
Subject: Moderne Steinzeitmenschen

Posted by [benutzer81](#) on Tue, 09 Feb 2010 12:18:31 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: In den USA entsteht eine Subkultur moderner Steinzeitmenschen. Die Paläo-Fans nehmen sich ein Beispiel an den Urahnen: Sie essen viel Fleisch, baden in Eiswasser und sprinten barfuß

<http://www.spiegel.de/spiegel/0,1518,676521,00.html>

Sehr interessant, ich treib`s zwar nicht so krass aber eine ähnliche Strategie verfolge ich in der Lebensführung und Gestaltung meiner sportlichen Aktivitäten auch..

Subject: Re: Moderne Steinzeitmenschen

Posted by [Balle](#) on Tue, 09 Feb 2010 15:50:55 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mal wieder ein neuer Trend aus Amiland...

Subject: Re: Moderne Steinzeitmenschen

Posted by [benutzer81](#) on Tue, 09 Feb 2010 20:35:58 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

naja, das wird ja teils auch durch wissenschaftliche Untersuchungen der letzten Jahre gestützt, welche überwiegend (welch ein Wunder) zu dem Entschluss kamen, dass wir an das "moderne" Leben schlichtweg nicht angepasst sind und daraus auch sämtliche Volkskrankheiten resultieren..

Subject: Re: Moderne Steinzeitmenschen

Posted by [pilos](#) on Tue, 09 Feb 2010 20:49:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

woher soll das fleisch für 7-10 milliarden menschen kommen....?...dafür braucht man 10 Erden....!!!

für 1 kg fleisch braucht man bis zu 10 kg getreide....ach ja...und der tank soll auch noch voll werden...und die Heizung muss auch noch betrieben werden..und wo nehmen wenn nicht von anderen wieder stehlen...

aber in der heutigen zeit...jagt ein hirngespinnst das andere...

Subject: Re: Moderne Steinzeitmenschen
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 09 Feb 2010 21:52:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Tue, 09 February 2010 21:49woher soll das fleisch für 7-10 milliarden menschen kommen....?...dafür braucht man 10 Erden...!!!

Deswegen heisst es ja auch Überbevölkerung..

Und wurden die Bevölkerungsexplosionen nicht erst durch Getreide ermöglicht? Die Möglichkeit es in grossen Mengen anzubauen haben wir wiederum unserem Gehirn zu verdanken, welches wir wiederum dem Fleischverzehr zu verdanken haben... ein Teufelskreis

Subject: Re: Moderne Steinzeitmenschen
Posted by [Homers](#) on Tue, 09 Feb 2010 23:26:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Tue, 09 February 2010 13:18Zitat: In den USA entsteht eine Subkultur moderner Steinzeitmenschen. Die Paläo-Fans nehmen sich ein Beispiel an den Urahnen: Sie essen viel Fleisch, baden in Eiswasser und sprinten barfuß

<http://www.spiegel.de/spiegel/0,1518,676521,00.html>

Sehr interessant, ich treib`s zwar nicht so krass aber eine ähnliche Strategie verfolge ich in der Lebensführung und Gestaltung meiner sportlichen Aktivitäten auch..

guck dir mal bei youtube das training von gerard butler für 300 an. ist so ähnlich. so weit, also in die steinzeit, muss man nicht gehen.

Subject: Re: Moderne Steinzeitmenschen
Posted by [Balle](#) on Wed, 10 Feb 2010 05:19:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Tue, 09 February 2010 21:35naja, das wird ja teils auch durch wissenschaftliche Untersuchungen der letzten Jahre gestützt, welche überwiegend (welch ein Wunder)zu dem Entschluss kamen, dass wir an das "moderne" Leben schlichtweg nicht angepasst sind und daraus auch sämtliche Volkskrankheiten resultieren..

Deshalb war vor einigen Jahrtausenden im Vergleich zu heute wahrscheinlich auch die Lebenserwartung so hoch und die Kindersterblichkeitsrate so niedrig ...

Subject: Re: Moderne Steinzeitmenschen
Posted by [benutzer81](#) on Wed, 10 Feb 2010 06:58:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Balle schrieb am Wed, 10 February 2010 06:19

Deshalb war vor einigen Jahrtausenden im Vergleich zu heute wahrscheinlich auch die Lebenserwartung so hoch und die Kindersterblichkeitsrate so niedrig ...

Das mit der Lebenserwartung wird immer wieder gerne angeführt, nur hat das ganze einen Haken. Diese Zahlen belegen nur das durchschnittliche Lebensalter. Infektionen, schwere Verletzungen durch die Jagd oder auch Kriege, Hungersnöte durch fehlendes Wild etc.. Und hätten wir heute keine so effektive medizinische Versorgung, wäre die Geburt nach wie vor ein sehr gefährliches Unterfangen für Mutter und Kind.. das hat jedenfalls wenig mit der Lebensweise zu tun..

