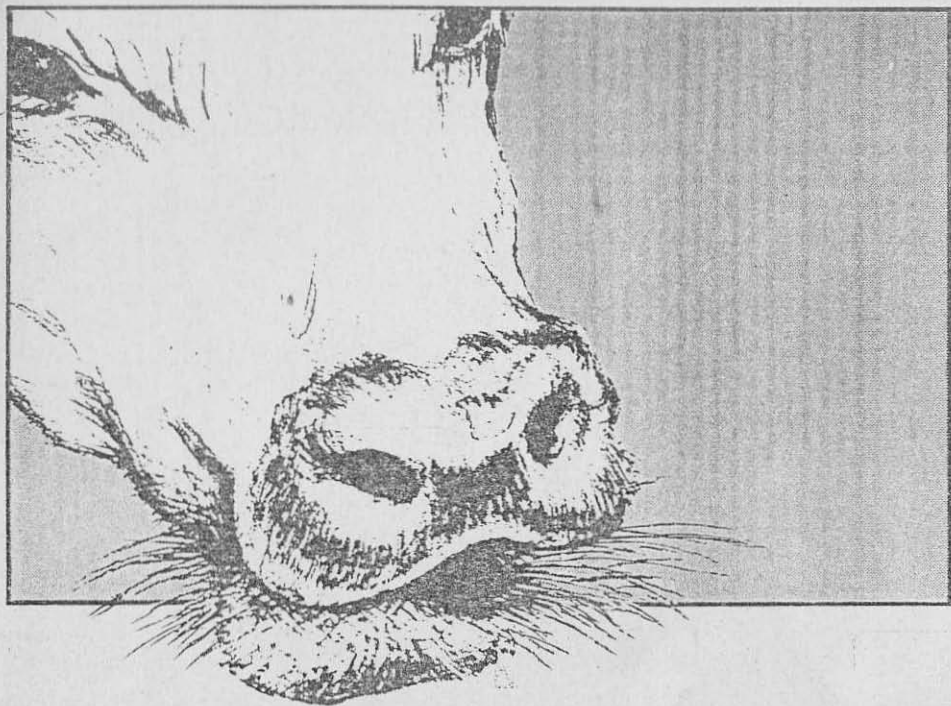


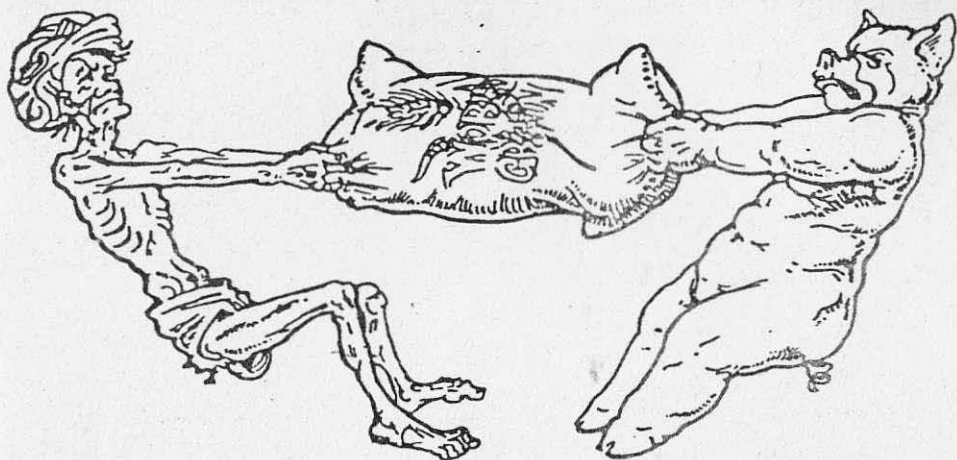
Warum kein Fleisch kein Fisch - kein Ei ?



Wie ist es, wenn ein Mensch verhungert? Wir baten eine junge Frau, die in einem Kinderheim in Indien lebte, ihre Erfahrungen zu schildern.

„Es ist schrecklich! Ständig fühlst du einen nagenden Schmerz in deinem Magen. Dein Geist wird besessen und aufgezehrt von nur einem Gedanken: Wann wirst du das nächste Mal essen? Vorstellungen von Nahrung füllen deine Gedanken: Wie wäre es, jetzt eine Schale Reis oder ein wenig Gemüse zu essen. . . Kleine Mädchen suchen den Boden auf Händen und Füßen nach vereinzelt Reiskörnern ab — wenn sie eins finden, wird es vorsichtig an ihren Saris gesäubert und in einen Topf gesteckt. Du versuchst, etwas zu tun, um deinen Geist von den Gedanken an Essen wegzubringen — zu lesen, zu meditieren, aber nein, du kannst nicht einmal lesen. Du versuchst zu schlafen, aber sogar Schlaf ist unmöglich? Weil der Körper vor Verlangen schmerzt. Der Körper stirbt, und er will leben.“

1 kg Fleisch »kostet« 7 kg Getreide



Zehntausend Menschen verhungern täglich.

Gibt es irgendeine Verbindung zwischen unseren Ernährungsgewohnheiten und dem Hunger auf den größten Teilen der Erde?

Ja – Wenn wir halb soviel Fleisch essen würden, hätten wir genug Nahrung für alle Entwicklungsländer. Jean Mayer, ein Ernährungsforscher an der Harvard University in den USA, stellte fest, daß, wenn der Fleischverzehr um nur 10% eingeschränkt würde, genug Getreide vorhanden wäre, um 60 Millionen Menschen zu ernähren.

In Europa gibt es seit 1820 Lebensmittelstatistiken, die aussagen, daß der Fleisch- und Fettverbrauch pro Person bis heute auf das 8-fache gestiegen ist.

Während wir in den Jahren vor dem letzten Krieg je Kopf und Jahr 53 kg Fleisch aßen, 1948/49 nur 18 kg, waren es 1977 schon 88 kg, und seitdem steigt der Fleischverzehr ständig an, ebenso der Eier-

verbrauch. Ein Mitteleuropäer ißt zehnmal soviel Fleisch wie zur Deckung seines Eiweißbedarfes nötig ist.

Wie kann Fleischproduktion Hunger verursachen?

Der größte Teil (60–80%) der europäischen Getreideproduktion wird an das Tier verfüttert. Zusätzlich werden auf dem Weltmarkt Berge von Getreide, Bohnen und Ölsaat aufgekauft, um das Vieh der im Überfluß Lebenden zu mästen. 81% des eiweißhaltigen Kraftfutters für EG-Vieh kommt aus den Entwicklungsländern.

Aus 20 Millionen Tonnen von Menschen verwertbarem pflanzlichen Eiweiß, das jährlich allein in Europa an die Tiere verfüttert wird, werden nur 2 Millionen Tonnen tierisches Eiweiß (Fleisch und Milchprodukte) gewonnen. Allein für das Fleisch gilt: Nur 15% des Eiweißes und der Kalorien, die wir an das Vieh verfüttern, erhalten wir im Fleisch, das wir essen, wieder zurück. Die verschwendeten

18 Millionen Tonnen würden fast das gesamte Eiweißdefizit der Erde decken. Während in der Welt Hunger herrscht, verbrauchen wir in den Wohlstandsländern pro Kopf ca. 900 Kilo Sojabohnen und Getreide, davon 10% direkt, die anderen 90% in Form von Milchprodukten und Fleisch. Die Menschen in der dritten Welt brauchen ein Fünftel davon, das meiste direkt. Von den Futtermitteln, insbesondere dem Getreide, das zur Fleischerzeugung für nur einen Europäer nötig ist, können in der dritten Welt siebzehn Menschen leben/Es gibt jetzt bereits 4,3 Milliarden Menschen auf Erden, davon ist etwa die Hälfte unterernährt, jedes Jahr verhungern viele Millionen, das bebaute Land auf dem Erdball nimmt ständig ab. Um 100 kg Pflanzenöl zu erzeugen, braucht man einen Hektar Ackerland; um 100 kg Tierfett, auch Butter, zu gewinnen, aber fünf bis sechs Hektar!



Bei den pflanzlichen Lebensmitteln wird der Energiegehalt von der Pflanze direkt erzeugt und somit im Verhältnis 1:1 von unserem Körper verbraucht. Bei der Erzeugung tierischer Lebensmittel werden zunächst pflanzliche Energien an das Tier verfüttert. In der falschen Vorstellung, man erzeuge auf diese Weise höherwertige Lebensmittel, nennt man heute diesen Produktionszweig „Veredelung“. Der richtige Ausdruck für die Fleischerzeugung müßte aber eigentlich *Verschwendung* heißen.

Durch den Umweg über das Tier verlieren wir sehr viel Energie. Das Tier braucht zunächst einen bestimmten Teil für sich zur Erhaltung der Körperfunktionen, ein anderer Teil wird wieder ausgeschieden.

Wenn wir Brot als Kalorien-Verhältnis 1:1 einsetzen, so brauchen wir zur Erzeugung von Hühnerfleisch 12, Eier 4, Schweinefleisch 3, Rinderfleisch 10 und Milch 5 pflanzliche Kalorien.

Von jedem Schnitzel auf dem Tisch könnten mehrere Menschen satt werden, wenn sie das zur Erzeugung benötigte Getreide in Form eines Brotes vor sich hätten.

... und ob unser Essen politisch ist!

Der Leiter der beratenden Abteilung für Eiweißfragen bei den Vereinigten Nationen, Max Milner, sagt:

„Das Getreide wird dem armen Mann weggenommen, um die Kuh des reichen Mannes zu füttern“.

Da die Nachfrage nach Fleisch ständig steigt und die Fleischpreise steigen, wird immer mehr Getreide zur Viehfütterung verwendet. Die höheren Preise sind ein Anreiz für die Bauern, mehr Futtergetreide und weniger Reis, Kartoffeln, Bohnen und andere Grundnahrungsmittel anzubauen. Ja, da wird gar jede Menge Nahrung verbrannt oder ins Meer geschüttet,

um durch Regelung des Angebots die Preise stabil zu halten.

Dieser Preiswettbewerb trifft die Armen am härtesten, für die bleibt nichts mehr übrig.

Die Fleischesser müssen sich entscheiden – können sie wirklich ihren ständig wachsenden Fleischhunger auf Kosten so vieler Menschen stillen? Ein Politiker sagte einmal: „Das Essen ist unsere größte politische Waffe“.

Die Nahrung ist aber keine Waffe, sondern ein Geschenk Gottes, und solch eine Einstellung unterdrückt die Armen überall auf der Welt. Die Vorräte und Erträge heutzutage reichen aus, um jeden Menschen auf diesem Planeten mit Nahrung, Kleidung und Wohnung mittlerer Qualität zu versehen, das Problem liegt nur bei der richtigen Verwendung der zur Verfügung stehenden Quellen. Aber das Land, und somit die Kontrolle über die Nahrungsmittel, ist in den Händen einiger weniger. Die Großgrundbesitzer, die Multis, geschützt von den Politikern und dem Militär, sie alle bestimmen, wer hungern muß, essen darf, wer's bezahlen kann!

„Die Erde hat genug für die Bedürfnisse eines jeden Menschen, aber nicht für seine Gier“, sagte Mahatma Ghandi.



