

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Das Geheimnis eine langen gesunden Lebens: Un-Nahrung Fleisch



Es gibt zahlreiche Gründe, warum Fleisch kein **Lebensmittel** ist, sondern ein **Sterbensmittel**. Zum einen müssen Tiere für uns sterben, damit wir sie verzehren können, zum anderen ist es ein Auslöser für verschiedene Krankheitssymptome der Menschen, durch die wir früher sterben.

Die „Fleischeslust“ hatten Menschen immer schon. Der Fleischverzicht in Form von Nahrung ist eine Frage des „Geschmacks und Lebensstils“ und eine ethische Entscheidung. Brauchen Menschen überhaupt Fleisch auf ihrem Ernährungsplan?

Wer gerne Fleisch isst, hat eine deutlich geringere Lebenserwartung. Es ist unabhängig davon, ob viel Obst oder Gemüse gegessen wird. Ob Schnitzel, Sonntagsbraten, Aufschnitt, Fleisch in Suppen Nudel Bolognese oder Steaks – Fleisch ist nicht gesund. Für viele ist eine Mahlzeit ohne Fleisch nicht vorstellbar. Fleisch entzieht uns energetische Lebenskraft, obwohl uns das Marketing der Industrie etwas anderes vorgaukelt.

Es gibt zahlreiche Studien, die aus gesundheitlichen Gründen vor dem hohen und ständigen Fleischkonsum warnen. Auch die Spiegel der Krankheitssymptome zeigen uns ein deutliches Bild, das viele von uns noch übersehen. Deshalb ist ein weiterer Beitrag über dieses Thema sehr relevant.

Wie häufig haben unsere Vorfahren Fleisch gegessen?

Unsere Vorfahren, die sich wesentlich mehr bewegten als wir, haben höchstwahrscheinlich nur selten tierische Produkte gegessen. Sie litten nachweislich weniger an Herz-Kreislaufkrankungen, während in unserer Zeit Herzinfarkte, Bluthochdruck und Arteriosklerose Massensymptome sind.

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Archäologen von der University of Bristol untersuchten 110 Keramikscherben von zwei Ausgrabungsstätten in der Sahara im Südwesten des heutigen Lybien. Sie sind etwa 10.000 Jahre alt und wurden in der Höhle Uan Afuda und unter dem Felsüberhang Takarkori gefunden, die ab 8200 vor Christus über Tausende von Jahren bewohnt waren. 38 der 81 Scherben, die in Takarkori gefunden wurden, enthielten Rückstände von Pflanzen. Nur 29 enthielten Hinweise auf tierische Fette. In der Höhle Uan Afuda fanden die Forscher 22 Scherben, von denen 18 pflanzliche Rückstände aufwiesen. Daraus schließen die Forscher, dass die Menschen damals vorwiegend Pflanzen aßen. Den Rückständen nach zu urteilen vor allem Rohrkolben und Wasserpflanzen. Selbst wenn die „Steinzeitmenschen“ viel Fleisch gegessen hätten, hinkt der Vergleich mit ihnen immens, denn unsere heutige Lebensweise ist mit der der Jäger- und Sammlerkulturen nicht mehr zu vergleichen. **Warum sollte es ein Argument für unsere heutige Gesundheit sein, wie sich die Menschen vor Tausenden von Jahren ernährt haben?**

Ist Fleisch gesund?

NEIN! Tatsache ist: Die Mengen an Fleisch, die wir heute essen, bilden unterschiedliche Krankheitssymptome aus. Die koronare Herzerkrankung ist die häufigste Todesursache in den Industrieländern.

Study: Campbell T.C. et al.: Diet, lifestyle, and the etiology of coronary artery disease: the Cornell China study; Am J Cardiol; 1998; 82(10B):18T-21T.

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.“ **Wer hat ein Interesse daran?** Pharmaindustrie, Ärzte und Kliniken verdienen nur an kranken Menschen. Den Krankenkassen sind die Kosten nicht wichtig, weil die Versicherten über ihre Versicherungsbeiträge die Kosten bezahlen. Jeder einzelne Mensch könnte sich **gegen Fleischkonsum** entscheiden. Allerdings ist es für Menschen nicht so einfach zu erkennen, dass eine vollwertige vegane Ernährung gesünder ist, denn Ernährungswissenschaftler und Ernährungsberater sind oft von den Geldern der Nahrungsmittelindustrie abhängig, so dass sie nicht die Wahrheit sagen können, wenn sie ihre Einkommen nicht gefährden möchten.

