

Die Deckung des Eiweißbedarfs

„Die einzige Chance für ein Überleben auf dieser Erde ist der Schritt zur vegetarischen Ernährung.“

Albert Einstein (* 1879 in Ulm; † 1955)

Noch vor ca. 30 Jahren haßte den Vegetariern der Geruch an, einer besonders eigenartigen Spezies anzugehören. Eine fleischlose Ernährung war außerhalb der Norm und wurde deshalb argwöhnisch beäugt. Für Fleischverzehrer waren Vegetarier Sonderlinge. Nach meiner Beobachtung hatten es Männer, die sich vegetarisch ernährten, besonders schwer. Ihr Mannsein wurde in Zweifel gezogen.

Udenkbar wäre auch seinerzeit der Zeitungsartikel mit dem Titel: [„Der typische Vegetarier - Weiblich, jung, fleischlos. Teenie-Trick oder ernstzunehmender Lebensstil“](#) [3] – gewesen, wie in der Ausgabe vom 13. März 2010 der Süddeutschen Zeitung zu lesen war. Zum Glück ist die vegetarische Ernährung aus vielerlei Gründen aus ihrem Schattendasein herausgetreten: Immer mehr „Promi“-Vegetarier bekennen sich öffentlich dazu.

Aber auch immer mehr Menschen erkennen, dass wir durch den hohen Verbrauch von tierischen Nahrungsmitteln millionenfaches Leid erzeugen, unsere Gesundheit schädigen und uns der Zukunft auf diesem Planeten berauben. Der [Fleischatlas – Daten und Fakten über Tiere als Nahrungsmittel 2013](#) [4] - dokumentiert eindrücklich die Auswirkungen des Fleischkonsums. **Die 56-seitige Broschüre habe ich am Ende dieses Beitrages als PDF angehängt!**

□

Unsere Vorfahren – die Primaten – haben sich hauptsächlich von Früchten ernährt. Unser Verdauungstrakt und Enzymorganismus ist nach wie vor steinzeitlich angelegt. Wir haben einen langen „Pflanzenfresserdarm“. Auch fehlt uns die Uricase, das klassische Fleischfresserenzym der Raubtiere. Die Menschen, die sich jeden Tag Fleisch leisten können, sind deshalb anfällig für Gicht. Wir wissen auch, dass es sich um eine Verschwendung von pflanzlicher Nahrung wie Getreide, Soja etc. handelt: Pflanzliche Nahrung über den Umweg der Tierproduktion eingesetzt ist ineffizient. Der ökologische Wahnsinn der Massentierhaltung ist hinlänglich bekannt: Mensch, Tier und Umwelt leiden.

Der Fleischkonsum in den reichen Industrienationen führt zur Verelendung breiter Schichten in den Futtermittelproduzierenden Staaten. Spritzmittel wie z.B. das glyphosathaltige Roundup wird in solchen Mengen in Argentinien und Brasilien versprüht, so dass es dort zu enormen gesundheitlichen Schäden führt. Nach Aussagen von Prof. Andrés Carrasco, Wissenschaftler im Labor für Molekulare Embryologie der Medizinischen Abteilung der Universität von Buenos Aires, nimmt die Zahl der [missgebildeten Neugeborenen in Argentinien](#) [5] zu. Über das nach Europa transportierte Futtermittel schließt sich der Kreis: Beim Fleischkonsum landet das Gift auch auf unsere Teller. Es braucht kein besonders ausgeprägtes Denkvermögen um die Zusammenhänge zu begreifen.

Die Frage lautet: Warum kommt es nicht zum blitzartigen kollektiven Umschwung?

Die Antwort ist mehr als banal: Mann / Frau weiß nicht, wie der Eiweißbedarf ohne tierisches Eiweiß zu decken ist.

Dass Eiweiß (Protein) Träger des Lebens und Hauptbestandteil alles Lebendigen ist, gibt dem Grundnährstoff Eiweiß seine Vorrangposition vor den Grundnährstoffen Kohlenhydrate und Fette. Eiweiße bestehen aus Aminosäuren. Acht der ca. 20 [Aminosäuren](#) [6] kann der menschliche Organismus nicht selbst herstellen. Sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden.

