

---

Subject: Paleo-Ernährung gegen Entzündungen im Körper? Bullshit?

Posted by [Nemesis](#) on Tue, 05 Jan 2016 16:03:05 GMT

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

---

Hallo Leute,

in letzter Zeit hört man öfter mal von der Paleo-Ernährung.

Für die, die das nicht kennen:

Bei der Paleo-Ernährung geht es darum, sich so zu ernähren, wie es 100.000e von Jahren vor der richtigen Zivilisation war. Die Theorie lautet, dass der Mensch es noch in den Genen hat, sich so zu ernähren, wie vor 10.000 Jahren und davor.

In der Paleo-Ernährung sind alle Arten von Getreide verboten, damit fallen Nudeln, Brot, Pizza usw. weg. Zudem sind Milchprodukte, wie Milch, Joghurt und Quark verboten. Auch Kartoffeln und Reis sind verboten.

Was bleibt ist Fleisch und Fett, Gemüse, Obst, Nüsse, Eier usw.

Der Sinn dahinter ist, dass Getreideprodukte angeblich laut Studien entzündungsfördernd wirken, da unserer Körper darauf auch einfach nicht angepasst ist. Getreide, Milchprodukten usw. wird die Schuld an modernen Zivilisationkrankheiten gegeben. Zudem wird Getreide i.wie zu Glukose abgebaut, was uns i.wie ständig unter Zucker setzt, kann ja jeder nochmal nachlesen, kriege es gerade nicht zusammen.

Wenn man auf diese Ernährung umstellt, wird der Körper seine Energiezufuhr aus Kohlenhydraten zurückfahren und anfangen, seine Energie aus Fettreserven zu beziehen. Viele berichten vom gesteigerten Wohlbefinden, besserer Haut usw.

Ich halte es zwar für zeimlichen Bullshit, fand es aber interessant, dass die Paleo-Ernährung sehr entzündungshemmend sein soll.

Jetzt meine Frage, hat das jemand mal wirklich mega konsequent durchgezogen, ohne einen Ausrutscher? Interessiertel mich natürlich ausschließlich in Vezug auf Haare.

Gebt mir einen Grund, es nicht zu probieren.

Danke

---

---

Subject: Aw: Paleo-Ernährung gegen Entzündungen im Körper? Bullshit?

Posted by [Obes89](#) on Tue, 05 Jan 2016 16:30:14 GMT

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

---

Hab ich auch schon mal drüber nachgedacht. Mache allerdings viel Sport und esse fast täglich auch Nudeln und Brot. Kann mir allerdings sehr gut vorstellen das Paleo dem Körper gut tut. Ich habe mal als ich Krank war über knapp 2 Wochen extrem wenig essen können. Und auch null Getreide. Meine Haut wurde in der Zeit extrem gut und es gab richtig Komplimente. Wenn man

unnötige zuckerschwankungen und Insulinspitzen vermeidet sollte das hinsichtlich vieler Hautprobleme oder auch Entzündungen helfen. Ist einfach nur umständlich und ich wüsste nicht wie ich so am Tag um die 3000 Kalorien decken kann.

---

---

Subject: Aw: Paleo-Ernährung gegen Entzündungen im Körper? Bullshit?

Posted by [Pandemonium](#) on Tue, 05 Jan 2016 16:35:25 GMT

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

---

Fleisch dann auch roh?

---

---

Subject: Aw: Paleo-Ernährung gegen Entzündungen im Körper? Bullshit?

Posted by [benutzer81](#) on Tue, 05 Jan 2016 16:38:45 GMT

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

---

Sich wie vor 100.000 Jahren zu ernähren ist im Prinzip gar nicht mehr möglich zumal wir auch gar nicht im Detail wissen was genau auf dem Speiseplan stand. Der Mensch ist aber konzipiert sich sehr gut anpassen zu können weswegen ich kleine Ernährungssünden gar nicht für bedenklich halte.

Halte dennoch viel von der Paleoernährung und auch wenn die Studienlage noch sehr dünn ist, so zeichnet sich dennoch ab dass der Gesundheit zuträglich ist.

Für mich gibt es da einfache Fausformeln. Je weniger Verarbeitungsschritte - desto natürlicher - desto besser kommt der Körper damit klar.

