

Wir sind der Urmensch



Zielsetzung und Individualität – damit halte ich es sowohl in meinen Personal Trainings als auch in meinen Ernährungsberatungen. Schließlich ist jeder Mensch anders und hat persönliche Vorlieben – auch beim Essen. Doch wo kommen wir in Bezug auf die Ernährung ursprünglich her? Und warum ist das so bedeutsam?

Unser Darm entscheidet über Gesundheit und Krankheit – ein gut funktionierender Verdauungstrakt gibt uns durch eine optimale Nährstoffzufuhr alles, was wir für ein gesundes Leben brauchen. Wir heutigen modernen Menschen tragen allerdings noch immer die Darmflora unserer genetischen Vorfahren in uns. Ein Blick auf unsere uralten Ahnen kann dabei hilfreich sein und uns eine informative Orientierung bezüglich der Ernährung geben – dann erscheint uns vieles sinnvoll und klar. Auf das Thema des (Darm-)Mikrobioms gehe ich aber in einem späteren Beitrag ausführlicher ein.

Der Homo sapiens sapiens (der sich übrigens gegen fünf weitere Menschenarten durchgesetzt hat) betrat vor etwa 150.000 Jahren die Bühne unseres Planeten (die Wissenschaft ist sich allerdings nicht ganz einig: Irgendwann vor 80.000 bis 300.000 Jahren muss es wohl gewesen sein). Homo sapiens bedeutet übrigens: „Der weise Mensch“. Apropos weiser Mensch und großes Hirn: Das Gehirn macht ungefähr 2 bis 3 % des Körpergewichtes aus, verbraucht aber 25 % der Kalorien. Kleiner Seitenfakt.

Welche Nahrung hat der Urmensch vermutlich konsumiert – was ist also artgerecht und wird damit wortwörtlich „unserer Art gerecht“? Darüber gibt es verschiedene Theorien: War er Jäger und Sammler, vegetarisch, vegan, karnivor? Manche Wissenschaftler sprechen auch vom sogenannten Wildbeuter – was hat der Urmensch also den ganzen Tag gegessen? Welchen Anteil hatte damals das Fleisch tatsächlich und ist demnach die oft erwähnte Steinzeit-Ernährung gesund? Was bedeutet die Paleo-Diät genau? Viele Menschen denken dabei an den Konsum von viel Fleisch – allerdings werden auch Milchprodukte und Zucker dabei vermieden. Steinzeitlich halt. Aber: viel Fleisch? War der Urmensch ein begnadeter Jäger?

Werfen wir erst einmal einen Blick auf die Zeit vor 10.000 Jahren. Mit dem Beginn von Ackerbau und Viehzucht begann die neolithische Revolution, der landwirtschaftliche Umbruch der Steinzeit. Ernährungsexperten sprechen von Hirnwachstum durch größere Kohlenhydratmengen und damit einhergehenden zukunftssträchtigen Erfindungen – allerdings zum Preis von dem Aufkommen



von Zivilisationskrankheiten, der Verbreitung von Infektionskrankheiten und gewissen Deformationen des Körpers durch die neue Sesshaftigkeit und Lebensumstände des Menschen. So waren die ungewohnt harte, körperliche Arbeit in der Landwirtschaft und der zunehmende Aufenthalt in Behausungen doch sehr komplementär zum ursprünglichen Nomadenleben.

Hat der Nomade also viel gejagt? Oder doch eher Pflanzen, Pilze und Ähnliches gesammelt? Das wird sich wohl nie ganz klären lassen. Zwar wurden neben menschlichen Überresten auch immer wieder versteinerte Knochen gefunden, die darauf hinweisen, dass der Urmensch wohl oft Fleisch aß. Aber pflanzliche Nahrungsreste hinterlassen nun einmal keine versteinerten Überreste ...

Des Weiteren sprechen Experten von den Reißzähnen unseres Gebisses und verweisen auf unsere Verwandtschaft mit den Affen, die auch nicht nur vegan leben. Andere Sachkenner wiederum erklären eine eher vegetarische Lebensart des Frühmenschen mit vielen Mahlzähnen im Gebiss und einem langen Darm, was eher auf pflanzliche Kost schließen lässt.

Damit möchte ich meine Theorie erläutern, die ich durch etliche Recherchen eben auch nur vermuten

kann: Ich gehe davon aus, dass der sogenannte Jäger und Sammler gar nicht so viel gejagt und damit Fleisch gegessen hat. In Ermangelung von Waffen musste der frühe Urmensch zunächst Tiere zu Tode hetzen. Das war sehr energieraubend (wertvolle Kalorien) und verletzungsintensiv, vielleicht auch gefährlich, je nach Opfer. Erst später bewaffnete er sich, etwa vor 600.000 Jahren. Versprach das mehr Jagdglück?

Der Urmensch bewegte sich als Nomade allerdings an Flüssen entlang, als er begann, sich vom Äquator zunächst nach Norden auszubreiten. Daher dürften Fische oftmals eine große Rolle in der Ernährung gespielt haben (Omega 3). Ebenso die Sonnenexposition (Vitamin D), aber auf die Bedeutung dieser Stoffe für unsere Gesundheit komme ich zu einem späteren Zeitpunkt zurück.

Ich denke, dass der Urmensch zunächst viele Kräuter und Pflanzen sammelte und sich mithilfe von Nüssen und Sämereien mit pflanzlichem Eiweiß versorgte (s. Foto), zugleich aber auch ein wenig tierisches Eiweiß in Form von Eiern jeglicher Art konsumierte..

Und wo wir gerade beim Thema Kräuter sind: Jetzt im Frühling strahlt das junge Grün uns nur so entgegen und lädt zum Sammeln und Entdecken ein. Perfekt, dass Wildkräuter eine ungeheure Nährstoffdichte aufweisen, die uns die hochgezüchteten und veränderten Lebensmittel aus dem Supermarkt nicht mehr bieten können!

Wer sich für die Verwendung von Wald- und Wiesenkräutern interessiert, bedenke bitte, dass nur solche gesammelt werden sollten, die zweifelsfrei bestimmt werden können. Brennnessel, Giersch, Hühnermiere, Gänseblümchen, Knoblauchsrauke, Spitzweigerich und Löwenzahn sind häufig unverkennbar und optimal für die Küche. Jetzt ist gerade noch Bärlauch-Zeit – bitte nicht verwechseln mit der tödlichen und herzwirksamen Herbstzeitlosen oder dem giftigen Maiglöckchen. Obacht auch vor dem Fuchsbandwurm, also gründlich waschen und fernab von Straßen und gespritzten Feldern sammeln.

Jagt mal lieber Kräuter ... ;)

Brinja

BRINJA WEIGLEIN

www.brinja-weiglein.de

facebook.com/brinja.weiglein

[Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)