

Nicht nur Verzicht auf Schweinefleisch - Überlegungen zu einer tiereiweißfreien Ernährung

„Das Christentum hat seinen Gläubigen die Verantwortung für den Mitmenschen anezogen; (...) Heute empfindet man sich weitgehend allen anderen Menschen gegenüber verantwortlich, noch nicht aber gegenüber Tieren, Pflanzen und dem gesamten Lebensraum“ (1a)

"Allein zwischen 1959 und 1990 hat sich in der alten Bundesrepublik der Schweinefleischverbrauch verdreißigfacht". (1b)

In der *Erfahrungsheilkunde* 8/2004, S. 486 ff hatte André-Michael Beer einen Aufsatz des Theologen Prof. Franz Hecht von der Universität Fort Hare / Südafrika aus dem Jahr 1984 unter dem Titel "Weglassen des Verzehrs von Schweinefleisch?" zur Diskussion gestellt. Hechts Beitrag war betitelt : "Religionsgeschichtliche Gegebenheiten zum Speiseverbot von Schweinefleisch".

An diesen Überlegungen anknüpfend möchte ich über die Frage nach theologischen Gründen für den Verzicht auf Schweinefleisch hinaus noch grundsätzlichere und andere Aspekte zur Sprache bringen.

Es ist berechtigt, die Frage nach der medizinischen bzw. pathogenetischen Relevanz der von Reckeweg benannten Sutoxine im Licht jüngerer Erkenntnisse neu zu stellen und gegebene Antworten zu überprüfen.

"Religion ist im Guten wie im Schlechten hochgradig gesundheitsrelevant" (2). In diesem Sinne sind theologische Überlegungen als ideologische Rationale und Basis des Schweinefleischverbotes einzubeziehen. Weil die jüdischen, christlichen und mohammedanische Religion(en) in Europa am stärksten präsent waren bzw. sind, liegt es nahe, von diesen auszugehen.

Da die Welt jedoch ein globales Dorf geworden ist, sollten auch andere theologische Systeme ergänzend einbezogen werden, um jeglichen Eurozentrismus zu vermeiden und zu der notwendigen Bescheidenheit zurückzufinden, die den Europäern von ihrer historischen, kolonialen Vergangenheit und der bevölkerungspolitischen Bedeutung zukömmt. Ich denke da an den Hinduismus, den Buddhismus und die Naturreligion der australischen Aboriginals. Alle diese Religionen sind auf der Grundlage einer jahrtausendelangen Kultur entstanden, die weniger von Brüchen und Religionskriegen sowie Völkerwanderungen gekennzeichnet ist als die Entwicklung in Europa. Eine rein theologische Betrachtungsweise wäre jedoch absurd und stünde im luftleeren Raum eines sprichwörtlichen Elfenbeinturms, wenn nicht im ganzheitlichen Sinne auch evolutionsgeschichtliche, biologische, ökonomische, soziale und politische Implikationen des Massenkonsums an Fleisch die theologischen Thesen beleben würden.

Theologischen Reflexionen

Hecht bezieht sich auf Texte des AT, geht jedoch nicht in die Zeit vor dem Deuteronomium zurück. Ohne das Buch Genesis zu berücksichtigen, ist jedoch der zugrundeliegende Kontext, in

dem sich das Schweinefleischverbot entwickelt hat, nicht prinzipiell einzuordnen.

Der Mythos des 1. Buch Mose spricht vom Garten Eden und der Ernährung:

"Und Gott sprach: Sehet da, ich habe euch gegeben alle Pflanzen, die Samen bringen, auf der ganzen Erde, und alle Bäume mit Früchten, die Samen bringen, zu eurer Speise" (Genesis 1,29). Erst nach der Sintflut, als alles Ackerland fortgespült war, sagt Gott zu Noah: "Alles was sich regt und lebt, das sei eure Speise ... Allein esst das Fleisch nicht mit seinem Blut, in dem sein Leben ist" (Gen. 9,3-4) (3).

Der heilige Hieronymus (347-419), Kirchenvater in Bethlehem schrieb dazu: "Der Gebrauch des Weines hat mit dem Fleischessen angefangen nach der Sintflut. Der Verzehr von Tierfleisch war bis zur Sintflut unbekannt (...) Jesus Christus, welcher erschien, als die Zeit erfüllt war, hat das Ende wieder mit dem Anfang [Gen. 1,29] verknüpft, so daß es uns jetzt nicht mehr erlaubt ist, Tierfleisch zu essen." (4)

Bezeichnend ist auch die Stelle in Num. 11,31-32: Die Israeliten waren auf der Wüstenwanderung des Mannas überdrüssig geworden und verlangten nach Fleisch. Gott ließ Wachteln vom Himmel regnen, die eingesammelt wurden und in einem Festmahl verzehrt werden sollten. Dann heißt es aber: "Sie hatten aber das Fleisch noch zwischen den Zähnen, es war noch nicht gegessen, da entbrannte der Zorn des Herrn über sein Volk, und der Herr schlug das Volk mit einer bösen Plage" (Num. 11,33). Mit anderen Worten: Gott gefiel es ganz und gar nicht, daß die Menschen das Fleisch der Wachteln aßen. (5)

Die Hinwendung der menschlichen Rasse in grauen Vorzeiten zum gewohnheitsmäßigen Verspeisen getöteter Beutetiere entspricht theologisch dem Brudermord Kains. Damit war der paradiesische Instinkt, seinesgleichen als gleichberechtigtes Lebewesen zu respektieren, untergegangen.