Oder anders ausgedrückt - Von der Hand in den Mund. Jedes Lebensmittel dass sich in seinem Ausgangszustand verspeisen und verwerten lässt, hat schon mal Pluspunkte.

Ist aber tatsächlich schwer, einen höheren Kalorienbedarf dadurch zu decken. Deswegen greifen einige Sportler die sich nach Paleo ernähren auch auf Kartoffeln zurück (so ein Grenzfall).

---

---

Subject: Aw: Paleo-Ernährung gegen Entzündungen im Körper? Bullshit?

Posted by [OhNoHair](#) on Tue, 05 Jan 2016 16:43:49 GMT

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

---

Pandemonium schrieb am Tue, 05 January 2016 17:35 Fleisch dann auch roh?

Nein.

Du kannst ganz normal kochen. Paleo finde ich gut. Viele unserer Trainer haben diese Ernährungsweise gelebt und denen ging es blenden. Da aber fast alles Bio sein sollte, auch das Fleisch, natürlich nur Weidefleisch, ist das ganze doch recht teuer. Es wird auch nur mit unverarbeiteten Lebensmitteln gekocht. Nix industrielles. Und das kostet halt. Mir persönlich zu

---

viel...Das günstige Omega 6 : 3 Verhältnis soll hauptverantwortlich für die Entzündungshemmende Wirkung dieser Diät sein.

---

---

Subject: Aw: Paleo-Ernährung gegen Entzündungen im Körper? Bullshit?  
Posted by [Pandemonium](#) on Tue, 05 Jan 2016 16:54:12 GMT

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

---

Fände es nachdenkenswert, auch das Kochen zu überdenken. Der Mensch ist das einzige Lebewesen, welches gekochte Nahrung zu sich nimmt. Manche Tiere, z.B. Hunde, vertragen gekochte Nahrung nicht einmal.

---

---

Subject: Aw: Paleo-Ernährung gegen Entzündungen im Körper? Bullshit?  
Posted by [Guildenstern](#) on Tue, 05 Jan 2016 17:29:37 GMT

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

---

Fleischernährung ist gesundheitsschädlich.

Du kannst so viel Omega-3 über Algen, Nüsse, Flachs oder Fischöl zu dir nehmen, wie du willst - die Trans-Fettsäuren in Fleischprodukten sind immer schlecht. Die Ernährungsempfehlung in den USA (diktiert von der USDA = department of agriculture) sieht für Transfette eine tolerierbare Einnahme von genau 0 vor. Wie die Situation in Deutschland ist, weiß ich nicht genau.

Neben diesen Fettsäuren nimmst du auch sehr viel Arachidonsäure über das Fleisch zu dir, welche bekanntermaßen über COX1/2 in die Prostaglandinkette geht. Von den EDC = endocrine disrupting chemicals spreche ich dabei noch gar nicht - wenn Fleisch, dann würde ich nichts aus industrieller Herstellung oder Zucht nehmen, sondern einfach Wild essen.

Vegetarier und vegan lebende Populationen haben durch die Bank weg höhere Lebenserwartungen (wenn die medizinische Grundversorgung stimmt), anwendbar auf Teile Asiens und auch viel in Zentralafrika.

Du tust deinem Atherosklerose-Risiko nur Gutes, wenn du auf Fleisch verzichtest (weil du mehr brauchst, um die Omega 6-3-Rate wieder auf ~ 1:1 runter zu bekommen), Paleo und Atkins sind allgemein schlecht für die Arterien, weil viel HDL zugunsten von LDL weicht - dem schlechteren low-density-lipidprotein, also Cholesterin.

An der Entzündungsfördernden Wirkung von Getreide und Co. ist allerdings was dran. Ich würde auf addierte, geringkettige Zucker verzichten und mehr Stärke zu mir nehmen, und Gemüse ist nie verkehrt. Ich kann also gegenteiliges behaupten: ich habe in den letzten Wochen und Monaten den Fleischkonsum reduziert (auf 1-2 Mal im Monat) und kann nur Gutes berichten - mehr Fitness beim joggen, nicht mehr so kalte Hände und Füße, und besseres Wohlbefinden.

