



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 16. Juni 2017

Tiere essen?

Als Ernährungsmedizinerin weiß ich, dass die beste Heilnahrung bei ausgebrochenen Krankheiten 100prozentige vollwertige, frische Pflanzenkost ist. Das heißt Früchte, Beeren, Gemüse, Salate, Nüsse und Kräuter – natürlich so zubereitet, dass der Gaumen jubelt. Weiter beobachte ich seit Jahrzehnten, dass Menschen umso weniger Krankheiten entfalten, je höher der Anteil dieser pflanzlichen Lebensmittel in ihrer Nahrung ist.

Wobei auch hochgezüchtete Getreidepflanzen wie Weizen Ausnahmen sein sollten. Da letztlich „die Dosis das Gift macht“, ist es aber ernährungsphysiologisch für Menschen, die ansonsten sehr gesund leben und sich vor allem täglich sportlich betätigen, zu verkraften, bis zu etwa 5 Prozent ihrer Nahrung aus tierischen Quellen zu beziehen. Wodurch auch ein eventueller B12-Mangel kein Thema mehr ist. Soweit kurz gefasst mein Rat.

Viele Menschen mögen Fleisch sehr und sind fest davon überzeugt, dass tierische Nahrungsmittel ein Muss sind und dass Tiere quasi dazu geboren werden, um von uns gegessen zu werden. Ich möchte diese Selbstverständlichkeit aber in Frage stellen. Nicht nur weil es auf der Erde genug Völker gibt, die das völlig anders leben. Würden Sie Ihren geliebten Hund, Ihre Katze oder Ihr Pferd essen? Wie abscheulich, denken Sie jetzt. Sie haben doch eine enge Beziehung zu diesen Lebensgefährten. Essen wir Rinder, Schweine oder Schafe vielleicht nur, weil wir sie nicht persönlich kennen?

Der Philosoph Richard David Precht trägt durch Geschichten wie diese zum Nachdenken bei: Außerirdische haben die Erde besetzt. Sie sind uns so überlegen, dass sie Menschen nicht als ebenbürtige Spezies achten und würdigen, sondern sie terrorisie-

ren. Sie schlachten sie. Nicht nur um sie zu essen, – bevorzugt Kinder, weil ihr Fleisch so zart ist -sondern verarbeiten ihre Haut zu Kleidung und Schuhen und benutzen sie für medizinische Versuche. Ein mutiger Mensch fragt die Außerirdischen: „Ihr seht unsere Verzweiflung über das, was ihr uns antut, wie Mütter schreien, wenn ihre Kinder weggeholt werden, wie wir in Panik und Todesangst aus Massenunterkünften in die Schlachthöfe transportiert werden. Was für Geschöpfe, ohne jedes Mitgefühl, seid ihr?“ Worauf die Antwort ist: „Wir sind so viel weiterentwickelt als ihr, wir akzeptieren euch nicht als unseresgleichen – und ihr schmeckt uns so gut“.

Sollten Sie ins Nachdenken kommen, so darf ich Ihnen die Lösung gleich anbieten. Essen aus Pflanzen ist extrem schmackhaft, wenn man sich die gleiche Mühe mit der Zubereitung macht wie mit tierischen Produkten. Darüber hinaus sind einige Soja-Produkte mittlerweile vom Geschmack vergleichbar oder gar besser.

Und die neuesten Informationen aus Silicon Valley lassen hoffen: Zuchtfleisch aus der Petri-Schale, frei von Hormonen, Antibiotika, Leidens-Adrenalin und schlechtem Ethik-Gewissen könnte mittelfristig besser und preiswerter sein als das Fleisch der Tiere. Natürlich bleiben die ernährungsmedizinischen Vorbehalte - aber das ist, wie gesagt, eine Frage der Dosis.

Ihre

Dr. Petra Bracht