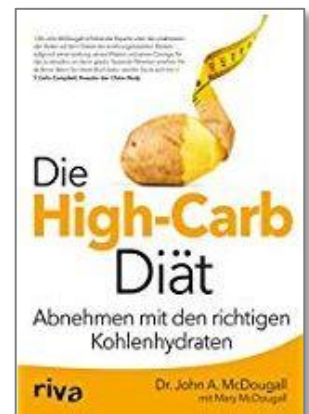


UMSTELLEN AUF EINE REIN PFLANZLICHE ERNÄHRUNG UND ANFÄNGERFEHLER VERMEIDEN

Wenn man sich entschlossen hat, seine Ernährung auf eine rein pflanzliche Ernährung umzustellen, ist dies nicht kompliziert, aber man sollte sich ein paar Grundlagen über Ernährung aneignen, um nicht die typischen Anfängerfehler dabei zu machen, die bereits sehr viele Menschen zum Scheitern dabei gebracht haben. Deshalb diese kurze Einführung, die einem alles Wichtige für einen leichten Einstieg an die Hand gibt.

Eine Umstellung auf rein pflanzliche Ernährung ist ganz einfach und unkompliziert mit der High Carb Low Fat, keine Öl-ISOLATE- Ernährung, so wie sie im Buch von Dr. John McDougall, „Die High Carb Diät – Abnehmen mit den richtigen Kohlenhydraten“ beschrieben ist. Als erstes ist einmal zu verstehen, dass unser Körper auf Zucker fährt, das ist seine Energie, sein Treibstoff, den er durch die stärkehaltigen Kohlenhydrate Kartoffeln, Süßkartoffeln (sehr wertvoll), Mais, Reis, Hirse, alle Getreide (Hafer sehr wertvoll, hat 4 mal mehr Kohlenhydrate als Kartoffeln, so dass er auch viel länger satt hält), Bohnen, Linsen usw. bekommen sollte und zwar mit 80% Kohlenhydrate und dann Obst und Gemüse als Beilage. Fasten ist dabei nicht nötig, weil, wenn der Körper seinen „Treibstoff“ die Kohlenhydrate in ausreichender Menge bekommt, kann er auch den Stoffwechsel richtig „anheizen“ und dann optimaler entgiften. Ein intermittierendes Fasten geschieht automatisch, in dem man z. B. von 20:00 Uhr bis morgens irgendwann nichts isst. Auf das Hungergefühl sollte man aber immer reagieren.



Und damit habe ich bereits den primären Anfängerfehler angesprochen, denn sehr Viele meinen bei dieser Ernährungsumstellung, dass nun Obst und Gemüse die Hauptnahrung sei. Ein Punkt, den auch viele Rohkost-Esser nicht verstehen und dabei die Mikronährstoffe viel zu sehr überbewerten. Diese haben aber kaum Kalorien und eben auch kaum Kohlenhydrate. Und so fährt man eine Kalorienrestriktion, weil man jetzt auf einmal zwar seinen Magen erst mal gefüllt hat, aber viel weniger Kalorien als vorher nun isst. Viele Rohköstler machen dann auch noch direkt den nächsten Fehler und meinen, das Kaloriendefizit nun durch Fett bzw. fetthaltige pflanzliche Nahrungsmittel auszugleichen, anstatt dem Körper endlich die so dringend benötigten Kohlenhydrate ausreichend zu geben. So hat der Körper also kaum die wichtigen Kohlenhydrate bekommen, wonach er regelrecht lechzt und so meldet er nach kurzer Zeit wieder Hunger an. Entsprechen fühlt man sich alles andere als kraftvoll. Und so geben sehr viele Menschen, die diesen Kardinalfehler machen, dann auch bald wieder auf mit ihrer pflanzlichen Ernährung.

So erlebte man ja auch bei einer Mahlzeit mit vielen tierischen Produkten, dass man anschließend Hunger auf etwas Süßes hatte und dann ein Dessert z. B. aß. Der Körper meldet da eben Hunger auf Süßes an, weil er eben nicht seinen „Treibstoff“ Zucker in Form von Kohlenhydraten bekommen hatte. So macht Zucker auch nicht süchtig, sondern der Körper meldet immer wieder Hunger auf Süßes, weil er einem so das Signal gibt, dass er komplexe Kohlenhydrate braucht. Dann stillt man diesen Süßhunger aber mit einfachen Kohlenhydraten, isoliertem Zucker, der schnell verbrannt wird im Körper, Blutzucker schnell ansteigen lässt mit steilem Abfall anschließend, dann gibt's wieder Hungergefühl und man haut sich noch mehr Sachen mit isoliertem Zucker rein. Dabei wäre es so einfach, wenn man dem Körper einfach ausreichend stärkehaltige Kohlenhydrate zuführen würde. Süßhunger kann man auch wunderbar mit Bananen und Datteln stillen, indem man beides abwechselnd isst. Datteln sind ganz wertvoll und zusammen mit den Bananen ein richtiges Powerfood.

In allen tierischen Produkten sind ja gerade die beiden wichtigen Makronährstoffe Kohlenhydrate und Ballaststoffe nicht(!) enthalten. Ballaststoffe sind das Gerüst der Pflanze. Sie helfen einerseits, dass der Zucker

in den Kohlenhydraten langsam ans Blut abgegeben wird, was einen schönen niedrigen Insulinspiegel bewirkt mit langanhaltender Sättigung und andererseits sorgen sie für guten Stuhlgang mit einem schnellen Durchgang. Vorbei sind die Zeiten, wo man ewig auf der Toilette hockte. Man hat morgens sofort Stuhldrang und es flutscht innerhalb von Sekunden heraus. So toll, wenn der Stuhlgang einfach jeden Tag super funktioniert.

Damit man sich nicht von den Irrlehren über Kohlenhydrate abschrecken lässt, die überall im Internet und sogar in Lehrbüchern verbreitet werden, diese Ernährung zu machen, direkt mal eine wichtige Anmerkung:

Kalorien sind nicht gleich Kalorien, denn Kohlenhydrate machen niemals fett! Denn Fett wird mit einem Energieaufwand von 3% in die Fettdepots der Muskelzellen eingelagert. Um Kohlenhydrate zuerst in Fett umzuwandeln und dann einzulagern, wäre ein Energieaufwand von 33% nötig. So etwas Ineffektives macht der Körper nicht. Im Gegenteil, wenn man mehr Kohlenhydrate isst, als man braucht, dann „heizt“ der Körper einfach seinen Stoffwechsel etwas mehr an und verbrennt den Überschuss an Kohlenhydraten. Genau erklärt ist dieser Sachverhalt in dieser PDF ab Seite 15: https://www.gandhi-auftrag.de/OEL_IST_GIFT!!!.pdf . Komischerweise sind die Menschen, die sich wie hier beschrieben ernähren, immer ganz dünn. Nicht untergewichtig, sondern normalgewichtig, aber ohne das krankmachende Körperfett. Nein, Kohlenhydrate machen niemals fett!

Also: So viel Kohlenhydrate wie möglich, so wenig Fett wie möglich, so wenig Protein wie möglich sollte es sein (Protein-SCAM durchschauen: dazu später mehr). Die entsprechende Ernährung hierzu, wo man sich dann um das Fett NULL Gedanken machen muss, ist die High Carb Low Fat, keine ÖL-ISOLATE- Ernährung. Man isst da also bis zu 80% stärkehaltige Kohlenhydrate und der Rest Obst und Gemüse UNLIMITIERT bis man pappsatt ist. In jeder pflanzlichen Nahrung ist genau perfekt die Menge Fett enthalten, die nötig ist. Und zwar wichtig: **in gebundener(!)** Form an alle Pflanzenhilfsstoffe. Denn Öl/Fett-ISOLATE sind gesundheitsschädlich und richten nur Schaden im Körper an. Also alle Öle wie Kokosöl, Leinöl, Sonnenblumenöl, ganz egal, in isolierter Form haben sie nichts im Körper zu suchen, will man seine Gesundheit nicht ruinieren. Siehe hierzu obige PDF.

Man muss sich also bei dieser Ernährung gar keine Gedanken darüber machen, wie viel Fett man isst. Es ist überall perfekt enthalten. Selbst in einer Kirsche, selbst in einer Möhre (da muss also kein zusätzliches Öl zugegeben werden, um das fettlösliche Karotin zu verwerten, wie ein weitverbreiteter Irrglaube ist). Weiter gibt es bei dieser Ernährung keine Mängel, ausreichende Kalorienzufuhr vorausgesetzt. Aber man muss auch keine Kalorien zählen, man isst einfach unlimitiert immer, bis man satt ist. Und wird sogar bei dieser Ernährung all sein Körperfett verlieren, sofern man welches hat, bis man Normalgewicht hat. Und man wird zusehndst gesunden und z. B. sein Diabetes Typ 2 bereits nach 14 Tagen verlieren (haben tausende Menschen bereits erlebt, die dies praktizierten. In Obiger PDF ist der Auslöser und die Heilung von Diabetes Typ 2 am Schluss im Anhang genau erklärt) Was will man mehr?

