

Vegetarismus

Ich möchte hier nicht näher auf den ethischen Aspekt eingehen, der das Töten von Tieren verbietet. Wer für sich das Recht herausnimmt, Tiere zu töten, weil es in der Tierwelt ja auch so sei, der ist selbst noch zu sehr Tier, mit all seinen Aggressionen und körperlichen Begierden. Da vermag auch die Entschuldigung „es schmecke doch so köstlich“ nicht zu punkten. Dieses Argument liefere ich mir gerne selbst, neben der Tatsache, dass wir vom Tier abstammen. Was liegt also näher als das Argument vorzubringen „überall herrscht das Prinzip fressen und gefressen werden“. Damit sei der Akt des Tötens von Tieren zur Beschaffung von Nahrung legitim. Dies ist ein weites Feld. Tatsache ist, dass ich es selbst noch nicht geschafft habe vegetarisch zu leben, auch wenn ich dies eigentlich gerne möchte. Hinzu kommt, dass vegetarische Kost heutzutage kaum gesünder ist. Sogar Bio-Gemüse und – Obst kommen von Großplantagen. Hinzu kommt die geringe Menge an Inhaltsstoffen verschiedener pflanzlicher Produkte im Vergleich zu früher. Extreme Zuchtauslesen und gentechnische Manipulationen wie beim Soja erlauben kaum noch Hoffnung auf gesunde Nahrung. Wer dann noch als Vegetarier lebt, läuft Gefahr Mangelkrankungen zu provozieren. So erging es einem Bekannten von mir, der 10 Jahre lang streng vegetarisch lebte, aber anscheinend einer falschen Ernährungsaufklärung folgte, denn er erlitt aufgrund von Unterversorgungen an B- Vitaminen, einigen essentiellen Aminosäuren und Omega-3-Fettsäuren einen Herzinfarkt, den er aber glücklicherweise überlebte. Seit dem isst er wieder Fleisch, wenn auch mit Bedacht und selektiv.

Die Grundfrage zu unserer Ernährungsphysiologie müsste allerdings lauten: Sind wir Menschen von der Entwicklung her Vegetarier, Allesfresser oder Fleischfresser? Die Antwort muss heißen: Der Mensch war ursprünglich ein Pflanzenfresser und jetzt ein Fleischfresser mit Tendenz zum Allesfresser!

Dies lässt sich durch einige Fakten belegen. So ist mittlerweile unser Darm derartig verkümmert, dass er nicht mehr in der Lage ist Rohkost richtig geschweige denn Rohfaser überhaupt zu verdauen. Dazu diente einst ein großer Blindsack wie bei den Pferden, der bei uns heute nur noch rudimentär durch einen Wurmfortsatz angedeutet ist.

Seit der Erfindung der Garküche, also der Erhitzung von Lebensmitteln, ist diese fermentative Verdauung durch Bakterien überflüssig geworden. Dennoch ist der Darm des Menschen mit 6-8 Metern länger als der Darm eines Fleischfressers (5 Meter beim Hund) und kürzer als der eines alles fressenden Schweins (25 Meter). Der Darm eines Pflanzenfressers, wie das Rind beträgt eine Gesamtlänge von 43-60 Meter.

Damit ist unser Darm viel zu kurz, um Rohkost und auch Getreide, außer Obst, ausreichend zu verdauen.

In seinem Buch „Lexikon der Ernährungsirrtümer“ geht der Lebensmittelchemiker Udo Pollmer näher auf den Aberglauben ein, Vollkornprodukte seien für den Menschen gesund. Vollkorngetreide und deren Produkte sind schwer verdaulich und führen daher bei vielen Menschen zu Gärungen und einer erhöhten Giftbildung im Darm. Ohne Technik ist der Mensch nicht in der Lage Rohkostnahrung richtig aufzuschließen.

Während der Pflanzenfresser einen langen Darm zur Verdauung benötigt, muss ein Fleischfresser mit einem sehr kurzen Darm ausgestattet sein, damit er die Stoffwechselgifte zügig ausscheiden kann und es nicht zur Eigenvergiftung kommt. Deshalb verkraften wir gesundheitlich eine Eiweißernährung mit deren Fäulnisrückständen besser als eine kohlenhydratreiche Kost mit ihren Gärungsprozessen.

Wir sind auch weder mit einem Rinderpannen oder einem Muskelmagen ausgerüstet, wie die Hühner.

