

**Shawn Baker**

## **Die Fleischfresser Diät**

Leseprobe

[Die Fleischfresser Diät](#)

von [Shawn Baker](#)

Herausgeber: Unimedica



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

# ■ INHALT

|            |                                                   |
|------------|---------------------------------------------------|
| <b>8</b>   | Einleitung                                        |
| <b>10</b>  | Kapitel 1: Meine Geschichte                       |
| <b>30</b>  | Kapitel 2: Was haben wir falsch gemacht?          |
| <b>39</b>  | Kapitel 3: Evolutionäres Ratespiel                |
| <b>55</b>  | Kapitel 4: Klärung möglicher Fragen               |
| <b>75</b>  | Kapitel 5: Fleisch, das Superfood                 |
| <b>81</b>  | Kapitel 6: Der Mythos der guten Pflanzen          |
| <b>90</b>  | Kapitel 7: Essen als Medizin                      |
| <b>103</b> | Kapitel 8: Erste Schritte der Fleischfresser-Diät |
| <b>145</b> | Kapitel 9: Charakterstudien und Anekdoten         |
| <b>179</b> | Kapitel 10: Veganismus: Die falsche Hoffnung      |
| <b>198</b> | Kapitel 11: Unerledigte Dinge und offene Fragen   |
| <b>206</b> | Epilog                                            |
| <b>209</b> | Anhang: Spickzettel für Fleischfresser            |
| <b>224</b> | Quellen                                           |
| <b>230</b> | Index                                             |



# EINLEITUNG

Wenn Sie mich vor fünf Jahren gefragt hätten, ob ich plane, ein Buch zu schreiben, insbesondere ein albernes Ernährungsbuch, hätte ich Sie für verrückt erklärt. Und hier bin ich nun und schreibe einen Ernährungsratgeber, der alle Ernährungsratschläge, die wir seit mindestens 100 Jahren befolgen, auf den Prüfstand stellt.

Dieses Buch wird zweifellos sehr viele Leute verärgern. Ethisch motivierte Veganer werden es hassen, aber das ist natürlich nicht überraschend. Denn ich bin dafür, Fleisch zu essen – viel Fleisch. Ernährungswissenschaftler werden sich durch das Buch bedroht fühlen, weil meine Empfehlungen der konventionellen Sichtweise widersprechen, an der wir seit einem Jahrhundert festhalten. Außerdem werden sie den Mangel an gründlichen Studien zu diesem Thema anprangern. Am wütendsten werden jedoch die Menschen sein, die sich für die carnivore Diät entscheiden und dann feststellen, dass alles, was sie im Laufe der vorherigen Jahre zum Thema Ernährung gelernt haben, völliger Müll war.

Zu Beginn der Lektüre dieses Buches werden Sie vielleicht Zweifel haben. Die Fleischfresser-Diät? Was soll das denn? Wie kann man nur glauben, der Verzehr von Fleisch in rauen Mengen würde weder der eigenen Gesundheit noch der Erde enorm schaden? Genau das ist nämlich die Bot-

schaft, die wir seit mehreren Generationen zu hören bekommen. In Wahrheit sieht es aber so aus: Diese Botschaft wurde bisher kaum infrage gestellt, und es gibt keine wirklichen Beweise für die Behauptung, dass der Verzehr von viel Fleisch schlecht für die Gesundheit ist.

In den letzten zweieinhalb Jahren habe ich mich ausschließlich von Fleisch ernährt. Ich habe überhaupt kein Gemüse und Obst und keinerlei Vollkornprodukte und Ballaststoffe gegessen. Keine Phytonährstoffe oder pflanzliche Antioxidantien sind in meinen Bauch gewandert. Und obwohl ich diese Dinge nicht gegessen habe, bin ich weder gestorben noch krank geworden. Im Gegenteil, ich bin so gesund wie noch nie zuvor. Die Probleme, von denen ich annahm, sie seien eine natürliche Folge des Alterns, sind nach und nach verschwunden. Meine sportliche Leistung hat sich dramatisch bis zu dem Punkt verbessert, dass ich drei Weltrekorde im Rudern brechen konnte und sich meine Kraft deutlich steigerte.

Mein Ziel mit diesem Buch ist es nicht, die ganze Welt davon zu überzeugen, dass wir alle eine carnivore Ernährung zu uns nehmen müssen. Ich bin sogar ein bisschen besorgt, dass mein Vorrat an saftigen Rib-Eye-Steaks schwindet, wenn zu viele Leute diese Ernährungsweise übernehmen. Ich sehe mich jedoch in der Pflicht, die Menschen auf diese Alternative und den Erfolg, den viele mit diesem Ansatz haben, aufmerksam zu machen.

In Bezug auf das Thema Ernährung werden viele Vermutungen angestellt, die mehr auf dem Glauben als auf soliden Beweisen basieren. Aus diesem Grund hat es im Laufe der Jahre immer wieder Versuche gegeben, das Wissen und die Daten auf diese tief verwurzelten Überzeugungen zuzuschneiden. Wenn Studien zu Ergebnissen führen, die diesen Überzeugungen zuwiderlaufen, werden sie einfach verworfen und abgelehnt. Glücklicherweise ändern sich die Zeiten jedoch, und die Menschen begreifen allmählich, dass Forschungsergebnisse weitaus aussagekräftiger sind als jede Theorie. Noch beruhen die Grundlagen der Ernährung auf Vermutungen. Doch wenn mehr Beweise vorgelegt werden, müssen wir unsere Überzeugungen anpassen.

Wie in jedem normalen Ernährungsratgeber üblich, untermauere auch ich meine Argumente mit einer Reihe wissenschaftlicher Studien, streue einige historische Berichte ein und nehme Sie auf eine Zeitreise mit, um auch die Evolution zu beleuchten. Einige Geschichten über lebensverändernde Erfahrungen und persönliche Erfolge, die ich ebenso aufschlussreich finde wie viele wissenschaftliche Studien, füge ich ebenfalls ein. Ich schreibe nicht für die Kritiker, von denen es garantiert jede Menge geben wird. Ich schreibe für Menschen, die ihre Gesundheit und ihr Leben im Allgemeinen grundlegend verändern wollen. Einige davon werden verstehen, wovon ich spreche, andere wiederum nicht (weil sie es vielleicht nicht können). Vor mir liegt daher zweifellos eine sehr schwierige Aufgabe, aber ich werde diese Arbeit mit Freude und viel Spaß angehen!



# ESSEN ALS MEDIZIN

An diesem Punkt sollte klar sein, dass meiner Meinung nach die Ernährung eine enorme Rolle bei der Entwicklung, Vorbeugung und Linderung nahezu aller verbreiteten chronischen Krankheiten spielt. Wenn also Nahrung Krankheiten beeinflusst, wovon ich überzeugt bin, was passiert dann, wenn Hunderttausende von Menschen versuchen, ein ganz bestimmtes Ernährungskonzept anzuwenden, um ein chronisches Problem zu beheben? Garantiert wird das zu einer Menge Lärm in der medizinischen Gemeinschaft und zu endlos vielen Verzerrungen und vielen verwirrenden Daten führen. Das klingt irgendwie nach dem System, das wir schon haben. Ich glaube jedoch, dass sich irgendwann ein Signal über den Lärm hinwegsetzen und sich das neue Konzept durchsetzen wird. Dann wird das, was nicht funktioniert, beiseitegeschoben und durch das ersetzt, was funktioniert.

In diesem Kapitel befasse ich mich mit einigen der Krankheiten, die nach meiner Erfahrung auf eine fleischbasierte Ernährung positiv reagieren. Aus irgendeinem Grund scheinen wir zu denken, das Vorhandensein einer Krankheit würde automatisch bedeuten, dass wir Medikamente benötigen. Offenbar glauben wir auch, es sei unmöglich, dass etwas so Banales wie Nahrungsmittel zu vielen unserer Krankheiten beitragen. Ich bin immer wieder beeindruckt von der stetig länger werdenden Liste von Erkrankungen, bei denen wir feststellen, dass sie durch eine Ernährungsumstellung gelindert werden. Diese sind oft idiopathisch (wir wissen also nicht, was sie verursacht) oder Autoimmunerkrankungen. Erstaunlicherweise werden sogar einige genetische Störungen durch eine Ernährungsumstellung gelindert.

# Die Fleischfresser-Diät und chronische Krankheiten

Aus jahrelanger Betreuung meiner Patienten weiß ich, dass die meisten chronischen Krankheiten nicht verschwinden, sondern sich mit der Zeit langsam verschlimmern. Und ich gebe zu, dass ich durchaus voreingenommen bin, so wie jeder andere Mensch auf diesem Planeten. Ich glaube fest daran, dass der Verzehr einer fleischbasierten Ernährung dazu beitragen kann, Probleme zu lindern, die durch chronische Krankheiten verursacht werden. Ich hatte das Glück, Tausende von Menschen kennenzulernen, die von ihren Erfahrungen mit einer carniven Ernährung berichtet haben. Das, was sie mir erzählten, hat mich schockiert – auf eine gute Art und Weise. Die Leute haben mir von einer Fülle von Erkrankungen berichtet, die sich entweder vollständig aufgelöst oder deutlich gebessert haben, wenn sie eine Fleischfresser-Diät eingenommen haben. Hier eine Auswahl:

|                      |                                 |                       |
|----------------------|---------------------------------|-----------------------|
| ADHS                 | Bipolare Störung                | Depressionen          |
| Alkoholabhängigkeit  | Bluthochdruck                   | Dermatofibrom         |
| Amenorrhoe           | Borreliose                      | Diabetes mellitus     |
| Anämie               | Bulimie                         | Divertikulitis        |
| Angina               | Candidiasis                     | Divertikulose         |
| Angststörungen       | Cholelithiasis                  | Dupuytren-Kontraktur  |
| Arthritis            | Chronische Bronchitis           | Ehlers-Danlos-Syndrom |
| Asthma               | Chronisches Erschöpfungssyndrom | Ekzeme                |
| Atopische Dermatitis | Colitis                         | Epicondylitis         |
| Autismus             | COPD                            | Epilepsie             |

|                                           |                                |                                  |
|-------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| Erektile Dysfunktion                      | Ischias                        | Psoriasis/Psoriasis-Arthritis    |
| Fettleber                                 | Juvenile rheumatoide Arthritis | Quadrizepssehnenentzündung       |
| Fibromyalgie                              | Karies                         | Reizdarmsyndrom                  |
| Furunkel                                  | Karpaltunnel-Syndrom           | Rheumatoide Arthritis            |
| Fußpilz                                   | Keloide                        | Rosacea                          |
| Gastroösophageale Reflux-krankheit (GERD) | Kokain-Abhängigkeit            | Schilddrüsenunterfunktion        |
| Gicht                                     | Kopfschmerzen/Migräne          | Schnappfinger Colitis ulcerosa   |
| Gingivitis                                | Lipome                         | Sklerodermie                     |
| Glaskörpertrübungen                       | Morbus Crohn                   | Spondylitis ankylosans           |
| Hämorrhoiden                              | Morbus Menière                 | Synovitis                        |
| Hashimoto                                 | Narkolepsie                    | Systemischer Lupus erythematodes |
| Hidradenitis suppurativa                  | Nephrolithiasis                | Tinnitus                         |
| Hypertriglyceridämie                      | Parkinson-Krankheit            | Trichotillomanie                 |
| Insulinresistenz                          | PCOS                           |                                  |