Es macht Sinn, möglichst auf pflanzliche Fertigprodukte zu verzichten, denn diese enthalten zumeist ungesunde Zutaten. Entweder ist das mit den ÖL-ISOLATEN nicht verstanden worden (in fast allen pflanzlichen Fertigprodukten sind ÖL-ISOLATE drin) oder es ist das mit den Protein-ISOLATEN nicht verstanden worden, denn auch pflanzliche Protein-ISOLATE sind sehr schädlich und erhöhen sogar den IGF-1-Spiegel stärker als tierische Milch. IGF-1 ist das stärkste Wachstumshormon und der IGF-1-Spiegel darf nicht erhöht werden, sonst werden alle möglichen Prozesse im menschlichen Körper gestört.

Dies ist die idealste Form der Ernährung. Ganz einfach deshalb, weil unser Körper auf Zucker fährt, das ist seine Energie, sein Treibstoff, den er durch die stärkehaltigen Kohlenhydrate bekommen sollte, die den Zucker langsam ans Blut abgeben, wodurch der Insulinspiegel schön niedrig bleibt und man langanhaltend wohlig satt ist und so ganz nebenbei dann auch noch all seine Ernährungssüchte verliert, einfach deshalb, weil, wenn der Körper immer gut satt ist, was er eben ist, wenn er seine Hauptnahrung, die Kohlenhydrate bekommt, dann hat man gar kein Bedürfnis zwischendurch irgend einen Mist in sich hinein zu schütten.

Beispiel für ein Frühstück mit einer Fülle an Vitalstoffen für einen guten Start in den Tag

Ein Hochleistungsmixer, wie den Vitamix (oder natürlich auch die billigeren Varianten) ist eigentlich unverzichtbar. Und damit bekommt man eben auch Leinsamen richtig schön fein breiig. Ich werfe in den Vitamix morgens für meinen Smoothie einfach alles ganz hinein:



- ein paar Bananen (eine Bio-Banane (wenn man hat) mit Schale (Enden abschneiden), denn da sind viele wertvolle Stoffe drin),
- ca. 1 Esslöffel ganze braune Leinsamen (gute Omega 3 Quelle)
- ca. 1 Esslöffel Sesamkörner (gute Kalzium- und Jodquelle)
- ca. 1 Esslöffel Moringablattpulver
- etwas Kurkuma-Pulver oder ein Stück Kurkumawurzel mit einer Prise schwarzen Pfeffer für bessere Bioverfügbarkeit, (bei Pulver darauf achten, dass es wirklich 100% echter Kurkuma ist und nicht das synthetische Gepansche, was heute oft leider angeboten wird: siehe [diesen Bericht](#).
Checkliste für den Kurkuma-Kauf:
 - Herkunft des Rohstoffs vorwiegend **nicht** aus China
 - C14 zertifiziert
 - Ein nicht zu niedriger Preis
- etwas Zuckerrohrmelasse oder anderes vollwertiges Süßungsmittel. Datteln auch sehr gut und wertvoll
- eine halbe Limette oder ein Stück Zitrone mit Schale (wenn bio, ohne Kerne (wegen Blausäure))
- kleines Stück Ingwerknolle
- evtl. ein paar Walnüsse
- ein paar grüne Blätter (evtl. Salatblätter, Feldsalat).
- Evtl. weitere Früchte, aber nie Früchte und Gemüse zusammen mischen (gibt Gärung im Bauch)
- etwas Wasser

Das Ganze dann ca. 30 Sekunden auf höchster Stufe mixen und fertig. Ich habe die Zutaten in Gläsern nebeneinander stehen, so geht alles schnell von der Hand.

Für die ausreichende Zufuhr von Kohlenhydraten mache ich dann zusätzlich einen ganz kurz gekochten Haferbrei

- aus Haferflocken (darauf achten, dass in die Haferflocken keine Vitamin-ISOLATE gemischt wurden) mit etwas Wasser gekocht (Hafer ist ganz wertvoll, hat 4 mal so viel Kohlenhydrate wie z. B. Kartoffeln und hält dementsprechend viel länger satt)
- mit Rosinen (uneingeölte verwenden)
- einer Banane in Scheiben
- etwas Zuckerrohrmelasse (z. B.)
- etwas Zimt



wenn man den Porridge ohne den Smoothie alleine isst, schütte ich in den fertigen Porridge, wenn er in der Essschale ist, noch etwas Macadamianussmilch dazu (oder auch Mandelmilch). Dazu einfach eine kleine Handvoll Macadamianüsse in den Hochleistungsmixer mit etwas Wasser geben. Schmeckt super lecker.

Bereits so eine Portion Porridge deckt fast den Tagesbedarf an Protein, weswegen wir uns um Protein auch keine Gedanken machen müssen, wir bekommen eh eigentlich immer zu viel Protein (sollte so gering wie möglich gehalten werden. Warum?: Hierzu gleich ausführlich.). Ein solches Frühstück ist ein guter Start in den Tag mit einer Fülle an wichtigen Nährstoffen und hält lange satt.

Beispiel für eine einfache nahrhafte Suppe

Ganz schnell lässt sich eine Suppe zubereiten. Als Grundlage nehme ich:

- Kartoffeln (geschälte, keine Kartoffeln mit grünen Stellen verwenden die u. a. durch falsche Lagerung am Licht entstehen. Die grünen Stellen enthalten das giftige Solanin. Schalen von Kartoffeln sollte man nicht essen)
- **oder** Süßkartoffeln (sind sehr wertvoll an Inhaltsstoffen)
- **oder** Bohnen (es gibt viele verschiedene Sorten. Schwarze Bohnen z. B. sind sehr nährstoffreich)
- **oder** Linsen
- Möhren (kleingeschnitten, gebe ich erst dann in den Topf, wenn die Garzeit der oben genannten Zutat fast vorüber ist, so dass beides gleichzeitig gar ist. Karotten profitieren sogar vom Kochen: Die Verfügbarkeit des Beta-Carotins aus Lebensmitteln je nach Zubereitungsart variiert: So können aus rohen Möhren nur etwa drei Prozent des enthaltenen Beta-Carotins gelöst werden. In kleine Stücke zerkleinert, erhöht sich die Zahl auf 21 Prozent, durch weiteres Kochen auf 27 Prozent. Karotin wird durch den Kochprozess nicht zerstört).
- grüne oder/und rote Paprika kleingeschnitten (zum Schluss rein, damit das Vitamin C erhalten bleibt, was durch kochen zerstört wird),
- eine große rote Zwiebel
- Gewürze: z. B. Kumin (ganz), Kurkuma, schwarzer Pfeffer, Oregano, etwas Vollsteinsalz (weißes Vollsteinsalz ist gegenüber orangenem vorzuziehen, da zu viel Eisen in orangenem, fördert u.a. Oxidationsprozesse) Salz an besten erst am Tisch zugeben, da man es, wenn man es im Topf mit kocht, weniger schmeckt und so dazu neigt, mehr mit Salz zu würzen.
- evtl. eine Handvoll Macadamianüsse oder Mandeln in den Vitamix mit etwas Wasser kurz auf höchster Stufe mixen. Dann habe ich eine wunderbar sahnig schmeckende Macdamianussmilch, die kommt dann noch in die Suppe mit hinein und gibt einen schönen sahnigen Geschmack.



Viele weitere Rezepte gibt es in dem Buch von Dr. John McDougall, „Die High Carb Diät ...“, wo diese Ernährungsform auch sehr schön und leicht verständlich erklärt wird. Bei den Rezepten, die dort erwähnte Benutzung der Mikrowelle ignorieren, denn Mikrowellen sind gar nicht gut und zerstören die Nahrung auf molekularer Ebene (siehe: <https://www.gandhi-auftrag.de/Mikrowelle.htm>).

Keine Sorgen braucht man sich bei dieser Ernährung um Mängel zu machen, also auch nicht z. B. um Proteinmangel oder Kalziummangel. Es gibt keinen Kalziummangel, die WHO hatte danach gesucht, aber konnte keinen einzigen Fall von Kalziummangel finden. Das sind alles SCAMS, die die Ernährungsindustrie fährt, um die krankmachende tierische Nahrung zu propagieren und uns weiterhin damit in die Irre zu führen.

Jetzt sind bereits die wichtigsten Grundlagen genannt um loslegen zu können.

