Fleisch

Von Allen Carr

Den Mythos, man müsse Fleisch essen, um Eiweiß zu bekommen, haben wir bereits durchschaut. Die größten und stärksten auf dem Land lebenden Tiere sind Pflanzenfresser. Ach, höre ich Sie sagen, aber wer ist der König im Dschungel? Der Löwe, und Löwen sind Fleischfresser. Noch mehr irreführende Volksweisheiten. Der Löwe mag als König des Dschungels gelten, aber er ist bei weitem nicht so stark wie ein Elefant, und sollten Sie die Vorstellung von einem Löwen haben, der vor Energie sprüht, denken Sie daran, dass ein Löwe zwanzig Stunden am Tag schläft. Ein Orang-Utan, der kein Fleisch frisst, schläft nur sechs Stunden.

Bild: Oliver Descle · Fotolia

Wenn Sie Lust auf Fleisch haben, dann stellen Sie sich die Tiere vor, die sich beinahe ausschließlich davon ernähren: Geier, Hyänen und Krokodile. Ein Geier fliegt nicht wirklich, er verlässt sich auf die Thermik, und wenn er sich satt gefressen hat, dann hat er kaum die Kraft, um loszufliegen.

Jegliche Energie, die ein Löwe hat, kommt nicht vom Fleischfressen. Es stimmt, dass Löwen Fleischfresser sind, aber selbst sie fressen alles andere lieber. Löwen töten auch mal Leoparden oder Geparden, aber fressen sie normalerweise nicht. Eine allgemeingültige Regel in der Natur ist, dass Fleischfresser keine anderen Fleischfresser fressen. Wenn Sie das nächste Mal einen Naturfilm sehen, in dem ein Löwe oder ein anderer Fleischfresser beim Erlegen einer Beute gezeigt wird, dann achten Sie einmal darauf, dass der Jäger der Beute zuerst den Magen aufreißt und den Mageninhalt frisst. Dadurch bekommt ein Löwe sein Eiweiß - von den Pflanzen, die von den Pflanzenfressern gefressen wurden.

Nach dem Mageninhalt wählt der Löwe Organe wie Herz, Leber, Niere, Eingeweide, Lunge und Gehirn. Abgesehen von den Knochen ist das Fleisch die letzte Wahl. Tatsächlich sind es normalerweise Lebewesen ganz unten in der Rangordnung, wie z.B. Hyänen und Geier, für die dann das Fleisch übrig bleibt. Das ist einer der Gründe, warum diese Tiere so ausgetrocknet und hässlich aussehen.

Es ist schwer zu glauben, dass wir nicht zum Verzehr von Fleisch geschaffen wurden. Aber benutzen Sie Ihren gesunden Menschenverstand. Wenn Sie versuchen würden, rohes Fleisch zu essen, dann würden Sie es kaum kauen können, geschweige denn verdauen. Manchmal können wir Fleisch nicht einmal dann richtig kauen, wenn es gebraten oder gekocht ist. Unser Verdauungssystem ist nicht für die Verdauung von Fleisch ausgelegt, und wir besitzen nicht die entsprechenden chemischen Stoffe, um Nährstoffe herauszuziehen und Abfallstoffe auszuscheiden. Es stimmt, die Japaner essen rohen Fisch, aber dazu müssen sie ihn marinieren, würzen und klein schneiden. Ich kann nicht beurteilen, ob sie es genießen, rohen Fisch zu essen, oder nicht, aber diese Sitte hat sich nun nicht gerade wie ein Lauffeuer über die ganze Welt verbreitet. Behalten Sie bitte im Hinterkopf, dass das Kochen von Nahrung erst eine relativ junge Erfindung in der Entwicklung der Menschheit ist und dass es Tausende von Jahren dauert, bis sich unser Verdauungssystem durch die Evolution an veränderte Umstände anpasst.

Fleisch liefert in Wirklichkeit keine Energie. Gute Energie kommt aus den Kohlehydraten. Fleisch enthält sehr wenig Kohlehydrate. Was noch viel wichtiger ist: Fleisch enthält so gut wie keine der für eine gute Gesundheit und Verdauung absolut wichtigen Bestandteile: Faserstoffe!