Ich könnte diese Liste noch weiter fortsetzen, möchte Ihnen hiermit jedoch nur einen kleinen Vorgeschmack auf all die Beschwerden geben, die positiv auf die Fleischfresser-Diät zu reagieren scheinen. Um dies klarzustellen: Es handelt sich hier um anekdotische Berichte von Menschen, die selbst von ihren Fortschritten berichtet haben, und ich gebe zu, dass es durchaus Probleme mit anekdotischen Daten wie diesen gibt. (Und an Kritikern dieser Art von Daten mangelt es nicht.) Die Leute liefern anekdotische Berichte über alle möglichen Dinge, beispielsweise dass sie UFOs gesehen haben oder die Jungfrau Maria mit ihnen über ein Stück Holz gesprochen hat. Sie berichten über Begegnungen mit Bigfoot oder dem Yeti oder über eine Heilung ihrer Krebserkrankung durch Hexerei. Die Tatsache, dass einige Anekdoten seltsam erscheinen, bedeutet jedoch nicht, dass alle völlig wertlos sind. Die meisten Theorien beginnen mit einer Anekdote oder einer Beobachtung, nach der jemand beschließt, dies mit einer gut geplanten Studie zu erforschen.

Schauen wir uns ein Beispiel für den typischen Verlauf eines chronischen Problems an, für das sich Kniebeschwerden gut eignen. Bei einer Person tritt nach einem bestimmten Ereignis oder einer bestimmten Aktivität eine leichte Kniereizung auf. Mit etwas Ruhe und vielleicht ein paar Entzündungshemmern verschwindet das Problem. Ein paar Jahre später sind die Schmerzen jedoch wieder da und werden zu einem täglichen Leiden. Vielleicht verschreibt der Arzt nun eine manuelle Behandlung und schlägt vor, eine längere Medikamenteneinnahme zu versuchen. Der Schmerz wird wieder beherrschbar, aber er verschwindet nie wirklich – im Hintergrund ist er immer noch da. Ein Jahrzehnt später werden die Schmerzen sehr einschränkend, das Knie beginnt anzuschwellen, und es kommt immer häufiger zu Steifheit. Eine bildgebende Diagnostik zeigt vielleicht einen Knorpelschaden und einen Meniskusriss. Nun schlägt der Arzt eine arthroskopische Operation vor, um



# UNERLEDIGTE DINGE UND OFFENE FRAGEN

Nachdem ich nun die Hauptthemen behandelt habe, bleiben mir nur noch ein paar unerledigte Dinge und offene Fragen, die ich in Bezug auf die Fleischfresser-Diät noch klären möchte. In diesem Kapitel gehe ich auf einige der praktischen Aspekte beim Übergang zu einer fleischbasierten Lebensweise ein.

# Bezahlbarkeit der Fleischfresser-Diät

Eine der häufigsten Fragen, die mir gestellt werden, lautet: „Wie können Sie sich eine fleischbasierte Ernährung leisten?“ Normalerweise ist hochwertiges Eiweiß der teuerste Teil einer Mahlzeit, und das aus gutem Grund. Protein aus tierischem Ursprung ist hinsichtlich der Vollständigkeit der Aminosäuren, der Bioverfügbarkeit und der Gesamtnährwerte nichttierischem Protein überlegen. Rindfleisch ist eine unglaublich wohlschmeckende Supernahrung, und Innereien – wenn Sie es mögen – sind sogar noch nahrhafter.

Wenn man sich Gedanken um die Kosten macht – was die meisten Menschen tun, mich eingeschlossen – zahlt es sich aus, beim Einkaufen klug vorzugehen. Wenn Sie lieber Bio- oder Weide-Rindfleisch essen, weil Sie das Gefühl haben, dass es einen zusätzlichen Nährwert hat und Sie sich diesen Luxus leisten können, dann kaufen Sie es unbedingt. Wenn Sie nicht in der Lage sind, die zusätzlichen Kosten dafür aufzubringen, oder wenn Sie der Meinung sind, dass der Geschmack den Preis nicht wert ist, dann kaufen Sie das Rindfleisch aus konventioneller Haltung, das in Supermärkten erhältlich ist. An dem Rindfleisch aus konventioneller Haltung ist nichts auszusetzen, und Sie sollten sich nicht schuldig fühlen oder von anderen unter Druck setzen lassen, es nicht zu kaufen.

Die Suche nach erschwinglichem Fleisch kann etwas Planung erfordern, aber die Arbeit wird die Belohnung wert sein. Großeinkauf und Einfrieren sind wirksame Strategien. Ich kaufe oft an die 20 Kilo auf einmal in einem Supermarkt, wenn der Preis stimmt. Websites wie [kaufda.de](http://kaufda.de) oder [marktguru.de](http://marktguru.de) machen es leicht, wunderbare Angebote zu finden. Bei dieser Art von Websites geben Sie *Steak* in das Feld *Suche* und Ihre Postleitzahl in das Feld für den Ort ein, um die besten Preise in Ihrer Nähe zu finden. In den USA wird Fleisch oft kurz vor großen Feiertagen stark rabattiert, sodass dies ein guter Zeitpunkt ist, sich damit einzudecken. Achten Sie auf solche Tage! Eine andere Möglichkeit besteht darin, bei einem lokalen Bauern zu kaufen oder einen Vertrag mit einem lokalen Verarbeiter abzuschließen, um eine halbe oder viertel Kuh zu erwerben.

Verschiedene Fleischstücke eignen sich für unterschiedliche Kochtechniken. Einige der mageren Teilstücke können mit verschiedenen langsamen Koch- und Niedrigtemperaturmethoden sehr zart gemacht werden. Rinderhackfleisch ist oft preiswert und eine köstliche Option. Innereien sind in der Regel sehr kostenfreundlich und liefern wahrscheinlich mehr Nährstoffe pro Dollar als jedes andere Nahrungsmittel.

Gehen Sie auch zu Ihrem örtlichen Metzger, dort erhalten Sie wahrscheinlich tolle Angebote. Einige Metzgereien geben einem manchmal etwas gratis dazu – wie abgeschnittene Fettstücke, Innereien und Knochen, die Sie zur Zubereitung von Brühe oder zum Kochen verwenden können.

Eine weitere kostengünstige Möglichkeit, Ihre Ernährung aufzustocken, ist es, Eier in Ihre Mahlzeiten aufzunehmen. Eier sind oft sehr preisgünstig.

# Kochmethoden

Der Umfang dieses Buches lässt einen Kochkurs nicht zu, aber ich möchte einige allgemeine Tipps geben. Kochen ist eine wesentliche Fertigkeit, und es ist besonders wichtig zu lernen, wie man ein anständiges Steak richtig zubereitet. Über die beste Kochmethode für Steaks wird viel diskutiert. Ich rate Ihnen daher, mehrere auszuprobieren, um die für Sie am besten geeignete zu finden.

Das Grillen von Fleisch über einer Flamme ist Hunderttausende von Jahren alt, und es funktioniert immer noch verdammt gut. Holzkohle, Holzpellets und Gas sind einige der Brennstoffoptionen. Verschiedene Feuerquellen verleihen dem Fleisch unterschiedliche Geschmacksrichtungen, und dies gilt insbesondere für verschiedene Holzarten. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Menschen unter den Brennstoffquellen einen Favoriten haben, der dem Fleisch den Geschmack bringt, den sie am liebsten mögen.

Der Verzehr von gegrilltem Fleisch verursacht keinen Krebs, und die Beweise, die darauf hindeuten, dass dies der Fall sein könnte, sind nicht glaubwürdig. Daher ist es unwahrscheinlich, dass das Grillen des Fleisches mit einer leichten Verkohlungs gesundheitliche Probleme verursacht. Wenn Sie mir die Studie zeigen können, die beweist, dass Menschen mit einer funktionierenden Leber, die leicht verkohltes Fleisch essen, Krebs entwickeln, werde ich meine Meinung dazu ändern. Wenn Sie das Fleisch knusprig verbrennen, ist das vielleicht ein Problem, aber verbranntes Fleisch ist natürlich nicht mehr essbar, und Sie sollten sich schämen, dass Sie es zu lange gegrillt haben.

Wenn Sie erst einmal ein paar Dutzend Steaks gegrillt haben, werden Sie die Situation ziemlich gut einschätzen können. Sie werden instinktiv wissen, wann Sie das Steak wenden und wie lange Sie es braten müssen, damit es Ihre bevorzugte Garzeit erreicht. Seien Sie frühzeitig darauf vorbereitet, immer in der Nähe zu bleiben und alles sorgfältig zu beobachten. Die Dicke des Schnitts, die Art des Steaks und der Fettgehalt werden Ihre Kochstrategie beeinflussen.

Das Braten eines Steaks in der Pfanne ist eine weitere gängige Zubereitungstechnik. Wenn Sie Ihre Steaks blutig mögen, kann diese Methode der schnellste Weg zu Ihrer Mahlzeit sein. Sie brauchen nicht einmal Bratfett hinzuzufügen, da Sie ausgelassenes Fett aus dem Steak selbst verwenden können. Ich erhitze oft die Pfanne, vorzugsweise verwende ich eine aus Guss-eisen, bis sie sehr heiß ist. Dann lege ich den Fettrand des Steaks in die Pfan-



ne, sodass sich eine flache Schicht aus heißem Bratfett bildet. Danach brate ich das Steak darin an. Alternativ können Sie Ghee oder Butter verwenden, oder Sie können tierische Fette wie Talg, Schmalz oder Speck einsetzen. Sie können ein Steak auch rückwärts garen. Hierbei wird das Steak bei relativ niedriger Temperatur langsam gegart, bis die Innentemperatur die gewünschte Konsistenz erreicht. Dann legen Sie das Steak in eine heiße Pfanne, um beide Seiten schnell anzubraten und ein perfektes Finish zu erzielen. Das Hinzufügen von Gewürzen und Kräutern, falls Sie diese vertragen, kann dem Fleisch bei jeder dieser Kochtechniken einen schönen Geschmack verleihen.

