diesem Buch herauszufinden, was uns die Geschichte der Menschheit lehrt. Gibt es eine ideale Ernährung für uns Menschen?

Dieses Buch ist die Überarbeitung von Recherchen zu einer schriftlichen Arbeit der Autorin im Zuge einer ihrer Ausbildungen.

Copyright ©

AfN – Akademie für Naturheilkunde GmbH

1. Auflage 2022

Haftungsausschluss:

Dies ist eine Recherchearbeit der Autorin. Die enthaltenen Informationen haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und sind ohne Gewähr. Eine Haftung der Autorin bzw. des Herausgebers ist ausgeschlossen. Vorbehaltlich Druck- und Satzfehler.

Autorin: Mag. Heidi Friedberger

Lektorat: AfN – Akademie für Naturheilkunde GmbH

Grafik und Satz: MAGAZINWERKSTATT Claudia Mögling

Covergestaltung, Illustration & Schreibschrift: Olivier Kugler

Druck: Gutenberg-Werbering GmbH, Anastasius-Grün-Straße 6, A - 4020 Linz

## **Herausgeber:**

Die Akademie für Naturheilkunde (AfN) bietet Aus- und Weiterbildungen in Form von Kongressen, Lehrgängen, Seminaren, Vorträgen und Webinaren für Ärzte, Therapeuten, Pharmazeuten und alle im Gesundheitsbereich Tätigen an.

Schwerpunkte sind die Orthomolekulare Therapie, die Mykotherapie und die Phytotherapie. Bei Ausbildungen im Bereich Klosterheilkunde kooperiert die AfN mit dem Verein Europäische Klosterheilkunde Gut Aich.

Zudem ist sie Herausgeberin von Fachinformationen und der Zeitschrift „NATÜRLICH BESSER LEBEN – Das Gesundheitsmagazin aus Salzburg“, die seit 2011 in Österreich, Deutschland und Südtirol eine große Leserschaft hat.

2018 erschien die erste Auflage des Buches „**Spirituelle Pflanzenheilkunde – Wesen der Pflanze, traditionelle Erfahrungen und wissenschaftliche Erkenntnisse**“; (Hg.: AfN und Verein Europäische Klosterheilkunde Gut Aich).

2019 erschien die erste Auflage des Buches „**Wege der Heilung. VITALPILZE – modulierend, aufbauend, stärkend**“; (Hg.: AfN und Verein Europäische Klosterheilkunde Gut Aich). „**Ernährungsevolution**“ ist das dritte Buch, das die Akademie für Naturheilkunde publiziert.

<b>VORWORT</b>	<b>9</b>
<b>1 DEFINIEREN WIR, WORÜBER WIR SPRECHEN</b>	<b>13</b>
Ernährung	14
Fleisch	14
Getreide	15
Milch	16
<b>2 ERNÄHRUNG IN DER MENSCHLICHEN EVOLUTION</b>	<b>17</b>
2.1 Unsere Vorfahren in der Altsteinzeit	19
Altsteinzeit	19
Entwicklung des Ernährungsverhaltens des Frühmenschen	20
Beweise aus der Genetik?	24
Aufforderung zu mehr Fleischkonsum?	29
Es gibt keine einheitliche Steinzeiternährung	30
Waren die Menschen der Altsteinzeit besser entwickelt?	31
2.2 Die Jungsteinzeit oder die „neolithische Revolution“	34
Vorerst ein Rückschritt	36
Ein neues Hauptnahrungsmittel	40
Nutzung von Haustieren in der Jungsteinzeit	41
<b>3 BEDEUTUNG VON MILCH, FLEISCH UND GETREIDE IN FRÜHEN HOCHKULTUREN</b>	<b>43</b>
3.1 Ägypter	44
3.2 Griechen	46
3.3 Römer	47
Die Hordearii – die römischen Gladiatoren	48
3.4 Der arabische Raum	49
3.5 Die chinesische Küche	50
3.6 Germanen	51
3.7 Fazit	52

