



Warum vegane Ernährung uns und die Welt heilt

Alexandra Kuchenbaur erklärt in ihrem Buch, »warum vegane Ernährung uns und die Welt heilt« und damit ein »Mehr« an Lebensqualität bedeutet: »Es geht bei veganer Ernährung nicht um Verzicht, sondern um Gewinn«. Denn: Jeder, der die Ernährung auf Pflanzenkost umstellt, tut seinem Körper, den Tieren und der Umwelt gleichermaßen Gutes.

»Viele glauben, Fleisch sei gesund und für die Ernährung unverzichtbar. Tatsächlich macht es uns krank«, so die Heilpraktikerin. Natürlich stimmt es, dass Fleisch, Milch und Eier verwertbares Protein und Nährstoffe für den Menschen liefern. Aber mit den tierlichen Lebensmitteln lassen wir auch automatisch viel gesättigte Fettsäuren und Cholesterin, aber auch Tierarzneimittel, Krankheitserreger, Hormone und andere unerwünschte Substanzen in unseren Körper. Dass insbesondere Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen durch den Verzehr tierlicher Lebensmittel begünstigt werden, wurde inzwischen in verschiedenen Studien, von der China Study bis zur Cora-Studie, nachgewiesen.

»Mit einer Umstellung auf vollwertige Pflanzenkost können wir dafür sorgen, dass unser Erkrankungsrisiko minimiert wird, wir können sogar bewirken, dass sich bestehende Krankheiten zurückbilden«, ist Kuchenbaur aufgrund ihrer rund zwanzigjährigen Erfahrung in ihrer Praxis überzeugt. Mit einer pflanzlichen, vollwertigen Ernährung sei es möglich, vielen Krankheiten nicht nur vorzubeugen, sondern sie sogar rückgängig zu machen. Denn über das, was wir essen, würden wir in unserem Körper entweder heilende oder zerstörerische Prozesse einleiten.

»Dann hörte ich auf, Tiere zu essen«

Aufgehört Fleisch zu essen, hat Alexandra Kuchenbaur schon als Kind: Aufgewachsen auf einem Bauernhof, wurde sie Zeugin, wie der Vater ein Huhn schlachtete: »Mein Vater nahm das Huhn, legte es auf einen Block, nahm ein Beil und schlug ihm den Kopf ab. Das Huhn zuckte und wand sich, mein Vater erschrak, ließ es los, und das kopflose Huhn rannte zum Hof hinaus. Da begriff ich, was geschehen muss, damit es bei uns ‚Hühnchen‘ gab. Dann hörte ich auf, Tiere zu essen.« Es ging nicht um das Leid der Tiere in der Massentierhaltung, sondern einfach um die Tatsache, dass Tiere getötet werden, damit es Fleisch gibt.



»Wir sind nicht ausgeliefert. Wir können mitbestimmen«

In ihrem Buch erklärt die Autorin nicht nur die wissenschaftlich nachgewiesenen Zusammenhänge von Ernährung und Erkrankungen und die gesundheitsfördernde Wirkung einer vollwertigen Pflanzkost. In dem Kapitel »Kein Fleisch ohne Leiden« gibt sie auch Einblicke in all das Elend, von dem wir uns verabschieden, wenn wir keine Tierprodukte mehr essen. Und sie zeigt, wie Mensch, Tier, Natur und Umwelt untrennbar miteinander verbunden sind. »Wir haben keinerlei Einfluss darauf, was in unserem Körper passiert, wenn wir Tierprodukte essen. Wir können nicht kontrollieren, wie Tiere in Großbetrieben gehalten werden und was sie im Schlachthof

zu ertragen haben, wir können nicht die Medikamentengaben in der Tiermast reglementieren, aber wir können eines tun, das eine unglaubliche Rückwirkung hat: Wir können aus dem ganzen System aussteigen, indem wir unsere Ernährung ändern«, ist sie überzeugt.

