Dr. Natasha Campbell-McBride

Vegetarismus erklärt

Leseprobe

Vegetarismus erklärt

von Dr. Natasha Campbell-McBride

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhaltsverzeichnis

Einführung **6**

Der Kern der Sache **8**

Woher kommen Ihre Lebensmittel? **26**

Essen, glorreiches Essen! **37**

Fasten **85**

Was dem einen Nahrung ist, ist des anderen Gift! **99**

Schlussfolgerung **112**

Quellenverzeichnis **119**

Empfohlene Lektüre **148**

Bezugsquellen **149**

Stimmen aus der Fachwelt **150**

Impressum **153**

Einführung

»Wenige Dinge sind schwerer zu ertragen als das Ärgernis eines guten Beispiels.«

Mark Twain

Vegetarismus ist in den meisten Ländern der Welt nicht weit verbreitet. Von den Ländern, für die Statistiken über Vegetarismus (einschließlich Veganismus) verfügbar sind, weist etwa die Hälfte weniger als 5 % der Bevölkerung auf. Einige wenige Länder weisen 9–13 % der Bevölkerung auf: Österreich, Australien, Israel, das Vereinigte Königreich und Schweden. In den übrigen Ländern sind die Zahlen niedriger, mit Ausnahme von Indien, wo fast 30 % der Bevölkerung als Vegetarier erfasst sind.[1] Indien ist eine Ausnahme, auf die wir in diesem Buch noch näher eingehen werden. Die Zahl der Vegetarier außerhalb Indiens nimmt jedoch zu, da der Vegetarismus vor allem in den westlichen Ländern aktiv gefördert wird. Manche Menschen beschließen, Vegetarier zu werden, nachdem sie erfahren haben, wie Tiere in der industriellen Landwirtschaft behandelt werden. Andere entscheiden sich aus emotionalen, politischen oder religiösen Gründen für eine solch tiefgreifende Änderung ihrer Lebensweise. Viele Menschen beschließen, Vegetarier zu werden, weil sie glauben, dass sie dadurch abnehmen können. Wenn man die Werbematerialien liest, bekommt man den Eindruck, dass der Vegetarismus die richtige Lebensweise ist. Man glaubt, dass er gut für die Gesundheit ist, dass er die Tiere schont und dass er den Planeten rettet. Viele dieser Werbematerialien sind lediglich mit einem Hauch von Rechtschaffenheit geschrieben und zielen darauf ab, den Leser dazu zu bringen, sich für den Fleischkonsum zu schämen. Hinzu kommt, dass Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften eine endlose Anzahl von Erklärungen herausbringen, in denen behauptet wird, dass Fleisch und andere tierische Lebensmittel die Ursache für alle Krankheiten in der Welt sind.

Man wird sehr leicht verwirrt – und das sind in der Tat viele Menschen! Eine Vielzahl von Eltern glaubt heute, dass sie ihr Kind unterstützen müssen, wenn es sich entscheidet, Vegetarier zu werden. Die Menschen betrachten Vegetarier als »gutes Beispiel«, während Vegetarier Fleischesser mit dem Blick eines frommen Menschen betrachten, der auf einen Sünder schaut. Sind Vegetarier ein gutes Beispiel? Was ist mit Veganern? Sollten wir alle Vegetarier oder sogar Veganer

werden? Abgesehen von der Pro-Vegetarier-Propaganda gibt es nur sehr wenige wissenschaftliche Informationen zu diesem Thema. Einige der wenigen Studien, die es gibt, sind nicht sehr gut durchgeführt worden und werden von Fachleuten kritisiert.[2]

Zum Glück hat die Wissenschaft kein Monopol auf Wissen! Viele Ärzte, die mit vegetarischen und veganen Patienten arbeiten, haben wertvolle klinische Erfahrungen gesammelt. Sie brauchen keine Studien, um zu wissen, welche Auswirkungen diese Lebensweise auf den Menschen haben kann. In diesem Buch möchte ich meine klinischen Erfahrungen und meine Schlussfolgerungen mit Ihnen, lieber Leser, teilen!

Ich hoffe, dass dieses Buch an jeden verschenkt wird, der erwägt, Vegetarier oder Veganer zu werden. Wenn Ihnen diese Person am Herzen liegt, bitten Sie sie, es vorher zu lesen!