Als weiteres Indiz dafür, dass wir einst reine Pflanzenfresser waren, dient unser Gebiss, dem die eindeutigen Fang- und Reißzähne fehlen und das stattdessen auf ein Zerkleinern der Nahrung ausgelegt ist.

Es ist bekannt, dass im Mittelalter ein hoher Fleischkonsum von ca. 120 kg/Kopf und Jahr zu einer geringeren Lebensspanne führte. Heute liegt der Fleischkonsum bei etwa 80 kg/Kopf und Jahr. Dies bestätigt sich auch in aktuellen Beobachtungen. In Afrika wird im Gegensatz zu Südamerika wesentlich weniger Fleisch gegessen aber dafür mehr rohfaserreiche Kost. Das Ergebnis ist eine eklatant geringere Anfälligkeit für Darmkrebs im Vergleich zu Südamerika.

Meinungen bekannter Leute zum Fleischkonsum

Leo N. Tolstoi, ein Verfechter des Vegetarismus, schreibt dazu: *Solange es Schlachthäuser gibt, wird es auch Schlachtfelder geben.*

Und Jesus hatte schon 1900 Jahre davor bemerkt: *Du darfst nicht essen, was Leben hatte. Wer tötet, tötet sich selber. Und wer das Fleisch gemordeter Tiere isst, isst vom Leibe des Todes. Denn in seinem Blute wird jeder Tropfen ihres Blutes zu Gift; in seinem Atem beginnt ihr Atem zu stinken! An anderer Stelle: Die Dünste der Fleischspeisen verdunkeln das Licht des Geistes. Sehet, ich übergebe euch alle samentragenden Pflanzen, die auf der ganzen Erde wachsen und alle Bäume mit samentragenden Früchten; die sollen euch zur Nahrung dienen.[...] Esst die Früchte der Bäume und alle Kräuter des Feldes und alle Milch von Tieren¹, soweit sie sich zur Ernährung eignen, denn sie sind vom Feuer des Lebens genährt und gereift. Esst Honig und Oliven. Esst Brot aus keimendem Getreide und an der Sonne getrocknet. Esst Weintrauben, damit euer Leib abnehme, esst Rosinen und Feigen. Esst nur, was die Natur gerade bietet. Esst keine unreinen Speisen, die aus fernen Ländern kommen, sondern esst die Früchte eurer Bäume.*

Albert Einstein: *Ich glaube, dass die Wandlung und Läuterung, die im Wesen von Vegetariern und Vegetarierinnen vor sich geht, von Vorteil für die Menschheit ist; deswegen ist vegetarische Kost gut für den Menschen.*

Hippokrates: *Die Menschen bekamen nämlich von der schweren tierischen Kost viele ernste Beschwerden, aus diesem Grunde haben dann auch diese, glaube ich, eine ihrer Natur entsprechende Ernährung gesucht.*

Petrus in Predigt XII: *Das widernatürliche Essen von Fleisch ist ebenso vergiftend wie die heidnische Anbetung von Teufeln mit ihren Opferungen und unreinen Festen. Durch Teilnahme wird der Mensch zum Tischgenossen von Teufeln.*

Plinius: *Für ein kleines Stücklein Fleisch nehmen wir den Tieren die Seele sowie Sonnenlicht und Lebenszeit, wozu sie doch entstanden und von Natur aus da sind.*

¹ Klare Absage an Veganer

Johannes Crysostomus²: *Keine Ströme von Blut fließen hier, kein Fleisch wird geschlachtet und zerhackt, leckere Kost und schwerer Kopf ist diesen Mönchen unbekannt.*

Franziskus von Assisi: *Alle Geschöpfe der Erde fühlen wie wir, alle Geschöpfe streben nach Glück wie wir. Alle Geschöpfe der Erde lieben, leiden und sterben wie wir, also sind sie uns gleich gestellte Werke des allmächtigen Schöpfers: Unsere Brüder.*

Gregor von Nizianz³: *Die Schwelgereien in Fleischgerichten sind ein schändliches Unrecht, und ich wünsche, dass ihr vor allen Dingen bestrebt sein möget, eurer Seele eine Nahrung zu reichen, welche ewige Dauer hat.*

Basilius der Grosse⁴: *Der Leib, der mit Fleischspeisen beschwert wird, wird von Krankheiten heimgesucht, eine mäßige Lebensweise macht ihn gesünder und stärker und schneidet dem Übel die Wurzel ab.*

Arthur Schopenhauer: *Die Welt ist kein Machwerk und die Tiere sind kein Fabrikat zu unserem Gebrauch. Nicht Erbarmen, sondern Gerechtigkeit ist man den Tieren schuldig.*

Klemens von Alexandria (150 - 215); in seinem Werk Paidagogos II bemüht er sich um eine Darlegung der christlichen Ethik. Darin spricht er sich für eine einfache Lebensweise aus und lehnt den Fleischverzehr ab

Fleisch und Spiritualität

Fleischnahrung dient der Erdung eines spirituellen Menschen, um nicht auf weltfremde Höhen abzudriften. Doch nicht jeder ist auf diese „Erdung“ angewiesen.

