



Wege zum veganen Leben

von **Frauke Girus-Nowoczyn**

Erschienen im 'Nordstern', Ausgabe Sept./Okt. 2009

Fleisch ist ein Stück Lebenskraft. Milch gibt uns das Calcium, das wir für den Knochenaufbau und –erhalt brauchen. Der Festtagsbraten, die Weihnachtsgans - für eine gesunde, ausgewogene Ernährung sind tierische Lebensmittel unverzichtbar. So oder so ähnlich haben wir es seit unserer frühesten Kindheit gelernt. Jeder 'normale' Arzt oder Ernährungsberater wird das bestätigen. Warum also sollten wir daran etwas ändern?

Mein persönlicher Weg führte durch das Tor der Gesundheitsfragen. Mein Körper hatte ganz von allein eine Abneigung gegen Fleisch entwickelt, dann eine heftige Abwehrreaktion auf Eier. Parallel dazu stellte sich der Wunsch ein, dass für meine Ernährung keine Tiere mehr getötet werden sollen. Ich wurde Vegetarierin und wäre es vermutlich noch heute, wenn nicht eine meiner Lehrerinnen für Homöopathie meine Aufmerksamkeit auf die gesundheitlichen Folgen des Verzehrs von Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs gelenkt hätte. Schon der Begründer der Homöopathie, Samuel Hahnemann, schreibt, dass nur der ein 'echter Heilkünstler' sei, der Krankheit auslösende und erhaltende Faktoren von seinen Patienten entfernt. Also begann ich, mich mit den Folgen des Verzehrs von Fleisch- und Milchprodukten zu befassen und entdeckte erstaunliche Fakten.

Eine der ältesten wissenschaftlichen Studien, die die Auswirkungen des Verzehrs von Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs auf die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit der Menschen belegt, stammt aus dem Jahr 1904¹. Seit über 100 Jahren wird an diesem Thema geforscht, aber bis heute dringt kaum etwas davon an die Öffentlichkeit. Dabei wurde schon häufig in absolut schlüssiger Weise aufgezeigt, dass der Verzehr von Fleisch und Milchprodukten fast alle Zivilisationskrankheiten begünstigt oder auslöst, darunter Allergien, Rheuma, Diabetes und Krebs. Hätten Sie gedacht, dass der erhöhte Zuckerwert beim Diabetes eine Folge und nicht die Ursache ist? Dass die natürlichen Hormone im Rindfleisch (von Schäden durch zusätzlich verabreichte einmal abgesehen) einem bestimmten menschlichen Hormon so ähnlich sind, dass sie die Aufnahme von Insulin in die Zellen verhindern, indem sie sich einfach an die Rezeptoren andocken? Die Folge davon ist Diabetes, und der hat nichts mit einem Insulinmangel an sich zu tun.

In den 60er Jahren wurde im Rahmen der Verbesserung der Unterernährung von Kindern auf den Philippinen eine Studie zur Entstehung von Leberkrebs durchgeführt.² Man vermutete Aflatoxin als Auslöser, das in Erdnüssen enthalten ist, von denen sich besonders die arme Bevölkerung ernährt und das als stark Krebs erregender Stoff bekannt ist. Wie groß aber war die Überraschung, als deutlich wurde, dass die höchste Krebsrate unter der Bevölkerung zu finden war, die aufgrund ihrer besseren

¹ Chittenden, R.H. 'Physiological economy in nutrition', 1904 und 'The nutrition of man', 1907, zitiert in 'Wege und Irrwege zum modernen Schlankeitskult' von Sabine Merta, 2003

² Campbell, T. Colin 'The China Study', 2006

wirtschaftlichen Situation die "Vorzüge" westlicher Ernährung in Form von Fleisch und Milchprodukten genoss. Im Tierversuch zeigte sich außerdem ein unglaubliches Phänomen: Zwei Gruppen von Ratten bekamen die gleiche Menge Aflatoxin ins Futter.