Vegetarier werden oft von Ärzten gefragt, wie sie denn ihren Eiweißbedarf decken. Das zeigt, dass es um das Wissen der Schulmediziner in Bezug auf Ernährung nicht gut bestellt ist. Das ist auch kein Wunder, denn beim Studium der Medizin erfahren Ärzte so gut wie nichts über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit. Beweis: Auch die Ärzteschaft ist genauso von ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten betroffen wie ihre Patienten.

Klar, dass diejenigen, die an der tereiwweißhaltigen Ernährungsweise verdienen, kein Interesse haben, die Aufklärung voranzutreiben. Die Fleischindustrie hält gusseisern am Mythos „Fleisch ist ein Stück Lebenskraft“ fest und bestimmt weitgehend die Politik. Deswegen wäre eine vegetarisch lebende Landwirtschaftsministerin für unser Land (noch) undenkbar. Wie lange dauert es noch, ihr lieben Männer, bis ihr merkt, dass es sich bei „Fleisch ist ein Stück

Lebens(Mannes)kraft“ um eine Werbeaussage der fleischverarbeitenden Industrie handelt?

Doch wie „Lochfraß“ arbeiten die neuesten Erkenntnisse der Eiweißforschung. [Prof. Werner Kollath](#) [7] (1892 – 1970) hat nachgewiesen, dass pflanzliches Eiweiß genauso hochwertig ist wie tierisches Eiweiß. D.h. im Klartext: Pflanzliches Eiweiß ist dem tierischen ebenbürtig. Pflanzliches, unerhitztes Eiweiß deckt den Eiweißbedarf genauso wie tierisches Eiweiß.

Prof Kollath brachte es mit der einfachen Devise auf den Nenner: Roh und ganz. Tieren, die in der Wildnis leben, braucht man dies nicht zu erklären. Sie fressen ihre Nahrung ganz und unerhitzt. Eiweiß, was unerhitzt ist, bezeichnete Prof. Kollath als „nativ“. Eiweiß was über 42 Grad C erhitzt ist, als „denaturiert“. Denaturiertes Eiweiß hat zum Unterschied von nativem Eiweiß seine lebendige Struktur verloren und eine andere ernährungsphysiologische Wirkungsweise. Ein Mensch, der über 42 Grad Fieber hat, verliert auch seine „lebendige Struktur“, er stirbt.

Immer wieder wird behauptet, dass es völlig egal sei, ob das Eiweiß erhitzt ist oder nicht, weil im Magen-Darmtrakt eine Denaturierung stattfindet. Das ist falsch. Im Magen-Darmtrakt findet eine enzymatische Aufspaltung statt, die nicht mit einem Denaturierungs- sprich Zerstörungsvorgang zu vergleichen ist. Eiweiße werden bei der Verstoffwechslung in ihre einzelnen Bausteine zerlegt. Aus einem Kirschkern, der von einem Vogel gefressen und anschließend wieder ausgeschieden wurde, kann ein Kirschbäumchen werden. Ein Beweis dafür, dass die Verdauung kein Denaturierungsvorgang darstellt.

Nahrungseiweiße werden bei der Verdauung in ihre einzelnen Bestandteile nämlich den Aminosäuren zerlegt, um sie dem Körper verfügbar zu machen. Dies geschieht mit Hilfe von Enzymen (z.B. [Pepsin](#) [8] im Magensaft und [Trypsin](#) [9] im Darmsaft). Diesen enzymatischen Aufspaltungsvorgang als Denaturierungsvorgang zu bezeichnen, ist unwissenschaftlich.

Denaturierung hat mit Erhitzung über 42 Grad Celsius zu tun. Eiweiße, die über 42 Grad Celsius erhitzt werden, verlieren ihre lebendige Struktur. D.h. wäre der Kirschkern über 42 Grad Celsius erhitzt - also denaturiert - worden, wäre das Entstehen eines Kirschbäumchens – trotz wirksamer und effektiver Umhüllung - nicht mehr möglich. Der Kirschkern hätte seine Fähigkeit zum Keimen, also zum „Lebendigwerden“ verloren. Da hülfe auch keine ausreichende Bewässerung und Auswahl des richtigen Standortes mehr, der Kirschkern bliebe tot. Leben ist wissenschaftlich nicht zu erfassen. Deshalb ist der Begriff der Lebendigkeit in den Augen der sogenannten Wissenschaft unwissenschaftlich.

