



Felix Klemme

# NATÜRLICH ESSEN

Das ganzheitliche Ernährungskonzept



Mit 50 Rezepten von Felix Klemme und  
seiner Frau Lena Burr-Evans

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.knaur-balance.de](http://www.knaur-balance.de)



© 2016 Knaur Verlag  
Ein Imprint der Verlagsgruppe  
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.  
Bearbeitung: Melle Siegfried  
Redaktion: Anke Schenker  
Rezepte: Felix Klemme und Lena Burr-Evans  
Fotos: © Lara Burr-Evans  
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München  
Umschlagabbildung: © Lara Burr-Evans  
Layout und Satz: Daniela Schulz, Puchheim  
Druck und Bindung: Appl, Wemding  
ISBN 978-3-426-67527-4

2 4 5 3 1

# INHALT

Vorwort	6
<b>1 Natürliche Ernährung</b>	11
Essen sollte gesund machen, nicht krank!	12
Was braucht der Mensch?	14
Was ist natürliche Ernährung?	26
Natürliche Ernährung gibt dir alles, was du brauchst	35
Muss es immer BIO sein?	48
Und was ist mit der Milch?	55
Natürliche Ernährung auf einen Blick	57
<b>2 Natürliche Ernährung und Gesundheit</b>	59
Wie hilft natürliche Ernährung bei Krankheiten?	60
Autoimmunerkrankungen – Morbus Bechterew und Multiple Sklerose und Ernährung	63
Neurobiologie / Verhaltensstörung – ADHS und Ernährung	66
Stoffwechsel – Diabetes und Ernährung	70
Chronische Entzündungen und Ernährung	73
Die Gesundheit beginnt im Darm	81
<b>3 Natürliche Ernährung im Alltag</b>	87
Der Vorratsschrank	88
So planst du die Woche	90
Zubereiten und kochen	91
Natürlich essen – jeden Tag	98
So klappt es mit der Umstellung	107
Die Einstellung macht's	111

<b>4 Rezepte</b>	119
Frühstück	120
Hauptgerichte	148
Snacks	204
Süßes	223
Dank	237
Vorratskammer	238
Wochenplan	241
Rezeptübersicht	244
Stichwortverzeichnis	247
Quellen	252
Bildnachweis	254

## VORWORT

Was wäre, wenn alle Diäten überflüssig wären? Was wäre, wenn wir eine Ernährungsweise hätten, die wirklich einfach ist? Eine Ernährung ohne hippe Namen wie Clean Eating, Paleo, Flexitarianer oder Freeganer? Eine Ernährungsweise, die nicht teuer sein muss, einfach umsetzbar und in den Alltag integrierbar ist und nebenbei unserem Körper alles gibt, was wir benötigen, um energiegeladener, gesund und zufrieden zu sein? In meiner Praxis als Gesundheitscoach bin ich immer wieder darüber erstaunt, wie kompliziert sich viele Menschen das Thema Essen machen und glauben, dass eine »gesunde Ernährung« mit Entbehrungen und Verboten verbunden sei. Dabei reden wir doch von einem der schönsten Dinge des Lebens – dem Essen! In diesem Buch möchte ich dir diese Ernährungsweise zeigen. Ich nenne sie »natürlich essen«, weil sie genau das ist – natürlich. Gesund macht uns das, was unserer Natur entspricht und was die Natur uns gibt. Natürlich zu essen ist wirklich unkompliziert. Du kannst diese Form der Ernährung ohne strenge Regeln oder Konzepte umsetzen. Die Rezepte, die du in diesem Buch findest, sind ein-

fach zuzubereiten. Du benötigst dazu keine langjährige Küchen- und Kocherfahrung und kommst auf einfache Art und Weise in den Genuss leckerer und nährstoffreicher Mahlzeiten.

Nahrung nährt dich. Sie gibt dir das, was dein Körper braucht, um zu funktionieren, und deshalb nimmst du mit dem, was du isst, großen Einfluss auf deine Gesundheit. Es gibt mittlerweile unzählige wissenschaftliche Studien, die das belegen. Neben den Erkenntnissen der Wissenschaft ist für mich aber etwas anderes noch viel wichtiger: Wie fühlst DU dich nach einer bestimmten Mahlzeit, und welche Ernährung tut dir wirklich gut? Wie gehst du mit Ernährung um? Wie viel Zeit und welche Bedeutung misst du ihr bei? Manche Menschen sind so auf eine »perfekte« Ernährung konzentriert, dass sie schon fast krankhaft darauf achten, sich immer, überall und ohne jegliche Ausnahme gesund zu ernähren. Für dieses Verhalten gibt es sogar eine Bezeichnung – »Orthorexia nervosa«. Andere Menschen haben sich noch nie mit ihrer Ernährung auseinandergesetzt und essen, was das Supermarktregal hergibt.