Vertrieben aus dem Paradies, nachdem seine Eltern vom Baum der Erkenntnis gegessen hatten, sah Kain als der Prototyp des nicht mehr im Paradies geborenen Menschen sich nicht mehr als Teil der Natur (ganzheitliches Bewußtsein), sondern schritt quasi eine Stufe tiefer auf die Stufe eines Raubtiers und beanspruchte das Recht, für seine Ziele auch zu töten. Er trennte sich damit vom göttlichen Schöpfungsplan, verlor sein Eins-Sein mit der Schöpfung und hielt sich an animalische, bewußtseins-lose, reflexhafte Verhaltensmuster zur Verteidigung und Sicherung seiner Nahrung. Sowohl die frühen als auch die modernen Metzger töte(te)n in Imitation raubtierhafter Verhaltensweisen, aus Gedankenlosigkeit und vielleicht auch in dem traditionalistischen Irrglauben einer Rechtmäßigkeit ihres Tuns, für vermeintliche ursprüngliche Gaumenfreuden, die jedoch Produkt eines Gewöhnungsprozesses sind, Endglied in einer Kette von vielen Tabubrüchen und keinesfalls Ausdruck eines "natürlichen" Appetits. Letzlich ist es Kannibalismus, wenn das Säugetier Mensch andere Säugetiere verspeist, obwohl ihm sonst jegliche Lust abgeht, in einen vorbeilaufenden Hasen zu beißen, wie es ein Fuchs sicher tun würde.

Nach der Sintflut

Die Bibel schweigt sich aus über die Gründe, die Gott veranlaßten, die Sintflut anzukündigen, außer dass da steht: "Als aber der Herr sah, dass der Menschen Bosheit groß war auf Erden und alles Dichten und Trachten ihres Herzens nur böse war immerdar, da reute es ihn, dass er

die Menschen gemacht hatte." (Gen. 6.7)

Gott erlaubte nach der Sintflut, Fleisch zu essen, mit der Einschränkung " nicht mit seinem Blut, in dem das Leben ist" (Gen. 9.4.) Dieses Gebot kann heutzutage mit unserem Abstand zur Unwissenheit unserer damaligen Vorfahren, (die noch nichts von Endstromkapillaren wußten, in denen immer Blut, auch beim Schächten verbleibt), eigentlich nicht mehr aufrecht erhalten werden. Alttestamentarisch ist jedoch zumindest die neuzeitliche Blutwurst ebenso verboten wie der Pressack und das blutige Steak.

In der biblischen Nahrungsnot nach der Sintflut, die Ausnahmesituationen entspricht wie das Überleben in den Eiszeiten und in unwirtlichem Gebiet, wurde anthropologisch gesehen der notleidende Homo habilis zum Omnivoren. Ohne Not sind heutzutage manche Menschen mengenmäßig eher Carnivoren. Dies ist Teil der Erbsünde, und als solches natürlich tabuisiert, weil unser Alltag und damit unsere Kultur- und Wirtschaftsleben von diesen Tötungsakten geprägt ist.

Der Weg zurück zum Garten Eden führt über den Pfad des franziskanischen Respektes vor allen Tieren, der die physische Nahrung aus pflanzlichen Bestandteilen bereitet haben will. Und so betet auch der Theologe und Psychotherapeut Eugen Drewermann das "Vater unser" in abgewandelter Form: "Gedenke auch unserer älteren Schwestern und Brüder, der Tiere. Verbiете dem Menschen, Tiere zu töten, um zu essen.(...) Verbiете uns, Herr, das tägliche Fleisch. Das tägliche Brot gib uns heute" (6).

Urchristentum

Das Christentum war bis zur Bekehrung des römischen Kaisers Konstantin (280-337) eine Religion von Vegetariern. Nur weil Konstantin nicht auf Fleisch verzichten wollte, aber entschieden hatte, dass seine Auffassung von Christentum als Staatsreligion eingeführt werden sollte, wurden im Konzil von Nicäa im Jahr 325 die ursprünglichen Jesus-Gebote zensiert und der Alkohol und der Fleischkonsum erlaubt. An der tradierten Praxis festhaltende Christen wurden nach römischer Tradition von dem ersten christlichen Diktator verfolgt und hingerichtet (7). Eine breite kritische Auseinandersetzung innerhalb der christlichen Kirchen mit diesem historischen Tatbestand steht noch aus und wäre dringend angebracht.

Mit jeder Tötung eines Tieres zeigt sich der fehlende Instinkt, das fehlende Wissen über die phylogenetischen Ursprünge des Menschen aus dem Tierreich, die Verwandtschaft zu allen Lebewesen, die der Mensch in seiner Entwicklung als Embryo nochmal durchläuft. George Bernard Shaw (1956-1950, Literaturnobelpreisträger von 1925) brachte es auf seine Weise auf den Punkt: "Tiere sind meine Freunde , und meine Freunde esse ich nicht !"

Naturalreligion der Aborigines

Von den australischen Ureinwohnern (die mittlerweile "Aboriginals" genannt werden möchten) ist bekannt, dass sie eigentlich überzeugte Vegetarier waren, die sich von wild wachsenden Früchten, Yamswurzeln, Beeren, Nüssen und Samen ernährten und nur gelegentlich Eier und Fische. Sie versuchten alles zu vermeiden, was ein "Gesicht" hat. Erst als sie von den europäischen Siedlern von der Küste ins Landesinnere verjagt wurden, waren sie gezwungen, auch Fleisch zu essen. (8)

Bei den australischen Aboriginals geschieht die Tötung eines Beutetiers noch mit einer Geste

der Dankbarkeit gegenüber dem "großen Geist" und mit der Bitte um Vergebung an den "Bruder Tier". Es werden vorzugsweise alte Beutetiere erlegt, deren biologisches Ende quasi vorverlegt wird und mit der Bitte um Nachsicht für die Notwendigkeit der eigenen Nahrungsbedürftigkeit gekoppelt wird.