Wenn Sie Lust auf Fleisch haben, dann stellen Sei sich die Tiere vor, die sich beinahe ausschließlich davon ernähren: Geier, Hyänen und Krokodile. Ein Geier fliegt nicht wirklich, er verlässt sich auf die Thermik, und wenn er sich satt gefressen hat, dann hat er kaum die Kraft, um loszufliegen. Ein Krokodil liegt sein Leben lang entweder regungslos im Wasser oder am Ufer. Beide Lebewesen sehen ausgetrocknet und hässlich aus. Vielleicht glauben Sie, dass man Fleisch nur deshalb kocht, um dadurch seinen Geschmack zu verbessern. Wenn Fleisch im gekochten Zustand so köstlich schmecken würde, warum brauchen wir dann Gewürze oder Soßen? Wir fügen Gewürze oder Soßen hinzu, nicht um den Geschmack zu verbessern, sondern entweder, um einem nichtssagenden Geschmack ein bisschen zu übertünchen. Es gibt zwei wichtige Gründe, warum wir Fleisch kochen. Der wichtigste ist, dass wir es roh gar nicht essen können. Der zweite ist, dass es schnell anfängt zu verwesen und wir gefährliche Bakterien abtöten müssen. Aber Kochen tötet nicht nur die Bakterien, sondern auch die Nährstoffe in der Nahrung. Ein weiterer großer Schaden, der beim Kochen entsteht, ist, dass die absolut wichtige Feuchtigkeit verdampft. Fleisch hat sowieso schon wenig Flüssigkeit, bevor es gekocht wird.

Ein weiterer Hinweis darauf, ob wir Fleisch essen sollen, sind unsere Zähne. Fleischfresser haben lange Schneidezähne oder Fangzähne und lange, scharfe Krallen, mit denen sie Fleisch reißen können. Sie haben auch mehr Salzsäure bei der Verdauung als der Mensch. Salzsäure wird zum Neutralisieren der Gifte im Fleisch verwendet. Fleisch verwest schnell, also haben Fleischfresser einen vergleichsweise kurzen Darm, um das sich zersetzende Fleisch so schnell wie möglich wieder auszuscheiden.

Wir sind nicht einmal emotional zum Fleischessen geeignet. Wie Harvey Diamond sagte: Setzen Sie ein kleines Kind zusammen mit einem Kaninchen und einem Apfel in einen Laufstall. Wenn das Kind das Kaninchen isst und mit dem Apfel spielt, kaufe ich Ihnen ein neues Auto. Beobachten Sie Ihre Hauskatze. Katzen sind richtige Fleischfresser - selbst Jahrtausende der Domestizierung haben ihre natürlichen Instinkte nicht verändert. Beim leisesten Kratzgeräusch werden die Ohren aktiv. Sei es ein Vogel, eine Maus oder ein Wollknäuel, eine Katze kann genauso wenig widerstehen, sich daraufzustürzen, wie Sie es vermeiden können zu blinzeln, wenn ich versuche, meinen Finger in Ihr Auge zu stechen. Der natürliche Instinkt der Katze ist, alles, was sich bewegt, zu töten und zu fressen.

Uns schreckt eine solche Verhaltensweise ab. Stellen Sie sich vor, Sie fahren über Land und entdecken ein Lamm, das aus purer Lebensfreude auf der Wiese umherspringt. Überkommt Sie dann ein Urtrieb, sich darauf zu stürzen, ihm an die Kehle zu gehen und sein Blut herauszusaugen? Oder sagen Sie zu Ihrem Mitfahrer: Schau, wie süß!?

Vielleicht glauben Sie, wir seien zivilisierte Menschen und wurden so erzogen, dass wir solche barbarischen Akte nicht begehen. Tatsächlich ist genau das Gegenteil der Fall. Lämmer werden nur gezüchtet, damit wir sie schlachten und essen können. In letzter Zeit gab es etliche Skandale wegen der Legebatterien und dem Handel mit Kälbern. Die Aufzucht von Tieren, seien es nun Lämmer, Hühner, Kühe oder Schweine, ist ein durchorganisiertes Geschäft. Die Betreiber sind sehr bemüht, uns keine Gewissensbisse zu verursachen und unseren Appetit nicht dadurch zu verderben, dass wir die blutigen Details sehen, geschweige denn über sie nachdenken müssen. Wenn Sie das nächste Mal Lamm bestellen, dann denken Sie an eines dieser kleinen Bündel voller Lebensfreude. Glauben Sie, Sie können es selbst töten? Die Wahrheit ist, dass die meisten von uns kein Fleisch essen würden, wenn sie die Tiere selbst töten müssten.