»Wenn wir uns vegan ernähren, sind zwei Aspekte von elementarer Bedeutung: Wir tun etwas (Pflanzen essen) und gleichzeitig tun wir etwas nicht (Tiere essen). Beides hat fundamentale Folgen. Nicht nur für uns persönlich, sondern für Menschen, Tiere und Umwelt.« So können wir bei jedem Einkauf entscheiden, was wir in der Welt ändern, aber auch, was wir in unserem Körper nähren. »Wir sind nicht ausgeliefert. Wir können mitbestimmen«, beschreibt die Autorin diese wesentliche Erkenntnis.

>>>

Sechs gute Gründe für pflanzliche Vollwertkost

Aus dem Buch »VEGAN - Warum vegane Ernährung uns und die Welt heilt« von Alexandra Kuchenbaur

Wenn Sie auf eine pflanzliche Vollwertkost umstellen, werden Sie neben den erstaunlichen gesundheitlichen Vorzügen auch eine unglaubliche Erleichterung verspüren. Sie können mit dieser Entscheidung dazu beitragen, die Welt zu verändern.

Massentierhaltung abschaffen

Sie boykottieren damit alle Formen der Massentierhaltung und des Tiermissbrauchs und ersparen landwirtschaftlichen Tieren unendlich viel Not und Schmerz.

Welthungerproblem lösen

Sie tragen bei zur Lösung des Welthungerproblems: Seit 1960 hat sich der weltweite Fleischverzehr verfünffacht, mit weiterhin steigender Tendenz.

- Man benötigt bis zu 16 Kilo Getreide, um 1 Kilo Fleisch zu erzeugen.
- Cirka 90 Prozent der Sojaernte und Prozent der weltweiten Getreideernte landen als Viehfutter im Futtertrog.
- Gleichzeitig verhungern jeden Tag ca. 37.000 Menschen, alle 5 Sekunden verhungert ein Kind unter 10 Jahren.

Kein Fleisch zu essen würde bedeuten, die Welt ernähren zu können!

Klimaschutz praktizieren

Sie praktizieren aktiv die effektivste Art von Klimaschutz: Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft schätzt, dass mit einer fleischreduzierten Kost gegenüber einer Mischkost bis zu 27 Prozent, und mit einer vegetarischen Kost weitere 15 Prozent (das heißt insgesamt bis zu 42 Prozent) der Treibhausgas-Emissionen eingespart werden könnten (BMEL im Klimaschutzbericht 2008).

Regenwald schützen

Sie unterstützen den Erhalt des Regenwalds: Allein in Südamerika wurden seit 1980 40 Prozent des Regenwaldes in Zusammenhang mit Fleischproduktion abgeholzt. Der Regenwald ist aber nicht nur wichtiger Lebensraum für unzählige Pflanzen- und Tierarten; der Amazonas-Regenwald gibt jährlich rund 7 Billionen Wasser an die Atmosphäre ab, filtert Wasser, reinigt die Luft und ist somit ein wichtiger Klimaregulator für die ganze Welt. Die große Fleischeslust frisst nicht nur den Regenwald auf, sondern bedroht Existenzrechte von einheimischen Menschen und Tieren (Greenpeace-Report 2006, »Eating up the Amazon«).

Umweltschutz

Sie werden zum wirkungsvollen Umweltschützer: Luft- und Wasserverschmutzung, Medikamentenmissbrauch, Stickstoffausbringung über Gülle und Düngemittel, ansteigende Seuchen und Infektionen durch Pferchung, Feinstäube, rasante Abnahme der Biodiversität und vieles mehr würden sich vermindern. Laut PETA erzeugen allein in den USA die für den menschlichen Verzehr gezüchteten Tiere 39.000 Kilo Exkremente pro Sekunde, das ist 130-mal mehr als alle Menschen weltweit zusammen.

Wasser sparen

Sie treten zunehmender Wasserverknappung entgegen:

- Für die Produktion von 1 Kilo Rindfleisch benötigt man ungefähr 15.500 Liter Wasser.
- Mit diesem Wasserverbrauch könnte eine Person 1 Jahr lang 1x täglich duschen.
- Zum Vergleich: 1 Kilo Weizen verbraucht in der Produktion 1.300 Liter Wasser, 1 Kilo Möhren 131 Liter.

Nur noch Pflanzen zu essen, macht uns nicht automatisch zu besseren Menschen. Ganz sicher ist aber, dass wir deutlich weniger Schaden anrichten, und das ist schon eine ganze Menge.



