



Steinzeit macht glücklich, ist aber sehr anstrengend!

Ist die "Steinzeit" in punkto Gesundheit eine Kur oder ein Martyrium? Die Antwort muss wohl lauten: 'beides'! Steinzeit macht glücklich, ist aber sehr anstrengend! Dies zeigt sich besonders drastisch an den Aktometer-Daten von Martin Burberg während der Reparatur des Ofens. Er vollbrachte Fitness-Leistungen, wie sie normalerweise höchstens ein Leistungssportler kennt. In einer körperlich ungünstigen Position musste er den Ofen reparieren und auskleiden. Dabei verbrauchte er nahezu so viel Energie wie ein Radfahrer bei der Tour de France. Da er immer wieder seine Körperposition stabilisieren musste, verbrauchte er eine große Menge an Energie - Anstrengung pur, die man auf den ersten Blick vielleicht nicht als Höchstleistung beurteilen würde. Die Aktometer-Daten zum Kalorienverbrauch zeigen allerdings genau das an: über 5.000 Kalorien hat er bei dieser Aktion verbraucht.



Martin Burberg vollbrachte bei der Reparatur des Ofens eine körperliche Leistung, die der eines Spitzensportlers gleich kommt.

Geht man davon aus, dass ähnliche Arbeiten auch vor 5.000 Jahren Alltag und die Belastungen durch Hunger und Krankheit größer waren, wird schnell klar, dass diese Epoche eine große Herausforderung für die Gesundheit war. Dennoch: Die Teilnehmer des Projekts waren vorher und nachher bis auf kleinere Überlastungsschäden gesund. Auffallend fanden die LIVING SCIENCE-Forscher die geringe Infektanfälligkeit während des Aufenthalts im Dorf und bei der Alpenüberquerung. Dieser Trend zeigte sich insbesondere bei der Dorfgruppe. Über die Ursache

dieser außergewöhnlichen Fitness wird noch immer spekuliert.



Noch bevor es ins STEINZEIT-Dorf ging, mussten alle Teilnehmer einen Fitnessstest absolvieren. Hier ist Martin Burberg gerade auf dem Laufband zu sehen.

Positiv für die Gesundheit, aber auch ein Maßstab für die Anstrengung: Die Mitglieder der Dorfgruppe verloren im Schnitt 5,6 Kilogramm Gewicht. Die vier Alpenüberquerer nahmen 5,5 Kilogramm ab. Gerade die weniger trainierten legten gleichzeitig deutlich an Muskelmasse zu. Der Abnehmeffekt ließ sich auch durch die Messung des Bauchumfangs feststellen: Im Durchschnitt zeigte das Maßband der Wissenschaftler bei der Dorfgruppe drei Zentimeter, bei den Alpenwanderern zwei Zentimeter weniger Bauchumfangs. Vor allem in den ersten Wochen des Projektes verloren die "Steinzeit"-Leute viel Gewicht. Die Wissenschaftler machen dafür den erhöhten Stress durch die neue Lebenssituation sowie die enormen Schwierigkeiten mit der Nahrungszubereitung während dieser Zeit verantwortlich.

Kernbefunde

1. Die Dorfgruppe hat im Schnitt 5,6 Kilogramm abgenommen.
2. Der Bauchumfang der Dorfbewohner hat sich im Mittel um 3 cm verringert.
3. Die Alpenwanderer nahmen im Mittel 5,5 Kilogramm ab.
4. Der Bauchumfang schrumpfte durchschnittlich um 2 cm.

[<< zurück zu Seite 1](#)

[✉ Seite weiterempfehlen](#)

Der SWR ist Mitglied der ARD