Wer aber die härteste Zeit als Krieger und Jäger/Sammler bestand, hatte gute Chancen sehr alt zu werden und das ohne Krankheiten wie wir sie heute kennen (spiegelt sich auch in den letzten überbliebenen Naturvölkern wieder)

Subject: Re: Moderne Steinzeitmenschen
Posted by [Balle](#) on Wed, 10 Feb 2010 07:17:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Wed, 10 February 2010 07:58Balle schrieb am Wed, 10 February 2010 06:19

Deshalb war vor einigen Jahrtausenden im Vergleich zu heute wahrscheinlich auch die Lebenserwartung so hoch und die Kindersterblichkeitsrate so niedrig ...

Das mit der Lebenserwartung wird immer wieder gerne angeführt, nur hat das ganze einen Haken. Diese Zahlen belegen nur das durchschnittliche Lebensalter. Infektionen, schwere Verletzungen durch die Jagd oder auch Kriege, Hungersnöte durch fehlendes Wild etc.. Und hätten wir heute keine so effektive medizinische Versorgung, wäre die Geburt nach wie vor ein sehr gefährliches Unterfangen für Mutter und Kind.. das hat jedenfalls wenig mit der Lebensweise zu tun..

Und warum haben wir diese gute Versorgung? Weil unsere Vorfahren stets danach trachteten

ihre Lebensumstände zu verbessern und Fortschritt anzustreben anstatt in unreflektierter Romantisierung in der Vergangenheit zu schwelgen, ich nehme lieber Rückenschmerzen und Schlafstörungen in Kauf, als durch eine entzündete Zahnwurzel eine tödliche Sepsis zu bekommen oder von Parasiten und Bandwürmern bewohnt zu werden, von der " Ethik in archaischen Kulturen ganz zu schweigen, Frauenraub, das Auslösvchen von anderen Sippen und Plünderungen waren damals Gang und Gebe(heute bei manchen Völkern die teilweise so verklärt betrachtet werden auch noch). Für mich ist das einfach nur wieder ein Trend von gelangweilten Wohlstandsopfern, was meinst du was Menschen davon halten, die wirklich hungern und frieren müssen?

Wer aber die härteste Zeit als Krieger und Jäger/Sammler bestand, hatte gute Chancen sehr alt zu werden und das ohne Krankheiten wie wir sie heute kennen (spiegelt sich auch in den letzten überbliebenen Naturvölkern wieder)

Sicher, das du dazugehört hättest?

Subject: Re: Moderne Steinzeitmenschen
Posted by [benutzer81](#) on Wed, 10 Feb 2010 08:00:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Balle schrieb am Wed, 10 February 2010 08:17

Sicher, das du dazugehört hättest?

Nein, Aufgrund meiner AGA und der damit verbundenen genetischen Minderwertigkeit wäre mir das Glück, die Jagd über viele Jahre heil zu überstehen, sicher verwehrt geblieben...

Subject: Re: Moderne Steinzeitmenschen
Posted by [Balle](#) on Wed, 10 Feb 2010 08:14:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Wed, 10 February 2010 09:00Balle schrieb am Wed, 10 February 2010 08:17

Sicher, das du dazugehört hättest?

Nein, Aufgrund meiner AGA und der damit verbundenen genetischen Minderwertigkeit wäre mir das Glück, die Jagd über viele Jahre heil zu überstehen, sicher verwehrt geblieben...

Diskutier doch sachlich weiter, um ein starker Krieger und erfolgreicher Jäger zu werden, muss man erstmal das Erwachsenenalter erreichen, eine Chance von vielleicht höchstens 50%, und selbst der zäheste Muskelprotz kann einer banalen Blinddarmentzündung oder einem entzündetem Backenzahn erliegen, wenn dieses nicht behandelt wird..., da lobe ich mir doch mein weiches Sofa, meine bollernde Heizung, wuchte zwischendurch schwere Eisen oder trainiere in meinem Dojo und stelle mich den Gefahren des unberechenbaren Studentenlebens

Subject: Re: Moderne Steinzeitmenschen
Posted by [pilos](#) on Wed, 10 Feb 2010 08:26:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Tue, 09 February 2010 23:52
Deswegen heisst es ja auch Überbevölkerung..

