

Eiweiß ist der Haupt-Bestandteil des Menschen: er braucht täglich Nachschub von Proteinen und Fett - nicht von KH!

eiweiss_wichtig.pdf

Der Mensch ist ein Eiweißorganismus (Aus Schaub "Die Krankheitsfalle" Seite 94 f):

Auf der einen Seite braucht der Körper Energie, um zu arbeiten, Wärme herzustellen und zu denken (Kohlenhydrate und Fett), auf der anderen Seite muss sich unser Organismus täglich erneuern.

Jeden Tag gehen Millionen von Körperzellen zugrunde, und die müssen ersetzt werden. **Und diese Körperzellen bestehen zur Hauptsache aus Eiweiß, auch als Proteine bezeichnet (Protein = protos = das Erste, Wichtigste).**

Alle Organe im Menschen sind aus Eiweiß zusammengesetzt: Muskeln, Sehnen, Bänder, die Leber, die Nieren, das Hirn. Einfach alles, sogar die Haare und Nägel oder die Haut bestehen aus Eiweiß. Und diese wachsen jeden Tag und müssen jeden Tag erneuert werden. Der menschliche Organismus ist wohl in der Lage, aus allem Energie herzustellen: aus Kohlenhydraten (KH), aus Eiweiß und Fett. **Er kann jedoch nur aus Eiweißverbindungen (Aminosäuren) körpereigene Proteine produzieren, und die müssen von außen zugeführt werden (essentielle Aminosäuren - am besten aus tierischem Protein).** Er kann wohl einen gewissen Anteil von Proteinen, die im Organismus abgebaut werden, wieder verwenden.

Er kann jedoch kein Eiweiß aus Fett und auch nicht aus Kohlenhydraten herstellen. **Deswegen ist eine ausreichende Versorgung mit Eiweiß für ihn existentiell und zwar im wahrsten Sinne des Wortes** - Aminosäuren sind viel wichtiger als Kohlenhydrate. (Ehrensperger: Der Mensch kann theoretisch sogar ohne Kohlenhydrate auskommen; aber nicht ohne Eiweiß und Fett).

Ohne Eiweißzufuhr - und zwar tierisches Eiweiß - kann der Mensch langfristig nicht überleben (deshalb ist es sehr schwer für **Vegetarier** auf Dauer die Gesundheit zu erhalten und gesunde Kinder zu gebären). Den traurigen Beweis lieferte der kleine Crown Shakur aus Washington. Er wurde gerade mal sechs Wochen alt, als er **an Unterernährung starb. Seine Eltern hatten ihn vegan, also ohne jegliches tierisches oder menschliches Eiweiß (Muttermilch) ernährt.** Der Körper des Babys war so ausgemergelt, dass die Ärzte durch die Haut die Knochen zählen konnten. Er verhungerte bei täglichem Essen.

Es ist schon erstaunlich, dass Vegetarier und Ernährungswissenschaftler die Menschen vor zu viel tierischem Eiweiß warnen, weil dieses angeblich ungesund sei. **Dann wäre eine vegetarische Lebensform Garant** für beste Gesundheit. Dann hätten Völker, die sich fast ausschließlich von Fleisch ernähren, einen katastrophalen Gesundheitszustand. Dann wären vegetarische Lebensformen auf der ganzen Welt verbreitet, weil sie einen Überlebensvorteil bieten. In irgendeinem Kulturkreis hätte sich der Vegetarismus durchgesetzt, weil er gesünder ist. Die Nachforschungen von **Loren Cordain** von der Colorado State University ergaben jedoch das pure Gegenteil: **Von 229 zeitgenössischen Naturvölkern ernährt sich kein einziges vegetarisch.** Der Anteil tierischer Kalorien lag und liegt bei den meisten der untersuchten Populationen bei über 50% der Nahrungskalorien. Vor allem bei den Völkern, die jenseits des 40. Breitengrades (in kühleren Gegenden) leben.