<b>VORWORT</b>	<b>9</b>
<b>1 DEFINIEREN WIR, WORÜBER WIR SPRECHEN</b>	<b>13</b>
Ernährung	14
Fleisch	14
Getreide	15
Milch	16
<b>2 ERNÄHRUNG IN DER MENSCHLICHEN EVOLUTION</b>	<b>17</b>
2.1 Unsere Vorfahren in der Altsteinzeit	19
Altsteinzeit	19
Entwicklung des Ernährungsverhaltens des Frühmenschen	20
Beweise aus der Genetik?	24
Aufforderung zu mehr Fleischkonsum?	29
Es gibt keine einheitliche Steinzeiternährung	30
Waren die Menschen der Altsteinzeit besser entwickelt?	31
2.2 Die Jungsteinzeit oder die „neolithische Revolution“	34
Vorerst ein Rückschritt	36
Ein neues Hauptnahrungsmittel	40
Nutzung von Haustieren in der Jungsteinzeit	41
<b>3 BEDEUTUNG VON MILCH, FLEISCH UND GETREIDE IN FRÜHEN HOCHKULTUREN</b>	<b>43</b>
3.1 Ägypter	44
3.2 Griechen	46
3.3 Römer	47
Die Hordearii – die römischen Gladiatoren	48
3.4 Der arabische Raum	49
3.5 Die chinesische Küche	50
3.6 Germanen	51
3.7 Fazit	52

<b>4</b>	<b>VON DER ANTIKE BIS IN DIE GEGENWART: FLEISCH VERSUS GETREIDE</b>	<b>54</b>
4.1	Vorerst eine Frage von Region und Kultur	55
4.2	Bald eine Frage der gesellschaftlichen Stellung	58
	Fleisch wird zum Statussymbol	58
	Getreide auf dem Vormarsch	60
	Zeit des Umbruchs	61
	Brot wird zum zentralen Lebensmittel	63
	Brei statt Brot	64
	Herrenspeise – Bauernspeise	65
	Fehlt das Brot gibt es eine Hungersnot	67
	Stadtluft macht frei und bietet mehr Fleisch	68
	Einfluss der katholischen Kirche auf den Fleischkonsum	69
4.3	Die Neuzeit – noch weniger Fleisch, noch mehr Getreide	70
	Physiologische und gesundheitliche Folgen	72
4.4	Das 18. Jahrhundert – Zeitalter des permanenten Hungers	72
4.5	Die Wende – Fleisch für alle	76
4.6	Fleisch versus Getreide – ein Blick auf die Gegenwart	78
4.7	Fazit	80
<b>5</b>	<b>FLEISCH, MILCH UND GETREIDE IN ALTERNATIVEN ERNÄHRUNGSFORMEN</b>	<b>81</b>
	Vegetarismus	82
	Ayurveda	85
	Ernährung nach den 5 Elementen	86
	Ernährungslehre nach Mazdaznan	87
	Ernährungslehre nach der Makrobiotik	88
	Anthroposophische Ernährungslehre	89
	Waerland-Kost	90
	Fit for Life	91
	Evers-Diät	91

Schnitzer-Kost	91
Vollwert-Ernährung	91
Fazit	92
<b>6 FEISCH</b>	<b>93</b>
6.1 Ökologische Probleme	97
6.2 Einfluss von Fleisch auf die körperliche & geistige Entwicklung	98
6.3 Die Symbolkraft des Fleisches	100
Macht und Kraft	100
Maskulinität	100
<b>7 MILCH</b>	<b>101</b>
7.1 Warum können wir Milch trinken?	103
7.2 Gesundheitliche Aspekte von Milch	104
<b>8 GETREIDE</b>	<b>106</b>
<b>RESÜMEE</b>	<b>113</b>
<b>QUELLEN</b>	<b>116</b>