Und wurden die Bevölkerungsexplosionen nicht erst durch Getreide ermöglicht? Die Möglichkeit es in grossen Mengen anzubauen haben wir wiederum unserem Gehirn zu verdanken, welches wir wiederum dem Fleischverzehr zu verdanken haben... ein Teufelskreis

da ist zwar richtig..aber nur wegem dem getreide ist auch die zivilisation entstanden...ohne getreide hätte ja keine zivilisation entstehen können...

http://www.dasgelbeforum.de.org/forum_entry.php?id=120105

<http://www.welt.de/wissenschaft/article2399526/Am-Anfang-war-das-Bier-und-nicht-der-Hunger.html>

andererseits..hat das getreide womöglich..besitz reichert kriege und die religionen gefördert...

im jahr 300 B.C hat Li Bing mit dem Dujiangyan Irrigation System eine Bevölkerungsexplosion verursacht... innerhalb einiger jahrzente ist trotz kriege die Bevölkerung auf 200 mio angestiegen

und mit dem Bau des Kaiserkanal wurde das bevölkerungswachstum nochmals die sache angeheizt....und der grundstein für ein milliardenvolk gelegt...

Subject: Re: Moderne Steinzeitmenschen

Posted by [Balle](#) on Wed, 10 Feb 2010 08:33:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Wed, 10 February 2010 09:26benutzer81 schrieb am Tue, 09 February 2010 23:52

Deswegen heisst es ja auch Überbevölkerung..

Und wurden die Bevölkerungsexplosionen nicht erst durch Getreide ermöglicht? Die Möglichkeit es in grossen Mengen anzubauen haben wir wiederum unserem Gehirn zu verdanken, welches wir wiederum dem Fleischverzehr zu verdanken haben... ein Teufelskreis

da ist zwar richtig..aber nur wegem dem getreide ist auch die zivilisation entstanden...ohne getreide hätte ja keine zivilisation entstehen können...

Von der Theorie habe ich auch schon öfter gehört, deshalb sollen ja auch die Bewohner der inneren, immerfeuchten Tropen(Papua, Pygmäen...) und der Arktis nie über das Niveau der Jungsteinzeit hinausgekommen sein, weil in diesen Gegenden halt kein Getreideanbau möglich ist.

http://www.dasgelbeforum.de.org/forum_entry.php?id=120105

<http://www.welt.de/wissenschaft/article2399526/Am-Anfang-war-das-Bier-und-nicht-der-Hunger.html>

andererseits..hat das getreide womöglich..besitz reichum kriege und die religionen gefördert...

im jahr 300 B.C hat Li Bing mit dem Dujiangyan Irrigation System eine Bevölkerungsexplosion verursacht... innerhalb einiger jahrzente ist trotz kriege die Bevölkerung auf 200 mio angestiegen

und mit dem Bau des Kaiserkanal wurde das bevölkerungswachstum nochmals die sache angeheizt....und der grundstein für ein milliardenvolk gelegt...

Subject: Re: Moderne Steinzeitmenschen

Posted by [pilos](#) on Wed, 10 Feb 2010 09:07:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Balle schrieb am Wed, 10 February 2010 10:33

Von der Theorie habe ich auch schon öfter gehört, deshalb sollen ja auch die Bewohner der inneren, immerfeuchten Tropen(Papua, Pygmäen...) und der Arktis nie über das Niveau der Jungsteinzeit hinausgekommen sein, weil in diesen Gegenden halt kein Getreideanbau möglich ist.

genau...zivilisation entsteht aus langerweile aus reichlich zeit und aus dem streben nach besitztümern....weil die gesamte zeit und energie nicht in die jagd reingesteckt werden muss..

wenn man die nahrung für 1000 leute nur mit 20 leute herstellen kann,.....dann können sich die anderen 980 ihr überleben mit den tüftellen von sachen die die anderen brauchen könnten sichern...

oder die 980 kann man dann zum bauen von tempeln und andere pompösen bauten usw..einsetzen...zum bau von Häuser für eingebildeten Götter...

oder zum schreiben heiliger Bücher von denen 95% Folklore ist...aber mit denen man danach milliarden menschen jahrtausende lang unterjochen kann... ..um ihnen vorzuschreiben...ob wann und wie viel sie masturbieren..können/dürfen..wie oft und wann sie mit ihre frauen/männer und in welchen stellungen sex haben dürfen... was sie im leben tun und lassen sollen...und ob sie nach dem tode im himmel oder in die hölle wandern...

was sie essen dürfen und was nicht.... usw..usf...ein hirngespinnst nach dem anderen...

