

ERNÄHRUNG UND BEWUSSTSEIN

*Wie man durch die richtige Ernährung spirituelle
Gesundheit und soziale Harmonie erreicht*

DR. WILL TUTTLE

AUS DEM AMERIKANISCHEN VON STEFAN GUTWIN

KAPITEL FÜNF

DIE INTELLIGENZ MENSCHLICHER PHYSIOLOGIE



——— *Auszug* ———

Das Geschenk

Ein Hauptgrund dafür, dass Milliarden Tiere in Gefangenschaft leben müssen und geschlachtet werden, ist ein kulturelles Glaubensmuster, wonach der Verzehr von Nahrungsmitteln tierischer Herkunft unserer Gesundheit dient. Auf der anderen Seite bringt uns gerade die Sorge um unsere Gesundheit häufig dazu, die Aufnahme tierischer Nahrung einzuschränken oder ganz einzustellen! Um Licht in dieses paradoxe Phänomen zu bringen, müssen wir unsere menschliche Physiologie sowie die tierische Nahrung, die wir essen, einer genaueren Untersuchung unterziehen. Wir müssen uns an die unvergängliche Weisheit erinnern, die besagt, dass ein gütiges und bewusstes Verhalten der körperlichen und geistigen Gesundheit zuträglich ist, wohingegen Böswilligkeit und mangelndes Bewusstsein letztlich zu körperlicher und geistiger Krankheit führen. Woran können wir erkennen, dass wir dazu bestimmt sind, mit den anderen Tieren dieser Erde in Harmonie zu leben? Daran, dass uns ein Körper gegeben wurde, der faktisch besser funktioniert, wenn wir die Tiere *nicht* bestehlen und töten. Welch befreiende Gabe! Kein Tier muss uns je fürchten, denn es gibt nicht einen einzigen Nährstoff, den wir bräuchten und den wir nicht aus einer nicht-tierischen

Quelle beziehen könnten. Die Belege hierfür sind zahlreich, und wir werden einige davon in diesem Kapitel vorstellen, um die Illusion zu entkräften, dass wir tierische Nahrung essen *müssen*, um kräftig, gesund und „ganze Kerle“ zu sein. Sowohl medizinische Studien als auch die Beispiele vor Gesundheit strotzender Veganer in unserem Umfeld beweisen, dass der Verzehr tierischer Produkte unnötig und in vielerlei Hinsicht unserer Gesundheit abträglich ist.

Mancher mag protestieren: „Moment mal! Wie kann es denn ungesund sein, tierische Produkte zu essen? Es scheint doch ganz natürlich!“ Betrachten wir einmal den menschlichen Körper genauer. Am besten fangen wir damit an, vollkommen unvoreingenommen zu betrachten, wie unser Körper im Vergleich zu dem anderer Tiere abschneidet. Wie weich, haarlos und zerbrechlich wir Menschen doch sind! Und erst unsere körperliche Schwäche! Ein Mensch hat nur ein Sechstel der Körperkraft eines durchschnittlichen Schimpansen.¹ Wir unterjochen die Tiere nicht mittels körperlicher Kraft, sondern indem wir uns bestimmter Hilfsmittel und der Niedertracht bedienen.

Wenn wir unser Ess-Organ betrachten, unseren menschlichen Mund, dann können wir feststellen, wie klein dieser ist und wie klein unsere Zähne sind. Ernstzunehmende lange, scharfe Eckzähne, mit denen man zähes Fleisch zerreißen könnte, fehlen uns völlig. Die kräftigen, schweren Kieferknochen und starken Kaumuskeln der Fleischfresser und Allesfresser haben wir ebenso wenig vorzuweisen. Außerdem sind unsere menschlichen Zähne sehr weich im Verhältnis zu den weitaus härteren Zähnen der fleischfressenden Tiere, mit denen sie Knochen zerbeißen können, um an das begehrte Knochenmark zu gelangen.² Ganz offensichtlich sind unsere Zähne und Kiefer nicht dafür gedacht, Fleisch zu zerschneiden oder Knochen zu zernagen. Wie Fruchtfresser und Pflanzenfresser haben wir Schneidezähne im vorderen Kieferbereich und seitliche Mahlzähne. Damit sind wir perfekt ausgestattet, um pflanzliche Kost abzubeißen und zu zermahlen.