Woher kommen Ihre Lebensmittel?

»Wir haben die Erde nicht von unseren Vorfahren geerbt,
wir leihen sie uns von unseren Kindern.«

David Brower

Die Mehrheit der Menschen in der westlichen Welt bezieht ihre Lebensmittel aus dem Supermarkt. Unsere Supermärkte strotzen nur so vor billigen Lebensmitteln und vermitteln uns ein Gefühl des Überflusses. Woher kommen all diese Lebensmittel? Wie werden sie produziert? Auf wessen Kosten werden sie produziert? Wie können sie es sich leisten, sie so billig zu verkaufen? Sind sie von guter Qualität? Viele Menschen fangen an, sich diese Fragen zu stellen. Fragen Sie sich auch, warum wir bei einem solchen Überfluss an Lebensmitteln eine wachsende Statistik degenerativer Krankheiten in der Bevölkerung haben?[1]

Lebensmittel sind ein großes Geschäft! An jedem Schritt der Lebensmittelproduktion und -verteilung sind unzählige kommerzielle und politische Interessen beteiligt. Infolgedessen ist unsere Welt voll von kommerziellen Fehlinformationen über Lebensmittel. Hinzu kommt, dass die Lebensmittelwissenschaft, die größtenteils von kommerziellen Unternehmen finanziert wird, einen endlosen Strom von Fehlinformationen über die Ernährung der Bevölkerung produziert.[2] Da es sich um »Wissenschaft« handelt, glauben die Menschen daran. Um wahre Informationen über Lebensmittel zu finden, bedarf es einer besonderen Anstrengung.

In den Medien kursiert der Mythos, dass wir nicht genug Fleisch, Milch und Eier produzieren können, um die Bevölkerung zu ernähren.[3] Diese Vorstellung stammt aus der industriellen Landwirtschaft, wo Tiere in Fabriken (CAFOs – Confined Animal Factory Operations) unter schrecklichen Bedingungen gehalten werden.[4] Sie sind so dicht gedrängt, dass sich die Tiere nicht umdrehen können, sie stehen und schlafen in ihren eigenen Abfällen und werden mit kommerziellem Futter gefüttert, welches für ihre Physiologie ungeeignet ist. Die Abfälle aus diesen Haltungsbetrieben sind eine giftige Verschmutzung, die unsere Wasserwege vergiftet.[3, 4, 33] Und das erzeugte Fleisch, die Eier und die Milch sind von schlechter Qualität. Tiere und Vögel, die in Gefangenschaft gehalten werden, sind anfällig für Krankheiten und müssen ständig mit teuren Antibiotika und anderen Medikamenten behandelt werden.[4] Hinzu kommt, dass die staatlichen Vorschriften nur schwer einzuhalten sind.[9] Daher ist die Tierhaltung bei den

industriellen Landwirten nicht beliebt. Der Anbau von Nutzpflanzen hingegen ist für konventionelle Landwirte dank moderner Maschinen und Chemikalien viel einfacher – und westliche Regierungen subventionieren ihn.[5] Aus der Sicht der industriellen Landwirtschaft ist der Anbau von Pflanzen also in der Tat viel einfacher als die Produktion von Fleisch, Milch und Eiern.