Islam

Was Hecht zum Islam anführt, greift m. E. zu kurz. Der Islam ist zwar keine offiziell vegetarische Religion, jedoch hat Mohammed aus der Einsicht heraus, "dass er das Tieretöten zum Zwecke des Fleischessens nicht vollständig würde verbieten können ... den Menschen absichtlich zahlreiche Einschränkungen [auferlegt] (...) So müsse der Schlächter dem Tier während des Tötens in die Augen sehen, und wenn er die Tränen in den Augen des Tieres sehe, solle er ebenfalls weinen. So werde er möglicherweise zur Einsicht kommen und fortan keine Tiere mehr töten wollen" (9) .

Es ist augenscheinlich, dass Mohammed einen Zustand herbeiwünschte, den der deutsche Dichter Christian Morgenstern (1871-1914) so ausdrückte: "Wenn der moderne Mensch die Tiere, deren er sich als Nahrung bedient, selbst töten müßte, würde die Anzahl der Pflanzenessen ins Ungemessene steigen" (10).

Im Koran gibt es zahlreiche Textstellen, die von universaler Barmherzigkeit sprechen und die Gerechtigkeit für alle lebenden Wesen fordern. Dieser Geist des Korans ist in Gestalt des Sufismus mit seinem Verzicht auf Alkohol und Fleisch lebendig und die Umsetzung der sechsten Sure des Korans: "Kein Getier gibt es auf der Erde, keinen Vogel, der auf seinen zwei Schwingen daherfliegt, die nicht Gemeinschaften wären gleich euch. Alle Geschöpfe Allahs sind seine Familie" (6.39).

Rabbinische Gebote

Die von Hecht zitierte Stellungnahme der jüdischen Reformbewegung zu Pittsburgh von 1885, die Befolgung der mosaischen rabbinischen Gebote wäre eher geeignet, die moderne spirituelle Erhebung zu behindern als zu fördern (" is apt rather to obstruct than to further modern spiritual elevation") ist eher als unreflektierter und kurzsichtiger Reformismus im Sinne einer Adaptation an die normative Kraft des Faktischen zu werten (Ende des 19. Jahrhunderts begann in den Schlachthöfen von Chicago die fließbandmäßige Schlachtung und Verarbeitung von Tieren) statt als zukunftsfähige, auf der Basis des Genesis-Textes formulierte Leitlinie.

Andere Quellen geben eindeutige Empfehlungen, was der Entwicklung von spirituellem Bewußtsein dienlich ist:

Hinduismus und Buddhismus

Zur spirituellen Bedeutsamkeit der Nahrung vermerkt die Bhagavad Gita, das heilige Buch des Hinduismus: "Was nun die Ernährungsgewohnheiten betrifft, so wisse, dass es subtile Grundstoffe in der Nahrung gibt, die das Denken und Empfinden wesentlich beeinflussen und daher geistig-seelisch Einstellungen formen. Daraus ergibt sich (...): Du bist, was du isst, und du isst nach Maßgabe dessen, was du bist. (...) Wegen dieser Tatsache [müssen] alle ernsthaften spirituellen Sucher sich früher oder später der schwer wiegenden Frage stellen, was sie denn essen."

Entsprechend der drei Grundeigenschaften der Natur (SATTVA = Reinheit, Licht, Ruhe;

RAJAS = Leidenschaft, aktives Tätigsein; TAMAS = Unwissenheit, Finsternis, Trägheit) werden drei Typen der Ernährungsweise unterschieden: Als "tamasisch" wird übrig gebliebenes, verkochtes, verdorbenes, fades, unreines, gehaltloses und 'totes' Essen ohne Nährwert eingestuft; als "rajasisch" stark gewürztes, überhitztes, bitteres, salziges, saures und brennendes Essen; als "sattvisch" frische, saftige, wohltuende Speisen, die bekömmlich für die Verdauungsorgane sind. Sowohl tamasische als auch rajasische Nahrung behindert die spirituelle Entfaltung.

Somit ist nach hinduistischer Auffassung jede gekochte und erhitzte Nahrung abzulehnen, weil es darum geht, die spirituelle Entfaltung zu fördern. Dies ist jedoch die Essenz, wozu jeder Mensch auf der Erde ist: Seine Sinne auf das Göttliche auszurichten, die eigene Natur, die großenteils aus tradierten, unbewußten geistig-seelischen Grundmustern besteht, schrittweise zu verbessern, um sein Karma zu erlösen und den rechten Weg (Dharma) zu gehen. (11)

Diese Vorstellung dürfte auch Pythagoras (570-497 v. Chr.) geprägt haben, der auf seinen Reisen sowohl den Hinduismus mit der ayurvedischen Medizin als auch den Buddhismus und das System der Traditionellen Chinesischen Medizin in den Ursprungsländern kennengelernt hatte. Von ihm ist der Satz überliefert: " Tiefste Wahrheiten und letzte Erkenntnisse sind nur jenen Menschen zugänglich, die ihren Körperhaushalt auf Ökonomie, Einheit und Frische umstellen, am besten durch eine schlichte Ernährung aus lebensfrischen Speisen" (12)

Im obigen Sinne äußerte sich auch Albert Einstein (1879-1955): " Rein durch ihre physische Wirkung auf das menschliche Temperament würde die vegetarische Lebensweise das Schicksal der Menschheit äußerst positiv beeinflussen können."