Bei den **untersuchten Völkern liegt der Anteil an Fett zwischen 28 und 58 Prozent der Nahrungsmenge.** Und dies, ohne dass sie unsere Wohlstandskrankheiten bekommen würden. Im Gegenteil: **Ganze Völkerstämme wie die Samburu, Massai, Inuit, Samen (Lappen), Nenzen, Chanten, Ostjaken, Nanuks ernähren sich nahezu ausschließlich von Fleisch und Fisch, und in Afrika, wo Viehzucht betrieben wird, mit Ziegenmilch gemischt mit Rinderblut.** Keine der gefürchteten Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder Fettleibigkeit ist bei ihnen zu finden. Im Gegenteil: Es sind schön gewachsene Menschen mit einer außerordentlichen körperlichen Leistungs- und Widerstandsfähigkeit. Diese Befunde sprechen sehr stark dagegen, dass ein hoher Anteil tierischer Nahrung dem

Menschen schadet. Und jetzt stehen Sie bitte auf und gehen zu einem Spiegel.

Lächeln Sie! Was sehen Sie an sich selbst? Genau vier obere Schneidezähne und daneben **die Eckzähne**. Die sind etwas größer, länger und spitzer als alle anderen. Das sind Reißzähne und die sind nicht gemacht, um ins Gras zu beißen.

(Dr. Ehrensperger sagt, **die Übersäuerung** des Menschen durch zu viele Kohlenhydrate, Getreide, Backwaren, Reis, Zucker..., ist viel schlimmer und gefährlicher, als eine Übersäuerung wegen Fleisch. Die rechtsdrehende Milchsäure aus tierischen Proteinen kann er leicht ausscheiden, nicht aber die linksdrehende Milchsäure aus zu vielen Kohlenhydraten; beachte Dr. J. Coy "Anti-Krebs-Ernährung").

Fett macht schlank

Die Annahme, unsere Nahrungsfette seien für Übergewicht verantwortlich, **ist falsch** und durch namhafte Wissenschaftler experimentell widerlegt. So haben Prof. Wieland in München sowie Prof. Huth und Dr. Kaspar an der Universität Giessen in Tierversuchen und beim Menschen - insbesondere fettsüchtigen Patienten - den Beweis erbracht, dass sogar bei übermäßiger Fettzufuhr kein Gewichtsanstieg, sondern eine Gewichtsabnahme zu verzeichnen ist, **wenn Kohlenhydrate gemieden werden**.

Auch wir (Schaub-Kost) konstatieren bei unserer ausreichend fetthaltigen, **aber kohlenhydratarmen** Ernährung immer eine Regulierung des Körpergewichts. Bei Einhaltung der Anweisungen (für eine LOW-CARB-ERNÄHRUNG) verlieren Übergewichtige innerhalb eines Jahres 15 bis 25 Kilo und können ihr neues Gewicht auch problemlos halten. Die unerwünschte und unästhetische Zellulitis an Schenkeln, Hüften und Oberarmen verschwindet. Wenn der Organismus die für die Lebensfunktionen und für die **Arbeitsleistung erforderlichen Kalorien in Form von Fett und Eiweiß statt als Kohlenhydrate** zugeführt bekommt, ergibt sich offensichtlich eine andere Stoffwechselsituation.

Eiweiß: Proteine machen satt - Kohlenhydrate machen hungrig > Fressattacken. Im Jahr 2005 wurde nun auch der Mechanismus des Sattwerdens geklärt. Es ist nun bekannt, dass sowohl bei der Art der Nahrung als auch bei der Entscheidung, wie viel verzehrt wird, eine angemessene Versorgung mit Proteinen als Maßstab im Mittelpunkt steht - **es wird so lange gegessen, bis eine bestimmte Proteinmenge aufgenommen worden ist**.