Nach wie vor wird in der gängigen Literatur der Eiweiß-Tagesbedarf in Gramm ausgedrückt. Dies ist überholt. Exakter ist es, wenn der Bedarf in Prozenten ausgedrückt wird. Z.B.: Ein Säugling, der gestillt wird, bekommt über die Muttermilch soviel Eiweiß zugeführt, dass er innerhalb eines Jahres sein Gewicht verdoppelt. Die Muttermilch enthält nur 1,4 – 2,5 % Eiweiß. Da wir Erwachsenen nur noch einen Erhaltungs- und Betriebsstoffwechsel haben, ist es leicht, sich an diesen natürlichen Vorgaben zu orientieren.

Durch unerhitzte pflanzliche Kost ist der Eiweißbedarf leicht zu decken. Im Getreide stecken in den Randschichten 14 – 17 %, im ganzen Mehlkörper 9 % und im Gemüse 3 %. Eine Eiweißversorgung über die Pflanze ist absolut gewährleistet. Bei der Zufuhr des pflanzlichen Eiweißes kommt es – im Gegensatz zum tierischen Eiweiß – nicht zu krankhaften Ablagerungen im Organismus.

Geradezu „revolutionär“ waren die Erkenntnisse von [Prof. Lothar Wendt](#) [10] (1907 – 1989, Gesund werden durch Abbau von Eiweißüberschüssen) Wendt fand heraus, dass wir nicht nur über Kohlenhydrat- und Fettstoff-Speicher verfügen, sondern auch über einen Eiweißspeicher. Prof. Wendt belegte, dass es bei Überfütterung mit tierischem Eiweiß zu krankhaften Ablagerungen von Eiweißstoffen (Polymucosacchariden) auf den Membranen der Blutkapillaren kommt. Die Folge können Bluthochdruck, Erhöhung des Cholesterinwertes und Gefäßschäden sein.

Leider werden diese Erkenntnisse von der Schulmedizin nicht in Betracht gezogen. Besonders nachteilig wirkt sich diese Unkenntnis bei Diabetes-Patienten aus, die von Erblindung und Amputationen durch tierieweißhaltige Nahrung bedroht sind. Aber auch allen Krankheiten, die dem rheumatischen Formenkreis (Arthrose, Arthritis, Bandscheibenschäden usw.) zuzuordnen sind, könnte patientenfreundlicher und kostengünstiger begegnet werden. Es gibt also triftige Gründe, tierieweißhaltige Nahrung zu minimieren evtl. sogar ganz wegzulassen.

Doch dazu bedarf es der gründlichen Information: Wie decke ich den Eiweißbedarf? Dieser Frage hat sich – begreiflicherweise - natürlich auch die Nahrungsmittelindustrie angenommen. Jetzt tischen Fastfoodketten Gemüseburger und Soja-Medaillons auf, Bioläden und Reformhäuser überschlagen sich mit einem breiten Angebot an „Alternativen“. Und jetzt kommt das Unfassbare: Die „Alternativen“ sind oftmals nicht des Geldes und meistens auch nicht der Gesundheit wert.

Stecken Vegetarier in der Falle?

Wer seinen Eiweißbedarf mit vitalstoffreicher Vollwertkost deckt, braucht sich um die Deckung des Eiweißbedarfs überhaupt keine Gedanken zu machen.

Wer die Grundzüge dieser genialen Kostform gelernt hat, ist immun gegenüber den Werbebotschaften für die „gesunden“ Produkte der Nahrungsmittelindustrie. Der Vorteil dieser Ernährungsform ist obendrein, nicht dem [„Puddingvegetarismus“](#)

[11] und dem „Quark-,Joghurt- und Soja-Rummel“ anheim zu fallen.

- Puddingvegetarismus bedeutet, auf Fleisch zu verzichten, aber nicht auf Fabrikzucker und Auszugsmehle. Deshalb sind „Puddingvegetarier“ von den üblichen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herzinfarkt, Übergewicht usw. genauso bedroht, wie die Nichtvegetarier.
- Wer dem „Quark-, Joghurt und Soja-Rummel“ frönt, braucht sich nicht zu wundern, wenn viele unerwünschte gesundheitliche Beschwerden nicht weichen.

Vegetarier, die sich von der Werbung der Reformhäuser oder Bioläden haben verbilden lassen, haben es versäumt, den Dingen wirklich auf den Grund zu gehen. Sie sind anfällig für die ach so gesunden Sojaprodukte.

