



Vegetarische Kinderernährung - (k)eine Wissenschaft für sich?

Von Bernd Höcker, Autor
des *Vegetarier Handbuchs*

Zugegeben, die Aufklärung in den Medien über vegetarische Ernährung wird immer besser. »Fleisch ist ein Stück Lebenskraft« war gestern, »Gelegentlich mal ein Stück Fleisch kann nicht schaden«, das ist der heutige Tenor in der Presse. Immer wieder ist sogar zu lesen: »Besser ist es, sich vegetarisch zu ernähren«. Nur man müsse es natürlich nicht - der Leserschaft sollen ja schließlich keine Vorschriften gemacht werden. So weit schon mal immerhin ein großer Fortschritt im Vergleich zu den veröffentlichten Ernährungsvorgaben von vor 20 Jahren oder früher. Trotzdem: Noch immer haben viele (angehende) Mütter und Väter oder wiederum deren fürsorgende Eltern die Befürchtung, dass eine fleischlose Ernährung während der Schwangerschaft oder bei Kleinkindern die Entwicklung des Neugeborenen behindern könnte. Diese Furcht ist zwar längst durch langfristige, gut abgesicherte wissenschaftliche Studien aus Deutschland und aller Welt widerlegt, doch geht es mir hier einmal darum, dies an einem ganz praktischen Beispiel zu belegen: einer vegetarisch lebenden Mutter und einem von Geburt an vegetarisch lebenden Kind: Bettina Jung und ihren Sohn Philipp-Niclas.



Das ist Philipp-Niclas im Alter von zweieinhalb Jahren auf einem Plakatmotiv, das Bernd Höcker in der ersten Auflage des »Vegetarier Handbuchs« veröffentlichte.

Ich kenne Bettina und Philipp-Niclas seit 1995. Damals war Philipp-Niclas gerade mal neun Monate alt und Bettina war 25 Jahre. Sie ist seit ihrem 12. Lebensjahr Vegetarierin. Aus ethischen Gründen. Für sie bedeutete diese Entscheidung, in so früher Jugend Fleisch komplett abzulehnen, eine schwere Konfrontation mit ihren Eltern, ganz besonders mit ihrem Vater, der ihr dies bis heute übel nimmt. Philipp-Niclas ist jetzt 16 und kann längst selbst entscheiden, was er essen will. Auch er ist aus vollem Herzen ethischer Vegetarier.

Was ist es, das so stark macht?

Ganz wichtig war für Bettina von vornherein, nicht aus egoistischen Gründen Vegetarierin zu sein, sondern weil sie definitiv und unumkehrbar niemals mehr an den Grausamkeiten gegen die Tiere beteiligt sein will. Und genau das hat sie stark gemacht, sich als Jugendliche und später in ihrer Schwangerschaft und der Stillzeit gegen alle Widerstände durchweg vegetarisch zu ernähren. Ethische Motivation festigt also den Menschen und macht ihn stark!

Das Umgekehrte ist die Absicht, nur für sich selbst Gutes zu tun: Es gibt eine Menge Leute, die sich aus rein eigennützigen Gründen einmal dazu entschlossen hatten, Vegetarier zu werden und es nun nach vielen Jahren nicht mehr sind. Ihre Motive waren etwa eine Förderung ihrer geistigen Entwicklung oder allgemeine gesundheitliche Vorteile durch den Verzicht auf Fleisch. Einige von ihnen hatten nach immerhin 20 Jahren einfach mal wieder »Lust« auf Fleisch und entgegneten mir auf meine Nachfrage fast wie aus einem Munde: »Es ging mir sehr gut mit der vegetarischen Ernährung, aber nur vegetarisch essen, ist dogmatisch, und dogmatisch ist nie gut. Also esse ich jetzt wieder Fleisch.« Auch manche prominente gesundheitlich motivierte Vegetarier hatten irgendwann



Alle Bilder: Bernd Höcker

Die Entwicklung eines von Geburt an vegetarischen Kindes: Links Philipp-Niclas als mit zweieinhalb Jahren, in der Mitte als Sechsjähriger mit einem Hahn und einem Schwein und rechts als Jugendlicher im Alter von 15 Jahren mit seiner Mutter Bettina Jung.

mal wieder »Lust« auf Fleisch und - wie man von diesen Leuten hört - einer Lust sollte man nachgeben. Das nenne ich »schwach«!

Als ich Bettina kennen lernte, war sie Studentin der Tiermedizin und bereitete sich gerade auf eines ihrer Examen vor. Tagsüber hatte sie Vorlesungen und kümmerte sich zusätzlich um ihr kleines Baby, abends schlief Philipp-Niclas, und sie konnte mit ihren Lehrbüchern arbeiten. Morgens musste sie dann wieder zur Uni. Es ist kaum möglich, mit mehr Kraft Studium und Muttersein zusammenzukriegen!