Dies erklärt, warum Low-Carb funktioniert und man dabei Gewicht verliert. Jetzt hat ein internationales Forscherteam gezeigt, dass ein Sättigungshormon namens PYY als Antwort auf Proteinzufuhr den Hunger drosselt. PYY wird nach der Mahlzeit im Darm produziert und ins Blut ausgeschüttet. Im Rahmen der Studie bekamen die Versuchspersonen eine Mahlzeit, die entweder viel Protein, viel Fett oder viele Kohlenhydrate enthielt, die in der Mahlzeit enthaltene Kalorienmenge war jedoch immer gleich. Anschließend wurden die Probanden nach dem Grad ihrer Sättigung befragt. Jene Studienteilnehmer, die die proteinreiche Mahlzeit erhalten hatten, berichteten dabei von der deutlichsten Sättigung. Bei ihnen stieg auch die Menge PYY im Blut nach der Mahlzeit am stärksten an.

Diese Arbeit bietet die Erklärung, warum Menschen bei der fetten, kohlenhydratarmen "Schaub Kost" das Gewicht reduzieren. Eiweiß ist für unseren Körper derart wichtig, dass dieser so lange Hunger signalisiert, bis der Bedarf gedeckt ist. Unser Essenstrieb ist sehr stark. **Bis hierher aus Seite 94 von:**

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009; ISBN: 978-3-907547120; Low-Carb hält deinen Blutzuckerspiegel konstant. Schaub-Institut.ch
Dies und mehr über Eiweiß: <http://josef-stocker.de/welt2.htm> <http://josef-stocker.de>

Ständig zu viele Kohlenhydrate - deshalb wuchern die inneren Drüsen: Nebennieren, Bauchspeicheldrüse, Schilddrüse, Hypophyse, die Prostata und die weiblichen Keimdrüsen!
Hauptursache von Krebs: die zu viel genossenen Kohlenhydrate, die nicht verbraucht werden.

Der Ackerbau ist Schuld an viel Ungemach!

Cordain, Dr. Loren "Das GETREIDE - zweiseitiges Schwert der Menschheit. Unser täglich' Brot macht satt, aber krank; Ernährung mit Getreideprodukten kann die Gesundheit ruinieren; Vitamin- & Mineralstoffmängel, Störungen im Fettstoffwechsel, Autoimmunkrankheiten & Allergien, Schizophrenie & neurologische Störungen, Koronare Herzerkrankungen & Krebs, Osteoporose & Karies" 978-3929002355

Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“
162007; ISBN: 978-3887601003; „**Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft.**“ ISBN: 978-3887600808

Seifert, Dr. Siegfried "Ernährung ... Länger und aktiver leben mit endorphin - bilanzierter ketogener Ernährung" ISBN: 978-3831112678; *Auswege aus Fehlern der Atkins-Diät:* www.ketarier.de

Schaub, Stefan "Die gute Figur mit der kohlenhydrat- und säurearmen Ernährung" Der leichte Weg zum guten Aussehen. 2. 2007; 141 Seiten; ISBN: 978-3-907 547-09-0

Schaub, Milly „Das Schaub-Kochbuch“ 978-3907547021

Schaub Institut "**Schaub-Kost köstlich. 190 leckere Rezepte**" 144 Seiten, Spiralbindung; 9783907547106

Worm, Dr. Nicolai „Syndrom X oder: Ein Mammut auf den Teller. Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstandsfalle" Das metabolische Syndrom! 7. überarbeitete Auflage: 2008; 280 Seiten; ISBN: 978-3927372238 (Pflichtlektüre; *Wissenschaftlich klar gegen Vegetarismus. LOGI-Methode*) *Lexikon Wikipedia*

Gonder, Ulrike/N. Worm "Mehr Fett! - Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein" Systemed Verlag: Nov. 2010; 224 Seiten; ISBN: 978-3927372542 *Die Kohlenhydrate sind der Feind!*