---

---

Subject: Aw: Paleo-Ernährung gegen Entzündungen im Körper? Bullshit?

Posted by [Nemesis](#) on Tue, 05 Jan 2016 17:41:00 GMT

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

---

Also ich will evtl. mal dieses Whole30 Programm aus der Paleo-Ernährung probieren, wenn es keine neuen Erkenntnisse zwischendurch gibt.

Habe mich heute schon so ernährt und habe heute eingekauft, das war mega teuer...

Generell bin ich der Sache nicht sehr positiv eingestellt. Eine gesamte Lebensmittelgruppe zu verbannen stinkt mir. Und ich kann jetzt schonmal sagen, dass ich spätestens nach den 30 Tagen, wieder Brot mit Quark, Pellkartoffeln mit Quark und usw. essen will.

Zudem gibt es auch Studien, die Vollkornbrot eine entzündungshemmende Wirkung zuschreiben und eine Doppelblindstudie, die keinen Unterschied zwischen Weißbrot, Vollkornbrot und kein Getreide auf Entzündungen ausmachen konnte. Naja...

Aber mal gucken. Wollte im neuen Jahr eh auf Fertiggerichte verzichten, auf Burger usw. und mich allg. gesund ernähren, daher passt das ganz gut und ich probiere es mal.

@Guldenstern

Das ist ja reinste Vegetarier bzw. Veganer-Propaganda. Also auf Fleisch verzichte ich definitiv nicht, gib dir da mal keine Mühe.

---

---

Subject: Aw: Paleo-Ernährung gegen Entzündungen im Körper? Bullshit?

Posted by [pilos](#) on Tue, 05 Jan 2016 17:54:35 GMT

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

---

Pandemonium schrieb am Tue, 05 January 2016 18:54 Manche Tiere, z.B. Hunde, vertragen gekochte Nahrung nicht einmal.

quatsch

Schritt 1. Darauf erfolgt für 20 Minuten bei 133 °C und 3 bar eine thermische Sterilisation in geeigneten Druckgefäßen. Als Resultat erhält man einen sterilisierten Fleischbrei

Schritt 2 Der sterilisierte Fleischbrei wird in kontinuierlich arbeitenden Trocknungsanlagen (Trommeltrockner, Scheibentrockner) auf den erforderlichen Trocknungsgrad getrocknet...das sind 4 Stunden bei 100°C im Vakuum

Schritt 3. Trockenfutter besteht im Wesentlichen aus Fleischmehl und Getreide. Das Gemisch wird bei Hitze und großem Druck in Form gepresst.

es wird sogar 3 mal gekocht iund zwar stundenlang

da sieht man wie wenig die leute wissen

wenn deine wurst aus gammelfleisch besteht, dann kannst dir vorstellen was im tierfutter drin ist

---

Subject: Aw: Paleo-Ernährung gegen Entzündungen im Körper? Bullshit?

Posted by [Schnitzelchen](#) on Tue, 05 Jan 2016 18:08:14 GMT

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

Pandemonium schrieb am Tue, 05 January 2016 17:54Fände es nachdenkenswert, auch das Kochen zu überdenken. Der Mensch ist das einzige Lebewesen, welches gekochte Nahrung zu sich nimmt. Manche Tiere, z.B. Hunde, vertragen gekochte Nahrung nicht einmal.

Wenn die menschliche Rasse nie das Feuer und somit auch das Kochen als wegweisende Errungenschaft in der gesamten Evolutionsgeschichte entdeckte hätte, würden wir immer noch mit Fellen und Keulen auf diesem Planeten auf Nahrungssuche gehen. Das Kochen von Fleisch hat wahrscheinlich am Wesentlichsten dazu beigetragen, dass wir so intelligent geworden sind. Einfach weil der gesamte Körper nicht so viel Energie aufwenden muss, um das Fleisch zu verdauen. Durch die eingesparte Energie, welche in Zeiten ohne gekochtes Fleisch für die Verdauung benötigt wurde, ist im Laufe der Evolution das Gehirn immer mehr gewachsen und somit auch unsere Intelligenz.

Mein Fazit: Gekochtes Fleisch war immer schon gut, wichtig, richtig

---

Subject: Aw: Paleo-Ernährung gegen Entzündungen im Körper? Bullshit?