# VORWORT

Seit Jahrtausenden haben sich in den verschiedensten Kulturen und Regionen der Welt, abhängig von Klima, Geologie, Vegetation und zoologischen Gegebenheiten, diverse Ernährungsweisen entwickelt. War es von jeher ein großes Thema, die Menschen überhaupt satt zu bekommen und für die nötige Kalorienzufuhr zu sorgen, ist dies in den „Industrieländern“ zumindest seit den 50er Jahren des vorigen Jahrhunderts kein Problem mehr. Seither beschäftigen wir uns mit Fragen wie „Was ist die optimale Ernährung zur Gesunderhaltung“ und „Wie gehen wir mit dem Überangebot um?“. Die Antworten darauf fallen höchst unterschiedlich aus. Daran hat auch die „Verwissenschaftlichung“ des Themas nicht geändert. Im Gegenteil – die Dogmen, Meinungen, Erkenntnisse ändern sich immer schneller. Plötzlich gilt etwas als überholt und mitunter sogar als schlecht oder schädlich, was gerade noch allgemein gültiges Gesundheitswissen war. Zucker z.B. war bis ins 18. Jahrhundert noch Mangelware und damit höchster Luxus und wurde im Mittelalter sogar als Arzneimittel bei allerlei Beschwerden eingesetzt. Bis in die 50er Jahre des 20. Jahrhunderts – der Zeit nach dem Krieg und des Hungerns – wurde Zucker noch durchaus positiv als Energielieferant beworben. Heute können wir dem Zucker in unserer Ernährung fast nicht entkommen, außer Sie kochen selbst und bewusst. Und die Meinung hat sich ins Gegenteil verkehrt: Zu viel Zucker gilt als Ursache oder Mitverursacher von Fettleibigkeit und den daraus resultierenden Krankheiten.

Blicken wir auf etwa 50.000 Jahre Menschheitsgeschichte zurück, um zu eruieren, ob es eine ideale bzw. artgerechte Ernährung aus Sicht der menschlichen Evolution gibt, ist festzustellen, dass sich die Wissenschaft nicht einig ist. Wird von den einen Fleischkonsum in Maßen als gesund erklärt, sehen andere die vorwiegend vegetabile Kost als die beste Form der menschlichen Ernährung. Genauso gibt es Kritiker von Getreide und Milch, den „jüngsten“ Grundnahrungsmitteln der Menschheit. Sie sehen die Ursache allen Übels (zunehmende Fettleibigkeit, Stoffwechselerkrankungen etc.) in dem

massiven Kohlenhydratkonsum in der heutigen Industriegesellschaft. Will man der aktuellen Misere (zunehmende gesundheitliche Probleme in einer Wohlstandsgesellschaft) auf den Grund gehen, darf man das Problem nicht nur an der Ernährung festmachen. Es liegt einerseits in der wachsenden „Bewegungslosigkeit“ des Menschen (die Geschichte zeigt, dass man Essen und Bewegung nicht trennen kann) und zugleich in einer gigantischen, globalen Nahrungsmittelindustrie, die ständig Bedürfnisse weckt und die uns, teilweise auch für wenig Geld, ständig alles und zu viel zur Verfügung stellt. Der normale biologische Prozess „Bewegung – Hunger – Essen – Sättigung“ ist damit verloren gegangen. Die Sinne des Menschen und das Gespür für sich selbst sind durch ständige Täuschung nicht mehr das, was sie in Bezug auf die Nahrung sein sollten.

Kritiker des aktuellen Ernährungsverhaltens sprechen oft pauschal davon, dass wir entweder zu viel an Kohlenhydraten oder zu viel an Fett oder Proteinen zu uns nehmen. Das ist wohl zu allgemein und bedarf einer Differenzierung, denn Fett ist nicht gleich Fett und Kohlenhydrat ist nicht gleich Kohlenhydrat. Wichtiger wird es in unserer Zeit sein auf die Quelle und die Verarbeitung zu achten. Es gab Völker, die ernährten sich fast ausschließlich von Fleisch oder Fisch (Inuit), es gab welche, die vorwiegend Milch und Blut ihrer Tiere konsumierten (Massai) und im Hochland von Neuguinea gab es ein Volk, das nur von Süßkartoffeln und ein paar Bohnen lebte, kaum tierische Proteine zu sich nahm und dennoch keine Mangelerscheinungen hatte. In unseren Industrieländern mit massivem Anstieg von Zivilisationskrankheiten dagegen besteht die Kohlenhydratmast in Zuckersäften, vitaminisierten Naschereien, transfetthaltigen Plundern, Keksen, Kuchen, Weißmehlgebäck und vielen Snacks, Fastfood- und Fertigprodukten mit allerlei versteckten „schlechten“ Fetten, Kohlenhydraten und Zuckerersatzstoffen. Ganz zu schweigen von dem, was sonst noch in unserer Nahrung zu finden ist an Zusatzstoffen, die wir nicht kennen und nicht mal aussprechen können. Es ist noch nicht absehbar, wohin uns das gesundheitlich führen wird. Noch nie in der Geschichte des Menschen war das Nahrungsmittelangebot