Worm, Nicolai "Die Schlafmangel-Fett-Falle: wie Sie trotzdem gesund und schlank bleiben" 160 Seiten, Systemed: 2011; ISBN: 978-3927372948

Worm, Dr. Nicolai "Glücklich und schlank. Mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett. Das komplette LOGI-Basiswissen" viele Rezepte; 176 Seiten, 8. erw. Auflage 2009; ISBN: 978-3-927372-26-9

Walle, Dr. Hardy "Leicht abnehmen! Geheimrezept Eiweiß (nach der LOGI-Methode des Dr. Worm)" systemed.de ISBN: 978-3-927 372 399 (*zum Frühstück unbedingt auch Eiweiß; empfiehlt auch Eiweiß-Shake*)

Opoku-Afari, C. "Das Kohlenhydrat-Kartell: Über die Diätkatastrophe, die finsternen Machenschaften der Zuckerlobby und Wege aus dem Diätendschungel" 2.A. ISBN: 978-3927372436

Schütz, Jutta "Essen wir zu viele Kohlenhydrate?" 92 Seiten; 2009; ISBN: 978-38391-27032, *Für Laien geschrieben*

Schütz, Jutta "Ich war einmal Diabetiker. Meine gesammelten Erfahrungen" 2010; 63 Seiten; 978-3-868 503 722

Atkins/Vernon/Eberstein "Die Atkins DIABETES Revolution" Goldmann TB 16793; 2006

Kwasniewski, Jan "Optimal essen" (*kohlenhydratarm wie Lutz!*)

"**Optimal Nutrition**" 176 Seiten; "**Homo Optimus**" 376 Seiten http://www.wgp.com.pl/?id_j=de

Die Wahrheit [über gesättigte Fette](http://westonaprice.org) westonaprice.org [Die Wahrheit über gesättigte Fette](http://www.wgp.com.pl/?id_j=de)

Densmore, Dr. med. Emmet "Wie die Natur heilt. ... Hauptgründe gegen den Gebrauch von Brot, Zerealien, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und allen sonstigen stärkemehlhaltigen Nahrungsmitteln" Leipzig 1893. Die deutsche Fassung mit 534 Seiten: als eBook http://josef-stocker.de/DensmoreDe_55MB.pdf nur 25 MB (!) *Densmore empfiehlt stärkemehlfreie Frischkost (Auch Helmut Wandmaker; Walter Sommer; Norman Walker...)* **Densmore "How Nature Cures ... The Natural Food of Man... Arguments against the use of bread, cereals, pulses, potatoes, and all other starch foods" 424 pages; ISBN: 978-0-766 134 539; Reprint**

Hartenbach, Dr. med. Walter „Die Cholesterinlüge. Das Märchen vom bösen Cholesterin“ 27. Aufl.: 2008, ISBN: 978-3776622775; ders.: "Cholesterin - wertvollster Baustein des Lebens" 1999

Magnesium ist äußerst wichtig wichtiger als Vitamin-Nahrungsergänzung sind Mineralstoffe, denn diese kann der Mensch nicht selbst herstellen: siehe <http://josef-stocker.de/gesund3.htm>

Ihr Verdauungssystem lehnt Stärke ab, hasst Fabrikzucker und verabscheut gehärtete Fette. (*Norman Walker "Gewichtskontrolle" Seite 48*) **Gute Fette sind absolut nötig.** <http://josef-stocker.de>

Dies und mehr über Eiweiß: <http://josef-stocker.de/welt2.htm> <http://josef-stocker.de/gesund8.htm>

2011-11 - 15 [eiweiss wichtig.pdf](#)

Schaub: Das **Übersäuerungssyndrom** und seine Auswirkungen auf die Gesundheit, das **Bindegewebe und die Figur**: Obwohl zur Linderung vieler Symptome Medikamente angeboten werden, tappt die Wissenschaft im Dunkeln, wenn es **die Ursachen von Rheuma, Arthrose, Neurodermitis, Migräne, Reizdarm oder Bindegewebeschwäche (Cellulite)** zu benennen gilt. Oft werden ein generell ungesunder Lebensstil, Stress und erbliche Faktoren ins Feld geführt.