Man lasse sich auch nicht beim Thema Vitamin B12 verrückt machen. Da werden massiv Irrlehren verbreitet, um die Menschen an gesundheitsschädliche Vitamin-ISOALTE zu binden. Isolierte Vitamine sollten nie zu sich genommen werden, sondern immer in der ganzen Frucht, wo sie gebunden sind an die ganzen Pflanzenhilfsstoffen, **was essentiell wichtig ist.** Zum Thema Vitamin D3- und B12 ISOLATE siehe im obigen Buch von Dr. John McDougall und auch hier vertiefend ausgeführt (letzter Artikel dort in der PDF „Das Vitamin B12-Problem“ ist auch ganz spannend und bringt viel Klarheit in das Thema!):

https://www.gandhi-auftrag.de/Vorsicht_mit_Vitamin_D3-_und_Vitamin_B12-Pillen!.pdf

Ich habe meine Ernährung von einen auf den anderen Tag auf pflanzliche High Carb Low Fat, keine ÖL-ISOLATE umgestellt **und hatte augenblicklich all meine Ernährungssüchte verloren**, weil nun der Körper immer wohliger satt war mit genügend Kohlenhydraten. So konnte ich mich ganz entspannt ernähren, ohne irgendwelche Heißhungerattacken und ganz entspannt dem Körper das zuführen, was gesund für ihn ist. Das geht nur, wenn man diese hier beschriebenen Ernährungsgrundlagen beherzigt, so dass man von Anfang an alles richtig machen kann. Man muss sich schon etwas mit der Materie befassen, sonst wird das nichts. Aber es ist ja sehr einfach und unkompliziert.

Es gibt keinen Protein-Mangel!

Beim Protein muss man aufpassen, dass man nicht auf den Protein-SCAM der Ernährungsindustrie herein fällt, denn es gibt keinen Proteinmangel!!! Man sollte die Proteinmenge von Protein in ganzen Nahrungsmitteln so gering wie möglich halten. Warum? Wenn Protein, dann sollte es grundsätzlich durch pflanzliche Nahrungsmittel zugeführt werden. Es ist in jeder pflanzlichen Nahrung in der genau perfekten Menge enthalten, die der Körper braucht. Und wenn man das macht, dann wird man nie Proteinmangel erleben, im Gegenteil man hat immer ein zu viel, wie man sehen wird, wenn man nachrechnet. Der Körper kann dieses zu viel nicht speichern und muss es aufwendig abbauen und ausscheiden, was bei pflanzlichem Protein auch nicht gesund ist, aber lange nicht so schädlich, wie bei tierischem Protein. So sollte man idealerweise die Proteinmenge von ca. 0,6 - 0,8 g pro Kg Körpergewicht pro Tag nicht überschreiten. Wenn bereits eine Schale Haferflocken (Hafer ist sehr wertvoll) fast den Proteintagesbedarf deckt, dann weiß man, dass man sich um Proteinmangel keine Sorgen zu machen braucht. Er existiert schlicht und einfach nicht. Was an zu viel an Protein in den Körper gelangt, muss der Körper wieder ausleiten und muss die Säure des Proteins ab puffern, indem er Kalzium aus den Knochen löst! Deswegen bei der Proteinversorgung nicht übertreiben.

In Wirklichkeit ist es ja so, dass es bei der rein pflanzlichen Ernährung niemals ein zu wenig an Protein geben kann, weil die Natur da keinen Fehler gemacht hat. Sie hat in jede pflanzliche Nahrung genau perfekt die optimalste Menge Protein gegeben. Man braucht und sollte also niemals zusätzliches Protein essen.

Krebs entsteht durch die falsche Ernährung. Kein Mensch entwickelt eine Tumorerkrankung, ohne dem Körper die notwendigen Mittel dafür zu geben, diesen Krebs entstehen zu lassen. Wir essen jeden Tag Fleisch und wundern uns dann das 51% aller Menschen an Krebs erkranken. Fleisch enthält eine ganze Palette an Krebs auslösenden Stoffen: heterozyklische Amine, polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe, Steigerung des IGF-1 Spiegels (stärkstes Wachstumshormon), Nitrosamine, Ammoniak, Chemikalien usw.. Tierisches Protein schaltet Krebsgene an und aus. Genau das gleiche gilt für die Milch und für alle anderen tierischen Produkte. Menschen wissen, dass sie durch Zigaretten Krebs kriegen, weil sie wissen was dort drin ist. Sie wissen aber nicht was in Fleisch drin ist.

Man hat in der Wissenschaft den Begriff Aminosäurepool definiert für das im menschlichen Körper befindliche Protein im Blut. Man isst z. B. Linsen mit der Wertigkeit von 60. Der Punkt ist jetzt aber, dass wir nicht nur Linsen essen. Man isst noch andere Sachen mit anderen Wertigkeiten. Man hat dann also verschiedene Nahrungsmittel mit unterschiedlichen Wertigkeiten gegessen. Diese mischen sich im Körper mit dem Protein z. B. aus den Kartoffeln oder Soja oder was auch immer und dabei ergänzen sie sich immer weiter. **Und so bekommt man eine Wertigkeit, die perfekt für den menschlichen Körper ist.** Es gibt einen Aminosäurepool in dem sich alle Proteine sammeln. Aus diesem Grunde kann man diese Sache mit der Proteinwertigkeit natürlich völlig vergessen. Insbesondere ist auch tierisches Protein nicht höherwertiger als pflanzliches Protein. Wie kam es zu dem Missverständnis, dass Fleisch gesünder als Getreide sei bzw. tierisches Protein besser als pflanzliches Protein?

Dazu dieser Textauszug, wo es ganz genau erklärt wird:

(Quelle: McDougall, John. Die High-Carb-Diät: Abnehmen mit den richtigen Kohlenhydraten (German Edition) (S.112 ff). Zu jeder einzelnen Aussage befinden sich im Originaltext im Buch Angaben zu den veröffentlichten Studien und Originaldokumenten).

Zitat: „Das Missverständnis, tierische Proteine seien von besserer Qualität als pflanzliche Proteine, geht auf eine Studie von Lafayette B. Mendel und Thomas B. Osborne aus dem Jahr 1914 zurück. Darin untersuchten sie den Proteinbedarf von Laborratten, oder genauer, den Einfluss von tierischen und pflanzlichen Proteinen auf deren Wachstum. Mendel und Osborne fanden heraus, dass Ratten stärker und länger wuchsen, wenn sie tierische statt pflanzliche Proteine zu sich nahmen. Diese und andere Tierversuche führten schließlich dazu, dass Fleisch, Eier und Milchprodukte als hochwertigere Proteinquellen eingestuft wurden. Pflanzliche Proteine wurden als minderwertig abgetan. Später vermuteten Forscher, dass das in der Studie verwendete pflanzliche Futter die für Wachstum nötigen Aminosäuren nicht in ausreichender Menge enthielt. In den 1940er-Jahren fand Dr. William Rose von der University of Illinois heraus, dass 10 Aminosäuren für die Ernährung von Ratten essenziell sind. Fehlt im Futter nur eine dieser Aminosäuren, führt dies zu deutlichen Mangelerscheinungen, begleitet durch starken Gewichtsverlust, Appetitlosigkeit und schließlich Tod. Füttert man Ratten mit Fleisch, Geflügel, Eiern und/ oder Milch, stoppt der Prozess. Aufgrund dieser frühen Experimente mit Ratten hielt man die Aminosäurezusammensetzung tierischer Nahrung für hochwertiger. Spätere Forschung hat bestätigt, was eigentlich auf der Hand lag: Obwohl tierische Nahrung die Ratten optimal mit Aminosäuren versorgt, musste das nicht unbedingt auf den Menschen zutreffen. Der Nährstoffbedarf von Menschen und Ratten **unterscheidet sich erheblich.**

Einer der größten Unterschiede ist die Wachstumsrate. Ratten wachsen sehr schnell und erreichen bereits mit 6 Monaten ihre volle Größe. Menschen benötigen 17 Jahre(!), um voll auszureifen [Anm.: Dieser Wachstumsprozess des Menschen darf auch nicht beschleunigt werden, wird es aber durch essen von tierischen Produkten und das hat fatale Auswirkungen]. Schnelles Wachstum erfordert eine hohe Dichte an Nährstoffen wie Proteinen und Aminosäuren. Vergleicht man die Muttermilch beider Spezies, wird der große Bedarfsunterschied klar: Die Proteinkonzentration in Rattenmilch ist zehnmal höher als in menschlicher Muttermilch. Für die Verdopplung ihrer Größe, zu der kleine Ratten viereinhalb Tage brauchen, benötigen Babys sechs Monate. Ratten haben also einen wesentlich höheren Proteinbedarf als Menschen.

1942 wandte sich William Rose dem Menschen zu. Anhand derselben Methodik wie zuvor bei den Ratten untersuchte er nun den Aminosäurebedarf gesunder, männlicher Studenten. Ihre Nahrung bestand aus Maisstärke, Saccharose, Butterfett, Maiskeimöl, anorganischen Salzen und den damals bekannten Vitaminen. Eiweiß erhielten sie nur in Form einer Mischung reiner Aminosäuren. Dazu bekamen sie ein braunes »Bonbon« aus konzentriertem Leberextrakt, um die fehlenden Vitamine zu ergänzen. Das Bonbon wurde mit Zucker und Pfefferminzöl verfeinert. Rose testete den Bedarf jeder Aminosäure, indem er sie einzeln wegließ. Wurde eine essenzielle Aminosäure mehr als 2 Tage lang in unzureichender Menge zur Verfügung gestellt, klagten alle Studenten über dieselben Symptome wie Nervosität, extreme Müdigkeit und starke Appetitlosigkeit. Länger als ein paar Tage konnten die Probanden die Mangelernährung jeweils nicht durchhalten.