Es ist ein interessantes Gedankenexperiment, sich vorzustellen, wie wir ein anderes Säugetier ohne jegliche Hilfsmittel, nur unter Zuhilfenahme unseres zarten Mundes und unserer feinen, krallenlosen Hände töten und verspeisen würden. Wären wir dazu in der Lage? Wären unsere Eltern, Kinder oder Freunde dazu in der Lage? Wäre *irgendein Mensch* dazu in der Lage? Könnte oder würde irgendjemand einem Tier in der Natur hinterherjagen – einem Reh, einer Kuh, einem Schwein, einer Ziege oder einem Hasen – und dieses irgendwie zu fassen bekommen (höchst unwahrscheinlich), ihm mit seinem kleinen, flachen menschlichen Mund in die Kehle beißen, das noch lebende Fleisch durch das Fell und die Haut hindurch mit seinen kleinen menschlichen Zähnen zerreißen und seinen Mund mit dem frischen, warmen Blut der unglücklichen Beute füllen? Dieses Szenario belegt die Absurdität dessen, was wir Menschen tun, wenn wir Fleisch essen. Wir besitzen nicht die notwendigen Klauen und Fangzähne, um rohes Fleisch zu zerreißen und durch Fell, Federn, Schuppen oder Knochen zu beißen. Noch dürstet es uns sonderlich nach frischem Blut.

Wir können feststellen, dass unser Unterkieferknochen im Kiefergelenk drehbar gelagert ist und dadurch eine seitliche Kaubewegung ermöglicht. Wir haben diese Kieferkonstruktion mit den pflanzenfressenden Säugetieren gemein. Sie ist hervorragend geeignet zum Mahlen von verschiedenen pflanzlichen Materialien. Die Allesfresser und Fleischfresser unter den Säugetieren hingegen besitzen starr gelagerte Kiefer, die lediglich eine auf- und abwärtsgerichtete Schnappbewegung erlauben. Außerdem ist das Hauptenzym in unserem Speichel, die Speichel-Amylase (Ptyalin), in

der Lage, die komplexen Kohlenhydrate in pflanzlicher Nahrung in Glukose aufzuspalten, welche unserer Energiezufuhr dient. Diese Kohlenhydrate sind der Brennstoff, für den unser Körper konzipiert ist. Im Fleisch von Tieren ist *nichts* von diesem für uns lebensnotwendigen Brennstoff enthalten!

Im Gegensatz zu Fleischfressern verfügen wir weder über eine starke Magensäure zum schnellen Auflösen von Fleisch, noch über einen kurzen, glattwandigen Verdauungstrakt, um das verwesende Fleisch rasch durch den Körper zu schleusen. Stattdessen sind wir mit einer relativ schwachen Magensäure und einem wesentlich längeren und höchst verschlungenen Darm ausgestattet, die beide typisch für Pflanzenfresser und Fruchtfresser sind. Auf diese Weise können Nährstoffe langsam aus der pflanzlichen Nahrung extrahiert werden, während diese den Verdauungstrakt passiert und zersetzt wird.³ Seine Länge und die Windungen des menschlichen Dünndarms weisen eindeutig auf einen Pflanzenfresser hin. Tausende von winzigen Falten und Zotten, die sogenannten Villi, geben unserem Darm eine immense Oberfläche – größer als ein Tennisplatz! – und sind hervorragend für die Resorption der Nährstoffe und deren Abgabe ins Blut geeignet.⁴ Unser Verdauungssystem benötigt eine ballaststoffreiche Kost, um die Reinigung und das einwandfreie Funktionieren der komplexen Darmwände sicherzustellen. Tierische Nahrung führt nicht nur keinerlei Ballaststoffe zu, sondern hat außerdem verklebende und verstopfende Eigenschaften bei ihrer Zersetzung. Dies führt zu Verstopfung, Hämorrhoiden, Kolitis, Divertikulitis, Darmkrebs und anderen gesundheitlichen Störungen. Wir besitzen auch das Kreislaufsystem eines Pflanzenfressers, das mit gesättigten Fettsäuren und Cholesterin nur schlecht zurechtkommt. Wenn eine Katze zum Beispiel eine größere Menge Fett und Cholesterin in Form von Fleisch oder Eiern aufnimmt, so lagern sich diese nicht in ihren Arterien ab und verstopfen diese. Wenn jedoch ein Kaninchen, ein Gorilla, ein Mensch oder ein anderer Frucht- bzw. Pflanzenfresser dies tut, bilden sich Ablagerungen in seinen Arterien. Wenn er damit fortfährt, kann es zur Zusetzung und Degeneration des Arteriensystems kommen. Arteriosklerose, Bluthochdruck, Herzerkrankungen und – sofern es sich um Menschen handelt – eine garantierte Nachfrage nach Medikamenten und chirurgischen Eingriffen sind die Folge.