Die eine Gruppe bekam eine Ernährung mit 20% Protein (unsere durchschnittliche Eiweißaufnahme ist meist höher), das Futter der zweiten Gruppe enthielt nur 5% Eiweiß. In der Gruppe mit 20% Proteinzufuhr starben alle Tiere an Leberkrebs, in der zweiten Gruppe keines. Man konnte die Entstehung und das Fortschreiten des Krebses durch die Menge der Eiweißzufuhr "ein- und ausschalten". Das bedeutet, dass die Ernährung eine viel größere Auswirkung auf die Entstehung und die Heilung von Krebs hat, als allgemein gelehrt wird. Ich habe manchmal erschüttert und fassungslos dagesessen und mich

gefragt, wie es sein kann, dass so viele wissenschaftliche Beweise verdrängt werden können.

Dr. Nandita Shah, meine Lehrerin und Freundin, kam nach Deutschland und hielt in unserer Praxis einen Vortrag zum Thema Selbstheilung durch Ernährungsumstellung. Ich sah Videoaufzeichnungen von Patienten, die über die Veränderungen berichteten, die die Ernährungsumstellung bei ihnen bewirkt hatte. Besonders beeindruckte mich die Geschichte einer Frau Anfang 70, Vegetarierin, die seit mehreren Jahren eine schwere Herzerkrankung hatte und viele Medikamente einnehmen musste. Eine Herzoperation schien unvermeidlich. Nach nur 3 Monaten veganer Ernährung hatte sie alle ihre Medikamente absetzen können, bis auf ¼ Tablette. Ihr Blutdruck war stabil, sie konnte wieder ein aktives Leben führen und sogar Sport treiben.

Es gibt Momente, da reicht der Verstand nicht aus, um solche Dinge zu begreifen, man muss es erleben. Ich beschloss, mich drei Monate lang vegan zu ernähren und zu schauen, wie sich das anfühlt. Das veränderte Lebensgefühl, die vermehrte Energie, die ich in kürzester Zeit an mir wahrnahm, waren so beeindruckend, dass ich mir nichts anderes mehr für mich selbst vorstellen kann. Darüber hinaus wurde mir mehr und mehr bewusst, dass ich nicht nur mir selbst etwas Gutes tue, sondern auch den Tieren und der Umwelt.

Vegan lebende Menschen verbrauchen für die ihre Ernährung nur einen Bruchteil der Ressourcen, die zur Ernährung eines Allesessers nötig sind. Die Abholzung der Regenwälder und letzten Naturgebiete auf der Erde erfolgt, um Soja anzubauen, das aber nicht unserer Ernährung dient, sondern an Tiere verfüttert wird, die wir dann essen. Diese Tiere verbrauchen auch den größten Teil des vorhandenen Trinkwassers (8.000 – 10.000 l für ein Kilo Fleisch) und sie erzeugen unglaubliche Mengen an Kot und Gülle. Gülle als Dünger auf den Feldern hat in manchen Gegenden solche Ausmaße angenommen, dass das Grundwasser damit verseucht ist. Berechnet man den Bedarf an Futter und Wasser, der benötigt wird, um die Viehzucht aufrecht zu erhalten, dann kommt man auf 16 ha Land, die es für diese Art von Ernährung braucht, das ist das Zwanzigfache der 0,5 ha für einen vegan lebenden Menschen. Der Beitrag zur globalen Erwärmung durch Nutztierhaltung ist größer als alle Autos, LKWs und Flugzeuge zusammen. Er beträgt 40%. Die Fischzucht zerstört durch ihre Verschmutzung riesige Unterwassergebiete.

Haben wir Menschen das Recht, Tiere zu essen, sie zu nutzen? Die häufigste Antwort, die ich darauf erhalte ist: das machen wir doch seit der Steinzeit so. Vielleicht brauchten die Steinzeitmenschen tatsächlich diese Nahrungsquellen, um in Zeiten von Kälte oder Dürre nicht zu verhungern, ich weiß es nicht. Dieses Argument gilt aber nicht für uns selbst. Wir werden nicht verhungern, wenn wir uns rein pflanzlich ernähren, es wird uns entgegen aller Lobbyisten-Aussagen keine Mangelerscheinung vorzeitig dahinraffen – ganz im Gegenteil. Berühmte Sportler wie Andreas Cahling ("Mr. International" Bodybuilder), Jutta Müller (mehrfache Weltcupsiegerin im Windsurfen), Carl Lewis (mehrfacher Olympiasieger, Leichtathletik), Dennis Rodman (Basketball), Dave Scott (6-

facher Ironman Triathlon Gewinner) setzten auf die vegane Ernährung, um ihre Leistung noch weiter zu steigern.