Auch Buddhisten essen kein Fleisch. Der gemeinsame Nenner: „Weil sie wissen, daß auch im Tier >Atman< ist: der göttliche Hauch. Das Tier: eine Manifestation Gottes."

Luise Rinser (1911- 2002) notierte: "Es wird lange dauern, bis die Menschheit begriffen hat, daß nicht nur die Völker der Erde e i n Volk sind, sondern daß Menschen Pflanzen und Tiere zusammen das <Reich Gottes> sind und daß das Schicksal des einen Bereichs auch das Schicksal des andern ist."

Wenn der von Hecht zitierte Maimonides behauptete, alle verbotene Kost sei ungesund, weil sie einen schlechten und schädigenden Effekt auf den Körper habe, ist das als tradiertes Erfahrungswissen zu werten, das mittlerweile durch Erkenntnisse des 19. Jahrhunderts gestützt wird:

Isopathie und Toxikologie

Schweinefleisch enthält neben den Sutoxinen auch Histamin und Arachidonsäure, in allem Säugetierfleisch finden sich Hochvelenzen des *Mucor racemosus*, bei der obligat unvollständigen Eiweißverdauung (siehe unten) entstehen hochtoxische Schwefelverbindungen (Mercaptane, Thioäther und Carcinogene wie die Leichengifte Indol, Scatol, Tryptophan und freie Radikale). Wenn Leicheneiweiße lokal bleiben und entweder deponiert werden oder pilzig im Sinne einer Mumifizierung zersetzt werden, wird *Aspergillus* einwachsen (13).

Die Toxizität der beim Kochen und Braten aus Proteinen und Zuckern entstehenden Maillard-

Moleküle sogar für Embryonen wurde 1975 eindrucksvoll von den französischen Wissenschaftlern Adrian und Susbielle nachgewiesen (14).

Es wäre hier noch vieles anzuführen, was Maimonides und andere religiös argumentierende Denker auf moderner naturwissenschaftlicher Basis bestätigen könnte, aus Platzgründen nenne ich nur die Stichworte "Biophotonenmangel" und "denaturierte (Milch-) Eiweißverbindungen" .

Damit möchte ich meine theologischen Gedanken abschließen und andere Aspekte anführen:

Hunger und Überleben

Wenig bekannt ist Albert Einsteins prägnanter Denksatz: "Nichts wird die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung."

Er drückt damit das gleiche aus, was Alexander von Humboldt (1769-1859) zu Papier brachte: " Wo ein Jäger lebt, können zehn Hirten leben, hundert Ackerbauern und tausend Gärtner. ... Dieselbe Strecke Landes, welche als Wiese, das heißt als Vieh-futter, zehn Menschen durch das Fleisch der darauf gemästeten Tiere aus zweiter Hand ernährt, vermag - mit Hirse, Erbsen, Linsen und Gerste bebaut - hundert Menschen zu erhalten und zu ernähren."

Im Jahr 1971 hatte Frances Moore Lappé darauf hingewiesen, daß dem Welthunger-problem begegnet werden könnte, wenn nicht 50-90 % der Weltgetreideernte in der Tierproduktion eingesetzt werden würde. Nach ihren Angaben benötigte man zur Produktion von 1 Pfund Rindfleisch 18 Pfund Getreide und Sojabohnen, von Schweine-fleisch 6, Truthahn 4, Eier oder Hühner 3 Pfund (..) Andererseits liefert 0,4 Hektar Land an verwertbarem Protein 356 Pfd., Sojabohnen, 260 Pfd. Reis, 211 Pfd. Mais, 192 andere Hülsenfrüchte, 138 Pfd. Weizen, 82 Pfd. Milch, 75 Pfd. Eier, 45 Pfd. Fleisch und 20 Pfd. Rindfleisch (15).

Die Produktion von tierischer Nahrung benötigte in den 70er Jahren 85 % allen Ackerlandes und 95% aller landwirtschaftlichen Fläche in den USA (16).

Die beiden größten energieverbrauchenden Industrien waren die der Fleisch- und Zucker-, gefolgt von der Getränke- und Soft-Drink-Industrie. (17)

An den von Humboldt skizzierten strukturellen Daten hat sich somit bis im 21. Jahrhundert wenig geändert, das Verhältnis ist eher noch günstiger geworden

Die auch durch Werbung hochgeputschte Gier nach Fleisch und Süßigkeiten entspricht einem kollektiven Suchtverhalten: Das Übermaß an Yang-Energie (Fleischkonsum) fordert ein Übermaß an YIN-Energie (Süßigkeiten) als Ausgleich und jedesmal verdienen die transnationalen Industriekonzerne an diesem unreflektierten Verhalten.

Dies entspricht kaum der Maxime von Hans Jonas (1903-1993): "Handle so, daß die Wirkungen deiner Handlungen verträglich sind mit der Permanenz echten menschlichen Lebens auf der Erde!"

Sein oder Nicht-sein

Robert Jungk formulierte 1987 angesichts des Potentials an Massenvernichtungswaffen: "Wenn wir Bilanz ziehen, müssen wir sehen, daß wir mit 98%-iger Wahrscheinlichkeit vor dem Ende unserer Welt stehen. Die weitere Anwendung der bisherigen Denk- und Handlungsstrukturen in wirtschaftlicher, politischer und militärischer Hinsicht erlaubt praktisch keine Änderung gesellschaftlicher Wirklichkeit und damit keine andere Zukunftserwartung, als das Eintreten der bevorstehenden »großen Katastrophe«. (...) Wir müssen bewußt utopisch denken und handeln, Unvernünftiges zulassen, tabuisierte Themen aufgreifen, die Grenzen des Machbaren verschieben wollen, gesicherte Erkenntnisse anzweifeln, den etablierten Wissenschaften kritisch entgegentreten. (...) Eine solche Änderung unseres Denkens und Handelns im Alltag, dem Verbraucherverhalten (!! , d.V.) und den politischen Entscheidungen wird uns auch selbst gründlich wandeln... (...) Jeder von uns ist ganz persönlich betroffen und gefordert " (18) .

