

Mund- und Zahngesundheit

Der Gesundheitszustand Ihrer Mundhöhle spiegelt den Zustand Ihres Körpers als Ganzes wider. Ähnlich wie Ihre Haut.

Es ist wichtig zu wissen, dass viele häufige Mundgesundheitsprobleme wie Zahnkaries nicht normal sind. Zucker ist sicher nicht gesund und schädlich. Es hat jedoch andere Gründe an Zahnkaries zu erkranken. **Zahnkaries entsteht durch Ungleichgewichte in Ihrem System, wie z. B. Nährstoffmangel oder ein zu saures inneres Terrain.**

Während das Bohren und Füllen von Hohlräumen (Löcher) in modernen Zahnbehandlungen heute zum Standard gehört, wird die eigentliche Ursache für die Entstehung von Zahnkaries oder anderen Zahn-/Mundkrankheiten gar nicht angesprochen. Es wird versäumt aufzuklären.

Bevor ich mich mit den Tücken der konventionellen Zahnarztpraxis auseinandersetze und Alternativen zu vielen fehlgeschlagenen Ansätzen erwähne, möchte ich zunächst ein wenig mehr über die Natur des Mundes erklären und warum die orale Ökologie für die Gesundheit so wichtig ist. Unser Mund ist die Heimat einer vielfältigen mikrobiellen Zivilisation, deren Aufgabe es ist, **unsere Nahrung vorzuverdauen**, die Integrität unserer Zähne und des Zahnfleischs zu schützen und gegen pathogene Eindringlinge zu schützen.

Wenn diese freundlichen Mikroben gesund und ausgewogen sind, ist Karies mehr oder weniger kein Problem. Wenn nicht, entstehen Probleme. Weil sie miteinander verbunden sind, enden die freundlichen Mikroben im Darm normalerweise auch, weshalb es so wichtig ist, Ihr gesamtes Mikrobiom sowohl in Ihrem Verdauungstrakt als auch in Ihrem Mund zu unterstützen. (Anmerkung: Das menschliche Mikrobiom - oder menschliche Mikrobiota - ist die gesamte Ansammlung von Mikroorganismen, die auf unserer Haut, Speichel und Mund, Augen, Darm und dem Rest unseres Magen-Darm-Traktes leben.)

In seinem Buch *Missing Microbes* erklärt Dr. Martin Blaser, wie freundliche Bakterien im Mund aufeinander angewiesen sind, um richtig zu funktionieren, sich gegenseitig im Gleichgewicht zu halten und damit das Zahnfleisch nicht krank wird und die Zähne nicht verrotten. Die Anwesenheit eines Bakterienstammes ohne die anderen kann zu ernsthaften Problemen führen - oder wie Nadine Artemis (Expertin für Mundgesundheit von Living Libations) es ausdrückt, das gesamte mikrobielle Ökosystem wird aus dem Gleichgewicht gebracht, wenn einige Bakterien ihre «angestammten Bakterienfreunde» vermissen.

Was verursacht das Ungleichgewicht?

Antibiotika, andere Medikamente (dazu gehören auch Drogen), Pestizide und Gifte in Nahrungsmitteln bombardieren das Mikrobiom. Rauchen schwächt das Gleichgewicht ebenfalls. Raucher verlieren ihre Zähne frühzeitig.

Das Mikrobiom des Mundes und Magendarmtrakt durch gesunde Ernährung schützen und stützen

Was können Sie also tun, um die in Ihrem Mund lebenden Bakterien zu schützen und ihre ordnungsgemäße Funktion zu unterstützen, um Karies und andere Probleme der Mundgesundheit zu vermeiden? **Alles beginnt mit der richtigen Aufrechterhaltung Ihres**

Dentin-Lymphsystems - dem Entgiftungs- und Immun-Unterstützungsmechanismus, durch den Ihre Zähne die Nährstoffe erhalten, die sie aus dem Verdauungstrakt benötigen, um kontinuierlich zu remineralisieren, zu regenerieren und neuen Schmelz zu schaffen.

Vielleicht wissen Sie bereits, dass Ihr Körper ein Netzwerk von Lymphknoten enthält, deren Aufgabe es ist, Giftstoffe zu sammeln und zu eliminieren sowie Ihr Immunsystem zu stärken. Ihre Zähne sind auch Teil dieses Netzwerks. Jeder einzelne Zahn in Ihrem Mund, ob Sie es glauben oder nicht, hat sein eigenes Lymphsystem, das fest mit Ihren Ohrspeicheldrüsen verbunden ist.

Diese Ohrspeicheldrüsen, die von Ihrem Hypothalamus aktiviert werden, kommunizieren mit Ihrem Magen und Verdauungstrakt, wo Nahrung verdaut wird, um die Nährstoffe zu erhalten, die Ihre Zähne für Stärke und Langlebigkeit benötigen. Was diese Ohrspeicheldrüsen daran hindert, so zu funktionieren, wie sie sollten, ist ein Mangel an Nährstoffen und eine schlechte mikrobiologische Ökologie – beide resultieren zu einem grossen Teil aus einer schlechten Ernährung. Wenn Ihre Zähne nicht die Nährstoffe bekommen, die sie benötigen, versucht Ihr Mund, sie zu schützen, indem sie mehr Speichel produziert, aber schliesslich versagt dieses System.

Fehlen Nährstoffe (Mineralien) stagniert das Lymphsystem oder es wird geschwächt und so können Löcher in den Zähnen entstehen.

Dies ist natürlich der Grund, warum der Verzehr von Lebensmitteln, die reich an bioverfügbaren Vitaminen, Spurenelementen, Enzymen und anderen wichtigen Nährstoffen sind, so wichtig ist. **Wenn Sie unterernährt sind, zahlen Mund und Zähne den Preis!**

Schauen Sie zudem, dass Ihr Blutzuckerspiegel bei 80 mg / DL 4,4 mmol/L oder niedriger liegt. Dass Sie nicht an Diabetes leiden.

Wie verhindern Sie Karies?

Die richtige Ernährung – wir haben Sie in unserer Sprechstunde über die beste Ernährung informiert - sollte Ihre erste Verteidigungslinie sein, um Mund und Darm vor Krankheiten zu schützen, von denen wir jetzt wissen, dass sie zusammenarbeiten, um das Dentin-Lymphsystem zu unterstützen und zu erhalten.

Aber es gibt auch routinemässige Wartung Ihrer Zähne, wie Zahnseide, Bürsten und periodische Tiefenreinigung beim Zahnarzt. Richtig? **Nicht so schnell...**

Jedes dieser Dinge kann nützlich sein, wenn es richtig gemacht wird, aber das Problem ist, dass **viele konventionelle Ansätze die Verwendung von chemischen Mitteln beinhalten, die gegen das Mikrobiom arbeiten, anstatt für dieses**. Viele Zahnpasta-Produkte zum Beispiel enthalten Chemikalien wie Fluorid und verschiedene antibakterielle Mittel, die das Mikrobiom stören und die Zähne anfällig für Krankheiten machen. Ebenso führen viele Zahnärzte Verfahren durch, die für unsere langfristige Mundgesundheit schädlich sind.

«Alles, was in der modernen Zahnmedizin gemacht wird, ist das Töten - diese Art von parodontaler Politik der verbrannten Erde auf dem Mikrobiom des Mundes», warnt Artemis. «Sie haben die wirklich schweren Mundspülungen, die Zahnpasta mit Triclosan und Natriumlaurylsulfat und all diese Chemikalien».

Dann kauen wir Mahlzeiten mit Glyphosat und Pestiziden und zerstören so wiederum unser Mikrobiom.

Vor diesem Hintergrund ist es natürlich wichtig, die richtigen Zahnpflegeprodukte zu wählen. Wenn es um die Verwendung von Zahnseide geht, halten Sie sich an Sorten aus **natürlicher, biologisch abbaubarer Seide**, natürlichen Wachsen und ätherischen Ölen und vermeiden Sie solche, die künstlichen Süßstoff (Aspartam o.ä.) und chemische antibakterielle Mittel enthalten.

Das gleiche gilt für Zahnpasta - **vermeiden Sie alle Sorten, die Fluorid enthalten, von dem gezeigt wurde, dass es das Zahnfleisch abbaut, die Knochen zerbröckelt und die Kollagensynthese beeinträchtigt**, sowie jene, die synthetische Treibmittel und antibakterielle Chemikalien wie Triclosan enthalten.

Die richtige Zahnpasta auswählen oder selber herstellen

Um ehrlich zu sein, alles, was Sie in einer guten Zahnpasta brauchen ist Natriumbicarbonat oder Backpulver, ein Trägeröl wie Kokosnuss- oder Olivenöl, einige ätherischen Öle für Geschmack und natürliche antibakterielle Aktivität und vielleicht etwas Wasserstoffperoxid, um das Bleichen zu unterstützen.

Ein Grundrezept zur Herstellung von hausgemachter Zahnpasta besteht darin, Wasserstoffperoxid (bei 1% Verdünnung) mit Backpulver im Verhältnis 1:1 zu kombinieren. Wasserstoffperoxid in Lebensmittelqualität ist der typischen Drogerie-Einheit vorzuziehen, da es in kleinen Mengen sicher aufgenommen werden kann.

Verrühren Sie die Lösung und lassen Sie sie auf natürliche Weise verdunsten. Sie erhalten ein trockenes Puder, das Sie auf Ihre Zahnbürste auftragen und auf den Zähnen reiben können, um Zahnbelag loszuwerden, Zahnschmelz zu schützen und gesundes Zahnfleisch zu regenerieren. Das Mikrobiom im Mundes wird erhalten, anstatt es zu zerstören.

Sie können auch andere Zutaten wie Thymian, Teebaum, Zimt und Pfefferminz ätherisches Öl hinzufügen, sowohl für den Geschmack, wie auch als zusätzlichen antibakteriellen und antiviralen Schutz.

Ölziehen mit Kokosnussöl lindert Zahnfleischentzündungen.

Ozon und Oxygenation für die Mundgesundheit

Ein weiteres wichtiges Element der Mundgesundheit ist die Oxygenierung, die schädliche Bakterien daran hindert, zu züchten und sich zu vermehren, während sie diese und den von ihnen produzierten Giftmüll beseitigt, um Infektionen vorzubeugen. Dies wird durch die Verwendung von Ozon erreicht, einer regenerativen Substanz, die neben der Durchführung dieser Erhaltungsfunktionen auch dazu beiträgt, neues Zellwachstum an den Stellen zu fördern, an denen es benötigt wird - sei es Zahnfleisch, Zahnschmelz oder sogar ein Zahn.

Ozon kann auch von qualifizierten Zahnärzten in den Mund gespritzt werden, was eher in Fällen gilt, in denen eine Person bereits Mundgesundheitsprobleme hat, die eher behoben als verhindert werden müssen.

Die Gefahren der Wurzelkanäle

Vielleicht fragen Sie sich nun, das ist ja gut und recht, aber wie soll ich mit fortgeschrittener Karies umgehen? Oder was mache ich, wenn mein Zahnarzt eine Wurzelkanalbehandlung machen will und behauptet, dass dies die einzige Möglichkeit sei, den Zahn zu retten und weitere Schäden zu verhindern?

Mein Rat an Sie, lassen Sie sich nicht unter Druck setzen. Überdenken Sie alle Ihre Möglichkeiten.

Viele Menschen wissen das nicht, aber Prozeduren wie Füllungen und Wurzelkanäle zu behandeln, beheben nicht die grundlegenden Probleme, die sie verursacht haben.

Wurzelkanäle sind besonders problematisch, weil Zahnärzte den Zahn nicht richtig sterilisieren können, was wahrscheinlich zu Infektionen führen kann. Um ehrlich zu sein, brauchen die meisten Menschen gar keinen Wurzelkanal.

Dr. Stuart Nunnally, ein ganzheitlicher Zahnarzt aus Texas, führte die weltweit erste unabhängige Laborstudie über Wurzelkanäle durch und stellte fest, dass fast alle Zähne mit Wurzelkanälen eine Art von Pathologie entwickeln. Er warnt, dass es sich hauptsächlich um nekrotische bakterielle Infektionen handelt, die so extreme Krankheitserreger enthalten wie Syphilis, Lyme-Borreliose und sogar Lepra.

Wurzelkanäle sind sogar mit Brustkrebs in Verbindung gebracht worden. Bis zu 93 % der Frauen, bei denen Brustkrebs diagnostiziert wurde, haben laut einer Untersuchung von Dr. Robert Jones auch einen oder mehrere Wurzelkanäle auf der gleichen Seite wie ihr Krebs.

Dr. Josef Issels, ein deutscher Arzt, kam zu ähnlichen Schlussfolgerungen über Wurzelkanäle. Nach oben 97 % der «terminalen» Krebspatienten, die er während seiner 40-jährigen Karriere behandelte, hatten zuvor Wurzelkanäle.

Bei der Behandlung eines Wurzelkanals wird die ganze Pulkammer und die Nerven ausgekratzt. Es kann so ein kleines nekrotisches Nest entstehen, wo pathogene Bakterien versteuern, die jedes Mal, wenn Sie kauen in Ihren Körper gepresst werden und kein Blut dorthin gelangen kann. Und Sie im Grunde eine vollständige anaerobe Einstellung für diese Bakterien bekommen.

Zähne, die eine Wurzelkanalbehandlung bekommen sollten, müssten stattdessen extrahiert werden. Das bedeutet das periodontale Ligament richtig zu entfernen. Wenn das Parodontalligament nicht richtig entfernt wird, kann es 10 – 20 Jahre später zu einer Kieferkavitation kommen, in der der Kieferknochen zu verrotten beginnt.

Eine weitere Option ist die Platelet-Rich Plasma (PRP)-Therapie, ein Verfahren zum Wiederauswachsen von Stammzellen, bei dem das Blutplasma des Patienten in einen Wurzelkanal injiziert wird (eine Restaurationsabdeckung über einer beschädigten Zahnschuppe). Sechsmonatiger natürlicher Heilprozess, der das Risiko einer bakteriellen Infektion minimiert, sollte sein.

Warum sollten Sie niemals Titan oder ein anderes Schwermetall in ihren Körper implantieren

Porzellan-, Harzkomposit- und Titanfüllungen sind einige der gebräuchlichen Alternativen zu Amalgamfüllungen auf Quecksilberbasis. Diese sollen sicherer sein als Amalgam – aber sind sie das wirklich? (Übrigens, wenn Sie immer noch Amalgamfüllungen haben, fordere ich Sie auf, sie von einem qualifizierten (holistischen) Zahnarzt entfernen zu lassen.

Kompositfüllungen sind fraglich, weil sie Inhaltsstoffe auf Basis von Kunststoff wie Bisphenol-A (BPA) enthalten können, die mit Hormonen interferieren und mit der Entstehung von Krebs in Verbindung gebracht werden. Sogenannte «sichere» Metallfüllungen und -implantate wie Titan enthalten oft kleine Spuren von Metallen. Zum Beispiel, wenn eine angeblich isolierte Metallverbindung wie Titan weniger als 2 % eines anderen Metalls wie Nickel (ein

hochgiftiges, krebserregendes Schwermetall) enthält, kann es immer noch «reines» Titan genannt werden.

Der angesehene Dr. Hal Huggins, Gründer des Hal Huggins Institute, nennt Schwermetalle «*die Vermählung von Mikroben und Metallen*», weil Mikroben es lieben, sich von diesen Metallen zu ernähren. Das ist ein Alptraum für Zähne und Körper, weshalb viele ganzheitliche Zahnärzte jetzt Zirkon oder Keramik verwenden, wenn sie dem Patienten unbedingt eine Füllung geben müssen.

Vorbeugen und unterstützen

Essen Sie absolut gesund, wie Sie hier lesen. Essen Sie täglich entzündungshemmende Lebensmittel.

Ernähren Sie Ihre Kinder absolut gesund! Nach der Geburt so lange wie möglich reine Muttermilch. Mit der Muttermilch wird das Immunsystem Ihres Kindes aufgebaut. Kunstmilch oder Kuhmilch zerstört das Immunsystem wieder. Nach der Milchzeit ernähren Sie Ihr Kind mit frischen selber zubereiteten Breie (Gemüse, Früchte). Wählen Sie für Ihr Kind auch eine vegane Ernährung. Versorgen Sie Ihr Kind mit Vitamin B12 und D3 mit K2. Noch besser gehen Sie immer an die frische Luft, Sonnenlicht ist die beste Quelle für Vitamin D. Geben Sie Ihrem Baby keinen Schnuller.

Leben Sie und Ihre Kinder allgemein basisch. pH-Wert über 7.

Quelle: <https://thetruthaboutcancer.com/reversing-tooth-decay/>

Oreganoöl – das perfekte Antibiotikum und mehr

Oreganoöl ist seit jeher als intensiv wirkendes Heilmittel bekannt. Bereits seit der Antike wird es gegen die unterschiedlichsten gesundheitlichen Probleme eingesetzt. Heutzutage ist es Gegenstand zahlreicher Forschungen und hat seinen Einzug auch in die Küche gefunden. Sein Duft ist typisch würzig und aromatisch.

Innere Wirkung

Oregano ist nicht nur ein sehr beliebtes Gewürz, sein Öl lässt sich wegen seiner vielen Inhaltsstoffe auch gegen die verschiedensten gesundheitlichen Beschwerden einsetzen. Dabei sind viele Inhaltsstoffe des Öls bisher noch gar nicht erforscht, aber dennoch

Gegenstand klinischer Forschung. Die bisher bekannten Stoffe sollen bei folgenden Beschwerden sehr gute Behandlungserfolge erzielen:

Oreganoöl gegen Krebs

Oreganoöl wird im Moment in klinischen Studien auf seine Wirkung gegen Krebs getestet. Ersten Forschungsergebnissen zufolge hemmt es das Wachstum von Krebstumoren indem es die Zellen an ihrer Teilung hindert. Das Öl soll aber nicht nur gegen den Krebs direkt wirken, sondern es soll auch dazu in der Lage sein, die Nebenwirkungen der Chemotherapie abzuschwächen. Der genaue Mechanismus, wie Oregano Krebs bekämpft, wurde in einer Studie (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25230257>) untersucht, die 2014 in Brasilien publiziert wurde. Laut einer anderen Studie soll Oreganoöl nicht nur gegen Krebs helfen, sondern auch bei diversen Lungenschäden wirksam sein.

Oregano gegen Lungenentzündung

Aufgrund seiner starken entzündungshemmenden Wirkung kann das Oreganoöl gegen fast jedes Problem in unserem Körper angewendet werden, das auf einer Entzündung beruht. Auch bei der sehr gefährlichen Lungenentzündung kann Oreganoöl dienlich sein. Es sollte jedoch auf keinen Fall eine Eigenmedikation mit dem Öl durchgeführt werden. Lungenentzündungen können lebensgefährlich werden. Deshalb ist unbedingt ein Arzt zu konsultieren.

Oreganoöl gegen Beschwerden des Magen-/Darmtraktes

Oreganoöl wirkt stark durchblutungsfördernd, antibakteriell und antiviral. Durch die verstärkte Durchblutung der Magenwand wird diese angeregt, mehr Magensaft zu produzieren. Dadurch kann man die verdauungsfördernde Wirkung des Oregano erklären. Durch den vermehrten Magensaft kann schwer verdauliche Nahrung besser verdaut werden. Dadurch hilft das Öl Magenschwäche auszugleichen und wirkt magenstärkend.

Oreganoöl gegen Bakterien

Bereits im Altertum wurde Oregano altem bzw. schmutzigem Wasser zugesetzt, um es wieder geniessbar zu machen. Auch Seefahrer haben ihre Wasservorräte sehr oft mit Oregano versetzt, um sie so länger haltbar zu machen. Oreganoöl wird gerade in Bezug auf die hartnäckige Krankheit MRSA untersucht. Darunter versteht man Bakterienstämme, die eine gewisse Resistenz gegenüber herkömmlichen Antibiotika entwickelt haben. Solche Bakterienstämme, wie etwa staphylococcus aureus, sind in Krankenhäusern entstanden, in denen Ärzte zu stark Antibiotika verschrieben haben. Betroffene leiden zum Beispiel an offenen Wunden, die nicht heilen. Eine Behandlung mit Oreganoöl führt häufig zu einer Abheilung solcher Wunden. In einer klinischen Untersuchung (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27534136>) konnte diese Wirkung belegt werden. Der genaue Wirkmechanismus ist jedoch bis heute unbekannt.

Aufgrund seiner starken antibiotischen Wirkung kann das Öl auch noch gegen andere infektiöse Probleme eingesetzt werden. Besonders bei Atemwegs- und Ohreninfektionen hat sich das Öl als gute Behandlungsmethode herausgestellt. Die Wirkung von Oreganoöl in Bezug auf Atemwegsinfektionen wurde ebenfalls in einer Studie nachgewiesen.

Oreganoöl gegen Parasiten

Oreganoöl vermag es nicht nur Bakterien wirksam zu bekämpfen, man hat auch herausgefunden, dass es gut gegen grössere Parasiten wirkt, die den menschlichen Körper bewohnen. Solche Bakterien sind häufig im Darm zu finden. Meistens gelangen sie durch nicht gewaschenes Obst oder Gemüse in unseren Verdauungstrakt, wo sie erhebliche gesundheitliche Probleme auslösen können. Betroffene nehmen zum Beispiel oft sehr stark ab. Am bekanntesten ist sicherlich der Bandwurm der bis zu 23 m lang werden kann. Das Oreganoöl hindert diese Organismen an der Nahrungsaufnahme und zwingt sie somit unseren Körper zu verlassen oder abzusterben.

Oreganoöl zur Blutverdünnung

Oreganoöl hat eine starke blutverdünnende Wirkung. Dies ist vor allem für Menschen mit Herz-/ Kreislaufproblemen von Vorteil oder auch für Menschen, die auf blutverdünnende Medikamente angewiesen sind. Oreganoöl kann und sollte den Effekt dieser Medikamente zwar nicht ersetzen, es wirkt jedoch sehr gut unterstützend. Menschen, die an zu viskosem, also nicht-zähflüssigem Blut leiden, sollten vor der Verwendung von Oreganoöl einen Arzt konsultieren.

Äussere Wirkung

Oreganoöl bei Problemen im Mundraum

Oreganoöl wirkt sehr stark schmerzstillend und entzündungshemmend. Diese Eigenschaften machen es zu einem exzellenten Mittel gegen diverse Beschwerden im Mund. Sollten Sie zum Beispiel unter entzündetem Zahnfleisch leiden, so kann Oreganoöl dem Abhilfe schaffen. Das Öl hemmt die Produktion diverse Enzyme, die für die Entstehung der Entzündung verantwortlich sind. Wegen des hohen Gehaltes an p-Cymol lässt sich das Öl auch sehr gut bei leichten Zahnschmerzen anwenden, da p-Cymol einer der stärksten schmerzstillenden Stoffe in der Natur ist.

Oreganoöl gegen Herpes

Oreganoöl wirkt nicht nur sehr gut gegen Bakterien, sondern es kann auch gegen die verschiedensten Viruserkrankungen eingesetzt werden. Einer der lästigsten Viruserkrankungen ist zweifellos Herpes simplex. In einer Studie konnte belegt werden, dass Oreganoöl sehr gut dazu in der Lage ist, den Herpesvirus lokal zu bekämpfen (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24444941>). Es kann den Virus zwar nicht dauerhaft aus dem Körper vertreiben, aber lokal auf Herpesbläschen aufgetragen, verschwinden diese sehr schnell wieder.

Oreganoöl gegen Akne

Wegen seiner antibakteriellen und entzündungshemmenden Wirkung kann das Oreganoöl auch gegen entzündliche Hautprobleme, wie Akne und Pickel eingesetzt werden. Es bekämpft die entzündungs-auslösenden Bakterien und die Entzündung an sich im gleichen Masse. Aber das Öl tötet nicht nur Bakterien, sondern es kann auch zur Bekämpfung von Hautparasiten verwendet werden. Zum Beispiel Läuse und Milben sind nicht nur lästig, sie können unter Umständen auch schwere Krankheiten übertragen. Das human Papillomavirus (HPV) zum Beispiel. Dieses Virus ist für die sogenannte Hirnhautentzündung verantwortlich. Durch die Bekämpfung der Parasiten wird auch die Verbreitung dieser Krankheiten unterbunden.

Oreganoöl gegen Mandelentzündung

Mandelentzündungen treten häufig im Kindesalter auf und erfordern oft die operative Entfernung der entzündeten Mandeln. Mit Oreganoöl können die entzündeten Stellen sehr gut behandelt werden, so dass auf eine operative Entfernung der Mandeln unter Umständen verzichtet werden kann.

Oreganoöl gegen Haut-, Fuss- und Nagelpilz

Einige der stärksten Wirkungen des Oreganoöls ist sicher die gegen Pilzinfektionen. Besonders gut wirkt es dabei gegen Candida albicans, einen der weitverbreitetsten parasitär lebenden Pilze. Forscher konnten belegen, dass der Pilzbefall bereits 72 Stunden nach der Behandlung mit Oreganoöl zu 100 % abgeklungen ist. Diese Wirkung konnte in einer Studie belegt werden (<https://www.ajol.info/index.php/ejbmb/article/view/60802>), die im 'Egyptian Journal of Biochemistry and Molecular Biology' publiziert worden ist.

Nebenwirkungen

Oreganoöl hat einige wenige Nebenwirkungen, die zu beachten sind. Das Öl wurde früher dazu verwendet, um Geburten einzuleiten. Sollten Sie also schwanger sein, ist es ratsam, auf Oreganoöl zu verzichten, da das Öl unter Umständen Wehen auslösen kann. Wie viele andere Gewächse aus der Klasse der Lippenblütler kann das Oreganoöl auch Allergien auslösen. Diese äussern sich zum Beispiel durch Hautausschlag, Schwellungen, Atemnot

und starken Juckreiz. Sollte die Anwendung von Oreganoöl bei ihnen zu allergischen Reaktionen führen, konsultieren sie bitte umgehend einen Arzt. Das Öl sollte auch immer nur als Kur über eine Dauer von maximal 6 Wochen verwendet werden, da es die Aufnahme von Eisen hemmt.

Babys und Kleinkindern kein Oreganoöl geben!

Anwendung

Oreganoöl hat auf unsere Haut eine stark reizende Wirkung, weshalb Sie es niemals in purer Form auftragen sollten. Verdünnen Sie das Öl mit einem geeigneten Trägeröl, wie zum Beispiel Distel-, Aprikosen- oder Kokosöl und tragen Sie das Gemisch anschliessend auf. Wenn Sie Oreganoöl inhalieren wollen, so geben Sie 10 Tropfen des Öls in mindestens 80 Grad heisses Wasser. Die Temperatur ist deshalb so wichtig, weil die wichtigen Inhaltsstoffe des Öls erst ab dieser Temperatur verdampfen. Während Sie das Oreganoöl inhalieren, sollten Sie ein Geschirrtuch über ihren Kopf legen, um die Dämpfe besser einatmen zu können. Achten Sie während der Inhalation stets darauf, **die Augen geschlossen zu halten**, um einer möglichen Reizwirkung vorzubeugen. Nehmen Sie Oreganoöl, z.B. ein Tropfen mit der zehnfachen Menge Kokosöl oral ein. Je nachdem trinken Sie nachher ein Glas Wasser nach.

Die «natürliche» Nahrung des Homo sapiens – des Menschen

Vergessen Sie Horrorgeschichten, dass wir Killeraffen waren. Dass wir uns nur von Fleisch, Blut und Milch ernährt haben. Die Menschen, die sich so ernährten, wurden und werden heute noch nur etwa 15 – 30 jährig. Maximum 40. Gewisse Quacksalber, darunter auch Ärzte, empfehlen sogar Fleisch roh zu essen und frisches Blut zu trinken. Wenn Sie Suizid begehen wollen ist das sicher eine quälende Möglichkeit.

Nach der «Natürlichkeit» menschlichen Verhaltens zu fragen trägt unmittelbar die Gefahr eines Biologismus in sich. Abgesehen davon hätte eine etwaig nachgewiesene «Natürlichkeit» irgendeines Verhaltens überhaupt keine Relevanz für die ethische Frage seiner Richtigkeit. Dennoch ist es eine Tatsache, dass der menschliche Körper über evolutionäre Anpassung entstanden ist. Anpassung an was? Gerade bei sich auf besonders langen evolutionären Zeitskalen verändernden, phylogenetisch älteren Eigenschaften des Körpers, wie dem Verdauungssystem, ist diese Frage berechtigt. Die Ernährung, an die der Körper optimal angepasst ist, wird wahrscheinlich die gesündeste Ernährung sein. Insofern ist die Frage der "Natürlichkeit" der Ernährung relevant. Eine eingehende Analyse zeigt, dass Homo sapiens als Fruchtesser zu sehen ist, wobei tierliche Anteile der Nahrung bestenfalls im Prozentbereich liegen und sich auf Insekten, Larven, Eier und Kleintiere beschränken.

In der gesamten Geschichte der Erforschung tierlichen Verhaltens, bzw. tierlicher Existenz überhaupt, wurde die Komponente der persönlichen Autonomie und Individualität übersehen bzw. sehr stark unterschätzt. In typischer Anthropozentrik wurde hingegen der Mensch zwar biologisch gezwungenermassen als Tier angesprochen, aber als eines gesehen, das seine Instinkte verloren hätte, das ein körperliches «Mangelwesen» wäre, dessen Geist die fehlende körperliche Fähigkeit ersetzen müsse, und das keinerlei Spezialisierung sondern eine scheinbar unbegrenzte Fähigkeit zur Adaptierung besässe. Und schon ist eine künstliche Kluft zwischen Mensch und «Tier» gedanklich aufgebrochen.

Wie alle anthropozentrisch motivierten Gedanken, ist auch dieser grundweg falsch und repräsentiert nicht die wahren Gegebenheiten, wie anderswo ausgeführt wurde. Weder sind nicht-menschliche Tiere Instinktmaschinen ohne Autonomie und Individualität, noch sind Menschen völlig unabhängig von biologischen Gegebenheiten und ihrer evolutionären Geschichte. Aber was «natürlich» ist - wie eingeschränkt dieser Begriff letztendlich auch immer auf menschliches Verhalten passt - ist völlig unabhängig davon, was ethisch richtig oder moralisch ist. Es ist sehr wichtig diesen Aspekt nie aus den Augen zu verlieren.

Einer der oft kolportierten Mythen im Rahmen der anthropozentrischen Sicht der Menschen als beliebig «frei» ist der, dass Menschen AllesesserInnen wären. Als AllesesserInnen wäre es «natürlich» nicht-menschliche Tiere (interessanterweise nur diese und keine menschlichen) zu halten, zu töten und zu essen. Es ist leicht umgekehrt zu argumentieren, dass eben gerade weil Menschen AllesesserInnen wären, sie alles essen könnten, aber nicht müssten, und daher den ethischen Freiraum vegan zu leben hätten. So sehr dieses Argument auch richtig und in diesem Zusammenhang das wichtigste ist, soll dennoch im weiteren untersucht werden, was über die «natürliche» Ernährung des Homo sapiens gesagt werden kann. Der Mythos der Menschen als Spitze der Nahrungspyramide, als romantische UrzeitjägerInnen, die alle «FeindInnen» bezwingen, und selbst die grössten

und stärksten Tiere ihrer Zeit töten und essen konnten, geistert bis heute in den Köpfen der meisten Menschen herum, und ist, wenn auch unbewusst, vielleicht eine der Haupttriebfedern am Fleischessen als «natürlich» oder «gottgegeben» festzuhalten.

Anatomische Aspekte der Ernährung der Menschen

Da der erste Schritt der Verdauung der Nahrung im Mund mit Hilfe der Zähne geschieht, liegt es nahe dort mit der Frage nach der «natürlichen» Ernährung zu beginnen. Im Vergleich zu einem Fleischessergebiss fällt beim menschlichen Gebiss sofort auf, dass die Eckzähne nicht viel grösser als die anderen Zähne sind und sich nicht als Reisszähne hoch über die anderen erheben. Weiters fehlen flache, dreieckig-scharfe Scherenzähne als Molare oder Backenzähne. Und drittens steht die Zahnreihe der Premolaren und Molaren in lückenloser, geschlossener Anordnung, wodurch ihre Mahlfunktion verstärkt wird.

Brockhaus stützt sich auf die vergleichenden Zahnforscher Richard Lehne und Hans Lüttschwager, wenn er ausführt: «Der Mensch ist kein Fleischesser; [...] kein einziger Zahn in seinem Gebiss weist auch nur andeutungsweise auf Fleischnahrung hin. Dass das Fleisch nicht die natürliche Nahrung des Menschen ist, geht auch schon daraus hervor, dass er versucht, es zu zerkauen. Das Zerkauen von Fleisch ist aber an sich schon eine unnatürliche Betätigung, denn nicht ein einziges freilebendes Tier kaut das Fleisch. Es wird in schluckgerechten Bissen verschlungen. Ebenso wenig ist der Mensch ein Omnivor, denn es fehlt ihm der vordere karnivore Teil des Gebisses (wie etwa beim Schwein). Auch ein Pflanzenesser ist der Mensch nicht. Seine Backenzähne haben nicht einmal annähernd die Form und Struktur eines Pferdemolaren; er ist auch kein Blätteresser, denn dann müssten seine Backenzähne spitze Höcker haben. [...] Sie haben aber stumpfe Höcker.» Brockhaus beschreibt den Menschen zuletzt aufgrund seines Gebisses als Fruchtesser, wobei Nüsse und Wurzeln zu den Früchten subsummiert werden (Brockhaus 1975, «Das Recht der Tiere in der Zivilisation», Hirthammer Verlag).

Im Gegensatz zu FleischesserInnen ist der menschliche Kauapparat auf das Zermahlen von Nahrung ausgerichtet. Die Kiefer können sich seitlich gegeneinander bewegen, die Backenzähne treffen aufeinander und nicht, wie bei einer Schere, nebeneinander. Der menschliche Speichel ist, um den Stärkeabbau zu ermöglichen, alkalisch und es gibt viele Speicheldrüsen. FleischesserInnen haben einen sauren Speichel zur Verdauung tierlichen

Proteins, es fehlt das stärkeabbauende Enzym Ptyalin, und es gibt wenig Speicheldrüsen.

Der Magen-Darm-Trakt variiert ebenso abhängig von der Nahrung stark. Bei FleischesserInnen dominiert der Dünndarm. Der Magen ist im Gegensatz dazu einfach, der Dickdarm kurz und der Blinddarm fehlt völlig bzw. ist verkümmert. PflanzenesserInnen benötigen dagegen einen viel grösseren Verdauungsbereich, um die bakterielle Fermentierung der Zellulose der Zellwände der Blätter zu ermöglichen. Dazu ist der Blinddarm und vor allem der erste Teil des Dickdarms stark erweitert. Der Dünndarm ist im Vergleich zu FleischesserInnen relativ kleiner, der Magen relativ größer. FruchtesterInnen befinden sich bzgl. der relativen Darmgrössen in der Mitte zwischen PflanzenesserInnen und FleischesserInnen.

Um hier einen Vergleich zu ermöglichen, kann man für verschiedene Tierarten die Oberfläche des Magens, des Dünndarms, des Dickdarms und des Blinddarms in einem vierdimensionalen Graphen gegeneinander auftragen. Dabei ergeben sich recht eindeutig voneinander abgegrenzte Bereiche für FleischesserInnen (inkl. InsektenesserInnen), FruchtesterInnen, PflanzenesserInnen die im Magen fermentieren (WiederkäuerInnen) und PflanzenesserInnen die im Darm fermentieren (z.B. Pferde). Die Art *Homo sapiens* befindet sich, zusammen mit fast allen Primaten und z.B. den Eichhörnchen, im Bereich der FruchtesterInnen, allerdings am Rand in Richtung FleischesserInnen (David Chivers 1992, «Diets and guts», in: Cambridge Encyclopedia of Human Evolution, Cambridge Univ. Press).