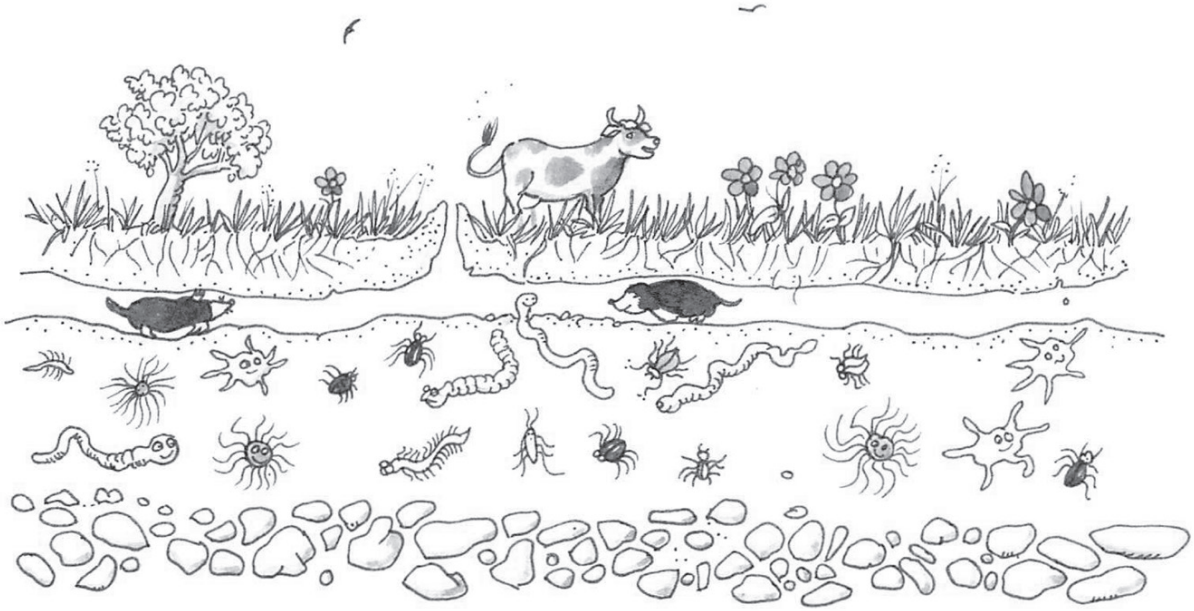
Wenn es jedoch um eine biologische, natürliche Nahrungsmittelproduktion geht, ist die Wahrheit genau das Gegenteil – die Produktion von Fleisch, Milch und Eiern ist im Vergleich zur Produktion pflanzlicher Nahrungsmittel einfach. Alles, was man tun muss, ist, den Tieren und Vögeln einen natürlichen, ökologisch sauberen Lebensraum zu bieten. Dadurch sind sie gesund und brauchen nicht viel zusätzliche Fütterung oder Pflege.[6] Kühe, Schafe, Ziegen und andere pflanzenfressende Tiere brauchen nur eine natürliche, chemiefreie Weide mit reichlich wachsenden Gräsern und Kräutern. Sie werden diese Pflanzenstoffe in Fleisch und Milch für uns umwandeln. Und das Gras wächst umsonst! Alles, was Sie tun müssen, ist, die Tiere immer wieder auf neue Weiden zu treiben, damit sich die Gräser nach dem Abweiden erholen können.[7] Das Gleiche gilt für Vögel: Sie brauchen organisches Weideland, auf dem sie sich bewegen können, und sie finden hier eine Menge ihrer eigenen Nahrung – Würmer, Larven, Gräser und Kräuter.[8] Auf ihren Streifzügen düngen die Tiere und Vögel den Boden, helfen ihm, neue Schichten humusreichen Oberbodens zu bilden, und erhöhen die Vielfalt an Gräsern und Kräutern auf der Weide, was deren Qualität Jahr für Jahr verbessert.[6, 8]

Schwierig ist der natürliche Anbau von Pflanzen: Gemüse, Getreide und andere essbare Pflanzen. Dieser Anbau erfordert viel harte Arbeit und sein Ertrag ist unvorhersehbar, da die Produkte anfällig sind für Schäden durch Wetter, Vögel, Krankheiten, Tiere und Insekten.[9] In der Natur gibt es keine Monokulturen – Felder mit einer einzigen Pflanzenart. Auf jeder natürlichen Wiese wachsen Dutzende von Gras- und Kräuterarten in einer Mischung, die sich gegenseitig unterstützt und vor Krankheiten und Schädlingen schützt.[9] Wir Menschen wollen auf einem Feld Weizen anbauen, auf einem anderen Salat und so weiter. Da diese Idee der Natur zuwiderläuft, sind diese Monokulturen anfällig für Krankheiten und Schädlinge. Deshalb werden Chemikalien eingesetzt, damit diese Monokulturen überleben können. Fragen Sie einen biologischen oder biodynamischen Landwirt oder sogar eine Person, die ihr eigenes Biogemüse im Garten anbaut, und sie wird Ihnen sagen, dass der natürliche Anbau von Pflanzen schwierig und sehr arbeitsintensiv ist.