Es erstaunt auch nicht, dass Fettleibigkeit und verschiedene chronische Erkrankungen in den letzten Jahrzehnten zu einem immer größeren Problem geworden sind, denn auch dies wird auf den hohen Anteil tierischer Nahrung zurückgeführt.

Es gibt jedoch einige unangenehme Themen, die mittlerweile eine **große Menge von Menschen am Fleischkonsum zweifeln lassen**: BSE, Gammelfleisch, genmanipulierte Futtermittel, Massentierhaltung, Tierleid, Wachstumshormone, Antibiotika, Schmerzmittel usw. Die Vegetarier und Veganer unter uns Menschen werden immer mehr. Fleisch ist ungesund und wir Menschen werden älter, wenn wir uns rein pflanzlich ernähren.

Ökologische Probleme durch hohen Fleischkonsum

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

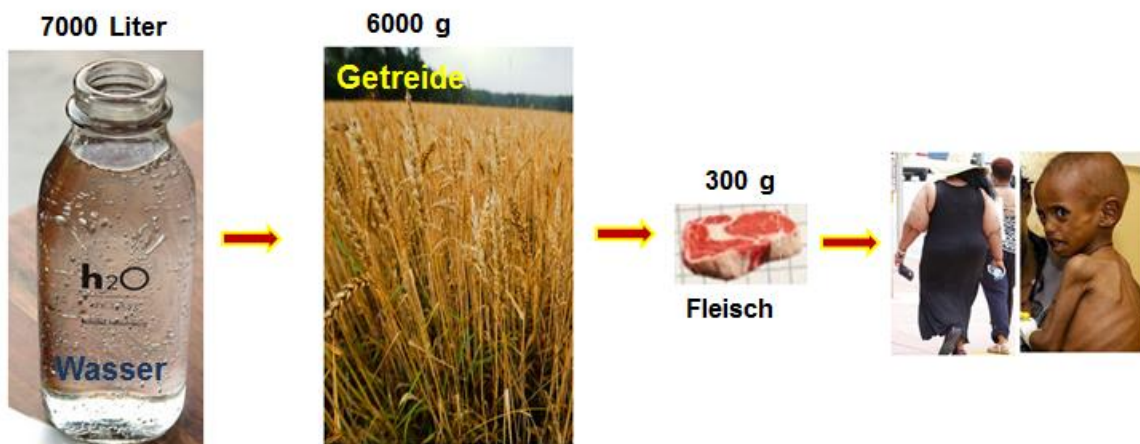
Cornelia Kopitzki



Eine aktuelle Studie des WWF (World Wide Fund For Nature) aus dem Jahr 2012 verdeutlicht, welche extremen Ausmaße der Fleischkonsum angenommen hat. Für den Fleischkonsum der Deutschen sind der WWF-Studie zufolge 8,42 Millionen Hektar Landfläche nötig. Dies entspricht etwa der Fläche von ganz Österreich. In den südamerikanischen Ländern kommt es durch unser Essverhalten zu einer zunehmenden Zerstörung der Ökosysteme.

Ethik: Warum ist der Verzicht auf Fleisch für unseren Bewusstseinswandel wesentlich?

Jeder Mensch entscheidet jeden Tag an der Ladentheke, ob er durch den Kauf tierischer Produkte den Auftrag für Leid und Tod von Tieren erteilen möchte. Anstatt die Hungernden der Welt zu ernähren, nehmen wir ihnen die Nahrung, um damit die gequälten Tiere in der Massentierhaltung zu mästen. Der Schweizer Jean Ziegler, UN-Sonderberichterstatler für das Menschenrecht auf Nahrung, schrieb: „Die Weltlandwirtschaft könnte ohne Probleme 12 Milliarden Menschen ernähren. Das heißt, ein Kind, das heute an Hunger stirbt, wird ermordet.“ 300 g Fleisch=



Zivilisationskrankheiten durch tierische Proteine

Während lange Zeit vor allem die tierischen Fette für viele Zivilisationskrankheiten verantwortlich gemacht wurden, gibt es immer mehr Hinweise darauf, dass auch tierisches Eiweiß unserer Gesundheit schaden kann. Unser Körper zerteilt die Proteine der Nahrung nicht erst in die Aminosäuren, die kleinsten Bausteine der Eiweiße, um sie dann in körpereigene Proteine umzuwandeln, sondern er speichert auch größere Fragmente. Elektronenmikroskopische Aufnahmen zeigen beispielsweise, dass die körpereigenen Speicher für Proteine durch die vielen – vor allem tierischen – Eiweiße überlastet sind. „Je nach Konstitution eines Menschen können nur mehr oder minder große Anteile des Eiweißüberschusses ausgeschieden werden“, sagte beispielsweise der Frankfurter Professor Dr. med. Lothar Wendt. Dabei füllen die tierischen Proteine die Eiweißspeicher weitaus schneller, da sie wesentlich komplexer in ihren Strukturen sind als die Proteine von

