

# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart

sam kommunizieren  
Cornelia Kopitzki



## Die Schöpfung hat einfache Lebensmittel für uns vorgesehen

Wenn es um Ernährung geht, müssen wir alle viel mehr mit unserem Körper zusammenarbeiten. Und genau das ist ein sehr wunder Punkt, denn viele Menschen haben den Kontakt zu sich selbst und ihrem Körper verloren. Die Sprache des Körpers wird nicht mehr verstanden. Signale, die uns der Körper gibt, werden fehlinterpretiert. Wir sind dahingehend konditioniert, dass unser Körper durch die moderne Medizin repariert werden kann, wenn etwas nicht mehr bei uns stimmt. Wenige Menschen kennen noch den archaischen Zustand, gesund und mit einem Wohlgefühl alt zu werden. Jedoch ist das der Plan unserer Schöpfung. Wenn wir anfangen, Fakten über Ernährung zu sammeln, entwickelt sich ein klarer Blick für unsere Fehleinstellungen in unserer Versorgung und Verarbeitung mit Nahrungsmitteln. Ernährung ist einfach und **nicht** kompliziert.



Die starken Tiere: Gorilla, Elefanten, Büffel, Pferde sind Pflanzenfresser und keiner von ihnen kocht die Lebensmittel. Wenn sie nicht von Menschenhand gefüttert werden, sind sie alle gesund. Wir können unsere Natur bewundern, denn unsere gesamte Nahrungskette ist von der Schöpfung durchdacht. Wir Menschen haben keine Krallen, Reißzähne und würden auch nie in ein lebendiges Tier beißen. Wir mögen kein Fell – oder? Wir haben einen typischen langen Darm, der für Pflanzenesser entwickelt wurde. So wie sich unser Kiefer bewegt, können wir Nahrungsmittel hervorragend zermahlen. Wir haben keine breiten Tatzen, sondern wunderbare lange Finger, damit wir jede Frucht pflücken können. Außerdem sind wir in der freien Natur nicht so schnell wie unsere Beute.

Es ist unnatürlich, wenn wir Tiere einsperren und Hilfsmittel benutzen, um sie zu töten. Das geht leicht. Und noch leichter geht es, wenn andere Menschen das für uns erledigen, und wir praktischerweise das Fleisch in abgepackten Plastikbehältern vorfinden. In der Natur sind

# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



das Huhn, das Kaninchen, das Rind und auch das Schwein sehr viel schneller als wir Menschen. Das sollte uns zu denken geben.

## **Fazit: Esse nur das, was du selbst erbeuten kannst!**

Obstbäume stehen uns im Gegensatz zu Feuer natürlicherweise zur Verfügung. Streichhölzer, Strom sind alles Erfindungen von Menschen, um zu kochen. Kochen hat die Natur nicht für uns vorgesehen. Wer einen Blick auf unsere Gesellschaft wirft, kann es leicht erkennen. Der elende Zerfall mit vielen Krankheiten beim Altern, ist bei „Allesessern“ kein „Zufall“ sondern eine logische Folge. Der Umgang mit unserem Körper sollte sensibel sein und mit Achtsamkeit erfolgen.

Jeder Mensch sollte sich intensiv mit seiner eigenen Ernährung und ihrer Bedeutung für die Gesundheit des Körpers auseinandersetzen. Die Wirklichkeit sieht jedoch anders aus. Kaum jemand hinterfragt, was uns von der Industrie alles angeboten wird. Den Menschen, die schon bewusster sind, fehlt es oft an weiterführenden klaren Informationen. Es herrscht ein „Krankheitsdenken“, das sehr bedenklich ist.

Das Motto lautet:

## **„Wenn ich Glück habe, bleibe ich gesund und wenn ich Pech habe, werde ich krank und dafür gibt es dann die Reperaturmedizin!“**

Es ist kaum zu glauben, jedoch im Medizinstudium sind Ernährungswissenschaften für angehende Ärzte kein Thema! Entsprechend dürftig ist der Kenntnisstand der meisten Ärzte hinsichtlich Ernährungsaufklärung. Die Mehrzahl der Ärzte kennt nach dem Medizinstudium kaum mehr als die ganzen Vorurteile über Ernährung.

Der Kenntnisstand heute ist altertümlich und verstaubt, denn Fleisch soll angeblich wichtig für die Versorgung mit Protein und Eisen sein. Es werden noch immer Mythen verbreitet, dass Milch unersetzlich für die Kalziumversorgung und für starke Knochen sei.