Ich selbst orientiere mich an der Steinzeiterernährung (Paleo-Diät), da sie das beinhaltet, was die Natur uns Menschen zur Verfügung stellt. Ich lebe aber nicht dogmatisch danach. Hülsenfrüchte sind dort zum Beispiel »verboten«, weil sie Nährstoffe enthalten, die laut Paleo-Diät unseren Körper schädigen können. Ich schätze Hülsenfrüchte allerdings als wertvolle pflanzliche Eiweißlieferanten. In der richtigen Zubereitung und in Kombinationen mit anderen pflanzlichen Proteinen liefern sie unserem Körper wertvolle Nährstoffe. Für mich liegt das Geheimnis einer ausgewogenen Ernährung nicht in einem einzigen erlaubten oder verbotenen Nahrungsmittel. Viel wichtiger ist es, die große Vielfalt an natürlichen Nahrungsmitteln auszuschöpfen und zu genießen.

Es steht außer Frage, dass sich unsere moderne Ernährung zu einem großen Teil von ihren ursprünglichen, natürlichen Wurzeln distanziert hat. Fast-Food-Ketten, Massentierfabriken, Aufbackbrötchen, Zuckerbrause, Tiefkühlpizza mit Analogkäse, Berge von Süßigkeiten, Zuckerersatzstoffe, Pestizide auf Obst und Gemüse ... Ich könnte diese Liste endlos fortsetzen, aber es ist mir viel wichtiger, mich auf

das zu fokussieren, was es neben dieser Entwicklung eben auch gibt. Immer mehr Menschen verspüren das Bedürfnis nach einer gesunden und vor allem nachhaltigen Ernährungsweise. Das kann ich nur befürworten, denn neben den Auswirkungen unserer Ernährung auf unseren Körper nehmen wir durch die Art und Weise des Anbaus und der Produktion von Nahrungsmitteln erheblichen Einfluss auf die Natur, die uns nährt, und tragen damit auch Verantwortung für nachfolgende Generationen.

Mir ist es wichtig, nicht oberlehrerhaft den Zeigefinger zu erheben und zu ermahnen, sondern ein Bewusstsein dafür zu schaffen, was wir als Einzelpersonen tun können und wollen. Dabei empfinde ich ein gutes »Sich-seiner-selbst-bewusst-Sein« (Selbstbewusstsein) als den wichtigsten ersten Schritt. Denn wenn du durch ein gutes Körpergefühl in der Lage bist zu spüren, welche Nahrungsmittel dir guttun und welche nicht, wirst du automatisch zu natürlichen, reichhaltigen und eben auch nachhaltigen Nahrungsmitteln greifen. Dieses Körpergefühl bekommst du (zurück), wenn du dich natürlich ernährst.

Wie das funktioniert, möchte ich dir in diesem Buch zeigen. Du wirst sehen, dass eine natürliche Ernährung Spaß macht und wirklich einfach umzusetzen ist.

Nahrungsmittel haben in unserem Körper bestimmte Wirkmechanismen, die unsere Gesundheit positiv oder negativ beeinflussen. Wie diese Mechanismen funktionieren, ist ebenso Teil dieses Buches wie Fallbeispiele von Menschen, die durch eine natürliche Ernährung ihre Erkrankungen wie ADHS, Diabetes oder auch Autoimmunerkrankungen deutlich verbessern oder heilen konnten. Aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich, wie wichtig Nahrung für unsere Gesundheit ist und

wie wichtig es trotz allem ist, sich nicht mit der einen »richtigen« Ernährung unter Druck zu setzen. Denn Druck ist Stress, und Stress macht krank. Ich selbst genieße mein Leben mit allen Möglichkeiten, die uns die moderne Welt bietet. Die Kunst besteht darin, die richtige Dosis zu finden. Wenn ich meinem Körper gebe, was er braucht, bleibt er stark und gesund und erlaubt mir auch Ausflüge in die Tortenwelt.