Sous vide, was auf Französisch „unter Vakuum“ bedeutet, ist eine weitere beliebte Technik, auf die viele Menschen schwören, um das perfekte Steak zu bekommen. Dabei wird das Steak in eine Plastiktüte gelegt und für relativ lange Zeit, bis zu achtundvierzig Stunden, in ein genau temperiertes Wasserbad gelegt. Wenn Sie das Steak aus dem Bad genommen haben, braten Sie es in einer Pfanne oder mit einer Lötlampe an. Das Ergebnis ist ein unglaublich zartes und perfekt aromatisiertes Fleischstück. Wow, mir läuft schon beim Gedanken daran das Wasser im Mund zusammen!

Manche Leute bevorzugen das Schmoren als Garmethode. Nach meiner Erfahrung ist das Ergebnis jedoch nicht so gut wie bei den vorherigen Optionen.

Sie können verschiedene langsame Gartechniken für magerere Teilstücke und Braten ausprobieren; diese Methoden können eine großartige Möglichkeit sein, eine große Menge Fleisch zuzubereiten. Multikocher und andere Schnellkochgeräte können die Kochzeiten für härtere Fleischstücke erheblich verkürzen und dadurch gute Ergebnisse erzielen, die den traditionellen, langsamen Kochmethoden ähneln. Der gute altmodische Ofen ist ein weiteres geeignetes Werkzeug für die Zubereitung eines Bratens.

Ein relativer Neuling in der Welt der Lebensmittelgeräte ist die Heißluftfritteuse. Ich habe damit schon einige Male Steaks gegart und kann berichten, dass sie eine tolle Option für Bequemlichkeit und Benutzerfreundlichkeit ist.

# Als Fleischfresser auf Reisen

Lassen Sie uns ein wenig darüber sprechen, wie man sich als Fleischfresser unterwegs ernährt. In den Vereinigten Staaten findet man gewöhnlich in jeder Stadt ein Restaurant, in dem Hamburger verkauft werden. Ja, Fast-Food-Hamburger-Restaurants, die verdammt viel Müll auf der Speisekarte haben, haben etwas auf der Speisekarte, das gesund ist – Rindfleisch! Ungeachtet dessen, was Sie vielleicht gehört haben, verwendet die Mehrheit der Fast-

# INDEX

## A

Abhängigkeiten 24, 101  
Abnehmen 100  
Aceton 119  
Adipositas 94  
Affen 46  
    Fleischfresser, als 195  
Alkohol 68, 110  
Allergien 160, 171  
Alzheimer 77  
Amenorrhoe 159  
Amerikanische Standarddiät 123,  
    172, 184  
Aminosäuren 193  
Anämie 77, 79  
Andersen, Joe und Charlene 27  
Anekdoten 92, 159  
Anfangsphase 125  
Angell, Marcia 33  
Angstzustände 167, 175–176, 181  
    reduzierte 79  
Anpassungen 37, 45, 47, 50, 123  
    Diät, an die 125  
Anti-Fleisch-Agenda 181  
Antioxidantien 57, 71  
Anwender, beispielhafte 145  
Appetit 105, 111, 129  
Arthritis 93, 99  
Arthrose 99  
Asien 70, 191  
    rotes Fleisch 70  
Asthma 86  
Atemveränderung 119  
Atherosklerose 77–78  
Atkins, Robert 53  
Australopithecus 47  
Autoimmunerkrankungen 83, 98–99  
Autoimmunprobleme 84  
Autoimmunsymptome 94

## B

Baker, Shawn, persönliche Geschichte 10  
Ballaststoffe 63, 83, 89  
    Auswirkungen auf Cholesterin 64  
    verdauen 65  
Beefeaters 51  
Berger, Amy 204  
Bezahlbarkeit 199  
Big Jim, Geschichte 145  
Bitter, Zach 66  
Blähungen 64  
Blaue Zonen 36, 182  
Blutdrucksenkung 94  
Blutfettwerte 132  
Blutgruppe 138  
Bluthochdruck 94, 99  
Blutkörperchen 137  
    Schäden 86  
Bluttests 131  
Blutzuckerspiegel 65  
Blutzuckerstabilisierung 100  
Bodybuilding 12  
Braten 154, 201, 212, 222–223  
Pfanne, in der 200  
Brett, Anekdote 174  
Burger 26, 69–70, 74, 105–106, 112,  
    154, 202  
Gargrad 222  
Burger-Pattys 202

## C

Carnitin 77  
Carnitinspiegel 97  
Carnivore Ernährung 8–9, 26, 52,  
    104, 129  
Einstieg 104  
Carnosin 73, 77

Charlene, Anekdote 159  
 Chemikalien 45, 48, 83, 86, 88, 160  
   Pflanzen, in 83–84  
   Cholesterin 60, 76, 204  
   Ballaststoffe und 64  
 Cholesterinspiegel 61, 133  
 Cholesterinwerte 95  
 Cholesterol Code (Website) 204  
 Chris D., Anekdote 161  
 Chris S., Anekdote 166  
 chronische Krankheiten 113  
 CO<sub>2</sub> 188  
 Cobalamin 79  
 Colitis ulcerosa 94, 173  
 Cooper, Lenna 35  
 CrossFit Keith, Geschichte 155  
 Cummins, Ivor 204  
 Cyanidvergiftungen 85  
 Cyanogene Glykoside 85

## D

Darmdurchlässigkeit 94, 98  
 Darmentzündungen 86  
 Darmerkrankungen 66  
 Darm, gesunder 63  
 Darmgesundheit 66  
 Darmkrebsrisiko 95  
 Darmprobleme 97  
 Dawn, Anekdote 176  
 Demenz 80, 94  
 Depressionen 80, 85, 94, 97  
 Diabetes 59  
 Diabetiker 78  
 Dickdarmkrebs 69  
 Divertikulitis 161  
 Donaldson, Blake 53  
 Dr. Malcolm Kendrick (Website)  
   204  
 Durchfall 86, 117

## E

Eades, Michael und Mary Dan 204  
 Ede, Georgia 69, 87, 204  
 Eier 107  
   Nährwerte 219

Einkaufstipps 199  
 Einstiegsphase 125  
 Eisen 80  
 Eisenmangel 80  
 Eisenmangelanämie 80  
 Eisenüberladung 137  
 Eisenwerte 137  
 Eiweiß 46, 66, 111  
   Nierengesundheit und 67  
 Eliminationsdiät 130  
 Emissionen 187  
 Empfindlichkeitsreaktionen 86  
 empfohlene Tagesdosen (RDA) 57  
 Energie 45, 47, 51, 71, 82, 93, 96, 100,  
   107, 111, 113, 121, 133, 148–  
   149, 151, 162–165, 167  
 Steigerung 121  
 Energiemangel 115  
 Ente, Gargrad 222  
 Entwaldung 191  
 Entzündungen 94, 97  
 Entzündungsmarker 80, 94, 135  
 Erik, Anekdote 170  
 Ernährung 32  
   richtige 71  
 ernährungsbedingte Mängel 80  
 Ernährungsforschung 31  
 Ernährungsplan 112  
 Ernährungsumstellung 19, 97, 105  
   Tipps 122  
 Ernährungswissenschaft 35, 64  
 Ernährungszufriedenheit 24  
 Ernährungszustand 59  
 Essen 107, 110–111  
   ausreichendes 105  
   Häufigkeit des 111  
   Lebensmittel, welche 107  
   Medizin, als 7, 90  
   Menge des 111  
 Ethik 180, 184  
   Tierhaltung, der 193  
 Evolution 141  
 Evolutionswissenschaft 39

## F

Feldman, Dave 61, 204  
Fettleibigkeit 99–100  
Fisch 18, 52, 78–79, 107, 149, 151, 153,  
169, 173–174, 182  
Gargrad 222  
Nährwerte 213  
Flavonoide 86  
Fleisch 184  
Auswirkungen auf Lebenserwar-  
tung 72  
Einfluss auf Gesundheit 73  
entzündungshemmend 98  
Ernährungsgrundlage 130  
Essen von 8  
Grundnahrungsmittel 76  
Krebsverursacher, als 69  
Nährstoffe 76  
rohes 141  
fleischbasierte Ernährung 26, 53  
Fleischdiät 2, 24, 97, 120, 177  
Gicht und 67  
Nierenprobleme und 67  
Fleischesser-Challenge 25  
Fleischfresser-Diät 7, 28, 50, 91, 96,  
103–104  
Kosten 199  
fleischliche Ernährung 67  
Anthropologie 47  
Gicht und 68  
Fleischstücke 127, 199, 201, 209  
verschiedener Tiere 220  
Flüssigkeitsversorgung 109  
Forschung, Voreingenommenheit 37  
Fortpflanzungshormone 136  
freie Radikale 86  
frisches Fleisch 56  
Fruchtbarkeit 152  
Wiederherstellung 136  
frühe Menschen, Ernährung 42

## G

Gallenblase 118  
Gargrade für Fleisch 222

Garmethode 201  
gastroösophageale Refluxkrankheit  
117  
Gefäßentzündungen 99  
Geflügel 109, 128–129  
Nährwerte 216  
Gehirngröße 48  
Gehirn, menschliches 44  
Gelenkhypermobilität 177  
Gelenkschmerzen 96, 119  
Gemüse 35  
Missverständnis 45  
GERD 117  
Gesamtcholesterin 132  
gesättigte Fettsäuren 76  
Gesundheit 18, 112  
Veganismus und 184  
Gesundheitsprobleme 53, 96, 125,  
131, 159, 171, 177–178, 183,  
204  
beheben 126  
Gesundheitsverbesserung 27  
Getreide 96  
Getreideanbau 82  
getrocknetes Fleisch 57  
Gewichtsabnahme 93, 104  
Gewichtsverlust 101  
Gewürze 108  
Gicht 67, 119  
Glass Walls Project 195  
Glukoneogenese 134  
Glukose 57  
Glukosewerte 134  
Glutenunverträglichkeiten 154  
Glykierung 77  
Glykoalkaloide 85  
Goitrogene 85  
Goldstein, Michael 27  
Grandin, Temple 195  
Grillen 200  
Grundnahrungsmittel 76

## H

Hackfleisch 209  
Gargrad 222

Hamburger 201  
Hämeisen 80, 137  
Hardcore-Fleischfresser 122  
Harnsäurespiegel 119  
Hashimoto 94, 136  
Hautprobleme 119  
HDL 133  
Heißluftfritteuse 201  
Herzerkrankungen 61, 78, 94  
Herzinsuffizienz 78  
Herzkrankheiten 85, 204  
historische Berichte 67  
historische Bevölkerungen 50  
historische, fleischessende Populationen 52  
Höhlenmenschen 40  
Homo sapiens 47  
Hormonspiegel 136  
Huhn 18, 107, 174  
    Fleischstücke 220  
    Gargrad 222  
Hyperinsulinämie 94, 97