Biopflanzen sind nicht lange haltbar; deshalb müssen Bio-Produkte lokal und saisonal sein. Von einigen Ausnahmen abgesehen, können echtes Bio-Gemüse und -Obst nicht um den Globus reisen und dann in einem Supermarktregal »frisch« aussehen. Bio-Produkte sehen für den Durchschnittsverbraucher auch nicht »gut« aus: Obst und Gemüse sind unterschiedlich groß und können Flecken und Makel aufweisen. Die Supermärkte akzeptieren diese Art von Produkten nicht, weil ihre Kunden wollen, dass ihr Gemüse und Obst »perfekt« aussieht. Als die Nachfrage nach Bio-Produkten stieg, wollte die industrielle Landwirtschaft ein Stück vom Kuchen haben.[10] Infolgedessen haben sie die Bio-Standards verwässert.[11, 12] Viele Produkte, die heute in Supermärkten als »Bio« gekennzeichnet sind, stammen wahrscheinlich von diesen Unternehmen. Darüber hinaus wird im Bio-Sektor leider auch viel gemogelt, wenn nicht biologische Produkte als biologisch verkauft werden.[11] Um wirklich biologisch angebautes Obst und Gemüse zu essen, müssen wir es selbst anbauen oder von lokalen Bio-Erzeugern beziehen, die ihre Produkte in der Regel selbst oder über kleine Zwischenhändler verkaufen. In den letzten Jahrzehnten wurde der Vegetarismus in den Mainstream-Medien kräftig beworben, mit der Behauptung, dass er »die wachsende Bevölkerung ernähren«, »tierfreundlich« sein, »den Planeten retten« und »eine gesunde Lebensweise« darstellen würde.[13] Tatsache ist, dass die einzige Möglichkeit, eine vegetarische Bevölkerung zu ernähren, die chemisch-industrielle Landwirtschaft ist![14] Nur durch den Einsatz von Maschinen und giftigen Chemikalien können wir den erforderlichen Ertrag an pflanzlichen Stoffen erzeugen. Diese Propaganda für den Vegetarismus ist wahrscheinlich von der agrochemischen Industrie lanciert worden, die ihre Profite drastisch steigern kann, wenn große Bevölkerungsgruppen zu Vegetariern werden. Die von der industriellen Landwirtschaft produzierten Pflanzenstoffe sind voller Pestizide, Herbizide und anderer hochgiftiger Chemikalien.[15] Der Verzehr großer Mengen dieser Stoffe ist nicht gesundheitsfördernd. In der industriellen Landwirtschaft werden Anbaumethoden und Chemikalien eingesetzt, die den Boden zerstören.[16, 17] Die Böden von Ackerflächen in der westlichen Welt sind heute so geschädigt, dass die meisten, ohne den Einsatz von Chemikalien, Pflanzen überhaupt nicht mehr tragen können.[17] Viele alte Landwirte werden Ihnen erzählen, dass es in ihrer Kindheit und Jugend auf ihren Feldern Würmer im Boden gab und die Pflanzen ohne Chemikalien wuchsen. Jetzt gibt es keine Würmer oder andere Lebenszeichen mehr im Boden – und ohne Chemikalien würde nichts auf ihm wachsen.[16]

