

Marie-Luise Volk
Gesundheitsberaterin (GGB)
Bergstraße 6 * 56761 Gamlen

Marie-Luise Volk * Bergstraße 6 * 56761 Gamlen

Redaktion Stern
z.Hd. Herrn Michael Streck und
Herrn Stefan Draf
Am Baumwall 11

20459 Hamburg

17. Juni 2010

Artikel: **Esst weniger Fleisch Stern-Ausgabe Nr. 22**

Sehr geehrter Herr Streck,
sehr geehrter Herr Draf,

es ist sehr zu begrüßen, wenn der Fleischkonsum kritisch hinterfragt wird. Angesichts der weltweit ansteigenden Hungerkrisen muss unser Konsum an Fleisch und Fleischprodukten auf den Prüfstand. Ich finde es auch gut, wenn Zahlen und Fakten genannt werden. Was dem Artikel allerdings „weh tut“ sind die Einführungszeilen. Mich würde sehr interessieren, woher Sie die Information haben, dass es „ohne Fleisch kein Mensch, kein Homo sapiens“ gäbe. Aus welcher Quelle haben Sie die Aussagen, dass wir ohne Fleisch nach wie vor noch Affen wären? Wer behauptet, dass es dem reinen Protein zu verdanken ist, dass wir uns aufrichteten und unser Gehirn wuchs? Mit Verlaub, diese Thesen erinnern an Anleihen aus vorwissenschaftlicher Zeit. Damals wurde behauptet, dass Läufer schneller laufen könnten, wenn sie das Fleisch schneller Tiere bevorzugten. Auch die Mixtur von Seepferdchen und Ginsengwurzeln stärken nicht die Manneskraft. Ich bin ganz perplex, wenn heutzutage der Theorie „Fleisch ist ein Stück Lebenskraft“ immer noch Glauben geschenkt wird. Immerhin leben wir im 21. Jahrhundert und die moderne Ernährungsforschung hat auch schon mindestens 50 Jahre auf dem Buckel.

Ich empfehle Ihnen dringend, sich mit der Eiweißforschung von Prof. Kollath (1892-1970 „Die Ordnung unserer Nahrung“) auseinander zu setzen. Wenn Sie schon auf Proteine (tierischen Ursprungs) abheben, vielleicht setzt es Sie in Erstaunen zu erfahren, dass es dokumentierte Vergleiche zwischen den Eiweißgehalten von Rindermuskeln und Blattgemüse gibt, die eine völlig andere Sprache sprechen. (Siehe Dr. Max Otto Bruker „Unsere Nahrung – unser Schicksal“ S. 228).

Sie sollten auf jeden Fall einen Unterschied machen zwischen tierischem und pflanzlichem Eiweiß. Das pflanzliche Eiweiß ist genau so hochwertig wie das tierische. Der Knackpunkt ist aber, dass es einen großen Unterschied gibt zwischen nativem und denaturiertem Eiweiß. Nativ bedeutet unerhitzt, denaturiert erhitzt (über 43 Grad Celsius).

Uns Menschen fällt es leichter, Gemüse und Salate mit hochwertigem pflanzlichen Eiweiß zu essen. Oder finden Sie den Geruch von rohem Fleisch appetitanregend? Um Ihnen die Fundstellen zu erleichtern, füge ich diesem Schreiben die Kleinschrift „Die Deckung des Eiweißbedarfs“ bei. So können Sie in kürzester Zeit die exakten wissenschaftlichen Ergebnisse nachlesen. Aus dem Buch „Das Geheimarchiv der Ernährungslehre“ (Dr. Ralph Bircher) werden Sie weitere Hinweise finden, wie hoch der Eiweißbedarf beim Menschen ist.

