

Fleischkonsum und Gesundheit

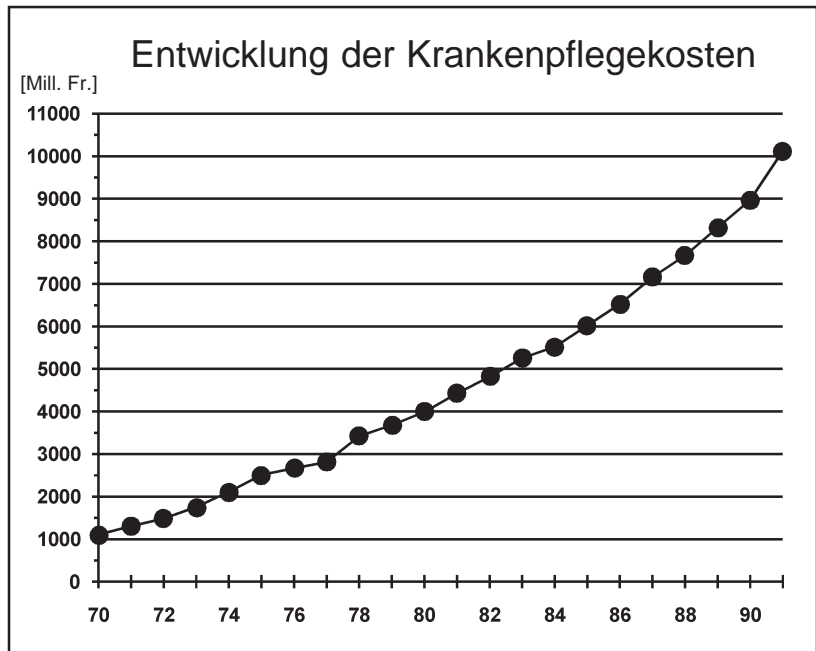
Das Gesundheitswesen steht heute am Rande eines Kollapses¹. Trotz immer teureren Geräten und vielen kleinen Fortschritten in der Medizin bleibt die grösste Gruppe von Krankheiten weiterhin unangetastet. Es handelt sich hierbei um Zivilisationskrankheiten. Dazu gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes, Übergewicht, Alzheimerkrankheit, Rheuma, Osteoporose², Allergien, Neurodermitis, Aids, Asthma und viele andere mehr. Obwohl die meisten dieser Krankheiten in der Schulmedizin als unheilbar gelten, könnten viele Kranke geheilt oder deren Krankheiten zumindest vorgebeugt oder gemildert werden. Ein wichtiger Schritt dazu wäre die Entfernung des tierischen Eiweisses aus der menschlichen Ernährung. Es gibt auch bereits

genügend wissenschaftliche Studien, welche dies belegen, vor allem in den USA, aber auch im deutschen Sprachraum³, z.B. von der Universität Giessen, vom Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg und vom Bundesgesundheitsamt in Berlin⁴. Alle diese Studien entlarvten gesundheitliche Bedenken gegenüber der vegetarischen Ernährung als Vorurteile, die mit objektiven Untersuchungen klar widerlegt werden können. Als Bei-

Ausser dem Fleisch isst durchschnittlich jede Person täglich 20 g Schlachtfette, die anderen Nahrungsmitteln beige-mengt wurden (z.B. in Gebäck).

spiel seien hier nur Prof. Dr. Claus Leitzmann und Rosemarie Schönhofer-Rempt vom Institut für Ernährungswissenschaft der Universität Giessen zitiert: «[Die vegetarische Lebensweise] führt zu keiner Mangelversorgung, weder beim Protein noch beim Eisen⁵, Kalzium oder Vitamin B₁₂.⁶ [...] Insgesamt kann die vegetarische Lebensweise, die ne-

ben einer gesunderhaltenden Ernährung u.a. auch regelmässige körperliche Bewegung und Meidung von Suchtmitteln beinhaltet, als zeitgemäss betrachtet werden. Es wäre zu wünschen, dass diese Erkenntnis nicht nur



bei der Bevölkerung, sondern auch bei allen Entscheidungsträgern, die für die Gesundheit der Menschen zuständig sind, beachtet wird.»⁷

Immer mehr Studien kommen zum Schluss, dass der Mensch biologisch ein Pflanzenesser ist, dies macht die enormen gesundheitlichen Nachteile des Konsums tierischer Nahrungsmittel verständlich. Der Leiter⁸ der grössten Ernährungs- und Gesundheitsstudie⁹, die in China je durchgeführt wurde, beschreibt dies folgendermassen: «Wir sind im Grunde eine vegetarische Tierart und sollten eine grössere Vielfalt pflanzlicher Lebensmittel verzehren und unsere Einnahme tierischer Nahrung minimieren.»¹⁰ Die Studie ergab u.a., dass Dorfbewohner, die weniger Fett und Fleisch verzehrten, seltener an Anämie (durch Eisenmangel) und Osteoporose (eine mit Kalkmangel verbundene Knochenkrankheit) litten als ihre mehr Fleisch essenden Landsleute in den Städten. Trotzdem empfehlen auch heute noch viele Ärzte, zur Vorbeugung dieser Krankheiten tierische Produkte zu konsumieren! Der

Druck der Fleisch- und Milchwirtschaft hat bisher leider eine weite Verbreitung dieses Wissens verunmöglicht.