Posted by [Gildenstern](#) on Tue, 05 Jan 2016 18:40:29 GMT

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

Das ist keine Propaganda. Ich bin selber kein Vegetarier, und auch kein Veganer, weil mir Fleisch schmeckt.

Aber genau wie jeder Raucher weiß, dass es schädlich ist, sollte es jeder Fleischesser prinzipiell auch wissen. Die Datenlage ist dick. Aber es gibt hier ja immer genug Leute, die evidenzbasierte Wissenschaft easy ignorieren und auf ihre Broscience vertrauen. Werd mir bloß nicht zum Norwood

---

Subject: Aw: Paleo-Ernährung gegen Entzündungen im Körper? Bullshit?

Posted by [Pandemonium](#) on Tue, 05 Jan 2016 18:41:18 GMT

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

pilos schrieb am Tue, 05 January 2016 18:54Pandemonium schrieb am Tue, 05 January 2016 18:54 Manche Tiere, z.B. Hunde, vertragen gekochte Nahrung nicht einmal.

quatsch

Schritt 1.Darauf erfolgt für 20 Minuten bei 133 °C und 3 bar eine thermische Sterilisation in geeigneten Druckgefäßen. Als Resultat erhält man einen sterilisierten Fleischbrei

Schritt 2 Der sterilisierte Fleischbrei wird in kontinuierlich arbeitenden Trocknungsanlagen (Trommeltrockner, Scheibentrockner) auf den erforderlichen Trocknungsgrad getrocknet...das sind 4 stunden bei 100°C im vakuum

Schritt 3. Trockenfutter besteht im Wesentlichen aus Fleischmehl und Getreide. Das Gemisch wird bei Hitze und großem Druck in Form gepresst.

es wird sogar 3 mal gekocht iund zwar stundenlang

da sieht man wie wenig die leute wissen

wenn deine wurst aus gammelfleisch besteht, dann kannst dir vorstellen was im tierfutter drin ist

"Einer von vier entwickelt im Laufe seines Lebens einen Tumor. Jeder zweite Hund über 10 stirbt daran. Krebs zählt zur häufigsten Todesursache bei Hunden."

<http://www.dogs-magazin.de/gesundheit/diagnose-krebs-beim-hund-65071.html>

Ich will hier auch nicht unnötig auf der Schädlichkeit von gekochtem Essen herumreiten. Ich fand es nur als interessanten Denkanstoß.

---

Subject: Aw: Paleo-Ernährung gegen Entzündungen im Körper? Bullshit?

Posted by [Nemesis](#) on Tue, 05 Jan 2016 18:43:55 GMT

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

---

Pandemonium schrieb am Tue, 05 January 2016 19:41pilos schrieb am Tue, 05 January 2016 18:54Pandemonium schrieb am Tue, 05 January 2016 18:54 Manche Tiere, z.B. Hunde, vertragen gekochte Nahrung nicht einmal.

quatsch

Schritt 1.Darauf erfolgt für 20 Minuten bei 133 °C und 3 bar eine thermische Sterilisation in geeigneten Druckgefäßen. Als Resultat erhält man einen sterilisierten Fleischbrei

Schritt 2 Der sterilisierte Fleischbrei wird in kontinuierlich arbeitenden Trocknungsanlagen

(Trommeltrockner, Scheibentrockner) auf den erforderlichen Trocknungsgrad getrocknet...das sind 4 stunden bei 100°C im vakuum

Schritt 3. Trockenfutter besteht im Wesentlichen aus Fleischmehl und Getreide. Das Gemisch wird bei Hitze und großem Druck in Form gepresst.

es wird sogar 3 mal gekocht iund zwar stundenlang

da sieht man wie wenig die leute wissen

wenn deine wurst aus gammelfleisch besteht, dann kannst dir vorstellen was im tierfutter drin ist

"Einer von vier entwickelt im Laufe seines Lebens einen Tumor. Jeder zweite Hund über 10 stirbt daran. Krebs zählt zur häufigsten Todesursache bei Hunden."

<http://www.dogs-magazin.de/gesundheit/diagnose-krebs-beim-hund-65071.html>

Ich will hier auch nicht unnötig auf der Schädlichkeit von gekochtem Essen herumreiten. Ich fand es nur als interessanten Denkanstoß.