Diese Begründungen greifen jedoch zu kurz. Viele weit verbreitete Beschwerden, die auf den ersten Blick äußerst unterschiedlich erscheinen, haben eine gemeinsame Hauptursache: das Übersäuerungs-Syndrom.

Sauer macht nicht schlank – sondern krank

Stefan Schaub, Naturheilpraktiker und Leiter des Schaub Institutes, informiert im Rahmen seiner diesjährigen Vortragsreihe über die Erkenntnisse aus 60 Jahren experimenteller Ernährungsforschung. Im Laufe der Jahrzehnte hat sich ein alternatives Erklärungsmodell durchgesetzt und bewährt (Low-Carb: kohlenhydratarm und säurearm), wonach vor allem ein übermäßiger Konsum von **Nahrungssäuren** diverse entzündliche Krankheitsbilder auslösen und das Bindegewebe schwächen kann. Diese Leiden werden unter dem Begriff Übersäuerungs-Syndrom zusammengefasst.

Säuren, die der Mensch über die Nahrung zuführt, entziehen dem Körper große Mengen von Mineralstoffen, **wodurch zum Beispiel die Gelenke, das Bindegewebe oder die Haut geschädigt werden** – je nachdem, wo der körperliche Schwachpunkt eines Menschen liegt.

„ Das Übersäuerungs-Syndrom ist derart weit verbreitet, dass es im Gesundheitswesen hohe Kosten verursacht“, sagt Schaub. „ Darum ist es besonders wichtig, dass die Menschen über die Zusammenhänge in ihrem Körper Bescheid wissen. Mit einfachen Veränderungen im Alltag können vom Übersäuerungs-Syndrom Betroffene eine deutliche Besserung erreichen. Eine angenehme Nebenwirkung ist, dass sich dabei die Figur und das Bindegewebe verbessern.“

Wir zeigen auf, **warum ein Eiweißmangel in der Ernährung mit der Zeit das Bindegewebe schwächt und schließlich zu Übergewicht, Krampfadern, Besenreißern und Cellulite führt**. Wir veranschaulichen die medizinischen Sachverhalte und wie Sie mit einfachen Veränderungen in Ihrem Alltag Ihre Gesundheit wieder herstellen können. Zudem präsentieren wir Erfahrungsberichte von Betroffenen, die dank der Kostumstellung nach Schaub Ihre Figurprobleme und andere Leiden erfolgreich bekämpfen konnten. (Schaub-News, 9. 10. 2011)

Tierfleisch essen? das ist doch schrecklich?

Wir müssen unterscheiden zwischen **dem Idealismus** der Veganer und Vegetarier und der tatsächlichen Realität in Gesundheitsfragen - beides lässt sich nicht zur Übereinstimmung bringen.

Gewiss, man kann vegetarisch leben, wenn man die KH reduziert und genügend pflanzliches Eiweiß organisiert, aber vegetarisch ist nie so gesund wie Low-Carb mit Fleisch und Fett von Tieren, und es gibt unter allen Naturvölkern keines, das rein vegetarisch lebt:

in Borneo und in üppigen Obstgegenden machen diese Stämme Raubzüge um einige Mal im Jahr zu Fleisch oder Fisch zu kommen, denn sie erleben:

wir brauchen Proteine (Aminosäuren) lebensnotwendig (Protein- Protos ist das Erste).

(Kinder von Vegetarierinnen haben oft lebenslang Nachteile; siehe Dr. N. Worm "Syndrom X").