## I

Immunfunktion, beeinträchtigt 85  
Impotenz 85  
indigene Völker 41  
Innereien 140  
Insulin 79  
Insulinresistenz 94  
Insulinsensitivität 100, 134  
Insulinstatus 97, 134  
Intervallfasten 126  
Inuit 24, 36, 50, 64, 72

## J

Jäger und Sammler 48  
Junkfood 183, 208

## K

Kaffee 110  
Kalbfleisch, Gargrad 222  
Kalorien 46, 104, 128  
Karzinogen 69

Kendrick, Malcolm 204  
ketogene Ernährung 19  
Ketone 119  
Ketose 120  
Kieferstruktur 44  
    Menschen, des 196  
Kinder 11, 15–16, 35, 79, 138–139,  
    151–152, 165, 179, 185  
carnivore Diät und 138  
Klimawandel 187  
Klurfeld, David 69  
Knieschmerzen 92  
Knochenbrühe 109  
Knochengesundheit 137  
Kochmethoden 200–201  
Steaks, für 200  
Kochtechniken 199  
Koffein 110  
kohlenhydratarme Ernährung 57  
    Antioxidantien und 71  
Kohlenhydrate 57  
    minderwertige 100  
    reduzieren 123  
kohlenhydratreiche Ernährung 14  
Kopfschmerzen 119  
Körperfett 104, 129  
    Senkung 94  
Kosten 14, 199  
Krankheiten 24, 27, 33, 35, 40, 59–60,  
    62, 72, 76–77, 83, 85, 90–91,  
    94, 96, 98, 113, 141, 153, 177,  
    194, 202, 208  
Auflösung 94  
    carnivore Diät, Verbesserung  
    durch 91  
    chronische 91  
    Verbesserung von 77  
Kreatin 78  
Krebs 69, 80, 94, 200

## L

Lamm 13, 107, 109, 174  
    Fleischstücke 220  
    Gargrad 222  
    Nährwerte 217

Landwirtschaft, Einführung 48  
 Langlebigkeit 35, 182  
 Large, Tom 16  
 Laura, Anekdote 163  
 LDL-Wert 60  
 Leaky-Gut-Syndrom 84, 94  
 Lebensdauer 71  
   lange 36  
 Lebenserwartung 36, 72  
 Lebensmittelsucht 101  
 Leberfunktion 135  
 Lektine 85  
 Libido 78, 113, 169  
   gesteigerte 73  
   Verbesserung der 136  
 Lundberg, George 33  
 Lupus 94

## M

Magen-Darm-Erkrankungen 83  
 Magen-Darm-Probleme 50, 98  
 Magen-pH-Wert 42  
 Magensäure 196  
 Magnesium 58  
 Mahlzeiten 59, 105, 107, 111–112,  
   115–116, 118, 124, 127, 154,  
   165, 184, 192, 200, 209  
   pro Tag 192  
 Mahlzeitenplan 112  
 Maier, Matt 93  
 Makronährstoffe 104, 127  
 Mangelercheinungen 24, 80  
 Marmorierungsgrad 223  
 Marshall, Robert 97  
 Massai 50  
 Meeresfrüchte 25, 109, 128–129  
 Nährwerte 213  
 Megafauna-Tiere 82  
 Mensch, Fleischfresser, als 195  
 menschliche Ernährung 45, 48  
 Metabolisches Syndrom 18  
 Methan 186  
 Methanemissionen 188  
 Mikrobiom 99  
 Milchprodukte 18, 94, 99, 108–109,  
   115, 128–129, 172, 209

Nährwerte 219  
 Mindy Vegan, Geschichte 149  
 Mineralstoffmangel 56, 85  
 Mitloehner, Frank 187  
 Mongolen 50  
 Morbus Crohn 94  
 Müdigkeit 115  
 Muskelkrämpfe 120

## N

Nährstoffbedarf 44  
 Nährstoffe 71, 76, 89, 100, 141  
 Nährstoffmangel 193  
 Nahrung 31–32, 41–44, 46–47, 49,  
   51, 57–58, 64, 68, 90, 100–101,  
   104, 106, 111, 116, 120–121,  
   125–127, 129–130, 136–137,  
   150, 170, 173, 180–181, 186,  
   193–194, 196, 207  
 Kuh, einer 194  
   mögliche 107  
 Nahrungsaufnahme 30, 105, 120,  
   129, 155, 168  
   Menge 191  
 Nahrungsergänzungsmittel 32, 181,  
   208  
 Nahrungsfett 34  
 Nahrungsmittel 18, 51, 78, 127, 130  
   Krankheitserreger, als 91  
 Nahrungsmittelallergien 154  
 Nahrungsmittelknappheit 42  
 Nährwertinformationen 209, 211,  
   238  
   verschiedene Fleischsorten 211  
 N Equals Many 93  
 Nequalsmany.com 26  
 neurologische Erkrankungen 80  
 neurologische Störungen 85  
 Newbold, H. L. 53  
 Nicole, Anekdote 172  
 Nierenerkrankungen 67, 77  
 Nierenfunktion 135  
 Nierensteine 84–85  
 Nutztiere 194

## O

Obst und Gemüse 83

Nutzen 87

O'Hearn, Amber 57, 204

Omega-6-Fettsäuren 142

Online-Ressourcen 204

Oxalate 84

Oxidation 86

## P

Paläo-Diät 19

PCOS 136

Pestizide 83

Peterson, Jordan 27

Peterson, Mikhaila 27

Pflanzen 7, 34, 36, 43–45, 62, 71,  
77, 79–84, 86, 89, 162, 167,  
170–171, 173, 190, 204

Chemikalien in 83

essbare 82

Pflanzenölverbrauch 185

pflanzliche Antioxidantien 71

pflanzliche Ernährung 180

pflanzliche Lebensmittel 83

Auswirkungen auf Gesundheit 87

pH-Wert 137, 196

Phytinsäure 85

Phytonährstoffe 89

polyzystisches Ovarialsyndrom 136

Prädiabetes 146

prähistorischer Mensch 45, 49

Probleme, Ernährungsumstellung,  
bei der 115

Proteaseinhibitoren 86

Proteine 46, 66

proteinreiche Ernährung 67

Proteinüberernährung 101

psychische Gesundheit 96

psychische Gesundheitsprobleme 83

Purine 68

## R

Reflux 117

regenerative Landwirtschaft 197

Regenwälder 190

reine Fleischdiät 24

Reisen 201

Reiseproviand 202

Reizdarmsyndrom 66, 85, 94

Restcholesterin 134

Restoration Health Vegan Recovery  
Group 181

Richtlinien 19–20, 33, 111, 121

Ernährung, für 180

Rind 45, 107, 109

Fleischstücke 221

Rindfleisch 13, 37, 51, 142–143, 148,  
157, 174, 181, 184, 199, 201–  
202, 209, 223

brasilianisches 190

Gargrad 222

Nährwerte 211

USDA-Bewertungssystem 223

Verbrauch 184

Risikofaktoren 27

Risiko, tatsächliches 70

Rogan, Joe 26

rohes Fleisch 141, 195

## S

Salicylate 86

Salisbury, James 52

Saponine 86

Schilddrüsenfunktion 136

Schilddrüsenfunktionsstörungen 85

Schilddrüsenhormon 96

Schilddrüsenprobleme 86

Schinken 221–222

Gargrad 222

Schlaf 121

Schlafhygiene 121

Schwangerschaft 138

Schwein 45, 107

Fleischstücke 221

Schweinefleisch 117, 128–129, 182

Gargrad 222

Nährwerte 215

Schwester Elaine, Geschichte 151

Serum-Elektrolytwerte 137  
 Sklerodermie 94  
 Skorbut 26, 50, 56  
 Sonnentoleranz 99  
 Soßen 108  
 Sous vide 201  
 Speiseöl 108  
 Sportler 10, 14–15, 18, 65, 129, 139, 156, 205  
 carnivore Ernährung und 139  
 sportliche Leistung 9  
 Steaks 9, 25–26, 38–41, 62, 80, 97, 105, 108, 111, 148, 154, 165, 167, 200–202, 209, 222–223  
 Stefansson, Vilhjalmur 24, 53  
 Sterblichkeit 183  
 Stimmungsverbesserung 97  
 Stoffwechsel 129  
 menschlicher 32  
 Stoffwechselgesundheit 73, 129  
 Studien 93  
 Stuhlgang 63, 116  
 Süchte 101  
 Sylvia, Anekdote 168

## T

T3-Spiegel 96, 136  
 Taurin 79  
 Testosteron 78  
 Thiamin 58  
 Tierhaltung 186–187, 193  
 Abschaffung der 207  
 tierische Fette 108  
 tierische Proteine 66  
 Tierpopulation 192  
 Tierschutz 193  
 Toth, Csaba 94  
 Treibhausgase 186  
 Treibhausgasemissionen  
 Tieren, von 188  
 Trichotillomanie 159  
 Triglyceride 133  
 Triglyceridwerte 95  
 Trinken 109

Truthahn 216  
 Gargrad 222  
 Typ-1-Diabetes 94  
 Typ-2-Diabetes 94, 99

## U

Umweltauswirkungen 142, 191  
 Tieren, von 189  
 Umweltfragen 186  
 Unfruchtbarkeit 85  
 Unterernährung 100  
 unterwegs essen 201

## V

vegane Ernährung 180  
 Behauptungen 181  
 vegane Rohkost 149  
 Veganismus 97, 181, 197  
 Vegetarismus 64, 72  
 verarbeitete Lebensmittel 180–181, 185, 207  
 Verdauung, gesunde 63  
 Verdauungsgesundheit 96  
 Verdauungsprobleme 116  
 Verdauungsstörungen 86  
 Verdauungstrakt 43, 65  
 Verpackungsmüll 191  
 Verstopfung 64, 116  
 Viehzucht, Wasserverbrauch bei 189  
 Vitamin B12 79  
 Vitamin C 56  
 Vitamin-C-Mangel 56  
 Vitaminmangel 56  
 Voegtlin, Walter 53  
 Vormenschen, Ernährung 42

## W

Wachstum 41, 87, 189  
 schlechtes 86  
 Washington, Charles 27, 205  
 Wasser 109  
 Wasserverbrauch 189, 193  
 Tierhaltung, bei 188  
 Websites, hilfreiche 210

Weidefleisch 142  
Weidehaltung 142  
Wild 109, 218, 224  
    Gargrad 222  
    Nährwerte 218  
Würstchen 202, 222  
    Gargrad 222

## **Y**

Yeoman Warders of England 51

## **Z**

Ziegenfleisch 217  
    Nährwerte 217  
Zink 79  
zirkadianer Rhythmus 127  
Zucker 68  
Zukunft 32, 176, 208  
    Ernährung, der 208  
zyklische Makronährstoff-Aufnahme  
    127