Stärke auch du deine Gesundheit. Wenn ich dir mit diesem Buch eine Unterstützung sein kann, ist dies der beste Grund, warum ich es geschrieben habe.

*Herzlich, Felix*

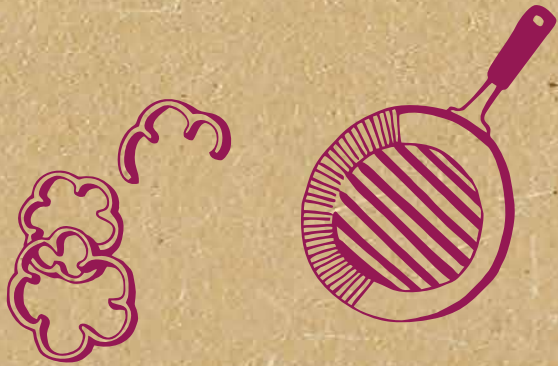






# NATÜRLICHE ERNÄHRUNG

Natürliche Ernährung ist ganz einfach.  
Iss, was die Natur dir gibt.



Um es direkt vorwegzunehmen: Es gibt meiner Meinung nach nur wenige Dinge, mit denen du dein Leben auf so einfache Art und Weise so positiv be-

einflussen kannst wie mit deiner Ernährung. Das richtige Essen macht gesund. Das falsche Essen kann krank machen.

## ESSEN SOLLTE GESUND MACHEN, NICHT KRANK!

Isst du gesund? Fühlst du dich gesund, energiegeladener und leistungsfähiger? Wenn du dich einmal umschaust – wie viele Menschen kennst du, die sich müde, schlapp, lust- und energielos fühlen oder an diversen Symptomen wie häufigen Kopfschmerzen, Völlegefühl, Gelenk- oder Rückenschmerzen, erhöhten Blutzucker- oder Blutdruckwerten, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Autoimmunerkrankungen, Verstimmungen oder Übergewicht leiden? All diese Menschen leben genau wie du und ich in einer Gesellschaft, die mit Nahrung überversorgt ist. Obwohl wir jederzeit Nahrungsmittel kaufen können, gibt es viele Menschen, die das gesunde Essen verlernt haben oder »einfach keine Zeit« für gesundes Essen haben. Sie essen Fertiggerichte, abgepackte Sandwiches, »snacken« sich durchs Nachmittagstief und belohnen sich abends mit Chips, Schokolade oder einem Feier-

abendbier. All das ist keine natürliche Ernährung.

Dass wir all diese Dinge essen, liegt nicht allein an unserem schwachen Willen. Es liegt in erster Linie in unserer Biologie begründet. Es ist wichtig zu verstehen, warum unser Körper Appetit auf Lebensmittel entwickelt, von denen jeder von uns weiß, dass sie nicht gesund sind. Warum können wir nicht aufhören, Chips zu essen? Wieso ist Currywurst so lecker? Und warum ist es so einfach, eine Familienpackung Weingummi leer zu futtern und in Gedanken schon nach der nächsten zu suchen? Die Antwort auf diese Fragen finden wir in der Evolution. Unsere Vorfahren waren Jäger und Sammler. Dieser Typ Mensch war ein Erfolgsmodell. Er war seiner Umwelt so gut angepasst, dass er Jahrmillionen überleben konnte. Und es sind seine Gene, die wir noch heute in uns tragen. In meinem

Buch »Natürlich sein« erkläre ich detailliert, wie die menschliche Biologie funktioniert, deshalb möchte ich mich an dieser Stelle kurz fassen: Unsere archaischen Gene können aufgrund neuer Reize durch unsere moderne Umwelt falsch abgelesen werden, z.B. weil wir Dinge essen, die unsere Zellen oft noch gar nicht kennen. Das kann u.a. zu Krankheiten führen. Unsere Vorfahren konnten sich immer auf die Signale ihres Körpers verlassen. Fanden und aßen sie etwas stark Bitteres oder Vergorenes, warnte ihr Körper sie vor einer möglichen Vergiftung. »Bäh, schmeckt nicht«, und raus damit. Zur Not hilft da ein Brechreiz. Fanden sie aber etwas Süßes, signalisierte ihr Körper: »Das ist gut! Hier steckt Energie drin! Iss davon, so viel du kannst, die Quelle könnte versiegen!« Süße, nahrhafte Nahrung gab es nicht das ganze Jahr. Es war also wichtig, die Zeit der reifen Früchte zu nutzen. Das Gleiche geschah bei Eiweiß und Fett, die viel Energie und Baustoffe mitbringen. Auch Salz war ein Gaumenfest, weil es selten zu bekommen, für den Nährstoffhaushalt aber wichtig war. Süß, salzig und fettig also. Na, woran erinnerst dich das? Chips? Schmalzkringel? Pizza? Gefüllte Kekse? Genau diese