Im Gegensatz zu dem sehr einfachen, runden, sehr salzsäurehaltigen Magen der FleischesserInnen, haben Menschen einen länglichen Magen mit komplizierterer Struktur, mit wenig Salzsäure und Pepsinen. Der Darm ist länger und verschlungener und hat eine grössere Oberfläche. Anders als bei FleischesserInnen vermag die Leber nur die vom Körper selbst gebildete Harnsäure abzubauen, und Vitamin C kann nicht selbst synthetisiert, sondern muss täglich zugeführt werden. Der Urin ist viel weniger sauer als bei FleischesserInnen.

Wie in vielen, ethisch äusserst fragwürdigen Tierversuchen bestätigt wurde, können Individuen fleischiessender Tierarten (wie z.B. Hunde) beliebige Mengen an tierlichen, gesättigten Fetten aufnehmen, und sie entwickeln keine Arteriosklerose, haben kein erhöhtes Cholesterin, keine Arterienverengung. Umgekehrt, wenn pflanzenessenden Tieren wie z.B. Kaninchen tierliche Fette mit gesättigten Fettsäuren zwangsverfüttert werden, bekommen sie sehr rasch diese Symptome. Bei Menschen ist Arteriosklerose, und die damit zusammenhängenden Herz-Kreislaufkrankungen, Todesursache Nummer eins in der sogenannten westlichen Welt.

Umgekehrt hat eine Studie an der Cornell Universität in den USA ergeben, dass Menschen sogar recht effizient Zellulose verdauen können. Eine detaillierte Untersuchung an 24 männlichen Studenten ergab, dass Bakterienkulturen im Dickdarm drei Viertel aller Zellwände von verschiedenen Früchten und Pflanzen zersetzen konnten. Über 90% der Fettsäuren, die bei der Zersetzung frei wurden, konnten im Blut der Probanden nachgewiesen werden (Katharine Milton 1993, «Diet and Primate Evolution», Scientific American August 1993).

Der Körperbau des Menschen ist auch überhaupt nicht für die Jagd geschaffen. Weder kann der Mensch kurzfristig sehr schnell laufen, noch hat er natürliche Waffen wie Krallen oder scharfe Eckzähne, noch kann er den Mund weit genug aufreissen, um tödlich zubeissen zu können. Vielmehr sind Hände und aufrechter Gang zum Sammeln pflanzlicher Nahrung sehr gut geeignet. Tierliche Nahrung könnte also bestenfalls aus Insekten, Larven, Eiern und

vielleicht Kleintieren bestehen, die man ohne Jagd sozusagen einsammeln kann.

Einige klassische VerhaltensforscherInnen gingen davon aus, dass Menschen einen Jagdtrieb und einen Tötungsinstinkt hätten. Heute noch verteidigen JägerInnen ihre Passion mit solchen Argumenten. Anderswo wird argumentiert, dass das Konzept «Trieb» oder «Instinkt» überhaupt nicht auf eine so komplexe Verhaltensweise wie die Jagd passen kann. Es ist unmöglich hier strikt biologisch-mechanische Verhaltensabläufe zu isolieren. Das Jagen und das Töten mit «Trieben» zu rechtfertigen ist also von vornherein schon zum Scheitern verurteilt. Andererseits zeigt eine einfache Beobachtung, dass hier die Dinge grundsätzlich anders liegen. Trifft man mit einer Wandergruppe beim Bergsteigen auf ein Feld von Heidelbeeren oder Eierschwammerln z.B., dann fangen alle für unabsehbare Zeit zu sammeln an, und erleben das offensichtlich sehr lustvoll. Trifft man mit derselben Wandergruppe aber ein Kaninchen, oder ein Reh, eine Gemse oder ein Murmeltier, so wird das entsprechende Tier zwar begeistert beobachtet, niemand aber kommt auf die Idee es zu jagen, oder gar töten und essen zu wollen. **Soviel zum «Jagdtrieb» der Menschen.**

Ernährung indigener Bevölkerungen

Bei einer Untersuchung von insgesamt 58 indigenen Jäger-Sammler Menschengruppen zeigte sich, dass Fleisch normalerweise einen sehr geringen Anteil an der Ernährung hat, ausser in den hohen nördlichen Breiten, am Eisrand, wo Pflanzen nur spärlich vorhanden sind. «[...] Die Jagd hat nur in den Teilen der Erde, die über dem 60. Breitengrad liegen, einen dominierenden Anteil an der Nahrungsbeschaffung [bei indigenen Jäger-Sammler Menschengruppen]» (David Harris 1992, «Human diet and subsistence», in: Cambridge Encyclopedia of Human Evolution, Cambridge Univ. Press).

Die Kung Buschmänner in Südafrika leben in der Steppe und betreiben Jagd. Aber «das Sammeln von Pflanzennahrung ist, selbst in der Trockenzeit, die einzig zuverlässige und sichere Nahrungsquelle. Pflanzennahrung macht tatsächlich den weit überwiegenden und einzig beständigen Teil der Nahrung aus. [...] Sie benötigen nur etwa 3 Stunden täglich für die Nahrungssuche» (Metz, Hart und Hapending 1970, «Iron, Folate and Vitamin B12 - nutrition in a hunter-gatherer people», Verlag Johannesburg).

Im Jahr 1936/37 wurde 1 Jahr lang die Lebensweise der indigenen Inuits Ostgrönlands im Rahmen der Höygaard-Expedition untersucht. Die Nahrung dieser Menschen bestand zu fast 90% aus Fleisch und Fisch. Es zeigte sich, dass diese Menschen früh alternen, infekthanfällig wurden, von Kopfschmerzen, Schwindel und Mandelentzündung geplagt waren und nach dem 30. Lebensjahr derart an Bluthochdruck und Atheromatose (Erweichung der Arterienwand) erkrankten, dass sie zur Jagd untauglich wurden (Bircher 1961, «Eskimoernährung und Gesundheit», Verlag Stuttgart).

1958 wurde die Ernährung der Bantu untersucht, die einen grossen Teil der südlichen Hälfte Afrikas bewohnen. Fleisch, Fisch und Eier spielen in der Bantukost eine Ausnahmestelle, die kaum der Rede wert ist. Milchprodukte kommen gar nicht vor. Die Nahrung besteht durchwegs aus pflanzlicher Vollwertkost mit Mais als Grundlage. Die Bantu wurden als praktisch frei von Zivilisationskrankheiten und als erstaunlich gesund und leistungsfähig beschrieben. Die Kalziumbilanz war trotz unternormaler Kalziumzufuhr günstig (Annals of the New York Academy of Science 69-1958-989).

Der Sanitätsdirektor Patterson der damaligen Kolonie Kenia berichtete vom zentralafrikanischen Stamm der Kikuyu, dass sie sich praktisch nur von Pflanzenkost ernährten. Sie wären zwar klein, aber ungemein leistungsfähig (Patterson 1935, Annual report Kenya Medical Department, Nairobi).

Bei einer Untersuchung der Gesundheit der schwer arbeitenden Landbevölkerung in Java, deren Nahrung nur verschwindenden tierlichen Anteil hatte, fand man, dass praktisch sämtliche Zivilisationskrankheiten fehlten, und dass bei nur 2100 Kalorien und 51g pflanzliches Eiweiss pro Tag trotz schwerer Feldarbeit das Körpergewicht und die Gesundheit im Gleichgewicht blieben (Van Veen und Postmus 1947, «Vitamin A Deficiencies in the Netherlands East Indies», Journal of the American Dietetic Association August 1947).

Im Hochland von Mexiko wurden die Tarahumare Indios untersucht. 50.000 Tarahumare bewohnen ein karges, zerklüftetes Gebirgsland von 130.000 Quadratkilometer Ausdehnung. Ihre Nahrung besteht zu 70-80% aus Mais und Bohnen, sowie auch aus Wildsammelkost, enthält aber keine Milchprodukte, und Fleisch nur als sehr seltene Ausnahme (Bircher 1975, «Historische Gegebenheiten», in: Das Recht der Tiere in der Zivilisation, Hirthammer Verlag).

Die Untersuchung von 1000 Indio-Kindern in Mexiko ergab, dass sie wesentlich gesünder als bürgerliche, USAmerikanische Kinder waren. Als Nahrung der Kinder wurden Vollmaisfladen, Bohnen, Malvenspinat, etwas Pfefferschoten und Obst angegeben (Harris 1946, Journal of the American Dietetic Association Nov. 1946).

Die Zeitschrift «Time» vom 23. 3. 1970 berichtete von rund 5 Millionen Indios im Hochland um den Titicaca See. Sie leben fast ausschliesslich vegan, mit Mais als Hauptnahrung, ergänzt durch Erdäpfel und andere Knollenarten, sowie Bohnen, Erdnüsse, Gemüse und Früchte.

Die Ernährung der Karai-Guarani, die von Jamaika bis Parana leben, wurde gründlich untersucht. Ihr oberster Gott Kaaihpura gebot ihnen, sich der Erde zuzuwenden und sie mit Pflanzen zu bebauen, um für die tägliche Nahrung zu sorgen, niemals Eier zu essen und nur wenn notwendig jagen zu gehen. Die Grundnahrung bestand aus Maniok, Bataten, Mehlbananen, Mais, Bohnen, Spinat, Sprossen, Obst und Nüssen. Früchte assen die Guarani zu jeder Mahlzeit, und zwar Ananas, Baumelonen, Netzanonen, Nierenbaumfrüchte und Butterfrüchte. Bei festlichen Ausnahmefällen wurde auch Fleisch gegessen (Bircher 1975, «Historische Gegebenheiten», in: Das Recht der Tiere in der Zivilisation, Hirthammer Verlag).

Eine Untersuchung der Ernährung der indigenen Landbevölkerung in China ergab, dass der Durchschnittskonsum von Fleisch, Fisch und Eiern zusammen weniger als 3% der Gesamtnahrungsmenge ausmachte. Dazu fehlten jegliche Milchprodukte. Die Nahrung bestand zu 88% aus Vollgetreide, ergänzt durch Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse (Adolph 1946, Journal of the American Dietetic Association Oct. 1946).

Im Winter 1956/57 wurde die Ernährung der BewohnerInnen von Portinico, 30 km südlich von Palermo in Italien, eineinhalb Monate lang untersucht. Fleisch gab es 3-4 mal im Jahr, Eier ähnlich oft, aber keine Milchprodukte. Die Hauptnahrung bestand aus Brot, Oliven, Kichererbsen, Zichorienwurzeln und anderem Wildgemüse (Parodi 1960, «Wie sizilianische Landleute sich ernähren», Der Wendepunkt).

Aus all diesen und weiteren ähnlich gelagerten Beispielen lässt sich schliessen, dass indigene Menschengruppen, sofern ihre natürliche Umgebung das zulässt, in allererster Linie von Früchten, Samen und Wurzelgemüse verschiedener Arten leben, in zweiter Linie von Blättern und Pflanzenteilen und erst in dritter Linie von tierlichen Nahrungsmitteln. Diejenigen Menschengruppen aber, die aufgrund ihrer natürlichen Umgebung hauptsächlich auf tierliche Nahrungsmittel angewiesen sind, müssen schwere, negative Konsequenzen für ihre Gesundheit tragen.

Nahrung nah verwandter Tierarten

Zur Frage der «natürlichen» Ernährung der Menschen ist es vielleicht auch instruktiv zu fragen, wie sich die den Menschen am nächsten verwandten Tierarten ernähren. Das ist im Zusammenhang mit der Ernährung besonders relevant, weil das Verdauungssystem so phylogenetisch alt ist, dass es sich in den letzten Jahrmillionen nicht viel verändert haben wird. Am Yerkes Primate Center in Atlanta, USA, wurden einige Schimpansen und gleich viele Menschen diesbezüglich untersucht. Alle Testsubjekte erhielten genau dieselbe Nahrung, die im Lauf der Experimente in ihrem Zelluloseanteil variierte. Dabei wurde anhand von Fäkal- und Blutuntersuchungen die Verdauungsfähigkeit und -geschwindigkeit verglichen. Das Resultat war, dass sich Schimpansen und Menschen in allen gemessenen Variablen völlig glichen. Offenbar sind die Verdauungsapparate von Schimpansen und Menschen im wesentlichen gleich (Milton und Demment 1988, Journal of Nutrition, Vol. 118, No. 9, pg 1082).

Die Schimpansen von Kanyawara, Kibale Forest Reserve, Uganda, und die Bonobos vom Lomako Forest, Zaire, ernähren sich wie folgt (Chapman, Wright und Wrangham 1994, «Party size in Chimpanzees and Bonobos», in: Chimpanzee Cultures, Harvard Univ. Press):

Nahrung Bonobos Schimpansen

Früchte	72.1%	82.1%
Blätter	24.9%	8.0%
Tierliches	0.1%	0.2%
Kräuter	2.1%	9.6%
Anderes	0.8%	0.1%

Bonobos und Schimpansen sind also in allererster Linie FruchtesserInnen. Den Rest der Nahrung machen Blätter und Kräuter aus. Der tierliche Nahrungsanteil ist verschwindend gering. Natürlich variieren die verschiedenen Prozentsätze bei den verschiedenen Schimpansen- und Bonobogruppen, aber grundsätzlich bleibt diese Aussage gültig. Die nächstnäheren heute lebenden Verwandten sind dann die Gorillas, die zwar auch fast vollständig vegan leben (mit der seltenen Ausnahme von Insekten und Larven), aber einen höheren Pflanzen- und einen niedrigeren Früchteanteil in ihrer Nahrung aufweisen. Die Orang Utans schliesslich, die den afrikanischen Menschenaffen (inkl. der Menschen) entferntest verwandten Menschenaffen, leben wiederum fast ausschliesslich von Früchten, und zwar nachweislich von mindestens 400 verschiedenen Arten (Galdikas 1995, «Reflections of Eden», Chatham, Kent).

Die Dicke des Zahnschmelz an den Zähnen sagt auch einiges über die Ernährungsweise aus. Zahnschmelz ist die härteste bekannte biologische Substanz. Orang Utans und Menschen haben einen dickeren Zahnschmelz als Gorillas und Schimpansen. Dickerer Zahnschmelz deutet auf härtere Nahrungsmittel hin. Je mehr Nüsse, Wurzeln und Samen, also Nahrungsmittel, die härter sind und daher stärker gekaut und zermahlen werden müssen, Teil der Ernährung sind, statt Blätter und junge Triebe, desto eher ist eine dickere Zahnschmelzschicht zu erwarten. Fleisch wird jedenfalls gar nicht gekaut, und daher ist dicker Zahnschmelz ein Zeichen dafür, dass Fleisch zumindest nicht zu den Hauptnahrungsmitteln gehört (Dean 1992, «Jaws and teeth», in: Cambridge Encyclopedia of Human Evolution, Cambridge Univ. Press).

Früchte haben alles, was der menschliche Körper zur Nahrung braucht. Sie haben alle Mineralien und Spurenelemente, wie z.B. Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Natrium, Eisen, Kobalt, Kupfer und Fluor, dazu alle Vitamine wie C, B1, B2, K, P, Provitamin A - und Vitamin B12 durch organischen Schmutz. Zusätzlich enthalten Früchte Fruchtsäure und Pektine, die die leichtere Verdaulichkeit ermöglichen. Und Früchte haben natürlich auch komplexe Kohlenhydrate, die dem Körper die nötige Energie liefern, sowie Ballaststoffe. Früchte enthalten nur relativ wenig - aber doch auch - Protein und Fett. So liefert die Orange z.B. 8% ihrer Kalorien durch Protein.

FrüchteesserInnen müssen also entweder sehr viele Früchte essen, um entsprechende Protein- und Fettwerte aufzunehmen (wie das die Orang Utans tun, die praktisch dauernd Früchte suchen und essen), oder sie supplementieren die Fruchtnahrung mit Pflanzen, und da vor allem mit Blättern und jungen Trieben (der Weg, den Schimpansen und Bonobos eingeschlagen haben). Gorillas haben einen noch höheren Pflanzenanteil in der Nahrung, vielleicht weil sie durch ihr Gewicht nicht an die Früchte oben auf den Bäumen herankommen. Natürlich könnte die Supplementierung von Protein und Fett auch durch andere energiedichte Nahrungsquellen erfolgen, also im Prinzip auch durch tierliche Nahrungsmittel, wie es ja zu einem kleinen Teil tatsächlich geschieht. Die meisten Menschenaffen essen auch Insekten oder Larven, wenn sie die Möglichkeit dazu haben. Schimpansen sind ja dafür bekannt z.B. stundenlang nach Termiten zu angeln. Und manche Schimpansengruppen jagen sogar Affen oder Buschschweine.

Praktisch alle 236 Primatenarten, und da vor allem die Affen und Menschenaffen, sind FruchtesserInnen. Die ersten Primaten vor 50 Millionen Jahren waren InsektenesserInnen, etwa Eichhörnchen gross, und lebten auf Bäumen (Cartmill 1992, «Non-human Primates», in: Cambridge Encyclopedia of Human Evolution, Cambridge Univ. Press). Heute gibt es nur noch 3 Halbaffenarten, die sich hauptsächlich von Insekten ernähren. Alle anderen Primaten haben sich aufs Fruchtesen (zwischen 55% und 80% Nahrungsanteil), mit mehr oder weniger pflanzlichen (und einige wenige sogar mit ein bisschen tierlichen) Beigaben, spezialisiert. Es gibt keine Primaten, die als AllesesserInnen zu bezeichnen wären (David Chivers 1992, «Diets and guts», in: Cambridge Encyclopedia of Human Evolution, Cambridge Univ. Press).

Die Ernährung der Vorfahren heutiger Menschen

Die ersten Menschenaffen lebten vor etwa 25 Millionen Jahren im tropischen Afrika. Vor 15 Millionen Jahren breiteten sie sich auch nach Europa und Asien aus. Vor zwischen 15 und 8 Millionen Jahren gab es Menschenaffen in praktisch ganz Afrika, Asien und Europa. Alle diese mittlerweile ausgestorbenen Menschenaffenarten lebten im Wald, die meisten auf den Bäumen, manche aber auf dem Boden. Alle waren FruchtesserInnen, aber bei einigen wenigen Ausnahmen, wie Rangwapithecus gordonii, bildeten Blätter einen relativ hohen Nahrungsanteil. In den saisonal variierenden Wäldern höherer Breiten sind Früchte nicht das ganze Jahr über zu finden. Einige Menschenaffenarten, z.B. Griopithecus alpani in der heutigen Türkei, spezialisierten sich auf Nuss- und Samennahrung, wie ihr dickerer Zahnschmelz, die starke Abnutzung der Zähne und die massiven Kiefer mit kräftiger Kiefermuskulatur verraten. Alle diese Menschenaffenarten gelten im erweiterten Sinn als FruchtesserInnen und ernährten sich praktisch überhaupt nicht von anderen Tieren (Andrews 1997, «What environment did fossil apes live in?», in: The story of human evolution, The United Exhibits Group).

DNA Analysen zufolge lebten die gemeinsamen Vorfahren von heutigen Orang Utans und den afrikanischen Menschenaffen (inkl. der Menschen) vor 13 Millionen Jahren, die

gemeinsamen Vorfahren der Gorillas und der restlichen afrikanischen Menschenaffen vor 7.7 Millionen Jahren, und die gemeinsamen Vorfahren der heutigen Menschen und heutigen Schimpansen bzw. Bonobos vor 4.7 Millionen Jahren (Horai et al. 1992, J Mol Evol 35:32-43). Die ersten Vorfahren der Menschen, die aufrecht gingen, waren verschiedene Arten der Gattung *Australopithecus*, die von vor etwa 4.4 bis vor 1 Million Jahren lebten (Wood 1994, "The oldest hominid yet", Nature Vol. 371, pg 280). Sie waren kleiner und graziler als die heute lebenden Menschen (Lucy, ein erwachsener weiblicher *Australopithecus* vor 3.2 Millionen Jahren, war 1.07m gross und 23.5kg schwer), erzeugten keine Steinwerkzeuge und gelten in der Klassifikation nicht als Menschen (Wood 1992, «Evolution of australopithecines», in: Cambridge Encyclopedia of Human Evolution, Cambridge Univ. Press). Ihre Zähne entwickelten sich von relativ kleinen Backenzähnen, aber grossen Schneide- und Eckzähnen (*Australopithecus ramidus* vor 4.4 Millionen Jahren), zu grossen Backenzähnen mit viel kleineren Schneide- und Eckzähnen (*Australopithecus boisei* oder Nussknackermensch bis vor 1 Million Jahren). Offensichtlich wurde hier in der Ernährung das Zermahlen der Nahrungsmittel mit den Backenzähnen immer wichtiger. Es muss sich also hauptsächlich um pflanzliche Nahrung gehandelt haben, wobei sich der Schwerpunkt der Nahrung von Früchten am Baum zu Nüssen und Samen in der Steppe verschoben hat, was mit der immer besseren Adaptierung zu aufrechtem Gang und zum Leben in der Steppe statt auf Bäumen im Wald zusammenpasst (Dean 1992, «Jaws and teeth», in: Cambridge Encyclopedia of Human Evolution, Cambridge Univ. Press).

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass die *Australopithecinen* sicherlich nicht von tierlicher Nahrung gelebt haben können. Dagegen sprechen sowohl die Zähne, als auch ihre mangelnde Grösse, Kraft und Schnelligkeit (durch ihren aufrechten Gang). Sie hatten ja auch keine Waffen zu etwaiger Jagd zur Verfügung. Zusätzlich lebten sie ausschliesslich in Afrika, also nicht in höheren Breiten. Sie waren sicher eher die Beute von Raubtieren, als selber Raubtiere zu sein. Es gibt zumindest ein fossiles Beispiel eines *Australopithecinen* vor 1,5 Millionen Jahren, der nachweislich Opfer eines Leoparden geworden war (Thackeray 1997, «The South African *Australopithecines*», in: The story of human evolution, The United Exhibits Group).

Die ersten Menschen, also Individuen der Gattung *Homo*, gibt es seit etwas mehr als 2 Millionen Jahren (Wood 1992, «Origin and evolution of the genus *Homo*», Nature, Vol. 355, pg 783). Sie sind aber keine direkten Nachfahren der robusten *Australopithecinen* mit dem kräftigen Gebiss (die parallel noch bis vor etwa 1 Million Jahren weiterlebten). Mit der Ankunft der ersten Menschen findet man die ersten gezielt erzeugten Steinwerkzeuge aus Lava oder Feuerstein. Vor etwa 1 Million Jahren gibt es Menschen zum ersten Mal ausserhalb Afrikas, in Asien, in Indonesien und China, sowie Georgien und Südeuropa. Es ist möglich, dass diese Frühmenschen zu der Zeit schon Werkzeuge aus Holz oder Bambus fabrizierten, was aber sehr schwer mit Fossilienfunden nachzuweisen ist. Als sicher gilt, dass keine Werkzeuge aus Knochen, Geweih oder Elfenbein gemacht worden sind. Feuer wurde zu der Zeit sicherlich auch noch nicht benutzt (Stringer 1992, «Evolution of early humans», in: Cambridge Encyclopedia of Human Evolution, Cambridge Univ. Press).

Es stellt sich also die Frage, ob diese Menschen, die jetzt schon grösser und schwerer als die *Australopithecinen* waren (ein gut erhaltenes Skelett eines 11 jährigen Buben, 1,5 Millionen Jahre alt, zeigt, dass er 1,6m gross und 48kg schwer war; Walker 1997, «*Homo erectus*: Africa», in: The story of human evolution, The United Exhibits Group.) Fleisch in relevantem Ausmass gegessen haben bzw. gejagt haben können. Sie hatten kein Feuer, keine auf Distanz tödlichen Wurfgeschosse, und keine besondere Kraft oder Schnelligkeit. Allerdings wurden zusammen mit ihren Steinwerkzeugen und Knochenüberresten oft auch Knochenreste von anderen Tieren gefunden.

In den 1960er Jahren galt als gesichert, dass die menschlichen Vorfahren «Killeraffen» waren, sehr gewandte JägerInnen, die ihre tierliche Umwelt dominierten. Das ist aber eher auf die gesellschaftliche Stimmung der «Wiederaufbaujahre» in den 50er und 60er Jahren zurückzuführen, als auf gesicherte, objektive Fakten. Seit den 1980er Jahren wird diese «Jäger-Hypothese» mehr und mehr in Frage gestellt. Viele Fälle von Ansammlungen von Steinwerkzeugen und Tierknochen zeigten sich bei näherem Hinsehen als Folge der Koexistenz von Menschen und anderen Tieren, die diese Tierknochen herbeigeschafft hatten. Selbst bei jenen Knochen, die nachweislich von Menschen bearbeitet worden waren, stellte sich heraus, dass sie nicht gejagt, sondern als Aas gesammelt worden waren. Die menschliche Jagd ist nicht älter als vielleicht 60.000 Jahre (Binford 1992, «Subsistence - a key to the past», in: Cambridge Encyclopedia of Human Evolution, Cambridge Univ. Press).

Im Dezember 1994 gab es im BBC, im englischen Fernsehen, eine Dokumentation von Donald Johanson, dem Entdecker des Australopithecus afarensis Skeletts genannt Lucy, zu diesem Thema. Johanson vertrat dieselbe Ansicht, nämlich, dass die menschlichen Vorfahren bis vor einigen zehntausend Jahren keine Jagd durchgeführt hätten. Er belegte das durch eingehende Analysen von Kratzmalen durch Steinwerkzeuge auf Tierknochen, und deren Vergleich mit Kratzspuren durch Tierzähne, bzw. dem zeitlichen Ablauf der Entstehung der Spuren und dem Todeszeitpunkt des betroffenen Tiers. Johanson vertrat auch die Ansicht, dass die wenigen vor etwa 1 Million Jahren nachgewiesenermassen von Menschen bearbeiteten Tierknochen aus Überresten von Raubtiermahlzeiten stammen würden. Die heutigen Kung Buschmänner, die etwa 15% ihrer Nahrung mit Fleisch decken, sammeln auch noch Aas, das von Leoparden auf Bäume geschleppt worden ist. Ähnlich sieht Johanson die Situation im Fall der frühen Menschen.

Strontium ist ein Mineral, das im Grundwasser vorhanden ist. Auf diese Weise gelangt es in die Pflanzen. PflanzenesserInnen haben also höhere Strontiumwerte im Vergleich zum Kalzium in ihren Knochen, als FleischesserInnen. Eine Strontiumanalyse von Knochenfossilien kann daher darüber Aufschluss geben, ob die Lebewesen eher Fleisch oder Pflanzen gegessen haben. Aufgrund der Strontiumanalyse der Knochen früher Menschen in Südeuropa kann man sagen, dass sie «eine fast ausschliesslich vegetarische Kost» («an almost exclusively vegetarian diet» - gemeint ist eigentlich «vegan») hatten (Fornaciari und Mallegni 1987, Anthropologischer Anzeiger Dez 1987, 45 (4), pg 361).

Der archaische Homo sapiens taucht etwa vor 400.000 Jahren erstmals auf. Aus ihm gehen vor etwa 200.000 Jahren die NeanderthalerInnen hervor, die aber keine direkten Vorfahren der heutigen Menschen waren. Vor etwa 130.000 Jahren entwickelte sich aus dem archaischen Homo sapiens in Afrika die heutige menschliche Art, der Homo sapiens. Vor etwa 40.000 Jahren kam dieser Homo sapiens nach Europa und rottete binnen 10.000 Jahren die NeanderthalerInnen aus (Aiello und Bennike 1997, «The story of human evolution», The United Exhibits Group). Vereinzelte Reste von Feuer mit verkohlten Tierknochen hat man schon im Alter von 300.000 Jahren gefunden. Echte Feuerstellen sind aber erst ab dem Alter von 40.000 Jahren nachgewiesen. Die NeanderthalerInnen benutzten nur Faustkeile, und vielleicht auch Holzspeere mit Steinspitzen. Alle komplexeren Werkzeuge, wie z.B. Pfeil und Bogen, die erst seit weniger als 40.000 Jahren nachgewiesen sind, sind dem Homo sapiens vorbehalten geblieben. Echte Begräbnisse, Felsmalereien, Schmuck, Figuren und dergleichen sind alle nur vom Homo sapiens bekannt (Gowlett 1992, «Tools - the palaeolithic record», in: Cambridge Encyclopedia of Human Evolution, Cambridge Univ. Press).

Es ist fast nicht vorstellbar, dass die im Europa der Eiszeiten lebenden NeanderthalerInnen nicht auch von Fleisch gelebt haben sollen. Auffällig ist, dass praktisch alle NeanderthalerInnen schwere Anzeichen von Krankheiten, mangelhafter Ernährung und

Knochenbrüchen zeigen, letzteres in der Art ähnlich wie RodeoreiterInnen. Es gibt kaum NeanderthalerInnen, die über 40 Jahre alt wurden. Ein besonders hoher Prozentsatz starb in ganz jungen Jahren. Die Zähne der NeanderthalerInnen zeigen starke Zahnschmelzdeformationen, was normalerweise mit Krankheiten und Mangelernährung in der Kindheit, zur Zeit der Zahnbildung, assoziiert wird. Erwachsene NeanderthalerInnen haben extrem abgenutzte Schneidezähne, was möglicherweise auf das Bearbeiten von Tierhäuten hinweist. Allerdings fand man niemals Knöpfe oder Nadeln, die von NeanderthalerInnen stammen. Die afrikanischen Homo sapiens waren unvergleichlich viel gesünder als die NeanderthalerInnen (Aiello 1997, «Neanderthal lifestyle», in: The story of human evolution, The United Exhibits Group).

Homo sapiens ist erstmals vor 100.000 Jahren ausserhalb Afrikas, in Höhlen im heutigen Israel, nachgewiesen. Dort lebten sie etwa 50.000 Jahre lang neben den NeanderthalerInnen. Beide Menschenarten hatten zu dieser Zeit ganz ähnliche Steinwerkzeuge, es gibt noch keine Anzeichen komplexerer Werkzeuge oder Waffen, oder von Kunst (Bräuer 1997, «Modern humans in the near east and Europe», in: The story of human evolution, The United Exhibits Group). Aber im wärmeren nahen Osten konnten diese Menschenarten ähnlich wie in Afrika leben, eine Notwendigkeit auf tierliche Nahrung umzusteigen war nicht gegeben, das Eis der Eiszeiten reichte nicht bis zu ihnen hin.

Irgendwann vor etwa 50.000 Jahren haben Homo sapiens plötzlich immer komplexere Werkzeuge entwickelt. Individuen dieser Art erreichten vor 53.000 Jahren Australien, vor 40.000 Jahren Ostasien und Europa und vor 20.000-12.000 Jahren Amerika. Die Ereignisse überstürzen sich, Kunst, Pfeil und Bogen, weitreichende tödliche Waffen entstehen, ebenso wie Gefässe, Nadeln, Knöpfe, Schmuck, Figuren, Begräbnisbeigaben und vieles mehr (Clottes 1997, «Life for the first modern humans in Europe», in: The story of human evolution, The United Exhibits Group). Irgendwann zu dieser Zeit müssen diese Menschen mit dem Leben als sogenannte «Jäger und Sammler» begonnen haben. Spätestens die Höhlenmalereien vor 30.000 Jahren geben davon Zeugnis. Aber allein schon das rudimentäre Werkzeugmaterial, die fehlenden auf Entfernung tötenden Waffen, das Fehlen regelmässiger Feuerstellen usw. sind Hinweise darauf, dass das Jagen als relevanter Beitrag zur Ernährung nicht viel älter als vielleicht 50.000 Jahre sein kann. In so kurzer Zeit kann sich aber der Verdauungsapparat nicht wirklich umstellen und adaptieren. Zusätzlich muss man sich, wie die Ernährungsweise kontemporärer indigener Bevölkerungen nahelegt, diese Jagd nur als Supplementierung der hauptsächlich pflanzlichen Nahrung vorstellen.

Schlussfolgerung

Das menschliche Verdauungssystem ist ans Fruchtfressen angepasst. Menschen sind also weder Carnivore noch Omnivore oder Herbivore sondern Frugivore. Das bedeutet, dass etwa 70-80% der Nahrung Früchte aller Art, sowie Beeren, Samen, Getreide, Knospen, Wurzeln, Rüben und Knollen sind. Der restliche Teil besteht aus Blättern und jungen Trieben. Tierliche Nahrungsmittel, wie Insekten, Larven, Schnecken und vielleicht auch Kleintiere und kleine

Fische, sind höchstens eine Supplementierung der pflanzlichen Nahrung im Prozentbereich, um die Protein- und Fettaufnahme zu erhöhen. Sie sind jedenfalls in keinsten Weise ein essentieller Teil der Nahrung, der nicht auch grundsätzlich verzichtbar oder ersetzbar ist. Im Gegenteil. Da nämlich das menschliche Verdauungssystem also auf viele Ballaststoffe und Fasern eingestellt ist, und keine grösseren Mengen tierlicher Fette verarbeiten kann, besteht sehr rasch eine Gefahr für die Gesundheit, wenn zu viel an tierlichen Nahrungsmitteln aufgenommen wird, vor allem wenn sie nicht nur von Insekten und Kleintieren stammen, sondern Fett und Muskelpartien grösserer Tiere enthalten.

Wozu soll Rohkost gut sein?

Rohkost ist, betrachtet man sich unsere Millionen Jahre lange Evolution, die logische Fortsetzung unserer erfolgreichen Entwicklung. Damit bekommt der Körper genau das, wofür er eingerichtet ist bzw. woran er sich in 99,99 % unserer Entwicklungsgeschichte angepasst hat.

Rohkost hält den Körper optimal fit und gesund. Zivilisationskrankheiten, wie Krebs, Herz/Kreislauf-Erkrankungen, Allergien, Arthrose, Autoimmunerkrankungen, Diabetes usw. die bereits über 80% aller unserer Krankheiten ausmachen, verschwinden mit Rohkost.

Hat der Zivilisationsmensch erst wieder gelernt, wie schmackhaft die, mittlerweile meist völlig unbekannten Naturprodukte sind, erscheint eine Rückkehr zur 'Normalkost' fast absurd.

Rohkost-Ernährung könnte uns, durch eine Rückbesinnung der Menschen auf die wunderbaren Kräfte und Mechanismen der Natur, auch dem ursprünglichen Paradies wieder einen Schritt näher bringen. Wenigstens ein bisschen.

Kein Koch, keine Nahrungsmittelfirma kann so ökonomisch (ökologisch sowieso) arbeiten, wie die Natur. Ein kostenlos wachsender Apfel ist nicht nur fertig verpackt, schmackhaft und gesund, sondern liefert auch noch 5 Kerne mit für 5 weitere kostenlos wachsende, in ihrem Leben hunderte Kilo Äpfel produzierende Bäume.

Das kann doch nicht schmecken

Ehemalige Süchtige stellen nach einer Kostumstellung immer wieder verblüfft fest, dass es sich mit der Kochkost ebenso verhält wie mit ihren damaligen Suchtmitteln: erst kann man sich ein Leben ohne nicht vorstellen und findet sie wohlschmeckend und unwiderstehlich. Danach fragt man sich, wie man es so lange damit aushalten konnte.

Die feinen Geschmäcker und Aromen der Natur erschliessen sich erst vollständig, nachdem unsere, durch die Zivilisationskost abgestumpften Sinne wieder resensibilisiert sind. Danach allerdings, bleiben keine Wünsche offen bzw. keine Bedürfnisse unbefriedigt.

Wer weiss, ob das auch bei mir wirkt?

Die Wahrscheinlichkeit, dass es sich auch bei Ihnen positiv auswirkt ist gross, da mir keine negativen Beispiele bekannt sind.

Einfach ausprobieren! Einem mündigen, freien Menschen sollte es möglich sein, für einige Wochen die alten Ernährungsgewohnheiten zu ändern.

- Nebenwirkungen sind nicht zu erwarten.
- Probleme während der Entgiftungsphase können auftauchen. Das ist völlig normal und logisch. Sie fühlen sich zu Beginn etwas unwohl, sind auf Entzug, können Schmerzen, auch Kopfschmerzen für ein paar wenige Tage bekommen. Der Körper arbeitet unter Hochdruck, er will endlich entsäuern, entgiften und entschlacken. Halten Sie durch es wird besser und besser.

Wie fangen Sie mit Rohkost an?