Ich will Ihnen nun nicht ins Gewissen reden und Sie auch nicht davon überzeugen, rein aus moralischen Gründen kein Fleisch mehr zu essen. Nein, ich stelle nur fest, dass Menschen von Natur aus keine Fleischfresser sind. Wir haben weder den passenden Magen für den Fleischverzehr noch bringen wir es übers Herz, ein Tier zu töten. Vom natürlichen Instinkt her lieben wir Tiere. Die Vorstellung, unsere Haustiere zu essen, finden wir abstoßend, und bei den Tieren, die man gemeinhin abstoßend findet, wie z.B. Ratten, Schlangen und Spinnen, schreckt uns schon der Gedanke, sie anzufassen, geschweige denn sie zu essen!

Halten Sie sich Ihre Haustiere, damit Sie es in Notzeiten essen können? Zweifelsohne haben in Zeiten des Mangels die Menschen eher ihre Haustiere gegessen als zugeschaut, wie die Familie verhungert, und wahrscheinlich war das der Ursprung für die heute hochorganisierte Fleischindustrie. >>>

Es ist schwer zu glauben, dass wir nicht zum Verzehr von Fleisch geschaffen wurden. Aber benutzen Sie Ihren gesunden Menschenverstand. Wenn Sie versuchen würden, rohes Fleisch zu essen, dann würden Sie es kaum kauen können, geschweige denn es verdauen.

Bild: Stefanie van der Vinden · Fotolia

Tatsache ist auch, dass der Mensch in solchen Zeiten sogar zum Kannibalismus Zuflucht genommen hat. Egal, wie abstoßend ich eine solche Verhaltensweise finde, glücklicherweise habe ich niemals Hunger gelitten, und deshalb steht es mir auch nicht zu, darüber zu urteilen. Ich kenne mehrere Fälle, in denen Leute Hühner oder Schweine nur mit der Absicht aufgezogen haben, sie später zu essen. Und wenn es dann soweit war, dann brachten sie es nicht übers Herz, die Tiere selbst zu schlachten, aber auch nicht, jemanden anderen damit zu beauftragen.

Die meisten Menschen schützen wildlebende Tiere und füttern sie sogar. Wir mögen es, wenn viele Vögel und andere Tiere unseren Garten beleben. Wir lieben Tiere. Wir machen uns sogar Sorgen darüber, wenn Tiere nicht artgerecht behandelt werden oder unglücklich sind. Wenn Sie in den Zoo gehen, dann bewundern Sie jedes Lebewesen; oder sind Sie wie der Wolf bei Rotkäppchen und taxieren jedes Tier, lecken sich mit einem Leuchten in den Augen die Lippen und denken sich: Dich würde ich gerne essen? Aber wenn Sie einen Pflaumenbaum mit großen, saftigen, reifen Pflaumen sehen, dann denken Sie sich genau das.

Der Mensch ist den wildlebenden Tieren in vieler Hinsicht überlegen. Diese Überlegenheit bedeutet aber auch eine große Verantwortung. Das Leben in der Wildnis hängt von unserem Schutz ab, nicht nur für das Leben selbst, sondern auch für die Umwelt. Finden Sie nicht, dass irgendetwas nicht stimmt, wenn wir Tiere aufziehen, die uns vertrauen, weil wir sie fütter,n schützen und versorgen, und dann dieses Vertrauen verraten, indem wir sie schlachten und essen? Ist es nicht bizarr, dass wir nettes Verhalten als menschlich bezeichnen und nicht nettes Verhalten als tierisch? Irgendwie scheint es, als sähen wir das falsch herum.

Halten Sie sich Ihre Haustiere, damit Sie sie in Notzeiten essen können?

Bild: Freiheit für Tiere

Allein die Idee, eigenhändig lebende Tiere zu töten, erschreckt uns, und die meisten Menschen können nicht sehen, wie ein wildes Tier ein anderes erlegt. Wenn Ihre Katze eine flauschige Blaumeise fängt, wo liegen da Ihre Sympathien? Wir können solche Taten als einen Teil der Natur ansehen und mit der Entschuldigung verzeihen, dass das Raubtier ein Recht hat zu überleben oder es nicht besser weiß. Es ist eine Sache, ein Tier zu töten, um zu überleben, aber finden Sie nicht, dass es wirklich unnatürlich und böse ist, Lebewesen aufzuziehen, nur um sie schlachten und aufessen zu können?