Nach Einführung des Genusses von Tierfleisch und der Tierzucht machte sich der Mensch zum Knecht und Sklaven des Tieres, zerstörte die Erdoberfläche und wurde zum Grundbesitzer.

Walter Sommer schreibt sinngemäß:

Beim Menschen muß man davon ausgehen, daß er während des größten Zeitraums seiner biologischen Entwicklung nicht über die, erst relativ spät entwickelten, Waffen zur Erlegung von Tieren verfügte. So war es ihm fast unmöglich, etwa einen Stier anzuspringen, und ihm das Genick durchzubeißen, oder auch nur einen Hasen im Lauf einzuholen.

In grauer Vorzeit kannte nachgewiesenermaßen der Mensch das Feuer nicht. Erst mit seiner Nutzbarmachung fand er Geschmack an der neuartigen Zubereitung seiner Nahrung durch die Feuerhitze. Mit dem Gebrauch des Feuers erst lernte er, sich Waffen herzustellen, und diese zum Töten von Tieren zu verwenden, und das Fleisch mit Salz und Gewürzen schmackhaft zu machen.

In den kalten Zonen war es gar eine Notwendigkeit, zu Jagen und zu Fischen. Da der primitive Mensch weder Ackerbau, noch Konservierungsmethoden für Früchte, Hackfrüchte und Vegetabilien kannte, sah er keinen anderen Ausweg, als den, Tiere zu töten und deren Körper als Nahrung zu gebrauchen, um den Winter überleben zu können.

Nach Einführung des Genusses von Tierfleisch, mußte der Mensch bestrebt sein, große Mengen von Schlachttieren zur Verfügung zu haben, da die Jagd gar zu unsicher war. Er wurde zum Tierzüchter. Dazu brauchte er großflächige Wiesen, Weiden und Felder zur Erzeugung von Futter-

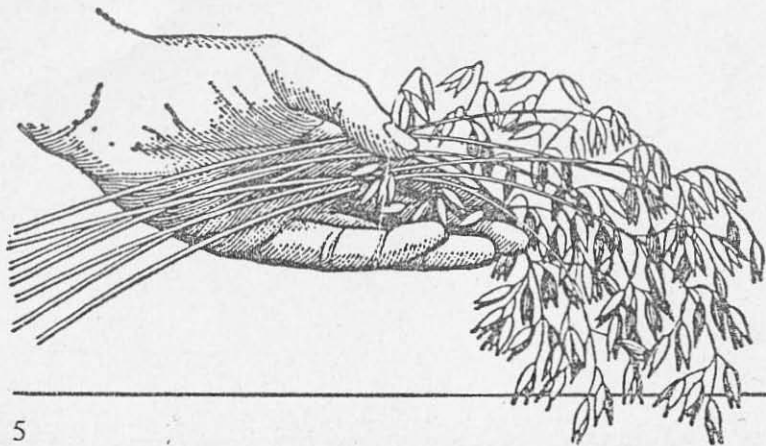
mitteln, und so mußten auch üppig wuchernde Wälder abgeholzt werden, die einst die Hauptnahrung in Form von Nüssen und Früchten hervorbrachten. Dabei lernte der Mensch, von der Frucht der Gräser Nahrung und Brot herzustellen. Der Wald wurde gerodet, damit sackte das Wasser in die tieferen Schichten der Erde ab, und die Fläche versteppte. Dort, wo dann die Erde dem Sonnenbrand ausgesetzt war, verwandelte sich die baumlose Steppe in Wüsten, wo weder Mensch, noch Tier, Nahrung und Auskommen finden. Fast ein Drittel der Erdoberfläche sind mehr oder weniger durch die Tierhaltung in Wüsteneien verwandelt worden. Die Landfläche Bayerns würde ausreichen, um die gesamte Bevölkerung der BRD mitsamt der DDR gut und gesund zu ernähren. Alles andere deutsche Land, zum Beispiel, könnte wieder Wald werden. Normalerweise wäre es möglich, daß jede Familie oder Sippe ihr eigenes Haus mit Garten, in welchem sie autonom genügend Nahrung für sich anbaut, zur Verfügung hat.

Früher, solange der Mensch gartenmäßig nur für seine eigene Nahrung zu sorgen hatte, war er frei von Bindungen an andere, und auch die Bodennutzung war frei. Nun machte er sich aber zum Knecht des

Tieres. 7 Tage in der Woche mußte er für das Tier arbeiten: Füttern, Melken, Heu und Getreide beschaffen, Krankheiten heilen, säubern usw.

Aber nicht nur das war die Folge der Fleischsucht, schreibt Walter Sommer:

Für die Ernährung der Schlachttiere sind große Weiden und Felder nötig. Bei freier Bodennutzung kann der Bebauer nicht sicher sein, ob ihm ein anderer die Ernte wegnimmt. So kam er auf den Gedanken, daß von ihm bebaute Ackerland, als sein Eigentum zu erklären. Er maßte sich an, das bisherige Naturrecht des Menschen auf freie Bodennutzung zur Erzeugung seiner Nahrung, aufzuheben, und dem bisher freien Menschen die Nutzung seines Eigentums zu verwehren. Er stahl Gott seine Schöpfung, und der Menschheit, mitsamt der freischweifenden Tierwelt, die Ernährungsgrundlage, denn er zäunte sein Eigentum ein. Von nun an gab es Grundbesitzer und Lohnarbeiter oder Sklaven. Eigentum mußte verteidigt werden gegen die Besitzlosen. Oder es bestand die Notwendigkeit, die Nutzung zu vergrößern, denn bei anwachsender Bevölkerung wurde die Erzeugung von Schlachttieren, auf der gleichen Fläche Erde, immer schwieriger. Andere Völkerschaften wurden verdrängt oder unterjocht.



Aber ist es nicht ganz natürlich für den Menschen Fleisch zu essen?

Der Mensch glaubt, weil der Körper aus Eiweißgebilden besteht, müßte er sich solche oder ähnliche Stoffe zuführen, wie da sind: Fleisch- und Wurstwaren aller Art, Fische und aus Fischen hergestellte Genußmittel und all die anderen, vom Tier stammenden, Genußmittel, die, wie Milch, Eier, Käse und daraus gewonnene Erzeugnisse, heute nicht mehr aus der Ernährung der Kulturvölker hinwegzudenken sind. Er glaubt sogar, daß er sich mit dem Fleisch der Tiere auch die Kraft und den Lebensmut einverleibt. Er glaubt, daß es für die Erhaltung seines Lebens unerläßlich sei.

Selbst Ärzte und namhafte Forscher sind bis heute dieser Ansicht. Und doch ist die Menschheit mit diesem Glauben einem ungeheuerlichem Irrtum verfallen.

Nein – der Mensch ist sicher von Natur aus kein Fleischesser, seine Anatomie und sein Verdauungssystem zeigen, daß er sich in Millionen von Jahren auf der Basis von Früchten, Nüssen, Gemüse und Samen entwickelt haben muß. Wie auch der Menschenaffe hat der Mensch einen Darm, der zwölfmal so lang ist wie sein Körper, der vorgesehen ist für die langsame Verdauung von Vegetabilien.

Die Affen besitzen einen Verdauungsapparat, der bis ins kleinste mit dem menschlichen übereinstimmt, aber mit dem Unterschied, daß ihr Verdauungskanal vollständig frei ist von allen Krankheiten des Menschen.

Fleischfressende Tiere haben andere Eigenschaften in ihrem Verdauungssystem. Der Magen der Raubtiere löst Fleisch und Knochenstücke durch eine Salzsäure-Pepsinmischung in Zuckerstoffe auf, die verwertet werden und in Eiweißreste (Purin-

stoffe), die über ihren sehr kurzen Darm, von nur etwa dem 3fachen ihrer Körperlänge, und über die Nieren, schnellstens ausgeschieden werden. So können Fäulnisbakterien und Säurereste dem Körper nichts anhaben.

Dem Weidetier fehlt diese Art von Magensäure vollständig.

Im Magen des Menschen entwickelt sich bei fortgesetztem Verzehr von Fleisch auch diese Saftart des Raubtiermagens, aber nur mit schwacher Wirksamkeit. Die Lösung erfolgt beim Raubtier innerhalb einer halben Stunde, im Menschenmagen oft in mehr als 4 Stunden. Oft aber, – verstärkt durch alkoholische Getränke, die die „Verdauung“ beschleunigen sollen, und in Verbindung mit Brot, welches auch Alkohol bildet, – gelangen Fleischbrocken unverändert in den Dünn- und Dickdarm, wo Fäulniserscheinungen eintreten und wirksam werden. (Der Alkohol täuscht dem Magenpfortnermuskel vor, die Nahrung wäre alkalisch).

Vergleichen wir nun die Zahn- und Kieferstrukturen, stellen wir fest, daß Raubtiere ihren Kiefer nur in senkrechter Richtung bewegen können; sie besitzen scharfe, lange Reißzähne, und keine Mahlzähne. Weidetiere haben vorne Zahn- und Kieferkonstruktionen, die sich zum Festhalten und Abreißen von Gras- und Pflanzenbüscheln eignen; und an den Seiten haben sie als Raspeln ausgebildete Zahnreihen zur Zerkleinerung. Der typische Reißzahn des Fleischfressers ist nicht ausgebildet. Ein Allesfressergebiß hat das Wildschwein; vergrößerte Eckzähne als Reißzähne, und weiter hinten Zahnreihen, die auch zum Zerkleinern pflanzlicher Nahrung geeignet sind. Der Mensch hingegen ist aufgrund der Bauart seines Gebisses ein Frugivore, ein Früchteesser, im Sinne von Obst, Samen, Nüssen, Wurzeln und Gemüsen. Für

die Zerkleinerung dieser natürlichen Früchte besitzt er stumpfe Schneidezähne und abgeflachte Backenzähne, mit denen er kein Fleisch reißen könnte; währenddessen bleiben beim Kauen von Fleisch gerne sehnige Fasern zwischen den Zähnen hängen, und beim Essen von Fisch können Gräten im Zahnfleisch, oder im Halse steckenbleiben. In einer amerikanischen Zeitschrift äußerte Dr. William Collis ernste Zweifel an der Behauptung, daß der Mensch den Körperbau eines Fleischfressers habe: „Fleischfresser“, so fand er heraus, „haben eine nahezu unbegrenzte Fähigkeit, gesättigte Fettsäuren und Cholesterin zu verarbeiten.“ Hunden kann man zusätzlich zu ihrer normalen Nahrung jahrelang täglich ein halbes Pfund Butter geben, ohne daß ihre Arterien eine Veränderung zeigen, während sich z.B. bei Kaninchen schon bei einer Gabe von täglich zwei Gramm Cholesterin erschreckende Veränderungen der Arterienwände zeigen. Schließlich ist es auch offensichtlich, daß auch unsere Instinkte nicht auf fleischliche Nahrung ausgerichtet sind. Den meisten von uns wird schlecht beim Anblick eines Schlachthofes. Was behagt uns mehr, der Gang durch einen Obstgarten oder der Geruch frischen Blutes und Todesschreie?