so groß wie heute – zumindest in den westlichen Industrienationen. Ständig werden wir konfrontiert mit dem Thema „richtige“ Ernährung, wie sie uns gesund erhält, was uns krank macht. Ob Bücher, Zeitschriften, TV-Sendungen oder Social-Media-Kanäle – alles dreht sich um die richtige Ernährung oder ums Abnehmen, meist verbunden mit einem Gesundheits-, Fitness- oder Schönheitsversprechen. Dazu kommt, dass wenige Lebensbereiche des Menschen so emotional besetzt sind und mit so vielen Theorien und Dogmen überfrachtet werden. Ernährung ist ein großes Thema. Ein Thema mit dem sich Geld verdienen lässt. Und der Markt boomt. Einerseits, weil in Zeiten des Überflusses „schlank sein“ das Maß aller Dinge ist, wird es doch gleichgesetzt mit Leistung, Fitness, Gesundheit und Schönheit. Andererseits droht die Gefahr, dass unser Gesundheitssystem kollabieren wird, wenn die derzeitige Entwicklung nicht gestoppt werden kann. Sichtbar mehr adipöse Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die Zunahme von ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten, von Essstörungen, aber auch von Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten rücken das Thema Ernährung noch mehr in den Brennpunkt. Auch die Corona-Krise hat gezeigt, dass Menschen mit Vorerkrankungen (stark übergewichtige Menschen oder jene, die aufgrund ihres Übergewichtes an Folgeerkrankungen bzw. am „metabolischen Syndrom“ litten), zur Risikogruppe zählten. Die nächsten hausgemachten Probleme stehen ebenfalls vor der Tür: Stichwort „Klimakrise“ und unser Umgang mit den Ressourcen der Erde (Tiermast, Transport von Tieren und von Lebensmitteln von einem Ende der Welt zum anderen).

Obwohl oder gerade, weil wir in einem Zeitalter der Informationsflut leben – noch nie waren den Menschen so viele Informationen so günstig, zu jeder Zeit und so vielfältig zugänglich – wissen wir immer weniger. Wir können aus der Masse immer schwerer selektieren was seriös oder „richtig“ ist. Ein Einkauf im Supermarkt wird zum Spießrutenlauf. Wer sich informieren und bewusst konsumieren möchte, muss sich durch hunderte Angebote wühlen und mühsam kleingedruckte Informationen über Inhalts- und Begleitstoffe lesen und diese auch verstehen bzw. deuten können. Und noch etwas macht es uns schwer den richtigen Weg zu finden: Die Ernährungswissenschaft ist, vergli-

chen mit anderen Wissenschaften, eine relativ junge Wissenschaft und Dogmen und Erkenntnisse, die noch vor wenigen Jahren und Jahrzehnten gegolten haben, sind schon wieder überholt. Studien, die erst hoch gelobt wurden, sind plötzlich widerlegt, erweisen sich als falsch, als manipuliert oder werden falsch interpretiert. Beschäftigt man sich eingehender mit dem Thema, wächst die Unsicherheit. Was ist richtig? Was ist falsch? Was hat Gültigkeit?

Bei meinen diversen Recherchen zum Thema Ernährung ist mir aufgefallen, dass es immer wieder Stimmen gibt, die drei unserer Hauptnahrungsmittel – **Fleisch, Milch** und **Getreide** – sehr unterschiedlich bewerten. Dem wollte ich auf den Grund gehen, indem ich mir die kulturgeschichtliche Entwicklung der Ernährung des Menschen mit Fokus auf diesen drei Nahrungsmitteln angesehen habe. Auf Grund des Umfangs habe ich mich dabei auf jene Kulturen beschränkt, die auf unsere Gesellschaft den größten Einfluss hatten und auch dabei besteht natürlich kein Anspruch auf Vollständigkeit.

**KAPITEL 1**  
**DEFINIEREN WIR,  
WORÜBER  
WIR SPRECHEN**