# ■ INHALT

|            |                                                   |
|------------|---------------------------------------------------|
| <b>8</b>   | Einleitung                                        |
| <b>10</b>  | Kapitel 1: Meine Geschichte                       |
| <b>30</b>  | Kapitel 2: Was haben wir falsch gemacht?          |
| <b>39</b>  | Kapitel 3: Evolutionäres Ratespiel                |
| <b>55</b>  | Kapitel 4: Klärung möglicher Fragen               |
| <b>75</b>  | Kapitel 5: Fleisch, das Superfood                 |
| <b>81</b>  | Kapitel 6: Der Mythos der guten Pflanzen          |
| <b>90</b>  | Kapitel 7: Essen als Medizin                      |
| <b>103</b> | Kapitel 8: Erste Schritte der Fleischfresser-Diät |
| <b>145</b> | Kapitel 9: Charakterstudien und Anekdoten         |
| <b>179</b> | Kapitel 10: Veganismus: Die falsche Hoffnung      |
| <b>198</b> | Kapitel 11: Unerledigte Dinge und offene Fragen   |
| <b>206</b> | Epilog                                            |
| <b>209</b> | Anhang: Spickzettel für Fleischfresser            |
| <b>224</b> | Quellen                                           |
| <b>230</b> | Index                                             |



# EINLEITUNG

Wenn Sie mich vor fünf Jahren gefragt hätten, ob ich plane, ein Buch zu schreiben, insbesondere ein albernes Ernährungsbuch, hätte ich Sie für verrückt erklärt. Und hier bin ich nun und schreibe einen Ernährungsratgeber, der alle Ernährungsratschläge, die wir seit mindestens 100 Jahren befolgen, auf den Prüfstand stellt.

Dieses Buch wird zweifellos sehr viele Leute verärgern. Ethisch motivierte Veganer werden es hassen, aber das ist natürlich nicht überraschend. Denn ich bin dafür, Fleisch zu essen – viel Fleisch. Ernährungswissenschaftler werden sich durch das Buch bedroht fühlen, weil meine Empfehlungen der konventionellen Sichtweise widersprechen, an der wir seit einem Jahrhundert festhalten. Außerdem werden sie den Mangel an gründlichen Studien zu diesem Thema anprangern. Am wütendsten werden jedoch die Menschen sein, die sich für die carnivore Diät entscheiden und dann feststellen, dass alles, was sie im Laufe der vorherigen Jahre zum Thema Ernährung gelernt haben, völliger Müll war.

Zu Beginn der Lektüre dieses Buches werden Sie vielleicht Zweifel haben. Die Fleischfresser-Diät? Was soll das denn? Wie kann man nur glauben, der Verzehr von Fleisch in rauen Mengen würde weder der eigenen Gesundheit noch der Erde enorm schaden? Genau das ist nämlich die Bot-

schaft, die wir seit mehreren Generationen zu hören bekommen. In Wahrheit sieht es aber so aus: Diese Botschaft wurde bisher kaum infrage gestellt, und es gibt keine wirklichen Beweise für die Behauptung, dass der Verzehr von viel Fleisch schlecht für die Gesundheit ist.

In den letzten zweieinhalb Jahren habe ich mich ausschließlich von Fleisch ernährt. Ich habe überhaupt kein Gemüse und Obst und keinerlei Vollkornprodukte und Ballaststoffe gegessen. Keine Phytonährstoffe oder pflanzliche Antioxidantien sind in meinen Bauch gewandert. Und obwohl ich diese Dinge nicht gegessen habe, bin ich weder gestorben noch krank geworden. Im Gegenteil, ich bin so gesund wie noch nie zuvor. Die Probleme, von denen ich annahm, sie seien eine natürliche Folge des Alterns, sind nach und nach verschwunden. Meine sportliche Leistung hat sich dramatisch bis zu dem Punkt verbessert, dass ich drei Weltrekorde im Rudern brechen konnte und sich meine Kraft deutlich steigerte.

Mein Ziel mit diesem Buch ist es nicht, die ganze Welt davon zu überzeugen, dass wir alle eine carnivore Ernährung zu uns nehmen müssen. Ich bin sogar ein bisschen besorgt, dass mein Vorrat an saftigen Rib-Eye-Steaks schwindet, wenn zu viele Leute diese Ernährungsweise übernehmen. Ich sehe mich jedoch in der Pflicht, die Menschen auf diese Alternative und den Erfolg, den viele mit diesem Ansatz haben, aufmerksam zu machen.

In Bezug auf das Thema Ernährung werden viele Vermutungen angestellt, die mehr auf dem Glauben als auf soliden Beweisen basieren. Aus diesem Grund hat es im Laufe der Jahre immer wieder Versuche gegeben, das Wissen und die Daten auf diese tief verwurzelten Überzeugungen zuzuschneiden. Wenn Studien zu Ergebnissen führen, die diesen Überzeugungen zuwiderlaufen, werden sie einfach verworfen und abgelehnt. Glücklicherweise ändern sich die Zeiten jedoch, und die Menschen begreifen allmählich, dass Forschungsergebnisse weitaus aussagekräftiger sind als jede Theorie. Noch beruhen die Grundlagen der Ernährung auf Vermutungen. Doch wenn mehr Beweise vorgelegt werden, müssen wir unsere Überzeugungen anpassen.

Wie in jedem normalen Ernährungsratgeber üblich, untermauere auch ich meine Argumente mit einer Reihe wissenschaftlicher Studien, streue einige historische Berichte ein und nehme Sie auf eine Zeitreise mit, um auch die Evolution zu beleuchten. Einige Geschichten über lebensverändernde Erfahrungen und persönliche Erfolge, die ich ebenso aufschlussreich finde wie viele wissenschaftliche Studien, füge ich ebenfalls ein. Ich schreibe nicht für die Kritiker, von denen es garantiert jede Menge geben wird. Ich schreibe für Menschen, die ihre Gesundheit und ihr Leben im Allgemeinen grundlegend verändern wollen. Einige davon werden verstehen, wovon ich spreche, andere wiederum nicht (weil sie es vielleicht nicht können). Vor mir liegt daher zweifellos eine sehr schwierige Aufgabe, aber ich werde diese Arbeit mit Freude und viel Spaß angehen!



# ESSEN ALS MEDIZIN

An diesem Punkt sollte klar sein, dass meiner Meinung nach die Ernährung eine enorme Rolle bei der Entwicklung, Vorbeugung und Linderung nahezu aller verbreiteten chronischen Krankheiten spielt. Wenn also Nahrung Krankheiten beeinflusst, wovon ich überzeugt bin, was passiert dann, wenn Hunderttausende von Menschen versuchen, ein ganz bestimmtes Ernährungskonzept anzuwenden, um ein chronisches Problem zu beheben? Garantiert wird das zu einer Menge Lärm in der medizinischen Gemeinschaft und zu endlos vielen Verzerrungen und vielen verwirrenden Daten führen. Das klingt irgendwie nach dem System, das wir schon haben. Ich glaube jedoch, dass sich irgendwann ein Signal über den Lärm hinwegsetzen und sich das neue Konzept durchsetzen wird. Dann wird das, was nicht funktioniert, beiseitegeschoben und durch das ersetzt, was funktioniert.

In diesem Kapitel befasse ich mich mit einigen der Krankheiten, die nach meiner Erfahrung auf eine fleischbasierte Ernährung positiv reagieren. Aus irgendeinem Grund scheinen wir zu denken, das Vorhandensein einer Krankheit würde automatisch bedeuten, dass wir Medikamente benötigen. Offenbar glauben wir auch, es sei unmöglich, dass etwas so Banales wie Nahrungsmittel zu vielen unserer Krankheiten beitragen. Ich bin immer wieder beeindruckt von der stetig länger werdenden Liste von Erkrankungen, bei denen wir feststellen, dass sie durch eine Ernährungsumstellung gelindert werden. Diese sind oft idiopathisch (wir wissen also nicht, was sie verursacht) oder Autoimmunerkrankungen. Erstaunlicherweise werden sogar einige genetische Störungen durch eine Ernährungsumstellung gelindert.

# Die Fleischfresser-Diät und chronische Krankheiten

Aus jahrelanger Betreuung meiner Patienten weiß ich, dass die meisten chronischen Krankheiten nicht verschwinden, sondern sich mit der Zeit langsam verschlimmern. Und ich gebe zu, dass ich durchaus voreingenommen bin, so wie jeder andere Mensch auf diesem Planeten. Ich glaube fest daran, dass der Verzehr einer fleischbasierten Ernährung dazu beitragen kann, Probleme zu lindern, die durch chronische Krankheiten verursacht werden. Ich hatte das Glück, Tausende von Menschen kennenzulernen, die von ihren Erfahrungen mit einer carniven Ernährung berichtet haben. Das, was sie mir erzählten, hat mich schockiert – auf eine gute Art und Weise. Die Leute haben mir von einer Fülle von Erkrankungen berichtet, die sich entweder vollständig aufgelöst oder deutlich gebessert haben, wenn sie eine Fleischfresser-Diät eingenommen haben. Hier eine Auswahl:

|                      |                                 |                       |
|----------------------|---------------------------------|-----------------------|
| ADHS                 | Bipolare Störung                | Depressionen          |
| Alkoholabhängigkeit  | Bluthochdruck                   | Dermatofibrom         |
| Amenorrhoe           | Borreliose                      | Diabetes mellitus     |
| Anämie               | Bulimie                         | Divertikulitis        |
| Angina               | Candidiasis                     | Divertikulose         |
| Angststörungen       | Cholelithiasis                  | Dupuytren-Kontraktur  |
| Arthritis            | Chronische Bronchitis           | Ehlers-Danlos-Syndrom |
| Asthma               | Chronisches Erschöpfungssyndrom | Ekzeme                |
| Atopische Dermatitis | Colitis                         | Epicondylitis         |
| Autismus             | COPD                            | Epilepsie             |

|                                           |                                |                                  |
|-------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| Erektile Dysfunktion                      | Ischias                        | Psoriasis/Psoriasis-Arthritis    |
| Fettleber                                 | Juvenile rheumatoide Arthritis | Quadrizepssehnenentzündung       |
| Fibromyalgie                              | Karies                         | Reizdarmsyndrom                  |
| Furunkel                                  | Karpaltunnel-Syndrom           | Rheumatoide Arthritis            |
| Fußpilz                                   | Keloide                        | Rosacea                          |
| Gastroösophageale Reflux-krankheit (GERD) | Kokain-Abhängigkeit            | Schilddrüsenunterfunktion        |
| Gicht                                     | Kopfschmerzen/Migräne          | Schnappfinger Colitis ulcerosa   |
| Gingivitis                                | Lipome                         | Sklerodermie                     |
| Glaskörpertrübungen                       | Morbus Crohn                   | Spondylitis ankylosans           |
| Hämorrhoiden                              | Morbus Menière                 | Synovitis                        |
| Hashimoto                                 | Narkolepsie                    | Systemischer Lupus erythematodes |
| Hidradenitis suppurativa                  | Nephrolithiasis                | Tinnitus                         |
| Hypertriglyceridämie                      | Parkinson-Krankheit            | Trichotillomanie                 |
| Insulinresistenz                          | PCOS                           |                                  |