Dinge schmecken uns deshalb so gut, weil uns bei diesen Geschmackserlebnissen auch heute noch unser Gehirn signalisiert: »Das ist viel Energie, schlag zu!« Meist sind industriell hergestellte Nahrungsmittel reich an Energie, aber nur wenig nahrhaft. Süß, salzig oder fettig schmeckt für die allermeisten Menschen »lecker«, denn unser Gehirn sagt uns: »Mmmmmehr davon!!!« Der Großteil dieser hergestellten Nahrungsmittel enthält jedoch nur wenige oder künstlich zugesetzte Nährstoffe. Das steht auch auf den Verpackungen: »Enthält Vitamin C«. Auf der Rückseite steht dann in Kleinbuchstaben oft »hinzugefügt«. Fehlen die lebensnotwendigen Nährstoffe, sendet der Körper ans Gehirn: »Mir fehlt etwas. Geh mal auf die Suche nach Nahrung.« Nach einer Tiefkühlpizza haben wir also aufgrund fehlender Nährstoffe kein langes Sättigungsgefühl.

---

☞ Industriell hergestelltes Essen liefert nicht die Nährstoffe, die dein Körper zum Funktionieren braucht. Solange dein Körper mit Nährstoffen unversorgt ist, wird er mehr Essen verlangen. Du wirst nicht satt.

Wie können wir unserem Körper das geben, was uns nicht nur satt, sondern auch leistungsfähig und gesund macht?

Die Antwort lautet: zurück zu unseren Wurzeln – zurück zu natürlicher Ernährung.

## WAS BRAUCHT DER MENSCH?

Dein Körper braucht Energie, um zu funktionieren. Diese Energie bekommt er aus den Makronährstoffen: Kohlenhydrate, Proteine und Fette. Zudem benötigt der Organismus Mikronährstoffe, da sie an vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt sind. Sie sorgen dafür, dass Enzyme arbeiten, Zellen sich erneuern können, Schadstoffe eliminiert werden und alle Vorgänge im Körper reibungslos ablaufen. Zu den Mikronährstoffen gehören Vitamine, Mineralien und Spurenelemente.

### KOHLENHYDRATE

Kohlenhydrate sind wichtige Energielieferanten des Körpers. Genau genommen sind Kohlenhydrate unterschiedliche Arten von Stärke oder Zucker. Man unterteilt sie in Einfach-, Zweifach- und Mehrfachzucker. Zucker deshalb, weil alle Kohlenhydrate im Körper in Glukose, also Zucker, umgewandelt werden, der in der Leber und den Muskelzellen gespeichert wird und dort so-

fort abrufbar ist, sollte der Körper Energie brauchen. Das ist ein lebensnotwendiger Prozess, denn der Körper braucht für alles Energie: fürs Denken, für die Bewegung sowie für die Funktion der Organe und Zellen. Kohlenhydrate gelten deshalb zu Recht als wichtiger Brennstoff unseres Körpers und sollten den Großteil der Ernährung ausmachen. Allerdings nicht Kohlenhydrate in Form von Schokocroissants oder Weingummis. Viele Menschen essen heute zu große Mengen an »einfachen Kohlenhydraten«, also raffiniertem Zucker, wie er Kuchen, Plätzchen, Schokolade und vielen Fertiggerichten, aber auch Wurstwaren und Dosensuppen zugesetzt wird, in denen man Zucker nicht unbedingt vermuten würde. Vor allem raffinierter Zucker lässt deinen Blutzuckerspiegel und damit auch deinen Insulinspiegel ansteigen. Je höher die Zuckermenge, die du aufnimmst, desto stärker der Anstieg deines Insulinspiegels. Was passiert, wenn

dein Blutzuckerspiegel Achterbahn fährt, erkläre ich gleich.