In meinem Verständnis ist der Fleischkonsum Teil jener Inhumanität, von der Johannes Agnoli gesagt hat: "Die Orientierung an der Utopie ist der einzig reale Ausweg aus der Inhumanität, in der sich die Weltgesellschaft befindet" (18a)

Genotypische Ernährungskultur

Wann besinnt sich die Ärzteschaft auf die dem Genotyp des Homo sapiens und seiner Eigenart angepaßte Agrikultur?

Anthropologen unterscheiden und erkennen an der Ausprägung des Oberkieferbogens einen Hominiden (Halbkreisform) von einem Affen (U-förmiger Kiefer) (19).

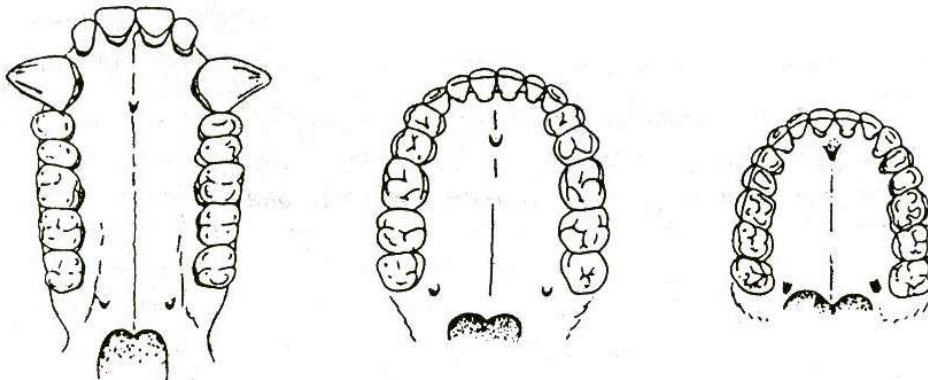


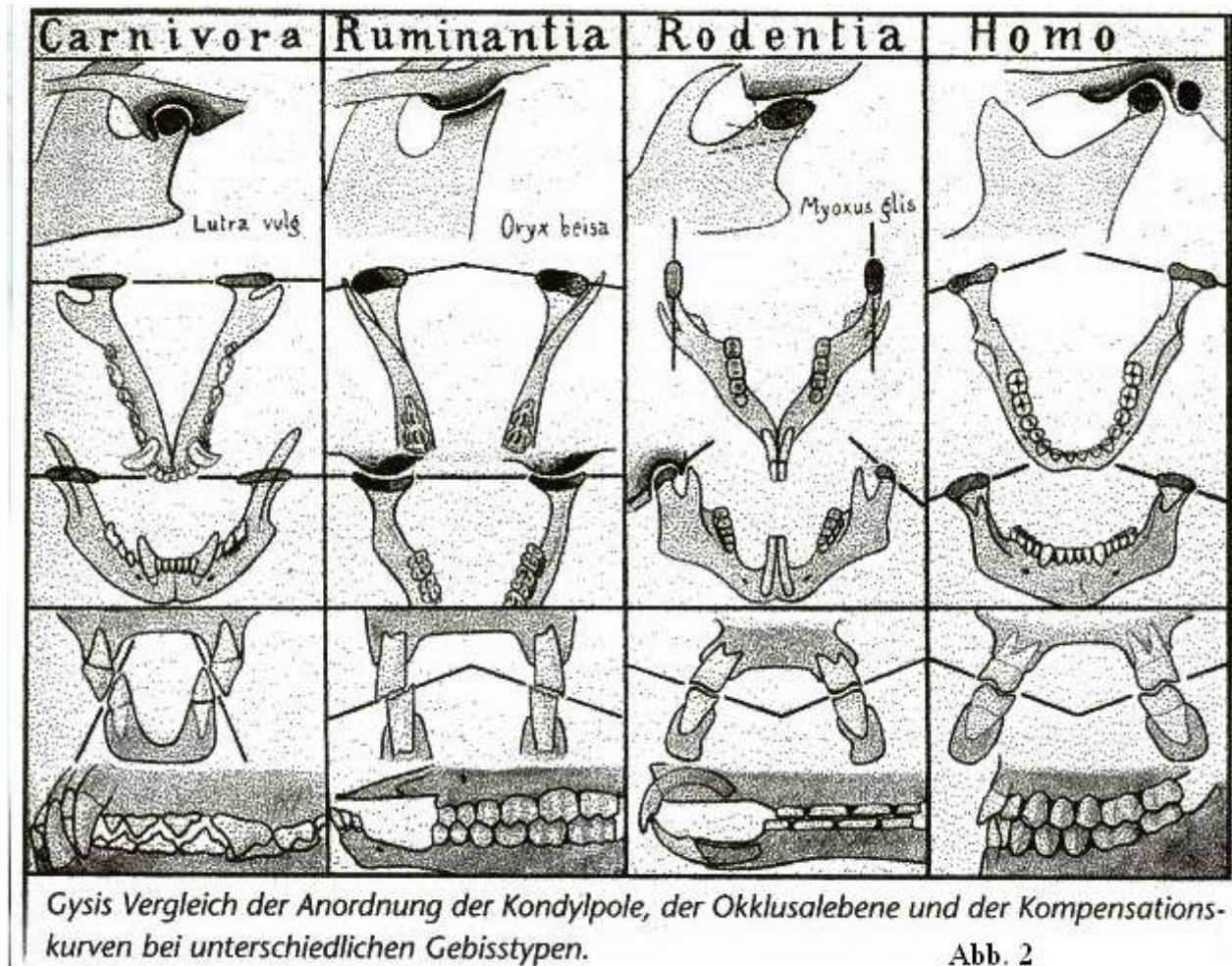
Abb. 1 : Der Kieferbogen der Pongiden und Hominiden. Links Gorilla, Mitte Homo sapiens, rechts Homo australopithecus (vor 5 Millionen Jahren) (Collins). Der Rundbogen, wie er bis vor 50 Jahren typisch war, kennzeichnet die menschliche Rasse im Unterschied zur Linie der Pongiden.