Nur mal so, bei der Paleo-Ernährung wird genauso gebacken, gebraten und gekocht, wie sonst auch. Nix mit nicht gekochtem Essen...

---

Subject: Aw: Paleo-Ernährung gegen Entzündungen im Körper? Bullshit?

Posted by [Nemesis](#) on Tue, 05 Jan 2016 18:45:27 GMT

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

---

Pandemonium schrieb am Tue, 05 January 2016 19:41pilos schrieb am Tue, 05 January 2016 18:54Pandemonium schrieb am Tue, 05 January 2016 18:54 Manche Tiere, z.B. Hunde, vertragen gekochte Nahrung nicht einmal.

quatsch

Schrit 1.Darauf erfolgt für 20 Minuten bei 133 °C und 3 bar eine thermische Sterilisation in geeigneten Druckgefäßen. Als Resultat erhält man einen sterilisierten Fleischbrei

Schritt 2 Der sterilisierte Fleischbrei wird in kontinuierlich arbeitenden Trocknungsanlagen (Trommeltrockner, Scheibentrockner) auf den erforderlichen Trocknungsgrad getrocknet...das sind 4 stunden bei 100°C im vakuum

Schritt 3. Trockenfutter besteht im Wesentlichen aus Fleischmehl und Getreide. Das Gemisch wird bei Hitze und großem Druck in Form gepresst.

es wird sogar 3 mal gekocht iund zwar stundenlang

da sieht man wie wenig die leute wissen

wenn deine wurst aus gammelfleisch besteht, dann kannst dir vorstellen was im tierfutter drin ist

"Einer von vier entwickelt im Laufe seines Lebens einen Tumor. Jeder zweite Hund über 10 stirbt daran. Krebs zählt zur häufigsten Todesursache bei Hunden."

<http://www.dogs-magazin.de/gesundheit/diagnose-krebs-beim-hund-65071.html>

Ich will hier auch nicht unnötig auf der Schädlichkeit von gekochtem Essen herumreiten. Ich fand es nur als interessanten Denkanstoß.

Nur mal so, bei der Paleo-Ernährung wird genauso gebacken, gebraten und gekocht, wie sonst auch. Nix mit nicht gekochtem Essen...

Und von dem gekochten Essen auf Krebs bei Hunden zu schließen, ist ja mal mehr als lächerlich.

---

Subject: Aw: Paleo-Ernährung gegen Entzündungen im Körper? Bullshit?

Posted by [Pandemonium](#) on Tue, 05 Jan 2016 18:48:52 GMT

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

Ich hör ja schon auf.

---

Subject: Aw: Paleo-Ernährung gegen Entzündungen im Körper? Bullshit?

Posted by [kkoo](#) on Tue, 05 Jan 2016 18:53:28 GMT

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

Pandemonium schrieb am Tue, 05 January 2016 19:41

"Einer von vier entwickelt im Laufe seines Lebens einen Tumor. Jeder zweite Hund über 10 stirbt daran. Krebs zählt zur häufigsten Todesursache bei Hunden."

Kein Wunder, die Hunde müssen ja mit uns Menschen zusammenleben.



Subject: Aw: Paleo-Ernährung gegen Entzündungen im Körper? Bullshit?

Posted by [benutzer81](#) on Tue, 05 Jan 2016 19:05:22 GMT

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

---

Guildenstern schrieb am Tue, 05 January 2016 19:40Das ist keine Propaganda. Ich bin selber kein Vegetarier, und auch kein Veganer, weil mir Fleisch schmeckt.

Aber genau wie jeder Raucher weiß, dass es schädlich ist, sollte es jeder Fleischesser prinzipiell auch wissen. Die Datenlage ist dick. Aber es gibt hier ja immer genug Leute, die evidenzbasierte Wissenschaft easy ignorieren und auf ihre Broscience vertrauen. Werd mir bloß nicht zum Norwood

Gibt es hinsichtlich Personengruppen ausreichend Studien die sich strikt nach Paleo ernähren oder wird der durchschnittliche Konsument aus den Industrieländern mit hohem Fleischverzehr darin als Anhaltspunkt genommen?