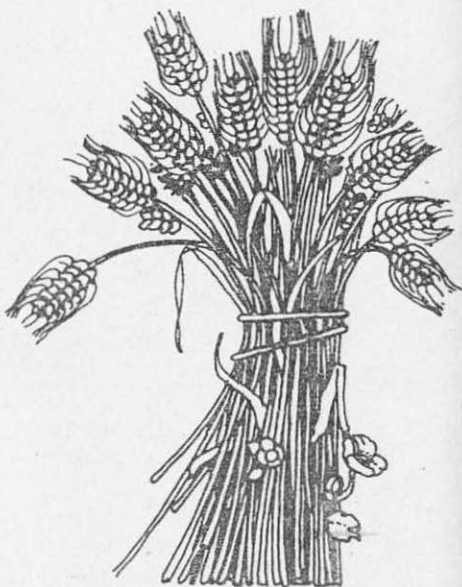
Wie sieht es bei Vegetariern mit der körperlichen Widerstandskraft aus?

Die Bedeutung der vegetarischen Ernährung zeigte sich deutlich, als Dänemark im 1. Weltkrieg der Blockade der Alliierten unterlag. In dieser Zeit waren die Dänen gezwungen, von Getreide, Gemüse, Früchten und Milchprodukten zu leben.

Als Ergebnis zeigte sich eine starke Abnahme der Todesfälle und Kreislauferkrankungen und eine verbesserte Gesundheit. Als das Land später dieselbe Ernährung wie vor dem Krieg aufnahm, stiegen Todesrate und Erkrankungen wieder zum Vorkriegsstand an.

Ein belgischer Forscher untersuchte die Ausdauer, Kraft und Erholungsgeschwindigkeit bei Vegetariern und Fleischessern. Er fand heraus, daß die Vegetarier auf allen drei Gebieten überlegen waren.

Auch Dr. Irving Fischer an der amerikanischen Yale University kam zu ähnlichen Ergebnissen. Er stellte fest, daß Vegetarier doppelt soviel Ausdauer und körperliche Widerstandskraft haben wie Fleischesser. Dies wurde durch viele andere Untersuchungen immer wieder bestätigt.



Die Eiweiß-Frage

Zunächst ein Auszug aus einem Vortrag Rudolf Steiners von 1924:

„Das Eiweiß, das wird sogleich im menschlichen Körper, noch im Magen und in den Gedärmen, vernichtet. Aber jetzt hat der Mensch die Kraft aufgewendet, dieses Eiweiß zu vernichten, und die Folge davon ist, daß er auch wieder die Kraft bekommt, Eiweiß wieder herzustellen. Er zerlegt zuerst das Eiweiß, das er ißt, in seine elementaren Bestandteile: Kohlenstoff, Stickstoff, Sauerstoff, Wasserstoff und Schwefel. Dadurch bekommt er den Kohlenstoff überall in seinen Körper hinein. Sauerstoff, Stickstoff, Wasserstoff und Schwefel ziehen wir aber auch aus der Luft heran. Diese vereinigen sich mit dem Kohlenstoff, den wir in uns haben. Von dem Eiweiß, das wir essen, behalten wir nur den Kohlenstoff. Das andere verwenden wir so, daß wir das nehmen, was wir aus der Luft bekommen.“ (Naturgrundlagen der Ernährung S. 134, 135, 136)

Im Zuge der analytischen Naturwissenschaft hat man festgestellt, daß die Eiweiße, innerhalb ihrer elementaren Bestandteile, aus Aminosäuren zusammengesetzt sind. Sie sind durch ihre spezifi-

schen Aminogramme gekennzeichnet. So wie man aus 25 Buchstaben des Alphabets eine unbegrenzte Zahl von Wörtern, Sätzen und Büchern herstellen kann, so können aus den 20 Aminosäuren eine unbegrenzte Fülle verschiedener Eiweiße aufgebaut werden. Es gibt Moleküle im Körper, die aus mehr als 4000 Aminosäurekombinationen bestehen. Von den 20 Aminosäuren kann der menschliche Organismus acht nicht selbst herstellen. Man nennt diese die essentiellen Aminosäuren. Die Nahrungseiweiße nun enthalten unterschiedliche Mengen der verschiedenen Aminosäuren. Die meisten enthalten alle essentiellen Aminosäuren. Fehlt eine Aminosäure, so können manche Eiweiße nicht gebildet werden.

Nun hat man früher angenommen, daß nur die tierischen Eiweiße alle essentiellen Aminosäuren enthielten. Man weiß aber schon sehr lange, daß pflanzliche Eiweiße sie genauso enthalten, aber ebenso wie die tierischen die einzelnen Aminosäuren in verschiedenen Mengen.

Aus der Verschiedenartigkeit der Aminogramme der einzelnen Nahrungsmittel läßt sich die einfache logische Schlussfolgerung ableiten, daß es nötig ist, sich nicht nur von einem einzigen pflanzlichen Lebensmittel zu ernähren. Durch Kombi-

Prozentualer Anteil exogen-essentieller Aminosäuren und biologische Nutzungswerte
(nach H. A. Schweigart und G. Quellmalz)

	Arginin	Histidin	Lysin	Phenyl- Tryptophan	alanin	Methionin	Threonin
Rindermuskel	6,70	2,52	7,05	1,13	4,26	2,87	4,0
Blattgemüse	6,09	1,825	4,96	1,65	3,91	2,0	3,565
	Leucin	Isoleucin	Valin	Cystin	Exogene Aminosäuren	Biologische Gesamtnutzung	
Rindermuskel	6,7	5,48	5,04	1,13	46,88	71,3	
Blattgemüse	9,58	4,69	5,21	1,74	45,22	73,0	

nation verschiedener pflanzlicher Eiweiß-Träger (Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Obst) wird durch gegenseitige Aufwertung ein vollwertiges Eiweiß erzielt. Um nur ein Beispiel zu nennen: Getreideeiweiß ist arm an der Aminosäure Lysin, Gemüse dafür reich an Lysin.

Ein von der Welternährungsorganisation (FAO) und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) beauftragter internationaler Ausschuss von Wissenschaftlern hat die bisherigen Daten überprüft und neue Werte für den menschlichen Eiweißbedarf errechnet. Dabei wurde die Bedarfsnorm erheblich reduziert, nämlich von 61 g Eiweiß pro Kopf und Tag auf 38 g. Um die Jahrhundertwende waren es noch 120 g empfohlene Tagesration!

Und wieviel Eiweiß nehmen wir heute zu uns? Bei den Frauen sind es 86 g, bei den Männern 105 g Eiweiß pro Tag.

Ragnar Berg hat ermittelt, daß bei rein basischer Ernährung der Eiweiß-Bedarf nur 26 g beträgt, während er bei Zulagen von säurebildender Kost bis auf 200 g ansteigt.

Er stellte ferner fest, daß bei übermäßigem Salzkonsum (schon ab 8 g täglich) Mängel in der Eiweiß-Verdauung auftreten.

Der Eiweiß-Bedarf sinkt bei viel Frischkost und Vermeidung von Industriezucker, welcher die Resorption der Aminosäure Lysin hemmt.

Weitere Korrekturen ergeben sich aus der Überprüfung der qualitativen Zusammensetzung des Eiweißes. So setzte man bei den essentiellen Aminosäuren Lysin, Threonin und Tryptophan den Mindestbedarf um 20–40% herab.

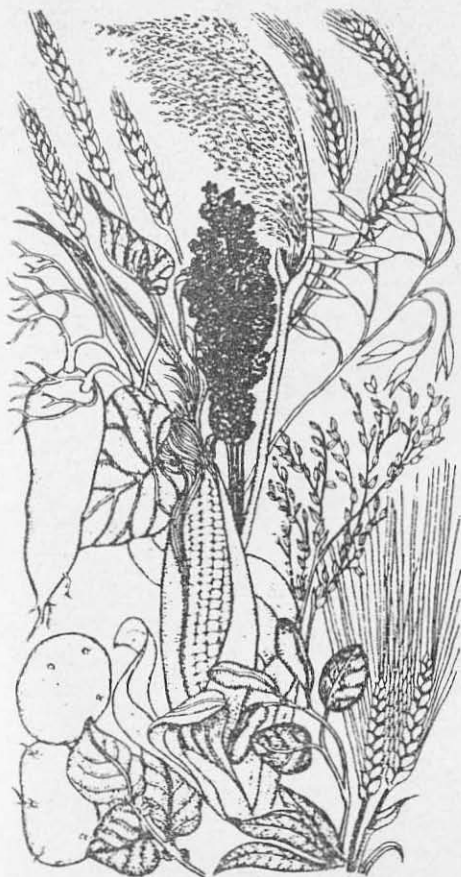
Auch wurde entdeckt, daß das für die Blutbildung und das Wachstum überaus wichtige Vitamin B 12 (Kobalamin), welches angeblich als „Animal Protein Fac-

tor“ das tierische Eiweiß unerläßlich machen sollte, auch im Pflanzenbereich ausreichend vorhanden ist. Der Körper ist in der Lage, durch Eigensynthese selbst Kobalamin herzustellen, was durch Verzehr von Meeresalgen erheblich gesteigert werden kann. Der hohe B-12-Anteil im Fleisch wird als Krebszeuger verdächtigt.

Die Ernährungsforschungen von Prof. Kollath ergaben, daß für die überragende Heilwirkung reiner Frischkost das unerhitzte „native“ Eiweiß eine wesentliche Rolle spielt, und erklären, weshalb bei dieser Kostform relativ wenig Eiweiß nötig ist, ohne daß Eiweißmangelschäden auftreten.

Der Mensch ist um so weniger der Ansteckungsgefahr für Krankheiten ausgesetzt je weniger er Überfluß an Eiweiß zu sich nimmt. Wer viel Eiweiß zu sich nimmt, bekommt leichter die ansteckenden Krankheiten Diphtherie, Blattern, Pocken. Ein Eiweiß-Überschuß wird größtenteils verbrannt, dadurch entsteht ein großer Sauerstoff-Verbrauch des Körpers, der Stoffwechsel wird stimuliert, Leber und Nieren werden gereizt und belastet.

Rudolf Steiner: „Innerhalb der Verdauung entsprechen die Eiweißstoffe demjenigen, was in der Denktätigkeit bei der Erzeugung von Vorstellungen vor sich geht. Dieselbe Tätigkeit, welche die Fruchtbarkeit des Denkens bewirkt, wird im unteren Organismus durch die Eiweißstoffe hervorgerufen. Werden diese dem Menschen nicht in ausgewogener Menge zugeführt, dann erzeugen sie einen Überschuß von solchen Kräften, die in der unteren Leibestätigkeit dem entsprechen, was in der oberen die Vorstellung bildet. Nun soll aber der Mensch immer mehr Herr seiner Vorstellungen werden. Darum soll die Zufuhr von Eiweißstoffen in ge-



wissen Grenzen bleiben, sonst wird er von einer Vorstellungstätigkeit überwältigt, von welcher er gerade frei werden sollte. Das hatte Pythagoras im Sinne, wenn er seinen Schülern die Lehre gab: Enthaltet euch der Bohnen!“ (Naturgrundlagen der Ernährung S. 42).

Laut Ohsawa kann sich Eiweißmangel durch Lösen der Nietnägel bemerkbar machen, oder auch durch Heißhunger auf Süßes. Etwas konzentriertes Eiweiß, wie Miso (Sojapaste) oder Seitan (Gluten-Weizeneiweiß) läßt diesen Bedarf weitgehend verschwinden.