Jede Spezies kann nur das optimal verdauen, wofür ihr Enzymsystem geeignet ist. Das menschliche Enzymsystem ist seit zwei Millionen Jahren unverändert, die Ähnlichkeiten zu den Menschenaffen bestehen seit 20 Millionen Jahren. Es ist nur für den Umsatz pflanzlicher Kost geeignet. Wenn der Primat/Mensch Omnivore wäre, könnte er mit Hilfe des Enzyms Uricase Harnsäure in Allantoin umwandeln. Bei der Verdauung tierischen Eiweißes entsteht giftiger Ammoniak, der zu siebzig Prozent als Harnstoff, zu 5 % als Harnsäure ausgeschieden und zur Resynthese von Aminosäuren benutzt wird.

Das menschliche Enzymsystem hat es nicht einmal geschafft, sich der "Feuerkost" anzupassen:

Seit 400000 bis 1 Mio Jahren wird Feuer zur Nahrungszubereitung benutzt, zu kurz für eine Angleichung des Immunsystems. Der genetische Code des Menschen hat sich in den letzten 6 Millionen Jahren nur um 1% verändert.

Der anatomische Befund unseres Verdauungstraktes, angefangen bei den Zähnen, spricht dafür, dass wir Fruktivoren sind:



Morphologische und funktionelle Besonderheiten des Menschen

- Der Primat hat keine scharfen, spitzen Vorderzähne (vgl. Abb. 1 links und Abb. 2, Spalte „Carnivora“) zum Töten von Tieren (und dies scheint mir der Haupthinweis auf die genetisch programmierte Nahrungsmittelwahl zu sein, denn ohne Tötung kann das Beutetier nicht verspeist werden) ;
- Dem Primaten fehlt der für einen Fleischfresser typische Scherenbiß im Seitenzahngebiet (s. Abb. 2, linke Spalte);
- Er hat keine Krallen zum Reißen von Beute;
- Er hat gut ausgebildete Speicheldrüsen zur Vorverdauung der Nahrung;
- Der Speichel ist alkalisch und enthält viel Ptyalin zur Vorverdauung von Getreide;
- Die Magensäure ist zehnmal schwächer als bei einem Fleischfresser;
- Die Darmlänge ist doppelt so lang wie bei Raubtieren, verwesendes Fleisch bleibt im Darm (Autointoxikation);
- Der Primatenmagen hat keinen Vormagen wie die Omnivoren und eine verminderte Fundusdrüsengegend (= verminderte Eiweißverwertung) im Vergleich mit den Karnivoren;
- Ebenso spricht dafür die psychische Ablehnung unpräparierter Fleischnahrung.

Der Genotyp der Hominiden (*Homo sapiens*) im Unterschied zu den Pongiden (Menschenaffen), zeigt wesentlich schwächer ausgeprägte Eckzähne als derjeniger der Pongiden, (vgl. Abb 1). Der anatomische Befund unserer Verdauungsorgane und Verdauungswerkzeuge (Zähne) spricht dafür, daß wir von der Art her Fruktivoren sind, deren Ernährung aus Sämereien, Wurzeln, Knollen, Früchten usw. bestand. Die ursprünglichen Menschen waren hauptsächlich Sammler, weniger Jäger: 1,5 bis 3 Stunden genügten vor 3 Mio. Jahren, um den Tagesbedarf einzusammeln.

Allesfresser konsumieren 4-6 mal soviel Eiweiß wie Primaten. Fleischfresser bzw. Allesfresser (Omnivoren) können Harnsäure zu Allantoin umwandeln. Der Mensch und der Gorilla kann es nicht, deswegen entstehen Eiweißspeicherkrankheiten: Gicht, Rheuma, Parodontose.

Die optimale Kostform, das heißt, diejenige, die unserem Enzymsystem entspricht, ist vielleicht noch in den entlegenen Gebieten zu finden, wo Menschen noch ursprünglich leben, in kleinen Gebieten Afrikas, Australiens oder Lateinamerikas, wo kein Kontakt zur Zivilisation besteht.

Der Mensch ein Omnivore ?

Diese Fakten sind nicht unbedingt weit verbreitet: Sogar ein äußerst nachdenklicher Arzt wie Loeckle (20) hatte sich nicht mit den anthropologischen und zoologischen Grundlagen des menschlichen Kausystems im Vergleich zu anderen Säugetieren vertraut gemacht und stufte den Menschen als Omnivoren ein, ausgehend von der Tatsache, dass das Gebiß zum Abbeißen genauso wie zum Mahlen geeignet sei.