Doch welchen Einfluss haben tierische Lebensmittel auf unser Bewusstsein und unsere Spiritualität?

Hierzu beschreibt Sri Chinmoy⁵ die Wirkung von Fleisch und Fisch sowie einigen anderen Nahrungsmitteln:

Die vegetarische Lebensweise spielt im spirituellen Leben eine wichtige Rolle. Für den Strebenden ist Reinheit von größter Wichtigkeit. Wir müssen diese Reinheit im physischen, vitalen und mentalen Bereich fest verankern. Wenn wir Fleisch essen, dringt das aggressive tierische Bewusstsein in uns ein. Unsere Nerven werden erregt und rastlos.

Daher ist es mein Wunsch, dass alle meine Schüler letztlich aufhören Fleisch zu essen. Wenn ihr auf Fleisch verzichtet wird euer inneres Streben verbessert. Ansonsten erhaltet ihr gewöhnlich keine subtilen Erfahrungen, Visionen und Verwirklichungen. Es gab zwar einige spirituelle Meister wie Vivekananda und andere, die Fleisch gegessen haben. Doch sie konnten es tun, weil sie in der spirituellen Welt wie brüllende Löwen waren. Sie wurden von den Kräften, die im Fleisch sind, nicht beeinflusst.

² Kirchenschriftsteller (* 344; † 407)

³ Kirchenvater (* 330; † 390)

⁴ Kirchenvater (* 329; † 379)

⁵ Sri Chinmoy Kumar Ghose (* 27. August 1931 in Bengalen, heute Bangladesch; † 11. Oktober 2007 in New York) war ein spiritueller Lehrer, der als Schriftsteller, Dichter, Komponist, Musiker, Künstler und Sportler wirkte. Von New York aus baute er ein weltweites Netzwerk von Meditationszentren auf. Seine Philosophie vom inneren Frieden als Grundlage für das harmonische Zusammenleben der Menschen wurde in vielen Ländern vor allem durch seine Konzerte, seine Kunst und spektakulären Kraftakte bekannt.

Er lehrte seinen Meditationsschüler die Welt anzunehmen, ihr inneres Potenzial durch regelmäßige Meditation im Alltag und all ihren Aktivitäten hervorzubringen und dadurch zur Verbesserung der Welt beizutragen. Ein fester Bestandteil von Sri Chinmoy's Lehre ist der Respekt und die Toleranz. (aus Wikipedia)

Ich möchte meinen Schülern keine strenge vegetarische Ernährung vorschreiben, jeder soll für sich selbst wählen. Wenn der Arzt jemandem rät, während eines kürzeren Zeitraums Fleisch und Fisch zu essen, weil es absolut notwendig sei, so muss diese Person den Rat des Arztes befolgen. Wenn man jedoch das Absolute, das Höchste, die Selbstverwirklichung will, gilt generell, dass man aufhören sollte, Fleisch und Fisch zu essen.

Wenn es dir möglich ist, höre heute noch auf. Wenn es aber ein Jahr, zehn oder zwanzig Jahre dauert, dann höre schrittweise auf. Wenn du verwirklicht bist, kannst du Fleisch und Fisch essen, wenn du willst. Doch zum gegenwärtigen Zeitpunkt wird das tierische Bewusstsein, das im Fleisch steckt, dem aufrichtigen und ergebenen Sucher nicht erlauben, in sein höchstes und tiefstes Bewusstsein einzutreten.

Man kann Gott nicht einfach dadurch verwirklichen, dass man sich vegetarisch ernährt. Das ist unmöglich. Es gibt viele Menschen, die streng vegetarisch leben, aber es gibt nicht sehr viele Menschen auf der Erde, die Gott verwirklicht haben.

Die milden Eigenschaften von Früchten und Gemüse helfen uns, sowohl in unserem inneren Leben als auch in unserem äußeren Leben, die Eigenschaften von Güte, Wärme, Einfachheit und Reinheit zu festigen.