---

Subject: Aw: Paleo-Ernährung gegen Entzündungen im Körper? Bullshit?

Posted by [Nemesis](#) on Tue, 05 Jan 2016 20:24:47 GMT

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

---

Man sollte sich mal angucken, was wir für Fleisch essen... Dass das ungesund ist, ist klar. Fleisch kann aber sicher auch gesund sein, das gibts aber nicht im Supermarkt und auch nur selten beim Metzger, da muss man schon suchen.

---

Subject: Aw: Paleo-Ernährung gegen Entzündungen im Körper? Bullshit?

Posted by [Nemesis](#) on Wed, 06 Jan 2016 11:21:26 GMT

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

---

So heute habe ich Kopfschmerzen.

---

Subject: Aw: Paleo-Ernährung gegen Entzündungen im Körper? Bullshit?

Posted by [Jürgen87](#) on Thu, 07 Jan 2016 13:39:37 GMT

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

---

Die lächerliche WHO Empfehlung zum Fleischverzicht bzw. Einschränkung ist ähnlich wie ein "Erfolg" von 3 Haaren auf der Rübe zu 5 Haaren auf der Rübe.

Auf dem Papier für Unwissende und Ahnungslose eine prozentual krasse Erhöhung, im Endeffekt bleibt das Ergebnis aber gleich.

---

Subject: Aw: Paleo-Ernährung gegen Entzündungen im Körper? Bullshit?

---

Posted by [Guldenstern](#) on Thu, 07 Jan 2016 14:15:19 GMT

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

---

Stimmt. Habe ganz vergessen, dass Haarausfall und Todesrate - verglichen in Prozent - so ziemlich die gleiche Sache ist.

Eine Erhöhung von 1% in Bezug auf 100.000 Haare bringt dir dann 101.000 Haare - ich stimme dir zu, kosmetisch völlig irrelevant.

Eine Reduktion von 1% in Bezug auf die Sterblichkeit anhand kardiovaskulärer Erkrankungen rettet dann in einer Großstadt immerhin 1000 Menschenleben.

Alle Leute, die rumheulen und sagen "aber ich weiß, was mein Körper braucht" oder "ich lasse mir doch von Wissenschaftlern nicht vorschreiben, wie ich mein Leben leben soll" oder "Heute so Morgen so" oder "ach, Leute haben 300.000 Jahre Fleisch gegessen, und jetzt soll es schlecht sein?" sind die gleichen, die 15 Jahre rauchen und dann zerschmettert sind, wenn man ihnen eine Diagnose stellt.

Ich kenne einen Mann, dem man vor längerer Zeit Diabetes diagnostiziert hat - der aber das verordnete Insulin nicht spritzt, weil er nicht möchte, dass Ärzte oder Politiker oder Konzerne irgendeine Macht über ihn haben.

Reaktanz heißt das; Leute, denen Freiheiten weggenommen werden, tun alles, um besagte Freiheiten wiederzuerlangen, auch wenn sie vorher überhaupt nicht relevant waren.

Ich habe in der Vergangenheit immer Vegetarier und Veganer auf Parties verteidigt, die ihr eigenes Essen mitbringen und komisch beäugt werden, oder denen man nett abwinkt, wenn sie ein Gespräch über Ernährung führen wollen. Meistens kommt die Kritik von Leuten, die ihre Hausaufgaben dann nicht gemacht haben und auch zu faul sind, sie zu machen. Und hier geben sie wirklich die Mündigkeit über ihre eigene Lebensgestaltung ab, indem sie einfach selektiv das aufnehmen, was sie hören und glauben wollen.

Und ich kenne genug Leute, die einfach noch nicht gelernt haben zu sagen: "ja, ich bin mir vollumfänglich bewusst, dass Verhalten X mir schadet und ich gehe Risiken ein und werde die Konsequenzen tragen, wenn es schief läuft." Leute gehen ja schon auf die Barrikaden, wenn die Grünen einen vegetarischen Tag in Kantinen einführen wollen - anstatt einfach mal zuzuhören, und sich mit der Materie zu beschäftigen. Irgendwann wird es dann einfach nur noch lächerlich.

