

Das Handbuch der

# CARNIVOREN ERNÄHRUNG



Statt vermeintlich gesunder Nahrungsmittel  
brauchen wir Fleisch um fit und vital zu sein  
Claire Koenig & Andrea Siemoneit

## Disclaimer

Keine der in diesem Buch enthaltenen Informationen dürfen als medizinischer Rat ausgelegt werden. Die Inhalte dieses Buches stellen unsere subjektive Meinung dar. Wir haben uns dennoch bemüht, unsere Argumente mit möglichst vielen Literaturangaben und Studien zu untermauern. Bei medizinischen Fragen konsultieren Sie Ihren Arzt.

## Hinweis

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung verzichtet. Entsprechende Bezeichnungen von Personen gelten im Sinne der Gleichbehandlung für alle Geschlechter. Bei manchen Grafiken oder Fotos haben wir teilweise für eine schönere Darstellung auf die Quellenangabe verzichtet. Sofern nicht anders angegeben, sind Bilder ohne Bildnachweis frei zu verwenden mit der Pixabay-Lizenz. ([www.pixabay.com](http://www.pixabay.com))

Alle Fleisch- bzw. Rezeptbilder haben wir selbst fotografiert.

© 2021 Carnitarier UG

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Publikation darf ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers in irgendeiner Form reproduziert und unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Carnitarier UG (haftungsbeschränkt)

Hertzstraße 4

83527 Haag i. OB

Satz: Claire Koenig

Coverdesign: Yuli Gates, alias Healthy Craft

ISBN: 978-3-00-068825-6

2. Auflage 2023

Printed in Germany

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort Mag. Julia Tulipan MSc.</b>	<b>10</b>
<b>Vorwort Dr. Surya Narayanan</b>	<b>13</b>
<b>Einleitung</b>	<b>17</b>
<b>1. Unser Weg zur carnivoren Ernährung und zu diesem Buch</b>	<b>20</b>
Claires Geschichte	21
Andreas Geschichte	24
<b>2. Die Zunahme an Zivilisationskrankheiten</b>	<b>27</b>
Essen ist Energielieferant, kein Entertainment	27
Deutschland ist krank	29
Entwicklung der Krankheiten in anderen Völkern	30
Vermeintlich gesunde Pflanzenöle	33
Schlechte Gene oder Schicksal?	34
Altes neu überdenken	36
<b>3. Welche Vorteile bringt die carnivore Ernährung</b>	<b>38</b>
Tierisches statt pflanzliches Fett	38
Konstant niedriger Blutzuckerspiegel	40
Verbesserung der Magen-Darm-Funktionen	42
<b>4. Evolution des Menschen</b>	<b>45</b>
Carnetariar, Omnivore, Vegetarier oder gar Veganer?	45
Viele Vorfahren waren reine Carnetariar	45
Symbiose von Mensch und Grasfressern	47
Anstieg der Intelligenz durch Verzehr von Hirn und Knochenmark	48
Indigene Völker aßen Innereien und Fett	50
Mensch und Primate im Vergleich	51
Vergleich Mensch – Carnivore – Herbivore	53
Höhlenmalereien und Knochenfunde	56

Körpergröße des Menschen seit Ackerbau verkleinert	57
Schlechte Zähne und poröse Knochen durch den Ackerbau	58
Zivilisationskrankheiten	60
Hungersnöte und Krankheiten als Preis für die Sucht nach Getreide	62
<b>5. Was wir über Pflanzen wissen sollten</b>	<b>65</b>
Antinährstoffe, die Waffen der Pflanzen	65
Lektine	71
Oxalsäure	73
Phytinsäure	75
Protease-Inhibitoren	77
Alkaloide	78
Goitrogene	79
Sulforaphan	81
Polyphenole	82
Quercetin	84
Flavonoide	84
Resveratrol	84
Tannine	85
Phytoöstrogene	86
Nitrate und Nitrite in Gemüse	87
Pflanzen- bzw. Saatenöle	89
Giftstoffe in Saatenölen	91
Transfettsäuren in Saatenölen	91
Die ungesunden mehrfach ungesättigten Fettsäuren	93
Saatenöle zerstören das LDL-Cholesterin	94
<b>6. Fleisch – die beste Quelle für bioverfügbare Nährstoffe</b>	<b>96</b>
Nährstoffmangel – ein weit verbreitetes Problem	97
Cholesterin – ein wichtiger Baustein	98
Fettsäuren	100
Gesättigte Fettsäuren	100
Einfach ungesättigte Fettsäuren	102