Rose fand heraus, dass für den Menschen nur acht Aminosäuren essenziell sind, bei Ratten sind es zehn. Der menschliche Körper kann also zwei Aminosäuren mehr selbst synthetisieren. Zudem bestimmte Rose den jeweiligen Bedarf an den für Menschen essenziellen Aminosäuren. Da er bei den untersuchten Studenten individuelle Schwankungen feststellte, ließ er bei der Festsetzung des Minimalbedarfs sicherheitshalber einen großen Spielraum: Er nahm für jede der Aminosäuren den jeweils höchsten festgestellten Bedarfswert, verdoppelte diesen für seinen »empfohlenen Wert«, den er als »definitiv sichere Nährstoffzufuhr« angab. Selbst dieser doppelte Aminosäurebedarf lässt sich leicht durch Getreide, Hülsenfrüchte und stärkehaltiges Gemüse decken. Reis und Kartoffeln allein liefern bereits alle Proteine und Aminosäuren, die Erwachsene und selbst Kinder benötigen. Alle unraffinierten Stärken und grünen, gelben und orangefarbenen Gemüse sind – so stellt sich heraus – von Natur aus perfekt auf unseren Proteinbedarf abgestimmt. Wir müssen sie nur in ausreichender Menge essen, um unseren täglichen Energiebedarf zu decken. Auch andere Forscher untersuchten die pflanzliche Nahrung auf ihr Potenzial, unseren Proteinbedarf zu decken. Sie fanden heraus,

dass Kinder, die sich nur mit einer einzigen Stärkeart ernähren, zu gesunden, kräftigen Erwachsenen heranwachsen. Das Mischen pflanzlicher Nahrung oder das Ergänzen von Aminosäuren, die der Zusammensetzung tierischer Nahrung entsprechen, bringt keinerlei Vorteil.

Trotz der gut dokumentierten Fakten, dass der Mensch alle nötigen Aminosäuren zum Bau vollständiger Proteinketten aus pflanzlicher Nahrung aufnehmen kann, glauben viele Menschen das Gegenteil. Die öffentliche Meinung zeigt sich unbeeindruckt, selbst angesehene Experten verstehen die Sachlage falsch und glauben, pflanzliche Proteine würden nicht alle Aminosäuren liefern, die der Mensch braucht. Wichtige Institutionen verbreiten diese Auffassung weiterhin, genauso wie Wissenschaftler, Diätetiker, Ernährungswissenschaftler und Ärzte an Universitäten und Schulen. Sie alle liegen in diesem Punkt schlichtweg falsch. Sie begehen einen gefährlichen Fehler, denn aufgrund ihres Rats können unzählige Menschen ihr Leben lang krank und übergewichtig sein und frühzeitig sterben.

(...) 2011 macht die AHA diese beiden Aussagen, die stark an meine Argumente von 2001 erinnern:

- Man benötigt keine tierischen Nahrungsmittel, um sich ausreichend mit Proteinen zu versorgen. Auch ausschließlich pflanzliche Proteine liefern genügend essenzielle und nicht essenzielle Aminosäuren, solange die Proteinquellen variieren und der tägliche Energiebedarf gedeckt wird.

- Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Gemüse, Samen und Nüsse enthalten essenzielle und nicht essenzielle Aminosäuren. Man muss sie nicht bewusst in Mahlzeiten kombinieren, um ausreichend versorgt zu sein. Zumindest die American Heart Association hat nun die wissenschaftlich fundierten Ergebnisse akzeptiert, dass pflanzliche Nahrungsmittel essenzielle Aminosäuren in ausreichendem Maß enthalten, sodass wir gesund bleiben. Leider verbreiten die Experten der Universitäten Tufts, Harvard und Northwestern sowie die der meisten großen Universitäten und medizinischen Organisationen in den USA weiterhin ihre fehlerhaften Informationen, was für Milliarden von Menschen weltweit schwerwiegende gesundheitliche Folgen hat.“ (Zitat Ende)

Ich erlebe es die ganze Zeit so, dass wenn ich mir den Proteingehalt am Abend ansehe, den ich gegessen habe, dann liege ich immer drüber über der benötigten Menge. Und selbst wenn die Wertigkeit unterschiedlich ist, brauche ich mir da keine Sorgen zu machen, denn es ist sogar wichtig den Proteingehalt niedrig zu halten und nicht mit einer Angst vor einem Proteinmangel verrückt zu machen. In jeder Pflanze ist Protein enthalten. In jeder pflanzlichen Nahrung ist alles optimal enthalten, auch die Aminosäuren. Die Natur hat da keinen Fehler gemacht und irgendetwas vergessen. Man ernährt sich ja vielseitig. Heute Kartoffeln als Hauptnahrung, morgen Reis, dann Süßkartoffeln, dann Nudeln, Hirse usw. . Und selbst wenn man sich einseitiger ernährt, wird man keine Probleme erleben.

Proteinreiche stärkehaltige pflanzliche Nahrungsmittel sind: **Hafer, Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Hülsenfrüchte wie Sojabohnen, Bohnen, Linsen, Erbsen, Erdnüsse (aber wie gesagt, man muss darauf achten dass man seine Proteinzufuhr niedrig hält, bzw. man kann das Proteinthema völlig vergessen, es ist Zeitverschwendung sich damit zu befassen, wie man jetzt verstehen kann)**

Wie ernährt man sich rein pflanzlich, um keine Mängel zu bekommen? Es gibt ganz einseitige Ernährungsformen, die als die Reis-Diät und als die Kartoffel-Diät bekannt wurden. Wenn man sich mit diesen Ernährungsformen und den dazugehörigen Studien auseinandersetzt, kann man realisieren, **wie schwierig es ist, einen Mangel von etwas zu bekommen. Ja, das jetzt nur einmal am Rande bemerkt, damit man realisiert, dass da doch irgendwas nicht stimmen kann mit diesen massiven Hinweisen auf Nährstoffmängel der Ernährungsindustrie u.a..**

Also, was muss man tun, wenn man sich rein pflanzlich ernährt, um keine Mängel zu bekommen? Man muss pflanzliche Nahrungsmittel essen. Punkt. Das ist das ganze Rätsel, weil diese ganze Sache mit Mängel ist von der Nahrungsmittelindustrie und der Nahrungsmittelergänzungsindustrie erfunden worden, damit man diese ganzen Nahrungsergänzungsmittel kauft und die Nahrungsmittelindustrie hat das gemacht, um einen an bestimmte Produkte zu binden, wie z. B. Tierprodukte.

Wenn man sich also pflanzlich ernährt, wird man keine Mängel erleben. Jetzt komme man nicht mit irgendeinem Extremfall, was denn wäre, wenn man sich jetzt nur von Bananen oder Gurken ernähre. Ernährt man sich nur von Bananen? Nein, das tut man nicht. Man ernährt sich vielseitig, so wie ich das oben ausgeführt habe.

Wenn man sich also so wie beschrieben ernährt, dann kann man von nichts einen Mangel bekommen. Warum nicht? Weil die Natur keinen Fehler gemacht hat. Wie bekommt ein Tier alles, was es braucht. Ein Tier braucht auch alles Mögliche: Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme, alles Mögliche. Wie bekommt das Tier dies alles? Tiere haben eine ziemlich simple Ernährung. Die weiden z. B. und bekommen alles, was sie brauchen. Woran liegt das? Das liegt daran, dass die Natur nicht vergessen hat, irgendetwas da hinein zu tun ins Gras. Vergessen Protein hinein zu tun, oder irgendetwas anders vergessen hat da hinein zu tun. Daran kann man sehen: Es gibt keine Mängel.

Das einzige Problem was auftreten kann ist, dass wir z. B. in Deutschland ein Jodmangelgebiet haben, so könnte es unter Umständen sein, dass man, wenn man niemals Jod zu sich nimmt, also niemals Algen, Sushi z. B. isst, niemals irgendetwas isst, was Jod enthält, dass man Probleme mit Jod bekommen könnte. Jod ist wirklich so die einzige Sache, wo ich sagen würde, ja, man sollte vielleicht ein bisschen darauf schauen, dass man das etwas in seine Nahrung mit einbaut. Man braucht nur sehr wenig Jod und muss aufpassen mit Überdosierung, das ist auch wieder schädlich. Und natürlich kein jodiertes Salz, das ist künstliches Jod, das ist schädlich, sondern man isst dann, wie bereits oben beschrieben, etwas z. B. von den Norialgen-Blättern und gut ist. Das liegt aber nicht daran, dass die Natur da etwas vergessen hat, das liegt daran, dass man die Böden ausgelaugt hat. Man hat zu oft angebaut und deshalb ist da nun kaum noch Jod in den Böden.