Der Zahnarzt Helmut Schöhl notierte drastisch als Szenario: Der *Homo sapiens* wird im 3. Jahrtausend abrupt aussterben, "weil das einseitig technisch hypertrophierte Gehirn dieser Gattung nicht in der Lage war, die biologischen Zusammenhänge zu erfassen bzw. die notwendigen Schlußfolgerungen daraus zu ziehen" (21)

Die zitierte Schrift von Zürrer /Risi sowie die Abhandlung von Jütte über Ernährungstherapien und Vegetarismus (22) belegen nachdrücklich, warum Schöhl recht haben könnte.

Der Mensch als Einzelwesen und Kollektiv ist mittels seines mentalen Intellekts und darauf bezogenen anwendungsorientierten Denkens und Handelns zu dem geworden was er ist. Wenn in Zukunft nicht auch emotionale Intelligenz Kommunikation und Organisation des globalen Dorfes bestimmen, könnte Schöhl's Menetekel sich erfüllen (23). Nur mit emotionaler Intelligenz ist zu begreifen, was Ernährung bedeutet: Das essen, was langfristig problemlos (= nachhaltiges Wirtschaften) verdaut werden kann. Dies heißt, nichts anderes zu tun, als das, was jeder Autobesitzer beachtet: Keiner würde sein Kat-Auto mit Diesel volltanken. Zwar hat der Mensch größere Kompensationsmöglichkeiten als das Kat-Auto, von daher dauert es 10 -30 Jahre, bis die Folgen sichtbar werden.

Gandhi stellte die berechtigte Frage: "Vielleicht sollte man Nahrungsmittel, die ungekocht nicht eßbar sind, gar nicht essen ?" (24)

Wenn ein Thomas Alva Edison von sich sagte: " Ich bin sowohl Vegetarier als auch Antialkoholiker, weil ich so besseren Gebrauch von meinem Gehirn machen kann.", dann weist dies auf physiologisch-biochemische Vorgänge hin, die nicht nur für Edison, sondern für jedes

menschliche Individuum und auch das menschliche Kollektiv zutreffen: Fleischkonsum beeinträchtigt die Gehirnfunktionen und damit Denkprozesse und andere mentale Funktionen wie z. B. die Ausbildung von Bewußtsein und das Begreifen und Bewältigen der Realität. Vielleicht liegt gerade hier eine wesentliche Ursache dafür, daß der Durchschnittsmensch sein Gehirnpotential maximal zu 10 % nutzt, wie uns Gehirnforscher erklären ?

Karma: Jede Ursache hat Folgen

"Alles, was der Mensch den Tieren antut, kommt auf den Menschen wieder zurück", meinte Pythagoras, der noch wußte, was z. B. in der hinduistischen Religion als "individuelles bzw. kollektives Karma" verstanden wird. "Das Essen von Fleisch ist nicht bloß eine Privatsache! Zu groß sind die Schäden, die dadurch angerichtet werden - für die eigene Gesundheit, für die Tiere, für die Umwelt, ja für den ganzen Planeten. Niemand darf dich Hoffnungen machen, daß die wachsenden Weltprobleme gelöst werden können, solange wir als einzelne nicht bereit sind, unseren eigenen Lebensstil zu ändern - und vegetarisch zu leben ist ein erster konstruktiver Schritt in diese Richtung." (25)

Vielleicht ist dies nicht nur der erste, sondern der entscheidende Schritt, um die drängenden, komplexen globalen Herausforderungen mit Kreativität, Phantasie und Realitätsbewußtsein so zu lösen, wie Edison im 19. Jahrhundert mit seinen Erfindungen Bahnbrechendes geleistet hat und auch unsere Gegenwart immer noch mitgestaltet.

Die von Dr. André-Michael Beer aufgeworfene Frage nach neueren wissenschaftlich fundierten Arbeiten zur Frage der Sutoxine ist zwar berechtigt, immerhin aber auch eine unzulässige Verkürzung auf eine Detailfrage, deren interdisziplinäre Beantwortung auf dem jetzigen Wissenstand ich mir wünsche, die jedoch allenfalls eine theoretische Relevanz hat.

Hecht argumentiert, gegenüber den "Machenschaften" von "unkundigen Journalisten", "sich selbst bestätigende(n) Überorthodoxe(n)" müßten jüdische wie christliche Laien "absolut kritisch" gestimmt werden. Es wäre falsch, mit "längst aufgegebenen, veralteten hygienischen oder ansonsten praktischen Gründen" zu argumentieren und "pseudomedizinische und pseudopsychologische so genannte ›Beweise‹ " anzuführen, "eben weil man die Gegebenheiten kennt".

Ganz abgesehen davon, dass diese Sprache nicht dem sonstigen Duktus von Hechts Skriptum entspricht und zumindest als wenig wissenschaftlich bezeichnet werden muss - die Eindimensionalität dieses Aufsatzes (um nicht zu sagen: die Lässigkeit, mit der Quellen des eigenen Fachgebietes unzitiert bleiben und die Fahrlässigkeit, mit der andere „Gegebenheiten“ als die des des eigenen Fachgebietes ausser Acht gelassen werden), der mit dem Anspruch eines aufgeklärten Rationalismus einhergeht, ist zwanzig Jahre nach seiner Erstellung noch obsoleter als schon zu seiner Zeit. (Die erste Konferenz der FAO wegen des Welthungers fand 1974 statt).

Im Sinne von Robert Jungk kommt es darauf an, mit Tabus zu brechen, um das zu vermeiden, was Frederik Vester kritisierte: "Immer mehr lernen, ohne zu verstehen. Immer mehr Wissen, aber keine Weisheit. Immer mehr Forschung ... die nicht weiß wohin sie führt" (26).