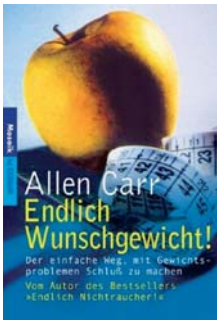
Es wäre zu entschuldigen, hätten wir nicht bereits eine Fülle an Nahrung und müssten es tun, um zu überleben. Aber wenn uns Fleisch übergewichtig macht, träge und krank, nicht das Geringste zu unserem Wohlbefinden beiträgt und uns davon abhält, das zu essen, was uns mit Energie und Gesundheit erfüllen würde, dann ist das nur noch Ignoranz und Dummheit!

Das Hauptargument gegen Fleischessen ist jedoch, dass es kaum Vorteile bietet, sondern dass es die am schwersten verdauliche Nahrung ist, Nahrung, aus der sich am schwersten Abfallstoffe ausscheiden lassen. Selbst wenn Sie Fleisch gekocht und gekaut haben, verfügt der Körper nicht über die richtigen Enzyme, es zu verdauen. Es liefert keine Energie, verbraucht aber maximale Energie für die Verdauung.

Fleisch hat zuerst einmal einen vergleichsweise geringen Wassergehalt, und weil es gekocht werden muss, bevor wir es essen können, verdampft der Großteil dieser wertvollen Flüssigkeit noch. Für unseren Magen ist es schwer, Fleisch zu verdauen, und es dauert rund zwanzig Stunden, bis es die vielen Meter unseres Darmtrakts durchlaufen hat. Fleisch erzeugt ein Maximum an Abfallstoffen, die ausgeschieden werden müssen.

Stellen Sie sich vor, Sie besprühen Ihren Rasen eine Stunde lang mit einem Mittel, das Sie für Dünger halten. Plötzlich stellen Sie fest, dass es sich um ein Gift handelt, und nun verbringen Sie den Rest des Tages mit dem Versuch, das wieder wegzubekommen. Sie würden sich ärgern, wenn Ihnen das aus Versehen passiert wäre. Sie würden das niemals absichtlich tun. Es ist schwer zu fassen, aber genau das tun wir, wenn wir Fleisch essen.

Zweifelsohne glauben Sie, ich übertreibe. Das liegt teilweise daran, dass Sie nicht sehen können, was in Ihrem Körper passiert, wenn Sie Fleisch essen, und teilweise daran, dass Ihr Körper fähig ist, diese Bestrafung zu überleben - oder, genauer gesagt, weil Sie bis jetzt immer noch am Leben sind. Aber ist das wirklich ein hinreichender Grund dafür, seinen Körper wie einen Abfalleimer zu behandeln? ■



Aus: Allen Carr: Endlich Wunschgewicht! Der einfache Weg, mit Gewichtsproblemen Schluss zu machen. Mit freundlicher Genehmigung des Verlages Mosaik bei Goldmann
Preis: 8,90 Euro · ISBN-13: 978-3442161171

Fleisch ade: Gesünder leben und Tiere leben lassen

Würstchen mit Fäkalbakterien

60 Würstchen gönnt sich der Durchschnittsdeutsche im Jahr, am liebsten isst er Wiener Würstchen. Stiftung Warentest hat für die August-Ausgabe der Zeitschrift »test« 20 Marken Wiener Würstchen aus dem Kühlregal, dem Glas und von der Theke untersucht. Nur acht Produkte sind »gut«, zwei sogar »mangelhaft«.

Bei den »mangelhaften« Wienern von Plus strömte ein unangenehmer Geruch nach Scheuermittel aus der Verpackung, sie waren von einem schmierigen Film überzogen und schmeckten stark säuerlich. Die ebenfalls »mangelhaften« Alnatura-Bio-Würstchen schmeckten leicht dumpf und ebenfalls säuerlich und enthielten zudem noch Enterobakterien (Fäkalbakterien), die auf Hygienemängel hinweisen. *Quelle: LME, 30.7.2009*

1,2 Milliarden Menschen hungern - 1,2 Milliarden sind überernährt!