Welches sind die Gefahren des Fleischkonsums?

Die Völker, die sich überwiegend von animalischer Kost ernähren, wie Eskimos und Kirgisen, werden schwer von Krankheiten heimgesucht und haben ein durchschnittliches Lebensalter von nur 21–27 Jahren. Währenddessen beläuft sich die Lebenserwartung bei den vegetarisch lebenden Völkern auf durchschnittlich 60–70 Jahre, und Krankheiten sind eine Seltenheit, vor allem keine Magenkrankheiten. Das Hunsavolk zum Beispiel kennt keine der Beschwerden der zivilisierten Menschen.

Statistiken zeigen, daß in den Ländern mit dem höchsten Fleischkonsum die meisten Krankheiten vorkommen (Herzkrankheiten, Krebs, allergische Erkrankungen und die Erkrankungen des Bewegungsapparates, die Arthritis und die Arthrose).

Warum werden Fleischesser schneller krank und sterben eher?

Fäulnisbildung: Im Gegensatz zu Pflanzen, die feste Zellwände und ein einfaches Kreislaufsystem haben, sterben Tierzellen sehr schnell ab, sobald sie nicht mehr mit Blut versorgt werden. Sobald das Leben er stirbt, verklumpt das Eiweiß des Tieres, und Enzyme zur Selbstzersetzung werden freigesetzt. Die meisten Fleischprodukte sind eine bis zwei Wochen alt, wenn sie gegessen werden, und mensch sollte bedenken, daß die Fäulnisbazillen gleich nach dem Absterben zu wirken beginnen. Der menschliche Verdauungskanal ist so gebaut, daß er alle Bestandteile der Pflanzenwelt, die für den Aufbau und die Verrichtungen des Körpers wichtig sind, aufschließt und dem Blut zuleitet. Selbst die Zellulosen mit ihrem großen Vitamin-

und Mineralreichtum werden noch im Dickdarm verarbeitet. Dort befinden sich Heerscharen von Mikroorganismen, die gleichen, die überall in der Natur die Zersetzung und Umwandlung der Zellulose vornehmen, (z.B. bei abgefallenen Blättern und abgestorbenen Pflanzen).

Kaum 5–10 Stunden nach der Geburt eines Menschen oder Affenkindes wimmelt es schon im Dickdarm von zellulosezersetzenden Mikroorganismen, insbesondere *Bacillus bifidus* und *Bacillus acidofilus*.

Gewiß dauert es noch eine Zeit, bis das Kind seine Zähne bekommt, und eine solche zellulosereiche Nahrung behandeln kann, aber sie sind da, und assimilieren zunächst einmal den Milchzucker der Muttermilch. Ihre Anwesenheit schützt den Darm vor gesundheitsgefährdenden Fäulnisbazillen, die sich gleichzeitig dort einfinden. Diese ernähren sich von dem eiweißreichen Gewebeabfall im Dickdarm, sie scheuen Kohlehydrate-, und da die Zerfallsprodukte des Eiweißes besonders giftig sind, verstehen wir, welche Bedeutung die zellulosezersetzenden Mikroorganismen haben. Unter der Voraussetzung, daß das Kind, wenn sich die Zähne entwickeln, keine andere, als vegetarische, Nahrung erhält, bleibt die Flora des Dickdarms das ganze Leben hindurch so gut wie 100% zellulosezersetzend.

Gelangen jedoch Fleisch, Fisch oder Ei und andere ähnliche Produkte in denen es von Fäulnisbazillen nur so wimmelt, in den Darmkanal des Kindes, so nisten sie sich dort ein, und dominieren späterhin.

Sie tragen die Verantwortung für die so allgemein vorkommende Stuhlverstopfung, die, wenn anhaltend, zu Dickdarm und Mastdarmgeschwüren führt, für den widerwärtigen Geruch der menschlichen Exkremente, welcher nachweislich bei vegetarischer Kost verschwindet, aber zu-

rückkommt, sobald man Fleisch, Fisch und insbesondere Ei, selbst in kleinen Mengen, wieder in die Kost einführt.

(Ein gesunder Darm ist aber nur bei einer Ernährung möglich, die ohne Eiweißüberschuß ist. Man sollte nicht den Fehler begehen, die großen Fleischmengen durch ebenso große Mengen Hülsenfrüchte wie Sojaprodukte usw. zu ersetzen. Mit pflanzlichem Eiweiß können die gleichen Symptome erzeugt werden. Die Ernährung ist erst dann in Ordnung, wenn unsere *Abgase* geruchlos sind.)

Überhaupt sind Fäulnisbazillen nicht an und für sich, sondern nur durch ihre Absonderungen gefährlich. Diese Gifte werden dann mit dem Blut im ganzen Körper verbreitet, und beeinflussen alle Organe. Überall haben sie die Möglichkeit, Entzündungsherde hervorzurufen, wie da sind: Mittelohrentzündungen, Stinknase, Polypenbildung, Stirnhöhlenvereiterung, Hirnhautentzündung, Gehirntumore, Rippenfellentzündung, Augenentzündung, Tuberkulose, Unterleiberkrankungen der Frauen, Geschlechtskrankheiten.

Die Massen von Aasfressern im Dickdarm sind hauptsächlich verantwortlich für die Bildung von Pickeln, Geschwüren, Ekzemen und fernerhin Krebs.

Fäulnisbazillen in 1 Gramm

Beefsteak	1 500 000
Schweinefleisch	2 900 000
Rinderleber	31 000 000
Hamburgerbeef	75 000 000
Schweineleber	95 000 000
Fischfleisch	120 000 000
Ei	150–220 000 000
Kalbsmist	15 000 000
Pferdemist	25 000 000
Ziegenmist	69 000 000

Daß der Fisch so reich an Fäulnisbazillen ist, beruht vor allem darauf, daß er im Wasser lebt, wohin die Sonne nur schwer dringen kann. Das Fleisch des Fisches hat eine lockere Konsistenz und bietet daher einen besseren Nährboden für die Fäulnisbazillen, als das Fleisch der Landtiere.

Ein mehrere Tage altes Ei – und wann ist ein Ei nicht mehrere Tage alt – schlägt alle Rekorde. Das erklärt, warum fast alle Menschen, die regelmäßig ein Ei zum Frühstück essen, so schwer an Verstopfung leiden.

Gifte und Giftbildung:

Die Eiweißkörper der Zellen befinden sich in einem steten Auf- und Abbau. Dabei entstehen die Purinkörper, welche in der Leber zu Harnsäure abgebaut werden. Die aus dem Abbau der eigenen Zellen gewonnene Harnsäure nennt man die **endogene Harnsäure**. Wir führen uns nun aber mit der Fleischnahrung auch fremde Körperzellen zu. Die Purinstoffe dieser fremden Zellkerne müssen ebenfalls zu Harnsäure abgebaut werden, um ausscheidungsfähig zu werden. Die so entstehende Harnsäure fremder Herkunft nennt man **exogene Harnsäure**.

Wird ein Mensch purinfrei ernährt, also bei fleischloser Kost, so sinkt die Harnsäureausscheidung auf ein Minimum. Diese Minimalmenge beträgt pro Tag 0,5 Gramm. Bei fleischiger Kost hat man die vier- bis fünffachen Harnsäuremengen gemessen. Die Leber gibt die aus dem Abbau der Purinstoffe gewonnene Harnsäure in das Blut ab. Das Blut wird unzählige Male am Tag durch die Nieren geschleust, wo es in den Rinden der Nieren gefiltert wird. Alles harmpflichtige, voran die Harnsäure, wird hier herausgefiltert und mit dem Harn ausgeschieden.

Wird die Filterkapazität der Nierenrinde momentan überfordert, so erfolgt eine

Entlastung dergestalt, daß ein entsprechender Teil der harnsäureüberladenen Blutmenge ungefiltert durch das Mark der Nieren fließt, um erst bei besserer Gelegenheit gefiltert zu werden. Wenn diese bessere Gelegenheit lange ausbleibt, ja wenn sogar immer mehr exogene Harnsäure herangeführt wird, gerät der Körper in eine Notsituation. In seiner Notlage kristallisiert der Körper das Zuviel an Harnsäure aus und lagert diese Harnsäurekristalle zusammen mit harnsauren Salzen in den gelenknahen Geweben ab: in den Gelenkknorpeln, in den Gelenkkapseln, in den Schleimbeuteln, in den benachbarten Knochen und Weichteilen, schließlich auch in den Gelenken selbst. Dadurch wird die Entstehung von Gicht, Rheuma, Ischias, Muskel- und Gelenkverspannungen begünstigt, wenn nicht geradezu ausgelöst. Die Herzstätigkeit kann unregelmäßig verkrampfen, die Herzklappen schließen nicht mehr dicht. Die Schilddrüsen schwellen an vor Überanstrengung im Kampf gegen die Säure auf dem Weg zum Gehirn!

Die sich bildende Oxalsäure ist zwar geringer als die Harnsäure, wirkt aber ätzend, solange sie nicht durch basische Mineralstoffe aus dem Körper abgebunden wird. Wegen dem chronischen Mangel dieser Stoffe bei landesüblicher Ernährung erscheint sie als freie Säure in den Nieren. Hier findet sie Kalkstoffe vor, die sie aufsaugt, und zusammen bilden sie Nierengries, Harngries, Nierensteine, Blasensteine usw.

Zwei amerikanische Mediziner haben veröffentlicht, daß der Körper auch basische Mineralien aus dem Knochengestütz zieht, um die exogenen Säuren zu entgiften. Die Knochen dienen als Speicherorgan für Phosphate, welche der Haupt-Energiespeicher des Stoffwechsels und überdies die

wichtigsten Blut- und Harnpuffer sind, um fixe Säuren auszuschalten und das Säure-Basen-Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Der Verlust an basischen Salzen im Knochengerüst ist die Ursache des Knochenschwundes.

Der Fisch enthält als Aufbaustoff nicht, wie sonst der Tierkörper, Schwefel, sondern Phosphor. Als zerfallendes Kadavergift im Fischfleisch, wirkt er als Reizgift auf Nerven und Gehirn, und wirkt störend auf die Bildung der roten Blutkörperchen in den Hohlknochen der Glieder. Das aufreizende Nervengift wirkt entsprechend auf das Gefühlsleben und die Begierden ein.

Konservierung erreicht nie ihren Zweck. Die „Kälteeinwirkung“ z.B. verzögert nur gewisse Vorgänge der Verwesung, der eigentliche Eiweißzerfall wird nicht aufgehoben. Oder das „Räuchern“ – die antiseptischen Bestandteile des Holzrauches sind Kreosol und Karbolsäure, zwei schwere Zellgifte, dazu wird noch eine gehörige Portion Kochsalz genommen, auf dessen Giftwirkung hier nicht weiter eingegangen werden soll.

Das Eigelb, das als besonders gesund angesehen wird, ist sehr reich an dem krebsbildenden Toxin Cholesterol, welches bei allen Krebskranken im Blut und in den Krebsgeschwüren vorkommt.