Wenn wir uns intensiv mit Tierquälereien, Schlachthäusern und Tierfabriken beschäftigen, können und wollen wir allein aus ethischen Gründen **keine** Tierprodukte mehr konsumieren. Gleichzeitig kann sich jeder als gesundheitsbewusster empathischer Mensch fragen, woher wir unsere Proteine, Kalzium und Eisen bekommen, und wie wir ohne Tierprodukte gesund leben können.

## **Es stehen uns drei Möglichkeiten zur Verfügung:**

1. Tief in unser Innerstes und in unser Herz hineinhorchen und darüber staunen, was wir für gesunde Antworten erhalten können. Ausprobieren und eigene Erfahrungen sammeln.
2. Die Literatur über Ernährung und die verfügbaren ernährungswissenschaftlichen Untersuchungen über vegane Ernährung intensiv zu studieren, um herauszufinden, ob wir auch ohne Tierprodukte gesund leben können.
3. Nichts zu tun, ist das größere Risiko.



## Was können wir alles herausfinden?

**Die ernährungswissenschaftlichen Studien sagen so ziemlich genau das Gegenteil von dem aus, was gewöhnlich von den meisten Ernährungswissenschaftlern, Ärzten und Journalisten verbreitet wird. Die Welt der Ernährung ist voll von Fehlinformationen.**

Alle Nährstoffe, die der menschliche Körper für eine optimale Gesundheit braucht, sind reichlich in pflanzlichen Produkten enthalten, wenn wir uns abwechslungsreich ernähren und auf unsere Versorgung mit Vitamin B12 achten. Wir werden bei einer rein pflanzlichen Ernährung mit Protein, Eisen und Kalzium versorgt. Auch die Aussagen, dass eine roh-vegane Ernährung schwierig sei und ein großes Ernährungswissen erfordern, entbehren jeder Grundlage. Die roh-vegane Ernährung ist eine **„Erleichterung“**, und genau das Gegenteil von kompliziert.

**Vegan, am besten ungekocht und lebendig.erspüre, was deinem Körper gut tut**

Schon in der Vergangenheit war die Evidenz für die Gesundheitsschädlichkeit von Tierprodukten erdrückend. Die Amerikanische Gesellschaft für Ernährung (früher ADA, heute AND) 2003 gab ein **Positionspapier mit einer klaren Empfehlung für vegane Ernährung** heraus. Diese Empfehlung galt bereits zu der Zeit **für alle Altersklassen, also auch für Kleinkinder und Schwangere**. Die AND war die größte Ernährungsorganisation der Welt mit nicht weniger als 70.000 angeschlossenen Ernährungsexperten. 2009 und 2016 bestärkte die AND ihre Empfehlung für eine Ernährung ohne Tierproteine in jedem Lebensalter nachdrücklich. Auch die amerikanische Ärztekommision PCRM betonte schon recht früh, dass **eine pflanzliche Kost die gesündeste Ernährungsform ist**.

Jetzt sollten wir davon ausgehen, dass sich die Information über die gesundheitlichen Vorteile einer rein pflanzlichen Ernährung für alle Altersklassen schnell verbreiten würde. Mittlerweile wurde zusätzlich deutlich, welche verheerende Auswirkung Tierprodukte für die Zerstörung der Umwelt, des Klimas und die Verschlimmerung des Welthungers haben. Die Zahl der vegan lebenden Menschen ist erfreulich angestiegen. Allerdings nicht so stark wie wir angesichts der großen Vorteile und immensen Bedeutung der veganen Lebensweise erwarten könnten. Die Menschen essen nach wie vor unglaubliche Mengen an Tierprodukten. **Wie kann das sein?**