Subject: Re: Moderne Steinzeitmenschen
Posted by [Balle](#) on Wed, 10 Feb 2010 09:18:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Wed, 10 February 2010 10:07Balle schrieb am Wed, 10 February 2010 10:33

Von der Theorie habe ich auch schon öfter gehört, deshalb sollen ja auch die Bewohner der inneren, immerfeuchten Tropen(Papua, Pygmäen...) und der Arktis nie über das Niveau der

Jungsteinzeit hinausgekommen sein, weil in diesen Gegenden halt kein Getreideanbau möglich ist.

genau...zivilisation entsteht aus langerweile aus reichlich zeit und aus dem streben nach besitztümern....weil die gesamte zeit und energie nicht in die jagd reingesteckt werden muss..

wenn man die nahrung für 1000 leute nur mit 20 leute herstellen kann,.....dann können sich die anderen 980 ihr überleben mit den tüfteln von sachen die die anderen brauchen könnten sichern...

oder die 980 kann man dann zum bauen von tempeln und andere pompösen bauten usw..einsetzen...zum bau von Häuser für eingebildeten Götter...

oder zum schreiben heiliger Bücher von denen 95% Folklore ist...aber mit denen man danach milliarden menschen jahrtausende lang unterjochen kann... ..um ihnen vorzuschreiben...ob wann und wie viel sie masturbieren..können/dürfen..wie oft und wann sie mit ihre frauen/männer und in welchen stellungen sex haben dürfen... was sie im leben tun und lassen sollen...und ob sie nach dem tode im himmel oder in die hölle wandern...

was sie essen dürfen und was nicht.... usw..usf...ein hirngespinnst nach dem anderen...

Die sogenannte Zivilisation hat natürlich auch Nachteile, aber sie hat es im Endeffekt auch ermöglicht, das kritische Geister und Humanisten sie kritisieren können...

Subject: Re: Moderne Steinzeitmenschen
Posted by [Balle](#) on Wed, 10 Feb 2010 09:34:50 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Außerdem gibt es bei den heutigen steinzeitvölkern auch ebenso unlogisch erscheinende wie grausame Sitten und Rituale, im Amazonasgebiet gibt es einen Stamm, in dem es im Falle einer Zwillingengeburt üblich ist, einen der Zwillinge zu töten, weil ein Mensch keinen Doppelgänger haben soll, bei den Papua werden Frauen beim Tod eines männlichen Familienmitgliedes jeweils ein Fingerglied abgeschnitten, Frauenraub und Überfälle auf andere Sippen habe ich ja schon erwähnt, ob das jetzt in das romantisch verklärte Bild des "edlen Wilden" passt

Subject: Re: Moderne Steinzeitmenschen
Posted by [pilos](#) on Wed, 10 Feb 2010 09:46:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Balle schrieb am Wed, 10 February 2010 11:34 Außerdem gibt es bei den heutigen steinzeitvölkern auch ebenso unlogisch erscheinende wie grausame Sitten und Rituale, im Amazonasgebiet gibt es einen Stamm, in dem es im Falle einer Zwillingengeburt üblich ist, einen der Zwillinge zu töten, weil ein Mensch keinen Doppelgänger haben soll, bei den Papua werden Frauen beim Tod eines männlichen Familienmitgliedes jeweils ein Fingerglied abgeschnitten, Frauenraub und Überfälle auf andere Sippen habe ich ja schon erwähnt, ob das jetzt in das romantisch verklärte Bild des "edlen Wilden" passt

genau...

und die kopfjäger kommen auch noch dazu

<http://de.wikipedia.org/wiki/Kopfjagd>

Subject: Re: Moderne Steinzeitmenschen
Posted by [kko0](#) on Wed, 10 Feb 2010 10:16:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Balle schrieb am Wed, 10 February 2010 10:34 Außerdem gibt es bei den heutigen steinzeitvölkern auch ebenso unlogisch erscheinende wie grausame Sitten und Rituale, im Amazonasgebiet gibt es einen Stamm, in dem es im Falle einer Zwillingengeburt üblich ist, einen der Zwillinge zu töten, weil ein Mensch keinen Doppelgänger haben soll, bei den Papua werden Frauen beim Tod eines männlichen Familienmitgliedes jeweils ein Fingerglied abgeschnitten, Frauenraub und Überfälle auf andere Sippen habe ich ja schon erwähnt, ob das jetzt in das romantisch verklärte Bild des "edlen Wilden" passt

das beweist aber gar nichts. diese voelker haben schliesslich kein reflexionsniveau erreicht, in dem das ethos staerker ist als die tradition bzw. der aberglaube.

wir hatten immerhin das sokratische und neutestamentliche ethos und die aufklaerung, und dann 2 weltkriege und auschwitz und die atombombe etc., und dennoch machen wir vor allem murks und schlimmeres.

freilich kommt es mir auch duemmlich vor, mit diesen "neuen steinzeitmenschen", besonders wenn sie dann alle ewig leben wollen und vorallem ihre muskeln in die kameras zeigen... die sollten mal besser paar anstaendige bucher lesen.

Subject: Re: Moderne Steinzeitmenschen
Posted by [benutzer81](#) on Wed, 10 Feb 2010 11:56:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Manche Praktiken dieser "Päleo-Fans" sind sicherlich zu belächeln und positiv finde ich nicht diese Gruppierung selbst, sondern die allgemeine Entwicklung, hin zu den Wurzeln des Menschen (was die Lebensweise betrifft). Nicht umsonst wird der Evolutionsmedizin immer grössere Beachtung geschenkt.