Und schließlich noch ein Ausschnitt aus einer Rede von Bhagwan Shree Rajneesh über das Adrenalin und anderen Nebengiften, die sich beim Schlachten eines Tieres bilden:

„Jedesmal, wenn ein Tier getötet wird, ist es außer sich vor Wut und Angst – das ist natürlich. Wenn du ein Tier umbringst . . . stell dir vor, du selbst wirst umgebracht. Was, glaubst du, ist dein Bewußtseinszustand? Alle möglichen Gifte ergießen sich in deinen Blutstrom, denn wenn du außer

dir bist vor Wut, funktionieren bestimmte Drüsen, und geben Giftstoffe frei. Wenn du Angst hast, passiert das Gleiche mit anderen Drüsen. Und wenn man getötet wird, löst das die größte Angst, und die größte Wut aus, die es gibt. Alle Drüsen geben auf einmal all ihre Giftstoffe ins Blut ab.

Und von diesem vergifteten Fleisch ernährt sich der Mensch täglich. Wundert es euch, wenn euch das wütend, ungehalten und gewalttätig macht?“

Herzkrankheiten: Eine Ausgabe der Zeitschrift der Amerikanischen Medizinischen Gesellschaft schrieb, daß eine vegetarische Ernährung 90% unserer Thrombosen und 97% der Herzkranzgefäßerkrankungen vorbeugen kann.

Die abgesättigten, biologisch reaktionslosen Fette aus dem Fleisch und das Cholesterin setzen sich an den Wänden der Blutgefäße ab. Cholesterin ist ein äußerst wichtiger Stoff im Haushalt des Körpers. Es ist ein Gewebshormon und dient dem Körper zur Bestreitung sehr vieler und sehr wichtiger biochemischer Reaktionen, Funktionen und Synthesen. Aber der Körper reagiert negativ und auf die Dauer mit Krankheit, wenn ihm fremdes Cholesterin zugeführt wird.

Walter Sommer beschreibt außerdem, wie die freie Harn- und Oxalsäure in den Blutbahnen des Körpers durch Kalkstoffe abgebunden und in unlösliche Kalksalze verwandelt wird, welche sich an den Gefäßwänden niederschlagen und Ablagerungen bilden. Mit zunehmendem Alter verengen sich die Gefäße immer mehr, verhärten und werden spröde; der Druck des Blutes auf das Herz nimmt zu. Das Ergeb-

nis sind Adernverhärtung oder Arteriosklerose, hoher Blutdruck und Schlaganfälle. Es gibt keinen einzigen fleischverzehrenden Menschen, der im Alter davon nicht befallen wird.

In unserer Gesellschaft stirbt jeder zweite an einer Herzkrankheit, oder einer Gefäßerkrankung, während diese Krankheiten bei Völkern, die wenig Fleisch essen, praktisch unbekannt sind. Untersuchungen an Amerikanern, die im Koreakrieg umkamen, zeigten schon bei 22-jährigen alarmierende Zeichen für arteriosklerotische Gefäßveränderungen, während man bei den koreanischen Soldaten, die meist Vegetarier waren, keinerlei derartige Anzeichen fand.

Krebs: Eine Untersuchung an 50.000 Vegetariern, die kürzlich in den USA durchgeführt wurde, brachte die Krebsforschung in Aufruhr. Die Studie zeigte ganz klar, daß diese Gruppe eine erstaunlich niedrige Krebsrate hatte. Sämtliche Krebsarten traten wesentlich seltener auf, als in einer Vergleichsgruppe gleichen Alters und Geschlechtes. Es zeigte sich auch, daß die Lebenserwartung der Vegetarier höher ist und daß bei ihnen weniger Herzkranzgefäßerkrankungen auftraten. Eine andere Studie wurde bei Mormonen, die nur wenig Fleisch essen, durchgeführt, und zeigte, daß bei ihnen nur halb so viele Krebsfälle auftreten, wie in der normalen Bevölkerung.

Was ist der Grund dafür, daß Fleischesser in stärkerem Maße von Krebs bedroht sind?

Für den Vollzug des Purinstoffwechsels werden die beiden wichtigen Vitamine Folsäure und Inosit gebraucht. Diese bei-

den Vitamine sind aber auch an der Steuerung der Zellteilung beteiligt. Es gibt handfeste Verdachtsgründe dafür, daß diese beiden Vitamine dadurch, daß sie für die Verarbeitung der Übermengen an Purinstoffen gebraucht werden, für die Steuerung der Zellteilung nicht mehr ausreichend zur Verfügung stehen, wodurch die wilde Zellwucherung, sprich Krebs, begünstigt wird. Von dem Stoff Cholin, der eine ähnliche Rolle spielt, weiß man es mit Sicherheit.

Ein anderer Grund mag sein, daß die Fleischindustrie dem Fleisch daß normalerweise schon nach kurzer Zeit eine graugrüne Farbe annimmt, mit Hilfe von Nitraten und anderen Konservierungsstoffen die rote Farbe erhält. Wurst enthält chemische Stoffe, z.B. Phosphorsäure zur Bindung der Schlachtfette.

Untersuchungen in den letzten Jahren haben gezeigt, daß viele dieser Zusätze eine krebserzeugende Wirkung haben.

Außerdem werden, um eine möglichst große Menge Fleisch zu erzeugen und so einen möglichst großen Gewinn zu haben, die Tiere zwangsmäht, man gibt ihnen Wachstumshormone, appetitanregende Mittel, Antibiotika, Beruhigungsmittel, und chemische Futtermischungen. Viele Bauernhöfe haben sich zu Tierfabriken entwickelt. Dort sehen die Tiere nie das Tageslicht. Ihr Leben verbringen sie in einer eingegengten und grausamen Umgebung. Das schlimmste Beispiel sind die Hühnerfarmen. Solche unnatürlichen Praktiken der Tierhaltung bringen nicht nur chemische Abläufe im Körper durcheinander, und zerstören ihre natürlichen Gewohnheiten, sondern führen oft auch zu bösartigen Tumoren und Mißbildungen.

Die bereits angeführten Abfallprodukte des tierischen Eiweißes und die toxischen

Leichengifte und Säuren wirken ebenfalls krebsbildend.

Suchterscheinungen: Arc Waerland führt einen weiteren Schlackenstoff im Muskelfleisch des getöteten Tieres an, der wie Gift im menschlichen Organismus wirkt, es ist das Xautin. Es ist nahe verwandt mit dem Nikotin und Koffein, und es zieht leicht diese und weitere Gifte, wie Alkohol, nach sich. Das heißt, es liegt eine chemische Verwandtschaft (Affinität) zu ihnen vor und damit eine Begehrten danach, welches bewiesenermaßen bei der vegetarischen Kost verschwindet.

Walter Sommer stellte, wie bereits beschrieben, fest, daß der Magen eine Salzsäure-Pepsin-Mischung bildet, um, wie im Raubtiermagen, das Fleisch überhaupt erst umsetzen zu können. Hat die Bildung dieser Säfte erst angefangen, sammeln sie sich im Magen, selbst wenn mal kein Fleisch in der Mahlzeit war, und melden ihre Anwesenheit im Gehirn an. So setzt das Verlangen nach vom Tier Stammendem ein, der Mensch wird süchtig nach Fleischgenuß. Will der Mensch diese Sucht überwinden, so braucht es eine gewisse Zeit der Entwöhnung, bis diese fleischlösenden Säfte nicht mehr gebildet werden und den Gaumen nicht mehr reizen. Der Magen hört auf, diese Säfte zu bilden und wird dann gegen jede Versuchung ohne weiteres gefeit sein.

Diese Tatsache des Süchtigwerdens und die Schwierigkeiten der Entwöhnung beweisen uns klar, daß dem Menschen von Anbeginn das Fleisch der Tiere und alles vom Tier Stammende nicht als Nahrung zugeordnet war, denn ein Raubtier zu entwöhnen, ist so gut wie unmöglich. Selbst Hunde können wohl eine zeitlang vegetarisch ernährt werden, aber sie erkranken dabei sehr leicht und verlieren nie die Fä-

higkeit, Fleisch und Blut schon von weitem zu riechen. Das widerlegt eindeutig die Behauptung, der Mensch könne ohne Fleisch nicht auskommen.

Psychische und physische Reaktionen:

Das Willensleben, das mehr unbewußt verläuft, das mehr in Affekten und Leidenschaften verläuft, das feuert die tierische Nahrung an. Es ist daher eine durchaus richtige äußere Beobachtung, wenn gesagt wird, daß kriegerische Völkerschaften mehr der tierischen Nahrung zuneigen als friedfertige Völkerschaften, die vorzugsweise pflanzliche Nahrung nehmen und wo die Anlagen mehr zum Spirituellen gehen. Das aber braucht durchaus nicht etwa zu dem Glauben zu verleiten, als ob die vegetabilische Nahrung allen Mut und alle Tatkraft aus dem Menschen her austreiben müsse. Das, was der Mensch in einer gewissen Weise durch Entziehung der tierischen Nahrung an Instinkten, an aggressiven Leidenschaften und Affekten verliert, alles das wird von innen heraus von dem Seelischen ersetzt.

Seiner Nahrung aus der Pflanzenwelt verdankt der Mensch das, daß er hinaufblicken kann zu den großen Zusammenhängen der Dinge, die ihn erheben über die Vorurteile, die aus den engen Grenzen des persönlichen Seins entspringen. Überall, wo der Mensch frei und unbekümmert aus den großen Gesichtspunkten heraus Leben und Denken regelt, da verdankt er diesen raschen Überblick seiner Nahrungsbeziehung zur Pflanzenwelt. Da, wo der Mensch durch Zorn, Antipathie, durch Vorurteile sich hinreißen läßt, da verdankt er das seiner Nahrung aus der Tierwelt.

Aufgrund der durch Fleischnahrung vermehrten Säurebildung im Körper wird

selbstverständlich das Gehirn und das Nervensystem beeinflusst. Die lebendigen Seelenkräfte des Menschen kommen in Aufruhr, was sich in einer starken Nerven-erregung zeigt. Diese überträgt sich sofort auf die Zeugungsorgane. Die dadurch hervorgerufene unnatürliche Erregung treibt den Menschen zum Mißbrauch seiner Organe, bei Kindern zu Frühreife, sexueller Verwirrung und Unzufriedenheit.