---

Subject: Aw: Paleo-Ernährung gegen Entzündungen im Körper? Bullshit?

Posted by [Jürgen87](#) on Thu, 07 Jan 2016 14:19:34 GMT

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

---

Zitat: Eine Reduktion von 1% in Bezug auf die Sterblichkeit anhand kardiovaskulärer Erkrankungen rettet dann in einer Großstadt immerhin 1000 Menschenleben.

Ich hatte vom Krebsrisiko gesprochen:

1% ist aber vergleichsweise schon eine gigantische Prozentzahl, das wird man durch

Fleischverzicht nicht erreichen können. Wenn es sich wirklich "lohnend" würde, dann wäre es ja sinnvoll, tut es aber nicht, deswegen sind auch viele so "verbohrt", weil es im Endeffekt Jacke wie Hose ist. Wenn man zusätzlich nur vom individuellen Risiko und Benefit ausgeht, kommt man auf einen Nutzen nahe 0.

Zitat:

Leute gehen ja schon auf die Barrikaden, wenn die Grünen einen vegetarischen Tag in Kantinen einführen wollen - anstatt einfach mal zuzuhören, und sich mit der Materie zu beschäftigen. Irgendwann wird es dann einfach nur noch lächerlich.

Es geht um den Zwang, Zwang ist nie gut. Das 3. Reich hatte auch einige lustige Zwänge, eventuell, war da der eine oder andere auch sinnvoll?

---

Subject: Aw: Paleo-Ernährung gegen Entzündungen im Körper? Bullshit?

Posted by [Pandemonium](#) on Thu, 07 Jan 2016 14:31:32 GMT

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

---

Jürgen87 schrieb am Thu, 07 January 2016 15:19Es geht um den Zwang, Zwang ist nie gut. Das 3. Reich hatte auch einige lustige Zwänge, eventuell, war da der eine oder andere auch sinnvoll?

Unterste Schublade, hier sofort wieder die Nazi-Vergleiche auszupacken...

---

Subject: Aw: Paleo-Ernährung gegen Entzündungen im Körper? Bullshit?

Posted by [Jürgen87](#) on Thu, 07 Jan 2016 14:35:27 GMT

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

---

Für mich gibt es aber doch die eine oder andere Parallele von der Grünen Ideologie und vor allem von deren Selbstverständnis. Da kann dir gerne die Hutschnur platzen. Wir sollten hier aber nicht abschweifen.

---

Subject: Aw: Paleo-Ernährung gegen Entzündungen im Körper? Bullshit?

Posted by [Pandemonium](#) on Thu, 07 Jan 2016 15:03:20 GMT

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

---

Jürgen87 schrieb am Thu, 07 January 2016 15:35Für mich gibt es aber doch die eine oder andere Parallele von der Grünen Ideologie und vor allem von deren Selbstverständnis. Da kann dir gerne die Hutschnur platzen.

Wir sollten hier aber nicht abschweifen.

Da stimme ich mit dir überein, das Stichwort lautet: Ideologie, egal ob sie von rechts oder links kommt.

Mich hat eher dein Gebrauch des Totschlagarguments gestört, welches jemanden sofort in eine

bestimmte schmutzige Ecke rückt.

---

---

Subject: Aw: Paleo-Ernährung gegen Entzündungen im Körper? Bullshit?

Posted by [Nemesis](#) on Thu, 07 Jan 2016 16:17:37 GMT

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

---

Das Problem ist, wenn man durchs Netz surft und sich über Ernährung informiert, dann fällt schnell auf, das Krieg zwischen den Lagern verschiedenener Ernährungs-Formen herrscht. Für viele ist das eine Ersatzreligion geworden und sie stellen sich moralisch über Menschen, die anders essen usw. Das ist mir viiiiiiiel zu peinlich.

Ich will damit nichts mehr zu tun haben, daher lese ich auch in keinen Foren mehr zu dem Thema.

Ich ziehe es jetzt erstmal durch, auf Getreide- und Milchprodukte zu verzichten, nämlich einen Monat lang. Ich mache das aus Neugier und gebe der Sache sicher keinen hippen Namen, wie Paleo oder sonstwas. Das Internet in Bezug auf Ernährung benutze ich ab jetzt nur noch für Rezepte.

---