„Macht Euch die Erde untertan“ lautet die christliche Botschaft, ein Menetekel für die Tiere. Für sie ist keine biblische Erlösung vorgesehen. Im Namen des Christentums dürfen sie um der Menschen willen drangsaliert, gemordet und ausgebeutet werden. [Arthur Schopenhauer](#) [12] wurde wegen der Blindheit des Christentums gegenüber dem Leid der Tiere zum Atheisten.

Am 8. Febr. 2001 veröffentlichte die Wochenzeitung „Die Zeit“ einen interessanten Artikel: [Hungrig nach Moral - Scheinheiliges Mitleid mit den Kühen](#) [13], verfasst von der bekannten Literaturkritikerin [Iris Radisch](#) [14]. Sie schrieb: „Niemand“, schreibt das Tierschutzgesetz der Bundesrepublik Deutschland vor, „darf einem Tier ohne vernünftigen Grund Schmerzen, Leiden oder Schäden zufügen.“ Da wohl unstrittig sein dürfte, dass die maximale Beschädigung eines Tieres der Tod ist, muss der anschließende Fraß als „vernünftiger Grund“ für das Schlachten herhalten. Dass es „vernünftig“ sei, Tiere in gewaltigen Mengen zu verzehren, ist der unantastbare Glaubensgrundsatz der fleischfressenden Zivilisation. Erst wenn das Fressen als vernünftiger Grund für das große Schlachten ausfällt, kommt Mitleid auf. (Quelle: ZEIT ONLINE)

Wem die Tiere Leid tun, der sollte sie nicht essen. Und wer die Tiere isst, dem tun sie nicht Leid.

„Zart denken, zart empfinden wollen, aber unzart fressen wollen, das gibt es nicht!“

- **Peter Altenberg**

„Ganze Weltalter voll Liebe werden notwendig sein, um den Tieren ihre Dienste und Verdienste an uns zu vergelten.“

- **Christian Morgenstern**

„Je größer der Anteil Fleisch in der menschlichen Kost, umso kleiner die Leistungsfähigkeit.“

„Nur im Reiche der Pflanzen werden die Federn gespannt, welche die Uhr des Lebens treiben.“

- **Max Bircher-Benner**

„Die Größe und den moralischen Fortschritt einer Nation kann man daran messen, wie sie die Tiere behandelt.“

- **Mahatma Gandhi**

„Die Frage ist nicht, ob sie denken können. Entscheidend ist, ob sie leiden können.“

- **Jeremy Bentham**

„Jeder dumme Junge kann einen Käfer zertreten, aber alle Professoren der Welt können keinen herstellen.“

- **Arthur Schopenhauer**

Der Musiker und Liedermacher [Reinhard Mey](#) [15] ist überzeugter Vegetarier und engagierte sich bei der Organisation [PETA](#) [16] aktiv für den Tierschutz. Seit 1992 setzten sich einige seiner Lieder kritisch mit dem Thema Tierschutz auseinander ([Die Würde des Schweins ist unantastbar](#) [17], Tierpolizei, [Hasengebet](#) [18], Erbarme dich, Hundgebet). Diese und andere Tierlieder aus verschiedenen Jahrzehnten veröffentlichte Mey 2006 gesammelt auf dem Sampler [Frei!](#) ([hier hören](#)) [19]

□

Literaturhinweise:

► Fromm Forum, Heft 16/2012, Beiträge:

- Die industrielle Tierhaltung und Fleischproduktion und ihre globalen Auswirkungen, Jürgen Piater
- Der Umgang des Menschen mit dem Tier in theologisch-ethischer Perspektive, [Eugen Drewermann](#) [20]

- Die Psychoanalyse der Nutztierhaltung, [Hanna Rheinz](#) [21]

► **Food Crash – Wir werden uns ökologisch ernähren oder gar nicht mehr** Dr. Felix zu Löwenstein, ISBN 978-3-629-02300-1, Pattloch Verlag (2011) .- [klick hier](#) [22] - die Buchvorstellung im Kritischen Netzwerk - [klick hier](#) [23]

► **Getreide und Mensch – eine Lebensgemeinschaft**, Prof. Dr. W. Kollath, gebunden, 416 Seiten, Neuerscheinung 2010. Infos zum Inhalt und Bestellung beim Herausgeber Dr. Johann Georg Schnitzer - [hier bitte weiterlesen](#) [24]