Are Waerland: „Eine vegetarische Mahlzeit wirkt wie eine Symphonie der schönsten, farbenprächtigsten, appetitlichsten Gerichte. Sie schenkt bleibendes Wohlbefinden, ein Gefühl der Leichtigkeit, des Behagens und der Lebensfreude. Appetit, Genügsamkeit, Körper- und Geisteskultur gehen Hand in Hand mit der vegetabilischen Kost.“

Rajneesh: „Versuche vegetarisch zu leben, und du wirst dich wundern; deine Art zu leben verfeinert sich, verliert alle Grobheit, dein Lieben wird sensibler und weniger sinnlich, wird spielerischer und weniger triebhaft. Und dein ganzer Körper strahlt feinere Schwingungen aus. Du wirst anmutiger, weicher, weniger aggressiv, empfänglicher.“

Im Zusammenhang mit den psychischen und physischen Reaktionen möchten wir noch zwei Auszüge aus Vorträgen Rudolf Steiners hineinbeziehen:

„Das Pflanzenreich, als ein Reich des Lebens, führt die anorganischen Stoffe, die leblosen Stoffe bis zu einer gewissen Organisation herauf. Der Mensch ist nun so organisiert, daß er in der Lage ist, den Organisationsprozeß da aufzunehmen, bis wohin die Pflanze ihn gebracht hat, und dann ihn von dem Punkte an weiterzuführen, so daß der höhere Menschenorganismus entsteht. Im Tier haben wir ein Lebewesen vor uns, welches den Organisationsprozeß auch schon weiter führt als

die Pflanze, bis zu einem gewissen Punkte über die Pflanzenorganisation hinaus. Nehmen wir nun an, der Mensch ißt das Tier. Da tritt in einer gewissen Weise das Folgende ein: der Mensch hat jetzt nicht nötig, das an inneren Kräften anzuwenden, was er hätte anwenden müssen bei der Pflanze. Hätte er da angefangen, die Nahrungsmittel organisieren zu müssen, wo die Pflanze aufgehört hat, dann hätte er eine gewisse Summe von Kräften anwenden müssen. Die bleibt nun ungenützt, wenn er das Tier ißt. Der Mensch läßt sich von dem Tiere einen Teil der Arbeit abnehmen, den er leisten müßte, wenn er die Pflanze genießen würde. Nun besteht das Wohlbefinden eines Organismus nicht darin, daß er möglichst wenig leistet, sondern darin, daß er alle seine Kräfte wirklich in Tätigkeit bringt. Alles, was durch die tierische Nahrung zur Untätigkeit im menschlichen Organismus verurteilt wird, bewirkt, daß die betreffenden Organisationen, welche sonst organische Tätigkeiten entwickeln würden, brachgelegt werden, gelähmt, verhärtet werden. Diesen Teil seines Organismus, den der Mensch so in sich verhärtet, den trägt er dann mit durch das Leben wie einen Fremdkörper.“ (Ernährung und Bewußtsein S. 42, 43)

„Die Pflanzenkost ist so geartet, daß sie nicht fettreich sein kann. Also wenn der Mensch Pflanzenkost genießt, so muß er selber die Tätigkeit innerlich entfalten, er muß sich innerlich anstrengen, von dem, was nicht fett ist, Fett zu erzeugen; das aber wird ihm abgenommen, wenn er fertiges Fett aus dem Tierreiche genießt.

Die Entfaltung der inneren Tätigkeit bewirkt die eigentliche Entfaltung des innerlichen Lebens. Wenn der Mensch genötigt ist, die Kräfte aufzurufen, die es ihm möglich machen, selber Fett zu bereiten,

dann liegt es in der innerlichen Beweglichkeit, daß der Mensch Herr seines Leibes wird.

Das tierische Fett wird nicht in den Gedärmen vernichtet, wie das Pflanzenfett, es geht zum Teil in den Körper über. Das ist also eine Erleichterung in der Ernährung. Wenn der Mensch sich also sein Fett nicht selbst erzeugt, so bewirkt das andererseits, daß er gehemmt ist in dem Drange, sein inneres Seelenleben auszuleben. Er stößt in seiner innerlichen Beweglichkeit an eine innere Wand.

Aber man darf in dieser Beziehung nicht fanatisch sein. Es gibt Menschen, die können durch alle die Kräfte, die sie in sich durch die Vererbung haben, gar nicht bestehen, wenn sie kein Fleisch essen. Es muß daher immer sorgfältig ausprobiert werden, ob sie wirklich ohne Fleisch leben können. Aber wenn einer ohne Fleisch auskommen kann, fühlt er sich dann, wenn er von der Fleischnahrung übergeht zu der vegetarischen Nahrung, stärker als vorher, weil er nicht mehr darauf angewiesen ist, fremdes Fett in sich abzulagern, sondern nur sein eigenes Fett kriegt; in dem fühlt er sich dann stark.

Und ich kann schon sagen: Das weiß ich von mir selber, der ich die Anstrengungen, die ich in den letzten vierundzwanzig Jahren habe durchmachen müssen, daß ich die anders nicht hätte durchmachen können! Dann würde ich nicht ganze Nächte haben fahren können und am nächsten Tag einen Vortrag halten und so weiter. Denn, nicht wahr, es wird einem das, was man sich selber bereiten muß, wenn man Vegetarier ist, abgenommen, wenn man sich durch das Tier zuerst diese Arbeit verrichten läßt. Das ist die Geschichte.“

(Naturgrundlagen der Ernährung S. 131, Ernährung und Bewußtsein S. 16)

Was für ein Zusammenhang besteht zwischen einer ethischen, spirituellen und moralischen Lebenseinstellung und dem Fleischkonsum?

Wir Menschen sind alle gleich geboren, mit dem gleichen Recht auf Leben und Gesundheit. Durch einen geographischen „Zufall“ sind wir in diesem fetten Wohlstandsland geboren und nicht als hungern- des Kind in der 3. Welt. Wir hier in den Ländern des Überflusses haben es in der Hand, die Situation vieler Menschen zu verbessern. Ein bißchen bewußte Nahrungsauswahl ist schon ein Anfang. Jede Beschränkung des Tierkonsums z.B. setzt eine vielfache Menge an pflanzlichem Eiweiß frei. Was damit dann geschieht, haben andere in der Hand. Jedoch wir als Käufer der Industrieprodukte können alles beeinflussen und verändern, durch Ablehnung oder Kauf bestimmen wir, was auf den Markt kommt.



Da es uns möglich ist, gesund zu leben, ohne jemals Fleisch zu essen, liegt die Frage nahe, ob das Fleischessen als solches eine moralische und menschliche Grundlage besitzt. Ganz sicher geben ja die Tiere ihr Leben nicht, um uns den Luxus zu gönnen, ihr Fleisch zu essen. Jeder, der einmal einen Schlachthof besucht hat, hat gesehen, wie sehr die Tiere vor und während der Schlachtung leiden. Man kann sich an den Anblick von Ochsen erinnern, die sich auf dem Wege zum Schlachthof ängstlich niederwerfen und mit brutalen Stockschlägen wieder hochgetrieben werden – oder an Kälber, die sich vor dem Schlachthof blökend und zitternd zusammendrängen – und an die in ihrer Angst an den Wänden des Vieh-

wagens hochgehenden Schafe.

Alein in den USA werden täglich 9 Millionen Tiere für unsere angeblichen Ernährungsbedürfnisse geschlachtet.

Durch pflanzliche Nahrung bleibt der Mensch viel empfänglicher für alles, was an geistigen Eindrücken das Nervensystem ihm vermitteln kann. Es wandeln sich gewisse Kräfte von materiellen in geistige um. Nun muß der Mensch diese Kräfte aber auch verwenden, sie dort einsetzen, wo sie hindentendieren. Denn sonst können sie sogar die Gehirntätigkeit beeinträchtigen, zu Fanatismus, Dogmatismus und Egoismus führen. So muß der Vegetarier zuleich zu einem spirituellen Leben übergehen. Es genügt nicht, sich von Früchten zu ernähren, damit einem die höchsten Gebiete des geistigen Lebens erschlossen werden. Man erhält die Erkenntnis und entwickelt das Bewußtsein der Heiligkeit allen Lebens und der Notwendigkeit, zu leben ohne Leiden zu verursachen.

Rosenkreuzer, Theosophen, und auch schon in frühchristlicher Zeit viele christliche Gruppen, lehnen und lehnten das Fleischessen ab. Jesus hat natürlich kein Fleisch gegessen! In den Ur-Evangelien, die den vier kanonischen vorausgingen, stehen seine Anweisungen über Vegetarismus und die Lehren der Reinkarnation die später entfernt wurden. „Osterlamm“ heißt richtig übersetzt „Ostermahl“, und „Opson“, große Fische heißt auch „Nachspeise“. (Siehe „Heliand Evangelium“)

Viele Menschen weinen, wenn ihr Hund, ihre Katze oder ihr gefangener Vogel, sterben, aber das unnötige Schlachten von Millionen von Tieren jedes Jahr berührt sie nicht. Würden alle, die täglich Fleisch essen, gezwungen sein, die Tiere selbst zu töten und abzuschlachten, so würde das Fleischessen schnell der Vergangenheit

angehören.

Das Menschenkind fürchtet Blut, auch wenn es aus einer kleinen Wunde an seiner Hand rinnt, aber in den Früchten, Saaten, Knospen, Blättern und Wurzeln der Erde sieht er seine natürliche Nahrung, und in den Tieren seine Spielgefährten.

Ein großer spiritueller Meister, Shrii Shrii Anandamurti erklärte das Prinzip von Ahimsa (Gewaltlosigkeit) in diesem Zusammenhang einmal folgendermaßen: „Soweit wie möglich sollte man seine Nahrung aus dem Kreis von Lebewesen wählen, deren Bewußtsein vergleichsweise wenig entwickelt ist; das heißt, wenn vegetarische Nahrung zur Verfügung steht, sollte man keine Tiere schlachten. Bevor man ein Tier tötet, sollte man überlegen, ob man nicht auch gesund leben könnte, ohne sein Leben zu nehmen“.

Dazu Bhagwan Shree Rajneesh: „Die Tiere sind unsere Geschwister, weil der Mensch von ihnen abstammt. Einen Menschen zu töten, bedeutet nur, ein entwickeltes Tier zu töten, und umgekehrt tötet man im Tier jemanden, der noch nicht so weit entwickelt, aber schon unterwegs ist. Es ist ein und dasselbe, ob du ein Kind in der ersten Klasse tötest oder einen jungen Mann mit Universitätsabschluß – das spielt keine Rolle. Die Tiere besitzen seelisch und körperlich schon so viele menschliche Eigenschaften, und die Menschen waren einmal auf der Ebene von Tieren. Es ist nur eine Frage der Ästhetik. Warum tötest du nicht deine Frau und ißt sie auf, wo sie doch so schön und süß ist? Das Fleisch eines menschlichen Körpers wird dir mehr zusagen! Warum sollte man nicht seine Mutter, seinen Mann, sein Kind essen? Köstlich, köstlich!“

Es wird nicht eher Frieden unter den Menschen geben, bis die Menschen Frieden mit den Tieren schließen.



**Aber mir schmeckt Fleisch!
Was soll ich tun?**

Eine weitverbreitete Triebfeder für den Fleischkonsum ist nicht direkt der Geschmack, sondern das Kaubedürfnis. Repräsentiert doch Fleisch den letzten Rest von kaubedürftiger Nahrung auf dem Speisetisch der voll industrialisierten Kost. Muskelfleisch ist nämlich vollkommen geschmacklos. Kaue 30mal ein Stück Fleisch, bis der Salzgeschmack, die Gewürze oder der herzhafte Geschmack nach gebratenem Eiweiß weg ist, so wird es immer fader. Probiere das Gleiche noch einmal mit einem Löffel Getreide, es schmeckt immer süßer. Kein fleischfressendes wildes Tier kann dazu gebracht werden, erhitztes, bzw. gewürztes Fleisch zu verzehren.

Sie essen das Tier roh und vollständig. Trinken das Blut, nagen die Knochen ab, nehmen das Mark heraus, essen den Inhalt des Magens, mit allem Grünzeug, das sich in den Eingeweiden befindet. Und alle anderen Organe.