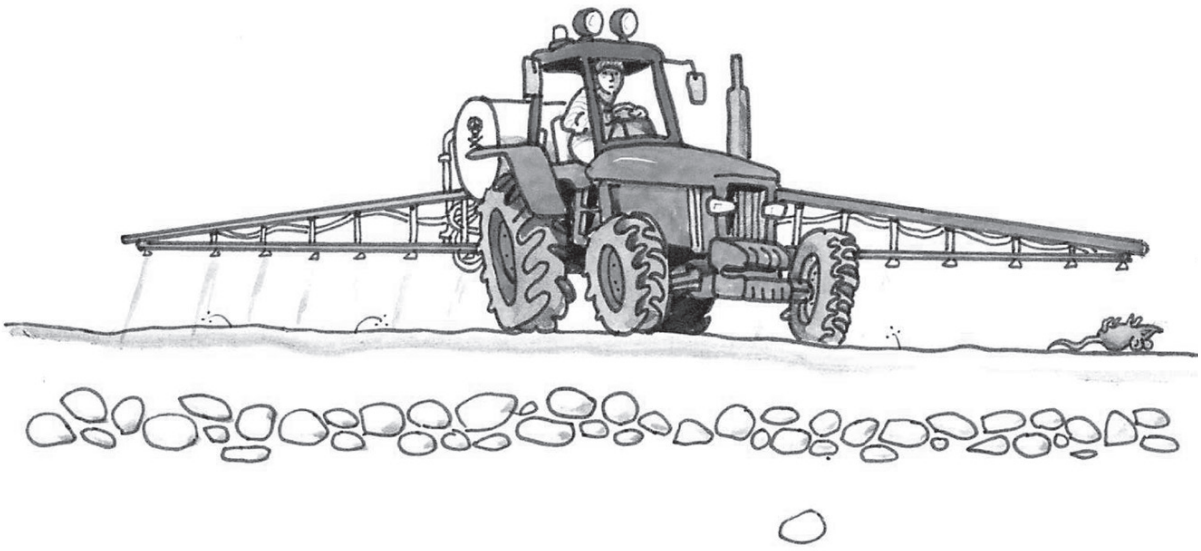
Der Mutterboden auf unserem Planeten ist die Quelle allen Lebens! Er ist der wertvollste Teil der Natur und geht jedes Jahr durch die Aktivitäten unserer agrarindustriellen Landwirtschaft verloren. Diese ist damit beschäftigt, Pflanzen für unseren Verzehr in beträchtlichen Mengen anzubauen.[16, 17, 18] Die Entscheidung für eine vegetarische Lebensweise hat nichts mit der »Rettung des Planeten« zu tun, ganz im Gegenteil: Sie werden zu einem Aktivisten für die Zerstörung des Planeten!

Viele Menschen wissen nicht, dass ein gesunder Mutterboden eine der konzentriertesten Kohlenstoffquellen der Erde ist.[17]



Ein gesunder Boden ist eine Gemeinschaft aus vielen Lebensformen, von winzigen Viren, Bakterien, Pilzen, Protozoen und anderen Mikroben bis hin zu Würmern, Insekten, Mäusen und Maulwürfen. Diese Lebewesen schaffen in Zusammenarbeit mit Weidetieren und Pflanzen einen humusreichen, fruchtbaren Oberboden. Es ist ein ausgewogenes Ökosystem, auf dem alles Leben auf der Erde beruht.

Wenn der Boden zerstört wird, gelangt der Kohlenstoff in die Atmosphäre. Der industrielle Ackerbau trägt wesentlich zur Erderwärmung auf unserem Planeten bei – wahrscheinlich sogar am stärksten! [17, 18] Umweltwissenschaftler haben bereits errechnet, dass wir der Atmosphäre große Mengen an Kohlenstoff entziehen würden, wenn wir auch nur einen Bruchteil der Ackerflächen im Westen in ökologisches Weideland umwandeln würden, indem wir ihn im Boden binden und dadurch die Gefahr der globalen Erwärmung verringern oder sogar ganz



Die industrielle Landwirtschaft zerstört den Mutterboden. Der Boden wird dünn, verliert seine Lebensgemeinschaft und wird zu Staub, der weder Leben noch Wasser aufnehmen kann.

beseitigen.[19] Tiere sind für die Erhaltung der Gesundheit des Mutterbodens auf unserem Planeten von entscheidender Bedeutung. Wenn sie auf den Weiden grasen, bilden sie Schichten von kohlenstoffreichem Mutterboden.[17, 18, 19] Erhöhen wir die Zahl der Weidetiere auf unserem Planeten, können wir der Atmosphäre überschüssigen Kohlenstoff entziehen! Aber natürlich arbeiten die Unternehmen, die vom industriellen Ackerbau profitieren, sehr hart daran, diese Informationen zu unterdrücken. Stattdessen verbreiten sie die falsche Propaganda, dass Tiere »Methan ausstoßen« und die globale Erwärmung verstärken.[17] Dieser Unsinn hält dem gesunden Menschenverstand nicht stand, geschweige denn einer wissenschaftlichen Bewertung.[20]