► **Tiere essen**, [Jonathan Safran Foer](#) [25], gebunden, 400 Seiten, 19.90 €, ISBN: 978-3-462-04044-9, Verlag Kiepenheuer & Witsch (08/2010)

► **Die Deckung des Eiweißbedarfs**, [Dr. Max Otto Bruker](#) [26], 6-Seiten-DIN-5 Kleinschrift, **0.50 €**, [emu-Verlag](#) [27], Lahnstein

► **Die Deckung des Eiweißbedarfs**, Dr. Max Otto Bruker bot seinen Patienten über Jahrzehnte regelmäßig Vorträge an. Er referierte jeweils 1 Stunde zu den verschiedensten Themen. In ihrer Aussage haben diese Vorträge nichts von Ihrer Aktualität verloren: 78min.-Vortrag auf CD, 12.00€, [emu-Verlag](#) [27], Lahnstein

► **Tiere als Ware – Gequält – getötet – vermarktet** [Manfred Karremann](#) [28] / Karl Schnelting, broschiert, 146 Seiten, ISBN-13: 978-3-596-11631-7, für 2-3€ gebraucht erhältlich, Fischer Taschenbuch Verlag (1/1998)

Anhang

Größe

 [2013_01_Fleischatlas_Daten_und_Fakten_ueber_Tiere_als_Nahrungsmittel.pdf](#) [29] 3.22 MB

Quell-URL: <https://kritisches-netzwerk.de/forum/die-deckung-des-eiweissbedarfs>

Links

[1] <https://kritisches-netzwerk.de/user/login?destination=comment/reply/1647%23comment-form> [2] <https://kritisches-netzwerk.de/forum/die-deckung-des-eiweissbedarfs> [3] <http://www.sueddeutsche.de/leben/der-typische-vegetarier-weiblich-jung-fleischlos-1.21271> [4] <http://www.boell.de/oekologie/gesellschaft/oekologie-gesellschaft-fleischatlas-globale-zusammenhaenge-fleischkonsum-16386.html> [5] <http://www.gen-ethisches-netzwerk.de/gid/202/potthof/fr%C3%B6schen-h%C3%BChnereiern-und-menschen> [6] <http://de.wikipedia.org/wiki/Aminos%C3%A4uren> [7] http://de.wikipedia.org/wiki/Werner_Kollath [8] <http://de.wikipedia.org/wiki/Pepsin> [9] <http://de.wikipedia.org/wiki/Trypsin> [10] <http://www.prof-wendt.de/profdrltharwendt/vitalotharwendt/index.php> [11] <http://www.lebensmittellexikon.de/p0002570.php> [12] http://de.wikipedia.org/wiki/Arthur_Schopenhauer [13] http://www.zeit.de/2001/07/Hungrig_nach_Moral/komplettansicht [14] http://de.wikipedia.org/wiki/Iris_Radisch [15] http://de.wikipedia.org/wiki/Reinhard_Mey [16] http://de.wikipedia.org/wiki/People_for_the_Ethical_Treatment_of_Animals [17] <http://www.reinhard-mey.de/start/texte/alben/die-w%C3%BCrde-des-schweins-ist-unantastbar> [18] <http://www.reinhard-mey.de/start/texte/alben/hasengebet> [19] <http://www.reinhard-mey.de/start/alben/cd/frei> [20] http://de.wikipedia.org/wiki/Eugen_Drewermann [21] http://de.wikipedia.org/wiki/Hanna_Rheinz [22] http://www.droemer-knauer.de/livebook/LP_978-3-629-02300-1/downloads/livebook.pdf [23] <http://www.kritisches-netzwerk.de/forum/food-crash-wir-werden-uns-oekologisch-ernaehren-oder-gar-nicht-mehr-felix-zu-loewenstein> [24] <http://www.dr-schnitzer.de/gesundheit-getreide-welternaehrung.htm> [25] http://de.wikipedia.org/wiki/Jonathan_Safran_Foer [26] http://de.wikipedia.org/wiki/Max_Otto_Bruker [27] <http://www.emu-verlag.de/> [28] http://de.wikipedia.org/wiki/Manfred_Karremann [29] https://kritisches-netzwerk.de/sites/default/files/2013_01_Fleischatlas_Daten_und_Fakten_ueber_Tiere_als_Nahrungsmittel.pdf