

G. Pitruska/Dr. H. Diehl

Fleisch - ein Stück Lebenskraft?

Neue Lebenskraft durch gesunde, kräftige Nahrung. Ein ordentliches Stück Fleisch für ordentlich arbeitende Leute. "Ich arbeite viel, da muss ich auch ordentlich ein Stück Fleisch auf dem Teller haben!" Schon mal gehört?

Ein Stück Lebenskraft - was ist damit gemeint?

In der Werbung wird uns nahe gebracht, dass Fleisch ein elementares Nahrungsmittel ist, das wir unbedingt brauchen, um stark, leistungsfähig und gesund zu sein. Viel Geld und Aufwand wird von der Fleischindustrie in die Imagepflege des Fleisches gesteckt. Auch der gesundheitliche Aspekt wird hervorgehoben: Fleisch enthält lebenswichtiges Protein, gewisse Vitamine und Mineralstoffe und - Fleisch wird immer magerer.

Aber ist Fleisch nicht unsere wichtigste Eiweißquelle?

Tatsächlich enthält Fleisch einen hohen Anteil Nahrungseiweiß, aber das ist eher ein Problem als ein Vorteil:

Es steht fest, dass die meisten Menschen ihren Proteinbedarf deutlich überschätzen. Die offizielle Empfehlung der Weltgesundheitsbehörde liegt bei 45-60 g Eiweiß / Tag (Männer mehr als Frauen). Diese Menge enthält bereits einen großzügigen "Sicherheitszuschlag". Die meisten Menschen in den Industrieländern allerdings verzehren das zwei- bis dreifache dieser Menge. Und der größte Teil der überschüssigen Eiweißzufuhr stammt aus tierischen Produkten.

Nach dem Zweiten Weltkrieg wurden zum Beispiel in Amerika pro Person 22 kg Fleisch im Jahr gegessen. Heute wird an *Rindfleisch allein* das Doppelte dieser Menge verzehrt. Der Verzehr von Geflügel wie Hähnchen und Putenfleisch sowie Fisch ist zusätzlich enorm in die Höhe geschossen. Die seit vielen Jahren feststehende Erkenntnis, dass ein Überschuss an Eiweiß toxisch (giftig) für unsere Nieren ist, scheint ignoriert zu werden.

Ein noch größeres Problem jedoch stellt der Fettgehalt von Fleisch dar, wobei es sich überwiegend um gesättigtes Fett handelt, das unserer Gesundheit in vieler Hinsicht abträglich ist. Der hohe Gehalt an Cholesterin ist ebenso problematisch. Wissenschaftliche Forschung hat eine erdrückende Fülle an Erkenntnissen gewonnen, dass die Hauptursache für die allermeisten unserer heutigen Krankheiten eine üppige, fetthaltige Ernährung ist. Die Nahrungsmittel, die unsere Ernährung so üppig und fetthaltig werden lassen, sind fast ausschließlich die tierischen Produkte wie Fleisch, Eier und Milchprodukte.

Unglücklicherweise ist unser Körper zwar in der Lage, sich aus den tierischen Produkten Nährstoffe zu ziehen, aber er hat keine eingebauten Schutzmechanismen gegen die gleichzeitig aufgenommenen großen Mengen an Fett und Cholesterin, mit denen fleischfressende Tiere ausgestattet sind. Beim Menschen häufen sich die Überschüsse von Fett und Cholesterin im Blutstrom an und beginnen sich an den Innenauskleidungen der Blutgefäße abzulagern. Ein Prozess wird in Gang gesetzt, bei dem die Gefäße nach einiger Zeit verdicken, verhärten und sich verengen.

Plaqueablagerungen bilden sich.

Das führt dazu, dass nach einiger Zeit die Blutzufuhr zu lebenswichtigen Organen immer mehr gedrosselt wird oder sogar ganz unterbrochen wird. Dadurch werden Rahmenbedingungen geschaffen, die die Ursache für viele unserer heutigen "Killerkrankheiten" bilden, wie Herzkrankheit, Bluthochdruck, Schlaganfall, Diabetes und verschiedene Krebsarten.

Soll das heißen, dass es besser wäre, fleischlos zu leben?

Es gibt Millionen und Millionen von Menschen auf der Erde, die mit einer Ernährung, die lediglich auf pflanzlichen Produkten basiert, vollständig und gesund versorgt sind. Und die Vorteile liegen auf der Hand:

*Das Krankheitsrisiko sinkt:*

Vegetarische Bevölkerungsgruppen zeigen erstaunlich wenige der Killerkrankheiten, die unsere Bevölkerung in den Industrieländern dahinraffen.

*Sie leben länger und gesünder:*

Wenn man die Wissenschaft befragt, so sagt uns die Statistik, dass Vegetarier schlanker sind, gesünder und länger leben als der Durchschnitt der Bevölkerung.

*Weniger Gefahren in der Nahrung:*

Sobald ein Tier stirbt, werden Enzyme ausgeschüttet, die den Prozess der Verwesung in Gang setzen. Die Haltbarmachung des Fleisches stellt eine kontinuierliche Herausforderung dar.