Dein Körper benötigt vor allem komplexe Kohlenhydrate, wie du sie vor allem in pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Gemüse, Kräutern, Obst und Hülsenfrüchten sowie in verschiedenen Nüssen findest. Komplexe Kohlenhydrate enthalten viele Mikronährstoffe und sorgen für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl.

☞ → **Iss vor allem frische Nahrungsmittel: pflanzliche Nahrungsmittel wie Gemüse, Kräuter und Obst. Sie liefern mehr Nährstoffe und machen länger satt.**

## PROTEINE

Proteine, umgangssprachlich Eiweiß genannt, sind für den Bau, die Instandhaltung und die Reparatur deines Körpers verantwortlich. Darüber hinaus kann dein Körper sie auch als Energieträger benutzen. Bei Stress zum Beispiel nutzt dein Körper alle ihm zur Verfügung stehenden Energiereserven, also Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß. In längeren Hungerperioden oder bei unzureichender Eiweißzufuhr kann

dein Körper auch Eiweiße aus unterschiedlichen Geweben nutzen. Zum Beispiel aus deinem Muskelgewebe, vor allem aus jenem, welches nicht dringend benötigt wird. Jeder, der längere Zeit keiner sportlichen Aktivität mehr nachgegangen ist, kennt das: Muskeln bilden sich schnell wieder zurück. Das hat unter anderem den Grund, dass Muskeln »teures« Gewebe sind, denn sie verbrauchen Energie. Und dein Körper hat das Ziel, möglichst viel Energie einzusparen. Muskeln, die du nicht regelmäßig nutzt, baut dein Körper ab.

Proteine sind zudem wichtig für dein gesamtes Immunsystem, denn alle deine Immunzellen bestehen aus Proteinen. Um es noch klarer zu machen: Dein gesamter Körper ist ein vielfältiges Produkt aus unterschiedlichen Proteinstrukturen. Diese Strukturen bilden aus verschiedenen Zellanordnungen beispielsweise Haut, Haare, Nägel, Bindegewebe, Muskeln, Organe, Immunzellen – eben deinen gesamten menschlichen Körper. Da dein Körper nicht alle Eiweiße, die er benötigt, selbst herstellen kann, sondern darauf angewiesen ist, einige durch die Nahrung aufzunehmen, brauchst du

eine ausgewogene Ernährung. Nur dann bleibt dein Organismus in der Lage, im Körper alle nötigen Strukturen zu bilden.

Diejenigen Proteine, die dein Körper nicht selbst bilden kann, die du also durch deine Ernährung aufnehmen musst, heißen essenzielle Aminosäuren. Studien für den täglichen Eiweißbedarf des Körpers zeigen verschiedene Ergebnisse, denn der Eiweißbedarf ist individuell unterschiedlich. Bei größerer Muskelmasse, Infekten, Stress und höherem Stoffwechsel fällt er zum Beispiel höher aus. Es scheint aber immer klarer zu werden, dass insbesondere pflanzliche Eiweißquellen für unsere Gesundheit besser sind als tierische. Das liegt vor allem an der Herkunft der tierischen Produkte. Die Massentierhaltung trägt dazu bei, dass beispielsweise in Fleisch immer mehr Antibiotika, Pestizide, Entzündungsstoffe und genetisch veränderte Strukturen vorkommen und mit deren Verzehr unsere Gesundheit negativ beeinflussen. Neuere Studien belegen, dass ein Eiweißkonsum von unter 10% der Tageskalorienmenge (also ca. 40–50 g pro Tag) die Gefahr für Diabetes, Krebs und einem frühen Tod verringert.<sup>1</sup> Die Aufnahme

von zu viel Eiweiß hingegen ist gesundheitsgefährdend. Bei einer zu hohen Eiweißaufnahme kann es zu Gelenkerkrankungen und einer Übersäuerung des Körpers kommen, wobei insbesondere die Leber und die Nieren stark belastet werden, da sie sich um die Entgiftung kümmern müssen. Deshalb ist es wichtig, viel Gemüse, Samen oder Obst zu essen, denn diese Nahrungsmittel enthalten neben pflanzlichem Eiweiß wichtige Nährstoffe, die einer Übersäuerung des Körpers entgegenwirken. Es gibt unterschiedliche Eiweißquellen, auf die du zugreifen kannst.