- Eine milliarden schwere Nahrungsmittelindustrie (Schwester der Pharmaindustrie), tut alles dafür, ihre gigantischen Profite zu erhalten und zu steigern.
- Bedenken in der Bevölkerung hinsichtlich der gesundheitlichen Auswirkungen von Fleisch, Milch, Eiern, Fisch, Zucker usw. stören ihre Geschäfte.
- Die Nahrungsmittelindustrie unternimmt größte Anstrengungen, die Bedenken über ungesunde Nahrungsmittel beim Konsumenten zu zerstreuen. Zu diesem Zweck verbündet sich die Industrie mit denjenigen, die sich beruflich mit Ernährung beschäftigen und öffentlich Ernährungsrat-**schläge** geben. Dies sind die Ernährungswissenschaftler bzw. Ökotrophologen. Einen Teil der Ernährungswissenschaftler stellt die Industrie direkt ein, anderen wiederum bietet die Industrie lukrative Beraterverträge, Forschungsaufträge, Vortragshonorare usw. an. (Die Vorgehensweise ist wie in der Pharmaindustrie). Zwei Rädchen arbeiten hier auf geniale Art und Weise zusammen. Das Ergebnis ist ein perfektes Perpetuum mobile.

# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Es gibt eine beliebte Methode, um Fleisch für den Verbraucher attraktiv zu erhalten. Die einzelnen Nährstoffe in den Tierprodukten werden als überragend wichtig für die Gesundheit dargestellt. Dieser klassische Reduktionismus macht den Wert eines Nahrungsmittels an dem Gehalt eines Nährstoffs fest. Bei der Milch ist es das Kalzium und das Protein. Beim Fleisch das Eisen und das Protein. Beim Fisch sind es die angeblich so gesunden Omega-3-Fettsäuren.

**Die bessere und gesündere Lösung ist jedoch, dass wir genau diese Nährstoffe auf weitaus gesündere Weise durch pflanzliche Nahrungsmittel aufnehmen können. Gesünder deshalb, weil der Konsum von Tierprodukten immer mit erheblichen gesundheitlichen Risiken verbunden ist. Dazu einige Beispiele:**

1. Hormone, Tierproteine und gesättigten Fette in Fleisch und Milch sind eindeutig mit einem erhöhten Risiko für schwere chronische Erkrankungen wie Krebs, Diabetes, koronare Herzkrankheit, Bluthochdruck, Schlaganfall, Demenz usw. verbunden.
2. Eine schwere koronare Herzkrankheit, die die häufigste Todesursache in den Industrieländern ist, deren Fortschreiten durch Medikamente und Operationen bestenfalls nur verlangsamt wird, kann nachweislich durch eine fettarme vegane Ernährung gestoppt und sogar rückgängig gemacht werden. (Prof. Dr. Dean Ornish/US-amerikanischer Arzt)
3. Der Spiegel des Wachstumshormons IGF-1 steigt im Körper beim Konsum von Fleisch und Milch an, wobei unbestritten ein erhöhter IGF-1-Spiegel mit einem erhöhten Krebsrisiko verbunden ist. Ein hoher Eisenspiegel durch eine erhöhte Aufnahme von Häm Eisen aus Fleisch ist mit einem stark erhöhten Krebsrisiko verbunden.
4. Der Konsum von Fisch ist aus toxikologischer Sicht kaum zu verantworten, da gerade der fettreiche Fisch mit einem nennenswerten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren in der Regel besonders hoch mit Umweltgiften und Schwermetallen belastet ist.
5. Schwermetalle wie Quecksilber schädigen die kognitiven Funktionen des Gehirns besonders bei Kindern.
6. Auch die staatlichen Untersuchungsergebnisse über den Giftgehalt von Nahrungsmitteln sind eindeutig. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) in der Schweiz und das Umweltbundesamt in Deutschland stellten in wiederholten Untersuchungen fest, dass fast ausschließlich Tierprodukte mit kanzerogenen Giften wie PCPs, Dioxinen usw. belastet sind. So stammen etwa 92 % aller krebsauslösenden Umweltgifte in Nahrungsmitteln aus Tierprodukten.
7. Milch und Milchprodukte sind am höchsten belastet. Der Zusammenhang, dass in den Ländern mit dem höchsten Milchkonsum die Rate an degenerativem Knochenschwund (Osteoporose) am höchsten ist und in den Ländern mit dem niedrigsten Milchkonsum am niedrigsten, steht fest.

Jetzt stellt sich die Frage, warum so viele Ärzte bei der völlig ungerechtfertigten Ablehnung der Ernährung ohne Tierprotein mitmachen? Die meisten Ärzte haben keine finanziellen Verbindungen zur Nahrungsmittelindustrie, wobei es auch Ausnahmen gibt. Unterstellen wir den Ärzten keine böse Absicht, kommen wir zu der Erkenntnis, dass die meisten Ärzte schlicht und ergreifend keinen blassen Schimmer von Ernährung haben. Sie sind tief in das Thema „Krankheit“ eingetaucht und nie wieder aufgetaucht. Sie haben selbst keine Ahnung

# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



mehr, was Gesundheit ist. Es gibt Ausnahmen und diesen Ärzten ist ihre eigene Gesundheit sichtbar ins Gesicht geschrieben. Um sich mit Gesundheit auszukennen, dürfen wir uns mit Gesundheit und nicht mit Krankheit beschäftigen.