Ich wette, würden sich alle Bundesbürger nur 1x wöchtentlich körperlich in Form von Sport betätigen, hätten wir kaum nennenswerte Belastungen im Gesundheitswesen.

Subject: Re: Moderne Steinzeitmenschen
Posted by [Balle](#) on Wed, 10 Feb 2010 12:01:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kkoo schrieb am Wed, 10 February 2010 11:16Balle schrieb am Wed, 10 February 2010 10:34Außerdem gibt es bei den heutigen steinzeitvölkern auch ebenso unlogisch erscheinende wie grausame Sitten und Rituale, im Amazonasgebiet gibt es einen Stamm, in dem es im Falle einer Zwillingsgeburt üblich ist, einen der Zwillinge zu töten, weil ein Mensch keinen Doppelgänger haben soll, bei den Papua werden Frauen beim Tod eines männlichen Familienmitgliedes jeweils ein Fingerglied abgeschnitten, Frauenraub und Überfälle auf andere Sippen habe ich ja schon erwähnt, ob das jetzt in das romantisch verklärte Bild des "edlen Wilden" passt

das beweist aber gar nichts. diese voelker haben schliesslich kein reflexionsniveau erreicht, in dem das ethos staerker ist als die tradition bzw. der aberglaube.

Mir ging es ja darum, das es keiner Zivilisation bedarf um grausame Sitten und Rituale zu praktizieren.

wir hatten immerhin das sokratische und neutestamentliche ethos und die aufklaerung, und dann 2 weltkriege und auschwitz und die atombombe etc., und dennoch machen wir vor allem murks und schlimmeres.

Das stimmt natürlich, Verbrechen wird es immer geben.

freilich kommt es mir auch duemmlich vor, mit diesen "neuen steinzeitmenschen", besonders wenn sie dann alle ewig leben wollen und vorallem ihre muskeln in die kameras zeigen... die sollten mal besser paar anstaendige bucher lesen.

Subject: Re: Moderne Steinzeitmenschen
Posted by [HirschGeweih](#) on Tue, 16 Feb 2010 05:34:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Wed, 10 February 2010 12:56 Manche Praktiken dieser "Päleo-Fans" sind sicherlich zu belächeln und positiv finde ich nicht diese Gruppierung selbst, sondern die allgemeine Entwicklung, hin zu den Wurzeln des Menschen (was die Lebensweise betrifft). Nicht umsonst wird der Evolutionsmedizin immer grössere Beachtung geschenkt.

Ich wette, würden sich alle Bundesbürger nur 1x wöchtentlich körperlich in Form von Sport betätigen, hätten wir kaum nennenswerte Belastungen im Gesundheitswesen.

Auch ihre ernährung ist beachtlich, sie ist in jedemfall gut und passt auch zu dem schema wie sich menschen eigentlich ernähren sollten(mehr eiweiß, mehr ungesättigte fette aber ingesamt auch weniger fett und vor allem weniger kohlenhydrate). Zusammen mit sport bin auch der meinung das damit viele unsere civilisationskrankheiten verschwinden oder gelindert werden würden und unsere kranken körper anfangen würden endlich mal wieder zu gesunden.

Subject: Re: Moderne Steinzeitmenschen
Posted by [Darkthunder](#) on Tue, 16 Feb 2010 10:07:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich checks immer noch nicht, wie das genau ablaufen soll/kann/könnte/würde ... irgendwie bin ich da echt zu dumm dazu

Allerdings konnte meine Mutter nicht kochen, daher gab es fast jeden Tag nur angebratenes gewürztes Fleisch, meistens ohne jegliche Beilage. 1x pro Woche allerdings gab es Kohlenhydrate satt (Spaghetti halt meistens, mehr war von den Fähigkeiten her nicht drin) und ca. 10x im Jahr Knödel. Zu dieser Zeit konnte ich fressen, was immer ich wollte und hab kein Gramm zugenommen. Allerdings konnte ich das Zeug meiner Mutter bald nicht mehr sehen und hab mich nur von COla, Chips und sonstigem Kram ernährt, was es in Tüten zu kaufen gab. Dennoch kein Gramm mehr, konstant bei 57 Kilo.