Rohkost-Literatur (Zubereitungsbücher) lesen. Ein Seminar bei www.urshochstrasser.ch besuchen. Sie werden überrascht sein, was alles möglich ist und wie fein Rohkost schmecken kann.

Säubern Sie Ihre Wohnung von allem «Unrohem» (Getreide, Getreideprodukte, Milch, Milchprodukte, Eier, Zucker, Salz, Konserven, Konfitüren, Tiefgefrorenes, Knabbereien, Alkohol, Säfte usw.).

Beginnen Sie mit leckeren Smoothies. Probieren Sie einfach aus... Zum Teil klären wir in unserer Sprechstunde auf.

- **Rebelliert Ihr Körper bei Rohkost** (mit Durchfall, Blähungen, Darmwinde, Erbrechen), dann wissen Sie, wie schwach Ihr Magen-Darmtrakt und somit auch Ihr Immunsystem ist. Kauen Sie dann besser. Oder Sie fügen Ihrem Körper ein Enzym-Präparat namens **alpha-Galactosidase** bei.

Wann merke ich erste gesundheitliche Veränderungen?

Das ist unterschiedlich. Viele spüren bereits nach ein paar Tagen, wenn sie den Entzug geschafft haben, eine Verbesserung. Andere brauchen ein paar Wochen, doch spätestens nach 3 Monaten sind sehr viele gesund und fühlen sich hervorragend. Sie haben in dieser Zeit Wunder erlebt und viele bleiben länger oder für immer bei Rohkost.

Unsere Klienten bestätigen uns das immer wieder. Rund 25 % von ihnen mit ernsthaften und oft mehreren Beschwerden und Krankheiten packen diese Chance.

Wird das nicht langweilig?

Gesund zu werden kann nicht langweilig sein oder werden. Es gibt eine unglaubliche Menge an natürlichen, meist tropischen Köstlichkeiten, von denen der heutige Zivilisationsmensch nichts mehr weiss. Aber auch mit einheimischen Früchten und Gemüsen lassen sich immer wieder neue erstaunliche Kombinationen komponieren.

Ein Klient von uns ist jedes Jahr für ein paar Monate in Peru. Sein Lieblingsfrühstück findet er in der Wildnis. Frische reife Früchte direkt ab Baum. Er spüre sofort die Kraft im ganzen Körper! Das sei immer wieder ein High-End-Genuss, den er bei uns in der Schweiz leider nicht findet.

Gibt es einen einfachen Rohkost-Grundsatz?

Ja! So natürlich essen und leben wie möglich (wobei unsere ganze Entwicklungsgeschichte im Auge behalten wird).

Gibt es gelungene Rohkost-Vorbilder?

- Ja! Die keinen Herzinfarkt, keinen Krebs, keine Allergie, keine Zivilisationskrankheit kennenden wildlebenden Tiere, besonders die mit uns zu 98,6% genetisch identen Primaten (Bonobos und Gorillas).
- Die Anhänger der amerikanischen Natural Hygiene-Bewegung, die seit 1822 nur positive Erfahrungen mit Rohkost machten.
- Die 'Gemeinschaft der Siebenten-Tages-Adventisten' in USA (sind die besterforschte Rohkostgruppe der Welt).
- Rohkostbücher-Autoren, die sich teilweise selber von schweren Krankheiten heilten, und/ oder teilweise unglaublich positive Erfahrungen mit Kranken machten.
- Unsere zahlreichen Klienten, die wir leider nicht erwähnen dürfen. Datenschutz!

Woher bekomme ich als Rohköstler meine Lebensmittel?

Von

- Biobauern
- Biogeschäften
- teilweise Supermarkt
- Tropenfruchtversand
- eigenem Garten (Wildkräuter, Topinambur, Obstbäume/-sträucher erfordern praktisch keine Arbeit)
- Naturplätzen (Beeren, Wildkräuter)

Was soll an Kochen schlecht sein?

- Stärke verkleistert
- ungesättigte Fettsäuren gehen in Sättigung über
- Proteine werden denaturiert, verlieren ihre dreidimensionale Struktur
- Verlust des natürlichen Geschmacks
- Verlust des natürlichen Aromas (damit Verlust der natürlichen Instinktregulation)
- Verlust der Mineralstoffe durch Auslaugung
- Ausfällung der Mineralstoffe aus organischen Verbindungen
- Verlust aller hitzelabiler Vitamine, insbesondere Vitamin C, dadurch Vernichten der Vitaminbalance, weil einige Vitamine bleiben, andere unnatürlich entfallen
- Verlust aller Enzyme, die der Körper zur Verarbeitung der Nahrung (z.B. für eine autolytische Verdauung) und wahrscheinlich auch für sich selbst benötigt
- **Die Darmflora arbeitet mit Sauerstoff- und nicht mit Gärungsstoffwechsel, so dass wir für den Eigenbedarf der Kolibakterien 30% mehr an Energie zu uns nehmen müssen**
- Essentielle Nährstoffe werden mal weniger, mal mehr, manche völlig zerstört
- Die natürliche Balance zwischen allen Substanzen geht verloren
- Verlust dessen, was man Lebendigkeit der Nahrung nennt (s. Untersuchungen Prof. Popp)
- Legionen neuer Substanzen entstehen in der sog. Maillard Reaktion

Mehrere Millionen Spezies leben auf diesem Planeten ohne Zivilisationskrankheiten. Alle ernähren sich von Rohkost – von der Natur!

Wie kann das dann verkehrt sein?

Wie soll ich das meinem Kind beibringen?

- Kinder lernen in erster Linie durch Nachahmung bzw. von ihren Vorbildern
- Kinder sind Argumenten gegenüber aufgeschlossen wie:
Warum kochen die Kühe nicht ihr Gras?
Warum kocht der Löwe nicht seine Beute?
Die stärksten Tiere (Elefant, Gorilla) essen nur rohe Blätter!
Lieber das von Gott, als das von Menschen oder gar Maschinen gemachte essen.
- Es gibt eine Unzahl an (teilweise tropischen) Köstlichkeiten, die auch Kindern irrsinnig gut schmecken.
- Es gibt ausreichend rohe Kinder-Rezepte.

Anmerkung: Rohkostkinder sind hoch intelligent und haben keinen Stress in der Schule, ausser sie sind intelligenter als ihre LehrerInnen. Das ist noch schnell der Fall.

Ich vertrage keine Früchte!

Dabei handelt es sich meist um Entgiftungserscheinungen von besonders vergifteten Menschen. Deshalb sollte einer Umstellung auf Rohkost eine entgiftende Fastenkur vorangehen. 2 – 3 Wochen fasten. Besprechen Sie bei gesundheitlichen Problemen Ihr Vorhaben mit Ihrem Arzt.

Es gibt doch genug andere, ebenfalls wirksame Methoden!

Wir machen in unserem 'zivilisierten' Leben mittlerweile so viel falsch, dass fast schon jede Änderung, besonders jedes Weglassen sich positiv auswirkt. Auch die (Teil-)Erfolge verschiedener Diäten sind auf diesen Effekt zurückzuführen.

Restlos und umfassend in Ordnung bringen kann man sich allerdings nur mit einer konsequenten Rückbesinnung und -Entwicklung zu unseren natürlichen Wurzeln.

Kommt es durch diese einseitige Kost nicht zu Mangelerscheinungen?

Im Gegenteil, es findet sich unter allen Arten von Lebewesen auf diesem Planeten nicht eine, die mangelhafter ernährt wäre, als der Zivilisationsmensch.

Allein schon die bekannte Schimpansen-Forscherin Jane Goodall zählte, übers Jahr, 240 verschiedene, von den Primaten verzehrte Sorten. Dagegen nehmen sich unsere paar Grundnahrungsmittel sehr bescheiden aus.

Schon Anfang dieses Jahrhunderts untersuchte der amerikanische Arzt Weston Price die verschiedenen Zivilisationen unserer Erde und erkannte, dass die Versorgungsmängel mit zunehmender Zivilisation zunehmen (siehe A.v.Hallers 'Gefährdete Menschheit').

Mir fehlt etwas, bei 'nur Rohkost'!

Es gibt da leider einige Gründe, die zutreffen könnten:

- Es sind die 'richtigen' Nahrungsmittel noch nicht gefunden,
- es fehlt noch die 'Heimeligkeit' der neuen Rituale und Gewohnheiten,
- es dauert noch einige Zeit; 'der Mensch ist ein Gewohnheitstier'.
- Und/oder die wichtigste Ursache einer Mangelerscheinung: es fehlen in unseren Leben die, durch unsere Evolution gewohnten und uns 'zustehenden'

Endorphin- Ausschüttungsmengen, die früher durch Gruppengesellschaft, Körperkontakt, Streicheleinheiten, Zuwendung, Sex, Vertrautheit, Bewegung, Tanzen usw., wie wir sie von wildlebenden Primaten kennen, hervorgerufen wurden. Solch ein Mangel ist in unserer Gesellschaft sehr häufig und üblich ('ganz Böse' behaupten, er wird von der Wirtschaft bewusst hervorgerufen) und wird häufig durch Essen (von Süßem) (teil)befriedigt. Um diesem Teufelskreis zu entkommen sollte man versuchen alles an unschädlichen, evolutionsmässig alten Freudemachern in den Alltag einzubauen. Damit werden auch die Frustfressanfälle und Genussmangel-Erscheinungen verschwinden.

Kommen nicht auch Kinder - ohne Ernährungsfehler - krank zur Welt?

Viele Untersuchungen und Beobachtungen (z.B. die Katzenernährungsversuche von Pottinger/Simonsen) zeigen, dass erste Gesundheitsprobleme, durch Kochkost, oft erst nach Generationen auftreten.

Auch Dr.W. Price kam bei seinen weltweiten Untersuchungen der menschlichen Zahngesundheit zum gleichen Ergebnis: die Degenerationserscheinungen nehmen mit jeder Generation, die 'zivilisiert' lebt zu.

Klingt nach Allheilmittel! Ist es das?

Würde ich so nicht sagen. Aber Rohkosternährung bietet sich in jedem Fall als einfachste Möglichkeit/Chance an, da sie jederzeit von jedem einfach, kostenlos und garantiert nebenwirkungsfrei ausprobiert werden kann. Sie bietet die enorme Sicherheit der Millionen Jahre langen 'Testphase' und ist in vielen Fällen die ursächliche Problemlösung. Ein entschlackter, fitter Körper ist in jedem Fall von Nutzen. Und nicht zuletzt kann die Einsicht, dass wir selber für uns und unseren Zustand verantwortlich sind die Zukunftsperspektive eines jeden nur verbessern.

Die vielen 'Ja, aber', Hinderungsgründe und vermeintlichen Gegenargumente:

Vielleicht hilft es Neueinsteigern bzw. Interessierten, wenn sie sich in den Problemen anderer wiedererkennen können. Also habe ich die, mir am häufigsten untergekommenen Gegenargumente/Hinderungsgründe für ein Rohkost-Leben zusammengefasst:

'So einfach kanns doch nicht sein'

Leider haben wir uns im Laufe unserer 'Zivilisation' soweit vom ursprünglich normalen, d.h. paradiesischen Zustand entfernt, dass wir einfaches für billig, minderwertig, schlechter halten als kompliziertes, teures. Sieht man sich aber Lösungsmethoden der Natur oder grosse Erfindungen genauer an, sieht man sofort, dass Geniales immer einfach ist. Auch unsere Leben waren hunderte Millionen Jahre lang genial einfach. Und Milliarden von (Wild)Tierleben sind es - ganz ohne unsere (Zivilisations-)Erkrankungen - heute noch.

'Mein Arzt sagt etwas anderes'

Ärzte sind von ihrer Ausbildung her nicht auf Vorbeugung, Ernährung bzw. umfassende Lebenssicht geschult. Sie sollten wirklich nur für die Probleme herangezogen werden, für die sie ausgebildet sind, für 'Reparatur'- und kurzfristige 'Linderungs'-Arbeiten, für die wenigen

Fälle, wo trotz naturpurer Lebensweise Probleme auftreten (Unfälle u.Ä.). Dass es dennoch genug wissenschaftliches Material über den günstigen Einfluss einer rohen Ernährungsweise gibt, zeigen unzählige teilweise verschwiegene, vergessene und auch neue Arbeiten.

'Mir gehts doch ohnehin gut'

Dadurch, dass wir alle ganz langsam in die zigste 'Zivilisation' reingewachsen sind, fällt uns nicht mehr auf, was alles nicht mehr stimmt an uns. Soeben habe ich in einer Zeitung die Fachantwort eines Prof. Dr. T. Fischer (Mitglied der Österr. Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde) an eine besorgte Mutter gelesen ('mein 7jähriger ist ständig erkältet'). Er meint: 'Bis zu 10 solcher Erkältungen pro Jahr sind normal.'!

Für sich roh Ernährende ist 'normal' überhaupt keine Erkältungen, Grippe, usw. zu haben, schwerere Erkrankungen wie Arthrose, Osteoporose, Karies, Krebs, usw. sowieso nicht.

Niemandem fällt noch auf, dass jedes Räuspern, jeder einzelne Huster, jeder Pickel, Nasenschleim, Ohrenschmalz, schmutzender, stinkender Kot, Körpergeruch, Schweiß, Schuppen, Hautunreinheiten, morgendliche Unausgeschlafenheit und verklebte Augen, usw. **nicht** normal sind. Als natürlich lebender Mensch sieht, erlebt man erst, dass das alles bereits Reaktionen des Körpers auf die ganz 'normale Müllzufuhr' ist.

'Es machen doch alle so'

Ja, leider! Doch sieht man aus der Geschichte, dass auch das kein Schutz gegen massiven Irrtum ist.

Und betrachtet man unsere Industrieländer aus globaler Sicht, ist das 'machen alle' schon nicht mehr so überzeugend. Nimmt man dann noch die unzähligen Tierarten und unsere unvorstellbar lange Kette an Vorfahren dazu sind wir mit unserer zigsten Lebensweise überhaupt nur mehr eine winzige (vorübergehende) Irrtums-Erscheinung.

'Ich tue genug für meine Gesundheit'

Das jahrelange 'Aufklärungs'-Getrommel, erst mit der Kohlehydrate-, Eiweiss-, Fett-, später dann mit Vitamin-, Spurenelementen-, Enzym-Masche gaukelte uns vor, ohnehin schon genug zu wissen und zu tun. Tatsächlich wird immer deutlicher, dass wir von den tatsächlichen, hochkomplexen Zusammenhängen der natürlichen Abläufe nur bescheidenste Spuren verstehen.

Da hilft auch die letzte Welle der Fitness-Gurus nichts, die obwohl sie Sport und viel Frischnahrung empfehlen, übersehen, dass noch viel fehlt für ein ausgewogen paradiesisches Leben. Vor allem wird übersehen, dass allein das Zuführen von Gesundem nicht reicht, wenn man auf das Schädigende nicht verzichtet.

'früher ...'

So nützlich eine Rückbesinnung sein kann, sind wir regelmässig mit der 'Langsamkeit' unserer Evolution, mit der langfristigen Anpassungsfähigkeit unseres Körpers überfordert. Es nützt nichts auf die Grosseltern oder Römer zu verweisen, wenn man bedenkt, dass wir allein schon für das etwas mehr als 1 % der genetischen Änderung 'vom Affen weg' 5 Millionen Jahre brauchten!

'Auf ... möchte ich nicht verzichten'

Sowenig für einen Nicht-Raucher, Anti-Alkoholiker, Kaffee-Abstinenzler, usw. der Nichtkonsum dieser Gifte ein Verzicht ist, vermissen Rohkost lebende Menschen all das Zerkochte, Verbratene und künstlich designte. Man muss auf einzelne 'Lieblingsessen' auch nicht sofort verzichten, sie verlieren bei entsprechend guten Alternativen ohnehin schnell ihren Reiz. Von Verzicht kann also überhaupt keine Rede sein!

'Uns gehts doch gut'

Das glaubt nur, wer der allgemeinen Medien-, Gesellschafts-Bescheuklappung aufsitzt. Blickt man mal über den Tellerrand, wird klar, dass wir 'Zivilisationsmenschen' zu einer selbstsüchtigen kleinen Gruppe zählen, die hemmungslos den weit grösseren 'Rest' der Welt ausbeuten.

Das glaubt nur, wer verlernt hat, auf seine Körpersignale zu hören. Unsere wahren Bedürfnisse werden in dieser Zivilisationsgesellschaft bloss mit Substituten abgeschwächt, aber nicht befriedigt. Dieser Trick sorgt auch dafür, dass wir ewig dem nachrennen, was wir **so** nie erreichen werden und damit dieses Hamsterrad aber am Laufen halten.

Das 'Eingestehen' eines Irrtums

wird von den Wenigsten zugegeben. Ich weiss aber aus eigenem Nachfühlen und Beobachtungen, dass eine der Haupthürden ist, sich einzugestehen, dass das jahrelang Normale, Akzeptierte, teilweise sogar Erkämpfte, Verteidigte nun 'stürzen' soll, 'falsch' gewesen sein soll. Ich denke hier wäre etwas weniger Klammern und Dramatik angebracht. Das Leben ist einfach im Fluss und je leichter und lieber wir weitergehen, desto reicher wird unser Leben werden.

Die alten Gewohnheiten

sind, will man eine Perfekt- und Sofort-Änderung erreichen, tatsächlich oft ein Riesenhindernis. Wenn man sich die unzählig angelegten geistigen Brücken, von jedem einzelnen der 'Altnahrungsmittel' zu Erlebnissen, Gefühlen, Situationen, Ritualen usw. vergegenwärtigt, verwundern diese Anhaftungen nicht. Wer aber eine Sofortänderung will/braucht, kann allein schon mit dem Bewusstmachen dieser Gewohnheitswurzeln viel erreichen. Für alle anderen reicht ein genussvolles und langsames 'Rüberwandern'.

Die Angst vor Neuem, Unbekanntem

ist ein bekanntes, aus unserer Geschichte erklärliches Phänomen. Sie kann aber mit etwas gutem Willen, Menschenverstand, Logik und gelebten Beispielen 'überzeugt' werden.

Gesellschaftliche Zwänge und Gepflogenheiten

machen natürlich Probleme, wenn man gerne 'mitläuft'. Für Individualisten ist das kein Thema. Man hat schnell ein Repertoire an 'Tricks' und Möglichkeiten beisammen...

Quelle: Naturpur

Nicht jeder verträgt Rohkost...

...gleich gut, wobei gründliches Kauen die Verträglichkeit verbessert. Zudem muss sich Magen- und Darmtrakt zuerst daran gewöhnen. Enzyme müssen sich wieder bilden, die durch das Kochen nicht mehr gebildet wurden. Rohes Gemüse und Früchte sind gesund, weil durch Kochen und andere Garmethoden Nährstoffe, Vitamine, vor allem auch Kalium verloren gehen.

Beim kurzen Anbraten passiert das weniger. Asiaten essen wenig Rohes. Sie braten Gemüse in einer keramikbeschichteten Pfanne mit wenig Öl (zB. Kokosnussöl) kurz an. So bleiben die wertvollen Substanzen weitgehend erhalten, aber das Essen ist warm. Eher harmlose Keime werden abgetötet. Ab 40° Grad Wärme werden Nährstoffe beschädigt und ab 60° Grad oder noch mehr fast alle Nährstoffe vernichtet. Übrigens die gefährlichen Keime werden auch nicht mit 200° Grad vernichtet. Diese sind aber eher in tierischen Produkten zu finden oder wenn der Landwirt gefährlichen Mist (mit z.B. eColi-Bakterien) ins Gemüse als Dünger verteilt.

Über rohe Früchte wird von gewissen Ärzten und Therapeuten gewarnt. Bakterien und Hefen von rohen Früchten seien nicht immer gesund. Bei der Vergärung durch Hefen können beachtliche Fuselalkohole entstehen. Das kann sein. Doch eines müssen wir wissen, unsere Vorfahren, die Menschenaffen hatten damit keine Probleme. Ihre Nahrung war und ist heute noch zu rund 70 % und mehr reife Früchte. Für ein Klient, der viel in Peru lebt, ist das beste

Frühstück: **Frische, reife Früchte direkt vom Baum in der Wildnis.** Da spüre man die Kraft der Nahrung, wie nie in der Schweiz. Wir vergessen, dass unsere Früchte und unser Gemüse oft nichts mehr mit einem guten Lebensmittel zu tun hat. Wir essen viele Früchte Xmal gekreuzt, speziell gezüchtet, übersüsst mit Gift bespritzt, unreif und somit mit wenig Nährstoffen. Der Mensch wurschtelt zu viel und vernichtet zu viel.

Weitere Quellen für Rohkost:

www.urshochstrasser.ch

<https://payoli.wordpress.com/> und <http://members.yline.com/~naturpur/> (Textquelle)

Dr. Norman W. Walker (4.1.1886 – 6.6.1985)

Prof. Arnold Ehret (1866 – 1922)

Aterhov, Arshavir der Hovannessian (1898 – 1990)

Franz Konz (1926 -)

Vegan ist eine weitere Möglichkeit sich zu ernähren

Zehn Gründe, die dafür sprechen, VeganerIn zu werden

1. Schnellere Regeneration des Körpers

Nachdem du einen saftigen Burger mit Rindfleisch-Patty verdrückt hast, fühlst du dich erschöpft und würdest am liebsten erst mal ein Nickerchen halten? Bei einer **veganen Ernährung** wirst du garantiert kein Völlegefühl mehr verspüren. Stattdessen bleibst du selbst nach einer ausgiebigen Mahlzeit energiegeladen. Das liegt vor allem an den erhöhten Verzehr von Nüssen, Obst und Gemüse, die perfekte Energielieferanten sind. Ausserdem stehen dem Körper viele Vitamine, Mineralstoffe, pflanzliche Proteine und gesunde Fettsäuren zur Verfügung.

2. Mehr Ausdauer

Zu Fuss ins dritte Stockwerk? Da nimmst du gleich lieber den Fahrstuhl. Denn würdest du die Treppe hochlaufen, würdest du oben völliger ausser Atem ankommen. Die **pflanzliche Ernährung** ist auch in puncto Ausdauer ein Wundermittel. Eine Studie der Yale Universität hat herausgefunden, dass Fleisch essende Sportler nur halb so gute Ausdauerleistung im Vergleich zu veganen Sportlern gezeigt haben.

3. Allgemein besseres Wohlbefinden

Wer für längere Zeit auf Fleisch verzichtet, der fühlt sich im Allgemeinen viel wohler. Das liegt unter anderem an der fixen Regeneration des Körpers sowie der verbesserten **Ausdauer**, die die vegane Ernährung mit sich bringt. Menschen, bei denen nur pflanzliche Lebensmittel auf den Tisch kommen, bestätigen dem Portal "MeineFitness.net", dass sie sich "fitter und wohler" seit der veganen Umstellung fühlen. Außerdem konnten die Befragten sogar einen deutlichen Energieschub wahrnehmen.

4. Stärkeres Immunsystem

Da die Verdauung von pflanzlichen Stoffen weniger Energie benötigt, kann der Körper viel besser sein **Immunsystem** stärken, weiss der Fitnessexperte Philipp Doetsch. Isst man hingegen tierische Produkte wie Eier, Fleisch oder Milch, konzentriert sich der Körper auf diesen Abbau und eben nicht mehr um die Abwehrkräfte.

5. Geringeres Risiko für Krankheiten

Ein weiterer guter Grund, vegan zu leben: Eine pflanzliche Ernährung beugt Krankheiten vor. Durch das gestärkte Immunsystem ist man nicht so anfällig für Erkältungen – und nicht nur das. Sogar das Risiko wie beispielsweise an **Krebs** zu erkranken, kann durch den Verzicht auf Fleisch und Co. gesenkt werden. Laut einer Studie aus dem Jahr 2012 haben Veganer ein bis zu 15% geringeres Krebsrisiko als Fleischesser. Zu ähnlichen Ergebnisse kommen auch die Untersuchungen in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes.

6. Längere Lebenserwartung

Du bist immer noch nicht ganz von der veganen Lebensweise überzeugt? Wie wäre es dann mit diesem Fakt: Da der Risikofaktor vieler Krankheiten durch eine pflanzliche Nahrung deutlich gesenkt werden kann, ist auch die Lebenserwartung von Veganern höher. Das Sterberisiko wird um bis zu 15% bei dem Verzicht auf tierische Produkte gesenkt.

Viele Krankheiten kann der Körper bei einer veganen Ernährung selber korrigieren und heilen.

7. Veganes Essen macht schlank

Immer mehr Menschen leiden an **Übergewicht**, ausgenommen davon sind allerdings Veganer. Laut der Studie "Type of vegetarian diet, body weight, and prevalence of type 2 diabetes" liegt die Gruppe der Fleischesser mit einem durchschnittlichen Body-Mass-Index von 28,8 bereits im Bereich des Übergewichts. Menschen, die auf tierische Lebensmittel verzichten, haben einen Durchschnitts-BMI von 23,6. Zum Vergleich: Der Wert für ein gesundes Normalgewicht liegt bei einem BMI von 19 und 25. Kurzum: Wer vegan isst, ist schlanker.

8. Weniger Falten

Wollen wir nicht alle ewig jung aussehen? Dann solltest du unbedingt Veganer werden. Dr. Michael Greger hat Studien ausgewertet, welche Ernährung das Altern und die **Faltenbildung** beschleunigt. Das eindeutige Ergebnis: Veganer haben weniger Falten und nicht so schnell weiße Haare. Eine hohe Aufnahme von Fleisch, Milchprodukten und Butter begünstigt hingegen Krähenfüsse und dergleichen.

9. Herz für Tiere

Die meisten Veganer haben sich vermutlich aus Liebe zu den Tieren für eine pflanzliche Ernährung entschieden. Beim Anblick der **Massentierhaltung** dürfte wohl jedem der Appetit auf ein Steak oder einem Glas Milch vergehen.

10. Kurz die Welt retten

Ob bewusst oder unbewusst – als Veganer tust du was Gutes für die **Umwelt**. Der Grund: Du unterstützt nicht die landwirtschaftliche Tierhaltung, die mehr Treibhausgas-Emission als der globale Strassenverkehr verursacht, schreibt das Tierschutzmagazin "Peta". Für den täglichen Fleischkonsum werden außerdem Wälder gerodet und lässt Pestizide und Gülle ins Trinkwasser sickern. Als Pflanzenesser distanzierst du dich davon. Quelle: fem.com

Vegane Ernährung (auch erwärmen von Mahlzeiten) können Sie mit Rohkost gut ergänzen. Wie gesund das Kochen ist, haben Sie im ersten Teil des E-Books erfahren. Bedenken Sie, dass Sie mit einer veganen Ernährung durchaus Getreide essen, das den Körper verschleimt. Essen Sie deshalb nicht zu viel davon.

Warum warnen Ärzte vor veganer Ernährung?

Nahezu wöchentlich sind in der Presse Artikel zu lesen, in Radio- und TV-Sendungen zu hören und zu sehen, in denen Ärzte und vermeintliche Ernährungsexperten vor einer veganen Kinderernährung warnen. Dies hat sich zu einer regelrechten Hetzkampagne zum Nachteil der Volksgesundheit ausgeweitet. Interessant dabei ist, dass diese Berichte fast immer nach dem gleichen Schema ablaufen:

Ärzte, die **in ihrer medizinischen Ausbildung keinerlei fundiertes Ernährungswissen vermittelt bekommen haben**, berufen sich auf die bekannten Vorurteile über vegane Ernährung, dass Nährstoffe in veganer Ernährung fehlen könnten, wie zum Beispiel Vitamin B12. Tatsächlich können dann Nährstoffe fehlen, wenn man die vegane Ernährung nicht richtig durchführt und sich an keine Regeln hält. Aber es ist normal, dass es schädlich ist, etwas falsch zu machen und sich an keine Regeln zu halten. Das kennen wir auch aus Bereichen ausserhalb der Ernährung. Es ist aber fachlich und logisch absurd, vor der besten und gesündesten Ernährungsweise zu warnen und dies mit Personen zu begründen, die sich nicht an die Regeln gehalten haben und die vegane Ernährung falsch durchgeführt haben. Logisch und fachlich korrekt wäre es aber, den Menschen zu erklären, wie sie die gesündeste Ernährung korrekt durchführen können, so wie hier: <https://www.provegan.info/de/ernaehrung/7-regeln-einer-gesunden-veganen-ernaehrung/>

Übrigens vielen Menschen, die tierische Produkte essen, fehlt Vitamin B12 ebenfalls.

Dies können die Ärzte allerdings in der Regel nicht leisten, weil sie keine Kenntnisse über Ernährung und schon gar nicht über vegane Ernährung haben. Sie kennen eben nur die Warnungen **inkompetenter oder meistens korumpierter Ernährungswissenschaftler und Ernährungsorganisationen, die oft enge (finanzielle) Verbindungen zur Tier- bzw. Nahrungsmittelindustrie haben**. Leider kennen Ärzte so gut wie nie die Ergebnisse der vielen Ernährungsstudien, die eindeutig für eine vegane Ernährung sprechen, und sie kennen auch nicht die Aussagen der grössten Ernährungsorganisationen der Welt, die sich eindeutig für eine vegane Ernährung aussprechen, so wie die **AND (Amerikanische Gesellschaft für Ernährung)** in ihrer letzten Stellungnahme im Dezember 2016:

"Es ist die Position der Academy of Nutrition and Dietetics, dass sachgerecht geplante vegetarische Ernährungsformen, einschliesslich der veganen Ernährung, gesund sind, ernährungsphysiologisch bedarfsgerecht sind und gesundheitliche Vorteile bei der Prävention und Behandlung von bestimmten Krankheiten bieten. Diese Ernährungsformen eignen sich für alle Phasen des Lebenszyklus, einschliesslich Schwangerschaft, Stillzeit, Kleinkindalter, Kindheit, Jugendalter, älteres Erwachsenenalter und für Sportler. Pflanzlich basierte Ernährungsformen sind umweltverträglicher als Kostformen, die reich an tierischen Produkten sind, weil sie weniger natürliche Ressourcen verbrauchen und mit viel weniger Umweltschäden behaftet sind. Vegetarier (grösste Vorsicht jedoch bei Milchprodukten) und Veganer haben ein verringertes Risiko für bestimmte Erkrankungen wie ischämische Herzkrankheit, Typ 2 Diabetes, Bluthochdruck, bestimmte Arten von Krebs und Fettleibigkeit. Eine niedrige Aufnahme von gesättigten Fettsäuren und eine hohe Zufuhr von Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen (alle reich an Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen) sind charakteristisch für vegetarische und vegane Ernährungsformen, die niedrigere Gesamtcholesterin- und LDL-Cholesterin-Werte verursachen und eine bessere Kontrolle der Serum-Glukose ermöglichen. Diese Faktoren leisten einen Beitrag zur Verringerung chronischer Erkrankungen. Veganer benötigen zuverlässige Quellen für Vitamin B 12 wie angereicherte Nahrungsmittel oder Nahrungsergänzungsmittel."

Auch die **Ärzteorganisation PCRM** empfiehlt die vegane Ernährung:

„Vegane Ernährung, die keine tierischen Produkte enthält, ist sogar gesünder als vegetarische Ernährung. Vegane Ernährung enthält kein Cholesterin, weniger

Fett, weniger gesättigte Fettsäuren und weniger Kalorien als die vegetarische Ernährung, weil sie keine Milchprodukte und Eier enthält. Die wissenschaftliche Forschung zeigt, dass die gesundheitlichen Vorteile zunehmen, wenn die Menge der Nahrung aus tierischen Quellen in der Ernährung verringert wird, was die vegane Ernährung zur gesündesten insgesamt macht.“

Berücksichtigen wir dann noch die Tatsache, dass Tierprodukte die entscheidende Quelle für kanzerogene Umweltgifte sind, dann wird die Absurdität einer Warnung vor veganer Ernährung völlig offensichtlich:

Laut Untersuchungen des Schweizer Bundesamts für Gesundheit (BAG) von 2009 und 2013 stammen 92 % der giftigen und krebserregenden Substanzen in der Nahrung (Dioxine und PCB) aus Tierprodukten. Milch und Milchprodukte sind mit einem Anteil von 54 % die grössten Lieferanten für diese Giftstoffe!

Auch das deutsche Umweltbundesamt stellt dies 2014 in einer Publikation fest: Die Aufnahme der krebserregenden Umweltgifte Dioxin und PCP durch den Menschen erfolgt zu über 90 % mit der Nahrung über tierische Lebensmittel wie Milch, Fleisch, Fisch und Eier!

Zitate aus der Publikation „Dioxine und dioxinähnliche PCP in Umwelt und Nahrungsketten“ des Umweltbundesamtes:

„Besonders kritisch ist die hohe Toxizität und Ökotoxizität in Kombination mit der Langlebigkeit (Persistenz) der Dioxine und dl-PCBs sowie ihrer Tendenz, sich in Lebewesen anzureichern (Bioakkumulation).“

„Dioxine und dl-PCB sind langlebige Stoffe, die in der Umwelt nur sehr schwer abgebaut werden und sich in Lebewesen anreichern (Bioakkumulation). Für Menschen und Tiere sind sie sehr giftig. Stoffe mit dieser Kombination von Eigenschaften sind besonders gefährlich und werden auch als PBT- bzw. vPvB-Stoffe xxx bezeichnet.“

„Die Dioxin- und dl-PCB-Aufnahme durch den Menschen erfolgt zu über 90 % mit der Nahrung über fetthaltige tierische Lebensmittel wie Milch, Fleisch, Fisch und Eier. Nahezu zwei Drittel dieser Aufnahme erfolgt über den Verzehr von Fleisch und Milchprodukten. Fische sind zwar – je nach Fettgehalt – vergleichsweise höher mit Dioxinen belastet, werden jedoch in kleinen Mengen in Deutschland konsumiert. Entscheidend für die toxische Wirkung sind jedoch nicht die tägliche Aufnahme, sondern die Anreicherung im Fettgewebe und in der Leber und die dabei entstehende Belastung im menschlichen Körper.“

Selbst für den Laien ist somit offensichtlich, wie absurd eine Warnung vor veganer Ernährung ist. Fachlich korrekt und ärztlich verantwortungsvoll wäre es hingegen, vor einer omnivoren oder vegetarischen Ernährung und vor einer falsch durchgeführten veganen Ernährung zu warnen und gleichzeitig den Menschen zu erklären, wie man die vegane Ernährung richtig durchführt, damit die Menschen einen maximalen gesundheitlichen Nutzen daraus ziehen zu können.

Quelle: Dr. med. Henrich Pro Vegan Stiftung

Veganismus und das Problem mit Wahrheit und Lüge

Seit über 20 Jahren beschäftige ich mich nun intensiv mit der Ernährung und ihrer Bedeutung für die Gesundheit. Es ist kaum zu glauben, aber im Medizinstudium sind Ernährungswissenschaften kein Thema. Entsprechend dürftig ist der Kenntnisstand der meisten Ärzte hinsichtlich Ernährung. Auch ich kannte nach dem Medizinstudium kaum mehr als die ganzen Vorurteile über Ernährung. Genauso wie die meisten Konsumenten und die meisten Ärzte glaubte auch ich, dass Fleisch angeblich wichtig für die Versorgung mit Protein und Eisen sei und dass Milch unersetzlich für die Kalziumversorgung und für starke Knochen sei.

Nachdem ich mich immer intensiver mit Tierquälereien, Schlachthäusern und Tierfabriken beschäftigt hatte, konnte und wollte ich aus ethischen Gründen keine Tierprodukte mehr konsumieren. Gleichzeitig fragte ich mich aber als gesundheitsbewusster Sportler und Arzt, woher ich denn mein Protein, Kalzium und Eisen bekommen und wie ich ohne Tierprodukte gesund leben könne.

Daher entschloss ich mich, die Literatur über Ernährung und die verfügbaren ernährungswissenschaftlichen Untersuchungen über vegane Ernährung intensiv zu studieren, um herauszufinden, ob man auch ohne Tierprodukte gesund leben kann.