Falls es dennoch Zweifel geben sollte, was die natürliche Ernährung des Menschen ist¹¹, versuchen Sie folgendes Experiment: Man gebe einem Kleinkind einen Apfel und einen lebendigen Hasen. Es wird bestimmt nie vorkommen, dass das Kind mit dem Apfel spielt und den Hasen isst. Doch selbst bei Erwachsenen ist die natürliche Abneigung gegen bestimmter Nahrungsmittel noch nicht völlig verloren gegangen. Versuchen Sie, einige Wochen in einem Schlachthof zu arbeiten und danach einem Bauern bei der Obsternte zu helfen. Wo werden Sie sich wohler fühlen?

Der Verzicht auf Fleisch und ein mässiger (oder gar kein) Konsum anderer tierischer Produkte würden die heutigen Probleme in unserem Gesundheitswesen entschärfen helfen, wenn nicht rein wirtschaftliche Interessen be-

«Fleisch ist ein Stück Lebenskraft,
solange es lebt.»

M.L. Holzer-Sprenger

stimmter Kreise dagegenstünden (der Fleisch- und Fleischwarenumsatz liegt bei jährlich über 7 Milliarden Franken!). Zudem steht der gesamtwirtschaftliche Vorteil einer gesünderen Bevölkerung zweifellos fest. Beispielsweise werden die volkswirtschaftlichen Kosten alleine für die Osteoporose-Patienten auf jährlich 400 Millionen Franken geschätzt!¹²

Trotz diesen Tatsachen verwendet der Bund im Schnitt 84% seiner Landwirtschaftssubventionen, um die Fleisch-, Milch- und Eierproduktion zu unterstützen. Nur ganze 16% stehen für die pflanzliche Nahrungsmittelproduktion zur Verfügung.¹³



Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus (SVV), 9315 Neukirch-Egnach
E-Mail: svv@vegetarismus.ch – Internet: <http://vegetarismus.ch>
Informationen zum Thema Vegetarismus sind erhältlich beim Sekretariat der SVV:
Vegi-Büro, Bahnhofstr. 52, 9315 Neukirch, Tel.: 071 / 477 33 77, Fax: 477 33 78



¹ Die Gesamtkosten des schweizerischen Gesundheitswesens betragen 1985: 18 Mrd. Fr. / 1990 26 Mrd. Fr. 1995 35 Mrd. Fr. und 1996 bereits 37 Milliarden Franken. (nach: Statistisches Jahrbuch der Schweiz 1994/1998). Die Ausgaben für Prävention belaufen sich auf nur 1,8 % der Gesamtausgaben!

² Siehe hierzu auch das SVV-Infoblatt Nr. 24: Vorbeugung von Osteoporose. Mit Osteoporose wird Knochenschwund krankhaften Ausmasses bezeichnet. Sie kommt sehr häufig bei älteren Menschen, insbesondere bei Frauen, vor. Folgen: häufige Knochenbrüche, Deformation des Skeletts.

³ Zum Beispiel: Ärzte Zeitung, 30.9.1997: «Wissenschaftler stellen Kausalität zwischen Fleischverzehr und Dickdarmkrebs her.», weitere Quellenangaben unter: <http://vegetarismus.ch/heft/97-4/krebs.htm>

⁴ Zum Beispiel: «Berliner Vegetarier Studie – Zweite Mitteilung» – Antropometrische und biochemische Messdaten im Vergleich zu Nichtvegetariern, Aktuelle Ernährungsmedizin, Januar 1989.

⁵ Siehe hierzu auch das SVV-Infoblatt Nr. 17: Eisen.

⁶ Siehe hierzu auch das SVV-Infoblatt Nr. 28: Vitamin B₁₂.

⁷ Entnommen aus: Spiegel der Forschung 3-4/88.

⁸ Colin Campbell von der Cornell-Universität.

⁹ Diet, Life-style, and Mortality in China: A Study of the Characteristics of 65 Chinese Counties (New York: Oxford University Press, 1990) und «China's Long March to Longevity», New Scientist, 8. Dez. 1990. Eine umfangreiche Dokumentation der Studie kann auch übers Internet angesehen werden: <http://www.human.cornell.edu/DNS/ChinaProject>

¹⁰ Zitiert in «Zur Lage der Welt 1992», nach The New York Times, 8. Mai 1990.

¹¹ Siehe hierzu auch unseren Nachdruck Nr. B8: «Der Mensch: Ein Allesfresser oder Vegetarier? – Was berühmte Naturforscher darüber denken.»

¹² Knochen und Osteoporose, Informationsschrift des NFP 18 «Biomedizinische Technik» des Schweizerischen Nationalfonds. Herausgegeben von: Universität, ETH und Osteoporosezentrum Zürich.

¹³ Durchschnittswerte von 1986-88, jährliche Landwirtschaftssubventionen insgesamt: 7,2 Milliarden Franken. Quelle: CASH, 3. August 1990.