Es gibt da noch andere Sachen, aber das ist auch kein Problem und man muss nicht befürchten, da einen Mangel davon zu bekommen. Evtl. Selen, wie oben angeführt: Da baut man einfach ganz wenig Paranüsse z. B. in seine Ernährung mit ein (eine Paranuss pro Woche ist völlig ausreichend) oder Sesam und gut ist (Selenhaltige pflanzlichen Nahrungsmittel sind z. B.: Reis, Paranüsse, Sesam, Blaukraut, Spargel). Von so etwas einen Mangel zu bekommen, da müsste man wirklich jahrelang komplett selenfrei sich ernährt haben.

Also, einfach pflanzliche Nahrung essen und gut ist. Das wars. Es gibt keinen Protein-Mangel, keine Kalziummangel, keinen Fett-Mangel und all diese immer behaupteten Mängel. Dabei aber niemals vergessen, wie jetzt vielfach betont, Gemüse und Obst sind nicht unsere Hauptnahrung. Der menschliche Körper fährt primär auf Kohlenhydraten, also auf Kartoffeln, Süßkartoffeln, Reis, Mais, Buchweizen, Hirse, eben Getreide, Bohnen, Linsen usw. . Damit muss er immer ausreichend versorgt werden. Da heraus bezieht man seine Kraft, das ist unsere Power, unser Treibstoff, den man primär benötigt. Das darf man niemals vergessen, das ist ganz wichtig.

Ein weiter Faktor beim Thema Protein sind die Protein-ISOLATE, wie z. B. Soja-Protein-ISOLAT. Soja an sich, auch Tofu ist gesund, aber ISOLATE sind sehr schädlich. IGF-1 ist einerseits der stärkste Krebs-Promoter den es gibt, aber lässt auch schneller altern!!! **Ganz wichtig zu verstehen: Auch pflanzliche Protein-ISOLATE erhöhen den IGF-1-Spiegel im Körper, sogar stärker, als es tierische Milch macht!** Bodybilder essen oft Sojaprotein-ISOLAT und ahnen nicht wie megaschädlich das ist. Auch **pflanzliches Eis(!)** enthält oft dieses Soja-Protein-ISOLAT. Ich kann nur sagen: Finger weg davon und genau auf die Zutatenliste der Produkte schauen! Das gleiche hat man bei Kichererbsen-Protein-ISOLAT und bei Süßlupinen-Protein-ISOLAT. Heute tauchen immer mehr pflanzliche Fertigprodukte auf, die aber dann diese Protein-ISOLATE enthalten. Am besten lässt man die pflanzlichen Fertigprodukte beiseite und kauft schlicht und einfach nur die Whole Foods und gut ist.

Also: Keine Filme schieben, einfach pflanzlich ernähren, je mehr Variationen umso besser, umso höher ist einfach die Wahrscheinlichkeit, dass man auch Jod und Selen z. B. bekommt, und gut ist. Da gibt es keine Probleme mit Mängeln!

Zitat: „Die Lenker unseres Staats, denen wir die Bildung unserer Kinder anvertrauen, scheinen ahnungslos, was unseren Nährstoffbedarf angeht. Das Ergebnis ist katastrophal: Millionen von Amerikaner leiden an

ernährungsbedingten Krankheiten, davon 18 Millionen an koronaren Herzerkrankungen, 25,8 Millionen an Typ-2-Diabetes, 400 000 an Multipler Sklerose und Millionen an Arthritis. Trotz der zahllosen Nachweise, dass eine stärkebasierte Ernährung die Gesundheit der Nation drastisch verbessern und die exorbitanten Gesundheitskosten reduzieren kann, werden Sie von Ihrem Arzt und auch vom Leiter der Gesundheitsministeriums wahrscheinlich nichts über diese Lösung hören. Ein Grund dafür ist die unbegründete Angst, diese Ernährung würde zu Proteinmangel führen. An Proteinmangel leiden aber nur hungernde Menschen, also Menschen, die nicht genügend Energie- und Nährstofflieferanten verzehren können. Diese Überzeugung der Experten führt zu einer mangelhaften Beratung durch Ärzte. Stellen Sie sich vor, Ihr Partner/Ihre Partnerin erleidet mit 35 einen massiven Herzinfarkt, erholt sich aber wieder.

Sie schwören sich gegenseitig, alles zu tun, damit dies nicht wieder passiert. Beim ersten Kontrollbesuch erzählen Sie dem Arzt, die gesamte Familie wolle sich ab nun fettarm und rein pflanzlich – ohne Fleisch, Eier und Milchprodukte – ernähren. Aufgrund dessen, was er im Studium und von führenden Gesundheitsorganisationen gelernt hat, könnte der Arzt sagen: »Ich rate Ihnen stark davon ab, denn pflanzliche Nahrung liefert nicht ausreichend essenzielle Aminosäuren, und Sie werden einen Proteinmangel erleiden. Eine gesunde Ernährung ist bestimmt eine gute Idee, sollte aber ausgewogen sein und hochwertige Proteine aus Fleisch, Milchprodukten und Eiern enthalten.« Wie begründet er diese Position? Mit den Aussagen verschiedener Ernährungsexperten, zu denen früher auch das Nutritions Committee der American Heart Association zählten.

Stärkelieferanten sind die ideale Ernährung. Neben Proteinen hat Mutter Natur ihre pflanzlichen Nahrungsmittel mit einer gesunden Mischung aus Fett, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen ausgestattet. Solange Nahrung in ausreichender Menge vorhanden ist, ist die Frage einer ausreichenden Nährstoffversorgung nicht gegeben. Warum also sind Forscher, Ernährungsspezialisten, Ärzte, Diät-Gurus und die öffentliche Meinung so auf ein Problem fixiert, das nicht existiert? Warum geht man davon aus, dass Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier und Milchprodukte die besten Proteinquellen sind, wenn sie den Menschen, die sie sich leisten können, **von den Anfängen dieser Ernährung bis heute nur Gesundheitsprobleme eingebracht haben?** Sprechen wir Menschen, die Fleisch essen, einen höheren sozialen Status zu? Verzehren wir Fleisch, um uns selbst zu erhöhen und uns von Bevölkerungsgruppen abzusetzen, die letztendlich vielleicht sogar Glück haben, dass sie sich traditionell von den Pflanzen ihrer Umgebung ernähren? Oder liegt es etwa daran, dass proteinreiche Nahrung hohe Profite erzielt und weil Plakatwände, Werbespots und die meistverkauften Bücher sie anpreisen? Chittenden glaubte 1904 daran, Wissen und Wahrheit würden sich letztlich durchsetzen. Er schrieb: »Gewohnheiten und Gefühle sind ein wichtiger Teil unseres Lebens, sodass wir keinen schnellen Wandel erwarten dürfen. Durch eine früh einsetzende, richtige Erziehung kann es jedoch möglich sein, mit der Zeit neue Standards einzuführen, die sich durchsetzen und zu einer vernünftigeren Lebensweise führen könnten.« Leider hat sich Chittendens Hoffnung nicht erfüllt und die Gesundheit vor allem in den reichen Industrieländern mit ausreichend Ressourcen abgenommen. Das heißt aber nicht, dass es zu spät ist, diese Hoffnung doch noch zu erfüllen.“ (Zitat Ende)

(Quelle: Dr. John McDougall, "Die High-Carb-Diät: Abnehmen mit den richtigen Kohlenhydraten")

Der Fleischkonsum ist ein Problem, dem so gut wie jeder Mensch auf diesem Planeten verfallen ist. Wir werden von klein auf aufgezogen mit Fleisch. Wenn man im Internet mit dem Suchbegriff „Babynahrung“ sucht dann findet man schnell solche Aussagen wie „Babys sollten so schnell wie möglich an Fleisch gewöhnt werden“. Solche Aussagen sind eigentlich ein Verbrechen an der Menschheit! Wir bekommen unser ganzes Leben lang „eingetrichtert“, wir müssten Fleisch essen. Es stecken mächtige milliardenschwere Organisationen hinter diesen gefährlichen Irrlehren, die die Menschheit so zugrunde gerichtet haben. Deswegen lernen Ärzte das

Falsche, deswegen lernt man im Kindergarten oder in den Schulen, dass man Fleisch essen sollte. Man bräuchte Protein, sonst bekäme man einen Proteinmangel wird überall gelehrt. Kein Mensch weiß, dass es so etwas wie einen Proteinmangel nicht gibt. So etwas existiert nicht! Deswegen seid ihr noch nie einem Menschen begegnet der z. B. sagte: „Hey, ich war letztens beim Arzt. Ich habe einen Proteinmangel.“ Ihr habt es deswegen nicht gehört, weil es so etwas nicht gibt!!! Genau so wenig wie Kalziummangel! Aber überall in den Medien liest und hört man immer von Warnungen vor Mängeln. So wird man das ganze Leben von klein auf Gehirngewaschen, dass man tierische Produkte brauche.

Nun wünsche ich viel Freude mit der Vielfalt pflanzlicher Nahrungsmittel.