Von allen menschlichen Aktivitäten auf dem Planeten Erde verursacht die industrielle Landwirtschaft den größten Schaden für unsere Umwelt.[16, 17, 18, 19] Es ist eine erwiesene Tatsache, dass alle Wüsten auf der Erde durch menschliche Aktivitäten entstanden sind, einschließlich der Wüsten in der Sahara, Gobi, Nevada und Australien.[16, 18] Der Ackerbau zerstört den Boden und verwandelt ihn in Staub. Die Great Plains in Amerika sind ein gutes Beispiel dafür.[17, 18, 21] Als die Europäer zum ersten Mal dieses riesige Gebiet des amerikanischen Kontinents erreichten, sahen sie Büffelherden, die so groß waren, dass sie bis zum Horizont reichten.[20]

In den folgenden Jahrzehnten töteten die Menschen die Büffel und verwandelten die Great Plains in Ackerland. Die Büffel hatten im Laufe der Jahrhunderte

dicke Schichten von Mutterboden gebildet, sodass die Ernteerträge einige Jahre lang hoch waren. Doch als der Boden zerstört wurde, sanken die Erträge auf Null. Der abgestorbene Boden wurde zu Staub und in Richtung Pazifik verweht. Die einst fruchtbaren Great Plains von Amerika verwandelten sich in eine Staubschüssel, eine Halbwüste.[17, 18, 20]

Ein gesunder Boden speichert große Mengen an Wasser.[22, 23] Zerstörte oder beschädigte Böden können kein Wasser speichern. Der Regen fließt von diesen Feldern ab und verursacht Überschwemmungen in den umliegenden Dörfern und Städten.[17, 18, 23] In Europa und anderen Industrieländern leiden jeden Winter Tausende von Menschen unter Überschwemmungen, die von Jahr zu Jahr heftiger werden. Das haben wir dem industriellen Ackerbau zu verdanken. Nach Zerstörung des Bodens sickern Agrarchemikalien ins Grundwasser und vergiften unser Wasser.[24] Chemische Analysen von Standardwasserversorgungen in westlichen Ländern zeigen, dass diese Chemikalien ständig vorhanden sind. Unsere Wasserversorger wissen, dass diese Chemikalien unvermeidbar sind, und haben »akzeptable Werte« für diese Gifte in unserem Trinkwasser entwickelt.[25]

Zahlreiche Forschungsstudien haben ergeben, dass Tiere, Insekten und andere Lebensformen, die in Flüssen und Bächen in der Nähe von Ackerflächen leben, durch die Agrarchemikalien aussterben oder geschädigt werden. Darüber hinaus werden jedes Jahr zahlreiche Kleintiere durch landwirtschaftliche Maschinen getötet, während andere verschwinden, weil ihr Lebensraum zerstört wurde.[17, 26] Ein vegetarischer Lebensstil ist also weder »tierfreundlich« noch »planetenfreundlich«, da er auf die industrielle Landwirtschaft angewiesen ist.

Unser Planet zahlt einen sehr hohen Preis für all die Pflanzen, die wir in industriellem Maßstab anbauen. Wer profitiert davon? Jemand sehr Mächtiges – kommerzielle Unternehmen, die Agrarchemikalien und Maschinen herstellen. Bei einer meiner Präsentationen vor einer amerikanischen Organisation von Biobauern erwähnte ich, dass einer der größten Agrochemiekonzerne ihres Landes Einfluss auf ihre Regierung hat. Kaum hatte ich das gesagt, riefen mehrere Zuhörer: »Sie *sind* unsere Regierung«. In der Tat unterwandern diese sehr reichen Unternehmen die Regierungen westlicher Länder und lenken deren Lebensmittel- und Landwirtschaftspolitik.[27] Die Gier dieser Unternehmen ist grenzenlos: Egal, wie viel Gewinn sie in diesem Jahr machen, im nächsten Jahr müssen sie mehr produzieren. Wie können sie das tun? Indem sie mehr Chemikalien und Maschinen an die Landwirte verkaufen. Und wie können sie das wiederum tun?

Essen, glorreiches Essen!

»Lass die Nahrung deine Medizin sein
und die Medizin deine Nahrung!«

Hippokrates, 46–370 v. Chr.