### *Pflanzliche Proteine*

Bis heute werden Pflanzen als Eiweißlieferanten unterschätzt. Dabei gibt es in der Tat einige Pflanzenarten, die einen hohen Eiweißgehalt und gleichzeitig einen hohen Gehalt an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien mitbringen. So liefern uns beispielsweise Leinsamen, Amaranth, Hanfsamen oder Quinoa alle essenziellen Aminosäuren in hohem Gehalt und nebenbei viele wichtige Mikronährstoffe.

Wenn wir von »ausgewogener Ernährung« sprechen, bedeutet das in erster Linie, eine möglichst große Vielfalt an

Nahrungsmitteln und damit Nährstofflieferanten zu nutzen. Wer jeden Tag ausschließlich Quinoa isst und darüber hinaus keine anderen Nahrungsquellen nutzt, wird auf Dauer sicherlich nicht alle nötigen Nährstoffe bekommen und damit nicht kerngesund bleiben. Dein Körper benötigt Vielfalt – genau das bedeutet, dich ausgewogen zu ernähren. Deshalb ist es genau wie bei den Nährstoffen auch beim Eiweiß wichtig, verschiedene

pflanzliche Proteinquellen zu nutzen und sie zu kombinieren. In Ländern, in denen traditionell mehr Hülsenfrüchte gegessen werden, passiert das automatisch: Falafel aus Kichererbsen wird mit Fladenbrot kombiniert, Chili con Carne enthält Bohnen und Mais (auch ohne Fleisch). Entscheidend ist, dass auch Pflanzen Eiweiß enthalten. Solange du dich abwechslungsreich ernährst, wirst du auch bei rein pflanzlicher Kost keinen Proteinmangel erleiden.



### Pflanzliche Proteinquellen

Alle pflanzlichen Lebensmittel liefern Proteine. Du kannst deinen Proteinbedarf leicht decken, wenn du eine Mischung der hier aufgeführten pflanzlichen Eiweißlieferanten in deine Ernährung einbaust.

- Hanfsamen
- Leinsamen
- Amaranth
- Buchweizen
- Quinoa
- Sesam
- Spirulina (Alge)
- Spinat
- Lupine
- Linsen
- Tempeh (fermentierte Sojabohnen)
- Hülsenfrüchte (können zu Verdauungsproblemen und anderen Einschränkungen führen: Körperreaktionen beobachten)
- Kürbis-, Pinien- und Sonnenblumenkerne und Sesam
- Nüsse
- Hafer
- Pilze





### *Tierische Proteine*

Tierische Proteine liefern essenzielle Aminosäuren. Bevor du jetzt »Steak forever!« rufst, weil du die Proteinmenge deiner Ernährung erhöhen willst, möchte ich dich darauf hinweisen, dass es nicht damit getan ist, einfach die Menge an Fleisch auf deinem Teller zu erhöhen oder alles mit Käse zu überbacken. Pflanzliche Eiweißquellen sind eine gute Alternative, um die nötigen Proteine aufzunehmen.

### *Fleisch*

Ein möglicher Eiweißlieferant ist das Fleisch von Tieren. Heutzutage essen wir vor allem Muskelfleisch. Die in unseren Breitengraden wohl am häufigsten verzehrten Fleischarten sind Putenbrust, Hüfte, Hackfleisch oder Steak. Innereien sind eher die Ausnahme, obwohl gerade Leber, Nieren, Herz, Lunge und diverse andere Innereien reich an Nährstoffen sind. Zugegeben, gegenüber den gewohnten Muskelfleischvarianten ist der Geschmack von Innereien anders oder sehr gewöhnungsbedürftig. Aus gesundheitlicher Sicht sind diese Organe aber bessere Lieferanten von Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen als Muskelfleisch. Möchtest du Innereien essen, ist

es besonders wichtig, auf ihre Herkunft zu achten. Denn wenn du Fleisch aus Massentierhaltung isst, besteht eine hohe Gefahr, dass du Pestizide aus Kraftfutter wie Mais, Antibiotika und andere verstoffwechselte Medikamente sowie entzündetes Gewebe (chronischer Stress erzeugt nicht nur bei uns Menschen Entzündungen, sondern genauso bei Tieren; vor allem in Massentierfabriken herrscht großer Stress) aufnimmst, was deine Gesundheit negativ beeinflussen kann. Alles, was wir essen, zeigt in unserem Körper Wirkung. Essen wir Zellen von anderen Lebewesen, treten diese in Kontakt mit unseren Körperzellen, und dabei gibt es Reaktionen. Aus diesem Grund ist es mir wichtig, einen Metzger meines Vertrauens zu haben, der mir sagen kann, woher das Fleisch kommt, wie das Tier gelebt hat und der im Idealfall die Bauern persönlich kennt, die ihn beliefern. Wenn ich das nicht weiß, esse ich keins und bin damit in den meisten Fällen, wenn ich in Restaurants esse, Vegetarier.