Tiere nehmen Pestizide und Düngemittel, die für ihre Nahrung benutzt wurden, zu sich und speichern diese in ihrem Körper. Dadurch werden diese Schadstoffe angehäuft und vervielfachen sich. Man spricht auch von Kumulation.

Die Richtlinien für die Fleischschau im Schlachthof sind derart, dass eine gründliche und effektive Qualitätskontrolle der Tierleichname nicht möglich ist. Stichproben von Fleisch ergeben häufig, dass das Fleisch unerlaubte Reste von Wachstumshormonen und Antibiotika enthält. Zwar gibt es Gesetze, die das verbieten, es ist jedoch oft schwierig, diese durchzusetzen.

Mastvieh, das in engen Ställen und Verschlügen gehalten wird, ohne dass es körperliche Bewegung und Auslauf hat, kann einen bis zu doppelt so hohen Fettgehalt aufweisen wie das Fleisch von Vieh, das auf einer Weide großgezogen wird.

*Geringeres Umweltrisiko:*

100 Liter Wasser werden benötigt, um 500 g Weizen zu produzieren. Um 500 g Rindfleisch zu produzieren, wird die hundertfache Menge an Wasser benötigt, nämlich 10.000 Liter Wasser.

*Bessere Verteilung der Weltnahrungsmittel:*

80 bis 90 % des in den USA produzierten Getreides wird an Tiere verfüttert. Wenn Amerikaner ihren Fleischkonsum um nur 50% reduzieren würden, könnte mit dem, was an Ackerland, an Wasser, Getreide und Sojabohnen eingespart wird, die gesamte Welt der Entwicklungsländer mit Nahrung versorgt werden.

Was ist nun gesunde Nahrung?

Früher bezeichnete man Nahrungsmittel aus unveränderten, natürlichen Produkten, wie sie in der Natur wachsen, als vollwertige (und somit gesunde) Nahrungsmittel.

Heutzutage ist dieser Begriff immer mehr verwässert worden. Jeder Hersteller eines Nahrungsmittels möchte seinem Produkt gern das Etikett "gesund" oder "vollwertig" aufdrücken. Das geht so weit, dass für Produkte, die fast ausschließlich aus raffinierten, ungesunden Zutaten bestehen und für die Gesundheit des Konsumenten abträglich sind, mit dem Gesundheitsaspekt geworben wird, nur weil eine einzige Zutat, die zudem in geringen Mengen vorhanden ist, von der Gesellschaft als gesund eingestuft wird. Der tatsächliche gesundheitsfördernde Nutzen dieser einen Ingredienz ist dabei nicht unbedingt wissenschaftlich zu halten. Man denke nur an Kinderriegel wie "Milchschnitte", "Milchbons", "Vitaminbonbons" u.v.a.. Die eigentliche gesunde, pflanzliche Nahrung, so natürlich wie möglich erhalten, ist für die Nahrungsmittelindustrie nicht interessant, weil sie unraffiniert, d.h. von der Technologie unbearbeitet ist. Damit ist kein Geld zu verdienen und sie taucht deshalb in der Werbung nicht auf.

Wissenschaftliche Beweise dafür, dass Fleisch und andere tierische Produkte ungesund sind, sind zu einer erdrückenden Fülle angewachsen. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse bestätigen mit Nachdruck, dass eine Ernährung, die ihren Schwerpunkt bei den pflanzlichen Produkten hat, nicht nur für den Menschen ausreichend und angemessen ist, sondern der Ernährung mit tierischen Produkten überlegen ist.

Ein tatsächlich gesundheitsförderndes Programm, das körperliche Bewegung und richtige Ernährung mit einschließt, findet wenig Unterstützung, da nur ein minimaler Profit zu erkennen ist. Deshalb werden wir auch weiterhin mit teuren Werbekampagnen bombardiert werden, die uns zum Kauf von Produkten verführen wollen, die für die Hersteller zwar profitabel sind, aber den tatsächlichen gesundheitlichen Nutzen nicht berücksichtigen.

Den Menschen ist der Instinkt zum Töten nicht innewohnend. Wir sind viel eher dafür geschaffen, uns an einer kühlen Rebe Trauben zu erfreuen, als an einem Stück rohen Fleisches. Es ist ein gutes Gefühl zu wissen, dass eine Ernährung, die aus Früchten, Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreide besteht, auf unsere gesundheitlichen Bedürfnisse perfekt abgestimmt ist. Dabei sind sowohl die anatomischen und physiologischen Eigenschaften des Menschen berücksichtigt als auch seine naturgegebenen Instinkte.

Ein Stück Lebenskraft für den Menschen kommt nicht aus dem Schlachthaus. Lebenskraft finden wir im Garten und auf dem Acker, auf den Bäumen, Sträuchern und in der Erde. Aber vielleicht gehört über das Anerkennen der wissenschaftlichen Beweise hinaus ein Stück philosophische Weisheit dazu, um dem Menschen seine ursprünglich vorgesehene Bestimmung zurückzugeben.