Erst seit ich selber koche und auch Alkohol trinke (konnte ich vorher nicht haben, aber er lässt mich schlafen), gehe ich auf wie ein Hefeteig. Nach nun 6 Jahren wiege ich fast 80 Kilo und das ist echt übel. OK dazwischen war Bundeswehr und da musste ich mich zwangsläufig

bewegen, da nahm ich in einem Jahr 15 Kilo zu. Die restlichen 8 Kilo in den letzten 5 Jahren

Und je mehr ich mich zu informieren versuche und je mehr ich drüber lese, umso verwirrter werde ich. Da ist echt von der Nur-Fleisch-Ernährung bis zum täglich einmaligen dem Metatron heiligst geweihtes Salatblatt mit einem Tropfen Silberwasser verfeinert ja fast alles dabei

Subject: Re: Moderne Steinzeitmenschen

Posted by [HirschGeweih](#) on Tue, 16 Feb 2010 11:27:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

interessant meine oma ist wohl genau der gleiche typ wie du. Ihr leben lang war sie wirklich spindeldürr, hat nie zugenommen und war total abgemagert. Sie meinte es blieb auch lange so, sie meinte erst wo sie anfang alkohol zu trinken hat sie plötzlich zugenommen, und ab dann nicht mehr abgenommen und sie blieb auch so obwohl sie kaum noch trinkt(wahrscheinlich alterbedingt, die verbrennung sinkt ja leider mit steigendem alter). Und das auch noch obwohl sie nicht mehr oder anders gegessen hat als vorherr. Ich frag mich echt wie sowas geht Ich hab ja früher auch getrunken und das viel und täglich UND mich schlecht ernährt... ich hab trotzdem kein gramm zugenommen. Allerdings kommt meine extrem hohe verbrennung eher von der muskelmasse, meine natürliche verbrennung ist eher gering(war ja lang genug fett bevor ich richtig kraftraining anfang). Erst als mein kraftraining beendet war bemerkte ich das ich fressen konnte wie ein schwein und nicht zunahm. Bald darauf ne definitions-kur gestartet und zack war ich in ca. nem 3/4 jahr von 114 auf 75-78KG runter, auch nach dem abnehmen keinen gramm mehr angesetzt, meine muskeln verbrennen einfach alles was ich ihnen zuführe Vor allem wunderts mich wie du zunehmen kannst obwohl du selbst kochst(müsste doch eigentlich ne viel bessere ernährung als der ganze tüten kram und der andere mist sein).

Subject: Re: Moderne Steinzeitmenschen

Posted by [benutzer81](#) on Tue, 16 Feb 2010 18:40:35 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Darkthunder schrieb am Tue, 16 February 2010 11:07

Und je mehr ich mich zu informieren versuche und je mehr ich drüber lese, umso verwirrter werde ich. Da ist echt von der Nur-Fleisch-Ernährung bis zum täglich einmaligen dem Metatron heiligst geweihtes Salatblatt mit einem Tropfen Silberwasser verfeinert ja fast alles dabei

Wie sieht`s mit Sport aus? Ich denke dass mit den Jahren der Stoffwechsel etwas einschläft und auf die Ernährung zu achten alleine nicht mehr ausreicht um überschüssiges Fett loszuwerden.

Und abgesehen davon dass Alkohol selbst sehr viele Kalorien enthält, lähmt es zusätzlich noch den Fettabbau.

Subject: Re: Moderne Steinzeitmenschen

Posted by [Darkthunder](#) on Tue, 16 Feb 2010 22:11:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Ich frag mich echt wie sowas geht

Ich meine schon, dass es auch was mit dem Alter zu tun hat, man ist ja mit 25 schliesslich kein Jugendlicher mehr und es verändert sich körperlich ja auch noch ein ganzer Haufen ab 20.

Was das aber genau abgeht, ist echt fraglich.

Zitat:Vor allem wunderts mich wie du zunehmen kannst obwohl du selbst kochst(müsste doch eigentlich ne viel bessere ernährung als der ganze tüten kram und der andere mist sein).

Naja, sagen wirs mal so, ich koche schon immer frisch. Dosensachen und dergleichen nehme ich eher ungern her, weils frisch einfach besser schmeckt. Das heisst aber nicht, dass ich abends nicht einen Fressflash krieg und da lande ich oft bei Kohlenhydraten, manchmal auch verbunden mit schlechten Fetten. Es ist halt dumm, dass man auch, obwohl man frisch kocht, absolut falsch kochen kann. Ich nehme zum Kochen zwar nur gute pflanzliche Fette, aber kohlenhydratarm geht nicht immer. Kartoffeln und Käse ist schon auch dabei und mein grösstes Problem ist und bleibt hochglykämisches Zeug in Sachen Getränken. Ich habs schon oft probiert, von Cola und Co. wegzukommen, aber ich halte das oft nicht durch. Das ist meistens so schlimm, dass ich im Entzug zum Supermarkt fahre und mir ne Flasche hole und das Zeug dann auf Ex saufe. Ich hab schon mal in so einem Anfall einen Liter Cola auf Ex runtergekippt. Ich trinke halt recht viel, also komme ich auf durchschnittlich 2500 kcal/Tag nur durchs Trinken

Subject: Re: Moderne Steinzeitmenschen

Posted by [Darkthunder](#) on Tue, 16 Feb 2010 22:18:45 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Wie sieht`s mit Sport aus? Ich denke dass mit den Jahren der Stoffwechsel etwas einschläft und auf die Ernährung zu achten alleine nicht mehr ausreicht um überschüssiges Fett loszuwerden.