Unsere Willkür Tieren gegenüber beschränkt sich außerdem nicht darauf, sie zu jagen und zu essen. In manchen Kulturen geschieht dies tatsächlich mit größter Achtung vor dem Tier. Wir jedoch haben die Tiere zu einer Ware gemacht. Wir sperren sie auf engstem Raum ein, viele von ihnen sehen das Tageslicht nur einmal in ihrem Leben – auf dem Weg zum Schlachthof. Kühe und Kälbchen werden oft schon am ersten Lebenstag voneinander getrennt, sie rufen einander, sie leiden, das ist unüberhörbar. Die Kühe werden unnatürlich oft künstlich befruchtet, um Fleisch zu produzieren (Rinder) und die Milchleistung aufrecht zu erhalten. Das verringert deutlich ihre Lebenserwartung. Die Muttersau kann sich in ihrer Box nicht aufrichten und nicht umdrehen, männliche Schweine werden oft schon in der ersten Woche kastriert – ohne Betäubung. Den männlichen Küken ergeht es noch schlechter, sie werden häufig gleich bei lebendigem Leibe zermust. Die Hühnchen, die zur Fleischproduktion gezüchtet werden, sind wegen der angezüchteten Brustfleischmenge nicht mehr in der Lage richtig zu gehen. Den Legehennen zerbrechen die Knochen aus Calcium-Mangel, weil sie statt der natürlichen Legeleistung von 12-30 Eiern pro Jahr auf weit über 200 gezüchtet wurden. Ihre Lebenserwartung ist dementsprechend auch sehr gering. Tragende Stuten werden unbeweglich in Boxen gehalten, denn aus ihrem Urin gewinnt man Premarin, dessen Östrogen sich in der Anti-Baby-Pille und Hormontabletten gegen Wechseljahresbeschwerden wiederfindet. Man hält all diese Fakten von uns fern und füttert uns statt dessen in den Medien mit Bildern von lila Kühen. Wenn Sie weitere Informationen zu diesem Thema wünschen, besuchen Sie doch einmal selbst einen Schlachthof, oder schauen Sie sich den Film "Meet your meat" der Tierrechtsorganisation Peta an. Ein anderer empfehlenswerter Film ist "Earthlings", der auf viele weitere Aspekte unseres Umgangs mit den Tieren eingeht. Das Internet ermöglicht es heute jedem, sich kundig zu machen.

Kaum jemand erkennt plötzlich all diese Dinge und ändert sein Leben von einem Tag auf den anderen vollkommen. Für die meisten von uns ist es ein Prozess, ein Weg. Und wie jede Reise beginnt auch dieser Weg mit einem ersten Schritt. Allerdings haben wir nicht mehr unendlich viel Zeit. Wagen Sie den Versuch, die Welt mittels Messer und Gabel zu verändern. Tun sie es für sich, für ihre Kinder, die Tiere oder die Umwelt. Die Welt/Wirtschaft wird sich nicht ändern, wenn wir uns nicht ändern. Der "Markt" diktiert das Wirtschaftsverhalten und die Wirtschaft macht die Politik. Die einzige Form, diesen Irrsinn zu beenden ist, nicht mehr mitzumachen. Keine Nahrungsmittel mehr zu kaufen, für die unsere Umwelt zerstört wird oder Tiere grausame Qualen erleiden müssen. Nur auf dieser ganz persönlichen Ebene ist das erreichbar. Und "das bisschen", das man selbst dazu beiträgt, macht den Unterschied. Denn das ist das einzige, was wir wirklich tun können.

Gandhi sagt: "Wir müssen die Veränderung sein, die wir in der Welt sehen wollen." Meinen Beitrag dazu leiste ich indem ich Seminare gebe, Artikel schreibe und immer wieder Wegweiser zum veganen Leben aufstelle.