Damit sie auf keinen Fall etwas falsch machen würde, hatte sie sich während der Schwangerschaft und der Stillzeit sicherheitshalber regelmäßig auf Eisen beim Arzt untersuchen lassen. Eisen ist im Prinzip der einzige essentielle Stoff, der bei lakto-ovo-Vegetariern vermindert vorkommen könnte. Auch ihr Sohn wurde regelmäßig untersucht. Die Befunde waren immer in Ordnung, so dass keine Nahrungsergänzungsmittel genommen werden mussten. Man darf im Übrigen Eisenpräparate auch nur dann einnehmen, wenn tatsächlich ein Mangel festgestellt wurde, da Eisenüberschuss zu einer Vermehrung von Infektionen führen kann.

Vegetarisch - weil es das Beste für uns ist!

Bettina machte aus Ernährung damals wie auch heute keine Wissenschaft. Sie isst und ernährt Philipp-Niclas nach Gefühl und Geschmack, vielseitig, frisch und lecker zubereitet. Aber ohne Lehrbücher und ohne Tabellen. Einer der gesundheitlichen Vorteile der vegetarischen Ernährung ist ja gerade der Verzicht auf Fleisch - besser muss man sagen: die Verbannung von Tierleichen aus der Nahrung. Schlachtet man ein Tier oder trennt man ihm ein Glied ab, geht es sofort in Verwesung über. Es bildet sich Leichengift (also Eiweißzerfallsprodukte wie Cadaverin und Putrescin sowie gelegentlich auch Krankheitserreger). Pestizide, die sich in den Futterpflanzen befinden, addieren sich im Körper des Tieres, so dass der Pestizidanteil im Fleisch bedeutend höher ist als in der pflanzlichen Kost. Der hohe Anteil an gesättigten Fettsäuren führt zu einem Anstieg des (schlechten) LDL-Cholesterins und zur Senkung des (guten) HDL-Cholesterins. Möglicherweise macht Fleisch auch aggressiv und ängstlich zugleich, da die Stresshormone, die bei der Schlachtung ausgeschüttet werden, direkt ins Fleisch übergehen. Schon vor 15 Jahren erkannte man die Schädlichkeit von Fleisch: »Die Therapie von Leiden, die Folge des Verzehrs von Fleisch sind, kostet ebensoviel wie die Behandlung von Leiden, die mit dem Rauchen in Zusammenhang gebracht werden.« (WELT AM SONNTAG, 3.12.1995)

Kochen ohne Fleisch schützt einen selbst und das Kind also schon mal vor vielen der größten Gefahren, welche die Ernährung mit sich bringen könnte. Fleischlos essen fördert zudem die geistige Entwicklung, die persönliche Stärke und die Gesundheit des Kindes!

Philipp-Niclas hatte außer Keuchhusten keine der üblichen Kinderkrankheiten, obwohl er nicht geimpft wurde. Als alle Kinder in seiner Klasse einmal Würmer hatten, war er der einzige, der frei davon blieb. Schon in der zweiten Klasse war er tapfer genug, sich gegen seine Lehrer zu wehren. Sie hatten ihn nämlich bei einem Landausflug dazu bringen wollen, Käfer auf Gemüsepflanzen zu zerdrücken. Er ging vollkommen aufgelöst und enttäuscht zur Lehrerin und erreichte, dass diese Form des »Lernens« künftig unterlassen wurde. Mit 12 Jahren verschaffte er sich mit seiner Kamera Einblicke in ein Tierversuchslabor. Er musiziert in einer Band und schreibt selbst Lieder für die Tiere. Er diskutiert mit Freunden über Vegetarismus und Tierschutz und konnte auch schon viele überzeugen. Auf Grillpartys von Fleischessern nimmt er seine Tofuwürste mit und ist immer mitten drin, genauso wie in der Schule, in der er sehr erfolgreich ist.

Bettina Jung praktiziert seit 1999 in Dierstorf bei Hamburg als Tierheilpraktikerin und -homöopathin. Sie ist Dozentin in der Paracelsus-Schule sowie Autorin des Buches »Geheimnis Tierseele... Homöopathische Expeditionen«. Wer sie auf ihrer Webseite besuchen will, kann sie unter www.bettina-jung.de erreichen. Das Poster »Warnung« von Bernd Höcker kann auf seiner Internetseite www.veggiswelt.de kostenlos heruntergeladen werden.



Bernd Höcker:
Vegetarier Handbuch
 Praktisches und Besinnliches für frischgebackene Vegetarier/innen
 3. Auflage 2006
 240 Seiten, viele Bilder
 Hartcover-Einband
 Preis: 18,- Euro
 Höcker Verlag
 ISBN 978-3-9811760-0-1
 Internet:
www.veggiswelt.de