Mit Sport siehts schlecht aus, muss ich leider zugeben. Die Motivation und die Überwindung ist ein Teil mit dem ich schlecht zurechtkomme. Ich hab mich mal zum Sport angemeldet, 1x pro Woche. Hat enorm gut getan und mir gings danach einfach nur noch blendend. Trotzdem war das ganze Jahr über jede Woche eine einzige Qual. Ich hätte den ganzen Tag über nur kotzen können, weil ich da schon an Abend gedacht hab, OBWOHL ich nur ein paar Minuten mit dem Auto da hin hatte. Das ist ein Riesenproblem. Ich hab zu Hause Hanteln und einen Crosstrainer, stehen bzw. liegen einfach nur rum. Ich hab quasi einen Wald nach dem anderen direkt vor der Haustür, für Jogger ein Paradies. Trotzdem krieg ichs nicht auf die Reihe. Hab da ein enormes Prokrastinationsproblem, weswegen ich sogar mehr oder weniger blank ins Staatsexamen gerannt bin. Diese Prokrastination richtet bei mir ziemlich üble Sachen an, wie damals beim Sport. An dem besagten Tag war ich morgens schon schlecht drauf und das steigerte sich dann zum Abend und kaum war ich da, hat's mir mords Laune gemacht, auch wenns anstrengend war.

Subject: Re: Moderne Steinzeitmenschen

Posted by [HirschGeweih](#) on Wed, 17 Feb 2010 09:37:33 GMT

boah kein wunder

Ich trink eigentlich meistens zuwenig, hab irgendwie selten das bedürfnis zu trinken und ich überwinde mich ja meistens dazu mindestens ein paar gläser wasser am tag zu trinken. Gegenteil ist essen, da muss ich mich nie überwinden das macht mein körper schon von selbst Das mit dem zucker bzw. dem süß in getränken kenn ich. Als kind war ich auch so, wasser konnte ich gar nicht ab haben. Nur cola, limo oder am liebsten eistee, tee ging auch noch aber dann nur mit ordentlich zucker. Ganz klar störte das bei meinem ziel abzunehmen weswegen ich mich umgewöhnt habe. Allerdings war das nicht leicht. Ich fing einfach an tee zu trinken mit zucker, und hab langsam die menge an zucker immer weiter reduziert. Irgendwann erreichts einen punkt wo man den zucker kaum noch rauschmeckt, ab da fand ichs am schwierigsten. Nochmal etwas langsamer reduziert ab da. Irgendwann trank ich den tee dann auch tatsächlich ohne zucker. Inzwischen schmeckt mir wasser daher sogar besser.

Subject: Re: Moderne Steinzeitmenschen
Posted by [Darkthunder](#) on Wed, 17 Feb 2010 11:53:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja bei Heissgetränken wie Kaffee oder Tee hab ich keine Probleme, auf Zucker zu verzichten. Da kann ich das sogar nicht mal abhaben, daher gibts Tee und Kaffee bei mir stets nur ohne Zucker

Die Schattenseite dessen ist, dass ich zwar viel Kaffee trinke, aber dadurch nen Rappel bekomme wegen dem Koffein, da hilft auch koffeinfreier Kaffe komischerweise nicht. Aber Kaffee hab ich sowieso reduziert (auch wenn er gut den Hunger reduziert), 10 Tassen am Vormittag sind einfach nicht gut

Ich glaub ich besorg mir mal einen grossen Plastikkanister mit Zapfhahn und mach mir darin nicht zu starken Tee und lass den über Nacht abkühlen, dann schmeckts wenigstens nach irgendwas, das ist die Hauptsache. Den Alkohol werd ich mal wieder verstärkt mit Schlaftabletten ersetzen, auch wenn ich kein gutes Gefühl dabei habe. Dann schau ich mir das mal eine Woche an ...