Der oft zitierte Satz von der kurzen Halbwertszeit wissenschaftlicher Erkenntnisse („Das

Wissen von heute ist der Irrtum von morgen".) ist nur eine Teilwahrheit: Mitunter gibt es Erkenntnisse von gestern, die dem Irrtum von heute überlegen sind. Die Wiedergeburt der Vegetarierbewegung im 19. Jahrhundert ist dem Eiweißmythos des 20. Jahrhunderts mit Sicherheit überlegen (27).

Wenn sich aber nichts ändert, ist der Weg vorgezeichnet: "Solange es Schlachthäuser gibt, wird es auch Schlachtfelder geben" (Leo Tolstoi) und "Wer will, dass die Welt so bleibt, wie sie ist, will nicht, dass sie bleibt" (Erich Fried).

„ Wenn die Sünden der Väter nicht von den Söhnen erkannt werden, gibt es keine Basis für ein globales Gleichgewicht. (...) Die ethischen und religiösen Konzepte sollten also überprüft und mit den Realitäten der Dynamik unseres Sozialsystems in Einklang gebracht werden." (28)

Quellenangaben:

- (1a) Jay W. Forrester: Die Kirchen zwischen Wachstum und globalem Gleichgewicht, in: Dennis L. und Donella H. Meadows: Das globale Gleichgewicht. Modellstudien zur Wachstumskrise, Stuttgart 1973, S. 246ff
- (1b) Rose-Marie Nöcker: Fit mit Rohkost - Die Energie des Ungekochten, München 1999, S. 13
- (2) K.-H. Leibold, F. Neuendorf, A.-M. Beer: Religion, der vernachlässigte Faktor in der Medizin, EHK 2004,52, S. 692.
- (3) Die Bibel nach der Übersetzung Martin Luthers, Stuttgart 1999
- (4) Ronald Zürrer, Armin Risi: Vegetarisch leben - Die Notwendigkeit fleischloser Ernährung, Altenburg a. H. 1999, S.32
- (5) ebd.
- (6) aus :Zürrer / Risi, ebd. S. 33
- (7) ebd., S.41
- (8) Marlo Morgan, Traumfänger, München 1995, S. 109f., auch Christina Cerny: Heilgeheimnisse der Aborigines, Bergisch Gladbach 2002, S. 15ff.
- (9) Risi/Zürrer, a.a.O., S. 35f.
- (10) ebd., S. 26
- (11) zit. n. Jack Hawley (Hg.): Bhagavad Gita - Das heilige Buch des Hinduismus, eine zeitgemäße Version für westliche Leser, München 2002, S. 200 ff
- (12) zit. nach Werner E. Loewle: Bewußte Ernährung und gesundende Lebensführung - ein Wegweiser für Gesunde und Kranke, Freiburg i. Br.1970, S. 173
- (13) zit. Nach Th. Rau: Isopathische Schleimhaut- und Zahntherapien, in : Chr. Kobau: Ganzheitlich und Naturheilkundlich orientierte Zahnmedizin, o.J., S. 628 ff.
- (14) Guy-Claude Burger: Die Rohkosttherapie, München 1999, S. 268.
- (15) Frances Moore Lappé: Diet for a small planet, New York, Ballantine, zit. In: Projektgruppe UMR: Unkonventionelle Medizinische Richtungen, Bonn 1992, S. 159
- (16) A. Hershaft Introductory Statement. A Symposium on the National Impacts of Recommended Dietary Changes. Toront, 4.1.1981, American Association for the Advancement of Science, zit. ebd.
- (17) ebd. S. 158
- (18) Karl Braun - von Gladiß: Salutogenese, Deutsch-Evern 2003, S.15.
- (18a) Wolf-Dieter Narr: Der Orientierungspunkt des Maulwurfs. Ein letzter Radikaler und intellektuell souveräner Seiltänzer. Zum Tod des Berliner Politologen Johannes

Agnoli, in: Frankfurter Rundschau vom 6.5.2003

- (19) Die Informationen der folgenden Passage sind teilweise wörtlich entnommen aus:
Helmut Schöhl: *Gebißkrankheiten und Gesundheit*, Uelzen 1994 , der besseren Lesbarkeit jedoch nicht aneinandergereiht aufgeführt; vgl. auch: Abderhalden/Eicholz: *Biologische Existenz des Menschen in der Hochzivilisation*, o.O. 1959
- (20) Loeckle, a.a.O. S. 123
- (21) Schöhl, a.a.O., S.117
- (22) in: Robert Jütte: *Geschichte der Alternativen Medizin*, München 1996, S.144 ff.
- (23) vgl.: Daniel Goleman: *Emotionale Intelligenz in der Praxis*, München 1998
- (24) zit. nach Guy-Claude Burger: a.a.O., S. 16
- (25) Zürrer/ Risi, a.a.O., S.41
- (26) EHK 2004; 53:503
- (27) vgl. auch zu gangbaren Wegen der Ernährungsumstellung: Wolfgang H. Müller: *Darmreinigung mit Kräuterkraft*, Scheidegg 2001
- (28) Jay W. Forrester, a.a.O., S. 257

Die Abbildungen sind entnommen:

Abb. 1: Schöhl, a.a.O., S. 109

Abb. 2.: Schöttl: *Myozentrik*, in: ICCMO-Brief (Jahreskompendium des International College of Cranio-Mandibular Orthopedics, Sektion Deutschland); Jg. 9, Dez. 2003. S.3 ff

Nachbemerkung: alle nicht gesondert ausgewiesenen Zitate stammen aus der Schrift von Risi/Zürrer.

Korrespondenzadresse: Dr. Norbert Guggenbichler, Zahnarzt und Heilpraktiker, Louisenstr. 19, 61348 Bad Homburg, Tel 06172 / 24760, E-Mail: dr.guggenbichler@dr-guggenbichler.de