Ich bin immer wieder verblüfft, warum es nicht gelingt, aufgrund unserer heutigen Situation die richtigen Schlüsse zu ziehen. Wir haben einen Pro-Kopf-Verbrauch von ca. 90 kg Fleisch pro Jahr (Im Jahr 1815: 14 kg). Wir haben in den letzten Jahrzehnten einen rasanten Anstieg von rheumatischen Erkrankungen (Bandscheibenvorfall, Weichteilrheumatismus usw.), Krebs, Bluthochdruck, Allergien gehabt. Die Erblindung bei Diabetikern geht auch auf das Konto der Tiereiweißmast (Siehe hierzu: Diabetes und seine biologische Behandlung, Dr. Max Otto Bruker). Die rheumatischen Krankheiten waren früher nur den reichen Leuten vorbehalten. Sie konnten sich das Genussmittel Fleisch besser leisten. Bestimmt ist Ihnen auch nicht bekannt, dass Menschen über das Enzym Uricase nicht verfügen. Deswegen war die Gicht die Krankheit der reichen Leute. Raubtiere haben es. Sie fressen ihr erbeutetes Tier unerhitzt und ganz. Wir essen erhitztes Muskelfleisch, also Eiweiß in denaturierter Form. Es ist also aufgrund der sichtbaren rheumatischen Krankheiten ein Witz zu behaupten, dass unser aufrechter Gang mit dem Verzehr von tierischem Eiweiß zu tun hat. Wer schon einmal einen Bandscheibenvorfall hatte, weiß, wie schwer aufrechtes Gehen ist.

Wir gehören eindeutig zu den Frugi-/Herbivoren. Unser Verdauungstrakt und Enzymorganismus ist heute noch genau so angelegt wie bei den Steinzeitmenschen. Wir haben einen relativ langen Pflanzenfresserdarm. Mit dem Darm eines Hundes oder einer Katze würden wir verhungern. Auch unser Gebiss zeigt, dass wir nicht zu den Raubtieren gehören.

Es ist ganz leicht, seinen Vitaminbedarf über Getreide, Gemüse und Obst zu decken. Aneurin, auch Vitamin B 1, ist vor allem im Getreide enthalten. Unser Nervengewebe hat unter allen Zellsystemen den intensivsten Kohlenhydratumsatz, deshalb benötigt es besonders viel Aneurin (Dr. Max Otto Bruker). Dem Muskelfleisch fehlen die „Arbeitsstoffe“, nämlich die Mineralien und der Vitamin-B-Komplex. Durch unseren völlig überzogenen Fleischkonsum vernachlässigen wir die Versorgung unseres Nervengewebes. Das Hirn will eben gut ernährt sein – Alzheimer lässt grüßen.

In dem Buch „Getreide und Mensch – eine Lebensgemeinschaft“ (Prof. Kollath) wird dokumentiert, dass die römischen Legionäre als Marschverpflegung rohes Getreide und Fladenbrot hatten. Fleischkost galt als Mangelkost bzw. Hungernahrung. Im Museum in Aalen/Baden-Württemberg ist eine Handgetreidemühle ausgestellt, die pro Kohorte zur Verfügung stand.

Ich finde es gut, dass Sie die aufrüttelnden Fotos von der Massentierhaltung veröffentlicht haben. Diese dokumentieren ausführlich die unethischen Seiten der industriell geführten Landwirtschaft .

Es ist sehr verwunderlich, dass in einer Zeit, wo es Journalisten möglich ist, sich umfassend zu informieren, es immer noch gelingt, die unwissenschaftlichen Ergebnisse der Nahrungsmittelindustrie unterzuschieben. Gönnen Sie sich doch mal einen Auf-

enthalt im Dr. Max Otto Bruker-Haus in Lahnstein (Gesellschaft für Gesundheitsberatung, Dr. Max-Otto-Bruker-Str. 3, 56112 Lahnstein). Dort können Sie sich allumfassend informieren.

Albert Einstein hat uns folgende Botschaft hinterlassen: „Die einzige Chance für ein Überleben auf dieser Erde ist der Schritt zur vegetarischen Ernährung“. Angesichts des von der westlichen Welt verursachten Desasters ist diese Erkenntnis von höchster Brisanz.

Mit freundlichen Grüßen

Marie-Luise Volk
Gesundheitsberaterin (GGB)