



# FLEISCH ein Stück Lebenskraft!

Wie viel Proteine braucht der Mensch?

Wer kennt die Antwort?

Anmerkungen von Imke Schiersch

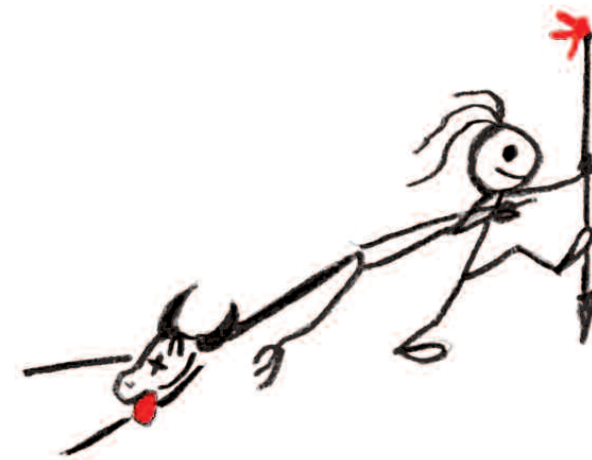
**So viel vorneweg. Auch ich weiß es nicht genau! Nicht, dass ich nicht wüsste, was die Lehrbücher sagen. Die Empfehlungen liegen demnach bei ungefähr 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht, doch der Mensch isst durchschnittlich 1,2 Gramm Eiweiß! Alles was zu viel ist, wird auf jeden Fall als Harnsäure ausgeschieden, wird zu Sand und Steinchen in der Niere und setzt sich im Gewebe und in den Gelenken fest. Das kann auch zu Abreibungen in den Letzteren führen. Weniger ist wahrscheinlich eher mehr. Wer sich an die Zahlen halten möchte, sollte demnach lieber 0,4 Gramm weniger tierische Proteine aufnehmen. Dies schützt gleichzeitig auch das Klima, welches unseren Fleischkonsum im Ganzen gesehen nicht mehr aushält – die (industrielle) Fleischproduktion steht im Zusammenhang mit 18 Prozent des weltweiten CO2-Ausstoßes.**

Ich, in meiner Person als Vegetarier, werde gerne gefragt, wie ich diese Thematik handhabe. 1986 habe ich aus verschiedenen Gründen aufgehört, Fleisch und Fisch zu essen. Mittlerweile esse ich, mit wenigen Ausnahmen, kaum noch tierische Proteine. Das heißt nicht, dass es mir nicht schmeckt. Der luftgetrocknete rote Schinken beim Nachbarnbauern war in meiner Jugend nicht vor mir sicher! Seitdem ist viel Zeit vergangen und so einige Klärschlamm-, Gammelfleisch- und sonstige Skandale sind über uns hinweggetobt. Ich frage mich, wann und wo ist in Fleisch die Lebenskraft? In der einschlägigen Literatur steht schon lange nichts Neues, außer, dass es nicht zu viel sein und nicht vor Fett tropfen soll! Bezüglich der perfekten Ernährung stieß ich immer

wieder auf die Rohkost oder die bis maximal 110 Grad Celsius erhitzte Nahrung! Weltweit ändern sich die Speisekarten langsam und es eröffnen wegen der wachsenden Anhängerschaft sogar „Raw Food-Restaurants“! Bis heute hat genau das meiner Omi (94 Jahre) eine Gesundheit geschenkt, dass nicht klar ist, woran sie, wenn sie mal sterben möchte, sterben soll.

## Jäger und Sammler

Warum also das ganze Rohzeug und nicht schön durchgekocht? Die Zellen sterben beim Erhitzen ab und die Proteine verändern sich bei zunehmenden Temperaturen negativ! Evolutionär sind wir Jäger und Sammler: Frisch vom Strauch oder Baum. Erst vor 7.000 Jahren sind wir sesshaft geworden. Ja, Jäger waren wir auch! Auch wenn wir sicherlich keinen kurzen Raubtierdarm haben, können wir alle möglichen Tiere verdauen. Aber gebraten und frittiert? Es wird wohl funktionieren. Ist es Kraft, die wir daraus ziehen oder zieht es uns im höheren Alter die Lebens(kraft)qualität ab? Vielleicht hinkt der Vergleich, aber alt werdende Fleischfresser in unserer Gesellschaft (wie zum Beispiel Hunde und Katzen) gehen, sehen und hören schlecht.



## Richtig erhitzt

Aber da war ja doch die Evolution, die besagt: Das Fleisch hat uns eine höhere Stufe in der Entwicklung gehoben. Wäre es vielleicht möglich, dass die Veränderung der Proteine beim Erhitzen sich ungünstig auf unseren Stoffwechsel auswirkt? Die Japaner essen (beziehungsweise aßen – dies ändert sich gerade) ihren Fisch ja auch roh und leben am längsten mit hoher Lebensqualität auf dieser Erde. Die Rohköstler sind alle Veganer, die konnte ich dahingehend zu dieser Fragestellung nicht befragen. Es musste 2009 werden und ich französisch sprechen, damit ich in einem 660-Seiten-Wälzer des französischen Doktors der Medizin, Jean Seignalet, Antworten finden konnte. 30 Jahre Versuche und Recherchen seinerseits an Mensch und Tier haben interessante Daten bezüglich des Fleischkonsums ergeben: Schwein nein, Huhn roh geht nicht, Hund weiß ich nicht, Rind ja, Kalb ja, Schaf ja, Pferd ja, aber alles rohoooooh! Nicht über 110 Grad Celsius erhitzen oder als Tartar oder Carpaccio. Aber nur einmal täglich!



Und wenn das Fleisch dann auch die Lebenskraft bringen soll, sollte das Viech dementsprechend so gesund und vital gewesen sein, wie man es selber sein möchte! Wer Couch-Potato ist, dem kann es Wurst sein.

Viel Spaß beim Fangen! Yihaaa!  
PS. Und immer daran denken: „Blutig muss es sein!“

© Illustrationen by Imke Schiersch

## Literatur über die etwas andere Ernährung

*L'alimentation ou la troisième médecine*  
von Docteur Jean Seignalet,  
*Wir fressen uns zu Tode* von Galina Schatalova,  
*Willst du gesund sein – Vergiß den Kochtopf!*  
von Helmut Wandmaker

GUESS WHO'S  
WEARING A SAILFISH!



www.sailfish.com

A NEW DEFINITION  
OF SPEED

THE ALL NEW G-RANGE WETSUIT

DAS NEUE SAILFISH TOPMODEL –  
AB SOFORT IM HANDEL ERHÄLTLICH!

sailfish RANGE

sailfish

Made to make you faster