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Pflanzen. Wendt L.: Die Eiweißspeicherkrankheiten; Haug Verlag; 1984. Alle Protein-Fragmente, die unser Körper nicht verwertet oder ausscheidet, werden in der Membran der feinen Blutgefäße, in den Organen und in den Zellzwischenräumen (Interstitium) gespeichert. Sobald die Basalmembran der Zellen und das Interstitium voller Eiweißfragmente sind, kommt es zu einer Verdickung, um noch mehr überschüssige Proteine speichern zu können. Dadurch können die Nährstoffe, die im Inneren der Zellen den Stoffwechsel aufrechterhalten, nicht mehr ungehindert durch die Membrane gelangen. Es geht zu einem großen Teil genau um diesen Effekt, wenn von Cellulite oder Entschlackung gesprochen wird. Wir übersäuern.

Starke Säurebildner sind demnach vor allem tierische Produkte wie Fleisch, Wurst, Fisch und Käse.

Unser Organismus versucht permanent, das Milieu konstant leicht basisch zu halten und entzieht dafür den Knochen Kalziumverbindungen, wodurch die Knochen brüchig werden, wenn zu viele dieser Säuren im Körper vorliegen. Es zeigt sich in der Praxis immer wieder, dass eine eiweißarme Rohkostdiät vor allem bei chronisch Kranken oft sehr gute Erfolge zeigt. (Siehe Heilfastenbeiträge). Bei Entzündungsreaktionen im Körper spielt die Arachidonsäure eine fatale Rolle. Während pflanzliche Öle viel Linolsäure enthalten, sind fettreiche tierische Produkte reich an Arachidonsäure. Sowohl Linolsäure als auch Arachidonsäure sind in den Zellmembranen verankert. Kommt es nun in unserem Körper zu einer Entzündung, so wird die Arachidonsäure gelöst und in verschiedene Entzündungsstoffe umgewandelt. Bei Menschen mit MS, Rheuma oder Gicht macht sich der Fleischverzicht sehr schnell positiv bemerkbar. Bei vielen Tumorarten kann das Fleisch und die darin enthaltene Arachidonsäure ebenfalls negative Folgen haben: Brustkrebs, Dickdarmkrebs, dünndarmkrebs, Pankreaskrebs, Hodenkrebs oder Lungentumore.

Study: Hu J. et al.: Meat and fish consumption and cancer in Canada; Nutr Cancer; 2008; 60(3); S. 313-324 oder Cross A. J. et al.: A prospective study of meat and fat intake in relation to small intestinal cancer; Cancer Res; 68(22); S. 9274-9279.

Cave: Tierische Gelatine ist verstecktes Fleisch:

Gummibärchen, Marshmallows, Tortenguss, Pudding, Salatdressings, Frischkäse und Quark (vor allem fettreduzierte Sorten), sogar „klare“ Säfte und Weine können Gelatine enthalten. Gelatine wird aus Kollagen produziert, das wiederum aus Teilen von Schlachttieren gewonnen wird. Hier essen und trinken Sie also Knorpel, Sehnen und andere Tierbestandteile mit, ohne es zu merken. Auch in der Medizin werden Tierbestandteile verwendet: Kapseln, Zäpfchen und Emulsionen enthalten Gelatine, Impfstoffe und Medikamente werden unter anderem aus „fötalem Kälberserum“ gewonnen, also aus dem Blut ungeborener Kälber in den Schlachthöfen.

Wie können wir Krebs, Diabetes, Alzheimer verhindern und möglichst lange leben?

Kennzeichen ist ein niedriger Wert des Wachstumsfaktors IGF-1.

Wodurch steigt und wodurch fällt der IGF-1-Spiegel im Organismus?

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



IGF-1 steigt durch tierliches Eiweiß in der Ernährung. IGF-1 fällt durch eine pflanzenbasierte (vegane) Ernährung.

IGF-1 ist ein Hormon, das unter Einfluss des Wachstumshormons überwiegend in der Leber, jedoch auch im Knochen und in anderen Organen gebildet wird. Es wirkt anabol, also Gewebe aufbauend in vielen Geweben des Körpers.

Geheimnis eines langen und gesunden Lebens:

Erstes wichtiges Geheimnis ist:

Verzehren Sie keine tierischen Proteine und wenden Sie sich auch den anderen Geheimnissen zu, um die Erfahrung für ein langes gesundes Leben realisieren.