Kurzum: Was ich herausfand war ein Schock. **Die ernährungswissenschaftlichen Studien sagen so ziemlich genau das Gegenteil von dem aus, was gewöhnlich von den meisten Ernährungswissenschaftlern, Ärzten und Journalisten verbreitet wird.** Meine wichtigste und schockierendste Erkenntnis: Die Welt der Ernährung ist voll von Lügen. Alle Nährstoffe, die der menschliche Körper für eine optimale Gesundheit braucht, sind reichlich in pflanzlichen Produkten enthalten, wenn ich mich abwechslungsreich ernähre und auf meine Versorgung mit Vitamin B12 achte. Selbstverständlich stellen auch Protein, Eisen und Kalzium bei einer rein pflanzlichen Ernährung kein Problem dar! Auch die Aussagen, dass eine vegane Ernährung schwierig sei und ein grosses Ernährungswissen erfordere, entbehrt jeder Grundlage. Denn man braucht nur einige wenige Regeln zu beachten: www.provegan.info/de/ernaehrung/7-regeln-einer-gesunden-veganen-ernaehrung/

Aber der Schock wurde noch grösser. Denn ich musste feststellen, dass schon damals die Evidenz für die Gesundheitsschädlichkeit von Tierprodukten erdrückend war. Deshalb war ich auch nicht erstaunt, als die Amerikanische Gesellschaft für Ernährung (damals ADA, heute AND) schon 2003 ein **Positionspapier mit einer klaren Empfehlung für vegane Ernährung** herausgab. Diese Empfehlung galt bereits damals **für alle Altersklassen, also auch für Kleinkinder und Schwangere**. Die AND war damals schon die grösste Ernährungsorganisation der Welt mit nicht weniger als 70.000 angeschlossenen Ernährungsexperten. 2009 und 2016 bestärkte die AND ihre Empfehlung für eine vegane Ernährung in jedem Lebensalter nachdrücklich. Auch die amerikanische Ärztekommision PCRM betonte schon recht früh, dass **die vegane Kost die gesündeste Ernährungsform ist**.

Ich ging damals davon aus, dass sich die Botschaft über die gesundheitlichen Vorteile einer rein pflanzlichen Ernährung für alle Altersklassen schnell verbreiten würde. Denn mittlerweile wurde auch immer deutlicher, welche verheerende Auswirkungen Tierprodukte für die

Zerstörung der Umwelt, des Klimas und die Verschlimmerung des Welthungers haben. Daher wollte auch ich meinen Beitrag zur Verbreitung der veganen Lebensweise leisten und gab 2007 die Vegan-Broschüre heraus, um die Menschen in kompakter Form über die Vorteile des Veganismus zu informieren. Diese Broschüre liegt bei.

Zwar ist seitdem die Zahl der vegan lebenden Menschen angestiegen, allerdings nicht so stark wie man angesichts der grossen Vorteile und immensen Bedeutung der veganen Lebensweise erwarten könnte. Denn ich war davon ausgegangen, dass kaum ein Mensch bereit wäre, bei Kenntnis der enormen Vorteile und Auswirkungen einer veganen Ernährung weiterhin Tierprodukte zu konsumieren. Aber die Menschen essen nachwievor unglaubliche Mengen an Tierprodukten. Wie kann das sein?

Dafür gibt es erstaunliche Gründe, die mir aber erst im Laufe der Zeit klar wurden. Zunächst einmal gibt es eine milliardenschwere Nahrungsmittelindustrie, die alles dafür tut, ihre gigantischen Profite zu erhalten und zu steigern. Bedenken in der Bevölkerung hinsichtlich der gesundheitlichen Auswirkungen von Fleisch, Milch, Eiern, Fisch, Zucker usw. stören ihre Geschäfte. Deshalb unternimmt die Nahrungsmittelindustrie auch grösste Anstrengungen, die Bedenken über ungesunde Nahrungsmittel beim Konsumenten zu zerstreuen. **Zu diesem Zweck verbündet sich die Industrie mit denjenigen, die sich beruflich mit Ernährung beschäftigen und öffentlich Ernährungsratschläge geben. Dies sind die Ernährungswissenschaftler bzw. Ökotrophologen.** Einen Teil der Ernährungswissenschaftler stellt die Industrie direkt ein, anderen wiederum bietet die Industrie lukrative Beraterverträge, Forschungsaufträge, Vortragshonorare usw. an. Daher besteht bei den meisten Ernährungswissenschaftlern eine finanzielle Verbindung zur Nahrungsmittelindustrie. Besonders für Ernährungsorganisationen und Forschungsinstitute sind die Aufträge aus der Industrie von grosser Bedeutung, teilweise sogar überlebenswichtig. Für viele Ernährungswissenschaftler sind Vorträge, Forschungsaufträge und Beraterverträge äusserst lukrative Einkommensquellen.

Man braucht kein Insider zu sein, um zu erkennen, dass ein Ernährungswissenschaftler seine Auftraggeber kaum damit verärgern wird, öffentlich etwas Negatives über deren Produkte zu sagen. Im Gegenteil, er wird die Produkte eher positiv darstellen, gleichgültig ob das den wissenschaftlichen Fakten entspricht oder nicht. Je positiver er die Produkte der Nahrungsmittelindustrie bzw. der Auftraggeber bewertet und anpreist, umso wahrscheinlicher ist es, lukrative Forschungsaufträge, Beraterhonorare, Vortragshonorare usw. zu erhalten. Würde man aber etwas Negatives über die Produkte der Auftraggeber verlauten lassen, dann wäre die Industrie wohl kaum mehr bereit, diesen Kritiker weiterhin fürstlich zu entlohnen. So entsteht ein klassischer **Interessenskonflikt**. Man könnte es auch eine legale Form der Korruption nennen, denn ungesetzlich ist das alles nicht.

Daher kann es auch kaum verwundern, dass sich zumindest im deutschsprachigen Raum kaum ein Ernährungswissenschaftler gegen Tierprodukte ausspricht, obwohl die wissenschaftlichen Nachweise über die gesundheitsschädlichen Wirkungen von Tierprodukten und über die äusserst positiven gesundheitlichen Effekte einer pflanzenbasierten Ernährung überwältigend sind. Aufgrund ihrer Ausbildung sind Ernährungswissenschaftler aber auch in der Lage, perfide Tricks zu entwickeln, um ungesunde Tierprodukte sogar als gesund anzupreisen, was der Laie aber kaum zu durchschauen vermag. Nachfolgend einige Beispiele dieser üblen Tricks:

Beliebt ist die Methode, einzelne Nährstoffe in Tierprodukten als überragend wichtig für die Gesundheit anzupreisen. Das ist der klassische Reduktionismus, den Wert eines

Nahrungsmittels an dem Gehalt eines Nährstoffs festzumachen. Bei der Milch ist es das Kalzium und das Protein. Beim Fleisch das Eisen und das Protein. Beim Fisch sind es die angeblich so gesunden Omega-3-Fettsäuren. Verschwiegen wird aber, dass man genau diese Nährstoffe auf weitaus gesündere Weise durch pflanzliche Nahrungsmittel aufnehmen kann. Gesünder deshalb, weil der Konsum von Tierprodukten immer mit erheblichen gesundheitlichen Risiken verbunden ist. Dazu einige Beispiele:

Die Hormone, Tierproteine und gesättigten Fette in Fleisch und Milch sind eindeutig mit einem erhöhten Risiko für schwere chronische Erkrankungen wie Krebs, Diabetes, koronare Herzkrankheit, Bluthochdruck, Schlaganfall, Demenz usw. verbunden, die wiederum die häufigsten Todesursachen in den westlichen Industrienationen darstellen. Selbst eine schwere koronare Herzkrankheit, die die häufigste Todesursache in den Industrieländern ist, deren Fortschreiten durch Medikamente und Operationen bestenfalls nur verlangsamt wird, kann nachweislich durch eine fettarme vegane Ernährung nicht nur gestoppt, sondern sogar rückgängig gemacht werden. Der Spiegel des Wachstumshormons IGF-1 steigt im Körper beim Konsum von Fleisch und Milch an, wobei unbestritten ein erhöhter IGF-1-Spiegel mit einem erhöhten Krebsrisiko verbunden ist. Ein hoher Eisenspiegel durch eine erhöhte Aufnahme von Häm Eisen aus Fleisch ist mit einem stark erhöhten Krebsrisiko verbunden. Der Konsum von Fisch ist aus toxikologischer Sicht kaum zu verantworten, da gerade der fettreiche Fisch mit einem nennenswerten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren in der Regel besonders hoch mit Umweltgiften und Schwermetallen belastet ist. Schwermetalle wie Quecksilber schädigen die kognitiven Funktionen des Gehirns besonders bei Kindern.

Auch die staatlichen Untersuchungsergebnisse über den Giftgehalt von Nahrungsmitteln sind eindeutig. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) in der Schweiz und das Umweltbundesamt in Deutschland stellten in wiederholten Untersuchungen fest, dass fast ausschliesslich Tierprodukte mit kanzerogenen Giften wie PCPs, Dioxinen usw. belastet sind. So stammen etwa 92 % aller krebsauslösenden Umweltgifte in Nahrungsmitteln aus Tierprodukten. Am höchsten sind übrigens Milch und Milchprodukte belastet. Interessant ist auch, dass in den Ländern mit dem höchsten Milchkonsum die Rate an degenerativem Knochenschwund (Osteoporose) am höchsten ist und in den Ländern mit dem niedrigsten Milchkonsum am niedrigsten. Würde auch nur ein Hauch Wahrheit an der Behauptung sein, dass das Kalzium in der Milch für starke Knochen sorgt, dann müsste es genau umgekehrt sein. Trotzdem wird dies immer noch von skrupellosen Ernährungswissenschaftlern gebetsmühlenartig behauptet.

Somit ist offensichtlich, dass es fachlich falsch, ja sogar irrsinnig ist, gesundheitsschädliche Tierprodukte wegen einzelner Nährstoffe zu empfehlen, weil man diese Nährstoffe viel besser durch gesunde pflanzliche Nahrungsmittel erhalten kann. Dieser perfide Trick ist zwar offensichtlich dreist, verlogen und skrupellos, trotzdem wenden ihn Ernährungswissenschaftler immer noch ohne jegliche Scheu an.

Der nächste Trick, seriöse Studien und seriöse Wissenschaftler aus Profitgründen zu diskreditieren, ist nicht minder perfide. Studien von seriösen Wissenschaftlern ohne Interessenskonflikte von renommierten Universitäten aus aller Welt, die von den besten Fachmagazinen geprüft und veröffentlicht wurden, werden mit lächerlichen Behauptungen kritisiert. Man sucht sich Kleinigkeiten der Studie heraus, kritisiert diese und behauptet dann, die Studie taue nichts. Das ist zwar fachlicher Unsinn, aber eine Steilvorlage für andere industriennahe Kritiker öffentlich zu behaupten, die Studie sei „umstritten“. „Umstritten“ setzt aber der Normalbürger mit „schlecht“, „unbrauchbar“ und „nicht verwertbar“ gleich. Und schon haben die Trickser ihr Ziel erreicht und es geschafft, eine seriöse Studie von seriösen

Wissenschaftlern zu diskreditieren. **Diesen Trick wenden die Ernährungsbetrüger ständig an, so dass sie letztlich behaupten, es gäbe keine unumstrittenen Studien, die die gesundheitsschädlichen Auswirkungen von Tierprodukten und die gesundheitlichen Vorteile einer pflanzlichen Ernährung zeigen würden.** Sie behaupten dreist, es sei alles offen und nichts nachgewiesen.

Wenn die Nachweise für die Schädlichkeit von Tierprodukten kaum noch abzustreiten sind und sogar die Weltgesundheitsorganisation WHO eine Auswertung von über 800 wissenschaftlichen Studien über Fleisch herausgibt, in der verarbeitetes Fleisch als „krebserregend“ eingestuft wird, dann kommt bei den Ernährungsbetrüger **der Trick zur Anwendung, das „Masshalten“ öffentlich zu propagieren.** Dann heisst es, dass es vollkommen ausreiche, etwas weniger Fleisch zu essen. Man dürfe ruhig Fleisch essen, aber nur nicht zu viel. Fleisch sei wichtig für eine angeblich „ausgewogene Ernährung“. Verschwiegen wird natürlich, dass es Studien gibt, die ganz klar zeigen, dass schon sehr kleine Mengen an Tierprodukten nachteilige gesundheitliche Auswirkungen haben: www.provegan.info/de/studien/studien-fleisch/ist-es-gesunder-nur-ganz-wenig-fleisch-und-fisch-zu-essen-oder-vollstaendig-darauf-zu-verzichten/

Ein weiterer Trick hat es besonders in sich, weil er besonders niederträchtig ist und unseren Kindern schadet. Er wird gerade in den letzten Monaten und Jahren zunehmend angewendet. Als Beweise für die Schädlichkeit einer veganen Ernährung und für die Wichtigkeit von Tierprodukten werden kranke Kinder präsentiert, die teils vegan und teils nicht vegan ernährt wurden. Bei nicht-veganen Kindern ist der Betrug offensichtlich. Bei den kranken vegan ernährten Kindern klingt die Argumentation für den Laien auf den ersten Blick nachvollziehbar und logisch: Das Kind wurde vegan ernährt und wurde dann krank. Folglich sei die vegane Ernährung (für Kinder) gefährlich und gesundheitsschädigend. **Allerdings ist auch dies wieder ein äusserst bösartiger Trick der Ernährungsbetrüger, um die Menschen zu täuschen. Denn eine falsch durchgeführte vegane Ernährung hat nichts mit einer richtig durchgeführten veganen Ernährung zu tun.** Beide stellen zwar eine vegane Ernährung dar, führen aber zu völlig unterschiedlichen Ergebnissen. Bei einer falsch durchgeführten veganen Ernährung kann man tatsächlich krank werden. Eine richtig durchgeführte vegane Ernährung ist aber die gesündeste Ernährung überhaupt. Deshalb ist es fachlich und intellektuell unredlich, aufgrund einer im Einzelfall falsch durchgeführten veganen Ernährung mit nachfolgender Erkrankung zu behaupten oder zumindest den Eindruck zu erwecken, eine vegane Ernährung sei generell ungesund für Kinder, also auch die richtig durchgeführte.

Ich möchte diesen perfiden Trick noch an zwei Beispielen verdeutlichen: Eine richtig durchgeführte Operation kann einen Patienten heilen, aber eine falsch durchgeführte Operation einen Patienten schädigen oder sogar umbringen. Wendet man hier den Trick der Ernährungsbetrüger an, um gegen Operationen zu argumentieren, dann würde man die falsch durchgeführten Operationen mit geschädigten Patienten als Begründung dafür vorbringen, generell von Operationen abzuraten, also auch von richtig durchgeführten Eingriffen. Die Unsinnigkeit der Argumentation ist klar ersichtlich.

Noch ein Beispiel: Richtig durchgeführter Sport ist gesundheitlich wertvoll, aber falsch durchgeführter Sport kann gesundheitliche Schäden bis hin zum Tod zur Folge haben. Auch hier könnte man den Trick der Ernährungsbetrüger anwenden und die Schäden beim Sport als Begründung dafür missbrauchen, den Sport insgesamt zu verteufeln, obwohl die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Sport unbestritten sind. Auch hier liegt die Absurdität klar auf der Hand.

Bei den zuletzt genannten Beispielen ist es für den Normalbürger einfach zu erkennen, wie absurd die Schlussfolgerungen gegen Sport und gegen Operationen wären. Denn er weiss, dass eine von einem guten Arzt richtig durchgeführte Operation ein riesiger und teilweise lebensrettender Gewinn ist und deshalb ein grundsätzliches Abraten von operativen Eingriffen absurd wäre. Auch beim Sport kennt sich der Normalbürger in der Regel aus. Er weiss, dass Sport ausserordentlich positive Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden hat, wenn man ihn richtig durchführt. Jeder erkennt sofort, dass es unsinnig wäre, die Schäden durch falsch durchgeführten Sport als Begründung zu nehmen, vom Sport abzuraten, also auch vom richtig durchgeführten Gesundheitssport.

Bei der Ernährung ist es allerdings für den Normalbürger fast unmöglich, die perfiden Tricks der Ernährungsbetrüger zu erkennen und zu durchschauen. Denn mit veganer Ernährung kennt er sich nicht aus und wenn er schon einmal etwas von veganer Ernährung gehört hat, dann sind das die von den Ernährungsbetrügern propagierten Vorurteile wie „Mangelernährung“, „gesundheitsschädlich“, „ungeeignet für Kinder“ usw. Liest er dann im Zusammenhang mit veganer Ernährung von kranken veganen Kindern, dann bestätigt dies seine Vorurteile, dass es bei veganer Kost an fast allem mangelt und man zwangsläufig krank werden muss. Somit besteht auch für ihn kein Grund, die Tricks der Ernährungsbetrüger zu hinterfragen. Woher soll der Normalbürger denn auch wissen, dass es in einer richtig durchgeführten veganen Ernährung an keinen Nährstoffen fehlen kann, dass der Verzehr von Tierprodukten mit erheblichen gesundheitlichen Risiken verbunden ist und dass eine richtig durchgeführte vegane Ernährung auch für Kinder nicht nur die gesündeste, sondern die einzig gesunde Ernährung ist? Genau deshalb ist die Entlarvung der Ernährungsbetrüger so wichtig.

Gleichzeitig stellt sich aber auch die Frage, warum so viele Ärzte und fast alle Journalisten bei der völlig ungerechtfertigten Diskreditierung der veganen Ernährung mitmachen. Denn die meisten Ärzte und Journalisten haben keine finanziellen Verbindungen zur Nahrungsmittelindustrie, wobei es aber sicherlich auch Ausnahmen gibt. Fast wöchentlich hetzen Journalisten in vielen Medien mit Hilfe einiger Ärzte gegen die vegane Ernährung. Aus ernährungswissenschaftlicher und ärztlicher Sicht wäre es aber stattdessen normal, vernünftig und sachlich korrekt, den Menschen zu erklären, wie eine gesunde vegane Ernährung aussieht und sie dazu zu ermuntern! Nur das würde den Menschen und ihrer Gesundheit wirklich helfen. Ich gehe zunächst einmal davon aus, dass die meisten Ärzte und die meisten Journalisten keine bösen Absichten verfolgen, sondern schlicht und einfach den Ernährungsbetrügern aus den Ernährungswissenschaften glauben. Denn weder im Medizinstudium noch auf der Journalistenschule ist das Fach Ernährung vorgesehen. Weder Ärzte noch Journalisten verfügen daher normalerweise über fundierte Ernährungskenntnisse, erst recht nicht, wenn es um vegane Ernährung geht. In den USA hat man einmal eine Untersuchung über das Ernährungswissen von Ärzten gemacht und es mit dem Wissen der normalen Durchschnittsbevölkerung verglichen. **Es kam heraus, dass die Ärzte sogar noch etwas weniger über Ernährung wussten als der Durchschnittsbürger!**

Deshalb ist es wenig überraschend, dass sowohl Ärzte als auch Journalisten das übernehmen, was die vielen Ernährungsbetrüger aus den Ernährungswissenschaften ihnen vorsetzen. Woher sollen sie auch wissen, dass ihnen aus Profitgründen trickreich dreiste Lügen aufgetischt werden? Die Journalisten wissen in der Regel nicht einmal, welche Interessenskonflikte viele Ernährungswissenschaftler haben und sie denken, so wie die meisten Menschen, dass Ärzte auch Experten für Ernährung sind. Auf den Gedanken, dass es den meisten Ärzten aufgrund ihrer Ausbildung an jeglichem Wissen über Ernährung mangelt, kommen Journalisten offensichtlich nicht.

Eine vergleichbare Situation wie heute in der Ernährung hatten wir bereits einmal, als es um die gesundheitlichen Folgen des Rauchens ging. Obwohl die Tabakindustrie und ihre Wissenschaftler schon sehr früh um die gesundheitsschädlichen Wirkungen des Rauchens wussten, bestritten sie dies dreist über Jahrzehnte in der Öffentlichkeit. Studien wurden angezweifelt, seriöse Wissenschaftler, die sich gegen das Rauchen aussprachen, wurden diskreditiert. Eine grosse Anzahl von Wissenschaftlern und Ärzten nahmen das Geld der Tabakindustrie an und propagierten nicht nur die Unbedenklichkeit von Zigaretten, sondern sprachen öffentlich dem Rauchen sogar positive gesundheitliche Effekte zu. Es brauchte Jahrzehnte, über 7.000 Studien und viele Millionen von Toten, bis die Gesundheitsschädlichkeit des Rauchens allgemein anerkannt war. **So wie damals die Profitinteressen der Tabakindustrie in Zusammenarbeit mit korrupten Wissenschaftlern und Ärzten die Gesundheit der Menschen über viele Jahre schädigten, wird auch heute die Gesundheit der Bevölkerung von**

Nahrungsmittelindustrie und vielen Wissenschaftlern aus Profitinteressen mit Füßen getreten.

Die gesamte Situation ist ein unhaltbarer Zustand zum Nachteil der Menschen und ihrer Gesundheit. **Das Profitstreben der Industrie darf nicht Vorrang vor der Gesundheit der Menschen haben.** Auch wenn Lügen leider mittlerweile in einer postfaktischen Gesellschaft mehr oder minder gesellschaftsfähig geworden sind - man schaue sich nur einmal das Internet und die (a)sozialen Medien an - so möchte ich doch wenigstens für diejenigen, die für ihre Kinder und für sich selbst die gesündeste Form der Ernährung suchen, diese Aufklärungsarbeit leisten. Denn die Menschen, die diesen Ernährungslügen glauben, gehen ungewollt erhebliche Risiken ein, eine oder mehrere der schweren chronischen ernährungsbedingten Krankheiten zu bekommen. Krebs, koronare Herzkrankheit, Demenz, Diabetes, Schlaganfall usw. sind kein Spass. Die Erkrankungen verursachen schwerstes Leid und führen meistens nach einer längeren Leidenszeit zum Tod. Die moderne Medizin kann diese Leiden in der Regel nicht kausal, sondern nur symptomatisch behandeln und ein leidvolles Leben verlängern. Wenn ein Mensch sich aus seinem freien Willen heraus für das Leid entscheidet, so ist das eine schwer verständliche Entscheidung, **wenn ein Mensch aber durch Lügen von interessengeleiteten Ernährungswissenschaftlern, unwissenden Ärzten und ahnungslosen Journalisten über die Zusammenhänge von Ernährung und Krankheit getäuscht werden, dann ist das ein unerträglicher Skandal.**

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ –
Arthur Schopenhauer

Dr. med. Ernst Walter Henrich

Anmerkung: Zu Beginn, wenn Sie Ihr Essen auf vegan und vor allem auf vegan gesund umstellen, kann es sein, dass Sie sich Tage oder wenige Wochen träge fühlen. Und dass auch Ihr Körper beginnt zu reagieren mit Blähungen usw. Keine Angst. Ihr Körper ist auf Entzug (von der ungesunden Ernährung von früher), er muss zuerst erkennen, dass er nun gesund ernährt wird. Sobald Sie ihm genügend Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine in der Ernährung zuführen, haben Sie auch keinen Heisshunger mehr oder fühlen sich schlapp. Die Kraft und Energie kommt und zwar wesentlich mehr als früher.

Wie wichtig sind Nährstoffe?

Jede Nahrung sollte auch Nahrung mit Nährstoffen für unseren Körper sein und nicht einfach nur ein genussvolles vollstopfen des Magens.

Die Krankenkassenprämien sprechen für sich, sie steigen jährlich um rund 4 %. Menschen werden kränker und kränker. Das beginnt immer öfters schon in der Kindheit. In den USA steigen die Prämien im Jahr 2017 um 25 %. Sicher ein extremes Beispiel.

Wir denken, dass das in der Schweiz nicht passiert. Wir sollten nicht so sicher sein. Wir haben heute in der Schweiz bald einen gleichen Anteil von Übergewichtigen, wie in den USA. In den USA lebt heute die Mehrheit miserabel (ungesund), aber auf der anderen Seite entwickelt sich eine neue Essenskultur, z.B. mit gesunder Ernährung in New York und in Kalifornien. Immer mehr Ärzte bilden sich weiter und informieren Gesundheitswillige über gesunde Ernährung. Da geht bei uns in der Schweiz noch nichts. Wir sind die einzigen, die unsere Klienten über korrekt gesunde Ernährung umfassend informieren.

Was sind die gefährlichsten Ernährungsmängel und was lösen Sie aus?

50 bis 90 % der Bevölkerung fehlt Vitamin D, resp. Vitamin D, je nach Jahreszeit

Vitamin D, das Sonnenvitamin ist sehr wichtig für die Entwicklung von Zähnen und Knochen, schützt das Herz und dient als Prävention von Diabetes Typ-2 und Multiple Sklerose. Vielleicht spielt es auch eine sehr wichtige Rolle bei der Prävention von Krebs. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass ein hohes Mass an Vitamin D das Risiko von Brustkrebs um 77 % und bei Prostatakrebs um 83 % verringert.

Häufige Symptome von einem Vitamin D3-Mangel

- Schlaflosigkeit
- Leichte Blutergüsse
- Verzögerte Wundheilung (z.B. bei Diabetes)
- Chronischer Durchfall
- Nasenbluten
- Häufige Frakturen
- Zahn- und Knochenprobleme
- Schneller unregelmässiger Herzschlag

Quellen von Vitamin D

- Sonnenlicht, täglich über Mittag eine ¼ Stunde an die Sonne gehen, ohne Sonnenschutzmittel, ohne Sonnenbrille. Holen Sie sich jedoch keinen Sonnenbrand. Wenn Sie das ganze Jahr in die Natur gehen und sich gesund ernähren, lösen Sie kaum einen Sonnenbrand aus.
- Über Vitamin D3 haben Sie im ersten Teil gelesen.

Vitamin B: Es gibt verschiedene B-Vitamine. Wir brauchen alle von ihnen. Dazu gehören Vitamin B1, B2, B3, B5, B6 und B12, sowie Folat und Biotin.

Sehr wenige Menschen haben keinen Mangel an einem oder mehreren der wichtigsten B-Vitamine. Das zeigt die entscheidende Rolle, bei der Entwicklung von Hormonen, Neurotransmittern und Biochemikalien. Vitamine wie B6 und B12 spielen eine Schlüsselrolle im Methylierungsprozess, bei dem es um Aminosäuren geht, um Biochemikalien herzustellen. Ohne diese beiden Nährstoffe werden beim Menschen viele Krankheiten ausgelöst, darunter Herzerkrankung, Krebs, geistige Herausforderungen (Alzheimer) und sogar sexuelle Störungen. Auch Kinder haben heute Vitamin B-Mangel.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind genügend B-Vitamine bekommt.

Häufige Symptome eines Vitamin B-Mangels

- Energiemangel
- Sexuelle Dysfunktion
- Schlaflosigkeit, keine Träume
- Schlechter Appetit
- Mentale, emotionale Herausforderung, Vergesslichkeit
- Schlechte Haut-, langsames Nagel- oder Haarwachstum
- Nervenstörungen, Nervenschmerzen, Nervenzittern
- Verdauungsprobleme

Quellen von B-Vitaminen

- Dunkles Blattgemüse
- Kohl
- Brokkoli
- Als Nahrungsergänzung, z.B. von diesem Anbieter www.energybalance.com
- Vitamin B12 in guter Qualität z.B. <https://www.energybalance.com/chde/vitamin-b12-plus-bioperine-7-5-mcg-90-vegecaps.html>
- Info: Vitamin B12 in Spirulina kann der Körper nicht verwerten!

Mengen:

- Vitamin B1 = 35 mg / Tag
- Vitamin B2 = 35 mg / Tag
- Vitamin B3 = 85 mg / Tag
- Vitamin B5 = 100 mg / Tag
- Vitamin B6 = 75 mg / Tag
- Vitamin B12 = 25 mcg / Tag
- Folat = 800 mcg / Tag
- Biotin = 1000 mcg / Tag

40 – 50 % der Bevölkerung hat einen Jod-Mangel

Jod ist besonders wichtig für die Funktion einer gesunden Schilddrüse.

Häufige Symptome eines Jod-Mangels

- Trockener Mund, zu wenig Speichelproduktion
- Trockene Haut, Mangel an Schwitzen
- Verringerte geistige Wachsamkeit
- Kälteempfindlichkeit
- Chronische Hautinfektionen
- Wachstum von gutartigen Tumoren
- Überschüssiger Schleim
- Verstopfte Nebenhöhlen

Quellen von Jod

- Unverarbeitetes Meersalz
- Seetang
- Kelp, Spirulina

Hoffentlich sind die Produkte nicht mit Schwermetallen belastet.

Omega-3-Fette sind entzündungshemmend, während Omega-6-Fette Entzündungen fördern

Weil die Werbung von Olivenöl aus Italien so toll ist, stürzen sich die Menschen aus aller Welt auf dieses Öl. Doch es fehlt das wichtige Omega-3-Fett! Und fördert somit Entzündungskrankheiten. Das ideale Verhältnis dieser beiden Omega-Fette ist 1 zu 1. Aber das Verhältnis in der typischen westlichen Ernährung ist 1 bis 20. Beim anbraten (verbrennen) von Lebensmitteln wird Omega-6-Fette verwendet, so auch bei verarbeiteten Lebensmitteln.

Häufige Symptome eines Omega-3-Fett-Mangels

- Schlechtes Gedächtnis, Aufmerksamkeitsstörungen
- Trockene Haut
- Ekzeme
- Bluthochdruck
- Depression und/oder Angst
- Entzündungen wie Arthritis usw.
- Trockene Augen, Korn in den Augen
- Hoher Cholesterinspiegel
- Nasenbluten oder leichte Blutergüsse
- Schlechte Erholung nach Verletzungen
- Trockenes Haar und Schuppen (Psoriasis / Psoriasis-Arthritis)

Quellen von Omega-3-Fett

- Walnüsse / Baumnüsse
Mengen
Omega-3 = 600 mg / Tag
Omega-6 = 110 mg / Tag

Enzyme fehlen mit unserer modernen Ernährung bei fast allen Menschen

Enzyme sorgen dafür, dass der Verdauungsprozess besser funktioniert. Viele Enzyme sind in rohen Früchten und Gemüse enthalten. Das Kochen dieser Lebensmittel zerstört fast alle Enzyme. Unsere Bauchspeicheldrüse kann einige Verdauungsenzyme natürlich produzieren. Doch je älter wir werden, desto weniger klappt das.

Häufige Symptome eines Enzymmangels

- Übermäßige Blähungen und Darmwinde
- Verstopfung
- Chronisches Sodbrennen
- Chronischer Durchfall
- Colitis oder Reizdarmsyndrom
- Ekzeme oder Psoriasis
- Magen- oder Darmschmerzen
- Langsames Nagel- und Haarwachstum
- Ermüdung nach dem Essen
- Bildung von Plaque oder Myomen (Wucherungen der Gebärmutter Schleimhaut)

Quellen von Enzymen

- Alle rohen Früchte und Gemüse essen
- Papaya
- Fermentierte Bakterien
- Besseres Kauen von Speisen

Mehr als 80 – 90 % Menschen haben einen Magnesiummangel

Magnesium ist wohl der wichtigste Nährstoff von allen. Er spielt eine entscheidende Rolle bei der Prävention von Diabetes, Herzerkrankungen, Fettleibigkeit und jede bekannte Hirnstörung. Magnesium brauchen wir um die Entgiftung zu fördern, Antioxidantien zu produzieren, Transport von Insulin und Glukose in jede Zelle, Energie zu fördern.

Häufige Symptome eines Magnesiummangels

- Muskelkrämpfe
- Muskelschwäche
- Unregelmässiger Herzschlag
- Depression und/oder Angst
- Schwache Knochen
- Schlaflosigkeit
- Nervosität
- Verstopfung
- Bluthochdruck
- Hoher Blutzucker

Quellen von Magnesium

- Kreuzkümmel
- Mangold
- Grünes Gemüse

- Grüne Rüben
- Als Nahrungsergänzung finden Sie hier ein gutes Magnesium:<https://www.energybalance.com/chde/magnesium-100mg-food-state-v2-60-vegetabs.html>
Wir empfehlen 10 mg pro Kilo Körpergewicht (als Nahrung und/oder mit Nahrungsergänzung).

Vitamin C. Viele meinen, dass Sie genügend Vitamin C zu sich nehmen, doch das ist ein Irrtum

Vitamin C ist der führende Nährstoff, der in der Lage ist, Toxine zu neutralisieren, die als freie Radikale bekannt sind. In dieser Hinsicht ist Vitamin C entscheidend für unser Immunsystem und ist in der Lage, Erkältungen mit kleinen Dosen zu verhindern und Krebs in grösseren Dosen zu behandeln. Wissenschaftliche Beweise liegen vor.

Die empfohlene Tagesdosis für Vitamin C liegt bei 60 mg. Das ist wirklich nur ein Minimum. Die meisten Wissenschaftler sind sich einig, dass etwa 2'000 mg täglich benötigt wird um chronische Krankheiten zu verhindern. Grössere Mengen von 10'000 mg sind noch besser Krankheiten zu verhindern. Während 50'000 mg oder mehr intravenös für Krebs verwendet wird.

Häufige Symptome eines Vitamin C-Mangels

- Häufige Erkältungen oder Grippe
- Häufige Infektionen
- Leichte Blutergüsse
- Arthritis oder Gelenkschmerzen, resp. generell Entzündungen
- Aufbau arterieller Plaque
- Verzögerte Wundheilung
- Zahnfleischbluten, schwaches Zahnfleisch
- Mangel an Energie oder chronische Müdigkeit

Quellen von Vitamin C

- Beeren aller Art
- Zitrusfrüchte
- Tomaten, Achtung: enthalten Lektine!
- Alles Gemüse
- Kirschen
- Kiwi
- Brokkoli
- Alle Früchte

Mengen:

Alle 40 Stunden 500 mg

Bei Nahrungsergänzung achten Sie darauf, dass Bioflavonoide enthalten sind.

Lutein erscheint normalerweise nicht auf der Liste wichtiger Nährstoffe, aber das ist ein grosser Fehler

Lutein, Vitamin A und Zeaxanthin sind entscheidende Carotinoid-Nährstoffe für die Gesundheit unserer Augen. Lutein ist in grünem Gemüse, sowie in orangem und gelbem Gemüse.

Lutein und Zeaxanthin sind gut für die Augen, bekämpfen freie Radikale und verlangsamen die Entwicklung von Katarakten (Trübung der Augenlinse) und kann Makuladegeneration verhindern. Lutein ist auch wertvoll für unsere Haut, für die Prävention von Diabetes und von Krebs, einschliesslich Brust- und Darmkrebs.

Häufige Symptome eines Lutein- und Zeaxanthin-Mangels

- Verschwommene Sicht
- Schlechte Nachtsicht
- Verschlechtertes Sehvermögen
- Entzündungen, auch in Augen
- Häufig Polypen im Dickdarm
- Zeichen der Hautalterung oder -Beschädigung
- Anhaltend hoher Blutzuckerspiegel
- Aufbau von Plaque in Arterien

Quellen von Lutein und Zeaxanthin

- Kale und Spinat
- Brokkoli
- Kiwi
- Karotten und grüner Kohl
- Römervalat
- Andere gute Nährstoffe für Augen sind Vitamin A, Vitamin C, Zink, Lycopin, Magnesium
- Als Nahrungsergänzung: <https://www.energybalance.com/chde/lutein-zeaxanthin-optilut-60-vegacaps.html>

Coenzym Q10 steht auch nicht auf der Liste der wichtigsten Nährstoffe

CoQ10 spielt eine entscheidende Rolle bei der Energieproduktion in den Mitochondrien unserer Zellen sowie zum Schutz des Kerns, der unsere DNA enthält. Menschen die Milch und Fleisch essen haben genügend CoQ10. Sie essen aber auch gesättigte Fettsäuren und Cholesterin, die Entzündungen hervorrufen und Arterien verkalken und verstopfen.