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: Omega-3 und Omega-6	102
Aminosäuren	107
Qualität der Proteine, Menge und Verwertbarkeit	110
Proteinbedarf	110
Besondere Aminosäuren	113
Kreatin	113
Carnosin	114
Taurin	115
Cholin	116
Mineralien und Spurenelemente	117
Eisen aus tierischen Quellen	119
Fettlösliche Vitamine	121
Vitamin A	121
Vitamin D	124
Vitamin K	128
Wasserlösliche Vitamine	130
Vitamin-B-Komplex	132
Vitamin B6	132
Vitamin B12	133
<b>7. Häufig gestellte Fragen</b>	<b>135</b>
Brauchen wir Kohlenhydrate zum Überleben?	135
Muss man als Carnetarier immer in Ketose sein?	138
Bekommt man Verstopfung, wenn man keine Ballaststoffe mehr isst?	140
Und was ist mit dem Futter für die Bakterien, den Ballaststoffen?	141
Muss ich mich um meine Cholesterinwerte sorgen?	144
Ist die Angst vor Übersäuerung des Körpers gerechtfertigt?	148
Warum erleben Veganer zu Beginn so große gesundheitliche Erfolge?	151
Ist es schädlich für die Nieren, so viel Fleisch zu essen?	153
Wenn Fleisch kein Vitamin C enthält, bekommt man dann Skorbut?	154
Ist rotes Fleisch krebserzeugend?	157
Ist die carnivore Ernährung teuer?	159
Kann ich auch in Restaurants essen?	160

Ist Carnivore mit dem Familienleben vereinbar?	162
Wie wichtig ist die Qualität des Fleisches?	163
<b>8. Sind Ethik und Umweltschutz mit Carnivore vereinbar?</b>	<b>165</b>
Ackerbau in Deutschland	166
Was wird auf einem Acker angebaut?	168
Wer profitiert vom Ackerbau?	169
Kraftfutter für die Milchindustrie	170
Auswirkungen des Ackerbaus auf die Böden	172
Treibhausgase als Klimakiller	173
Was sind die Ursachen für die Zunahme an Treibhausgasen?	177
Extensive oder intensive Landwirtschaft	178
Tiere und Pflanzen im Lebenskreis der Natur	181
<b>9. Wie funktioniert die carnivore Ernährung?</b>	<b>183</b>
Was isst man als Carnetarier?	183
Unterschiedliche Ausrichtungen der carnivoren Ernährung	185
Wieviel darf ich am Tag essen?	188
Wie könnte ein Tagesmenü aussehen?	191
Wie hoch sollte der Fettanteil im Fleisch sein?	192
Wie oft darf ich am Tag essen?	193
Was darf ich trinken?	194
Was ist mit Gewürzen?	196
Apropos Salz	197
Wie steht es mit Süßungsmitteln?	200
Milchprodukte	201
<b>10. Praktische Tipps zur Umsetzung</b>	<b>204</b>
Mit welchen Veränderungen können Sie rechnen?	205
Mentale Tipps	207
Wie lange dauert es, bis ich mich besser fühle?	209
Wiedereinführung von Nahrungsmitteln	210
Carnetarier beim Fleischer	212
Carnetarier in der Küche	213

Anschaffungen als Carnetariier	215
Auf Reisen als Carnetariier	217
<b>11. Rezepte</b>	<b>220</b>
Flüssig, heiß und nahrhaft	220
Knochenbrühe vom Rind bzw. Kalb	220
Fleischbrühe	223
Hühnerbrühe	224
Rindfleisch	226
Rib-Eye-Steak aus der gusseisernen Pfanne	226
Rumpsteak aus dem Airfryer	228
Steak rückwärts gebraten	229
Rinderbraten	230
Buletten oder Klopse	231
Pfälzer Leberknödel	232
Leber-Rindfleisch-Burger	234
Ochsenschwanz	235
Zwerchrippe	236
Alles außer Rind	237
Carnivoren Brot	237
Quiche Lorraine ohne Boden	238
Butter-Mayonnaise	239
Confierte Entenbrust	240
Lammrippchen	241
Schwein	242
Schweinekrustenbraten	242
Spare Ribs	244
Innereien	246
Leberpastete	246
<b>12. Index</b>	<b>248</b>
<b>13. Quellen</b>	<b>256</b>