

So erreichen uns immer wieder Fragen von Klienten und LeserInnen unseres Blogs zum Thema Fleisch, Proteine und Gesundheit. Folgende Aussagen z.B. in Medien oder im Geschwätz sind üblich:

«Im Gegensatz zu den gerne angeführten Behauptungen, dass der Fleischkonsum ungesund ist, zeigen mehrere Studien, wie wichtig Fleisch und tierische Produkte im Allgemeinen in der menschlichen Ernährung sind. Der Versuch der Globalisten, uns alle zu Veganern und Insektenessern zu machen, schadet auch unserer Gesundheit».

«Die Ergebnisse sind (wenn man den gängigen Narrativen vom ungesunden Fleisch folgt) durchaus überraschend. Denn die Forscher fanden quasi quer durch die Bank einen deutlichen statistischen Zusammenhang zwischen einem erhöhten Fleischkonsum und einer höheren Lebenserwartung der Menschen».

«Wie wir also sehen, gehört Fleisch zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung absolut dazu. Insbesondere Kinder brauchen demnach zur Entwicklung ihres Gehirns ausreichend tierische Proteine. Gerade deshalb ist der Versuch der Globalisten, den Konsum von Fleisch massivst zu reduzieren auch eine Gefahr für die Menschheit. Wir sprechen hier faktisch von einer gezielten "Verblödung" der Menschheit durch den Entzug für die kognitive Entwicklung wichtiger Nährstoffe».

Die Frage lautet dann, was wir von solchen Aussagen halten.

Zuerst müssen wir immer wieder denken, wie einfach Menschen in Ernährungsfragen, wie auch bei Viren, verarscht werden können. Da können Industrien in Forschungen, die sie selber in Auftrag geben und bezahlen, alles behaupten.

Dabei müsste man nur eines wissen: Proteine, die erhitzt werden, gerinnen ab 43 Grad. Und was machen wir mit dem Fleisch? Wir verbrennen es in der Pfanne oder auf dem Grill. Anbraten nennen wir das so schön. Das sagt eigentlich schon

alles aus. Die Proteine werden vernichtet! Beobachten Sie einmal wie Fleischesser, wenn sie dann noch ein bisschen Sport betreiben, Eiweisspulver, -Shakes und -Riegel zusätzlich essen. Aber auch dieses Zeugs enthält keine Proteine mehr. Und wenn doch noch tierisches Eiweiss in den Körper gelangt, kann er es nicht korrekt verwerten. Wenn Sie nun denken, Ihr Arzt weiss Bescheid. Der Arzt meint einfach das was die Medien so erzählen - und die verkaufte Werbung für die Fleischindustrie. «Fleisch, ein Stück Lebensfreude». Sicher mal nicht für die armen Nutztiere, die nie Sonne sehen und abgeschlachtet werden. Und der Fleischesser, na ja, der muss bald Medikamente schlucken.

Proteine, die der Körper aufnehmen und verwerten kann werden nicht erhitzt und sind in pflanzlicher frischer Ernährung (als Aminosäuren) zu finden. Ausser, sie kochen die Salatblätter auch noch, was heute doch immer mehr zum Alltag gehört. Mit dem hohen Fleischverzehr mag der Körper keinen rohen Salat mehr. Der Verdauungstrakt sagt zu herrlich gesunden Nährstoffen nein, ich kann nicht, ich bin so schwach.

Tja. Was ist nun gesund? Wenn man dann die Leute fragt, was für Nährstoffe liefert das gekochte Fleisch, bekommen Sie vielleicht folgende Antworten. B12. Genau. B12 wird von einem gesunden Darm selber produziert. Was braucht es dazu? Ein bisschen Schmutz. Die Kinder, die draussen spielen können, verblöden nicht! Die beste B12-Quelle ist Natur, Erde, ein Hund, eine Katze... Ein noch lebendes Rind, Schwein oder Huhn das gestreichelt werden kann. Dann wird auch noch Vitamin D genannt. OK, doch auch Vitamin D wird vom Körper selber produziert. Die Quelle dafür ist unsere Sonne.