Weitere Artikel:

(Bilder sind verlinkt: [anklicken mit rechter Maustaste und auf ‚Link in neuem Tab öffnen‘ klicken](#)):

Hier habe ich das wichtige Thema mit der Gefährlichkeit von sämtlichen isolierten Ölen und Fetten anschaulich dargestellt. Das ist ein Thema, wo sich im Moment viele Menschen schwer damit tun, dies zu verstehen, wie schädlich die **ÖI-ISOLATE** sind. ÖI-ISOLATE, egal wie "gesund" angeblich ein Leinöl oder Sesamöl oder Kokosöl sei, sind brandgefährlich und stehen an 1. Stelle der krebsauslösenden Stoffe! Die angeblich so gesunden Stoffe machen doch **nur 0,01%(!) JEDEN Öls** aus! Der Rest ist **isoliertes Öl**, was es so nicht in der Natur gibt **und nur Schaden im Körper anrichtet!**

ÖI IST GIFT!!!
ALLE(!) isolierten Öle und Fette richten nur Schaden(!) im Körper an!!!

Im Moment gibt es ja einen richtigen Hype mit dem Kokosöl, was überall als so gesund angepriesen wird. Dies ist aber ein großer SCAM (Betrug). Die Industrie hat sich etwas ausgedacht und sie haben vor allem in Studien Geld hinein gesteckt, um zu zeigen, wie gesund Öl sei. Viele Menschen fallen nun darauf herein. Die Industrie hat es auch noch schlau angestellt, indem sie ein pflanzliches Öl nahmen, um die Leute zu überzeugen, wie gesund dies sei. Die Industrie bekommt ja mit, wie sich immer mehr Menschen von tierischen Produkten entfernen und so haben sie sich etwas einfällen lassen und die Sache mit dem Kokosöl gemacht. Wenn man auf [Google Trends](#) geht, dann sieht man wie die Suche nach Kokosöl am „explodieren“ ist. Hier am Beispiel Deutschland in der Zeit von 15.09.2013 – 15.09.2019.

Die Werte geben das Suchinteresse relativ zum höchsten Punkt im Diagramm für die ausgewählte Region im festgelegten Zeitraum an. Der Wert 100 steht für die höchste Beliebtheit dieses Suchbegriffs. Der Wert 50 bedeutet, dass der Begriff halb so beliebt ist und der Wert 0 bedeutet, dass für diesen Begriff nicht genügend Daten vorliegen.

Selbst viele Vegan-YouTuber sind auf diesen SCAM herein gefallen. Diese Menschen fangen da an zu separieren, d. h. sie machen das gleiche, als würde ein Raucher sagen, welche Zigarette gesünder sei. Diese Menschen fangen an bei Öl zu differenzieren und verstehen nicht, dass es doch bei ALLEN ÖI-ISOLATEN genau das gleiche ist. Man differenziert zwischen Zigaretten! Das ist ganz genau das gleiche! Gerade beim Thema ÖI-ISOLATE wollen es viele Menschen einfach nicht verstehen.

Öl oxidiert genau wie ein Apfel oder eine Banane. Wenn man einen Apfel aufschneidet, was passiert mit diesem Apfel? Die Schnittfläche kommt in Kontakt mit der Luft, wodurch es da beginnt zu oxidieren und braun wird. Wenn man eine Banane zerbricht, beginnt es auch dort direkt durch den Kontakt mit der Luft zu oxidieren. Jetzt wird gesagt, dass beim Ölgewinnungsprozess es keinen Kontakt mit der Luft gäbe. Das stimmt natürlich nicht. Das Öl fließt aus der Maschine heraus und hat sofort Kontakt mit der Luft und der Oxidationsprozess beginnt. Wer aber dies nicht wahrhaben möchte, der soll sich doch einmal folgendes klar machen, was viel gravierender ist:

Vor einiger Zeit beim Thema Beta-Carotin fand man dann heraus, dass Isolate gesundheitsschädlich sind, dass also Beta-Carotin-ISOLAT schädlich ist im Gegensatz zu dem in der Nöhre an die Pflanzenhilfsstoffe gebundenem Beta-Carotin. Das gleiche bei Fructose: Fructose-ISOLAT ist gesundheitsschädlich, aber die in den Früchten gebundenen Fructose natürlich nicht. ISOLATE wirken völlig anders und sind meist gesundheitsschädlich im Gegensatz dazu, wenn diese Stoffe in der ganzen Frucht und Pflanze sich befinden, wo alles absolut perfekt zusammen wirkt. GOTT hat da nichts vergessen hinzuzubringen, damit diese für den Menschen vorgesehene Pflanzennahrung optimal verstoffwechselt werden kann. So hat Fructose-ISOLAT nichts mit Obst zu tun. Z. B. bei Beta-Carotin und Fructose verstehen es viele Menschen. Warum nicht bei ÖI-ISOLATEN? Warum versteht niemand, dass Fett ein ISOLAT ist? Man soll sich doch einmal die Frage beantworten: Was ist Fett?

Warum Eier deine Gesundheit ruinieren!

Eier sind nicht zum Essen da. Ein Ei ist dafür da, dass da heraus ein Lebewesen schlüpfte. Ist das der Sinn eines Eies? Ja, jeder weiß, dass dies der Sinn von einem Ei ist, so wie es der Sinn der Kuhmilch ist, das Kalb zu füttern.

Aber der Mensch nützt alles, was es ihm in den Sinn kommt. Wenn der Mensch Steine essen könnte, dann würde er auch das noch machen. Deswegen steht er der Kuh die Milch, isst Fleisch, obwohl er kein Fleischesser ist und löst Eier, weil man sie essen kann.

Die Menschen reden ständig davon, was in Eiern für viele gute Stoffe enthalten seien. In einem Ei sind fast alle Vitamine usw. enthalten, weil es heraus Leben entsteht. Deswegen enthält das Ei alles, was es enthalten muss, damit da heraus Leben entstehen kann. Deswegen hat ein Ei diese Nährstoffdichte. Jeder Mensch bekommt sein ganzes Leben „eingetrichtert“, ein Ei sei gesund und was es für tolle Vitamine und Nährstoffe hätte. Aber, ist jemand irgendwas aufgefalle diese ganze Zeit? Es wurde nie über die negative Seite des Eies gesprochen. Man frage einen Menschen, ob rauchen ungesund sei. Er wird es mit ja beantworten. Er sagt „ja“, weil er weiß, was in einer Zigarette für negative Stoffe enthalten sind, die gesundheitliche Schädigungen im Körper verursachen. Wenn man aber einen Menschen fragt, ob ein Ei ungesund sei, dann wird er höchstwahrscheinlich nein sagen und fragen, warum es ungesund sein solle. Er sagt dies deswegen, weil er nicht weiß, was in einem Ei enthalten ist und wie diese Stoffe im menschlichen Körper wirken. Würde man die Zeit zurück drehen und die ganzen Studien über Zigaretten löschen, dann würde kaum einer Rauchen als ungesund ansehen, so wie es tatsächlich früher war und die Menschen sich keine Gedanken machten über die Gesundheits-

Der WAHRE Grund für Autoimmunerkrankungen, Multiple Sklerose, Diabetes Typ 1, Hashimoto u.a.

Wie bekommt man MS, Diabetes Typ 1, Hashimoto (Schilddrüse zerstört sich selbst) und andere meist unheilbaren Autoimmunerkrankungen (es gibt über 150 Autoimmunerkrankheiten). Siehe hier: [http://victory.dailymedical.com/autoimmunerkrankungen/](#)

Nehmen wir einmal an, man trinkt ein Glas Milch. Milch ist das allerbeste Beispiel, was man zu dem Thema machen kann. Dann kommen mit der Milch Nährstoffe in unseren Körper, vor allem tierisches Protein. Diese gelangen irgendwann dann in den Darm. Die Darminnenwand ist nicht glatt, sondern hat feine sogenannte Darmzotten. Diese Darmzotten entscheiden, was ins Blut hinein darf und was nicht. Da werden Nährstoffe und Proteine ins Blut transportiert.

Es gibt jetzt eine krankhafte Veränderung der Darmzotten, genannt Leaky Gut Syndrom (Durchlässiger Darm Syndrom). Das bedeutet, dass vereinfacht Nahrungsbestandteile ins Blut kommen können. Proteine z. B. Wenn tierisches Protein in das Blut kommt, dann ist das ja ein Fremdeprotein und es werden sofort Antikörper gebildet und ausgesendet, und dieses Protein wird zerstört.

LEAKY GUT SYNDROME

Intestinal Barrier Breakdown, Malabsorption, Intestinal Permeability, Malabsorption and Intestinal Deficiency, Blood Vessels, Cholesterol, Immune Complexes.

Auslöser aller Krankheiten: Es ist primär die Ernährung!

Dr. Denis Parsons Burkitt, der 18 Jahre lang in Uganda war, bereitete sich darauf vor, dort Menschen mit Herzerkrankungen, Verstopfungen, Übergewicht u.a. zu behandeln, so wie er es bereits in anderen Ländern tat. In diesen 18 Jahren als Arzt in Uganda hat er keine Übergewichtigen Menschen gesehen, keine Menschen mit Verstopfung und auch nicht mit Herzinfarkt erlebt. Herzinfarkt ist der Nr. 1-Killer auf der Welt. Kann es sein, dass deshalb, weil die Menschen in Uganda sich überwiegend pflanzlich ernähren, es dort diese Krankheiten nicht gibt?