Immerhin habe ich heute nur Leitungswasser getrunken, bin furchtbar stolz

Subject: Re: Moderne Steinzeitmenschen
Posted by [HirschGeweih](#) on Wed, 17 Feb 2010 12:23:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

oh mann nicht dass du zum coffein junkie wirst

Kaffee erhöht ja auch die verbrennung etwas und mindert apetit, ähnlich wie grüner tee weswegen ich eigentlich jedem der abnehmen will eins von beiden empfehle. Glaub mir verzicht auf kohlenhydrate und kaffee/grüntee ist so ziemlich das optimum was du machen kannst um

deinen appetit zu zügeln. Du isst automatisch weniger und mehr auch erst dann wenn dein magen eigentlich knurrt, war jedenfalls bei mir so. Hab am anfang die kohlenhydrate in der nahrung auch vermisst, aber auch da gewöhnt man sich dran. Die ersten paar tage sind die schlimmsten(weil dein insulinspiegel noch nicht im gleichgewicht ist sondern schwankt, das fatale ist je niedriger der insulinspiegel desto höher dein appetit, und kohlenhydrate erhöhen zwar den insulinspiegel beim verstoffwechseln, aber in ihrer eigenen wirkung senken sie denn insulinspiegel eigentlich. Sprich je mehr kohlenhydrate du isst desto höher wird der insulinspiegel ansteigen, aber nachdem die kohlenhydrate verbraucht sind sinkt er umso stärker nach unten --> folge wieder mehr appetit).

Abgesehen davon ich weiß nicht kommen bei dir die schlafstörungen nicht evtl. von zuviel kaffee

Subject: Re: Moderne Steinzeitmenschen
Posted by [Darkthunder](#) on Wed, 17 Feb 2010 13:44:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das mit dem Entzug kenne ich schon ein bisschen. Ich habe mal eine Testwoche eingelegt mit wenig Kohlenhydraten. Habe zwar natürlich auch welche zu mir genommen, aber verhältnismässig wenig. In der Zeit hätte ich sogar Schokolade essen können und fühlte mich von dem Zeug angezogen irgendwie und ich bin eigentlich ein Verabscheuer von Schokolade. Allgemeinhin hab ichs nicht so mit Süßigkeiten, mag das Zeugs nicht so direkt, was wahrscheinlich an meinem Zuckerzeugkonsum liegt.

Hmm, das mit den Schlafstörungen ist eine lange Geschichte. Die hab ich ehrlich gesagt schon, seit ich auf der Welt bin und ich krieg den Rhythmus nicht gebacken. Kaffee trinke ich erst seit ca. 5 Jahren, davor hab ich das Zeug nicht angerührt und trotzdem waren sie da. Ich werde auch morgens nicht richtig wach und mein Tatendrang kommt immer erst Abends, da sprudle ich mehr oder weniger und wenns sein muss, kann ich die ganze Nacht locker bis 5 durcharbeiten, ohne müde zu werden. Ich kann auch nicht schlafen, wenn ich die Nacht zuvor nur drei Stunden oder so geschlafen habe. Das muss wohl allgemein an meinem Typ liegen, bin ne typische Eule, nur hilft mir das halt leider nichts. Kaffee trinke ich grundsätzlich nur am morgen bzw. am Vormittag. Ab 12 Uhr ist der Kaffeehahn dicht!

Subject: Re: Moderne Steinzeitmenschen
Posted by [HirschGeweih](#) on Wed, 17 Feb 2010 16:29:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

In dem fall hat der kaffee natürlich reichlich wenig einfluss. Hätte ja sein können gibt so leute die sagen ich kann nachts nicht schlafen, stehn aber um 23-0 uhr auf und machen sich wieder nen kaffee

Kenn auch jemanden der genau das gleiche problem hat, er kann voll durchschlafen und ist morgens trotzdem müde, selbst mit wenig schlaf wird er abends trotzdem aktiv. Er war wohl auch schon beim schlaflabor(charite), die haben nichts ungewöhnliches an seinem schlaf

festellen können. Sie haben ihm aber auch erklärt wie es mit dem tag und nachtrythmus ist, demnach hat jeder mensch eine art innere uhr. Daher gibt es morgenmenschen die werden aber dann meistens schon früh müde und gehen schlafen und andere sind eher nachtypen. Diese innere uhr steuert wohl die ausschüttung bestimmter schlafhormone über die zirbeldrüse, entsprechend stellt sich der körper dann auf wach oder schlafen ein. beeinflussen kann man das wohl nur bedingt durch die gabe von melatonin eben einem der beiden körpereigenen hormone die den schlaf und wachrythmus steuern. Melatonin ist quasi das schlafhormon was uns müde werden und leichter schlafen lässt. Das andere hormon für den wachrythmus kann man eben leider(angeblich noch)nicht oral oder anderwertig zuführen. Er meint er kann damit abends super schlafen, es macht ihn endlich mal abends müde wie es sein sollte. Aber tagsüber leider trotzdem weiter das gleiche dilemma. Also hilfts nur bedingt er war nicht so begeistert davon. Nebenwirkungen keine, sollten auch keine auftreten da es ja ein körpereigenes hormon ist, ausser natürlich bei überdosierung kein plan was da passieren kann.