Fragen an Alexandra Kuchenbaur: Ernährung und Gesundheit

Sie setzen vegane Ernährung als Therapie in der Behandlung von Patienten ein. Warum macht uns unser Essen krank?

Alexandra Kuchenbaur: Warum uns unser Essen krank macht? Weil wir das Falsche essen. Treffen wir eine andere Wahl, so können wir durch unser Essen unsere Gesundheit erhalten und bei vielen Erkrankungen Linderung bis Heilung erwirken. Mit veganer Vollwerternährung als Basistherapie kann ich immer wieder großartige Resultate bei Patienten sehen: Das Gewicht normalisiert sich, Blutzucker- und Blutfettwerte pendeln sich im Optimalbereich ein. Ich habe erlebt, dass sich sogar Arteriosklerose langsam zurückbilden kann, Durchblutungs- und Leberfunktionsstörungen verschwinden, dass Neurodermitis- und Aknehaut ausheilt und Hormonstörungen sich ohne Pillen beheben lassen, entzündete Gelenke abschwellen, Stoffwechselstörungen unterschiedlichster Art ausheilen, chronische Magen-Darm-Entzündungen abklingen - und das ist noch lange nicht alles.

»Fleisch als Risikofaktor« heißt ein Kapitel in Ihrem Buch. Was macht Fleisch zu einem Risiko für unsere Gesundheit?

Alexandra Kuchenbaur: Zunächst einmal könnten wir uns die Frage stellen, ob etwas, dessen »Produktion« großes Elend für das Tier bedeutet, uns Menschen guttun kann. Diese Frage müssen wir an dieser Stelle nicht einmal philosophisch beantworten, denn: Damit ein Schlacht tier bis zu seinem Schicksalstag überhaupt am Leben bleibt, setzt die Intensivtierhaltung große Mengen an Chemie ein. Und damit Fleisch billig und in Massen produziert werden kann, wird wieder viel Chemie eingesetzt. So finden sich im Fleisch Rückstände von Bioziden und anderen Giften sowie Arzneimitteln. Viele der Stoffe werden in fetthaltigem Gewebe gespeichert und mit dem Fleisch gegessen - und erhöhen das Krebsrisiko.

PETA wies 2014 in circa 63 Prozent der untersuchten Fleischproben antibiotikaresistente Keime nach. In deutschen Kliniken sterben jedes Jahr über 30.000 Menschen an antibiotikaresistenten Problemkeimen (gemeldete Fälle, die Dunkelziffer dürfte weit höher sein). Auf der anderen Seite lieferten deutsche Pharmaunternehmen im Jahr 2011 über 1.700 Tonnen Antibiotika an Tierärzte aus. Können Sie sich solch eine Menge vorstellen?

Des Weiteren ist Fleisch eine Brutstätte von Erregern, die schwere bis lebensbedrohliche Infektionen beim Menschen auslösen können: Salmonellen, Escherichia coli mit seiner Problemvariante EHEC, Campylobacter, Listerien, MRSA, Amöben, Würmer, Rota- und Noroviren Eitererreger wie Staphylokokken und vieles andere.

Dazu kommt, dass in Deutschland 75 Prozent des Eiweißfutters Importe sind, vor allem ist dies glyphosatresistentes Gensoja. Ein Großteil der Tiere bekommt also Genfutter.

Aber auch Fleisch selbst kann durch gewisse Inhaltsstoffe oder deren Abbau- oder Verarbeitungsprodukte krank machen:

- Tierfette wie Cholesterin und gesättigte Fettsäuren (Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Durchblutungsstörungen, Schlaganfall, Bluthochdruck, Übergewicht mit vielen Folgen, Diabetesrisiko, Nierenschäden, Beeinträchtigung von Konzentration und Gedächtnisleistung bis Demenz u.a.m.)
- Hämeisen: Die Eisenverbindung in Fleisch und Fisch erhöht das Krebsrisiko durch oxidativen Gewebstress, weil überschüssige freie Eisenionen die Bildung freier Radikale fördern.
- Tierprotein: Fleischreiche Kost fördert Östrogene. Lange Jahre hoher Östrogenspiegel erhöhen das Risiko für Brustkrebs und andere hormonabhängige Tumoren.
- Harnsäure (Erhöhungen im Blut davon verursachen Gicht und Nierensteine)
- Erhöhte Säurelast im Rahmen der Proteinverdauung (chronische Magen- und Darmentzündungen bis -geschwüre)
- Arachidonsäure (kann zu Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis und weiteren Entzündungsprozessen führen)

Warum ist es kein Problem bzw. ein Vorteil, auf Milchprodukte zu verzichten?