Sieht man jedoch die vielen vergrämten und verknöcherten missmutigen Veganer und Vegetarier, deren Dogmatismus sich nicht selten in Intoleranz und Hass äußert, dann halte ich das nicht für gesund, noch strahlen sie Güte aus. Ich wüsste auch nicht was bei Adolf Hitler auf Güte schließen ließ.

Zum Veganertum meint Chinmoy:

Milchprodukte sind gut. Sie schaden nicht, denn sie haben nicht dieselben zerstörerischen Schwingungen wie Fleisch. Doch jene, die Kundalini Yoga betreiben und ihre spirituellen Zentren öffnen wollen, sollten auch keine Milchprodukte zu sich nehmen. Wenn man eines der sechs größeren Zentren öffnen will, schaden Milchprodukte, da sie das Öffnen der Zentren verhindern. Wenn man jedoch Frieden, Licht und Glückseligkeit erfahren möchte und kein Interesse am Öffnen der Chakren hat, kann man alle Milchprodukte essen.

Verdruss beim Fleischgenuss⁶

Wer als kritischer Konsument Fleisch isst, sollte so konsequent sein, sich über die nächsten Punkte bewusst zu werden:

Es hat sich eingebürgert, weißes Fleisch zu bevorzugen, egal ob es sich um Kalbfleisch, Geflügel, Schwein oder Lachs handelt - hell muss er sein. Man hat uns eingeredet: Nur so ist Fleischkonsum gesund.

Oder ist es der psychologische Effekt, der uns weißes Fleisch als sauber und rein empfinden lässt?

Ein weiteres Gerücht: Helles Fleisch sei hochwertiger und besser ausgeblutet. Weit gefehlt, je heller das Fleisch, desto weniger Bewegung hatte das Tier. Nur Tiere in enger Intensivhaltung produzieren helles Fleisch. Auch beim Fischfleisch, das zwar häufig hell ist,

⁶ Aus einem Vortrag von mir aus dem Jahr 1996

lässt sich ein Farmlachs vom roten Wildlachs gut unterscheiden. Deshalb werden dem Farmlachs Farbstoffe zugefüttert.

Massentierhaltung ist weder für das Tier noch für den Menschen gesund, denn in schlecht durchblutetem Fleisch lagern sich weit mehr unerwünschte Stoffe ab, als in einem Fleisch, das gut durchblutet ist.

Und gerade die Rückstände sind es, die uns Verdruss bereiten. Nimmt man Geflügelfleisch, so ist dieses in der Regel zwar mager und hell, aber auf Kosten einer Intensivhaltung, die den Einsatz von Medikamenten unumgänglich macht – und das in einer Menge, die das notwendige Quantum in der Schweinemast um ein Vielfaches übersteigt.

Hühner und Puten sind sehr kreislauffähig und stressempfindlich, was zu diesem erhöhten Arzneibedarf führt.

Beim Kalb sieht es nicht anders aus. Die Tiere werden auf engstem Raum bis zu einem Gewicht von 250 kg nur mit Milch gemästet, was vollkommen unphysiologisch ist. Um diese unnatürliche Verdauung zu ermöglichen ohne den Tod des Tieres zu riskieren, müssen Massen an Antibiotika verfüttert werden – alles nur, um dem Verbraucherwunsch nach hellem Fleisch gerecht zu werden.

Bullen werden mit stinkender Silage gefüttert, deren Geschmacksstoffe sich im Fett ablagern. Auch bei ihnen ist man aus wirtschaftlichen Gründen bedacht, den Platzbedarf so gering wie möglich zu halten – im Gegensatz zur Bullenmast in Südamerika. Allerdings werden dort Wachstumsförderer eingesetzt, die in Deutschland verboten sind.

Beim Schwein und Lachs ist die Situation ähnlich. Das geringe Platzangebot erhöht das Krankheitsrisiko und damit den Medikamenteneinsatz.

Um die Preise für Fleisch und Fisch möglichst niedrig zu halten, damit sich auch die Geringverdiener den wichtigen Eiweißlieferanten ‚Fleisch‘ leisten können, sind Massentierhaltungen unumgänglich. Wer aber aus Unwissenheit bereit ist, viel Geld für weißes Fleisch auszugeben, der sollte schnellstens umdenken.