Das medizinisch-pharmazeutische Establishment ignoriert die offenkundige Tatsache, dass wir Menschen nicht dazu konzipiert sind, die in unserer Gesellschaft üblichen großen Mengen an tierischer Nahrung zu verzehren. Dadurch trägt es aktiv dazu bei, den Nachschub an Patienten sicherzustellen, und garantiert das, was der Arzt Dr. John McDougall die „Arbeitsplatzsicherheit“ dieses Systems nennt.⁵ Damit soll keine irgendwie geartete Verschwörungstheorie angedeutet werden. Noch soll unterstellt werden, dass der durchschnittliche Arzt nicht von einem selbstlosen Impuls angetrieben wird. Es ist einfach so, dass das medizinische Establishment genau wie jeder andere Industriezweig, der Teil der wirtschaftlichen Strukturen unserer Gesellschaft ist, den Pfad des geringsten Widerstands und des verlässlichsten finanziellen Ertrags wählt. Man kann sich vorstellen, dass der Erhalt des Status quo den Angehörigen der oberen Ränge in der Pyramide der Medizinbranche als grundsätzlich erstrebenswert erscheint. Daher legen sie den Schwerpunkt nicht auf Vorsorge, sondern auf medikamentöse und chirurgische Behandlung, und fördern die überkommene Vorstellung, der Mensch benötige eine omnivore Ernährung.

Die Einordnung der menschlichen Physiologie war in unserer Kultur von jeher problematisch und ist nach wie vor umstritten. Obwohl wir ganz offensichtlich keine

geborenen Fleischfresser sind, sind wir dem Augenschein nach auch keine grasenden Wiederkäuer oder Huftiere wie Schafe, Rehe, Pferde oder Kühe, die dank ihrer mehrfachen Mägen Gras und Blätter äsen können. Am zutreffendsten ist es wohl, uns Menschen als Fruchtfresser einzuordnen, die dafür ausgelegt sind, hauptsächlich Früchte, Samen, Gemüse, Nüsse und saftige Wurzeln und Blätter zu verzehren. Die Mehrzahl der Physiologen behauptet hingegen immer noch, der Menschen sei von seiner Natur her ein Allesfresser. Dabei ist zu bedenken, dass man selbst Pferde dazu bringen kann, Wildbret zu verzehren. Auch Kühen, Schafen und Ziegen wird in den modernen Tierfabriken angewöhnt, das Fleisch von Fischen, Hühnern und Schweinen als Nahrung zu akzeptieren und zu schätzen. Wie viele unserer eigenen Nahrungsvorlieben hängen wohl in Wahrheit davon ab, dass man uns beigebracht hat, was wir essen sollen?