Fleisch liefert diejenigen Aminosäuren und Fette, die unser Körper benötigt, um zu wachsen, Muskeln und Sehnen zu regenerieren und Hormone, Enzy-

me und Antikörper zu produzieren. Fleisch aus artgerechter Tierhaltung ist ein guter Nährstofflieferant. Die essenziellen Aminosäuren im Fleisch entsprechen dem Bedarf unseres Körpers. Fleisch enthält zudem wichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen, Zink und Selen sowie Fette und Vitamine aus der B-Gruppe. Besonders Vitamin B12, das eine große Rolle für unsere Gesundheit spielt, ist hauptsächlich in Fleisch, Fisch und Eiern enthalten. Unser Körper kann es nicht selbst herstellen, benötigt es aber für die Blutbildung, den Energiestoffwechsel, den Fettstoffwechsel, die Entgiftung, fürs Nervensystem, die Hormonbildung und als *Extrinsic Factor* für die Darmgesundheit. Ein Vitamin-B12-Mangel kann schwerwiegende Auswirkungen auf den Stoffwechsel und das Nervensystem haben.

Gegen Fleischkonsum ist also erst einmal nichts einzuwenden. Wenn da nicht dieses große ABER wäre. Heute ist Fleisch nicht mehr das, was es einmal war. Noch vor etwa 150 Jahren gab es keine Massentierhaltung. Kühe lebten auf der Weide und fraßen Gras. Schweine und Hühner hatten Auslauf und fraßen Blätter, Samen, Insekten, eben was sie fanden. Diese Tiere waren meist

gesund, und deshalb war es auch ihr Fleisch. Die guten Eigenschaften des Fleisches sind aber nur gegeben, wenn das Tier, von dem es stammt, natürlich gelebt hat. Heute kommt das Fleisch, das wir im Supermarkt, aber auch in Metzgereien kaufen, fast ausschließlich aus Massentierhaltung. Hier sehen die Tiere kein Tageslicht, können sich kaum bewegen – der Weidegang ist nicht vorgeschrieben – und bekommen industriell gefertigtes Futter, damit sie möglichst schnell wachsen und Fett ansetzen. Wird sehr viel Kraftfutter eingesetzt, kann es bei den Tieren zu Stoffwechselstörungen kommen. Bei der Fütterung von Kühen ist es in konventionellen Betrieben zudem zulässig, ganzjährig Silage zu verfüttern. Silage ist gegorenes Grünfutter, das länger haltbar ist als Frischfutter. Es ist also sauer. Das führt dazu, dass auch das Fleisch der Kühe einen niedrigeren pH-Wert aufweist. Weil die Tiere auf engstem Raum schneller Gefahr laufen, krank zu werden, verabreicht man ihnen Medikamente und Hormone – und das meist prophylaktisch. Ihr Fleisch weist deshalb nicht nur weniger Nährstoffe auf als das artgerecht gehaltener und gefütterter Tiere, es ist auch oft mit Medikamentenrückständen und

Pestiziden aus dem Futter belastet. Dieses Fleisch ist nicht nur qualitativ minderwertig, es ist für mich auch ethisch und aus Umweltgründen nicht vertretbar.

Lange Zeit wurde davon abgeraten, überhaupt rotes Fleisch zu essen, weil es viele gesättigte Fettsäuren enthält, angeblich das Cholesterin in die Höhe treibt, Entzündungen begünstigt und das Darmkrebsrisiko erhöht. Das Gleiche gilt für verarbeitete Fleischprodukte wie Wurst. Was aber, wenn die negativen Auswirkungen gar nicht durch das Fleisch an sich kommen, sondern Resultat der toxischen Schadstoffe sind, die das Tier, das wir essen, während seines Lebens aufgenommen hat, plus der vielen unnatürlichen Zusatzstoffe der industriellen Verarbeitung von Fleisch zu Fleischprodukten wie Wurst und dem chronischen Stress dieser Tiere aus den Massentierfabriken? Ich denke, dass der Verzehr von zu viel Fleisch aus Massentierhaltung Entzündungen erhöht und unsere Gesundheit gefährdet. Was ich mir dabei immer vor Augen halte: Die Natur ist ein Kreislauf. Das, was wir säen, ernten und essen wir damit auch. Verändern wir unser natürliches Essen, indem wir Pestizide einsetzen, Pflanzen