Während wenig CoQ10 selbst im Körper produziert wird, ist es in der Regel nicht genug, um unsere täglichen Bedürfnisse zu erfüllen. Vor allem, wenn wir unseren Verbrauch von Milch und rotem Fleisch reduzieren oder uns vegan ernähren. CoQ10 wird am meisten von Organen mit schnellem Stoffwechsel, wie das Gehirn, das Herz, die Leber, die Nieren und die Lungen benötigt. In einer Studie konnten 50 % der Nieren-Patienten auf eine Dialyse verzichten, wenn sie täglich 180 mg CoQ10 für drei Monate eingenommen haben. Ähnliche Ergebnisse wurden in Studien über Herzerkrankungen, Lebererkrankungen und sogar bei Parkinson-Krankheit gezeigt. Rotes Fleisch lässt unsere Nieren, unser Herz, unsere Leber u.a. jedoch erkranken.

Häufige Symptome eines CoQ10-Mangels

- Muskelschwäche
- Herzrhythmusstörungen
- Beschleunigte Hautalterung
- Bluthochdruck
- Chronische Müdigkeit

- Schlechte Nierenfunktion
- Mehr Infektionen
- Zahnfleischentzündungen

Quellen von CoQ10

- Spinat
- Brokkoli
- Blumenkohl
- Als Nahrungsergänzung CoQ10 in Form von Ubichinol, nicht Ubichinon kaufen.
Menge: In der Nahrung, auch in der tierischen Nahrung, sind nur 1 bis 3 mg CoQ10 enthalten. Gut wäre pro Tag 100 mg.

Vitamin E ist ein ölbasiertes Antioxidans, das für jede Zelle wertvoll ist, aber vor allem für Zellen im Gehirn und im Herz

Es sind die Membranen der Zellen, die oft durch freie Radikale, wie Toxine beschädigt werden. Vitamin E neutralisiert nicht nur Schäden der freien Radikale, sondern es macht auch die Zellmembranen weicher, damit sie besser in der Lage sind Nährstoffe in die Zelle zu transportieren. Es hilft auch, seinen antioxidativen Partner, das Vitamin C, zu recyceln, was diese beiden Antioxidanten zu einem dynamischen Duo macht.

Häufige Symptome eines Vitamin E-Mangels

- Geschwollene Beine und/oder Knöchel
- Erschöpfung
- Mangel an Sexualtrieb
- Kalte Hände und/oder Füße
- Leichte Blutergüsse
- Tendenz, Blutgerinnsel zu bilden
- Verlust des Muskeltonus
- Langsame Wundheilung

Quellen von Vitamin E

- Walnüsse, Haselnüsse
- Pflanzliche Speise-Öle, wie Olivenöl, im Olivenöl fehlt die Omega-3-Fettsäure und ist deshalb entzündungsfördernd
- Grünes Gemüse
- Haferflocken enthalten Gluten und ist entzündungsfördernd
- Oder als Nahrungsergänzung

Lesen Sie auch unsere Informationen über Nährstoffe im beigelegten PDF.

Essen Sie so viel wie möglich Nährstoffe mit Ihrer normalen Ernährung. Wenn Sie jedoch kochen (dämpfen, anbraten) verlieren Sie fast alle, wenn nicht sogar alle Nährstoffe. Essen Sie vieles oder alles roh. Natürlich nur in Bioqualität!

All diese Nährstoffe bringen nicht viel bis nichts, wenn der Körper verschleimt, verschlackt, vergiftet und übersäuert ist. Infos dazu finden Sie im E-Book, Teil 1.

Wie kann überhaupt ein Nährstoffmangel entstehen?

- Der Boden ist überbewirtschaftet und ausgelaugt.
- Pestizide und Herbizide killen sämtliche Nährstoffe.
- Die Lebensmittel werden zu früh gepflückt und künstlich gereift. Man kann auch sagen vernichtet.
- Die Lebensmittel werden zu lang gelagert.
- Lebensmittel werden verarbeitet und verlieren bis zu 80 % Nährstoffe, so z.B. auch Getreide.
- Konservierungsmittel, Zusatzstoffe und Farbstoffe killen Nährstoffe.
- Das Essen wird gekocht, gedämpft, grilliert in der Mikrowelle erwärmt.
- Die Menschen wählen keine gesunden Lebensmittel aus, sondern nur das, was künstlich hergestellt wird und gut schmeckt.
- Lebensmittel werden nicht richtig gekaut.
- Stress verbraucht das Nährstoffniveau im Körper.
- Medikamente, Chlor, Fluorid und anderes Gift, das wir schlucken, killt Nährstoffe.

Referenzen

1. "Obama administration unveils health care premiums for 2016," *CBS News*, October 24, 2016.
2. 2013 Global Burden of Disease, *The Lancet*, November 6, 2015.
3. Patient Heal Thyself, *The Economist*, March 19, 2011.
4. "Unhealthy eating and physical activity are leading cause of death in the U.S.," Center for Science in the Public Interest, Found at www.scpinet.org.
5. National Health and Nutrition Examination Survey, National Cancer Institute, *Journal of Nutrition*, August 11, 2010.
6. Adams, Mike, *Seven Laws of Nutrition*, Truth Publishing, 2016. and. Adams, Mike, "Vitamin-Less Vegetables," *Life Extension Magazine*, T. Mitchell, September 2009. Adams, Mike, "Why the ROI and the RDA Fail Us," D. Wygal, *Ezine Articles*, Dec. 3, 2007.
7. Gabrielle, Dave, "Average American Diet Deficient in Key Nutrients," Sept. 29, 2011; online at www.naturalnews.com. Davidoff, F., "Shame, A Major Reason Why Most Doctors Don't Change Their Views," *British Medical Journal*, 2002; 324:623-624, March 16, 2002.
8. Simon, Nissa, "The Top 12 Vitamins & Supplements," *AARP Magazine*, October 2010. and Mercola, Joseph, "11 Most Common Nutritional Deficiencies," online at www.mercola.com. October 19, 2015.
9. Ingram, Cass, *Nutrition Test for Better Health*, Knowledge House, Buffalo Grove, IL, 2004. and Holford, Patrick, *The New Optimum Nutrition Bible*, Crossing Press, Berkeley, CA, 2004 and "Creighton Study Shows Vitamin D Reduces Cancer Risk," Creighton University, June 8, 2007, online at www.creightonuniversity.edu.
10. Ibid.
11. Brownstein, David, *Iodine: Why You Need It; Why You Can't Live Without It*, Medical Alternative Press, West Bloomfield, IL, 2009.
12. Rudin, Donald, and Felix, Clara, *Omega 3 Oils; A Practical Guide*, Penguin Publishing Group, Garden City Park, NY, 1996. and Mercola, Joseph, *11 Most Common Nutritional Deficiencies*, October 19, 2015, online at www.mercola.com.
13. Howell, Edward, *Enzyme Nutrition: The Food Enzyme Concept*, Avery Press, 1985. and Fuller, Die Qie, *The Healing Power of Enzymes*, Forbes Custom Publishing, New York, NY, 1998. and De Felice, Karen, *Enzymes: Go With Your Gut*, Thunder Snow Interactive, Minnesota, 2006.

14. Dean, Carolyn, *The Magnesium Miracle*, Ballantine Books, New York, NY, 2007. and "Will Magnesium Become The Next Vitamin D?" *Life Extension Magazine*, December 2016.
15. Pauling, Linus, *Vitamin C and the Common Cold*, Freeman Publishing, 1970. and Hickey, Steve, and Andrew Saul, *Vitamin C: The Real Story*, Turner Publishing Company, New York, NY, 2015.
16. Anshel, Jeffrey, *Smart Medicine for Your Eyes*, Avery, Garden City Park, NY, 1999; 2011.
17. Sinatra, Stephen, *The Sinatra Solution: Metabolic Cardiology*, Basic Health Publications, Laguna Beach, CA, 2011. and "Combining CoQ10 and Selenium Reduces Cardiovascular Mortality," *Life Extension Magazine*, October 2016. and "Should Parkinson's Patients Take CoQ10?" *Life Extension Magazine*, February 2003. "Randomized double-blind placebo-controlled trial of Coenzyme Q10 in chronic renal failure, discovery of a new role," *Journal of Nutritional and Environmental Medicine*, 2000; 101281-288.
18. Tan, Barrie, Ronald Ross Watson, and Victor Preedy, *Tocotrienals: Vitamin E Beyond Tocopherols*, CRC Press, Boca Raton, FL, 2012. and Sangal, A., et al., "Vitamin E Shows Promise to Treat Fatty Liver Disease," *New England Journal of Medicine*, 2010-05-02; 362:51-59.

Anmerkung: Die Mengenangaben stammen aus den USA. In der Schweiz ticken Gesetze anders. Hier sind die Mengenangaben meistens niedriger. Wenn Sie Nahrungsergänzung in der Schweiz kaufen ist die entsprechende Menge nach Schweizer Gesetz erwähnt. Oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Krankheiten und Schmerzen hausgemacht, zu Hause am Herd: Die Ernährung mit tierischen Produkten

(In Restaurants wird Fleisch zusätzlich „veredelt“, damit Gäste meinen, was sie feines essen und abhängig werden.)

Kühe, Rinder, Schweine, Hühner, Gänse, Enten, Kaninchen, Fische usw. werden heute in wenigen Monaten zu Fleischmonsterlieferanten hochgezüchtet und landen dann auf dem Teller der Fleischesser! Dazu dient ein speziell billig hergestelltes Kraftfutter mit 904 erlaubten, höchst zweifelhaften oder schlichtweg giftigen Substanzen.

Beispiel 1: Bei Hochleistungskühen, sie gebären ein Kalb nach dem anderen, kommt **Propylenglykol** zum Einsatz. Es soll eine Ketose, eine Stoffwechselerkrankung nach dem Abkalbern verhindern. Bei einer korrekten Fütterung mit Heu, Gras... wäre das nicht nötig! Was ist Propylenglykol: Einfach gesagt, reines Gift. Propylenglykol wird zur Raumluftdesinfektion, als Mittel zur Behandlung der Ketose beim Rind, als Lösungs- und Konservierungsmittel für Arzneistoffe und Kosmetika sowie als Frostschutzmittel eingesetzt. Propylenglykol ist auch ein Zusatzmittel in Konservenfutter für Kleintiere. Propylenglykol führt durch Einlagerung in die Membranen der ZNS-Neuronen zu einem narkoseartigen Zustand mit Muskellähmungen bis hin zum Atemstillstand. Ab einer Dosis von 6 ml Propylenglykol/kg ist mit Todesfällen zu rechnen. Das Gift im Körper wird nicht abgebaut.

Beispiel 2: Ethoxyquin (E 324), ein starkes Antioxidationsmittel) finden Sie in den meisten Nahrungen für Heim- und Nutztiere. Es dient als Konservierungsmittel nur für Tiere! **In der Nahrung für Menschen ist dieses Mittel verboten!**

Leidet ein Tier durch die miserable Haltung, Ausbeutung und der schlechten, unnatürlichen Nahrung an einer Krankheit, z.B. an Durchfall werden die Tiere mit Zinkoxid behandelt. Auf

Grenzwerte werden kaum Rücksicht genommen. Das Tier muss schnell «gestopft» werden, dass es kein Gramm verliert und so schnell wie möglich zur Schlachtbank geführt werden kann.

Was wird den Tieren im Kraftfutter verfüttert? Ein kleiner Auszug:

- Wachstumsförderer
- Kokzidiostatika (verschiedene Arzneimittel gegen Kokzidose – Erkrankung durch Einzeller)
- Histomonostatika (dito)
- Verdaulichkeitsförderer (Enzyme und Enzymmischungen)
- Darmflorastabilisatoren (Microorganismen, Probiotika)
- Stoffe, die die Umwelt günstig beeinflussen – Hahahaha!!!!
- Sonstige zootechnische Zusatzstoffe
- Konservierungsmittel
- Antioxidationsmittel
- Emulgatoren
- Stabilisatoren
- Verdickungsmittel
- Geliermittel
- Bindemittel
- Stoffe zur Beherrschung einer Kontamination mit Radionukliden
- Trennmittel
- Säureregulatoren
- Silierzusatzstoffe
- Vergällungsmittel
- Farbstoffe
- Aromastoffe
- Vitamine, Provitamine
- Verbindungen von Spurenelementen
- Aminosäuren
- Harnstoff, deren Salze und Analoge
- Phospat Zusatzstoffe
- **Total sind es 904 amtlich erlaubte Stoffe!**

Ihr leckeres Fleisch - alles andere ist Beilage!

Noch ein paar leckere Zutaten:

- Reichlich verschiedene Antibiotikas (ohne Ende)
- Zahlreiche Medikamente
- Bakterien fressende Viren (Virus-Fleisch-Spray, Maden-Fleisch-Spray)
- Arsen
- Turbo Wachstumsmittel (dass auch Sie fett und rund werden!)
- Nervengift (Fischzucht)
- Harnstoffe
- Silikate

- Verdichtungs- und Geliermittel
- Emulgatoren und Stabilisatoren
- Hormone
- Beruhigungsmittel
- Dioxin
- Nitrate und Nitrite (z.B. chronische Kopfschmerzen und Migräneattacken)
- Rückstände von Pestiziden
- Rückstände von Fungiziden
- Rückstände von Unkrautvertilgungsmitteln
- Blei
- Ammoniak zum Abtöten von e.Coli-Bakterien (EHEC)

Laut einer Untersuchung des Schweizer Bundesamts für Gesundheit (BAG) stammen 92 % aller Giftstoffe in der Nahrung (Dioxine und PCB) aus Tierprodukten. Grösster einzelner Lieferant für Giftstoffe ist die Milch mit 47 %!

Zur Beurteilung der Aufnahme von Giften wie Dioxine, Furane und dioxin-like PCBs wurden Analysenergebnisse von Lebensmittelproben mit Daten der nationalen Verzehrstudie in Frankreich verglichen. Ergebnis: An der Toxinaufnahme hatte der Fischverzehr einen Anteil von 48 %, gefolgt von Milchprodukten mit 34 %.

Referenz: Tard A et al: Dioxins, furans and dioxin-like PCBs: Occurrence in food and dietary intake in France; Food Addit Contam. 2007 Sep; 24(9): 1007-17

Vieles davon sogar auch im Biofleisch, im Fleisch Ihres Metzgers, auch von der Alp. Vor allem bei Hochleistungsfutter (UFA 174) für Biokühe im höheren Leistungsbereich!

Es wird noch einmal darauf hingewiesen, dass Kuhmilch neben zahlreichen synthetischen Chemikalien bereits von Natur aus 59 aktive Hormone, zahllose Allergene, jede Menge Fett und Cholesterin enthält. Die meiste Milch enthält zudem merkliche Mengen an Herbiziden, Pestiziden, Dioxinen (bis zum 200-fachen der als noch sicher angesehenen Konzentration), bis zu 53 wirkungsvolle Antibiotika, Blut, Kot, Bakterien und Viren.

Eines der 59 enthaltenen Hormone ist IGF-1. IGF-1 ein Wachstumshormon und normaler Bestandteil jeder Milch. Während Neugeborene schnell wachsen sollen, ist die Zufuhr von IGF-1 bei einem ausgewachsenen Körper, der nicht mehr wachsen kann, physiologisch unsinnig und gesundheitlich katastrophal. Es gilt als der Schlüsselfaktor für das schnelle Wachstum und die Ausbreitung der häufigsten Krebsarten (Vergrösserung der Prostata, Prostatakrebs, Brustkrebs, Leberkrebs...). Vergrösserung der Augäpfel, des Hirns usw. (Migräne, chronische Kopfschmerzen, hoher Augeninnendruck). Schon wenige Gläser Milch verdoppeln die Menge dieses Hormons im Körper.

**Die Kuhmilch ist nur perfekt für das Kalb - von der Kuhmutter!
Menschliche Muttermilch für das menschliche Baby!
Beides zu 100 %. Ohne Wenn und Aber, ohne Ausreden!**

Sie möchten mehr Wissen: Lesen Sie das Buch «China Study». Die grösste wissenschaftliche Arbeit, nicht von der Industrie bezahlt, wurde in Buchform herausgegeben.

Seit das US-Landwirtschaftsministerium 1996 die Markteinführung von gentechnisch verändertem Soja und Mais für den menschlichen Verzehr und die Verfütterung an Tiere genehmigt hat, stammt das meiste Fleisch, das in Supermärkten nicht nur in den USA, sondern auch in der EU verkauft wird, von Tieren, die nicht auf Weideflächen grasen, sondern mit einer Mischung aus Gensoja und -Mais gefüttert werden.

Obwohl einschlägige Gesetze in der EU die Kennzeichnung eines Produkts verlangen, wenn es mehr als 0,9 Prozent gentechnisch veränderte Bestandteile enthält, hat die EU-Kommission unter Druck der Lobby des US-Getreidekartells – der Konzerne Bunge, ADM, Cargill – ein riesiges Schlupfloch offengelassen. Danach dürfen Lebensmittel in der EU ganz erheblich mit GVO belastet sein. Importiertes Viehfutter, das Gensoja oder -Mais enthält, ist von der Kennzeichnungspflicht ausgenommen. Da die meisten Rinder, Schweine und das Geflügel in der EU heutzutage in »industriellen« Betrieben aufwachsen und mit einer Mischung aus Monsanto-Genmais und -Soja gefüttert werden, gelangen GVO in beträchtlichen Mengen in die menschliche Nahrung.

Fisch-/Meerestiermahlzeiten sind nicht besser

Fische sind mit Schwermetallen, Blei, Quecksilber, Kadmium und Arsen bereichert. Meeresfische und -Tiere zusätzlich mit Nanopartikeln aus Plastikabfall.

Zuchtfische sind mit Gift aller Art versehen, Impfstoffe, Medikamente, Antibiotika...

Fische aus Schweizer Gewässern voller Schwermetalle, Pestizide & Co. Cäsium aus dem Bielersee...

Wichtige Studie zu multiresistenten Keimen im Fleisch, insbesondere im Hühnerfleisch, und zu Harnwegs- und Blasenentzündungen

Dr. med. Michael Greger (NutritionFacts.org) stellt sehr interessante Studien vor, die zeigen, dass Infektionen des Darms, der Harnwege und der Blase durch multiresistente Bakterien insbesondere durch Hühnerfleisch verursacht werden, auch wenn gar kein Fleisch gegessen wird.

Hier die Zusammenfassung der wichtigen Fakten aus den Studien:

- Die multiresistenten Keime im Fleisch, insbesondere im Hühnerfleisch, entstehen durch die massenhafte Antibiotika-Abgabe in der Mast.
- Gründliches Erhitzen des Hühnerfleisches nützt nichts, weil die Infektion bereits VOR dem Verzehr des Fleisches stattfindet!!
- Sobald Hühnerfleisch in die Küche kommt, ist die gesamte Küche über Tage kontaminiert, auch wenn auf peinliche Sauberkeit und sogar Desinfektion geachtet wird.
- Wichtig zu wissen, dass selbst die gründlichsten Desinfektionsmassnahmen die Kontamination nicht rückgängig machen können. Die Küche bleibt definitiv über 10 Tage mit resistenten Bakterien kontaminiert. Ein Ausbreiten der Bakterien ist nicht zu vermeiden, wenn Hühnerfleisch in die Küche kommt.
- Die einzige Chance, eine Kontamination überhaupt zu vermeiden, ist, kein Fleisch und besonders kein Hühnerfleisch in die Küche kommen zu lassen.

Probleme bei der Verdauung bei Omnivoren (Allesfresser, vor allem von tierischen Produkten)

Warum sind Fleischesser deutlich anfälliger für Krankheiten (Autoimmun- und Zivilisationserkrankungen)? Einer der Gründe, den Biologen und Ernährungswissenschaftler immer wieder nennen, besteht darin, dass der menschliche Darm für die Verdauung von Fleisch nur beschränkt geeignet ist.

Fleischfressende Tiere haben einen kurzen Darmtrakt, so dass das rasch faulende, toxische Fleisch den Körper schnell verlassen kann. Da sich pflanzliche Nahrung wesentlich langsamer zersetzt als Fleisch, haben Pflanzenfresser einen langen Darmtrakt. Dies trifft auch auf den Menschen zu. Er hat die differenzierte Darmstruktur eines Pflanzenfressers (Darmzotten, Dünndarm mit Zwölffingerdarm), und der gesamte Verdauungstrakt des Menschen ist deutlich länger. (Dünndarm 4 – 4,5 m, Dickdarm und Mastdarm 1,5 m, Oesophagus und Magen 0,6 m, insgesamt also 6 bis 6,6 m, das heisst rund dreieinhalbmal so lang wie die Körpergrösse.)

Wenn der Mensch Fleisch isst, entstehen im Körper Toxine (Abfallprodukte der Fäulnisbakterien), die die Nieren belasten und im Lauf einen günstigen Nährboden für Krankheiten schaffen, wie Gicht, Arthritis, u.a. Entzündungen, Fettleber, Diabetes, Krebs usw.

Der menschliche Magen produziert beim Verzehr von Fleisch zwar auch eine Saftart, wie Sie im Magen eines Raubtiers vorkommt (Salzsäure-Pepsin-Mischung), aber nur in einer schwachen Konzentration. Die Zersetzung durch diese Magensäure erfolgt beim Raubtier innerhalb einer halben Stunde, im Menschenmagen dauert es viel länger (oft mehr als vier Stunden). Beim Raubtier braucht der Magen für die Verdauung von Fleisch eine bis max. vier Stunden. Der menschliche Magen braucht für die Verdauung von Fleisch 9 Stunden und für Wurstwaren 12 Stunden. (Vom Mundbereich bis zum Stuhlgang in der Regel 96 Stunden beim Menschen, bei Raubtieren ein paar Stunden.)

Zusätzlich zu seinen Fleischgerichten nimmt der Mensch oft auch alkoholische Getränke zu sich, in der Meinung, diese würden die Verdauung unterstützen. Meistens wird auch Brot mitgegessen, welches im Verdauungstrakt ebenfalls Alkohol bildet. Dies alles führt dazu, dass das Fleisch im Magen noch schlechter vorverdaut werden kann, wodurch der Fäulnisprozess im Dünn- und Dickdarm noch verstärkt wird. In diesem Prozess zerfällt das Fleisch in die stickstoffhaltigen Fleischbasen Xanthin, Kreation und Sarkin, die verschiedene Zersetzungsgifte bilden. Xanthin hat eine chemische Verwandtschaft zu Koffein und Nikotin, was die Suchterscheinung bei Fleischessern erklärt. Raucher sind alles Fleischesser und Kaffeetrinker!

Fleischesser leiden oft unter Mykotoxinen, die das Wachstum von Pilzen im menschlichen Körper fördern, was den Menschen für Viren und Bakterien anfällig macht. Mykotoxine sind hitzeresistent bis 160 Grad, und auch die schwache Magensäure des Menschen kann ihnen kaum etwas anhaben. Ganz anders verhält es sich bei Raubtieren, deren Magen eine viel stärkere Salzsäureverbindung produziert.

Nach der Tötung eines Tieres beginnt sogleich der Prozess der Verwesung seines Fleisches, was die Bildung von Toxinen (Leichengift) nach sich zieht. Die Fleischproduzenten unterdrücken dies – so weit wie möglich – durch Hitze, Räuchern, Einfrieren und den Einsatz von Nitritpökelsalz und Chemikalien. Die Toxine vermehren sich rasend schnell. So kann beispielsweise das Fleisch von Fisch nur wenige Minuten nach dessen Tötung bereits über 80 Millionen Fäulnisbakterien pro Gramm enthalten. Und man bedenke, dass das Fleisch, bis es verkauft ist und gegessen wird, zwei bis fünf Tage alt ist, wenn nicht noch älter. Hinzu kommt heute noch, dass der Mensch all die chemischen und pharmazeutischen Stoffe, die den Tieren verabreicht werden, mit dem Fleisch mitisst, was seinen Magen-Darmtrakt zusätzlich belastet und schädigt.

Denken wir auch an Tartar, blutige Steaks und rohen Fisch. Diese Zubereitung verlangt viel Chemie, damit Keime abgetötet werden. Ansonsten könnte so eine Mahlzeit lebensgefährlich enden.

Quelle: Buch Vegetarisch leben, sollte jedoch heissen Vegan leben

Die Fleischproduktion zeigt wie der Mensch widerlich ist

Ein Interview mit dem Fleischfachmann Franz Josef Voll

Hallo Herr Voll, vielen Dank, dass Sie sich die Zeit für das Interview genommen haben. Meine Leser und ich freuen uns sehr darüber. In jeder Zeile des Buches spürt man, dass Sie wahrscheinlich irgendwann geplatzt wären, hätten Sie sich die Sauereien der Schweinebande nicht von der Seele geschrieben. Stimmt das?

Im Laufe der Jahre hat sich ein solcher Druck aufgebaut, der musste raus. Für mich war es eine Befreiung, dieses Buch zu schreiben.

Schon in ihrer Lehre in den 60ern lernen Sie, dass das was übrig bleibt in der Theke und „riecht“, dunkel geworden ist oder klebt, in die Wurst kommt. Was muss man sich unter dem Begriff „Schmackes“ vorstellen? Gibt es unter Metzgern eine Geheimsprache?

Ja, es gibt eine Geheimsprache, die aus dem Hebräischen kommt, Begriffe wie Schmackes (weißer klebriger Belag durch Bakterien hervorgerufen), oder Zomes (Knochen) oder Meim (Wasser) dienen im Laden und bei Kontrollen der Verschleierung.

Sie schreiben, dass ihr Chef damals noch die Tiere direkt beim Bauern gekauft und vorher in Augenschein genommen hat. Heute läuft das ja alles eher automatisiert und anonym ab. Können Sie bestätigen, dass die Tiere heute kränker sind als früher, bedingt durch die Massentierhaltung? Sieht das Fleisch anders aus?

In meiner Zeit in der Fleischwarenfabrik habe ich viel Elend gesehen. Ich kann mich noch daran erinnern, dass ein Lastzug mit Kühen in der Fabrik ankam und als der Fahrer die Klappe öffnete, fielen zwei der Tiere tot aus dem Lkw. Die anderen waren in einem grauenvollen Zustand, abgemagert und krank. Bei den Schweinen war das noch schlimmer, 300-350 Tiere in drei Etagen auf einem Sattelschlepper mit verletzten Tieren. Das ist eine Quälerei für die Tiere. Dem Fleisch merkt man das in der Regel hinterher nicht an, Blutergüsse oder Eiterbeulen werden abgeschnitten, veränderte Organe weggeworfen. Für den Kunden am Tresen ist nicht zu erkennen, ob das Tier krank oder gesund war.

Als Veganer hört man eigentlich fast immer von Fleischessern den Satz „**ich esse ja nur noch ganz wenig Fleisch und wenn dann Bio und vom Metzgermeister meines Vertrauens.**“ In Wirklichkeit gibt es aber kaum noch Metzger, wie Sie schreiben, da die sich quasi selbst abgeschafft haben, indem sie nur zu gerne den Verführungen der Industrie erliegen sind und die neuen Gewürzmischungen und Zusatzstoffe verwendeten. Statt zu individueller Wurst griffen die Kunden lieber zu Supermarktwurst, da diese günstiger ist. Sind die Metzger selber schuld oder hätte man diese Entwicklung irgendwie verhindern können?

Zweimal ja, die Entwicklung hätte verhindert werden können. Nur für die Metzger waren Mischgewürze bequem und sparten Zeit, und der Zukauf von Fabrikwurst war kaufmännisch betrachtet ein Vorteil. Preisaufschlag gleich Ertrag, ohne Personal und andere Kosten. Und bei den Fleischessern ist es wie mit einer großen deutschen Tageszeitung, keiner liest sie, aber die Auflage hat 4 Millionen. Wenn ich in einem Supermarkt die Einkaufswagen sehe, sehe ich Berge von Fleisch. Biofleischer sind selten, die könnten auch den Bedarf gar

nicht decken. Nehmen wir eine Zahl: In einem Supermarkt wird an einem Tag 1,5 Tonnen Hackfleisch verkauft, wenn das im Angebot ist. Da kann man wohl kaum von geringem Verzehr sprechen.

Erzählen Sie uns doch ein bisschen was aus ihrer Zeit bei Karstadt, als sie aus Fleischresten ‚Gyros‘ und ‚Cevapcici‘ machten.

Gerne, und vor allem auch deshalb, weil die Masche heute immer noch aktuell ist, wie wir gerade mit dem Schweinenacken Steak von Ja erleben.

Nun zu den Cevapcici, das Hackfleisch, das wir dafür benutzten, hätte noch am Vorabend laut Gesetz weggeworfen werden müssen. Das macht ein Metzger schon aus Gewohnheit nicht, er wirft nichts weg. Also haben wir das alte Hackfleisch gewürzt, mit etwas Paprika wieder ansehnlich gemacht, mit Paniermehl gestreckt, und dann in die Form von Cevapcici gepresst und wieder in den Tresen gelegt. Das hat damals super geklappt, das klappt heute auch noch. Der Artikel Gyros hatte für uns den unschlagbaren Vorteil, dass Bohnenkraut und Knoblauch mit Öl den Fleischresten zugegeben wurden, das überdeckt jeden muffigen Geruch. Nachdem wir das Produkt eingeführt haben, gab es nie wieder Probleme mit alten Fleischabschnitten.

Nach ihrer Zeit bei Karstadt arbeiteten Sie in der ersten Hälfte der 80er Jahre im Schweineschlachthaus. Sie beschreiben die Situation schonungslos. Schweine sind teilweise noch am Leben, wenn sie am Band hängen und bei den Zerteilern ankommen: „Ein derartiges Malheur kommt nicht alle Tage vor, aber etwa dreimal die Woche. Die Häufigkeit solcher Fälle variiert mit dem Alkoholpegel des Stechers.“ Ab 11 Uhr sei keiner mehr nüchtern und ab Mittag stehen alle in der Brühe und verlassen diese nicht mal mehr zum Pinkeln. Schweine kotzen in das aufgefangene Blut: „... die Blutwurst enthält also Erbrochenes und Urin, aber Blut überdeckt bekanntlich jeden anderen Geschmack, und den Rest erledigt der Thymian.“ Wie sah es mit Eiterbeulen und anderen Krankheitssymptomen aus?

Eiterbeulen in Schweinebacken sind sehr häufig, da die Backen wie beim Menschen zahlreiche Drüsen enthalten, die sich leicht entzünden. Diese Eiterbeulen sind äußerlich kaum auszumachen. Wenn also die Backe nicht vor der Wurstproduktion in Stücke geschnitten wird, bleibt die Eiterbeule in der Backe, und das ist auch heute noch der Fall.

Ich habe letztes Jahr mit einem Freund gesprochen, der in einer Großproduktion arbeitet, und der bestätigte mir, dass er immer wieder Eiterbeulen findet, aber nur deshalb, weil er der Einzige ist, der die Backen klein schneidet, die anderen geben die Backen ganz in den Kochkessel oder direkt in den Fleischwolf, und dann, guten Appetit.

Gab es überhaupt Lebensmittelkontrollen?

Die Kontrollen, die ich in meinen 18 Jahren als Fleischer erlebt habe, kann ich an einer Hand abzählen.

Wie ist die Situation heute? Welches Fleisch bekomme ich beim berühmten „Metzger des Vertrauens“? Was ist mit Biofleisch?

Der normale Fleischer kauft sein Fleisch beim Großanbieter, er kann gar nicht anders, dort gibt es auch sogenanntes QS Fleisch oder „besonderes Fleisch“ mit einem wohlklingenden Namen wie „Gutfleisch“ oder so, aber das muss der Fleischer dann glauben, nachvollziehen kann er das nicht. Die Biofleischer kaufen ebenfalls beim Großanbieter, aber in zertifizierten Biobetrieben, da ist die Situation besser.

Ich habe einen Biofleischer kennengelernt, der noch selber Schweine züchtet, die aber auch in einer Großanlage schlachten lassen muss, denn selber schlachten dürfen die Fleischer kaum noch. In Süddeutschland ist das weit verbreitet, im Ballungsgebiet ist das nicht möglich. Also muss er neben seinen Schweinen herlaufen, damit er die Richtigen bekommt.

Mit 31 Jahren wechselten sie noch einmal kurz zu einem Kaufhauskonzern. Was erlebten Sie dort?

Das war übel, es gab kein Fachpersonal mehr, wir hatten kaum noch Leute, hoher Druck von oben, und Inventurdifferenzen durften nicht anfallen. Das führte dazu, dass man alles, aber wirklich alles verkauft hat. Auch das, was eigentlich in die Tonne gehörte. Das war den Oberen auch bekannt, aber auch egal. Wir begingen ja die Straftaten, die nicht.

Können Sie uns ihre Erlebnisse als Lebensmittelkontrolleur kurz zusammenfassen?

Die Lebensmittelüberwachung in Deutschland wird kaputt gespart, in der heutigen Form ist sie eine Alibiveranstaltung, weil die Kontrolleure kommunal arbeiten, das heißt, an der Stadt oder Kreisgrenze ist die Welt für den Kontrolleur zu Ende, und das in einer Zeit, in der die Industrie weltweit agiert.

Das Schlimmste aber ist, dass es Städte gibt, da sind von sechs Kontrolleuren fünf Köche, nichts gegen einen Koch, aber in einem Fleischbetrieb mittlerer Größe im Jahr 2017 wird der Koch am Nasenring durch den Betrieb geführt, weil er viele Dinge nicht weiß. Ich mache dem Koch keinen Vorwurf, sondern den Verantwortlichen. Man sollte im Amt einen Mix aus allen Berufen haben, denn nur echte Fachleute blicken heute noch durch. Auch die Fachleute brauchen Training, nicht ‚wie fotografiere ich einen Betrieb‘. Die müssen mindestens drei Monate im Jahr in die Technologiezentren, damit sie auf der Höhe bleiben.

Wenn ich heute einen Kontrolleur nach den schier unbegrenzten Möglichkeiten der Fleischindustrie frage, steht ihm der Mund offen. Wie man dem begegnet, kann er nicht wissen. Mir drängt sich der Verdacht auf, dass genau das die Absicht ist.

Ein Kapitel beschreibt auch den Versuch der Fleischbranche und der britischen Regierung, die BSE-Krise vertuschen zu wollen. Was haben Sie in der Zeit beruflich erlebt?

Müßiggang, uns wurde allen Ernstes gesagt: „Die Briten haben BSE, und die Deutschen schieben wieder mal Panik“, BSE ist an uns abgeprallt, wegen massivem Desinteresse. Ich habe damals BSE gar nicht als so gefährlich wahrgenommen, auch ich bin beim Lesen des [Philipps Reports](http://www.spiegel.de/sptv/special/a-118675.html) (<http://www.spiegel.de/sptv/special/a-118675.html>) aus allen Wolken gefallen.

Können Sie noch etwas zu Veggiewurst sagen?

Ja, hier wird dem Kunden weiß gemacht, dass Hühnereiweiß, mit Sojaweiß gemischt, eine gesunde Wurst ergeben, und man ja was für das Tierwohl tut. Letzteres ist gelogen, denn wird diese Art von Wurst ein Erfolg, brauchen wir Unmengen von Hühnereiweiß, und das bestimmt nicht aus Bodenhaltung oder vom Biobauern. Wer die Wurstfabriken kennt, der weiß, die kaufen nur Billigstes, also werden wir immer mehr Hühner benötigen, die in engen Käfigen weiter gequält werden. Und die werden dann dank der EU auch nicht in Deutschland gehalten, – zu teuer –, die kommen dann eben aus Rumänien oder aus China, heute ist dank der Globalisierung alles möglich.

Außerdem sehen Hühnereiweiß und Sojaweiß nicht wie Salami aus. Da ist die Lebensmittelchemie gefragt. Ich empfehle, wer Wurst essen möchte, oder wie es in der Werbung immer heißt, ‚wer auf den Geschmack von Wurst nicht verzichten möchte‘, der sollte Wurst essen und kein Kunstprodukt.

Gibt es für diese Situation überhaupt einen Schuldigen? Ist es der Verbraucher? Die Industrie, Politik?

Ich würde alle anführen und auch in dieser Reihenfolge. Der Verbraucher, der sich gerne aufregt, aber immer wieder weiter kauft, ohne sich an etwas zu stören. Wir werden aber auch überflutet von Nachrichten aus dem Lebensmittelsektor, da schalten viele auf Durchzug und sagen sich: ‚Was soll’s‘. Die Industrie, die nur noch Gewinne einfahren will, koste es, was es wolle. Und die Politik, die nur zu gern der Industrie den Steigbügel hält.