Alexandra Kuchenbaur: Kuhmilch ist Muttermilch der Kuh, die genau auf ihr Kalb abgestimmt ist. Damit aus dem Kälbchen ein Rind von mehreren 100 Kilo wird, enthält Kuhmilch sehr potente Wachstumsfaktoren, eine hohe Kaloriendichte, viel Cholesterin als Baustoff, Kuhmilcheiweiße und Milchzucker (Laktose). Nun haben erwachsene Menschen völlig andere Ernährungsbedürfnisse als ein Kälbchen. Mit dem Milchzucker geht es schon los: Viele Menschen können Milchzucker nicht verdauen (Laktoseintoleranz). Mit Cholesterin und gesättigten Fettsäuren haben wir wieder das Problem, dass Arterien verkalken können und durch Fettleibigkeit das Diabetesrisiko steigt.

Nun ist an dieser Stelle noch etwas wesentlich: Damit eine Kuh Milch gibt, muss sie ein Kalb entbunden haben. In der Milch tüte befindet sich eine Mischung der Milch von schwangeren, kurz mal nicht schwangeren und gerade Mutter gewordenen Kühen - mit den der jeweiligen Situation entsprechenden Hormonen: Östrogene, Androgene, Progesteron, Prolaktin, Wachstumsfaktoren - und sie alle zeigen deutliche Wirkungen im menschlichen Organismus:





- Östrogene spielen eine Rolle bei der Entwicklung von hormonabhängigen Tumoren wie Brust-, Eierstock-, Gebärmutter-, Prostatakrebs.



- Androgene regen die Talgdrüsenproduktion an und verursachen Pickel, Mitesser, Akne.

- Der Wachstumsfaktor IGF1 lässt Gewebe wachsen - auch solche, die das besser nicht tun sollten. Damit ist IGF1 deutlich mit einem erhöhten Krebsrisiko assoziiert.

Viele machen sich bei dem Gedanken an »vegan« Sorgen um Nährstoffe, insbesondere Eiweiße. Wie berechtigt ist das?



Alexandra Kuchenbaur: Es gäbe viel eher einen Grund für Fleischesser, sich Sorgen um Wirkstoffe zu machen! Nicht »vegan« ist die Mangelernährung, sondern Fleischessen führt zu eklatanten Mangelerscheinungen - die jedoch als solche (noch) nicht erkannt werden. Sekundäre Pflanzenstoffe kommen nur in Pflanzen vor und viele Ernährungswissenschaftler gehen davon aus, dass wir ohne eine ausreichende Menge von ihnen nicht einmal unsere volle Lebensspanne erreichen können. Sie wirken vor allem vorbeugend und verhindern Entzündungen, Entartung, Schäden durch freie Radikale, wirken immunstärkend, cholesterin- und blutzuckersenkend u.v.m. Je mehr Pflanzen wir essen, umso mehr kommen wir in den Vorzug der sekundären Pflanzenstoffe.



Eine vegane Ernährung muss allerdings völlig anders zusammengestellt werden als eine omnivore oder vegetarische. Es gibt Nährstoffe, die aus tierischen Produkten besser verfügbar sind, einige Pflanzen kompensieren das jedoch durch eine höhere Nährstoffdichte. Trotzdem muss die vegane Ernährung vollwertig zusammengesetzt sein und ausreichende Quellen von Omega-3-Fettsäuren, Eisen, Vitamin B2 und B6, Jod, Selen und Zink haben. Vitamin B12 sollte substituiert werden, Vitamin D in der dunklen Jahreszeit ebenso. Das heißt also, dass Veganer sich in das Ernährungsthema vertiefen müssen, um ihre tägliche Kost intelligent zusammenstellen zu können.