Bekannte Vegetarier⁷

Hier werden gerne Vorbilder genannt, Menschen, die allgemein eine anerkannt positive Stellung in unserer Gesellschaft innehaben. Doch trifft dies nicht immer zu. Umgekehrt gab und gibt es natürlich auch sehr viele Persönlichkeiten mit Vorbildfunktion, die keine Vegetarier sind.

- Aristoteles (griech. Philosoph)
- Basinger, Kim (Schauspieler)
- Benedikt von Nursia (Ordensgründer)
- Bowie, David (Sänger)
- Brockhaus, Prof. Dr. Wilhelm
- Buddha (Religionsgründer)
- Busch, Wilhelm (Schriftsteller)
- Cicero (röm. Gelehrter und Staatsmann)
- Clemens von Alexandrien

⁷ Vegi-Büro; Schweiz

- Crawford, Cindy (Schauspielerin)
- Dalai Lama
- Deschner, Karlheinz (Schriftsteller)
- Diderot, Denis
- Diogenes von Sinope (Philosoph)
- Drewermann, Eugen (Theologe)
- Edison, Thomas Alva (Erfinder)
- Einstein, Albert (Physiker)
- Epikur (Philosoph)
- Essener (jüdische Glaubensgemeinde)
- Euripides (Lyriker)
- Eusebius von Caesarea
- Fischer, O. W. (Schauspieler)
- Franklin, Benjamin (US-Staatsmann)
- Franz von Assisi (Gründer des Franziskaner Ordens)
- Gabriel, Peter (Sänger)
- Gandhi, Mahatma (indischer Freiheitskämpfer)
- Garbo, Greta (Schauspielerin)
- Geller, Uri (Medium)
- Gere, Richard (Schauspieler)
- Görres, Joseph von (Romantiker)
- Harrison, George (Ex-Beatle)
- Hepburn, Audrey (Schauspielerin)
- Hesiod (griech. Dichter aus Bötien)
- Heuss, Theodor (1. Bundespräsident der BRD)
- Hieronymus (Kirchenvater)
- Hitler, Adolf (Reichsführer und Massenmörder)
- Hippokrates (Arzt)
- Hoffman, Dustin (Schauspieler)
- Horaz (röm. Dichter)
- Humboldt, Alexander von (Entdecker)
- Jackson, Janet (Sängerin)
- Jakobus (Bruder von Jesus)
- Jesus
- John, Elton (Sänger)
- Kafka, Franz (Schriftsteller)
- Lennon, John (Ex-Beatle)
- Leonardo da Vinci (Künstler und Wissenschaftler)
- Manson, Charles (Massenmörder)
- Matthäus (christl. Apostel)
- McCartney, Paul (Ex-Beatle)
- Mohammed (Begründer des Islam)
- Montaigne, Michel E. (Schriftsteller)
- Montserrat, Caballé (Opernsängerin)
- Morgenstern, Christian (Dichter)
- Mutter Theresa (Ordensgründerin)
- Newmann, Paul (Schauspieler)
- Newton, Isaak (Physiker)

- Nosbusch, Desirée (Schauspielerin)
- Origenes (Kirchenschriftsteller)
- Ovid (röm. Philosoph)
- Paul, Jean (deutscher Dichter)
- Paulus (Gründer des Christentums)
- Petrus (christl. Apostel)
- Platon (griech. Philosoph)
- Plinius der Ältere
- Plutarch (griech. Philosoph)
- Pol Pot (kambodschanischer Diktator)
- Pythagoras (Mathematiker u. Philosoph) und die Pythagoreer
- Redford, Robert (Schauspieler)
- Rilke, Rainer Maria (deutscher Dichter)
- Rousseau, Jean-Jacques
- Sand, George
- Schopenhauer, Arthur (Philosoph)
- Seneca (Philosoph)
- Shaw, George Bernard (Schriftsteller)
- Shields, Brooke (Schauspielerin)
- Sokrates (griech. Philosoph)
- Springsteen, Bruce (Sänger)
- Steiner, Rudolf (Begründer der Waldorf-Schulen)
- Sting (Sänger)
- Streisand, Barbara (Schauspielerin)
- Swedenborg, Emanuel (Naturforscher)
- Tagore, Rabindranath (ind. Dichter)
- Tesla, Nikola (Erfinder)
- Thomalla, Georg (Schauspieler)
- Tolstoi, Leo (Schriftsteller)
- Turner, Tina (Sängerin)
- Urchristen
- Voltaire (franz. Philosoph)
- Wagner, Richard (Komponist)
- Wonder, Stevie (Sänger)
- Zarathustra (Religionsgründer)