Das Drüsensystem und die Verdauungsorgane sind bei unzähligen Menschen durch die zivilisierte Kost, und in erster Linie durch den weißen Zucker, so verdorben, daß sie eine rein vegetarische Kost, besonders das Vollkorngetreide, nicht von vornherein vertragen können. Sie sind daher in ihrer Nahrungswahl behindert und müssen zunächst einmal schrittweise Kompromißlösungen suchen. Wobei jeder zuletzt sein eigener Arzt werden muß.

Ein altes Yogi-Prinzip schlägt vor, daß der beste Weg, eine tief verwurzelte Gewohnheit zu verändern, ist, sie nicht „mit den

Wurzeln herauszuziehen“ (was auch fast unmöglich ist), sondern neben der alten Gewohnheit die neue zu hegen und zu pflegen, ihr Aufmerksamkeit und Liebe zukommen zu lassen; bald schon wird die neue Gewohnheit sich stark und schön entwickeln, und das alte Unkraut wird verwelken und aus unserer Sicht verschwinden.

Wir können erstmal davon ausgehen, daß das verzehrte Fleisch ausbalanciert werden sollte mit genügender Menge Vegetabilien, Wurzelgemüse, Gemüse, Früchte, möglichst in ihrer natürlichen, rohen Form. Wobei man Wildfleisch den Vorzug geben sollte. Dann danach streben, Fleisch, Fisch und Ei zu vermeiden und durch Milch, Quark, Yoghurt und Käse zu ersetzen, wobei zu den Vegetabilien noch Nüsse, Hülsenfrüchte und Getreide vermehrt hinzukommen. Dies nennt sich lakto-vegetabile Kost. Alsdann schrittweise die animalische Nahrung ganz weglassen, und auf eine richtig zusammengesetzte, vegetarische Kost übergehen. Es ist interessant, was Walter Sommer zu diesem Thema schreibt:

„Die beste pflanzliche Nahrung und ihr Gehalt an lebenswichtigen Grundstoffen kann nicht zur Auswirkung kommen, wenn durch unrichtige Zubereitung alles das wieder verdorben wird, was die Natur und die Lebenskraft der Pflanze im mühsamen langsamen Wachstum aufgebaut und vorbereitet haben. Auch die beste pflanzliche Nahrung wird nutzlos vergeudet und kann zur schweren Belastung der Lebenskraft des Menschen werden, wenn vorher durch Feuerhitze in der Zubereitung der organische Aufbau und die gewachsenen, lebensvollen Bestandteile zerstört und aufgelöst werden.“
Das Prinzip der „Lebenskraft“ besagt, lebendige Nahrung ist totter Nahrung vorzu-

ziehen. Schon vor 2500 Jahren erkannte Pythagoras die Bedeutung der Lebenskraft in der Nahrung, als er sagte: „Nur lebendige, frische Nahrung kann dem Menschen helfen, die Wahrheit zu verstehen.“ Nichts in der Natur steht still, es ist entweder im Aufbau oder im Verfall begriffen. Eiweiß ist überall wo Leben ist, es ist die Voraussetzung für das Leben schlechthin. Frische Früchte, Nüsse, Blatt- und Wurzelgemüse und Getreide (noch keimfähig!!) können uns Lebenskraft, Energie und genügend Eiweiß geben. Seit tausenden von Jahren lehren Yogis diese Art der Ernährung. Nur Leben kann Leben erzeugen, und dies wirkt sich auch in unserer Ernährung aus.

So sollte der Mensch aus dem breiten Angebot sorgfältig die jeweils hochwertigeren Lebensmittel auswählen. Sei kein Puddingvegetarier! Schau dich im Naturkostladen oder im Reformhaus um, kauf dir vegetarische Kochbücher, gucke bei der Zubereitung zu. Es ist einfacher als du denkst. Es gibt tausende von leckeren und gesunden Gerichten, die wir aufgrund unserer Ernährungsgewohnheiten und mangelnder Information nicht kennengelernt haben. Viele der hochwertigen und eiweißreichen Lebensmittel sind den meisten sogar völlig unbekannt wie z.B. Hirse, brauner Reis, Grünkern.

Hochwertiges Eiweiß finden wir in der Sojabohne, dort vergesellschaftet (neben vielen anderen wichtigen Vitalstoffen) mit hochungesättigtem Öl, das die Gefäße sauber hält, mit Lecithin, das dem körpereigenen Cholesterin entgegenwirkt, mit lipotropen Begleitstoffen, die die Leber schützen und vielem anderem mehr. Eiweiß bester Art ist in der Nuß, dort vergesellschaftet mit höchstwertigem Fett, mit einer fast vollständigen Vitamin-Ausstattung und mit einer sehr ansehnlichen

Mineralstoff-Garnitur. Unter anderem ist die Nuß die größte Spenderin des für die biotischen Abläufe so wichtigen Endkalimmetalls Magnesium. Nußmuse aller Art eignen sich sehr gut als Brotaufstriche sowie Tahin (Sesampaste). Hochwertiges Eiweiß, heilwirkendes Eiweiß ist in allem Blattgrün, dort vergesellschaftet mit äußerst wichtigen und wirksamen Vitaminen jeglicher Art, mit Phytohormonen, Phytofermenten, mit vitaminähnlich wirkenden Aromastoffen, mit Makro- und Mikro-Elementen und mit pharmakologisch, also heilerisch wirkenden Inhaltsstoffen. Sehr reichlich Eiweiß spendet die Hefe (Edelhefe), dazu fast alle Vitamine und Vitalstoffe, auch solche, die sonst sehr selten sind.

Hinsichtlich Eiweißkonzentraten können wir viel von asiatischen Kulturen lernen. Gerade in der Verarbeitung der Sojabohne sind sie Meister und können daraus alles zubereiten, was es auch von der Tierverwertungsindustrie in Plastik gibt. Jeder kann es zuhause selber machen! Aus Sojabohnen machen wir durch Einweichen, Pürieren, mit Wasser Aufkochen und Abpressen Sojamilch; durch Zugabe von Gerinnungsmittel entsteht Sojakäse, genannt Tofu. Durch Fermentation von Sojabohnen entsteht wieder ein ganz anderer Geschmack und für den Körper wichtige Bakterien und Vitamine: in Indonesien entstanden ist Tempeh und in Japan Tamari-Shoyu (Sojasauce) und Miso (Sojapaste für Suppen und Brotaufstriche). Ur-alte Tradition in Japan ist es, auf ganz einfache Weise das Klebereiweiß vom Weizen durch Auswaschen aus einem Teig zu trennen und in Heißwasser gerinnen zu lassen. Das Produkt heißt Seitan, ein Eiweißkonzentrat, welches mit Tamari gewürzt und gebraten, als „vegetarisches Steak“ bekannt geworden ist.

Doch Vorsicht sollte geboten sein bei einigen Erzeugnissen wie „Soyafleisch“, was von seiner Herstellung her gesehen fast einem chemisch-synthetischen Erzeugnis gleicht. Oder auch bei „Soya-Wurstchen“ und ähnliche Präparate, die auch Ei enthalten.

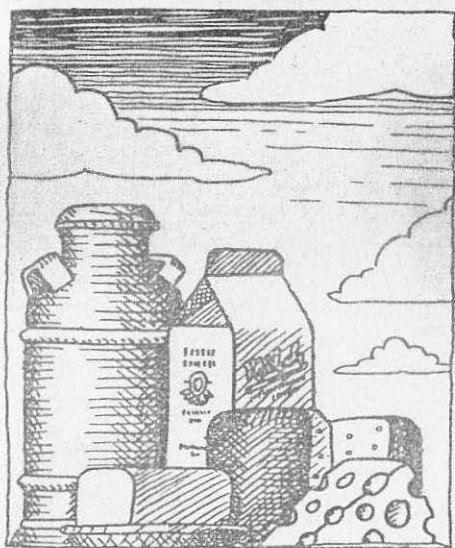
Ei ist auch in der Mayonnaise, in Pasteten und ebenso in Gebäcken und Nudeln enthalten, sofern nicht der Vermerk „rein pflanzlich“ oder „lacto-vegetabil“ auf der Verpackung zu finden ist. Die Angabe „vegetarisch“ genügt nicht, da manche Produkte dann trotzdem Ei enthalten.

Für Käse und Quark gibt es nur eine uns bekannte Firma in Deutschland die pflanzlichen Lab verwendet, es ist die Firma „Heirler“ (Im Reformhaus erhältlich).

Übrigens wird sich auch der Geldbeutel freuen, denn eine einfallsreiche, wohl-schmeckende und eiweißreiche vegetarische Kost kann die Ausgaben für Lebensmittel um die Hälfte senken.

Sicher werden am Anfang Schwierigkeiten im Umstellungsprozeß auftreten, aber nicht annähernd so viele, als wenn der Mensch das Rauchen einstellen würde. Die meisten Menschen sind über die Ergebnisse der Umstellung (wie z.B. mehr Energie, bessere Verdauung, erhöhte geistige Wachheit) so begeistert, daß dieser Prozeß eine große Erfahrung für sie wird.

Sie haben damit eine kostbare Gabe bekommen, die sie niemals freigeben sollten. Sie beschränkt sich nicht nur auf den Körper, der Mensch kann zum Beispiel auch mehr Energie in humanitäre Ideale stecken, und versuchen, allen lebenden Wesen auf diesem Planeten in Liebe zu dienen. Diese Menschen und ihre Nachkommen sind es, die das neue Geschlecht erschaffen, eine neue Gesellschaft aufbauen und die Erde wieder für alle lebenswert machen werden.



Die Milch und ihre Produkte – zur Diskussion.

Die Angst vor einer Eiweißunterbilanz sitzt vielen Vegetariern im Nacken. Es handelt sich bei dieser Angst aber nicht um eine Urangst des Menschen, die ihm eingeboren ist, sondern ist eine durch systematische und pausenlos wiederholte Fehlinformation künstlich erzeugte Angst. Sie entspricht der Doktrin der klassischen Ernährungslehre, die besagt, daß der Mensch ohne tierisches Eiweiß nicht leben könne. Was ist für den Vegetarier, der an diese Irrlehre glaubt, die logische Folge? Wenn er schon aus ethischen oder ernährungsphysiologischen Gründen nicht bereit ist, Tiere zu töten oder für sich töten zu lassen, um sie zu essen, so muß er auf Produkte der Tiere ausweichen, die ihm ohne Tötung derselben zur Verfügung stehen: Milch, Käse und Eier.

In besonders gefährlicher Weise zeigt sich die Auswirkung dieser Eiweißanbetung bei Kranken, die auf den Ausbruch ihrer

Krankheit mit vermehrtem Verzehr von tierischem Eiweiß in Form von Quark reagieren, und dies oft gerade bei Erkrankungen, bei denen eine drastische Reduktion des (tierischen) Eiweißes nötig wäre. Diese Tendenz wird leider durch die Ärzte unterstützt, denen ja noch heute an der Universität gelehrt wird, daß Verzicht auf Fleisch und tierisches Eiweiß ein gefährliches und nicht zu verantwortendes Wagnis ist. Die Mütter sind überzeugt, daß ein Kind nicht gedeiht ohne Kuhmilch. Dies ist jedoch ein Vorurteil, das zum einen wieder auf der Vorstellung beruht, daß das Kind tierisches Eiweiß benötige, zum anderen aber auch dadurch entstanden ist, daß viele Mütter durch Fehlernährung in der Schwangerschaft nicht mehr imstande sind, zu stillen, und deshalb auf den Ersatz durch Kuhmilch ausweichen müssen. Später wird dann automatisch die Kuhmilch weiter verabreicht.