Ich könnte diese Liste noch weiter fortsetzen, möchte Ihnen hiermit jedoch nur einen kleinen Vorgeschmack auf all die Beschwerden geben, die positiv auf die Fleischfresser-Diät zu reagieren scheinen. Um dies klarzustellen: Es handelt sich hier um anekdotische Berichte von Menschen, die selbst von ihren Fortschritten berichtet haben, und ich gebe zu, dass es durchaus Probleme mit anekdotischen Daten wie diesen gibt. (Und an Kritikern dieser Art von Daten mangelt es nicht.) Die Leute liefern anekdotische Berichte über alle möglichen Dinge, beispielsweise dass sie UFOs gesehen haben oder die Jungfrau Maria mit ihnen über ein Stück Holz gesprochen hat. Sie berichten über Begegnungen mit Bigfoot oder dem Yeti oder über eine Heilung ihrer Krebserkrankung durch Hexerei. Die Tatsache, dass einige Anekdoten seltsam erscheinen, bedeutet jedoch nicht, dass alle völlig wertlos sind. Die meisten Theorien beginnen mit einer Anekdote oder einer Beobachtung, nach der jemand beschließt, dies mit einer gut geplanten Studie zu erforschen.

Schauen wir uns ein Beispiel für den typischen Verlauf eines chronischen Problems an, für das sich Kniebeschwerden gut eignen. Bei einer Person tritt nach einem bestimmten Ereignis oder einer bestimmten Aktivität eine leichte Kniereizung auf. Mit etwas Ruhe und vielleicht ein paar Entzündungshemmern verschwindet das Problem. Ein paar Jahre später sind die Schmerzen jedoch wieder da und werden zu einem täglichen Leiden. Vielleicht verschreibt der Arzt nun eine manuelle Behandlung und schlägt vor, eine längere Medikamenteneinnahme zu versuchen. Der Schmerz wird wieder beherrschbar, aber er verschwindet nie wirklich – im Hintergrund ist er immer noch da. Ein Jahrzehnt später werden die Schmerzen sehr einschränkend, das Knie beginnt anzuschwellen, und es kommt immer häufiger zu Steifheit. Eine bildgebende Diagnostik zeigt vielleicht einen Knorpelschaden und einen Meniskusriss. Nun schlägt der Arzt eine arthroskopische Operation vor, um



# UNERLEDIGTE DINGE UND OFFENE FRAGEN

Nachdem ich nun die Hauptthemen behandelt habe, bleiben mir nur noch ein paar unerledigte Dinge und offene Fragen, die ich in Bezug auf die Fleischfresser-Diät noch klären möchte. In diesem Kapitel gehe ich auf einige der praktischen Aspekte beim Übergang zu einer fleischbasierten Lebensweise ein.

# Bezahlbarkeit der Fleischfresser-Diät

Eine der häufigsten Fragen, die mir gestellt werden, lautet: „Wie können Sie sich eine fleischbasierte Ernährung leisten?“ Normalerweise ist hochwertiges Eiweiß der teuerste Teil einer Mahlzeit, und das aus gutem Grund. Protein aus tierischem Ursprung ist hinsichtlich der Vollständigkeit der Aminosäuren, der Bioverfügbarkeit und der Gesamtnährwerte nichttierischem Protein überlegen. Rindfleisch ist eine unglaublich wohlschmeckende Supernahrung, und Innereien – wenn Sie es mögen – sind sogar noch nahrhafter.

Wenn man sich Gedanken um die Kosten macht – was die meisten Menschen tun, mich eingeschlossen – zahlt es sich aus, beim Einkaufen klug vorzugehen. Wenn Sie lieber Bio- oder Weide-Rindfleisch essen, weil Sie das Gefühl haben, dass es einen zusätzlichen Nährwert hat und Sie sich diesen Luxus leisten können, dann kaufen Sie es unbedingt. Wenn Sie nicht in der Lage sind, die zusätzlichen Kosten dafür aufzubringen, oder wenn Sie der Meinung sind, dass der Geschmack den Preis nicht wert ist, dann kaufen Sie das Rindfleisch aus konventioneller Haltung, das in Supermärkten erhältlich ist. An dem Rindfleisch aus konventioneller Haltung ist nichts auszusetzen, und Sie sollten sich nicht schuldig fühlen oder von anderen unter Druck setzen lassen, es nicht zu kaufen.

Die Suche nach erschwinglichem Fleisch kann etwas Planung erfordern, aber die Arbeit wird die Belohnung wert sein. Großeinkauf und Einfrieren sind wirksame Strategien. Ich kaufe oft an die 20 Kilo auf einmal in einem Supermarkt, wenn der Preis stimmt. Websites wie [kaufda.de](http://kaufda.de) oder [markt guru.de](http://markt guru.de) machen es leicht, wunderbare Angebote zu finden. Bei dieser Art von Websites geben Sie *Steak* in das Feld *Suche* und Ihre Postleitzahl in das Feld für den Ort ein, um die besten Preise in Ihrer Nähe zu finden. In den USA wird Fleisch oft kurz vor großen Feiertagen stark rabattiert, sodass dies ein guter Zeitpunkt ist, sich damit einzudecken. Achten Sie auf solche Tage! Eine andere Möglichkeit besteht darin, bei einem lokalen Bauern zu kaufen oder einen Vertrag mit einem lokalen Verarbeiter abzuschließen, um eine halbe oder viertel Kuh zu erwerben.

Verschiedene Fleischstücke eignen sich für unterschiedliche Kochtechniken. Einige der mageren Teilstücke können mit verschiedenen langsamen Koch- und Niedrigtemperaturmethoden sehr zart gemacht werden. Rinderhackfleisch ist oft preiswert und eine köstliche Option. Innereien sind in der Regel sehr kostenfreundlich und liefern wahrscheinlich mehr Nährstoffe pro Dollar als jedes andere Nahrungsmittel.

Gehen Sie auch zu Ihrem örtlichen Metzger, dort erhalten Sie wahrscheinlich tolle Angebote. Einige Metzgereien geben einem manchmal etwas gratis dazu – wie abgeschnittene Fettstücke, Innereien und Knochen, die Sie zur Zubereitung von Brühe oder zum Kochen verwenden können.

Eine weitere kostengünstige Möglichkeit, Ihre Ernährung aufzustocken, ist es, Eier in Ihre Mahlzeiten aufzunehmen. Eier sind oft sehr preisgünstig.

# Kochmethoden

Der Umfang dieses Buches lässt einen Kochkurs nicht zu, aber ich möchte einige allgemeine Tipps geben. Kochen ist eine wesentliche Fertigkeit, und es ist besonders wichtig zu lernen, wie man ein anständiges Steak richtig zubereitet. Über die beste Kochmethode für Steaks wird viel diskutiert. Ich rate Ihnen daher, mehrere auszuprobieren, um die für Sie am besten geeignete zu finden.

Das Grillen von Fleisch über einer Flamme ist Hunderttausende von Jahren alt, und es funktioniert immer noch verdammt gut. Holzkohle, Holzpellets und Gas sind einige der Brennstoffoptionen. Verschiedene Feuerquellen verleihen dem Fleisch unterschiedliche Geschmacksrichtungen, und dies gilt insbesondere für verschiedene Holzarten. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Menschen unter den Brennstoffquellen einen Favoriten haben, der dem Fleisch den Geschmack bringt, den sie am liebsten mögen.

Der Verzehr von gegrilltem Fleisch verursacht keinen Krebs, und die Beweise, die darauf hindeuten, dass dies der Fall sein könnte, sind nicht glaubwürdig. Daher ist es unwahrscheinlich, dass das Grillen des Fleisches mit einer leichten Verkohlungs gesundheitliche Probleme verursacht. Wenn Sie mir die Studie zeigen können, die beweist, dass Menschen mit einer funktionierenden Leber, die leicht verkohltes Fleisch essen, Krebs entwickeln, werde ich meine Meinung dazu ändern. Wenn Sie das Fleisch knusprig verbrennen, ist das vielleicht ein Problem, aber verbranntes Fleisch ist natürlich nicht mehr essbar, und Sie sollten sich schämen, dass Sie es zu lange gegrillt haben.

Wenn Sie erst einmal ein paar Dutzend Steaks gegrillt haben, werden Sie die Situation ziemlich gut einschätzen können. Sie werden instinktiv wissen, wann Sie das Steak wenden und wie lange Sie es braten müssen, damit es Ihre bevorzugte Garzeit erreicht. Seien Sie frühzeitig darauf vorbereitet, immer in der Nähe zu bleiben und alles sorgfältig zu beobachten. Die Dicke des Schnitts, die Art des Steaks und der Fettgehalt werden Ihre Kochstrategie beeinflussen.

Das Braten eines Steaks in der Pfanne ist eine weitere gängige Zubereitungstechnik. Wenn Sie Ihre Steaks blutig mögen, kann diese Methode der schnellste Weg zu Ihrer Mahlzeit sein. Sie brauchen nicht einmal Bratfett hinzuzufügen, da Sie ausgelassenes Fett aus dem Steak selbst verwenden können. Ich erhitze oft die Pfanne, vorzugsweise verwende ich eine aus Guss-eisen, bis sie sehr heiß ist. Dann lege ich den Fettrand des Steaks in die Pfan-



ne, sodass sich eine flache Schicht aus heißem Bratfett bildet. Danach brate ich das Steak darin an. Alternativ können Sie Ghee oder Butter verwenden, oder Sie können tierische Fette wie Talg, Schmalz oder Speck einsetzen. Sie können ein Steak auch rückwärts garen. Hierbei wird das Steak bei relativ niedriger Temperatur langsam gegart, bis die Innentemperatur die gewünschte Konsistenz erreicht. Dann legen Sie das Steak in eine heiße Pfanne, um beide Seiten schnell anzubraten und ein perfektes Finish zu erzielen. Das Hinzufügen von Gewürzen und Kräutern, falls Sie diese vertragen, kann dem Fleisch bei jeder dieser Kochtechniken einen schönen Geschmack verleihen.