Franz Josef Voll ist Autor seines Buches Schweinebande – Ein Metzgermeister über die Praktiken seiner Zunft. ISBN: 978-3453280878

Sie denken nun, wir in der Schweiz gehen besser mit unseren Fleischprodukten und Tieren um. Nein, immer wieder werden Fleischskandale aufgedeckt. Das ist jedoch nur die Spitze des Eisbergs.

Das Grauen geht weiter Milch: Interview mit Robert Cohen

Auf der Internetseite NaturalNews.com fand ich ein sehr interessantes Interview, das der Gesundheitsforscher, Autor und mit Preisen ausgezeichnete Journalist Mike Adams mit dem Ernährungs- und Milchexperten Robert Cohen geführt hat. Robert Cohen hat mehrere Bücher über Milch veröffentlicht und betreibt die Webseite NotMilk.com.

Das Interview ist deshalb so interessant, weil es die gesundheitlichen Gefahren von Milch anschaulich und leicht verständlich beschreibt, so dass es auch ein Laie gut versteht. Je mehr ich mich mit Milch und Milchprodukten beschäftigt habe, desto klarer wurde mir, dass es wohl keine andere gesundheitliche Gefahr gibt, die so unterschätzt wird, wie die der Milch. Das irrwitzige daran ist, dass die Gefahren von Milch und Milchprodukten nicht nur unterschätzt werden, sondern Milch und Milchprodukte sogar in weiten Bevölkerungskreisen als gesund gelten, ja sogar für das Gesundbleiben als notwendig angesehen werden. Sogar vermeintliche Experten posaunen dies immer wieder in die Welt, obwohl die wissenschaftlichen Fakten ganz anderes verlauten lassen.

Interview mit Robert Cohen, Autor von "Milk, the Deadly Poison; Milch, das tödliche Gift" und NotMilk.com

Mike Adams: Wären Sie bereit, den Leuten einen Überblick zu verschaffen, die nicht so sehr mit dem realen Hintergrund von Milchprodukten und Kuhmilch vertraut sind? Was sind die wichtigsten Dinge, die Menschen über Milch wissen sollten, die sie nicht schon kennen?

Robert Cohen: Die wahre Geschichte ist, dass Milchprodukte die leckersten Speisen auf diesem Planeten sind. Es gibt nichts Schöneres als Käse - ein Tag ohne Käse ist ein Tag ohne Sonnenschein. Milch ist lecker, besonders wenn man 12 Pfund nimmt, das Wasser entfernt, mit Zucker vermischt, einfriert und ein Sahnehäubchen daraufsetzt. Milch, Milchprodukte, Käse, Eiscreme, Joghurt - ich wusste damals nicht, wie ich jemals ohne diese Dinge hätte leben können. Ich war wahrscheinlich zusammen mit meinen Kindern der größte Konsument von Milchprodukten im Bundesstaat New Jersey. Bis eines Tages etwas namens Gentechnik auf unserem Tisch landete und ich eine Untersuchung begann, ob ich meinen Kindern die gute alte gesunde Milch oder gentechnisch veränderte Milch zu trinken geben sollte.

Ich betrieb früher ein Labor. Ich forschte und versuchte einen ziemlich guten Überblick über all die Kontroversen in Bezug auf Gentechnik zu bekommen. Das war im Jahr 1994, und ich begann, wissenschaftliche Zeitschriftenartikel über gentechnisch veränderte Milch zu lesen. Ich begann die Untersuchung, rief Monsanto (grösster Gentechnik-Konzern der Welt; Anm. des Übersetzers) an und sprach mit ihren Wissenschaftlern. Eines Tages verstand ich die Zusammenhänge, nachdem ich Wochen, Monate, Jahre mit Untersuchungen zugebracht hatte. Ich verstand, was es mit Milch auf sich hatte! Jeder Schluck Kuhmilch enthält Viren, Eiter, Bakterien, wirkungsvolle Wachstumshormone, Allergien auslösende Proteine, Antibiotika, Pestizide, Fett, Cholesterin und Dioxin! Und welche dieser Dinge möchten Sie in Ihrem Körper haben?

Mike Adams: Nun ist dies ein grosser Schock für die meisten Menschen, glaube ich, diese Art von Informationen zu hören.

Robert Cohen: Nun, wissen Sie, es ist wirklich nicht ein Schock, weil die meisten Ihrer Leser es erst dann für makaber halten würden, wenn ich zu ihnen sagte: "Hier ist ein schönes eiskaltes Glas Milch vom Schwein, das Sie zu Ihrem Schokoladenkuchen trinken können", oder "Wie wär's mit etwas Hundemilch zu Ihren Schokoladekekse". Sie würden sagen: "Auf keinen Fall!" Instinktiv würden sie es nicht tun. In der Tat könnte man sie nicht einmal mit einem gekühlten Glas menschlicher Muttermilch locken. Ihnen würde schon bei dem Gedanken übel, weil sie wissen, dass die Substanzen in diesen Milchsorten für die Jungen der jeweiligen Spezies bestimmt sind.

Und diese Stoffe haben einen Namen Es sind Lactophherine, Immunglobuline, und Sie möchten sicherlich auch nicht jeden Tag Östrogen, Progesteron, Proactin, Melatonin und Oxytocin verspeisen. Aber ich kann noch weitere Substanzen aufzählen und 59 verschiedene Hormone benennen, die in jedem Schluck Milch enthalten sind. Genau das ist Milch – ein Hormon-Liefersystem. Niemand möchte wirklich die Hormone von Hund oder Schwein. Niemand möchte wirklich die Hormone der Kuh. Und niemand möchte wirklich als Erwachsener die Hormone der menschlichen Muttermilch.

Mike Adams: Das ist richtig - Milch ist die perfekte Nahrung für Säuglinge, nicht aber für Erwachsene. Ich fand es immer interessant, dass erwachsene Menschen flüssige Nahrung von einer anderen Spezies konsumieren wollen.

Robert Cohen: Das ist irgendwie interessant. Und im Namen der Gesundheit sollten zumindest die Tiere gesund sein. Zum grössten Teil sind aber die 9 Millionen Kühe in Amerika nicht gesund. Die Hälfte der Herden in Amerika enthalten Kühe, die mit Rinder-Leukämie-Virus infiziert sind. Die Hälfte der Bestände enthalten Kühe, die eine Krankheit haben, die durch ein Bakterium namens Mycobacterium paratuberculosis verursacht wird, das auch bei 40 Millionen Amerikanern ein Reizdarmsyndrom verursacht. Viele Kranke mit Morbus Crohn werden positiv auf Mycobacterium paratuberculosis getestet. Und das wurde schon im Jahr 1965 von der National Academy of Science veröffentlicht. Hier reden wir über seriöse Wissenschaft, über nichts, was ich mir ausgedacht habe. Wir finden Tausende von Studien in wissenschaftlichen Zeitschriften, Tausende von schlüssigen Beweisen, die uns mitteilen, dass die Milch dem Körper nicht gut tut. Wir trinken Körperflüssigkeiten von erkrankten Tieren.

Mike Adams: Was ist mit versteckten Quellen von Milch, da in vielen Produkten Milch oder Milchproteine enthalten sind. Ich kenne eine Menge Protein-Riegel, die zum Beispiel mit Milchproteinen hergestellt wurden.

Robert Cohen: Wenn Sie das Wort "Molke" betrachten, sagen Sie wahrscheinlich "Auf keinen Fall!" Sie sehen das Wort "Kasein", "Natriumcaseinat", "Calciumcaseinat" – das sind die Proteine des Milchpulvers, die Sie nicht in Ihren Körper haben wollen. Wenn Sie Milch nehmen und befreien sie vom Fett und dem Wasser, dann bleibt nur das Protein. Im Grunde sind es Blut-Proteine, Serumalbumin und Milcheiweiss. 90% davon ist Kasein. Das aus Milch extrahierte Kasein ist eigentlich ein Klebstoff und wird verwendet, um ein Etikett z. B. auf eine Flasche Bier zu kleben. Es ist der Klebstoff, um das Holz in Ihren Möbeln zusammenzuhalten. Wenn Sie dieses Kasein, diesen Kleber aus Milch, essen und Ihr Körper erkennt dieses Fremdprotein, dann produziert er Histamine, die letztlich den Schleim im Körper verursachen. Und deshalb ist Milch schleimbildend. Dies ist ein Prozess, der 10 bis 12 Stunden dauert.

Mike Adams: In welchen anderen Arten von Lebensmitteln oder Protein-Riegeln können die Konsumenten das Kasein finden?

Robert Cohen: Glauben Sie es oder nicht, manchmal finden Sie es in Thunfisch. Manchmal in bestimmten Frühstücksflocken - es wird als Klebstoff verwendet, um bestimmte Nahrungsmittel zusammen zu halten. Aber was bemerkenswert ist, was für Dinge Sie im Supermarkt sehen. Bei milchfreier Kaffeesahne zum Beispiel sehen Sie „milchfreie Kaffeesahne“ auf der Vorderseite geschrieben, dann drehen Sie sie um und schauen auf das Kleingedruckte und Sie sehen "Natriumcaseinat, ein Milch-Derivat". Ich weiß nicht, wie sie damit durchkommen, etwas milchfrei zu nennen wenn Milch enthalten ist. Deshalb muss man lernen, das Kleingedruckte auf den Etiketten zu lesen. Wenn Sie das Wort "Kasein" in irgendeiner Weise, Form oder Gestalt lesen - Caseinate ist Milch von Kühen – essen Sie es nicht.

Mike Adams: Lebensmittel-Hersteller, wie Sie wissen, sind ziemlich kreativ bei ihren Etiketten. Ich habe Avocado-Dip, Guacamole, gesehen, die keine Avocados enthielten!

Robert Cohen: Sie machen Witze! Das ist erstaunlich!

Mike Adams: Ja! Es sind hydrierte Öle und künstliche Farbstoffe.

Robert Cohen: Das ist beängstigend.

Mike Adams: Und so erhalten Sie viele Sachen - Sie müssen zu einem Bioladen oder zu einem anderen besonderen Ort gehen ...

Robert Cohen: Mike, das Problem ist hier, dass wir keine starke Guacamole-Lobby haben. Aber wir haben eine starke Milch-Lobby, das sage ich Ihnen.

Mike Adams: Ist es nicht trotz all dieser Dinge erstaunlich, welche Art von Marketing und Propaganda die Milchwirtschaft zuwege bringt? Die meisten Menschen sind sich dessen - nicht bewusst und trinken Milch zu jeder Mahlzeit.

Robert Cohen: Die genialste Marketing-Kampagne in der Geschichte der Menschheit – diesen Verdienst muss man diesen Jungs zugestehen. Sie machen ihren Job gut und sie verteilen das Geld gut, genau in den richtigen Zeitschriften. Sie zielen auf die Frauen von den Frauenzeitschriften und sie sind bis zum Kongress vorgestossen. Sie haben Geld gespendet - viel davon an die Chefs und Schlüsselpersonen, die diese Gesetze in Bezug auf Verbrauch von Milch in Schulen bzw. die Lebensmittel-Pyramide im Landwirtschaftsministerium machen. Es ist alles belegt und voll von Menschen, die für die Milchindustrie gearbeitet haben oder weiterhin für sie arbeiten.

Und wenn ich das Wort "Schmiergeld" benutze, dann sage ich, dass sie Leute in der Regierung bestochen haben. Ich reichte sogar eine Anfrage nach dem Informationsfreiheitsgesetz ein und bekam ein Watergate-Band vom 23. März 1971. Darauf findet man Richard Nixon wie er \$ 3.000.000 Dollar Bargeld im Weissen Haus annimmt. John Connelly kommt auch dazu und wird aufgezeichnet als er sagte: "Diese Männer sind Kämpfer, sie sind unerbittlich, sie werden eine Menge Geld in die politischen Aktivitäten stecken". Und sie hatten 3.000.000 \$ in Bar! Sie wissen, was Nixon am nächsten Tag tat? Am nächsten Tag in einer Kabinettsitzung, trotz der Tatsache, dass eine Woche zuvor der Minister für Landwirtschaft, Clifford Horton, gesagt hatte, es würde keine Erhöhung der Preise für Milch in diesem Jahr geben, weil ein Überschuss existiere, überraschte Nixon alle durch die Erhöhung der Preise für Milch auf breiter Front. Eine Erhöhung um \$ 300.000.000, die die Amerikaner zu zahlen hatten.

Ein Jahr später, bevor die Watergate-Bänder auch nur bekannt waren, wurde Nixon im Fernsehen von 100 Reportern interviewt und einer der Reporter am Ende fragte: "Herr Präsident, was sagen Sie zu den Gerüchten über den Milchfonds?" - dass also 3.000.000 \$ Schmiergeld gezahlt wurden, wie wir jetzt wissen. Nixon antwortete: "Milchfonds? Die Demokraten erhöhen den Preis der Milch, nicht die Republikaner!" Und er sagte: "Ich möchte das amerikanische Volk wissen lassen, dass ihr Präsident kein Gauner ist. - Ich bin kein Gauner." Das ist die Antwort auf eine Frage nach den Milch-Bestechungsgeldern, die er annahm. Der Mann war ein Betrüger, und dass die Art und Weise wie der Kongress arbeitet.

Mike Adams: Nun, Nahrungsmittel-Politik wie üblich, sage ich, und ich denke, diese Art von Einfluss und Korruption scheint heute gleich zu sein.

Robert Cohen: Nun, es ist gleich. Vor ein paar Jahren sagte ich vor dem USDA Ausschuss aus, der für die Ernährungspyramide zuständig war. Die Staatssekretärin Eileen Kennedy, die den Ausschuss leitete, fragte alle von uns, insgesamt 27 Personen, nach unseren Namen, unseren Organisationen und nach unseren Finanzierungsquellen. Als ich an der Reihe war, vor ein paar hundert Reportern auszusagen, wies ich mit dem Finger auf Eileen Kennedy und sagte: "Das amerikanische Volk will wissen, wer Sie finanziert!" Jeder sagte: "Huch! Was hat er da gesagt?" Ich sagte: "Weil ich Recherchen über Sie angestellt habe, Dr. Kennedy. Sie sind im Verwaltungsrat der Danone Joghurt Forschungsgemeinschaft. Ist das nicht ein Interessenkonflikt?" ...die Milch für unsere Kinder auf die Lebensmittel-Pyramide zu befördern.

Mike Adams: Offensichtlich kennzeichnen Sie ein hohes Mass an Information und Leidenschaft zu diesem Thema. Was ist die Rolle der FDA in dieser ganzen Angelegenheit, sowohl historisch als auch heute?

Robert Cohen: Die FDA hat nicht die Manpower und Frauenpower, diese Dinge zu testen. Sie hat ein begrenztes Budget. Bei vielen Gelegenheiten habe ich sie getroffen und kenne diese Leute in allen hierarchischen Ebenen der FDA. Ich wünschte, sie wären eine Detektei. Sie sind es aber nicht - sie sind eine Agentur, die nur die Forschungen überprüft, die ihnen von Pharmaunternehmen vorgelegt wurden. Ihre Aufgabe ist es nicht, Milch zu testen, und auch nicht die Frage zu beurteilen, ob Milch gut ist. Sie sehen für solche Dinge keine neuen Untersuchungen vor, und wenn Dinge bereits gebraucht wurden, dann werden sie allgemein als sicher angesehen, und sie erhalten dann den GRAS-Status (Allgemein als sicher angesehen), weil sie seit Äonen verwendet wird. Sie testen keine Milch, und wenn sie es doch täten, dann gäbe es Dinge wie Aspirin, die nie auf den Markt gekommen wären. Und leider setzt die FDA auf Tierversuche und Tiere reagieren meistens anders als Menschen.

Mike Adams: Gibt es keine Untersuchungsstelle, die einen genaueren Blick auf diese Dinge wirft, ohne den Einfluss der Milchindustrie?

Robert Cohen: Nicht wirklich - das ist niemandes Aufgabe. Ich wiederhole noch einmal: Es ist die Aufgabe des Landwirtschaftsministeriums (USDA), die Menschen zu schützen, die diese Produkte herstellen und sich bestens um ihre Interessen zu kümmern. So ist jede staatliche Behörde, jedes Ministerium für Landwirtschaft dafür da, den Menschen zu helfen, die Nahrung herstellen. Eines ist wichtig zu wissen- die Bauern in ganz Amerika sind ausgehungert, auch Milchbauern und Getreidebauern. Es kostet \$ 3 einen Scheffel Getreide anzubauen, und \$ 1,80 bekommen sie für einen Scheffel. So sind wir ein anderes Land geworden. Das Land, das sich anschickte die Sowjetunion zu beerdigen, wird zu einem kommunistischen Land, wo die Bauern ohne Subventionen nicht existieren können. Es ist eine Schande.

Mike Adams: Was treibt Sie an, mit dieser Art von Engagement und Energie, der Wahrheit über Milch und Milchprodukte nachzujagen?

Robert Cohen: Drei kleine Mädchen namens Jennifer, Sarah, und Lizzie - meine Töchter. Ich möchte, dass sie gesund sind. Ich wollte nicht, dass sie vier Jahre ihres Lebens an der High School mit Pickeln am ganzen Körper verbringen, so wie es ihr Vater musste. Und wissen Sie was? Sie haben keine Pickel! Keine Akne, und wenn Sie in mein Buch „Milch von A bis Z“ schauen, dann sehen Sie, wie ich jeden Buchstaben des Alphabets nehme und etwas über Milch schreibe. P ist für Pickel, und wir wissen, dass diese Kühe gemolken werden, wenn sie schwanger sind, also bevor sie gebären. Und diese Milch hat es in sich - diese Milch veranlasst Brustgewebe zu wachsen. Kleine Mädchen haben sich mittlerweile verändert, und dies geht einher mit der Sekretion von all diesen Androgenen, die Kühe nutzen, um andere Hormone zu produzieren. Akne bei Teenagern verbessert sich in dem Moment, wenn man auf Milch verzichtet. Es dauert ein paar Wochen, und die Akne ist weg. Denn diese Androgene stimulieren die Talgdrüsen, also die Drüsen, die Akne bzw. die Pickel verursachen.

So finden wir eine Verbindung von der Milch zu einer Reihe von menschlichen Problemen. Und ich bin nicht der erste, der dies sagt – auch der renommierte Kinderarzt Dr. Spock sagte dies. Dr. Spock verkaufte 75 Millionen Exemplare seines Buches über Kinderpflege. Das einzige Buch, das in einer noch höheren Auflage als Dr. Spock's Buch verkauft wurde ist die Bibel. Dr. Spock sagte, dass kein Mensch, kein Kind, kein Erwachsener Kuhmilch braucht - es stelle eine Täuschung auf Seiten der Regierung dar, Milch zu fördern. Und wir erfahren,

wie immer mehr Ärzte heute etwas lernen, das ihnen nicht in der medizinischen Ausbildung gelehrt wurde. Möchten Sie sich die Ursachen von Allergien und Diabetes einmal anschauen? Schauen Sie sich Diabetes an, schauen Sie sich das New England Journal of Medicine vom 31. Juli 1992 an. Genau dort können Sie es nachschlagen! Dort steht, dass die Exposition gegenüber diesen Rinderproteinen, Lactalbumin ein Auslöser für Insulin-abhängigen Diabetes mellitus ist. Und ein paar Monate später, im Oktober '92, Scientific America kam der Milch-Slogan "Milch tut dem Körper gut". Dort heisst es: "Dass Milch dem Körper gut tue, klingt ein wenig hohl in diesen Tagen."

Mike Adams: Können Sie bitte kurz die chronischen Erkrankungen zusammenfassen, die durch Milchkonsum verschärft oder sogar ausgelöst werden? Sie hatten ja bereits einige wie Diabetes und Akne erwähnt, Herzerkrankungen werden in Ihrem Buch herausragend besprochen.

Robert Cohen: Nun, wissen Sie, das ist eine interessante Frage. Schauen wir uns die fünf grossen Erkrankungen an. In Amerika sind Herzkrankheiten die Todesursache Nummer eins, und dann haben wir noch Osteoporose, Krebs, Diabetes und Asthma. Schauen wir zu den Nationen, die Milch trinken, dann sind diese Krankheiten dort weit verbreitet. Schauen wir zu den Ländern, wo sich der Käseverbrauch in den letzten 30 Jahren verdreifacht hat, wie in England, Frankreich, Kanada und den Vereinigten Staaten, so finden wir auch eine Verdreifachung von Asthma und Brustkrebs. Raten Sie mal, welches Land die höchste Rate an Brustkrebs hat? Nummer eins bei Brustkrebs ist Dänemark, gefolgt von Norwegen, Holland und Schweden – erkennen Sie einen Trend?

Mike Adams: Der Konsum von Milch.

Robert Cohen: Lassen Sie uns beide noch ein Quiz machen, Mike. Brustkrebs kennen wir jetzt – aber welches Land hat die höchste Rate an Herzerkrankungen?

Mike Adams: Nun, ich denke die Vereinigten Staaten.

Robert Cohen: Nein! Dänemark, Norwegen, Holland und Schweden - früher oder später versteht man es! Knochenkrankheiten, Herzerkrankungen, Brustkrebs – erkennen Sie, worauf ich hinaus will? – auf die höchsten Raten an Milchkonsum. Wir sehen absolute Korrelationen zwischen diesen Krankheiten und Milchkonsum, und ich kann Ihnen den Grund angeben. Wir haben viel mehr als nur nationale epidemiologische Studien – wir kennen Mechanismen, durch welche diese Krankheiten auftreten, bei Brustkrebs und jedem Krebs, tausend Dinge verursachen Krebs. Jedes Mal wenn wir eine Zeitung aufschlagen, wird eine neue Sache als krebserregend identifiziert.

Tausende von Dingen lösen Krebs aus - wenn sich einmal Krebszellen in Ihrem Körper gebildet haben, dann gibt es etwas, das sie wachsen lässt. Und das, was sie wachsen lässt, ist das stärkste Wachstumshormon, das in Ihrem Körper gebildet wird, es hat den Namen IGF-1 (Insulin Growth Factor, Insulin Wachstumsfaktor). Bemerkenswert ist als eines der grössten Wunder der Naturwissenschaften und der Natur, dass dieses Hormon im Körper einer Kuh und im menschlichen Körper identisch ist. Und genau dieses IGF-1 ist der Schlüsselfaktor für das Wachstum und die Wucherung von Brustkrebs, Lungenkrebs, Prostatakrebs, für jeden menschlichen Krebs.

Mike Adams: Natürlich sagt die Milchindustrie, dass alle diese Hormone durch Pasteurisierung zerstört werden und sie nicht von den Menschen, die ihre Produkte konsumieren, aufgenommen werden. Wir wissen, dass es nicht wahr ist. Aber warum ist das so?

Robert Cohen: Lassen Sie uns diese Aussage analysieren. Vielleicht haben sie ja Recht. Und wenn sie Recht haben, dann heisst das, dass Stillen nicht funktioniert. Wenn Sie also denken, dass Stillen nicht funktioniert, dann trinken Sie Ihre Kuhmilch. Aber falls Sie denken, dass es eine noch so entfernte Chance geben könnte, dass Stillen vielleicht funktioniert, dann stillen Sie durch das Trinken von Kuhmilch und Sie nehmen die Hormone in einer sehr effizienten Art und Weise auf, effizienter als in der Natur. Schauen Sie sich die Fische an, den Kabeljau - sie legen Zehntausende von Eiern. Einige Fischarten legen über eine halbe Million Eier, weil bei den Fischen irgendwie ein angeborenes Wissen existiert, dass die meisten Eier von Raubtieren gefressen werden. Die meisten dieser Eier werden nicht überleben, so dass aus ihnen keine kleinen Fische werden.

Nun arbeitet Ihr Körper in der gleichen Weise - Sie produzieren Millionen über Millionen an Spermien. Sie produzieren Millionen über Millionen an Zellen. Sie produzieren genug, so dass einige überleben. Und dieses Hormons IGF-1 wird ständig von Ihrem Körper gebildet, da es sehr schnell abgebaut oder an Protein-Rezeptoren gebunden wird. Aber im Fall von Kuhmilch haben wir die Natur verbessert - wir haben Kuhmilch, bei der normalerweise diese Proteine sehr schnell abgebaut worden wären. Wir homogenisieren Milch - mit anderen Worten, wir nehmen die Milch und machen die Fettmoleküle 10 bis 100 Mal kleiner. Wir produzieren so viel mehr von ihnen - ein halber Liter Milch kann eine Billion kleiner Fettmoleküle enthalten. Sie umhüllen und schützen diese Hormone, von denen die meisten normalerweise auf natürliche Weise zerstört worden wären. Nun haben wir einen Mechanismus, durch den wir die Menge dieser wirkungsvollen Wachstumshormone in Ihrem Körper verdoppeln. Wenn es auf Krebszellen trifft, was nicht ungewöhnlich ist, dann schaltet sich der gesamte Mechanismus des Krebswachstums ein. Und das ist der Grund, warum die Länder mit dem höchsten Milchkonsum und Käsekonsum, genau diejenigen mit den höchsten Krebsraten sind.

Mike Adams: Lassen Sie uns für die Verbraucher klären, welche Produkte diese Hormone enthalten. Denn es ist nicht nur Trinkmilch. Es sind alle Milchprodukte, nicht wahr?

Robert Cohen: Ja, das stimmt! In allen Milchprodukten. Sie haben Milch in Käse, Sauerrahm und Butter. Das ist letztlich alles aus Milch. Wenn Sie 21 Pfund Milch zu einem Pfund Butter oder 10 Pfund Milch zu einem Pfund Hartkäse oder 8 Pfund Milch zu einem Pfund Eiscreme machen ...

Mike Adams: ...dann konzentrieren Sie die gesamten.....

Robert Cohen: Dann konzentrieren Sie die gesamten Hormone, Sie konzentrieren die Dioxine, Sie konzentrieren die gesättigten Fette, von denen wir wissen wie gut sie für Sie sind. Genau das sind Milchprodukte, letztlich konzentrierte Erzeugnisse aus Milch. Wenn Sie eine Einheit von etwas Schlechtem vorliegen haben, dann wollen Sie sicher zehn Einheiten davon in konzentrierter Form.

Mike Adams: In der Tat. Es gab Firmen, unabhängige Hersteller von Milchprodukten, die Milch produzierten und auf dem Etikett vermerkten, dass diese Produkte ohne Wachstumshormone vom Rind produziert worden seien.

Robert Cohen: Aber gibt es wirklich keinen Unterschied für mich zwischen dem bovinen Wachstumshormon, das gentechnologisch erzeugt wurde, und dem natürlich vorkommenden Wachstumshormon. Es ist alles das gleiche.

Mike Adams: Ich habe meinen Lesern einen 30-Tage-Test ohne Milch empfohlen. Sieben Tage sind auch schon gut, wenn man seinen Körper gut kennt, um den Unterschied zu erkennen. Aber welche Veränderungen können die Leute wirklich erwarten? Sie haben

bereits einige der Dinge erwähnt, aber was ist mit den langfristigen Verbesserungen der Gesundheit? Wenn jemand aufhört Milch zu trinken, was kann er innerhalb von einem Monat oder eines Jahres erwarten?

Robert Cohen: Nun, wissen Sie, es ist interessant, dass Sie diese Frage stellen, weil der Townsend Medical Letter, ein Ärzteblatt, das von Ärzten für Ärzte geschrieben wird und eine Auflage von über 180.000 Exemplaren hat, in der Ausgabe vom Mai 1995 über Kuhmilch berichtet hat. Es ging um Symptome, die mit einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen verknüpft sind, wie Schleimproduktion, zu niedriger Hämoglobinwert und Allergien. Die Punkte 8, 9 und 10 auf ihrer Liste waren Stimmungsschwankungen, Depressionen und Reizbarkeit. Nun, denken Sie an Leute, die unter Stimmungsschwankungen, Depressionen und Reizbarkeit leiden, wobei viele die Schuld auf den Epstein-Barr-Virus schieben, da man in einer Midlife-Crisis dafür anfällig sei.

Stimmungsschwankungen, Depressionen und Reizbarkeit - Sie nehmen Östrogen täglich mit Progesteron und Melatonin und all diese verschiedenen weiblichen Hormone, die von trächtigen Kühen kommen und es bringt Sie durcheinander. Ich kann nicht einmal sagen, was es mit Ihnen macht. Aber ich weiß, dass wir sehr hormonell gesteuert und deprimiert werden mit Stimmungsschwankungen, Depressionen und Reizbarkeit – hören Sie damit auf. Es ist wirklich eine einfache Lösung. Sie können bei Ihrem Arzt Tausende von Dollar lassen und alle möglichen Medikamente einnehmen, Ihren Kindern Ritalin geben, aber es gibt keine Notwendigkeit dafür! Hören Sie auf Milch zu trinken – werden Sie komplett milchfrei.

Mike Adams: Richtig! Es ist erstaunlich, wie oft Menschen zu ihrem Arzt gehen und sie bekommen Medikamente, nur um die Symptome zu unterdrücken, die durch die Art ihrer Ernährung verursacht wurden.

Robert Cohen: In der medizinischen Ausbildung auf der Universität wird den Ärzten davon nichts gelehrt, obwohl immer mehr von ihnen aufgrund eigener Initiative dies lernen. Sie lernen, gehen zu ihren Patienten und sagen: "Lasst für eine Weile Milch weg." Die Patienten tun es und erleben dramatische Resultate, vor allem beim Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom und Autismus - wir sehen solche dramatischen Veränderungen bei Kindern, nachdem sie komplett milchfrei leben.

Mike Adams: Wie steht es mit der langfristigen Prävention chronischer Krankheiten?

Robert Cohen: Es gibt einen Ort auf diesem Planeten, wo mehr Menschen mit einem Alter von über 100 Jahren leben als irgendwo sonst. Das durchschnittliche Lebensalter einer Frau beträgt 86. Die Leute benötigen keine Röntgengeräte, weil sie weder Brustkrebs noch Osteoporose bekommen. Dieser Ort liegt zwischen Japan und Taiwan, 160 Inseln liegen dazwischen, und heisst Okinawa. Vor Kurzem schrieben Wilcox und Suzuki das Buch "Der Okinawa-Plan". Hier können Sie lesen, dass diese Leute ein Zwanzigstel (5%) der Menge an Kalzium aufnehmen, die wir zu uns nehmen. Dennoch erleiden sie keine Knochenbrüche.

Und Sie können die Analysen der Kalziumaufnahme auf der ganzen Welt nachlesen – in Südafrika sind es unter 100 Milligramm pro Tag und Mensch, in Amerika 980 und trotzdem haben wir die 14fache Rate an Beckenfrakturen. Es ist nicht das Kalzium oder die Kuhmilch - es ist das Protein, das tierische Protein und damit die Übersäuerung, die Ihr Körper wieder neutralisieren muss. Und dies tut er durch die Herauslösung von Kalzium aus den Knochen. Und dies ist die wirkliche wissenschaftliche Erkenntnis – es ist nicht der dummliche Milchbart in der Anzeigenwerbung – es sind die wirklichen wissenschaftlichen Erkenntnisse, die Sie in wissenschaftlichen Fachzeitschriften finden, die von Wissenschafts-Experten geprüft wurden, die Wahrheiten, die die meisten Amerikaner nicht erfahren.

Mike Adams: Und dennoch denken die meisten, wenn Sie brüchige Knochen oder die Symptome der Osteoporose haben, sie müssten mehr Milch trinken!

Robert Cohen: Was den Knochenverlust noch einmal wegen der enormen Menge an schwefelhaltigen Aminosäuren beschleunigt.

Mike Adams: Und natürlich gibt es viele ärztlich verschriebene Medikamente, um die Symptome weiterhin zu verschleiern.

Robert Cohen: Was eine Schande ist, weil es zu einer kaskadenförmigen Verschlimmerung der Geschehnisse führt. Schauen Sie sich die Frauen an, die Premerin nehmen, um Knochenschwund zu verhindern. Wissen Sie was Premerin ist? Premerin ist eines der am häufigsten verschriebenen Medikamente in Amerika. Es ist von 3 Worten abgeleitet - Premerin - pregnant mare urine, zu Deutsch: Trächtig Stute Urin. Es kommt von Pferden - sie halten gefesselte Pferde, die an Geräten angeschlossen sind, die ihren Urin einsammeln. Wenn Sie an einer dieser kleinen gelben Pillen kratzen, riecht es nach Urin. Genau das ist das Östrogen aus trächtigen Stuten. Und wissen Sie was, wir trinken nicht das Östrogen von trächtigen Stuten, sondern das Östrogen von trächtigen Kühen in der Form ihrer Milch. Ich erinnere noch einmal daran, dass Kühe auch vor der Geburt Milch geben, (da sie nur Milch geben, wenn sie dauernd schwanger sind und gebären) und dass diese Milch auch die weiblichen Hormone enthält, die ihr eigenes Brustgewebe stimuliert zu wachsen. Deswegen sehen die kleinen Mädchen heute anders aus.

Mike Adams: Wenn man es richtig sieht, dann besteht unsere Nahrung auch aus Kuh-Eiter und unsere Medikamente aus Pferde-Urin. Da läuft doch was verkehrt?

Robert Cohen: Eine wunderbare Welt in der wir leben, nicht wahr? Fortschritt.

Mike Adams: Lassen Sie uns über Säuglingssterblichkeit wegen Kuhmilch sprechen...

Robert Cohen: Nun, es ist interessant, dass Sie das erwähnen. Die Zeitschriften nörgeln wirklich nicht gerne an der Milchindustrie herum und lehnen viele dieser Artikel ab. Aber es gibt ein wirklich tolles Fachjournal, eine der weltweit angesehensten Fachzeitschriften mit dem Namen Lancet, ein britisches Fachmagazin. Lancet veröffentlichte am 4. Juni 1994 eine Studie über den plötzlichen Kindstod, die zeigte, dass das Lungengewebe und die Zellen Entzündung durch Milchproteine aufwiesen, ähnlich dem Asthma. Die letzte Mahlzeit der betroffenen Kinder, bevor sie starben, bestand aus einer Flasche mit Babynahrung auf der Basis von Kuhmilch. Lancet hat seit 1960 eine Reihe von Artikeln zum plötzlichen Kindstod veröffentlicht und aufgezeigt, dass die Überempfindlichkeit gegen Milcheiweiß eine Ursache für plötzlichen Kindstod ist.

Mike Adams: Lassen Sie uns über Marketing reden. Die Milchindustrie konzentrierte sich für viele Jahre auf die Botschaft, dass Milch gesunde Knochen macht. Und jetzt vor kurzem nimmt sie den Gewichtsverlust in den Fokus, dass man also mit Milch abnehmen könne, was für mich irrsinnig witzig ist ...

Robert Cohen: Ja, natürlich! Sie trinken etwas mit vielen Kalorien, viel Fett und mit Wachstumshormonen, und natürlich nimmt man ab! Das ergibt viel Sinn. In der Tat, kleine Kinder sollen nach drei Monaten nicht die Hälfte ihres Gewichts verloren haben, sondern sie verdoppeln ihr Gewicht natürlich nach drei Monaten, nicht wahr? Milch - ein Produkt zum Gewichtsverlust - das ist absurd!

Mike Adams: Wie schafft es die Milchindustrie, mit diesen Schlussfolgerungen und dieser Art von Behauptungen in ihrem Marketing und in ihrer Werbung davonzukommen? Wie ist es

möglich, dass sie das tun können?

Robert Cohen: Man muss wissen, dass auf diesem Planeten etwa eine Viertelmillion verschiedener Zeitschriften existieren und es ist wirklich einfach, etwas zu veröffentlichen. Und das, was eine Publikation von einer anderen unterscheidet, ist die PC – Wissen Sie was PC bedeutet? Es ist nicht der „Personal Computer“. Es ist die Pressekonferenz. Alles was Sie tun müssen ist: Sie veranstalten eine Pressekonferenz im Plaza Hotel in New York und laden die wichtigsten Vertreter der Presse ein und lassen diese wissen, dass am Mittag ein riesen Garnelen-Cocktail und Roastbeef aufgetischt wird. Sie werden kommen, um die Story zu veröffentlichen, sie geben ihnen dann eine wirklich schön vorbereitete Pressemappe, in der die Story liegt, die sie bereits für sie geschrieben haben. Am nächsten Tag ist die Story in den Zeitungen und das Fernsehen berichtet darüber. Auf diese Weise erfolgt die öffentliche Wahrnehmung. Und wenn sie pro Jahr eine halbe Milliarde Dollar als Budget zur Verfügung haben, um ständig diese Dinge zu promoten, diese Stories und um diese unaufrichtigen Studien zu produzieren, das ist genau das, was sie tun. Und sie machen ihre Sache gut.