Falscher Vegetarismus und Veganismus werden zu einer wichtigen Ursache für körperliche und geistige Krankheiten in unserer modernen Welt.[1, 2] Aufgrund der Mainstream-Propaganda glaubt die Mehrheit der Bevölkerung, dass es gesund sei, Vegetarier zu sein. Viele junge Menschen werden Opfer dieser Propaganda. Es ist möglich, ein gesunder Vegetarier zu sein, aber man muss wissen, was man tut. Wenn man nicht weiß, wie man seinen Körper richtig ernährt, kann man leicht mehrere Nährstoffdefizite entwickeln und in Schwierigkeiten geraten. In der Regel recherchieren und informieren sich diese jungen Leute nicht und beginnen, sich von Nudeln, Zucker, Brot, Kuchen und anderen verarbeiteten Kohlenhydraten zu ernähren. Das typische Ergebnis dieser Art von Vegetarismus ist eine Gewichtszunahme, da verarbeitete Kohlenhydrate den Körper dazu veranlassen, die Nahrung als Fett zu speichern. Daher ist der nächste Schritt für viele junge Vegetarier der fettarme Vegetarismus oder sogar der Veganismus. Es dauert nicht lange, bis das Immunsystem zusammenbricht und die Person eine Infektion nach der anderen bekommt, gefolgt von vielen Antibiotikakuren. Die Antibiotika zerstören die Darmflora des Menschen, was viele schwerwiegende Folgen hat. Der Betroffene entwickelt das *GAPS-Syndrom (Gut And Psychology Syndrome* und *Gut And Physiology Syndrome*); Magersucht (Anorexia nervosa), Depressionen, bipolare Störungen, Zwangsneurosen und andere psychische Erkrankungen sind die Folge. Körperlich können die Menschen Verdauungsstörungen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Migräne, Arthritis, chronische Blasenentzündungen, hormonelle Probleme und Autoimmunerkrankungen entwickeln. Um das Gesamtbild zu verstehen, wollen wir uns die Fallgeschichte eines Mädchens namens Hanna (der Name wurde geändert) ansehen. Ich habe diese Geschichte in meinem Buch »GAPS -*Gut and Psychology Syndrome*« beschrieben[3], denn ihre Geschichte ist sehr typisch.

Hanna war bis zu ihrem 13. Lebensjahr ein gesundes Kind: Sie war gut in der Schule, trieb Sport, hatte Freunde und war fast nie krank. Sie hatte noch nie in

ihrem Leben Antibiotika bekommen und wurde als Baby ein Jahr lang gestillt. Im Alter von 13 Jahren beschloss sie, Vegetarierin zu werden, wogegen ihre Eltern nichts einzuwenden hatten. Von diesem Zeitpunkt an bestand ihre Ernährung aus Frühstücksflocken, Nudeln, Reis und viel Brot und Kartoffeln. Es war jedoch in Ordnung für sie, da sie Eier und Vollmilchprodukte aß und sich keine Gedanken darüber machte, wie viel Fett in ihrem Essen war. Im Alter von 16 Jahren besuchte sie eine Tanzschule, wo man ihr vorschrieb, Gewicht zu verlieren. Um Gewicht zu verlieren, beschloss sie, Veganerin zu werden und keine fetthaltigen Lebensmittel mehr zu essen. Innerhalb weniger Wochen erkrankte sie an Drüsenfieber, das mit einer langen Antibiotikakur behandelt wurde. Das Drüsenfieber hielt ein Jahr lang an, und Hanna hatte das Gefühl, dass sie sich von dieser Infektion noch immer nicht ganz erholt hat. Ab dem 17. Lebensjahr litt sie fast ständig unter Hals- und Atemwegsentzündungen, die mit Antibiotika behandelt wurden. Mit 18 Jahren ging sie an die Universität, wo sie beschloss, Model zu werden, und musste daher wieder abnehmen. Zu diesem Zweck nahm sie Abführmittel und Schlankheitspillen. Das ging zwei Jahre lang so. Sie wurde schmerzhaft dünn, wurde körperlich sehr schwach, hatte ständig Infektionen und wurde immer wieder krank. Sie bekam Erkältungen, ihre Menstruation blieb aus, ihr Verdauungssystem war in schlechtem Zustand (sie entwickelte Verstopfung im Wechsel mit Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen, Bauchschmerzen und Verdauungsstörungen) und sie wurde depressiv. Es folgte die Diagnose Anorexia nervosa und Hanna begab sich in Psychotherapie und -beratung. Ihre Probleme führten zu einem Konflikt mit ihren Eltern, die verzweifelt versuchten, ihr zu helfen, aber alle ihre Bemühungen wurden von Hanna sabotiert. Sie ernährte sich weiterhin sehr schlecht (fettarmer Vegetarismus), nahm Abführmittel und alle möglichen Schlankheitspillen. Mit 19 Jahren fühlte sie sich selbstmordgefährdet und nahm eine Überdosis Paracetamol. Dies führte zu regelmäßigen Krankenhausaufenthalten in psychiatrischen Einrichtungen, mit psychiatrischen Medikamenten und wiederholten Selbstmordversuchen.