Sous vide, was auf Französisch „unter Vakuum“ bedeutet, ist eine weitere beliebte Technik, auf die viele Menschen schwören, um das perfekte Steak zu bekommen. Dabei wird das Steak in eine Plastiktüte gelegt und für relativ lange Zeit, bis zu achtundvierzig Stunden, in ein genau temperiertes Wasserbad gelegt. Wenn Sie das Steak aus dem Bad genommen haben, braten Sie es in einer Pfanne oder mit einer Lötlampe an. Das Ergebnis ist ein unglaublich zartes und perfekt aromatisiertes Fleischstück. Wow, mir läuft schon beim Gedanken daran das Wasser im Mund zusammen!

Manche Leute bevorzugen das Schmoren als Garmethode. Nach meiner Erfahrung ist das Ergebnis jedoch nicht so gut wie bei den vorherigen Optionen.

Sie können verschiedene langsame Gartechniken für magerere Teilstücke und Braten ausprobieren; diese Methoden können eine großartige Möglichkeit sein, eine große Menge Fleisch zuzubereiten. Multikocher und andere Schnellkochgeräte können die Kochzeiten für härtere Fleischstücke erheblich verkürzen und dadurch gute Ergebnisse erzielen, die den traditionellen, langsamen Kochmethoden ähneln. Der gute altmodische Ofen ist ein weiteres geeignetes Werkzeug für die Zubereitung eines Bratens.

Ein relativer Neuling in der Welt der Lebensmittelgeräte ist die Heißluftfritteuse. Ich habe damit schon einige Male Steaks gegart und kann berichten, dass sie eine tolle Option für Bequemlichkeit und Benutzerfreundlichkeit ist.

# Als Fleischfresser auf Reisen

Lassen Sie uns ein wenig darüber sprechen, wie man sich als Fleischfresser unterwegs ernährt. In den Vereinigten Staaten findet man gewöhnlich in jeder Stadt ein Restaurant, in dem Hamburger verkauft werden. Ja, Fast-Food-Hamburger-Restaurants, die verdammt viel Müll auf der Speisekarte haben, haben etwas auf der Speisekarte, das gesund ist – Rindfleisch! Ungeachtet dessen, was Sie vielleicht gehört haben, verwendet die Mehrheit der Fast-

# INDEX

## A

Abhängigkeiten 24, 101  
Abnehmen 100  
Aceton 119  
Adipositas 94  
Affen 46  
    Fleischfresser, als 195  
Alkohol 68, 110  
Allergien 160, 171  
Alzheimer 77  
Amenorrhoe 159  
Amerikanische Standarddiät 123,  
    172, 184  
Aminosäuren 193  
Anämie 77, 79  
Andersen, Joe und Charlene 27  
Anekdoten 92, 159  
Anfangsphase 125  
Angell, Marcia 33  
Angstzustände 167, 175–176, 181  
    reduzierte 79  
Anpassungen 37, 45, 47, 50, 123  
    Diät, an die 125  
Anti-Fleisch-Agenda 181  
Antioxidantien 57, 71  
Anwender, beispielhafte 145  
Appetit 105, 111, 129  
Arthritis 93, 99  
Arthrose 99  
Asien 70, 191  
    rotes Fleisch 70  
Asthma 86  
Atemveränderung 119  
Atherosklerose 77–78  
Atkins, Robert 53  
Australopithecus 47  
Autoimmunerkrankungen 83, 98–99  
Autoimmunprobleme 84  
Autoimmunsymptome 94

## B

Baker, Shawn, persönliche Geschichte 10  
Ballaststoffe 63, 83, 89  
    Auswirkungen auf Cholesterin 64  
    verdauen 65  
Beefeaters 51  
Berger, Amy 204  
Bezahlbarkeit 199  
Big Jim, Geschichte 145  
Bitter, Zach 66  
Blähungen 64  
Blaue Zonen 36, 182  
Blutdrucksenkung 94  
Blutfettwerte 132  
Blutgruppe 138  
Bluthochdruck 94, 99  
Blutkörperchen 137  
    Schäden 86  
Bluttests 131  
Blutzuckerspiegel 65  
Blutzuckerstabilisierung 100  
Bodybuilding 12  
Braten 154, 201, 212, 222–223  
Pfanne, in der 200  
Brett, Anekdote 174  
Burger 26, 69–70, 74, 105–106, 112,  
    154, 202  
Gargrad 222  
Burger-Pattys 202

## C

Carnitin 77  
Carnitinspiegel 97  
Carnivore Ernährung 8–9, 26, 52,  
    104, 129  
Einstieg 104  
Carnosin 73, 77

Charlene, Anekdote 159  
Chemikalien 45, 48, 83, 86, 88, 160  
    Pflanzen, in 83–84  
    Cholesterin 60, 76, 204  
    Ballaststoffe und 64  
Cholesterinspiegel 61, 133  
Cholesterinwerte 95  
Cholesterol Code (Website) 204  
Chris D., Anekdote 161  
Chris S., Anekdote 166  
chronische Krankheiten 113  
CO<sub>2</sub> 188  
Cobalamin 79  
Colitis ulcerosa 94, 173  
Cooper, Lenna 35  
CrossFit Keith, Geschichte 155  
Cummins, Ivor 204  
Cyanidvergiftungen 85  
Cyanogene Glykoside 85

## **D**

Darmdurchlässigkeit 94, 98  
Darmentzündungen 86  
Darmerkrankungen 66  
Darm, gesunder 63  
Darmgesundheit 66  
Darmkrebsrisiko 95  
Darmprobleme 97  
Dawn, Anekdote 176  
Demenz 80, 94  
Depressionen 80, 85, 94, 97  
Diabetes 59  
Diabetiker 78  
Dickdarmkrebs 69  
Divertikulitis 161  
Donaldson, Blake 53  
Dr. Malcolm Kendrick (Website)  
    204  
Durchfall 86, 117

## **E**

Eades, Michael und Mary Dan 204  
Ede, Georgia 69, 87, 204  
Eier 107  
    Nährwerte 219

Einkaufstipps 199  
Einstiegsphase 125  
Eisen 80  
Eisenmangel 80  
Eisenmangelanämie 80  
Eisenüberladung 137  
Eisenwerte 137  
Eiweiß 46, 66, 111  
    Nierengesundheit und 67  
Eliminationsdiät 130  
Emissionen 187  
Empfindlichkeitsreaktionen 86  
empfohlene Tagesdosen (RDA) 57  
Energie 45, 47, 51, 71, 82, 93, 96, 100,  
    107, 111, 113, 121, 133, 148–  
    149, 151, 162–165, 167  
Steigerung 121  
Energiemangel 115  
Ente, Gargrad 222  
Entwaldung 191  
Entzündungen 94, 97  
Entzündungsmarker 80, 94, 135  
Erik, Anekdote 170  
Ernährung 32  
    richtige 71  
ernährungsbedingte Mängel 80  
Ernährungsforschung 31  
Ernährungsplan 112  
Ernährungsumstellung 19, 97, 105  
    Tipps 122  
Ernährungswissenschaft 35, 64  
Ernährungszufriedenheit 24  
Ernährungszustand 59  
Essen 107, 110–111  
    ausreichendes 105  
    Häufigkeit des 111  
    Lebensmittel, welche 107  
    Medizin, als 7, 90  
    Menge des 111  
Ethik 180, 184  
    Tierhaltung, der 193  
Evolution 141  
Evolutionswissenschaft 39

## F

Feldman, Dave 61, 204  
Fettleibigkeit 99–100  
Fisch 18, 52, 78–79, 107, 149, 151, 153,  
169, 173–174, 182  
Gargrad 222  
Nährwerte 213  
Flavonoide 86  
Fleisch 184  
Auswirkungen auf Lebenserwar-  
tung 72  
Einfluss auf Gesundheit 73  
entzündungshemmend 98  
Ernährungsgrundlage 130  
Essen von 8  
Grundnahrungsmittel 76  
Krebsverursacher, als 69  
Nährstoffe 76  
rohes 141  
fleischbasierte Ernährung 26, 53  
Fleischdiät 2, 24, 97, 120, 177  
Gicht und 67  
Nierenprobleme und 67  
Fleischesser-Challenge 25  
Fleischfresser-Diät 7, 28, 50, 91, 96,  
103–104  
Kosten 199  
fleischliche Ernährung 67  
Anthropologie 47  
Gicht und 68  
Fleischstücke 127, 199, 201, 209  
verschiedener Tiere 220  
Flüssigkeitsversorgung 109  
Forschung, Voreingenommenheit 37  
Fortpflanzungshormone 136  
freie Radikale 86  
frisches Fleisch 56  
Fruchtbarkeit 152  
Wiederherstellung 136  
frühe Menschen, Ernährung 42

## G

Gallenblase 118  
Gargrade für Fleisch 222

Garmethode 201  
gastroösophageale Refluxkrankheit  
117  
Gefäßentzündungen 99  
Geflügel 109, 128–129  
Nährwerte 216  
Gehirngröße 48  
Gehirn, menschliches 44  
Gelenkhypermobilität 177  
Gelenkschmerzen 96, 119  
Gemüse 35  
Missverständnis 45  
GERD 117  
Gesamtcholesterin 132  
gesättigte Fettsäuren 76  
Gesundheit 18, 112  
Veganismus und 184  
Gesundheitsprobleme 53, 96, 125,  
131, 159, 171, 177–178, 183,  
204  
beheben 126  
Gesundheitsverbesserung 27  
Getreide 96  
Getreideanbau 82  
getrocknetes Fleisch 57  
Gewichtsabnahme 93, 104  
Gewichtsverlust 101  
Gewürze 108  
Gicht 67, 119  
Glass Walls Project 195  
Glukoneogenese 134  
Glukose 57  
Glukosewerte 134  
Glutenunverträglichkeiten 154  
Glykierung 77  
Glykoalkaloide 85  
Goitrogene 85  
Goldstein, Michael 27  
Grandin, Temple 195  
Grillen 200  
Grundnahrungsmittel 76

## H

Hackfleisch 209  
Gargrad 222

Hamburger 201  
Hämeisen 80, 137  
Hardcore-Fleischfresser 122  
Harnsäurespiegel 119  
Hashimoto 94, 136  
Hautprobleme 119  
HDL 133  
Heißluftfritteuse 201  
Herzerkrankungen 61, 78, 94  
Herzinsuffizienz 78  
Herzkrankheiten 85, 204  
historische Berichte 67  
historische Bevölkerungen 50  
historische, fleischessende Populationen 52  
Höhlenmenschen 40  
Homo sapiens 47  
Hormonspiegel 136  
Huhn 18, 107, 174  
    Fleischstücke 220  
    Gargrad 222  
Hyperinsulinämie 94, 97

## I

Immunfunktion, beeinträchtigt 85  
Impotenz 85  
indigene Völker 41  
Innereien 140  
Insulin 79  
Insulinresistenz 94  
Insulinsensitivität 100, 134  
Insulinstatus 97, 134  
Intervallfasten 126  
Inuit 24, 36, 50, 64, 72