Zitat: „Die Küche von Uganda ist einfach aber gut. Ein wichtiges Grundnahrungsmittel in Uganda sind Kochbananen. Diese werden meistens zu einem festen Brei verarbeitet, der Matoke genannt wird. Dieser wird häufig mit einer Soße aus Erdnüssen gegessen, die ebenfalls in Uganda angebaut werden. Fleisch ist in Uganda allerdings sehr teuer, sodass es bei den meisten Einwohnern des Landes nur selten auf dem Speiseplan steht. Alternativ zu Matoke dient auch in Uganda, wie in vielen Ländern Afrikas, ein Maisbrei als Grundlage vieler Mahlzeiten. Dieser wird in Uganda Posho genannt. Er wird, wie auch Matoke, zusammen mit einer Soße traditionell mit der Hand gegessen. Vor dem Essen wird ein Gefäß mit Wasser und Seife gereicht, um sich die Hände zu waschen. Weitere Nahrungsmittel, die in Uganda weit verbreitet sind, sind Knollengemüse wie Maniok und Süßkartoffeln.“ (Quelle: <https://www.africa-portal.de/uganda/essen-trinken.html>) (Gilt für alle Links: verlinktes Bild oder Link mit rechter Maustaste anklicken und dann auf „Link in neuem Tab öffnen“ klicken!)

Hier haben wir also einen der Beweise, dass physische Krankheiten nicht durch psychosomatische Ursachen, nicht durch Stress und auch nicht durch Gene ausgelöst werden. Denn: Gibt es in Uganda keine alten Menschen? Gibt es dort keine verschmutzte Luft? Gibt es dort keine seelischen Konflikte, keinen Stress? Ein Dritte-Welt-Land, wo die Menschen sehr arm sind und viele Lebenskonflikte zu bewältigen haben?

Weiter können wir sehen, dass vor 1960 in Japan der Brustkrebs bei der Frau eine unbekannt Krankheit war. Warum hatten die Frauen dort keinen Brustkrebs, wie sie es sonst überall auf der Welt haben? Dort gibt es auch hohe Luftverschmutzung, seelische Konflikte und Stress. Sie ernährten sich vor 1960 von Reis und Gemüse und ganz wenig Fleisch. Wie kommt es, dass sowohl in Uganda und auch in Japan diese Krankheiten nicht auftraten? Liegt es vielleicht an der Ernährung? Sind die anderen Gründe vielleicht Ausreden, die man sich selbst einreden muss, um seine Verantwortung abzugeben? So hat man dann eine Ausrede, um seine Ernährung nicht ändern zu müssen.

Z. B. Stress ist mitunter etwas, was wir nicht so beeinflussen können: Wenn man z. B. Stress auf der Arbeit hat und man hat eine Familie mit Kindern, Haus usw., dann kann man seine Arbeit nicht so einfach aufgeben, sondern geht halt jeden Tag auf die Arbeit und hat dort Stress. Wenn man dann krank wird, schiebt man die Ursache auf den Stress. Die Menschen schieben es dann gerne auf etwas, was sie nicht beeinflussen können und nicht auf etwas, was sie beeinflussen können. Z. B. sagen die Menschen auch oft, dass man Krankheiten durch das Altern bekomme. Das kann man nicht beeinflussen und so nimmt man dies als Grund. Oder sie sagen, Krankheiten kommen durch die Gene. Diese Menschen ernähren sich

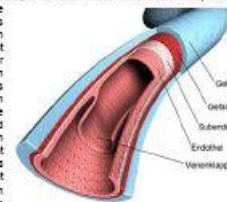
Darum steigt der Blutdruck! Blutdruck natürlich senken!

Menschen nehmen gegen ihren Bluthochdruck Bluthochdruckmedikamente und nehmen die Ursache für ihren Bluthochdruck aber nicht heraus. Wahrscheinlich wird diesen Menschen auch nicht wirklich von den Ärzten gesagt, woran es liegt, weil das ein milliardenschweres Geschäft ist mit diesen Bluthochdruckmedikamenten. So will den Menschen erzählt, dass sie sich gesünder ernähren sollen, dass sie sich „ausgewogen“ ernähren sollen, „von allem etwas“. Mit solchen Empfehlungen stellen diese „Experten“ sicher, dass man niemals seinen Bluthochdruck wieder weg bekommt! Genauso, wie man es bei den Diabetes Typ 2-Erkrankten macht, wo man ihnen ebenfalls nicht die simple Ursache nennt und wenn man diese heraus nimmt, man in kürzester Zeit geheilt würde (siehe hierzu in der PDF „ÖL IST GIFT!“ ab Seite 22: http://www.dtsch.de/DE/ÖL_IST_GIFT!!!.pdf). Es ist wirklich unbegreiflich, wie da Menschen in die Irre geführt werden und ihnen dann auch noch diese schädlichen Bluthochdruckmedikamente verschrieben werden und das auch noch ohne die Ursache für den Bluthochdruck heraus zu nehmen. Denn die Menschen heben durch das Essen von tierischen Produkten ihren Blutdruck an und nehmen dann dagegen blutdrucksenkende Medikamente. So ist man dann das ganze Leben ein chronischer Patient für Bluthochdruck. Wie wäre es, wenn man mal aufhört, etwas zu essen, was nicht für die menschliche Ernährung vorgesehen ist?!

Die Gefahr die besteht, wenn man nun auf einmal anfängt alles richtig zu machen und eben anfängt, die Ernährung eines Menschen zu essen, bei der man keinen Bluthochdruck bekommen kann, wenn man dann noch Medikamente gegen hohen Blutdruck zusätzlich nimmt, kann man sehr große Probleme bekommen. Denn, wenn man einen hohen Blutdruck hat und dagegen Medikamente nimmt, um ihn abzubauen und sich nun richtig ernährt, wodurch der Blutdruck wieder auf natürliche Weise auf das Normalniveau fällt und dann eben durch blutdrucksenkende Medikamente noch weiter abgesenkt wird, dann kann es zu einem Blutunterdruck kommen, der sehr gefährlich ist. Denn dann steigt sogar die Wahrscheinlichkeit für Herz- und Hirninfarkt. Das gilt aber nur dann, wenn man den Blutdruck künstlich mit Medikamenten senkt.

Wie kommt es nun zu Bluthochdruck?

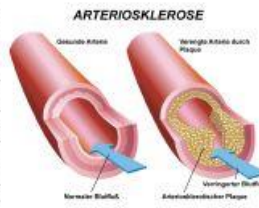
Wir haben Blutgefäße in unserem Körper. Diese Gefäße sind elastisch. Wenn das Herz pumpt, dann verformen diese Gefäße immer bei jedem Herzschlag eine ruckartige Ausdehnung, wodurch in dem Moment mehr Blut durch die Adern gepumpt wird. Sehr deutlich kann man dies fühlen, wenn man den Finger an die Halsschlagader hält. Die Blutgefäße haben eine Auskleidung aus Endothelzellen. Wenn man Endothelzellen schädigt, indem man z. B. Tierprodukte isst (Schädigung primär durch Ernährung, dann aber auch durch best. Stoffe durch Rauchen), werden die Gefäße unelastisch, hart und steif. Was macht der Körper, wenn die Gefäße unelastisch werden? Bei jedem Herzschlag ist dann die Ausbreitung der Gefäße nur noch sehr klein und es fehlt den Gefäßen ein Teil des vergrößerten Ausdehnungsbereichs, so dass weniger Blut transportiert werden kann. Der Körper muss aber immer noch dieselbe Menge Blut transportiert und dieselbe Menge an Nährstoffen zu Gewebe und den Organen transportieren. Um dies also auszugleichen, ist der Körper gezwungen, den Blutdruck zu erhöhen.



Die Cholesterin-Lüge ist eine Lüge!

Cholesterin ist und war immer schädlich!

Cholesterin wurde früher allgemein als schlecht angesehen auch von Ärzten. Dann fanden Forscher heraus, dass Cholesterin doch nicht so schlecht ist und das wurde dann die Cholesterin-Lüge genannt, weil man dann darstellte, dass die Auffassung über Cholesterin davor falsch sei. Aus diesem Grunde jetzt dieser Artikel hier, um klar aufzuzeigen, dass die Cholesterin-Lüge eine Lüge ist, denn Cholesterin war und ist immer schlecht und vor allem wichtig zu verstehen, dass man absolut KEIN Cholesterin von außen zuführen darf, was eben ausschließlich ja nur in tierischen Produkten vorhanden ist. Hier also nun ausführlich erklärt, warum Cholesterin schlecht ist und immer schlecht war und warum das so entstanden ist, dass Menschen jetzt denken, Cholesterin sei gut. Man sollte sich auch klar machen, dass die milliardenschwere Fleisch-, Milch- und Eierindustrie das alles lenken.