Wir können unsere Entwicklungsgeschichte nicht verleugnen - wir kommen aus dem Meer und wir waren und sind "Raubtiere" - dagegen hilft kein Idealismus - Einige Aminosäuren (aus tierischen Proteinen) sind nicht mit pflanzlichen ersetzbar (H. Wandmaker erlebte groben Eiweißmangel).

Wie gehen Sie damit um, dass Tiere sich gegenseitig fressen um zu überleben??

Große Fehler gibt es bei der Nahrungsgewinnung in der Tierzucht, wie im Obstbau (Insektizide, Herbizide... Gifte). Es gibt scharf zu verurteilende Fehler im Obstbau wie in der Tierzucht, im Umgang mit Schlachtvieh. Die kann man aber vermeiden! Es geht immer darum, wie halte und ernähre ich Zuchttiere, und wie schlachte ich sie? Das Schächten bei Moslems... macht den Schafen nachweislich keine Beschwerden (keine Adrenalinausschüttung)

Weil Küchenmesser manchmal zum Morden missbraucht werden, werde ich sie nicht abschaffen!

Es gibt bereits viele Betriebe, die die Tiere artgerecht (Bodenhaltung...), bio und umweltfreundlich halten, und sie bis zur Schlachtung keinem Stress aussetzen: **Solchen Tieren geht es besser, als jenen in freier Wildbahn**, die vom Raubtier gerissen werden.

Wir sollen mit der Natur leben und ihre Daseinsregeln nicht krampfhaft ignorieren.

Eine selbsterdachte Ethik mag schön sein, aber ich bin nun mal kein Pflanzenfresser mit Labmagen usw.

Man kann sich von "Steinzeit-Grünen" verhetzen lassen, mit Ausdrücken wie "Tierleichenfleisch-Esser" und ähnlichem Unsinn. Auch die Bibel kennt keine Abneigung vor Fleischgenuss, auch Jesus nicht!

Ich halte mich an das Beispiel der Natur und an **die Bibel der Christen, die Tiere als nützliche Nahrung des Menschen sieht (Rinder, Schafe, Ziegen...)**. **Glaube nicht die Märchen von einer Verfälschung der Bibel bei den christlichen Konfessionen.**

Die letzten zwei Millionen Jahre lebten unsere Vor-Vorfahren als Jäger und Sammler von Wild und Fisch und ganz wenig Pflanzlichem: hunter and gatherer.

Unsere Verdauungsorgane sind darauf angepasst - und **Getreide ist nur eine (mehr oder weniger schädliche) Notnahrung (Getreide ist mineralienarm, führt zu Übersäuerung, usw.)**.

<http://paleodiet.com/definition.htm> What Is The Paleo Diet?

Paleo is a simple dietary lifestyle that is based on foods being either in or out. In are the [Paleolithic Era](#) foods that we ate prior to agriculture and animal husbandry (meat, fish, shellfish, eggs, tree nuts, vegetables, roots, fruit, berries, mushrooms, etc.). Out are [Neolithic Era](#) foods that result from agriculture or animal husbandry (grains, dairy, beans/legumes, potatoes, sugar and fake foods).

[Optimal Foraging Theory](#) says our ancestors mostly ate foods that were easiest to hunt or gather at that specific locale. As nomads we would have adapted to various mixes of foods. Under the paleo concept the quantities consumed of each "in" food is up to the individual. You can make it meat heavy if you want, or more fruit and veggies if you prefer, as long as the foods you eat are paleo. Fruits in the Paleolithic would have been tart and smaller, and you may want to limit modern fruit because of this.

Acceptable **oils** should be restricted to those from fruits (olive, oil palm, avocado) or tree nuts (coconut, walnut, almond, hazelnut, pecan, macadamia). No high-tech industrial seed oils could have existed back then. Wild game meat would be the ideal, but grass-fed meat is used as a practical substitute. The grass-fed is needed to get the proper balance of [Omega 3](#) (from green plants) and [Omega 6](#) (from seeds) fatty acids. Organ meats and bone marrow are very paleo. No processed meats. Consumption of fat from grass-fed animals need not be restricted. See Gary Taubes's Good Calories, Bad Calories. Fish

should be wild-caught. For everything else organic is preferred, as this is the best we can do to get food free of modern pollutants and with the original micronutrients.