Viele machen sich Sorgen um ihre Eiweißzufuhr - dies völlig zu Unrecht! Nur als Beispiel: 100 g Hühnchen liefern 18,2 g Eiweiß - aber: 100 g Linsen bringen 23,4 g Eiweiß auf den Tisch und 100 g Sojabohnen 34,9 g.



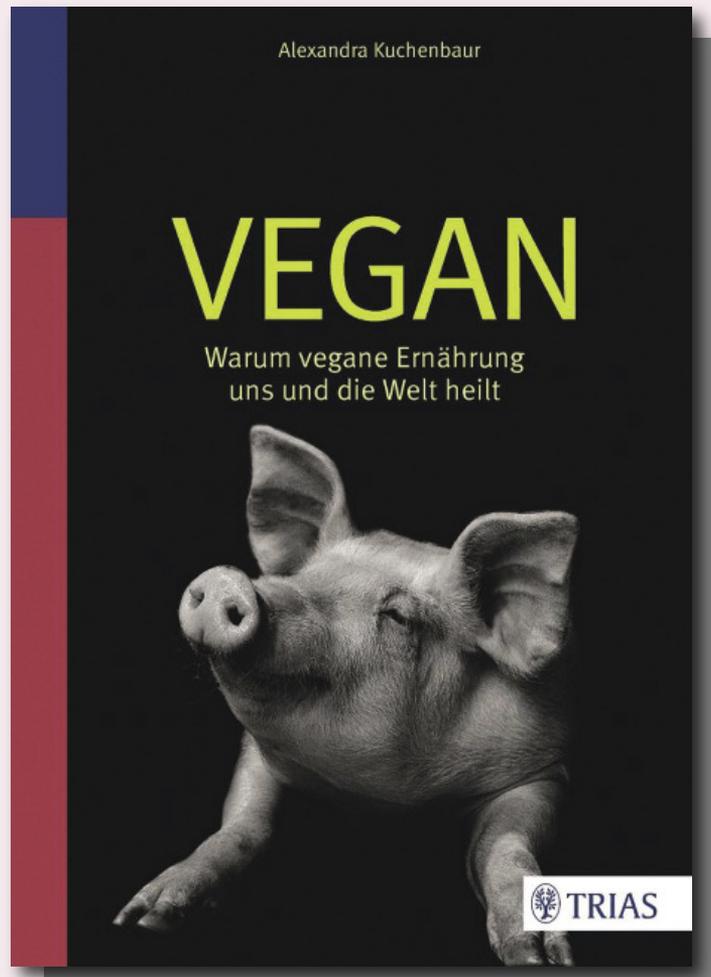
Es gibt eine Menge pflanzlicher Eiweißlieferanten, die in richtiger Kombination Tierprotein in nichts nachstehen. So sollten Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Samen, Nüsse, Obst und Gemüse in all ihrer Vielfalt täglich und abwechslungsreich genossen werden. Ihre Fantasie ist dabei die beste Küchenfee!

Autorin & Buch



»Wir kämpfen für die gleiche Sache, nur mit unterschiedlichen Mitteln«, so Alexandra Kuchenbaur gegenüber »Freiheit für Tiere«. Sie ist seit über 20 Jahren Heilpraktikerin und betreibt gemeinsam mit ihrem Mann eine eigene homöopathische Praxis in der Nähe von Augsburg. Vegane Ernährung ist dabei eine wesentliche therapeutische Säule.

»Im Laufe vieler Praxisjahre konnten wir damit Großartiges erleben. Nun habe ich darüber ein Grundlagenbuch verfasst. Es ist ein tiefgehendes, empathisches Werk über moderne, gesunde Pflanzenkost. Vegane Ernährung ist ein Schlüssel dafür, unendlich viel Leiden in der Welt zu beenden, deshalb setzen wir uns sehr für die Verbreitung einer veganen Lebensweise ein.«



**Alexandra Kuchenbaur: VEGAN -
Warum vegane Ernährung uns und die Welt heilt**
368 Seiten, broschiert · Trias Verlag Stuttgart
ISBN: 9783830482567 · Preis: 29,99 Euro