Cholesterin an sich ist kein Fett, sondern ein Steroid und es bildet zum Teil die Vorstufe von bestimmten Hormonen. Wenn man in die Sonne geht, dann wird Vitamin D gebildet durch Cholesterin. Man braucht Cholesterin im Blut, sonst kann gar kein Vitamin D gebildet werden. Auch ist Cholesterin für die Bildung von Testosteron und Kortisol zuständig. Dann ist Cholesterin wichtig für die Stabilität von einer Membran, also der Außenschicht von Zellen, damit diese stabil sind und Stoffe hinein und heraus gehen können aus einer Zelle. Dabei ganz wichtig zu verstehen: Der Körper produziert selbst sein Cholesterin in dem optimalen Verhältnis in der Leber, was wir brauchen. Deswegen dürfen wir da auf keinen Fall hineinfließen und Cholesterin über die Ernährung zu uns nehmen.

Hier steht man die offiziellen Angaben und die tatsächlich wirklich perfekten Angaben für den Menschen. Das Gesamtcholesterin sollte offiziell unter 200 mg/dl sein, tatsächlich aber unter 150 mg/dl. Beim LDL sollte er unter 70 mg/dl liegen. Bei diesen perfekten Cholesterinwerten konnte man in Untersuchungen feststellen, dass sich dann keine Arteriosklerose und eben auch keine Herz- und Kreislauferkrankungen bilden. Ganz wichtig zu verstehen ist, dass diese

	OFFIZIELL:	TATSÄCHLICH:
GESAMTCHOLESTERIN	unter 200mg/dl	unter 150mg/dl
LDL-CHOLESTERIN	unter 160mg/dl	unter 70mg/dl

Vorsicht mit Vitamin D3- und Vitamin B12- Pillen!



Dr. John McDougall rät dringend vor der Einnahme von Vitamin D3-Pillen ab und führt auch aus, dass es praktisch unmöglich ist, einen Vitamin B12-Mangel zu bekommen und wenn doch, dass es aber 1 zu 1.000.000 steht, daran zu erkranken! Also wo bitte gibt es ein Problem mit Vitamin B12?

Das habe ich bisher auch nicht gewusst, da in der veganen Szene oft etwas anderes behauptet wird. Aber was Dr. John McDougall da schreibt, ist wichtig zu wissen und sollte man unbedingt einmal lesen.

Zu diesem Thema gibt es etwas sehr wichtiges und wertvolles von Dr. John McDougall in seinem Buch „Die High-Carb-Diät: Abnehmen mit den richtigen Kohlenhydraten“ zu lesen. Siehe dort das Kapitel 11 „Nur um sicherzugehen: nehmen sie keine Nahrungsergänzungsmittel“ und davon insbesondere das Unterkapitel „Vitamin D – Das Sonnenvitamin“ und das Kapitel „Vitamin B12-Mangel – die letzte Bastion der Fleischesser“

Hier ein Auszug:

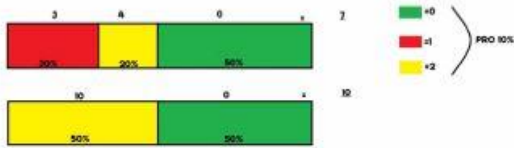
Zitat: „Während Sonnenschein die Gesundheit fördert, kann die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten die Entstehung bestimmter Krankheiten fördern. Wer also in die Sonne gehen oder eine Sonnenbank nutzen kann, sollte auf Nahrungsergänzungsmittel verzichten, da sie wenig Nutzen, aber ein hohes Risiko sowie hohe Kosten mit sich bringen. Vitamin D, in isolierter, konzentrierter Form eingenommen, führt im Körper zu einem Ungleichgewicht. Es hat sich gezeigt, dass selbst die angeblich »sicheren« Dosen negative Folgen haben wie die Erhöhung des (schlechten) LDL-Cholesterins und ein gesteigertes Risiko für Prostata- und Bauchspeicheldrüsenkrebs, ein geschwächtes Immunsystem, Autoimmunerkrankungen, Erkrankungen des Magen- und Darmspektrums, Nierenkrankungen und Nierensteine. 54–61 Zudem können die Präparate die Knochen schädigen. Eine Studie im Journal of the American Medical Association vom April 2010 zeigte, dass eine hohe Vitamin-D-Einnahme bei älteren Frauen im Vergleich zur Placebo-Gruppe zu mehr Stürzen und zu 26 Prozent mehr Frakturen führte. 23 Die negativen Auswirkungen von Vitamin-D-Präparaten sind meines Erachtens nach nicht genügend erforscht, werden unterschätzt und nicht genügend kommuniziert.“ (Zitat Ende)

Der Normalwert des Vitamin D-Spiegels ist nach McDougall zu hoch angesetzt und sollte bei 20 ng/ml als völlig ausreichend liegen, wodurch schon einmal wesentlich weniger Menschen Vitamin D unterversorgt sind.

Zitat: „Gehen Sie vor die Tür. Sonne ist die beste Vitamin-D-Quelle und Vitamin D ist das sicherste und beste Mittel für starke Knochen. Leider verschreiben auch viele Ärzte Vitamin-D-Präparate, statt dieses einfachen Rat zu erteilen. Die Präparate erhöhen zwar den Vitamin-D-Gehalt des Blutes und scheinen zu wirken, Studien haben aber gezeigt, dass Vitamin D aus Pillen oder Lebensmittelsupplementen die Knochen nicht stärkt. Ein Nutzen bei der Prävention von Brüchen ist sehr gering.“

WENN VEGETARIER BESSER BESCHIED WÜSSTEN, WÄREN SIE VEGANER

Vegetarier verursachen mehr Tierleid als Fleischesser. Folgende Grafik veranschaulicht es:



Der obere Balken stellt die fleischliche Ernährung und der untere die vegetarische Ernährung dar. Das grüne stellt pflanzliche Ernährung dar. Das gelbe sind Tierausscheidungen, also Milch und Milchprodukte und Eier z.B.. Das rote sind Fleisch und Fleischprodukte.

Um eine Maßeinheit zu haben bestimmen wir diese jetzt einmal folgendermaßen: Bei den pflanzlichen Produkten haben wir einen Schaden von 0, weil diese kein Tierleid verursachen. Bei den fleischlichen Produkten einen Schaden von 1; Bei der Tierermordung wird ein Tier getötet und man hofft, dass es schnell geht. Bei den Tierausscheidungen einen Schaden von 2, weil Tierausscheidungen sind ja genau das, was den größten Tierschaden macht. Das größte Tierleid verursachen Tierausscheidungen. Das größte Tierleid, was es gibt geschieht durch die Milchindustrie. Alle Milchprodukte machen den allergrößten Schaden überhaupt. Ich hoffe, das ist jedem klar. Der Leidensweg der Kuh ist ja viel größer, als wenn sie direkt getötet wird. Wer das nicht glaubt, der soll sich auf YouTube einmal die Doku „Earthlings“ vollständig anschauen. Ist dort auch auf Deutsch (nicht Stellen beim Anschauen überspringen. Man braucht die aufeinander aufbauenden Infos, um den Schluss richtig zu verstehen. Aber diese Doku ist nicht leicht zu verkraften, sie stellt dar, was wirklich abläuft):

Hinweis: Alle Bilder zu YouTube-Videos sind verlinkt. Zum Anschauen der Videos einfach Bild anklicken. In den Videobeschreibungen auf YouTube befinden sich weitere Infos und auch die Studienbelege



EARTH LINGS 2.0 (deutsche Übersetzung)
 Anzahl: 130.014 Aufrufe
 EARTH LINGS 2.0 (deutsche Übersetzung) Helmut Kraus Sprecher Meuro
 Filmm: Recording & Mixing Curtis Lutzky, Recording ...

Milch ist Gift!!!



TIERISCHE MILCH UND MILCHPRODUKTE RICHTEN NUR SCHADEN IM MENSCHLICHEN KÖRPER AN!!!

Die Kuh produziert Milch für ihr Kalb und diese Milch ist auch nur für ihr Kalb gemacht. Der Mensch ist das einzige Lebewesen auf diesem Planeten, welcher die Muttermilch einer anderen Spezies trinkt. Katzen bekommen einen Nierenschaden, wenn man diesen Kuhmilch füttert! Diese Kuhmilch ist von den Inhaltsstoffen ganz genau auf das Kalb abgestimmt.

Eine Kuh, die ohne den Einfluss des Menschen lebt, hat einen kleinen Euter. Dieser Euter produziert ca. 5-7 Liter Milch pro Tag. Heutzutage produziert so eine Superkuh ca. 50-100 Liter Milch pro Tag! Das bekommt man hin, indem man die Kuh z.B. mit verschiedenen Hormonen klistert. Das ganze Leben der Kuh hindurch wird diese durch künstliches Schwängern befruchtet. Dann wird das Kalb ihr weggenommen und meist getötet. Die Mutter schreit oft tagelang ihrem Kind hinterher.