## **Es gibt zwei Wege, um sich für eine gesunde Ernährung zu entscheiden**

### **1. Bildung durch Studien:**

<http://www.dife.de/presse/mediathek/jahresberichte/DIfE-Jahresbericht-2015-2016>

<https://nutritionfacts.org/video/who-says-eggs-arent-healthy-or-safe/>

<http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/infektionskrankheiten/article/936998/gefahr-durch-natuerliche-ernaehrung-rohmilch-konsum-macht-oft-krank.html>

Referenz: <https://groups.yahoo.com/neo/groups/NotMilk/conversations/messages/6125>

Referenz: Harwatt H, Sabaté J, Eshel G, Soret S, Ripple W. Substituting beans for beef as a contribution toward US climate change targets. *Clim Change*. Published online May 11, 2017.

<https://www.sciencedaily.com/releases/2017/05/170502204553.htm>

### **Immer mehr Kardiologen werden in den USA vegan:**

<http://www.care2.com/causes/another-cardiology-chief-goes-vegan-convinced-yet.html>

**Eine wichtige Botschaft von Prof. Dr. T. Colin Campbell: „Wenn jeder eine vollwertige pflanzliche Ernährung durchführen würde, dann könnten die Kosten im Gesundheitswesen um 70- 80 % gesenkt werden.“**

**2. Kochtöpfe weg!: Willst du gesund sein, vergiss den Kochtopf und wisse, was sehr weise Menschen in der Vergangenheit empfohlen haben, wie zum Beispiel Jesus:**

### **Ein Zitat von Jesus als er zu seinen Jüngern sprach:**

„Ich aber sage euch, tötet weder Menschen noch Tiere. Ja, nicht einmal die Nahrung, die ihr in euren Mund führt. Esst ihr lebende Nahrung, so wird sie euch beleben. Doch tötet ihr eure Nahrung, so wird die tote Nahrung auch euch töten. Denn Leben kommt nur vom Leben und vom Tod kommt immer nur der Tod. Denn alles, was eure Nahrung tötet, tötet auch eure Leiber, und alles, was eure Leiber tötet, tötet auch eure Seelen. Und eure Leiber werden, was eure Nahrung ist, gleich wie euer Geist wird, was eure Gedanken sind. Esst daher nichts, das durch Feuer, Frost oder Wasser zerstört wurde, denn erhitzte, erstarrte und verfaulte Nährstoffe werden auch

# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



euren Leib erhitzen, zu Erstarrung und zur Fäulnis bringen. Denn ich sage euch wahrlich, lebet nur das Feuer des Lebens und bereitet eure Nahrung nicht mit dem Feuer des Todes zu, dass eure Nahrung euren Leib und auch eure Seele tötet.“

## **Wir hören von Menschen, die sich geheilt haben. Zum Beispiel:**

**Dieser Krebspatient bricht die Chemo ab und heilt sich durch Vegane Rohkost (Quelle YouTube: David Ekwe-Ebobisse) oder Krebspatient heilt sich durch Wildkräuter. Warum warten wir bis wir krank sind? Beginnen wir doch heute schon eine wunderbare gesunde Kost, die unsere Gesundheit und unsere Lebensenergie unterstützt.**

Unsere Gesundheit ist ein Geschenk der Natur, jedoch ihre Erhaltung ist mit Disziplin verbunden. Wir selbst sind Schöpfer unserer Lebensqualität. Wir selbst können dazu beitragen, jeden Morgen in einem gesunden Körper aufzuwachen. Allerdings müssen wir, um diese Vorstellung zu verwirklichen, die Gesetze der Natur erkennen. Wir haben die Möglichkeit, unsere Ernährungsintuition wieder zu entwickeln. Unser Verstand hat davon **keine** Ahnung, der Intellekt frisst unsere Körperintelligenz. Dadurch ernten wir Krankheit und Leid. Eine unausweichliche Konsequenz.