Aber wissen Sie, es ist lustig, denn manchmal ist die Milchindustrie eine Bande, die nicht geradeaus schießen kann. Können Sie sich an den Film aus den 70er Jahren über die Mafia mit Robert De Niro erinnern? Alles was sie machten, machten sie falsch. Die Milchindustrie hat diese Werbung mit dem Milchbart gemacht. In einer Werbung, als man über starke Knochen redete, präsentierte man die Besetzung einer dieser TV-Arztserien mit drei Ärzten, die mit Röntgenbildern ihrer Körper posierten. Bei allen Körpern konnte man Hüften in einem schlechten Zustand mit Knochenerkrankung erkennen – sehr lustig.

Mike Adams: Aber die durchschnittliche Person würde das nicht erkennen, oder?

Robert Cohen: Nein, aber sie tun immer wieder Dinge, mit denen sie sich in den eigenen Fuss schießen. Sie heuern Veganer für Milchwerbung an und sie engagieren Leute, die bereits wegen Milch krank sind. Larry King - können Sie sich ihn mit einem Milch-Schnurrbart vorstellen, gleich nachdem er eine Dreifach-Bypass-Operation hatte? Jeden Tag isst der durchschnittliche Amerikaner so viel Milch und Milchprodukte, die den gleichen Cholesteringehalt wie 53 Scheiben Speck haben. Wenn man das sein ganzes Leben lang tut, dann hat man im Alter von 53 Jahren die gleiche Menge an Cholesterin gegessen, die in einer Million Scheiben Speck enthalten ist - und anschliessend fragt man sich, warum Herzerkrankungen die Todesursache Nummer eins sind.

Mike Adams: Was ist mit all der Wissenschaft, die die Milchindustrie produziert, um zu behaupten, Milch sei gut für uns?

Robert Cohen: Soll ich Ihnen etwas Interessantes erzählen? Die Milchindustrie finanziert Studien und als Forscher könnte ich jede Studie entwerfen, um alles zu beweisen was ich will, basierend auf den Parametern der Studie und der Säugetierarten, die ich nutze. Aber die Milchindustrie hat Studien mit Menschen durchgeführt, in denen sie sagten: "Hier ist ein Glas Milch. Trink das Glas Milch." Der Proband tat es und zehn Minuten später fragten sie: "Wie fühlen Sie sich? Haben Sie Schleim? Nein? Grossartig." Schlagzeile in der Zeitung, nachdem sie eine große Pressekonferenz abgehalten hatten: "Kuhmilch verursacht keinen Schleim."

Jetzt sagen Sie, dass jeder Marathonläufer oder Triathlet oder Opernsänger oder Broadway-Star weiss, dass Milchprodukte Schleim verursachen. Sie alle müssen sich von Milchprodukten fernhalten, oder sie sind nicht in der Lage, ihre Leistung zu erbringen. Und das ist keine wissenschaftliche Studie, das ist nur etwas, was diese Leute einfach wissen. Es ist selbstverständlich für sie! Doch diese Studie, die Wissenschaft zeigt, dass sich durch

Milchtrinken kein Schleim bildet. Nun, ich erzählte Ihnen von der Reaktion auf Serumlactalbumin von Rindern, auf Kasein, auf das Milcheiweiss Kasein, wo die Produktion von Histamin 12 bis 15 Stunden braucht. Aber man behält nicht einen Probanden für 12 bis 15 Stunden im Labor. "Trinken Sie ein Glas Milch – hat sich Schleim gebildet? Nein? Grossartig. Milch verursacht keinen Schleim." Natürlich macht Milch das! Und es verursacht Asthmaanfälle, und es verursacht diese allergischen Reaktionen. Und Flo-Jo's Autopsie (Florence Griffith-Joyner, früh verstorbene Sprint-Olympiasiegerin und Weltrekordlerin): auf notmilk.com finden Sie Flo-Jo mit den Ergebnissen der Autopsie. Es ist einfach erschreckend, was Milch macht und wie sie jedes Jahr 6000- 8000 Amerikaner tötet! Sie wird nicht jeden töten, der ein Stück Pizza mit Käse isst, aber bei jedem entwickeln sich Histamine und Schleim.

Mike Adams: Die Tabakindustrie behauptet, dass Nikotin nicht süchtig macht, die Zuckerindustrie behauptet, dass Zucker nicht Diabetes und Übergewicht verursacht. Warum sollte die Milchindustrie nicht behaupten, dass Milch keinen Schleim im menschlichen Körper entstehen lässt?

Robert Cohen: Nun, sie kommen damit ungestraft davon, und ich wiederhole: Die anderen Industrien finanzieren nicht diese Menge an Studien. Prof. Robert Heaney von der Universität Creighton erhält \$ 7.000.000 pro Jahr, um das eben erwähnte Zeug zu veröffentlichen. Und jeden Monat ist es eine andere Studie - sie verursacht keinen Brustkrebs, sie verursacht keine Allergien - alles Unsinn. Wir haben Tausende von Studien die zeigen, dass Milch etwas ist, das wir nicht konsumieren sollten.

Mike Adams: Ist denn der Verbraucher nicht besser dran, der so genannte natürliche Milchprodukte wie Bio-Milch wählt?

Robert Cohen: Lassen Sie mich etwas sagen, was die meisten Leute nicht verstehen. Sie werden nicht ein Molekül gentechnisch hergestelltes Rinderwachstumshormon in irgendeinem Glas Milch finden. Die gentechnisch hergestellten Rinder-Wachstumshormone werden in das Hinterteil der Kuh injiziert. Mit der Zeit wirkt es auf das Gehirn der Kuh und stimuliert es so, dass die Milch mehr von diesen natürlich vorkommenden Hormonen enthält. Gleichgültig ob Sie Bio-Milch trinken oder Milch von Kühen, die mit diesem Hormon behandelt wurden, die daraus resultierende Milch ist genau die gleiche. Es sind jeweils genau die gleichen Hormone - die gentechnisch manipulierten Kühe geben Ihnen Milch mit mehr Hormonen, aber Sie werden nie gentechnisch veränderte Hormone trinken. Sie werden lediglich etwas mehr von diesen natürlich vorkommenden Hormonen trinken.

Mike Adams: Also ist es nur ein Unterschied in den Konzentrationen.

Robert Cohen: Es ist nur ein Unterschied in der Menge an Hormonen. Es sind alles die gleichen Hormone in der Milch - gentechnisch manipulierte Milch enthält keine gentechnisch veränderten Hormone. Das Gehirn der Kuh wird stimuliert, so dass die Milch mehr Hormone enthält. Aber es sind die gleichen Hormone, die Sie in einem Glas Bio-Milch bekommen würden, und diese Hormone sind gefährlich. Die guten alten gesunden Milch-Hormone sind gefährlich. Von dem wir dachten, es sei so gesund, ist aber so gefährlich, und es sollte deshalb auch nicht in Ihrem Körper sein.

Mike Adams: Vor Jahren hörte ich auf, Milch zu trinken. Danach hatte ich keine Probleme mehr mit den Nebenhöhlen, die Verdauung verbesserte sich, ich hatte mehr Energie und verspürte weniger Müdigkeit. Es war eine erstaunliche Verwandlung.

Robert Cohen: Nun, es ist etwas, das Sie bemerkten und es ist etwas, das jeder sofort bemerken wird. Sie können die Propaganda von der Milchindustrie auf meiner Website lesen.

Ich habe in den letzten 5 Jahren täglich eine Kolumne geschrieben. Aber wenn es darauf ankommt, dann sind Sie selbst in dieser Sache Ihr bester Arzt. Versuchen Sie es sieben Tage - essen Sie keine Milchprodukte - keine Milch und kein Käse - 7 Tage. Am Tag 8 gönnen Sie sich eine Käse-Pizza und haben Milch-Eis zum Nachtisch, und sehen Sie was am Tag 9 passiert.

Mike Adams: Wenn man sich traut, nicht wahr?

Robert Cohen: Nun, während der ersten 7 Tage geht es um den Schleim und die Verschleimung. Sie werden drei bis vier Liter Schleim verlieren, die Nieren, Milz, Bauchspeicheldrüse und alle inneren Organe verstopfen. Sie wissen nicht einmal, dass er da ist! Wenn Sie sich so selbst reinigen, ist es, als ob ein Nebel aus Ihrem Körper entweicht.

Mike Adams: Sagten Sie 3 Liter - wie viel Schleim haben Sie gesagt?

Robert Cohen: Drei bis vier Liter. Können Sie sich das vorstellen? Es ist gleichmäßig verteilt über alle Ihre inneren Organe, so dass Ihre Nieren ein Schwamm für Schleim sind. Ich habe einen Obduktionsbericht einer sehr berühmten US-amerikanischen Leichtathletin. Kommen wir noch einmal auf Flo-Jo sprechen, die ihre Goldmedaillen bei den Olympischen Spielen gewonnen hat. Sie starb, nachdem sie einen Werbespot mit dem Milchbart gemacht hat, nachdem sie Käse-Pizza gegessen hatte. 15 Stunden nach ihrer letzten Mahlzeit starb sie und in ihrem Magen waren 250 Kubikzentimeter unverdauter Mozzarella. 15 Stunden nachdem sie es gegessen hatte, war ihr Körper in einer solchen Not, weil er die enorme Menge an Histamin, was die enorme Menge an Schleim produzierte, nicht mehr abbauen konnte. Sie hatte ein Medikament in ihrem Körper, und zwar Benadryl, ein Antihistaminikum - Sie wusste, dass sie verstopft war.

Und als der Gerichtsmediziner in ihre Niere schnitt, beschrieb er einen dicken, zähen Schleim, der aus der Niere herausquoll. Nach Aussage des Gerichtsmediziners waren die gesamte Lunge, die Luftröhre und die Bronchien akut mit Schleim verstopft. Die Käse-Pizza ass sie als letzte Mahlzeit um 3 Uhr nachmittags und um 6 Uhr am nächsten Tag starb sie - 15 Stunden später war der Mozzarella noch nicht verdaut und eine Verschleimung bestand... Deswegen sagte ich, dass man 7 Tage keine Milch und Milchprodukte zu sich nehmen soll, danach am 8. Tag eine Käse-Pizza zum Abendessen, Milch-Eis zum Nachtisch und am nächsten Morgen, wenn Sie aufwachen, sind Sie so verstopft, so verschleimt, es ist deprimierend, was dies angerichtet hat. Sie verringern Ihre Lungenkapazität, Ihren Sexualtrieb und der Gang zur Toilette ist nicht angenehm. Es ist einfach schön, für diese Woche milchfrei zu leben, denn wenn man beide Extreme erlebt hat, kann ich mir nicht vorstellen, wie jemand wieder Milchprodukte verwenden kann.

Mike Adams: Ist es nicht auch so, dass das Trinken von Milch stärkeren Körpergeruch auslöst und Sie stinken lässt?

Robert Cohen: Die Japaner haben sich angewöhnt, Amerikaner „die Butter-Leute“ zu nennen. Weil sie uns riechen können - sie riechen die verfaulende Milch und die verdorbenen Milchprodukte in unserer Haut. Jetzt ernähre ich mich vollkommen auf pflanzlicher Basis, und wenn ich eine Vorlesung halte, wenn ich auf Reisen gehe, kann ich die Menschen riechen, denn das Riechvermögen hat sich verändert. Aber Sie können dies nicht erleben bis Sie diesen Lebensstil annehmen. Und dann ist es so etwas wie ein geheimer Handschlag, den die Menschen vom Planeten Vega haben! Veganer riechen andere Menschen ... sie wissen das.

Mike Adams: Es ist lustig, dass Sie dies erwähnen - ich habe noch heute Morgen darüber nachgedacht, als ich auf einem Radweg fuhr. Ich kann Leute riechen, wenn ich an ihnen vorbeifahre. Und es ist nicht nur ihre Ernährung. Sondern auch ihr Waschmittel, das sie mit

einem bestimmten Duft verwenden.

Robert Cohen: Man riecht es, wie es aus ihnen herauskommt. Und es stimmt wirklich man ist was man isst. Ich finde, wenn Sie mich fragen, der Schlüssel zur Gesundheit, der Schlüssel zur Gesundheit gegenüber Krankheit, ist tierisches Eiweiss, das sich sehr von pflanzlichem Eiweiss unterscheidet. Und seit Jahren argumentieren Vegetarier, es sei das gleiche Protein und dass sie immer das gleiche Protein aufnehmen! Es ist eben nicht das gleiche Protein. Tierisches Eiweiss enthält viel mehr von zwei Aminosäuren - Methionin und Cystein. Diese beiden Aminosäuren haben als Zentralatom Schwefel. Nun stelle man sich den Geruch von faulen Eiern vor, wie er in jede Zelle des Körpers eindringt. Der Schwefelgeruch nach faulen Eiern ist das, was wir riechen. Es ist das, was Veganer oder Vegetarier bei Fleischessern riechen. Und je mehr Hühnchen man isst, desto mehr stinkt man. Und je mehr man stinkt, um so mehr beginnen die eigenen Körperflüssigkeiten zu stinken. Die TV-Serie "Sex and the City" hatte eine ganz besondere Episode in Bezug auf diese Problematik produziert, aber wir sollten in diesem Interview nicht zu sehr ins Detail gehen.

Gerade Veganer, die sich auf rein pflanzlicher Basis ernähren, geben ihrem Körper sehr saubere Nahrung. Es ist absolut klar, dass Milch flüssiges Fleisch ist. Milch und Milchprodukte sind die schlimmsten Schadstoffe. Es geht dabei nicht nur um den enormen Gehalt an Dioxin, sondern auch um die enormen Mengen an Schwefel. Sie mögen den Geruch nach faulen Eiern nicht – genau das beschleunigt Herzerkrankungen und den Knochenverlust. Genau deshalb finden wir bei Menschen in den Ländern, wo die meisten Milchprodukte gegessen werden, die höchsten Krankheitsraten für Osteoporose und Herzerkrankungen. Das ist der Grund.

Mike Adams: Es ist auch interessant, wenn die Leute für einen Zeitraum von mehreren Monaten keine Milch und Milchprodukte konsumieren, wie ihr Geschmack sich verändert. Und wenn sie dann wieder einen Schluck Milch zu sich nehmen, finden sie es ziemlich widerlich. Ich habe dies von vielen Leuten gehört und ich habe es selbst erlebt.

Robert Cohen: Richtig. Das ist so.

Mike Adams: Was ist mit Ihnen in dieser Hinsicht passiert? Haben Sie jemals wieder einen Schluck Milch probiert?

Robert Cohen: Nein, aber ein Jahr nachdem ich diese Entdeckungen über Milch gemacht hatte, ass ich immer noch Milkschokolade. Dies war meine Schwäche, ohne dass mir bewusst war, dass es 4 Pfund Milch braucht, um ein Pfund Milkschokolade herzustellen. Ich nahm sie also in einer anderen Form auf. Gelegentlich ass ich wohl noch ein Stück Brot, in dem Milchpulver war. Jetzt aber bin ich sehr genau mit diesen Dingen. Ich habe bewusst keine Milch oder Milchprodukte für sechs oder sieben Jahre zu mir genommen, aber ich habe gelegentlich Fehler gemacht, aber nicht in der letzten Zeit. Läuft mir das Wasser im Mund zusammen, wenn ich Käse-Pizza sehe? Absolut. Erinnere ich mich daran, wie lecker es war? Sicher. Ich mache Pizza ohne Käse zu Hause. Die meisten Restaurants werden Ihnen auch eine Pizza ohne Käse anfertigen. Sie werden eine Menge Spass mit einer Pizza ohne Käse haben.

Mike Adams: Ich mache Pizza mit Sojakäse von Zeit zu Zeit, aber ich versuche im allgemeinen Pizza zu vermeiden. Aber ich stimme Ihnen zu - die Idee, in ein Stück Käse zu beissen klingt immer noch gut.

Robert Cohen: Wissen Sie was? Diese Nahrungsmittel sind lecker, aber ich möchte nicht

unbedingt erleben wie Sie 100 Jahre alt werden. 100 oder 110 Jahre zu leben ist nicht die oberste Priorität. Das Wichtigste ist nicht ein langes Leben – sondern gut zu sterben. Weil der durchschnittliche Amerikaner 10 bis 20 Jahre damit verbringt, zu sterben und zu leiden, und in diesem Zeitraum sein Geld bei den Ärzten lässt.

Mike Adams: Welche zusätzlichen Informationen können Menschen auf Ihrer Website www.notmilk.com finden?

Robert Cohen: Nun, Sie können ein bisschen Spass haben, Sie können lesen, wie hoch die durchschnittliche Anzahl Eiterzellen in ihrer Milch ist. Wenn ich ein Glas Milch reiche und sagen würde "Hier trinken Sie, hat es nur 100 Eiterzellen", dann würden Sie es nicht trinken. Allerdings enthält der durchschnittliche Liter Milch, der in Amerika im vergangenen Jahr verkauft wurde, 319 Millionen (319.000.000) Eiterzellen. Das ist in einem durchschnittlichen Liter Milch. Aber man kann auch auf der Liste nach unten gehen, und Sie können sehen, dass der Bundesstaat Maryland 350 Millionen Eiterzellen in einem Liter Milch aufweist. Sie sehen, dass der Staat Mississippi 442 Millionen in einem Liter aufweist. Im Staat Mississippi wäre es illegal, Milch zu verkaufen, wenn er in Europa oder in Kanada liegen würde - 400 Millionen Eiterzellen gelten dort als Grenzwert.

Mike Adams: Also warum variieren die Zahlen von einem Staat zum anderen, Robert?

Robert Cohen: Es variiert aufgrund der geografischen Regionen. In der Regel ist es so, dass je heisser es ist, desto höher ist die Anzahl der Keime in der Milch, desto mehr Geschwüre bekommen die Kühe an ihren Eutern, desto mehr Euterentzündungen entstehen und desto mehr Eiter kommt in die Milch. Das sind kranke Tiere.

Mike Adams: Ich denke, dass die meisten Leute, die nicht mit diesem Thema vertraut sind, erwarten würden, dass jemand kontrolliert und sicherstellt, dass Eiter nicht in die Trinkmilch kommt.

Robert Cohen: Aber genau das ist Milch. Eine Kuh filtert durch ihren Euter jeden Tag 10.000 Liter Blut. Und Milch, weisse Milch, besteht eigentlich aus toten weissen Blutkörperchen, und diese sind entweder Körperzellen oder Eiterzellen. Das ist nun einmal Milch - es ist Eiter. Eiter ist nicht gefährlich - er ist nicht einer der gefährlichen Dinge in der Milch, er ist nur einfach ekelhaft. Aber es ist lecker – haben Sie schon mal Eiter gemixt in Zucker in gefrorenem Zustand gegessen? Das ist Eiscreme, aber sie ist lecker! Aber was können Sie sonst noch auf der Notmilk.com Website finden? Ich habe dort eine Ausarbeitung über diese dämmlichen Milchbart-Werbespots gemacht.

Dort finden Sie auch einen wunderbaren Brief von einem auf Brustkrebs spezialisierten Chirurgen, Dr. Robert Kradjian, an seine Patientinnen. Ich nenne ihn den bekannten „Milk Letter“, und es wird in verständlichen Worten erklärt, wie Milch eine Reihe von Beschwerden und Krankheiten bei Menschen verursacht. Die Wurzel von Allergien in der Kindheit, von Ekzemen, von Ohrenschmerzen, von Bettnässen. Ich möchte betonen, dass nicht ich dies alles festgestellt habe, denn ich bin nur derjenige, der alle diese Fakten zusammenträgt. Der Chefarzt der Kinderklinik von der John Hopkins Medical School, Dr. Frank Oski, schrieb ein Buch über Milch mit dem Titel "Trinken Sie keine Milch", weil er über seine gesamte Karriere beobachtet hat, was Milch den Kindern antut. Nichts Gutes.

Mike Adams: Apropos Bücher, welche Bücher können die Menschen durch die traditionellen Kanäle finden - Amazon oder Barnes and Noble, die Sie verfasst haben?

Robert Cohen: Ich habe gerade ein neues Buch mit dem Titel "Gottes Ernährungsberaterin" geschrieben. Und es ist wirklich ein ganz besonderes Buch. Es ist auf der Arbeit der am

meisten übersetzten Autorin in der Geschichte der amerikanischen Literatur aufgebaut, eine Frau namens Ellen White, die vor über 100 Jahren über Veganismus und Tierrechte schrieb. Genau genommen startete sie eine Bewegung in Amerika, die nunmehr 13 Millionen Veganer umfasst und „Siebenten-Tags-Adventisten“ genannt wird. Also, das ist mein neues Buch, "Gottes Ernährungsberaterin". Ich schrieb ein Buch mit dem Titel "Milch von A bis Z". Dann natürlich das Buch "Milch: das tödliche Gift", was natürlich ein sehr subtiler Titel ist. Ein neues Buch kommt mit dem Titel "Ernährung fürs Denken" heraus. Das ist meine Agenda, wobei "Gottes Ernährungsberaterin" sehr erfolgreich ist. Es ist ein Bestseller.

Mike Adams: Glauben Sie, dass Ihre Botschaft bei immer mehr Menschen ankommt? Erreichen Sie die Menschen oder sind die Leute einfach so, dass sie das nicht hören wollen?

Robert Cohen: Die meisten Menschen wollen es nicht hören. Im Grunde genommen sind Pizza und Eis zu köstlich! Aber die Leute, die es hören wollen und die wirklich die Botschaft annehmen, sind vom Typ 2 Diabetes nicht mehr betroffen. Die Herzerkrankung ändert sich dramatisch. Allergien und Verstopfung verschwinden, wie Sie es selbst erlebt haben, Mike. Sie sind ein grossartiger Sprecher für dies. Diejenigen, die es wirklich tun, stellen fest, dass sich die Dinge ändern.

Mike Adams: Um dies zum Abschluss zu bringen, Robert, www.notmilk.com ist Ihre Website. Veröffentlichen Sie täglich Artikel dort und geben Sie einen E-Mail-Newsletter heraus?

Robert Cohen: Ich gebe einen E-Mail-Newsletter heraus, Sie können ihn kostenfrei abonnieren, es ist wahrscheinlich der grösste tägliche Newsletter im Internet. Viele tausend Menschen lesen meinen Brief jeden Tag, und ich habe einige gute Kolumnen bekommen. Oft enden meine Kolumnen als Titelseiten in verschiedenen Zeitungen. Ich mache alles als Vollzeitjob.

Mike Adams: Und die Leute können sich dort nach "Gottes Ernährungsberaterin" und "Nahrung fürs Denken" umschauchen.

Robert Cohen: "Gottes Ernährungsberaterin" enthält 500 Zitate über Vegetarismus und es enthält auch Zitate aus wissenschaftlichen Zeitschriften, die den Veganismus empfehlen.

Mike Adams: Und die Leute können dies über die traditionellen Kanäle finden?

Robert Cohen: In jeder Buchhandlung - Barnes and Noble, Amazon, natürlich. Quelle und Originalinterview in

Englisch: http://www.naturalnews.com/002684_Robert_Cohen_cows_milk.html

Milch (Milchprodukte, allgemein) fördert und/oder löst folgende Krankheiten aus:

ADHS, Adipositas/Fettsucht, Arthritis, Akne, Allergien, Alzheimer, Asthma, Augäpfel werden grösser, Autismus, Babyallergien, Bauchschmerzen, Brustkrebs, Cholesterin, Morbus Crohn, Depression, Diabetes, Eierstockkrebs, Frühreife, Gebärmutterkrebs, Hauterkrankungen (Neurodermitis, Schuppen...), Herzerkrankungen/Infarkt, Prostatavergrösserung, Prostatakrebs, Kopfschmerzen, Koliken, Krebs, Leukämie, Lungenkrankheiten/ Verschleimung, Lungenwürmer, Magen-/Darmprobleme und Erkrankungen, Migräne, MS Multiple Sklerose, Nierensteine, Osteoporose, Salmonellenvergiftung, Sodbrennen, Ohr-Infektionen/Entzündungen, Reizdarm, Reizbarkeit, Rheuma, jede Form, Tuberkulose, Unfruchtbarkeit, Verkalkung

Hier finden Sie sämtliche Studien über Milch:

<https://www.provegan.info/de/studien/studien-milch/>

Milch, das heilige Gesöff

„Milch gilt noch immer als Wundermittel. Systematisch werden Kinder damit vollgepumpt. Dabei schmeckt das weisse Zeug schlimm. Und die Produktionsbedingungen sind grausam.“

„Inzwischen ist allgemein bekannt, dass Tiermilch – egal von Kuh, Ziege oder Giraffe – lange nicht so gesund ist, wie man uns immer suggerieren wollte. Im Gegenteil. Milch löst nicht nur Allergien aus, sondern ist laut Studien der Harvard University auch für Herzkreislauferkrankungen verantwortlich.“

„Dass es auch heute immer noch Milchprogramme in Schulen gibt, die sogar von der EU gefördert werden – so wie den Weltschulmilchtag – scheint deswegen mehr als rätselhaft. Millionen von Steuergeldern fließen in die Landwirtschaft, um die Milcherzeugung zu fördern, alle sollen so viel Milch wie möglich trinken, aber Obst und Gemüse werden immer teurer. Viehfutteranbau laugt den Boden aus, Wasser wird durch Kuhdung verseucht. Egal, die Milch macht's!“

„Niemand in unserer Klasse wollte pure Milch trinken, nur wenn man ordentlich Zucker und Kakaopulver unterrührte, bekam man das Zeug runter.“

„Mein Wellensittich sollte keine Milch bekommen und auch die Nachbarskatze nicht, warum brauchten wir Menschen auch als Erwachsene noch Milch, und dazu auch noch artfremde? Heute weiss ich, dass die weissen Flecken vom Nägelkauen kamen, dass Kalziummangel trotz oder gerade durch exzessiven Milchkonsum entstehen kann und dass Länder, in denen besonders viel Milch konsumiert wird, häufig sehr hohe Erkrankungswerte für Osteoporose vorweisen. Schon seltsam, wenn bei unserem Milchkonsum unsere Knochen doch stark wie sonst was sein müssten!“

„Vor allem aber wusste ich als Kind eins nicht: wie Milch produziert wurde..... Ich hatte nie daran gedacht, dass auch eine Kuh nur Milch gibt, wenn sie ein Kalb zu säugen hat, dass ein Kalb gleich nach der Geburt von seiner Mutter getrennt und in einen dunklen Stall gepfercht wird, damit wir Menschen seine Milch trinken können.“

„Fünf Millionen Milchkühe, allein in Deutschland. Tiere, die normalerweise eine Lebenserwartung von 30 Jahren haben, werden in dreckigen Ställen zusammengepfercht, mit Psychopharmaka und anderen Medikamenten vollgepumpt und im wahrsten Sinne des Wortes zu Tode gemolken. Obendrauf belastet jede einzelne von ihnen während ihres kurzen Lebens das Klima genauso stark wie ein Personenwagen, der pro Jahr 18.000 Kilometer zurücklegt.“

„Vordergründig gilt die These, dass Milch als wertvolle Quelle von Kalzium für Schulkinder verfügbar sein soll. Wer vom Weltschulmilchtag und den weltweiten Schulmilchprogrammen jedoch am meisten profitiert, sind nicht die Schulkinder, sondern die Milchwirtschaft..... 250 Millionen Euro stellt die EU für das Programm jährlich zu Verfügung. So viel Geld für so viel Milch, da wird mir gleich schon wieder schlecht.“

„Manchmal frage ich mich, was wohl wäre, wenn wir Schulkinder statt sie mit Milch vollzupumpen, die Produktionsstätten von Milch besichtigen lassen würden. Anschliessend könnten sie ja selbst entscheiden, ob sie Milch weiterhin trinken wollen oder nicht. Warum so etwas nie passieren wird, liegt auf der Hand. Die Schulkinder würden mit eigenen Augen

sehen, wie und unter welchen Bedingungen Milch produziert wird. Keines der Schulkinder würde den Anblick der kleinen Kälber vergessen, wie sie in Betoniglus eingepfercht noch tagelang nach ihren Müttern schreien und verzweifelt die Metallgitter ablecken. Niemand von den Schulkindern würde den bestialischen Gestank von Gülle und Ammoniak ertragen, der in den Ställen wabert, womöglich wäre so ein Besuch sogar gesundheitsschädigend. Niemand würde den Anblick der von Mastitis befallenen eitrigen Euter der Kühe vergessen, ihre mit Dreck überzogenen Gesichter. Vielleicht würde der Landwirt ein paar Schwänke aus seinem Leben erzählen, zum Beispiel, dass die Selbstmordrate unter Landwirten in den letzten Jahren drastisch gestiegen ist, weil nicht nur die Tiere unter den Produktionsbedingungen leiden, sondern auch die Menschen, wie es der Filmemacher Andreas Pichler in seiner gerade erschienenen Doku Das System Milch schildert. Niemand von diesen Schulkindern würde je wieder ein Glas Milch trinken, und das wäre auch gut so.“

<http://www.zeit.de/freitext/2017/09/27/milch-schulmilch-velasco/>

Ein Buch, das annähernd die gleiche Bedeutung wie das Buch «China Study» von Prof. Campbell hat, ist «Prevent and Reverse Heart Disease» von Dr. Caldwell B. Esselstyn

Dr. Esselstyn ist einer der bedeutendsten und besten Ärzte. Dr. Esselstyn wurde 1994/1995 in die Gruppe der besten Ärzte der USA aufgenommen. Er führte u. a. den ehemaligen US-Präsidenten Bill Clinton zu einer veganen Ernährung. Seine Forschungsarbeiten und seine Botschaften sind von so grundlegender Bedeutung für die Erhaltung unserer Gesundheit, aber auch für die Therapie erkrankter Menschen, dass man sie nicht oft genug lesen kann. Sein Buch ist leider nur in englischer Sprache erhältlich. Deshalb hier die wichtigsten Kernaussagen aus dem Buch „Prevent and Reverse Heart Disease“ von Dr. Caldwell B. Esselstyn:

Dr. Caldwell B. Esselstyn: „Ernährung ist der Schlüssel, um langfristig Leben zu retten. Richtig zu essen wird nicht nur den Cholesterinwert senken, sondern zusätzliche Wunder bewirken, die man vorher nie erwartet hätte.“

Wie könnten die schlimmsten Erkrankungen vermieden werden? Und warum strebt die Medizin dies nicht an?

Dr. Caldwell B. Esselstyn: „Ich hege immer noch diesen unbefangenen Traum, den ich hatte, als ich mit diesen Forschungsarbeiten begann. Wir konnten zeigen, dass die Todesursache Nummer 1 in der westlichen Zivilisation durch eine rein pflanzliche Ernährung beseitigt werden kann. Aber wir können noch viel mehr tun. Wenn die Öffentlichkeit diesen Weg der Verhinderung von Krankheiten annehmen würde, wenn Millionen Amerikaner ihre toxische Ernährung beenden und eine wirklich gesunde Ernährungsweise lernen würden, könnten wir zum grössten Teil die Erkrankungen einschränken, die durch die Zügellosigkeit in der Ernährung auftreten: Schlaganfälle, Bluthochdruck, Übergewicht, Osteoporose und Diabetes. Ebenfalls könnten wir eine deutliche Reduktion von Brustkrebs, Prostatakrebs, Darmkrebs, Enddarmkrebs, Gebärmutterkrebs und Eierstockkrebs feststellen. Die Medizin könnte ihren bisherigen primären Fokus auf Tabletten und chirurgische Eingriffe aufgeben. Prävention und nicht der verzweifelte operative Eingriff wäre dann an der Tagesordnung.“

Und warum strebt die Medizin dies nicht an?

Dr. Caldwell B. Esselstyn: „Ich fragte einmal einen jungen Herzspezialisten, der auf operative Eingriffe spezialisiert war, warum er seine Patienten nicht zu einem Ernährungsprogramm überweisen würde, das deren Erkrankungen aufhalten und rückgängig machen könne. Er

antwortete mit einer freimütigen Frage: Wussten Sie, dass ich im letzten Jahr Rechnungen über mehr als 5.000.000 Dollar ausstellte?“

Können ein klein wenig Milch oder ganz kleine Mengen an Tierprodukten schaden?

Dr. Caldwell B. Esselstyn: „Meine erste Forderung an meine Patienten und ihre Familien ist, dass sie den Satz ‚Ein bisschen kann nicht schaden‘ aus ihrem Wortschatz, aus ihrem Denken und aus ihrem gesamten Glaubenssystem streichen. Wenn Sie auch nur eine Tatsache meiner Erklärungen über die Wissenschaft meines Ernährungsprogramms in Erinnerung behalten, dann hoffe ich, dass es dies ist: Schon ein klein wenig der verbotenen Nahrungsmittel – Fette, Milchprodukte, Öle, tierliches Protein – kann und wird schaden. Bedenken Sie bitte Folgendes: Wenn Sie eine gesunde Ernährung durchführen, aber sich erlauben, nur an 2 oder 3 Tagen der Woche Fett zu essen, dann missbrauchen und schädigen Sie sich an 150 oder mehr Tagen im Jahr. Dieser Irrweg des lediglich ‚Masshaltens‘ wird Ihnen die ultimativen Gesundheitsvorteile einer rein pflanzlichen Ernährung vorenthalten. Schon dieses ‚ein klein wenig‘ reicht aus, um Ihnen den Schutz vor Herzerkrankungen zu rauben.“

Vegetarier leben wahrscheinlich primär nur deshalb länger, weil sie auch anderweitig gesundheitsbewusster sind – gesund ist nur eine vegane Ernährung. Vegetarische Ernährung ist gerade im Vergleich zur veganen Ernährung definitiv ungesund. Dies sagt auch Dr. Caldwell Esselstyn:

„Der Verzehr von Fett bewirkt, dass der Körper selbst hohe Mengen an Cholesterin produziert, weshalb Vegetarier, die Öle, Butter, Käse, Milch, Eis, glasierte Donuts und gefülltes Gebäck essen, eine koronare Herzkrankheit entwickeln, obwohl sie Fleisch vermeiden.“

Dr. Esselstyn betont in allen seinen öffentlichen Auftritten und in seinem Buch, dass nur eine rein pflanzliche Ernährung ohne Tierprodukte gesund ist und Herzkrankheiten verhüten oder heilen kann. Er lehnt jede Abweichung von einer streng veganen Ernährung ab:

„Der Schlüssel zum Erfolg besteht darin, auch die Details zu beachten. In unserem Programm eliminieren wir die Aufnahme aller Bausteine der Arteriosklerose vollständig. Ohne Ausnahme. Patienten müssen den Satz ‚Ein bisschen kann nicht schaden.‘ aus ihrem Vokabular und Denken streichen. Heute wissen wir, dass das Gegenteil richtig ist: Schon ein bisschen kann schaden – und schadet auch tatsächlich.“

Professor Dr. T. Colin Campbell drückt es so aus:

„Kurz gesagt handelt es sich dabei um den vielfältigen Gesundheitsnutzen pflanzlicher Nahrungsmittel und die weitgehend unbeachteten Gesundheitsrisiken von Nahrungsmitteln tierischer Herkunft, welche alle Fleischarten, Milchprodukte und Eier beinhalten.“

Und zu den gesundheitlichen Risiken von Milch und Milchprodukten: „Welches Protein erwies sich durchwegs stark und nachhaltig als krebserregend? Kasein, das 87 % des in der Kuhmilch enthaltenen Proteins ausmacht, förderte alle Stadien des Krebswachstums.“

Wichtige erstaunliche Erkenntnisse über koronare Herzkrankheit und vegane Ernährung von Dr. Caldwell Esselstyn, die er in seinem Buch „Prevent and Reverse Heart Disease“ veröffentlicht hat:

Rauchen, Übergewicht und eine genetische Veranlagung können KEINE koronare Herz-krankheit auslösen, wenn man den Cholesterinspiegel unter 150 mg/dl hält UND sich vegan ernährt.