und Tiere genetisch manipulieren und Tiere unter unwürdigen Bedingungen halten, ist die Nahrung eine andere als die unter natürlichen Bedingungen entstandene. Die Nahrung wirkt in unserem Körper und macht damit auch etwas mit uns. Die Auswirkungen oder Symptome machen sich nicht immer direkt nach der Nahrungsaufnahme bemerkbar, weil es viele Dinge gibt, die erst nach Jahren oder Jahrzehnten ihre Auswirkungen zeigen. Das Fatale daran ist, dass wir nicht direkt spüren, was da in uns vor sich geht, wenn wir ein Stück Massentierhaltungsfleisch gegessen haben. Was wir heute deutlich erkennen können: Krebs ist eine der häufigsten Todesursachen in den westlichen Ländern, Autoimmunerkrankungen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind in den letzten Jahren ebenfalls stark angestiegen. So etwas passiert nicht zufällig, sondern es gibt immer Ursachen. Die Ernährung ist nicht DIE Ursache für diese Entwicklung, sie bestimmt aber zu einem großen Teil, was wir in unseren Körper aufnehmen und unseren Zellen zum Gebrauch zur Verfügung stellen.

Ich esse mittlerweile kaum noch Fleisch. Der Grund ist nicht, dass ich generell

kein Fleisch mehr essen möchte, sondern dass ich die Art und Weise ablehne, wie heute Fleisch »produziert« wird. Die Tiere leiden. Und das, was hinterher bei uns auf dem Teller landet, hat nichts mehr mit dem »guten Stück Lebenskraft« zu tun, das es einmal war. Weniger Nährwerte und mehr Schadstoffe aufzunehmen überzeugt mich nicht. Biobauern sind verpflichtet, ihren Tieren Frischfutter zu geben, im Winter dürfen sie Heu und ein wenig Kraftfutter verfüttern. In der EG-Bioverordnung ist zum Beispiel festgelegt, dass Biokühe ständigen Zugang zu Freige-lände, am besten noch Weideland haben müssen. Für Tiere in konventioneller Haltung gelten diese Auflagen nicht. Wenn ich also überhaupt Fleisch esse, versuche ich welches von Tieren aus artgerechter Weidehaltung zu bekommen. Das ist gar nicht so leicht, weil die wenigen Höfe, die Kühe oder Schweine noch auf der Weide halten, spärlich gesät sind. Vor einiger Zeit habe ich Wildfleisch von einem Bekannten bekommen. Das meiste Wild lebt »wild«, es durchstreift die Wiesen und Wälder und frisst Gras, Blätter und junge Triebe. Und wenn die Tiere nicht doch irgendwo auf einer Weide gehalten und mit Mastfutter gefüttert werden, stellt

es ein wirklich natürliches Nahrungsmittel dar. Wenn du Proteine aus Fleisch aufnehmen möchtest, eignen sich Tiere aus möglichst natürlicher Haltung oder am besten Wildfleisch. Es muss nicht immer BIO sein, denn es gibt auch Landwirte, die ihre Tiere ohne Biosiegel mit natürlichem Futter versorgen, ihnen viel Auslauf ermöglichen und sie in möglichst natürlichen Bedingungen aufwachsen lassen.

---

☞ Einmal die Woche Fleisch zu essen reicht aus, wenn du darauf achtest, neben viel Gemüse auch Samen, Nüsse oder Eier zu essen. Wenn möglich kaufe Fleisch, das mit »Weidehaltung«, »Grasfütterung«, »biozertifiziert« oder mit den Worten »Frei von Hormonen und Medikamenten« ausgezeichnet ist. Wenn du konventionell produziertes Fleisch kaufst, schneide alles sichtbare Fett weg. Im Fett speichert der Körper, auch der tierische, Schadstoffe. Das Gleiche gilt für Fleischprodukte wie Wurst. In Wurst wird viel tierisches Fett verarbeitet. Da Fett Schadstoffe speichert, versuche Produkte aus artgerechter Haltung zu bevorzugen.