The effort to collect most **seeds** would not be as optimal as collecting other foods, unless collected as a condiment for the seed's taste. Some meaty seeds, like sunflower, may have been a food. To protect their reproductive cycle, plants put [anti-nutrients](#) in seed coverings to discourage animal consumption ([phytic acid](#), [lectins](#), and [enzyme inhibitors](#)). Fruit seeds are not supposed to be digested, but to pass through and still be viable. They would never have been a food.

The only **beverage** that is truly paleo is water.

Säuren in der Nahrung schaden.

Warum mag Stocker keinen Essig auf dem Salat und keine sauren (unreifen) Obstsorten (Johannisbeere...), keinen Apfelsaft, kein Yoghurt?

Stefan Schaub, Leiter des Schaub Institutes in zweiter Generation, informiert über die Erkenntnisse aus 60 Jahren experimenteller Ernährungsforschung. Im Laufe der Jahrzehnte hat sich ein alternatives Erklärungsmodell durchgesetzt und bewährt, wonach **vor allem ein übermäßiger Konsum von Nahrungssäuren** diverse entzündliche Krankheitsbilder auslösen und das Bindegewebe schwächen kann.

Diese Leiden werden unter dem Begriff Übersäuerungs-Syndrom zusammengefasst. Säuren, die der Mensch über die Nahrung zuführt, entziehen dem Körper große Mengen Mineralstoffe, wodurch zum Beispiel die Gelenke, das Bindegewebe oder die Haut geschädigt werden – je nachdem, wo der körperliche Schwachpunkt eines Menschen liegt.

Zu viele KH schaden mehr, als Fleischkonsum! Vom Fleisch soll vorher der Saft (die Säuren und Stoffwechselprodukte des Tieres) ausgepresst werden.

Vegetarismus und Christentum:

Eine besondere Stellung nimmt in diesem Zusammenhang der Apostel Paulus ein. Er aß gerne Fleisch, wie er offen zugibt: «Wenn ich in Dankbarkeit das Opferfleisch esse, soll ich dann getadelt werden, dass ich etwas esse, wofür ich Dank sage?» (1 Kor 10,30)

In den Paulusbriefen wird das Thema Fleischessen des Öfteren aufgegriffen. Dies zeigt, dass es damals noch eine offene Frage war, ob man als Nachfolger Jesu Fleisch essen darf oder nicht. Paulus betonte, dass man den Vegetarismus nicht zu einem sturen religiösen Dogma machen dürfe, wie das damals einige jüdische und jüdisch-christliche Puritaner taten. Um dieser Tendenz entgegenzuwirken, ging Paulus in das andere Extrem und verkündete: «Alles, was auf dem Fleischmarkt verkauft wird, das esst, ohne aus Gewissenhaftigkeit nachzuforschen. Denn es heißt: <Dem Herrn gehört die Erde und was sie erfüllt Wenn ein Ungläubiger euch einlädt und ihr hingehen möchtet, dann esst, was euch vorgesetzt wird.>» (1 Kor 10,25-27)

Hier haben wir es mit unterschiedlichen Standpunkten zu tun. Paulus betont die praktischen Aspekte des Missionierens und des Umgangs mit Menschen verschiedenster kultureller und religiöser Hintergründe. Die vegetarischen Jesus-Nachfolger hingegen betonen die Wichtigkeit, Gewalt zu vermeiden, und denken dabei an die Tiere. Vegan/Vegetarismus ist eine ethische Frage - nicht der Gesundheit. Und es geht immer um die Menge - ob etwas gesund ist oder nicht.

[eiweiss wichtig.pdf](#)

Januar 2012