Eine Senkung des Cholesterinspiegels unter die kritische Grenze von 150 mg/dl nur durch Medikamente (ohne vegane Ernährung) kann erneute Herzanfälle und Todesfälle NICHT verhindern.

Dr. Esselstyn: „Jemand, der sein ganzes Leben lang das Cholesterin im Blut unter 150 mg/dl hält, wird keine koronare Herzkrankheit entwickeln, selbst wenn er oder sie raucht, einen familiären Hintergrund mit koronarer Herzkrankheit hat, an Bluthochdruck und Übergewicht leidet!“

«Als ich vor 20 Jahren mit meinen Forschungen begann, lag unser Fokus darauf, das Gesamtcholesterin im Blut unter 150 mg/dl und den LDL Wert unter 80 mg/dl zu senken. Aber heute ist mir klar, dass wir beim Erreichen dieser Ziele durch eine rein pflanzliche Ernährung auch Begleiteffekte erzielen: Wir stellen die kraftvolle Fähigkeit des Körpers wieder her, Gefässkrankheiten entgegenzuwirken und sie wieder rückgängig zu machen.»

„Hier gibt es einen entscheidenden Hinweis auf die überwältigende Wichtigkeit der Ernährung. Nach meinen Erfahrungen erreichen vollständig kooperierende Patienten einen normalen HSCRP- Blutspiegel innerhalb von 3 bis 4 Wochen der Aufnahme meines rein pflanzlichen Ernährungsprogramms. Die Resultate sind zeitnah, sicher und dauerhaft.“

Ergänzender Hinweis: Rauchen ist auch bei veganer Ernährung nicht zu empfehlen, denn Rauchen ist ein entscheidender Risikofaktor für Lungenkrebs. Was viele nicht wissen: Mehrere Studien konnten nachweisen, dass Fleischkonsum das Risiko für Lungenkrebs auch stark erhöht, insbesondere für Nichtraucher.

Warum versagen Diäten zur Gewichtsreduktion? Warum heilen koronare Herzkrankheiten nicht?

Dr. Caldwell B. Esselstyn: „Es ist nicht nur eine Sache der Fehlinformation. Die Wahrheit ist, dass wir süchtig nach Fett sind – und das im wörtlichen Sinne. Rezeptoren in unserem Gehirn sind verantwortlich für die Sucht nach Nikotin, Heroin und Kokain. Ein ähnliches Verlangen konnte für Fett und Zucker nachgewiesen werden.

Der Weg, um die Sucht nach Fett zu durchbrechen, besteht darin, vollständig darauf zu verzichten. Genau so müssen diejenigen, die süchtig nach Nikotin, Heroin und Kokain sind, vollständig und für immer den Konsum stoppen. Wir wissen alle nur zu gut was mit den Menschen passiert, die zur Gewichtsreduktion eine fettarme Diät durchführen. Eine Diät, die geringe Mengen an Tierprodukten, Milchprodukten und Öl erlaubt, unterstützt aber immer noch die Sucht, so dass das Verlangen bleibt. Und just zu dem Zeitpunkt, in dem die Diät beendet wird oder meistens fehlgeschlagen ist, kehrt die Person wieder zu ihren alten Gewohnheiten zurück und erreicht wieder ihr altes Gewicht.

In einem Experiment wurden gesunde Freiwillige in drei Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe führte weiterhin die typische amerikanische Ernährung mit viel Fett durch. Die zweite Gruppe nahm eine Ernährung zu sich, bei der das Fett auf 20 % der Gesamtkalorien reduziert war. In der dritten Gruppe wurde das Fett auf 15 % oder weniger verringert. Am Ende der 12 Wochen hatten die ersten beiden Gruppen das gleiche Verlangen nach Fett wie vorher. Aber diejenigen, die weniger als 15 % Fett in ihrer Nahrung über diesen Zeitraum gegessen hatten, verloren vollständig ihr Verlangen nach Fett.

Der Grund, warum Diäten zur Gewichtsreduktion versagen, ist der gleiche Grund, warum die Wiederherstellung der Herzfunktion bei koronarer Herzkrankheit fehlschlägt: Die Patienten konsumieren weiterhin Fett.“

Guter Sex und Ernährung – existiert ein Zusammenhang?

Dr. Caldwell B. Esselstyn: „Ich habe vorher schon erwähnt, dass mehrere meiner Patienten eine deutliche Verbesserung ihres Sexuallebens registrierten. [...] Es stellte sich heraus, dass Impotenz ein genau so zuverlässiges Anzeichen für eine kardiovaskuläre Erkrankung ist wie ein erhöhter Cholesterinspiegel, Rauchen oder eine familiäre Vorbelastung für eine Herzerkrankung. Unsere eigenen Anhaltspunkte weisen darauf hin, dass eine umfassende Änderung des Lebensstils mit einer rein pflanzlichen Ernährung eine optimale Chance bietet, eine Herzerkrankung zu vermeiden und eine Erektionsstörung zu beheben.“

Vegane Ernährung für Kinder?

Dr. Caldwell B. Esselstyn: „Auch hier gibt es signifikante Fortschritte. Alles startete mit der Publikation ‚Dr. Attwoods fettarme Rezepte für Kinder: Ein kinderärztliches Programm für präventive Ernährung.‘ Dieses wunderbar allumfassende Buch beschreibt, dass schon im Alter von 12 Jahren 70 % aller amerikanischen Kinder Fettablagerungen in ihren Arterien als Vorläufer einer Herzerkrankung aufweisen. In seinem Buch zerstörte der 1998 verstorbene Dr. Charles Attwood viele der allgemeinen Mythen über die schädlichen Effekte einer pflanzlichen Ernährung für Kinder und Jugendliche. Dazu gehörte die Vorstellung, dass ein rein pflanzlich ernährtes Kind nicht genügend wachse oder nicht genügend Energie habe, dass es nicht genügend Kalzium, Eiweiß und Eisen aufnehme und dass die Überwachung von Übergewicht und Cholesterin warten könne bis die Kinder älter seien. Keine dieser Prämissen ist wahr. [...] Am bedeutungsvollsten aber war, dass er den couragierten Schritt tat und empfahl, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Geflügel und Öl aus der kindlichen Ernährung heraus zu nehmen [...] und heute ist es gar nicht mehr so revolutionär zu behaupten, dass die Versorgung der Kinder mit einer fettarmen, rein pflanzlichen Ernährung sie vor den verheerenden Auswirkungen der Herzerkrankungen und der weitverbreiteten Krebserkrankungen schützen wird.“

Aber können Kinder überhaupt einen Geschmackssinn für eine gesunde vegane Ernährung entwickeln?

Dr. Caldwell B. Esselstyn: „Antonia Demas beantwortet diese Frage mit einem deutlichen JA. Während der 1990er Jahre schrieb sie ihre Doktorarbeit in Ernährungswissenschaften an der Cornell Universität. Demas führte eine kontrollierte Studie in Trumansburg, New York, durch. Sie untersuchte Kinder einer Vorschule, die selbst eine rein pflanzliche Ernährung vorbereiteten, kochten und assen. So war Demas in der Lage zu zeigen, wenn Kindern in einem praktischen Lernprozess in das Fach Ernährung eingeführt werden, dass sie nicht nur eine fettarme gesunde Kost annahmen, sondern dies sogar mit einem enormen Enthusiasmus taten. Ihre Doktorarbeit basierte auf ihrer Forschung, ‚Nahrungsmittel und Erziehung in der Elementarschule‘, die zahlreiche Preise gewann und internationales Aufsehen erregte.“

Kinder und Ernährung: Die Verantwortung von Kinderärzten und Eltern

Dr. Caldwell B. Esselstyn erinnert in seinem Buch „Prevent and Reverse Heart Disease“ daran, dass im Alter von nur 12 Jahren 70 Prozent aller amerikanischen Kinder Fettablagerungen in ihren Arterien aufweisen, also die direkten Vorläufer einer Herzerkrankung. Sie haben richtig gelesen, „12 Jahre“ und „70 Prozent“ sind tatsächlich keine Schreibfehler!

Dazu passt die Angabe von Professor Dr. T. Colin Campbell: Eine Untersuchung an im Krieg gefallenen amerikanischen Soldaten, die im Durchschnitt nur 22 Jahre alt waren, ergab, dass

77,3 Prozent der untersuchten Herzen ausgeprägte Anzeichen für eine Herzerkrankung aufwiesen. Im Alter von 22 Jahren! Und Übergewichtige und Untaugliche wurden vorher schon ausgemustert!

(Professor Dr. Campbell ist einer der renommiertesten Ernährungswissenschaftler weltweit. Er führte die sog. „China Study“ durch, die bisher umfangreichste Untersuchung über die Auswirkung der Ernährung auf die Gesundheit bzw. Krankheitsentstehung.)

Dies sind ungeheuerliche Ergebnisse und Fakten, die anscheinend niemand zur Kenntnis nimmt! Da die Ernährung von Kindern und Jugendlichen in den USA und in Europa zu vergleichen ist, also hohe Mengen an Fleisch, Milch, Milchprodukten, Eiern, Fisch, raffinierten Zuckern und gesättigten Fetten aus Tierprodukten aufweist, sieht die Situation für Kinder und Jugendliche in Europa ähnlich verheerend aus. Diese westliche Ernährungsform mit Tierprodukten ist eine Ernährung, die noch von vielen Ärzten, Ernährungsberatern und Ernährungsgesellschaften als „ausgewogen“ beurteilt und empfohlen wird. Es sei dahingestellt, ob es sich um die Folgen von Unwissenheit oder um zu grosse finanzielle Nähe zu der Lebensmittelindustrie handelt. Die Folgen sind teilweise schon im Kindesalter, meistens aber früher oder später im Erwachsenenalter zu sehen – chronisch kranke Menschen mit Herzerkrankungen, Bluthochdruck, hohem Cholesterinspiegel, Diabetes, Krebs, Demenz, Schlaganfall, Impotenz, Alzheimer, Osteoporose, Schmerzerkrankungen usw. Die kranken Menschen erreichen zwar durch den medizinischen Fortschritt im Durchschnitt ein hohes Lebensalter, aber kaum noch eine vernünftige Lebensqualität. Denn schwerwiegende ernährungsbedingte Erkrankungen verursachen trotz allen medizinischen Fortschritts entsetzliches Leid.

Die Grundlagen für diese Leiden werden bereits im Kindesalter gesetzt. Deshalb obliegt es allen Eltern, ihren Kindern die besten Chancen für ein gesundes und erfülltes Leben mit auf den Weg zu geben. Und dies geschieht durch eine abwechslungsreiche vegane Ernährung mit wenig raffinierten Zuckern. Hier kann und darf es keine Ausreden geben, wenn es um die Gesundheit und die Zukunftschancen von Kindern geht. Denn Kinder können noch nicht selbst wissen und entscheiden, was für ihre Gesundheit das Beste ist und was ihnen die besten Voraussetzungen für ein zukünftig gutes Leben verschafft. Dies obliegt den Eltern, aber auch den Kinderärzten. Dies nicht zu tun ist unmoralisch.

Die Wissenschaft bestätigt, dass eine abwechslungsreiche vegane Ernährung, bei der man nur wenige einfache Regeln zu beachten braucht, auch für Kinder die gesündeste Ernährung ist. Die Ärztesgesellschaft PCRM: „Vegane Ernährung, die keine tierlichen Produkte enthält, ist sogar gesünder als vegetarische Ernährung. Vegane Ernährung enthält kein Cholesterin und sogar weniger Fett, gesättigte Fettsäuren und Kalorien als vegetarische Ernährung, weil sie keine Milchprodukte und Eier enthält. Die wissenschaftliche Forschung zeigt, dass die gesundheitlichen Vorteile zunehmen, wenn die Menge der Nahrung aus tierlichen Quellen in der Ernährung verringert wird, was die vegane Ernährung zur gesündesten insgesamt macht.“

Professor Dr. T. Colin Campbell: „Die enge Verbindung einer tierproteinreichen, fettreichen Ernährung mit Sexualhormonen und einer frühen Menarche, von denen beide das Brustkrebsrisiko erhöhen, ist eine wichtige Beobachtung. Sie verdeutlicht, dass wir unsere Kinder keine Kost, die reich an Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs ist, konsumieren lassen sollten.“

Warum kann es keine Öle geben, die gesund für das Herz sind?

Eine wichtige Frage, weil Herzerkrankungen in den USA und in Europa die häufigsten Todesursachen sind.

Dr. Caldwell B. Esselstyn: „Wegen der ‚Lyon Diet Heart Study‘ (Studie zur mediterranen Diät) bezeichnen die Medien diese Öle als ‚gesund für das Herz‘. Nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein. Diese Öle sind nicht gesund für das Herz! Olivenöl enthält zwischen 14 % und 17 % gesättigte, arterienverschliessende Fettsäuren – es führt genau so aggressiv zu Herzerkrankungen wie die gesättigten Fette des Rinderbratens. Auch wenn eine mediterrane Diät solche Öle gestattet und das Fortschreiten einer koronaren Herzerkrankung verlangsamt, wenn man sie mit Ernährungsweisen vergleicht, die noch mehr gesättigte Fette enthalten, so führt aber eine mediterrane Ernährung nicht zu einem Stillstand oder einem Rückgang der Herzerkrankung.“

(Dr. Esselstyn hatte selbst Patienten, die sich streng vegan ernährten, aber Olivenöl konsumierten, und an Angina pectoris (Herzschmerzen) litten. Kurze Zeit nachdem das Olivenöl abgesetzt worden war, verschwanden auch die Herzschmerzen.)

Macht Fett in der Ernährung süchtig? Ändert sich der Geschmacksinn bei veganer Ernährung? Dr. Esselstyn: „Dieses Phänomen habe ich bei mir selbst und bei all meinen Patienten bemerkt: Nachdem man 12 Wochen keine Tierprodukte, keine Milchprodukte und keine zusätzlichen Öle mehr konsumiert hat, verliert man seine Gelüste nach Fett. Mehr als jemals zuvor beginnt man den natürlichen Geschmack von Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchten und Früchten zu geniessen.“

Prof. Dr. Campbell: „Und für viele von Ihnen wird es ein wahrer Genuss werden. Ich weiss, dass es schwer zu glauben ist, bevor man es selbst erlebt hat, aber Ihr Geschmackssinn ändert sich, wenn Sie nur pflanzliche Nahrungsmittel zu sich nehmen. Im Endeffekt ist es so, dass Sie pflanzliche Nahrungsmittel mit grosser Freude und grosser Befriedigung werden geniessen können.“

Dr. Esselstyn zur Frage: Ist rein pflanzliche Ernährung extrem?

Dr. Caldwell B. Esselstyn: „Einige Leute denken, dass eine rein pflanzliche Ernährung extrem sei. 500.000 Menschen werden jährlich der Brustkorb aufgeschnitten, eine Vene aus dem Bein geschnitten und an die Koronararterie genäht. Einige Leute würden das extrem nennen.“

(Koronararterien sind die Blutgefässe, die das Herz mit Blut versorgen.)

Nach den Erkenntnissen von Dr. Esselstyn und anderer Wissenschaftler braucht keine koronare Herzerkrankung jemals zu entstehen, weil sie alle ernährungsbedingt durch Fleisch, Milch, Milchprodukte, Eier und Fisch verursacht werden.

Schlechte Nachrichten für Vegetarier

Dr. Caldwell B. Esselstyn: „Der Verzehr von Fett bewirkt, dass der Körper selbst hohe Mengen an Cholesterin produziert, weshalb Vegetarier, die Öle, Butter, Käse, Milch, Eis, glasierte Donuts und gefülltes Gebäck essen, eine koronare Herzkrankheit entwickeln, obwohl sie Fleisch vermeiden.“

Vortrag von Dr. Caldwell B. Esselstyn

Empfehlung: Wer einigermaßen Englisch kann, sollte sich den Vortrag von Dr. Caldwell B. Esselstyn nicht entgehen lassen.

Dr. Esselstyn ist nicht nur fachlich brilliant, sondern auch charakterlich ein Vorbild, indem er sich immer der Wahrheit und der Gesundheit der Menschen verpflichtet fühlte und nicht dem

Profit. Als junger Mann gewann er 1956 bei den Olympischen Spielen die Goldmedaille im Rudern.

<http://www.youtube.com/watch?v=J6pLRdawBw0>

Hier noch einmal das Interview mit Bill Clinton mit deutschen Untertiteln inklusive der Interviews mit zwei renommierten amerikanischen

Ärzten: <http://www.youtube.com/watch?v=Nd2svo4qysk&feature=related>

Flor Essence® Kräutermischung

Flor Essence®, auch bekannt als Indianertee. Das klingt nach einem Zaubertrank. Doch was macht diese Kräutermischung so besonders?

Asthma, Allergien, Bluthochdruck, Depression, sogar Krebs und viele andere Krankheiten, all das soll Flor Essence®, der sogenannte Indianertee, heilen können. Es handelt sich dabei um eine Teemischung der Ojibwa-Indianer. Bis vor 15 Jahren wurde der Handel mit dem Tee mehrfach von kanadischen und amerikanischen Gesundheits- und Ärztevereinigungen gestoppt. In der Schweiz ist der Verkauf verboten. **Ist er zu gesund?**

Die Verantwortlichen begründeten dies damit, dass es keine Wirknachweise für den Tee gibt. Heutzutage wird er als «entgiftender Indianertee» und damit nicht als Medizin, sondern als «Nahrungsmittel» verkauft.

Aus diesen 8 Kräuter setzt sich Flor Essence® zusammen:

Das **Benediktenkraut** ist ein blutreinigendes Kraut, das gleichzeitig nervenstärkend und entgiftend wirkt. Bekannt ist es ausserdem für seine antiseptischen und wundheilenden Eigenschaften.

Benediktenkraut regt den Stoffwechsel an, stimuliert die Bildung von Magen- und Harnsäure und verbessert die Verdauung. Darüber hinaus wirkt es gegen Durchfall, ist milchbildend, schweisstreibend und menstruationsfördernd.

Die **Braunalge** beruhigt die Verdauung, gibt Mineralien zurück, kann die Schilddrüseregulieren und hat eine Schutzwirkung vor Herz- und Gefässkrankheiten. Die Braunalge verbessert die Funktion der Geschlechtsorgane, regt den Blutkreislauf an, entschlackt und ist harntreibend. Zudem wirkt sie sich positiv auf Hypophyse und Nebennieren aus.

Blutreinigend und stärkend auf das Immunsystem wirkt die **Brunnenkresse**. Darüber hinaus ist sie entschlackend, entgiftend, regt die Drüsen an und baut sie auf. Sie kann den Blutzuckerspiegel senken, stärkt den Magen, wirkt antibakteriell und verbessert die Qualität des Blutes. Zudem fördert sie die Durchblutung und den Gallenfluss. Auch die Sauerstoffaufnahme kann sie anregen.

Entzündungen hemmt die **Klettenwurzel**, zudem reinigt sie das Blut und entschlackt. Es wirkt entgiftend, schmerzlindernd und schweisstreibend. Darüber hinaus kann es den Blutzuckerspiegel senken, hilft bei Hautleiden, Rheuma, Haarausfall und Gicht.

Die **Rhabarberwurzel** (gilt in der Schweiz als Medizin, deshalb darf Flor Essence nicht verkauft werden. Erstaunlich nicht?) wirkt stärkend und appetitanregend, ausserdem antibakteriell. Zudem fördert sie die Verdauung, reinigt die Leber und regt den Gallenfluss an.

Rotkleeblüten sind heute vor allem als Quelle von Phytoöstrogenen, also Pflanzenhormonen, bekannt. Darüber hinaus hemmen sie die Entwicklung von Blutgefässen, durch die Tumore versorgt werden.

Sie beruhigen, sind entgiftend und entzündungshemmend, zudem wirken sie harntreibend. Rotkleeblüten stärken das Immunsystem bei Allergien, darüber hinaus regen sie die Verdauung an und helfen bei Altersbeschwerden.

Die **Rinde der Rotulme** wirkt antibiotisch, antibakteriell und stärkt die Nerven. Zudem hat sie sich als harntreibend, blutstillend und vitalisierend erwiesen. Sie lindert Magenschmerzen und Verdauungsprobleme, reguliert die Darmflora und beruhigt die Schleimhäute. Zudem stimuliert sie die Neubildung von Zellen.

Der **kleine Sauerampfer** stärkt das Immunsystem genauso wie die Zellmembranen und hemmt den Alterungsprozess. Darüber hinaus unterstützt er die Reinigung der Blutgefässe, verbessert das Gewebewachstum und erhöht den Sauerstoffgehalt in den Zellen. Der Kleine Sauerampfer wirkt harn- und schweisstreibend, stärkt das Herz besonders bei Fieber und reguliert die Gallenproduktion.

Was macht die Kräutermischung Flor Essence® so besonders?

Wie aber wirkt nun der Indianertee? Alle acht Kräuter stehen in einem so genannten Wirkzusammenhang. Das heisst, ihre heilsamen Eigenschaften ergänzen sich. Auffällig ist, dass viele der Kräuter entgiftend und blutreinigend wirken. Hierdurch lassen sich sicherlich einige der positiven Erfahrungsberichte erklären:

Eine Entgiftung des Körpers, ein Abbau von Entzündungen und ein verbessertes Immunsystem tragen dazu bei, dass sich der Körper besser gegen Krankheitserreger wehren kann. Auch die Fähigkeit einiger Kräuter, den Blutzuckerspiegel zu regulieren, kann sich für Diabetiker positiv auswirken.

Regelmässig getrunken, kann sich Flor Essence® sicherlich gesundheitsfördernd auf Ihr Immunsystem, aber auch auf das Zusammenspiel der Vorgänge in Ihrem Körper auswirken. Das können Sie daran merken, dass Sie besser schlafen, Ihre Verdauung und Ausdauer können sich verbessern.

Und durch die entzündungshemmenden Eigenschaften kann der Indianertee auch Gelenkerkrankungen oder -beschwerden lindern. Da Flor Essence® kaum ätherische Öle enthält, können Sie ihn übrigens auch über längere Zeit zur Krankheitsvorbeugung trinken – im Gegensatz zu Kamillen- oder Pfefferminztee.

So wenden Sie den Indianertee an

Flor Essence® erhalten Sie in der Apotheke (in Deutschland oder bei www.kopp-verlag.de): Bereiten Sie aus einem Portionsbeutel Kräuter (64 Gramm) und 1,5 Liter abgekochtem Wasser einen Sud zu. Lassen Sie den Kräutersud 12 Stunden ziehen und seihen Sie ihn dann ab. Bewahren Sie den Indianertee im Kühlschrank auf.

Wollen Sie den Tee trinken, müssen Sie ihn mit Wasser verdünnen: Zur Vorbeugung von Krankheiten trinken Sie 2 bis 3 mal täglich 10 bis 20 ml Tee, verdünnt mit der gleichen Menge heißen Wassers. Im Krankheitsfall können Sie täglich 3 mal 90 ml Indianertee, verdünnt mit 90 ml heißen Wassers, trinken.

Kann der Indianertee wirklich Krebskranke heilen?

Eine Frage, die nicht leicht zu beantworten ist. Zu Beginn des vergangenen Jahrhunderts gelangte Flor Essence® in die Hände von Rene Caisse, einer kanadischen Krankenschwester. Caisse und die Ärzte, mit denen sie zusammengearbeitet hat, haben mit dem Indianertee viele Krebspatienten behandelt und auch geheilt.

Auf der anderen Seite kommt es bei Krebs immer wieder zu Spontanheilungen – und es gibt eben keine Wunderheilmittel. Es ist auch heute noch nicht gelungen, in Studien die Wirksamkeit von Flor Essence® eindeutig zu beweisen. Wer zahlt die Studien? Niemand, deshalb gibt es keine. Kein Pharmaunternehmen hat daran Interesse und die Flor Essence®-Produzenten haben zu wenig Geld.

Wie lässt sich die Wirkung von Flor Essence® erklären?

Aus der Phytotherapie wissen wir, dass Heilpflanzen nicht harmlos, sondern hochwirksam sind und Wirkungen, aber auch Nebenwirkungen haben können. Korrekt angewandt, können Kräuter die Schulmedizin ergänzen und sie unterstützen. Genauso, als Helfer und Unterstützer müssen Sie Flor Essence® sehen – Sie dürfen sich nicht allein auf den Indianertee verlassen.

Denn eines ist Flor Essence® sicherlich nicht: ein Wunderheilmittel gegen Krebs und andere Krankheiten. **Es braucht schon noch mehr dazu. Wie immer klären wir Sie in unserer Sprechstunde auf.**

Flor Essence®: Wann Sie auf den Indianertee verzichten sollten

Aufgrund der besonderen Kräutermischung von Flor Essence® gibt es Gegenanzeigen, bei denen Sie auf den Verzehr des Tees verzichten sollten. Wenn Sie auf Jod mit einem anaphylaktischen Schock reagieren, schwanger sind oder stillen, dürfen Sie den Indianertee auf keinen Fall trinken. Sind Sie Dialysepatient, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen, ob Sie diesen Tee zu sich nehmen dürfen.

Wissen Sie noch wer ist der beste Arzt auf der Welt?

Der erfahrenste Arzt ist der Beste!

Und wer ist das?

Unser Körper ist der beste Arzt! Garantiert!

Siehe E-Book Teil 1.

Wichtige Anmerkung: Schmerzfreiheit und Gesundheit beginnt im Kopf. Erst wenn das Gehirn Verständnis und Geduld für seinen Körper aufbringt, einsieht wie es ihn miserabel ernährt, mit Medikamenten vergiftet und Bewegungsfaul ist, kann der Körper beginnen zu korrigieren und zu heilen. Das Gehirn muss zum Körper passen – beide kommunizieren miteinander. Das Gehirn hört selten zu, auch wenn Schmerzen und Krankheiten explodieren und der Körper Klartext spricht.

Freude im Leben und Voraussetzungen

Wann haben wir das letzte Mal tiefe Freude verspürt? Als wir unseren Koffer für die bevorstehenden Ferien gepackt, im Sommerschlussverkauf ein Schnäppchen gemacht oder unsere Silberhochzeit im Kreise der 300 engsten Fremden gefeiert haben?

So verspüren doch die meisten von uns ein Gefühl, das sie als «Freude» bezeichnen würden. Doch handelt es sich hierbei wirklich um tiefempfundene, nachhaltige Freude oder lediglich um ein kurzzeitiges Hochgefühl, ein «Vergnügen», das wir verspüren, wenn wir überflüssige Bedürfnisse unmittelbar befriedigen, indem wir uns beispielsweise dem Konsum hingeben?

Um die tiefe, nachhaltige Freude wusste schon Erich Fromm. Freude verspüren wir, so Fromm, immer dann, wenn wir uns selbstverwirklichen können oder aufgrund eigener Leistung etwas Grossartiges erreicht haben.

Diese tiefe, nachhaltige Freude erleben wir mit unseren Klienten, wenn wir ihnen konkret helfen konnten. Positive Feedbacks, die unsere Arbeiten immer wieder bestätigen. Aber auch kritische Feedbacks, die uns weiterbringen, damit wir uns noch verbessern können.

Was passiert in unserem Körper, wenn wir Freude verspüren?

Das Gefühl Freude zu empfinden, entsteht in unserem Gehirn, genauer gesagt im limbischen System. Dabei ist Freude nichts anderes als elektrische Impulse. Mittels bestimmter Neurotransmitter werden diese elektrischen Impulse von Nervenzelle zu Nervenzelle weitergegeben. Wie wir uns fühlen, hängt dabei von einem Zusammenspiel verschiedener Hormone und Neurotransmitter ab. Die wichtigsten Vertreter sind das Glückshormon Beta-endorphin und die Neurotransmitter Dopamin, Noradrenalin und Serotonin. Serotonin stabilisiert unsere Psyche. Damit unser Körper Serotonin produzieren kann, benötigt er Tryptophan, welches beispielsweise in Nüssen enthalten ist.

Doch nur wenn unsere Darmflora intakt ist, bleibt auch unsere Psyche stabil, denn ein Grossteil des Serotonins befindet sich im ENS (Enterisches Nervensystem), also im Darm. Ist unsere Darmflora gestört, kann es zur Beeinträchtigung der Serotoninproduktion und

einer gestörten Kommunikation zwischen dem ENS und dem ZNS (Zentrales Nervensystem) kommen. Wir reagieren gereizt oder depressiv. darunter leidet auch unser Immunsystem, denn dann produziert es weniger Antikörper, wie beispielsweise das Immunglobulin A oder E.

Unser Immunsystem ist also besonders stark, wenn wir Freude empfinden.

Sie sehen, ein gutes intaktes Immunsystem fördert nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch unsere Freude, unseren Gemütszustand.

Essen Sie deshalb gesund, suchen Sie täglich genügend Bewegung, resp. massvollen Sport und meiden Sie Medikamente jeder Art. Mit den ständigen Antibiotika-, Pestizid- u.a. Gift-Rückständen in Nahrungsmitteln und mit Medikamenten killen Sie Ihr Immunsystem.

Zwar meint die Wissenschaft zu wissen wie «Freude» in unserem Körper entsteht, doch wie sie bei jedem von uns ausgelöst wird, bleibt wohl ein Geheimnis. Wir halten es wie Epikur und Diogenes: Es sind oft auch die kleinen Dinge im Leben, die uns dieses Gefühl der tiefempfundenen Freude vermitteln: Wenn wir aus Liebe zur Umwelt einfach mal das Autostehen lassen und uns zu Fuss oder mit dem Fahrrad auf den Weg machen. Die Natur bringt viel Freude. So sind wir in jeder freien Minute draussen im Grünen. Was gibt es schöneres als eine wilde Wiese voller Blumen und Gräser, stolze grosse, wenn noch möglich, uralte Bäume zu betrachten? Wer lange sucht, sieht vielleicht auch Tiere... Leider töten wir jährlich so viele Tiere, dass wir sie kaum noch sehen. Andere Tiere schliessen wir in Ställe ein und sehen wir nur noch als Fleischstück auf dem Teller.

Würden wir die Schönheit unserer Erde wieder neu entdecken und uns nicht so wichtig fühlen, hätten wir keine Depressionen, Burnouts u.a. Beschwerden. Uns würde es gut gehen.

Nachdenken erlaubt...

Ein E-Book von www.schmerzexperten.ch | www.aschudel.ch

Quellen: Zu 90 % unsere eigenen Erfahrungen mit Klienten. Hier fanden und finden wir unsere Bestätigungen und bleiben immer bestens informiert: greenmedinfo.com, pcrm.org, nutritionfacts.org, foodrevolution.org, provegan.info, chrisbeatcancer.com, naturalhealth365.com, healingthebody.ca, China Study, Dr. Jacobs Weg, dreselstyn.com, nutritionstudies.org, ornish.com u.a.

Weitere Referenzen und zum weiteren Studium sehr zu empfehlen:

- „China Study“ von T. Colin Campbell, 2. Deutsche Auflage, Verlag Systemische Medizin, ISBN 978-3-86401-001-9
- „Prevent and Reverse Heart Disease“ von Caldwell B. Esselstyn, Avery (Penguin Group) New York 2008, ISBN-10: 1-58333-272-3
- „HOW NOT TO DIE“ von Michael Greger, Verlag Unimedica, 2016, deutschsprachige Ausgabe, ISBN 978-3-946566-12-0
- «Vom Kranken zu gesunden Menschen» von Prof. Arnold Ehret
- «Die schleimfreie Kost» von Prof. Arnold Ehret
- «Der grosse Gesundheits-KONZ» von Franz Konz
- «Rohkost statt Feuerkost» von Helmut Wandmaker
- «Wir fressen und zu Tode» von Dr. Galina Schatalova
- Die Internetseite: <https://payoli.wordpress.com/>
- „Milch besser nicht“ von Maria Rollinger, JOU-Verlag, ISBN 3-00-013125-6
- Kleine Zusammenfassung der gesundheitlichen Schädigungen durch Milchprodukte, www.ProVegan.info/schaedigung-milch

- „Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt“ von John Robbins (in deutscher Sprache), Hans-Nietsch-Verlag, ISBN 3-034647-50-2, Ein fantastisches Buch – sehr zu empfehlen!
- „Vegane Ernährung“ von Langley, 1995 erschienen im EchoVerlag, Göttingen
- Positionspapier der „Academy of Nutrition and Dietetics“ (Amerikanische Gesellschaft für Ernährung, früherer Name: ADA, „American Dietetic Association“) zu den gesundheitlichen Vorteilen der vegetarischen und veganen Ernährung von 2003, 2009 und 2015; im Internet unter: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12778049 , www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19562864, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25911342
- Auflistung ernährungswissenschaftlicher Studien aus aller Welt: www.ProVegan.info/studien
- Film auf DVD „Gabel statt Skalpell“. Sehr guter, sehr informativer Film über die Arbeiten von Prof. Campbell, Dr. Esselstyn und anderen Wissenschaftlern.
- TV-Bericht des NDR (Norddeutscher Rundfunk, ARD) über die gesundheitlichen Gefahren von Milch: www.ProVegan.info/video-milch
- Ein lesenswerter Aufsatz über vegane Ernährung in Englisch von der Gentle-World-Autorin Angel Flinn: www.care2.com/causes/animal-welfare/blog/vegan-123/
- Umweltgifte in der Nahrung: www.ProVegan.info/umweltgiftewww.ProVegan.info/giftstoffe
- „Vegan Gesund – sich besser fühlen und deutlich leistungsfähiger werden mit der gesündesten Ernährung“
Das Kochbuch und Standardwerk der vegan gesunden Küche von Gourmetkoch Raphael Lüthy und Dr. med. Ernst Walter Henrich. ISBN 978-3-00-047572-6
- Vegane Haustierernährung: www.ProVegan.info/haustierernaehrung
- „Earthlings“ ist eine beeindruckende Dokumentation über die Situation der Tiere mit dem Schauspieler Joaquin Phoenix als Kommentator
Englische Version:
www.ProVegan.info/video-earthlings-en
Deutsche Version:
www.ProVegan.info/video-earthlings-de
Dokumentation „Cowspiracy“: www.cowspiracy.com
Begleitender Kurzfilm zur Broschüre ProVegan: www.ProVegan.info/kurzfilm-vegan
Einfach. Bewusst. Leben.“ Video über die Vorteile der veganen und die Folgen der nichtveganen Lebensweise: www.youtube.com/watch?v=treBKKrWtTU
Besuchen Sie regelmässig die Seite www.ProVegan.info oder abonnieren Sie den Newsletter

Sollte ein Link nicht mehr funktionieren, besuchen Sie die jeweilige Hauptinternetseite (die Homepage).

Weitere Tipps und Anregungen sowie Feedbacks senden Sie uns an info@schmerzexperten.ch

Verfolgen Sie unsere Internetseite www.schmerzexperten.ch . Hier veröffentlichen wir im Blog immer die neusten News. Sie können den Newsletter abonnieren.

Anmerkung: Obwohl unsere Empfehlungen (Ernährung/Nahrungsergänzungen) sehr sicher sind, gibt es ein paar Kontraindikationen zu beachten. Seltene Fälle allergischen Reaktionen wurden festgestellt, und es kann mit vielen Medikamenten, einschliesslich Herz-Medikamente, Blutverdünner, Diabetes-Medikamente und andere Drogen interagieren. Fragen Sie uns oder Ihren Arzt oder lesen Sie die Beipackzettel Ihrer Medikamente aufmerksam durch.

Unsere Informationen ersetzen keinen Arztbesuch. Informieren Sie Ihren Arzt über Ihr Vorgehen und suchen Sie ihn immer wieder zur medizinischen Kontrolle auf. Unsere Informationen wurden mit grösster Sorgfalt erarbeitet. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung für Personen- oder andere Schäden ausgeschlossen.

Ärgern Sie sich nicht, wenn Sie Schreibfehler finden. Es geht um den Inhalt.

© **Copyright: André Schudel**

Aktualisiert: Juni 2021