Wie Sie sehen können, war Hanna ein gesundes Kind, bevor sie beschloss, Vegetarierin zu werden. Ihre Eltern glaubten, dass Vegetarismus eine gesunde Lebensweise sei und erlaubten ihrer 13-jährigen Tochter, eine solche lebensverändernde Entscheidung zu treffen, ohne sich vorher zu informieren oder vorzubereiten. Das Ergebnis war, dass ihre Tochter ihre Gesundheit und ihr Leben zerstört hat! Leider wird ihre Geschichte immer häufiger erzählt.

Welche Informationen hätte Hanna erhalten müssen, bevor sie Vegetarierin werden durfte? Welche Dinge hätten ihre Eltern wissen müssen? Lassen Sie uns diese Informationen durchgehen. Vieles von dem, worüber wir in diesem Kapitel sprechen werden, habe ich bereits in meinen früheren Veröffentlichungen ausführlich beschrieben. Diese Informationen sind jedoch so wichtig, dass es sinnvoll ist, sie hier zu wiederholen.

ES GIBT NICHTS AUF DER WELT, DAS EINE STÄRKERE WIRKUNG AUF DIE MENSCHLICHE GESUNDHEIT HAT ALS DIE NAHRUNG!

Wir essen mindestens dreimal am Tag, manchmal auch öfter. Jeder Bissen, den wir essen, verändert unseren Stoffwechsel und unsere Gesundheit. Die westlichen Gesundheitssysteme brechen unter der Last chronischer körperlicher und geistiger Krankheiten zusammen. Die Zahl der chronisch kranken Menschen nimmt ständig zu, und viele erkranken in immer jüngeren Jahren (das heißt, die Menschen erkranken in jüngerem Alter als in früheren Generationen). Die erste und wichtigste Ursache für diese Krankheiten ist der Verzehr von verarbeiteten Lebensmitteln.

Lassen Sie uns darüber im Detail sprechen.

Verarbeitete Lebensmittel

Wir leben in einem Zeitalter der Fertignahrung, die stark verarbeitet ist. Als Mutter Natur unseren menschlichen Körper schuf, hat sie uns gleichzeitig mit allen Lebensmitteln versorgt, die wir brauchen, um gesund, aktiv und voller Energie zu bleiben. Allerdings müssen wir diese Lebensmittel in der Form essen, wie die Natur sie geschaffen hat. Wenn wir anfangen, die natürlichen Lebensmittel zu manipulieren, geraten wir in Schwierigkeiten. Jede Verarbeitung, die wir an Lebensmitteln vornehmen, verändert ihre chemische und biologische Struktur. Unser Körper wurde nicht für diese veränderten Lebensmittel geschaffen! Je stärker Lebensmittel verarbeitet werden, desto nährstoffärmer und chemisch veränderter werden sie.[1, 2, 4, 5] Verarbeitete Lebensmittel verlieren nicht nur ihren Nährwert, sondern auch die meisten ihrer anderen Eigenschaften: Geschmack, Aroma und Farbe. Um dies auszugleichen, werden verschiedene Chemikalien zugesetzt:

Dr. Natasha Campbell-McBride

Vegetarismus erklärt

Informierte Entscheidungen treffen

160 Seiten, geb.
erscheint 2025

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de