## J

Jäger und Sammler 48  
Junkfood 183, 208

## K

Kaffee 110  
Kalbfleisch, Gargrad 222  
Kalorien 46, 104, 128  
Karzinogen 69

Kendrick, Malcolm 204  
ketogene Ernährung 19  
Ketone 119  
Ketose 120  
Kieferstruktur 44  
    Menschen, des 196  
Kinder 11, 15–16, 35, 79, 138–139,  
    151–152, 165, 179, 185  
carnivore Diät und 138  
Klimawandel 187  
Klurfeld, David 69  
Knieschmerzen 92  
Knochenbrühe 109  
Knochengesundheit 137  
Kochmethoden 200–201  
Steaks, für 200  
Kochtechniken 199  
Koffein 110  
kohlenhydratarme Ernährung 57  
    Antioxidantien und 71  
Kohlenhydrate 57  
    minderwertige 100  
    reduzieren 123  
kohlenhydratreiche Ernährung 14  
Kopfschmerzen 119  
Körperfett 104, 129  
    Senkung 94  
Kosten 14, 199  
Krankheiten 24, 27, 33, 35, 40, 59–60,  
    62, 72, 76–77, 83, 85, 90–91,  
    94, 96, 98, 113, 141, 153, 177,  
    194, 202, 208  
Auflösung 94  
    carnivore Diät, Verbesserung  
    durch 91  
    chronische 91  
    Verbesserung von 77  
Kreatin 78  
Krebs 69, 80, 94, 200

## L

Lamm 13, 107, 109, 174  
    Fleischstücke 220  
    Gargrad 222  
    Nährwerte 217

Landwirtschaft, Einführung 48  
 Langlebigkeit 35, 182  
 Large, Tom 16  
 Laura, Anekdote 163  
 LDL-Wert 60  
 Leaky-Gut-Syndrom 84, 94  
 Lebensdauer 71  
   lange 36  
 Lebenserwartung 36, 72  
 Lebensmittelsucht 101  
 Leberfunktion 135  
 Lektine 85  
 Libido 78, 113, 169  
   gesteigerte 73  
   Verbesserung der 136  
 Lundberg, George 33  
 Lupus 94

## M

Magen-Darm-Erkrankungen 83  
 Magen-Darm-Probleme 50, 98  
 Magen-pH-Wert 42  
 Magensäure 196  
 Magnesium 58  
 Mahlzeiten 59, 105, 107, 111–112,  
   115–116, 118, 124, 127, 154,  
   165, 184, 192, 200, 209  
   pro Tag 192  
 Mahlzeitenplan 112  
 Maier, Matt 93  
 Makronährstoffe 104, 127  
 Mangelercheinungen 24, 80  
 Marmorierungsgrad 223  
 Marshall, Robert 97  
 Massai 50  
 Meeresfrüchte 25, 109, 128–129  
 Nährwerte 213  
 Megafauna-Tiere 82  
 Mensch, Fleischfresser, als 195  
 menschliche Ernährung 45, 48  
 Metabolisches Syndrom 18  
 Methan 186  
 Methanemissionen 188  
 Mikrobiom 99  
 Milchprodukte 18, 94, 99, 108–109,  
   115, 128–129, 172, 209

Nährwerte 219  
 Mindy Vegan, Geschichte 149  
 Mineralstoffmangel 56, 85  
 Mitloehner, Frank 187  
 Mongolen 50  
 Morbus Crohn 94  
 Müdigkeit 115  
 Muskelkrämpfe 120

## N

Nährstoffbedarf 44  
 Nährstoffe 71, 76, 89, 100, 141  
 Nährstoffmangel 193  
 Nahrung 31–32, 41–44, 46–47, 49,  
   51, 57–58, 64, 68, 90, 100–101,  
   104, 106, 111, 116, 120–121,  
   125–127, 129–130, 136–137,  
   150, 170, 173, 180–181, 186,  
   193–194, 196, 207  
 Kuh, einer 194  
   mögliche 107  
 Nahrungsaufnahme 30, 105, 120,  
   129, 155, 168  
   Menge 191  
 Nahrungsergänzungsmittel 32, 181,  
   208  
 Nahrungsfett 34  
 Nahrungsmittel 18, 51, 78, 127, 130  
   Krankheitserreger, als 91  
 Nahrungsmittelallergien 154  
 Nahrungsmittelknappheit 42  
 Nährwertinformationen 209, 211,  
   238  
   verschiedene Fleischsorten 211  
 N Equals Many 93  
 Nequalsmany.com 26  
 neurologische Erkrankungen 80  
 neurologische Störungen 85  
 Newbold, H. L. 53  
 Nicole, Anekdote 172  
 Nierenerkrankungen 67, 77  
 Nierenfunktion 135  
 Nierensteine 84–85  
 Nutztiere 194

## O

Obst und Gemüse 83

Nutzen 87

O'Hearn, Amber 57, 204

Omega-6-Fettsäuren 142

Online-Ressourcen 204

Oxalate 84

Oxidation 86

## P

Paläo-Diät 19

PCOS 136

Pestizide 83

Peterson, Jordan 27

Peterson, Mikhaila 27

Pflanzen 7, 34, 36, 43–45, 62, 71,  
77, 79–84, 86, 89, 162, 167,  
170–171, 173, 190, 204

Chemikalien in 83

essbare 82

Pflanzenölverbrauch 185

pflanzliche Antioxidantien 71

pflanzliche Ernährung 180

pflanzliche Lebensmittel 83

Auswirkungen auf Gesundheit 87

pH-Wert 137, 196

Phytinsäure 85

Phytonährstoffe 89

polyzystisches Ovarialsyndrom 136

Prädiabetes 146

prähistorischer Mensch 45, 49

Probleme, Ernährungsumstellung,  
bei der 115

Proteaseinhibitoren 86

Proteine 46, 66

proteinreiche Ernährung 67

Proteinüberernährung 101

psychische Gesundheit 96

psychische Gesundheitsprobleme 83

Purine 68

## R

Reflux 117

regenerative Landwirtschaft 197

Regenwälder 190

reine Fleischdiät 24

Reisen 201

Reiseproviand 202

Reizdarmsyndrom 66, 85, 94

Restcholesterin 134

Restoration Health Vegan Recovery  
Group 181

Richtlinien 19–20, 33, 111, 121

Ernährung, für 180

Rind 45, 107, 109

Fleischstücke 221

Rindfleisch 13, 37, 51, 142–143, 148,  
157, 174, 181, 184, 199, 201–  
202, 209, 223

brasilianisches 190

Gargrad 222

Nährwerte 211

USDA-Bewertungssystem 223

Verbrauch 184

Risikofaktoren 27

Risiko, tatsächliches 70

Rogan, Joe 26

rohes Fleisch 141, 195

## S

Salicylate 86

Salisbury, James 52

Saponine 86

Schilddrüsenfunktion 136

Schilddrüsenfunktionsstörungen 85

Schilddrüsenhormon 96

Schilddrüsenprobleme 86

Schinken 221–222

Gargrad 222

Schlaf 121

Schlafhygiene 121

Schwangerschaft 138

Schwein 45, 107

Fleischstücke 221

Schweinefleisch 117, 128–129, 182

Gargrad 222

Nährwerte 215

Schwester Elaine, Geschichte 151

Serum-Elektrolytwerte 137  
 Sklerodermie 94  
 Skorbut 26, 50, 56  
 Sonnentoleranz 99  
 Soßen 108  
 Sous vide 201  
 Speiseöl 108  
 Sportler 10, 14–15, 18, 65, 129, 139, 156, 205  
 carnivore Ernährung und 139  
 sportliche Leistung 9  
 Steaks 9, 25–26, 38–41, 62, 80, 97, 105, 108, 111, 148, 154, 165, 167, 200–202, 209, 222–223  
 Stefansson, Vilhjalmur 24, 53  
 Sterblichkeit 183  
 Stimmungsverbesserung 97  
 Stoffwechsel 129  
 menschlicher 32  
 Stoffwechselgesundheit 73, 129  
 Studien 93  
 Stuhlgang 63, 116  
 Süchte 101  
 Sylvia, Anekdote 168

## T

T3-Spiegel 96, 136  
 Taurin 79  
 Testosteron 78  
 Thiamin 58  
 Tierhaltung 186–187, 193  
 Abschaffung der 207  
 tierische Fette 108  
 tierische Proteine 66  
 Tierpopulation 192  
 Tierschutz 193  
 Toth, Csaba 94  
 Treibhausgase 186  
 Treibhausgasemissionen  
 Tieren, von 188  
 Trichotillomanie 159  
 Triglyceride 133  
 Triglyceridwerte 95  
 Trinken 109

Truthahn 216  
 Gargrad 222  
 Typ-1-Diabetes 94  
 Typ-2-Diabetes 94, 99

## U

Umweltauswirkungen 142, 191  
 Tieren, von 189  
 Umweltfragen 186  
 Unfruchtbarkeit 85  
 Unterernährung 100  
 unterwegs essen 201

## V

vegane Ernährung 180  
 Behauptungen 181  
 vegane Rohkost 149  
 Veganismus 97, 181, 197  
 Vegetarismus 64, 72  
 verarbeitete Lebensmittel 180–181, 185, 207  
 Verdauung, gesunde 63  
 Verdauungsgesundheit 96  
 Verdauungsprobleme 116  
 Verdauungsstörungen 86  
 Verdauungstrakt 43, 65  
 Verpackungsmüll 191  
 Verstopfung 64, 116  
 Viehzucht, Wasserverbrauch bei 189  
 Vitamin B12 79  
 Vitamin C 56  
 Vitamin-C-Mangel 56  
 Vitaminmangel 56  
 Voegtlin, Walter 53  
 Vormenschen, Ernährung 42

## W

Wachstum 41, 87, 189  
 schlechtes 86  
 Washington, Charles 27, 205  
 Wasser 109  
 Wasserverbrauch 189, 193  
 Tierhaltung, bei 188  
 Websites, hilfreiche 210

Weidefleisch 142  
Weidehaltung 142  
Wild 109, 218, 224  
    Gargrad 222  
    Nährwerte 218  
Würstchen 202, 222  
    Gargrad 222

## **Y**

Yeoman Warders of England 51

## **Z**

Ziegenfleisch 217  
    Nährwerte 217  
Zink 79  
zirkadianer Rhythmus 127  
Zucker 68  
Zukunft 32, 176, 208  
    Ernährung, der 208  
zyklische Makronährstoff-Aufnahme  
    127

**Shawn Baker**

## **Die Fleischfresser Diät**

Das Carnivoren-Ernährungsprogramm für Fleischliebhaber

240 Seiten, kart.  
erscheint 2023

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)