Milch ist die Nahrung für die Säuglinge der jeweiligen Muttertiere, und muß abgesaugt werden, um nicht an Wert zu verlieren. Die Magensäfte der Erwachsenen können kaum die Milch lösen und aufspalten, ihm fehlen die Labsäfte des Säuglingsmagens. Mit dem fortschreitenden Wachstum des Kindes versiegt allmählich die Lababsonderung und der Magen stellt seine Verdauungssäfte auf feste Nahrung um. Nach dem ersten Lebensjahr hört die Milch auf, natürliche Nahrung für das Kind zu sein. Nun gibt es eine nicht geringe Anzahl von Kindern, die auf das artfremde Eiweiß der Kuhmilch schlecht reagieren: Sie bekommen Hautausschläge, vergrößerte Lymphknoten und Mandeln und neigen zu Katarren der Luftwege. Nach Absetzen der Kuhmilch gehen die Krankheitserscheinungen zurück. Es gibt Wissenschaftler, die sagen, der Milchkonsum sei verantwortlich für Kinderkrankheiten wie Ma-

sern, Windpocken, Scharlach, Diphtherie und verwandte Krankheiten mit starker Hautausscheidung. Die Kaseine der Milch sowie auch fertiger Käse können weder im Magen noch im Dünndarm vollständig gelöst und verarbeitet werden, das bewirkt Darmfäulnis im Dickdarm.

Daß der große Kalkgehalt der Milch für den Menschen so zuträglich ist, ist ein Mythos. Dem Kalkgehalt der Kuhmilch steht ein unverhältnismäßig hoher Gehalt an Phosphorsäure gegenüber. Säuert die Milch an der Luft durch den Milchsäurebazillus, so löst sich die Phosphorsäure und die Kalkstoffe und verbinden sich neu zu phosphorsaurem Kalk, dieser reißt alle Eiweißstoffe an sich und es entsteht Käse. Säuert die Milch im Magen durch die Magensäure, so geschieht der gleiche Prozeß wie an der Luft, es entsteht unlösbarer Käsestoff. Nun unterliegt dieser der verdauenden Wirkung der Magensaften, dabei wird er gespalten in Eiweiß und einer phosphorhaltigen Säure, die Paranukleinsäure. Diese Säure muß neutralisiert werden, sie bindet den Kalk der übriggebliebenen Milch, und wenn der nicht ausreicht, greift diese sogar die menschlichen Gewebe an, und entzieht jenen den benötigten Kalk.

Die Zusammensetzung der Mineralstoffe, der Gehalt an Eiweiß, Kohlehydraten und Hormonen, ist jeweils auf die Wachstumsgeschwindigkeit des jeweiligen Tieres abgestimmt. Ein Kuhkalb soll sein Geburtsgewicht innerhalb 45 Tagen verdoppeln, ein Hasenkind in 6 Tagen, ein Menschenkind innerhalb von 150 Tagen. Ein Kind, welches auf Kuhmilchgrundlage ernährt wird, wächst schneller und entwickelt mehr Muskelfleisch, aber die Lebenserwartung sinkt durch die Wachstumsgeschwindigkeit und die schnelle Reifung. Der Charakter der Kuhmilch gehört nicht zur Art des menschlichen Wesens, und muß schon

deshalb von Schaden sein.

Hier soll nicht mehr näher eingegangen werden auf das Töten des Milchgefüges durch Sterilisierung, mit hohen Hitzegraden, Pasteurisierung (60–70 Grad C) und Homogenisierung der Fetteilchen. Auch nicht auf kondensierte Milch oder gar auf Milchpulver. Die handelsübliche Verarbeitung der Milch verhindert die Ausnutzung der eventuell noch vorhandenen Werte in ihr und macht den Menschen vorzeitig krank und lebensunfähig.

Zum Käse sei noch der Hinweis wichtig, daß üblicherweise für seine Herstellung die Milch durch einen Zusatz von Labferment geronnen wird. Dieser Käselab wird aus dem Magensaft oder der Magenschleimhaut der Kälber gewonnen.

Selbst wenn sich ein Mensch entscheidet, kein Fleisch mehr zu essen, aber weiterhin auf den Konsum von Milchprodukten bestände, so nimmt er vom Tier nur das, was ihm, aus welchen Gründen immer, zuzusagt. Das andere überläßt er anderen. Der Mensch der Stadt macht sich heutigentags kaum noch klar, daß er keine Milch haben kann, wenn nicht die Kälber, für die sie eigentlich fließt, sofort nach der Geburt entfernt, zwangsernährt und die männlichen Tiere geschlachtet würden. Er macht sich nicht klar, daß da hochentwickelte Wesen ihr Lebtag in der eingegengten, grausamen Umgebung des Stalles verbringen müssen. Sowohl die Schlachttiere, die einige Wochen ohne Bewegung stehen müssen, ernährt nur mit einer speziellen Flüssigkeit, damit das Fleisch weiß bleibt, als auch die Milchkühe, die einmal im Jahr ein Kalb produzieren müssen und neun Monate davon, zweimal täglich gemolken werden. Nach der Trennung schreien Kühe oft tagelang nach ihren Babys.

Bis hierher die konkreten, materiellen Ausführungen über die Eigenschaften und

Auswirkungen des Milchkonsums und der Milchproduktion.

Wir möchten es nicht versäumen, Auszüge aus zwei geisteswissenschaftlichen Betrachtungen Rudolf Steiners dem gegenüberzustellen:

„Die Milch ist ganz anders geartet als das Fleisch oder andere tierische Produkte. Die Milch ist nur halb ein tierisches Produkt: sie ist noch nicht von Leidenschaften durchglüht. Sie hat sozusagen die astralische Kraft in der menschlichen und tierischen Natur nicht Anteil nehmen lassen, und so ist die Milch eines der vorzüglichsten Genußmittel.

Wenn der Mensch eine Zeitlang sich entschließt, von Milch zu leben und Milch genießt, so erzielt er damit eine ganz besondere Wirkung. Weil der Mensch dann nichts aufnimmt, was schon äußerlich bearbeitet ist und was seinen Astralleib beeinflussen kann, und weil er auf der anderen Seite in der Milch etwas aufnimmt, was schon vorbereitet ist, so ist er imstande, besondere Kräfte seines Ätherleibes, die heilende Wirkungen auf die Mitmenschen ausüben können, in sich zu entwickeln. Heiler, die heilend auf ihre Mitmenschen einwirken wollen, haben ein besonderes Hilfsmittel in ausschließlichem Milchgenuß. Natürlich ist auch da durchaus das festzuhalten: Eines schickt sich nicht für alle. Es ist dies eine individuelle Sache, der eine kann es, der andre nicht.“ (Ernährung und Bewußtsein S. 23. Naturgrundlagen der Ernährung S. 29)

„Sehen Sie, es ist zum Beispiel interessant zu vergleichen dreierlei Arten von Nahrungsmitteln in bezug auf ihre kosmische Bedeutung: das ist die Milch, das ist die Pflanzenkost und das ist die tierische Nahrung.

Alles das, was durch die Milchnahrung dem menschlichen Organismus zugeführt wird, bringt ihn zusammen mit den Ver-

hältnissen der Erde, aber es fesselt ihn nicht eigentlich an die Erde. Es macht ihn zum Erdenbürger und hindert ihn nicht, ein Bürger des ganzen Sonnensystems zu sein.

Anders ist es bei der Fleischnahrung. Die Fleischnahrung, die entnommen ist dem Reich, das spezifisch irdisch ist, und die entnommen ist nicht so wie die Milch dem unmittelbaren Lebensprozeß des menschlichen oder tierischen Lebewesens, sondern die entnommen ist demjenigen Teil der tierischen Substanz, die schon zubereitet ist für das Tier, diese Fleischnahrung fesselt den Menschen speziell an die Erde, sie beschwert ihn mit Erdensein. Soviel der Mensch seinen eigenen Organismus durchdringt mit den Wirkungen der Fleischnahrung, soviel entzieht er sich an Kräften, um überhaupt von der Erde loszukommen.

Die Pflanzennahrung ist eine solche, daß sie in dem Organismus jene Kräfte rege macht, welche den Menschen in eine Art kosmische Verbindung bringen mit dem ganzen planetarischen System. Die Leichtigkeit des Organismus, die er erhält durch die Pflanzennahrung, die hebt über die Erdschwere hinweg, die macht eine gewisse innere, — man möchte sagen — nach und nach wie zur Geschmacksempfindung sich ausbildende Erlebnisfähigkeit möglich: daß es ihm ist, wie wenn er mit den Pflanzen in einer gewissen Weise das Sonnenlicht mitgenießen würde.

Eine wirkliche Erleichterung also der ganzen Entwicklung des Menschenlebens wird es bedeuten, wenn der Mensch sich von dem Fleischgenuß enthalten kann, wenn er entbehrt werden kann nach den individuellen und Vererbungsverhältnissen. Dagegen beginnen schon gewisse Bedenklichkeiten, wenn der Mensch fanatischer Vegetarier in dem Sinn sein wollte, daß er alle Milch und alle Milchprodukte

meiden wollte. Gerade bei der Entwicklung der Seele nach dem Geistigen hin kann das gewisse Gefahren einschließen, und zwar aus dem Grunde, weil der Mensch sehr leicht dadurch zu einem gewissen bloßen Lieben des von der Erde Wegstrebenden kommt und die Fäden leicht verliert, die ihn mit dem verbinden, was auf der Erde an Menschlichem getrieben wird. Damit wir nicht gar zu sehr seelische Entwicklung anstrebende Sonderlinge werden, damit wir nicht entfremdet werden menschlichem Fühlen, menschlichem Treiben auf der Erde, ist es gut, wenn wir uns in einer gewissen Weise beschweren lassen durch den Milchgenuß und durch den Genuß von Milchprodukten.

(Ernährung und Bewußtsein S. 52, 53, 54, 55)

Für das einzelne Individuum gilt wohl: an sich selbst ausprobieren, auf sich wir-

ken lassen, das eigene Urteilsvermögen walten lassen und für sich persönlich entscheiden.

Wer Milchprodukte verzehren will (wobei der Gebrauch von Leder auch in die Problematik mit hineingehört) muß die Tierhaltung in Kauf nehmen und sie verantworten. Das ist der Sachzwang, der uns im Kreis drehen läßt. Eine totale Umkehr scheint derzeit nicht möglich. Aber wie kommen wir wenigstens aus dem Teufelskreis der Massentierhaltung heraus? Die Schafe machen uns dabei kein Kopfzerbrechen, denn die männlichen Tiere retten sich durch die Nützlichkeit ihrer Wolle. Bei den Rindern würden sich die Fleischmengen auf das Maß reduzieren, wie die männlichen Tiere zuviel für die Milchproduktion sind. Dies würde eine naturgemäße Fütterung und artgerechte Haltung ohne Zweifel zunächst mal erlauben.