Drei Dinge zumindest scheinen unbestreitbar: 1. Wir haben die Wahl. 2. Tiere leiden aufgrund unserer Entscheidung, sie zu essen. 3. Der Anteil an tierischer Nahrung in unserer Ernährung ist so hoch wie nie zuvor und erweist sich als unserer Gesundheit abträglich. Es ist aufgrund von fossilen Überresten früher Hominiden erwiesen, dass diese sich hauptsächlich von pflanzlicher Nahrung ernährten. Für heutige Jäger-und-Sammler-Kulturen gilt dies ebenso. In der Tat hat sich die berühmte Anthropologin Ashley Montagu dafür ausgesprochen, diese Völker eher als „Sammler und Jäger“ zu bezeichnen, denn als „Jäger und Sammler“.⁶

Wie alle Tiere sind auch wir im Wesentlichen spirituelle Wesen. Wir sind Ausdruck einer universellen, liebenden Intelligenz, die uns einen Körper verliehen hat, der am besten dank der reichhaltigen Nahrung gedeiht, die wir auf Feldern und in Obst- und Gemüsegärten friedlich anbauen und sammeln können. Unser Körper ist ein Spiegel unseres Bewusstseins, das danach strebt, höhere Dimensionen der Kreativität, des Mitgefühls, der Freude und der Bewusstheit zu erreichen. Es sehnt sich danach, den größeren Einheiten zu dienen: unserer Gesellschaft, unserer Erde und der wohlwollenden Quelle allen Lebens. Daher möchte es anderen helfen, ihnen Segen bringen, mit ihnen teilen, sich um sie sorgen und mit ihnen feiern. Wir sind mit einer friedfertigen Physiologie ausgestattet, die unserer friedliebenden Natur entspricht.

Die Tötung und Misshandlung unserer Mitgeschöpfe im großen Maßstab widerstrebt unserem grundlegenden Mitgefühl. Daher verbergen wir die verstörende Wahrheit, die unseren Mahlzeiten zugrunde liegt, unter einer Schicht von Rechtfertigungen, die unserer Selbsttäuschung dienen, und verschleiern sie mittels aufwendiger Methoden wie Kochen, Mahlen, Mischen, Beschichten, Würzen und Belegen. Auf einer tieferen Ebene wissen wir, dass uns das kostbare Geschenk eines Körpers zuteil wurde, für dessen Ernährung kein anderes Lebewesen leiden, sich ängstigen oder sterben muss. Doch mit derselben Gewalt, die unsere Ernährungsweise uns abverlangt, schleudern wir dieses Geschenk dem wohlwollenden Universum, von dem wir es erhalten haben, ins Gesicht zurück.

Urheberrechtlich geschütztes Dokument.

Deutsche Website des Buchs: ernaehrungundbewusstsein.de

- 1 E. A. Hooton, *Man's Poor Relations* (Garden City, NY: Doubleday, 1940), p. 412.
- 2 Die Fleischfresser unter den Tieren haben über drei Mal so viel Magnesiumphosphat in ihren Zähnen als wir, was diesen größere Härte verleiht: „Menschliche Zähne enthalten normalerweise 1,5 Prozent Magnesiumphosphat, wohingegen die Zähne von Fleischfressern zu nahezu 5 Prozent aus Magnesiumphosphat bestehen.“ Vasu Murti, *They Shall Not Hurt or Destroy: Animal Rights and Vegetarianism in the Western Religious Traditions* (Cleveland: Vegetarian Advocates Press, 2003), p. 122.
- 3 Fleischfresser haben einen Verdauungstrakt, der drei Mal ihre Körperlänge ausmacht. Hingegen haben Primaten, die als Fruchtfresser eingeordnet werden, einen Verdauungstrakt haben, der zwölf Mal ihre Körperlänge ausmacht. Der Verdauungstrakt von Pflanzenfressern, wie Huftieren und Wiederkäuern, ist etwa dreißig Mal so lang wie ihre Körperlänge. Siehe *Ibid.*, pp. 121–122.
- 4 Robert O. Young und Shelley R. Young, *The pH Miracle* (New York: Warner, 2002).
- 5 John McDougall, “Need Potassium? Take Vegetables, Not Pills,” *McDougall Newsletter*, April 2004.
- 6 Riane Eisler, *Sacred Pleasure: Sex, Myth, and the Politics of the Body* (New York: HarperCollins, 1995), p. 38.