Rund 1,2 Milliarden Menschen hungern. Vor zwei Jahren waren es noch 700 Millionen. In den Wohlstandsländern sind genauso viele Mensche überernährt - mit allen negativen Folgen für die Gesundheit und den damit verbundenen Kosten für die Gesellschaft.

»Es müssen Strategien entwickelt werden, wie die immer mehr auf Fleisch basierende Ernährung der Wohlhabenden in dieser Welt eingedämmt werden kann«, so Dr. Susanne Neubert, wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Abteilung Umweltpolitik und Ressourcenmanagement des Deutschen Instituts für Entwicklungspolitik. Es gehe nicht nur darum, dass Überernährung für jeden Einzelnen ungesund ist. Es erscheine als Massenphänomen angesichts der Nahrungsmittelkrise auch zynisch, dass heute bereits mehr als 1,2 Milliarden Menschen überernährt sind, so Susanne Neubert. (*Quelle: Deutsche Welle, 12.10.2009)*

Bild: Freiheit für Tiere

Laut Berechnungen von Agrarexperten reichten die heutigen Produktionskapazitäten eigentlich aus, um neun Milliarden Menschen zu ernähren. Allerdings müssten dann die Tische der Welt anders gedeckt werden - mit einer sehr fleischarmen Kost. Lebte stattdessen jeder Mensch auf dem Konsumniveau eines Europäers, wären drei Planeten nötig, um den Lebensmittelbedarf aller zu decken. Fleisch ist teuer und aufwendig zu erzeugen. Schon heute werden etwa 40 Prozent der globalen Getreideernte an Vieh verfüttert. Nur verwerten Tiere das Futter ineffizient. Ein Rind braucht etwa sieben Kilogramm Getreide, um ein Kilogramm Fleisch anzusetzen. *(Quelle: Süddeutsche Zeitung, 26.08.2009)*

Rotes Fleisch fördert Dickdarmkrebs

Eine amerikanische Langzeitstudie belegt ein erhöhtes Sterberisiko für Esser von rotem Fleisch.

Bild: Freiheit für Tiere

Einen deutlichen Beleg für die erhöhte Mortalität durch den Verzehr von rotem Fleisch liefert eine Langzeitstudie des National Institute of Health (NIH) der USA. In dieser Studie werden eine halbe Million Amerikaner im Alter zwischen 50 und 71 Jahren über lange Zeit auf ihre Lebens- und Ernährungsgewohnheiten hin beobachtet. Eine Zwischenbilanz zehn Jahre nach Studienbeginn ergab für Menschen, die häufig unverarbeitetes rotes Fleisch aßen, ein signifikant erhöhtes Sterberisiko. Dasselbe galt auch für verarbeitetes rotes Fleisch, etwa in Form von Wurstwaren. *Quelle: www.scinexx.de, 28.7.2009*

Fleisch- und Milchproduktion: Bedrohte Ozonschicht

Forscher warnen vor einer neuen Gefahr für die Ozonschicht: Lachgas. Die Substanz ist nicht nur schädlicher als FCKW, sie beschleunigt auch den Klimawandel.

Bild: Archiv

Lachgas, chemisch Distickstoffoxid, stelle mittlerweile von allen durch den Menschen freigesetzten Gasen die größte Bedrohung für die Ozonschicht dar, schreiben Akkihebbal Ravishankara und seine Kollegen vom staatlichen Earth System Research Laboratory in Boulder im Fachjournal »Science«. (*Quelle. www.spiegel.de, 28.8.2009)*

Die Studie der Welternährungsorganisation FAO der Vereinten Nationen kam 2007 zu dem Ergebnis, dass die Massentierhaltung für den Ausstoß von 18% aller Treibhausgase verantwortlich ist. Das ist mehr, als der gesamte Transportsektor verursacht. Bei den besonders schädlichen Treibhausgasen ist der Anteil noch viel größer: 65% der Lachgas-Emissionen stammen aus der Viehzucht, vor allem aus Stallmist. Lachgas hat einen 300-mal stärkeren Treibhauseffekt als Kohlendioxid. Zudem erzeugt Vieh 37% des Ausstoßes von Methan, das 23-mal stärker zur Klimaerwärmung beiträgt als Kohlendioxid. *(Quelle: FAO-Studie 2007)*