

# Symptomatologische Illustrationen

Rundbrief für die Leser und Freunde des Lochmann-Verlags. Umschau zu Kultur, Politik und anthroposophischem Alltag

<http://www.lochmann-verlag.com>

XIX. Jahrgang, Nummer 110 – April-Mai 2016

## Historische, ethisch-religiöse und geisteswissenschaftliche Beweggründe für eine vegetarische Lebensweise <sup>1</sup>

Sein ganzes Leben lang muß der Mensch essen und trinken, um seinen Organismus mit der Materie zu versorgen, die er zur Aufrechterhaltung der Lebensfunktionen und seiner Leistungsfähigkeit braucht. Deshalb lebt er nicht, um zu essen, sondern die Nahrungsaufnahme soll den Leib in die Verfassung bringen, den irdischen und geistigen Aufgabenstellungen gewachsen zu sein und ein würdiges Gefäß der Seele zu werden. Sein physischer Körper ist eben Sitz seiner Seele und seines Geistes. Jede Form der Ernährung ist darum fehlerhaft und folgenschwer, die nicht zur Erreichung dieser Ziele beiträgt. Wer nicht Herr seines Magens ist, kann auch nicht Herr seiner Persönlichkeit werden! <sup>1</sup>

Alles Leben ist heilig, denn es stellt die physische Manifestation eines gottstrebenden Geistwesens dar, das durch einen gewaltsamen Tod in seiner Entwicklung zurückgeworfen wird. Der Mensch kann kein Leben erschaffen und sollte es deshalb auch nicht rauben. Als höchstentwickeltes Lebewesen unseres Planeten und als einziges mit geistiger Erkenntnis, darf er dieses Opfer nicht vom Tierreich verlangen. Trotz gewisser Schwierigkeiten in unserer Zeit ist es für ihn besser, auf Fleischnahrung zu verzichten und sich vegetarisch zu ernähren.

Häufig wird eingewendet, daß auch die Tiere in der Natur nur überleben können, wenn sie töten. Doch abgesehen davon, daß der Mensch eben kein Tier ist und auch keiner tierischen Nahrung bedarf, ist das Tierreich in einer Hinsicht nur die Widerspiegelung der Tiefen des Menschenwesens.

Vor vielen Zeitaltern, als er noch in ursprünglich-

menschlicher Vollkommenheit auf der Erde weilte, ernährte er sich nur von Früchten, Pflanzen und Beeren. Beim Abfallen von dieser mehr unbewußten, urmenschlich reinen Lebensweise aber riß er auch das unschuldige Tierreich mit in die Irre. Bei einer Naturbeobachtung ohne geisteswissenschaftliche Kenntnisse der Evolutionsgesetze kann es so scheinen, als ob sich Sinn und Zweck der Existenz unserer Tiere im tödlichen Überlebenskampf erschöpften. Diese Grausamkeiten sind jedoch ihnen bei einer Trennung in Urzeiten überlassene, evolutionshindernde Eigenschaften des Menschen, die mit der tierischen Nahrung zum körperlichen und geistigen Nachteil wieder in ihm wirksam werden. Wenn er den spirituellen Erkenntnisweg weiter gehen will, muß er um jeden Preis auf das Töten und Verzehren der Mitgeschöpfe verzichten.

Die biologische Grundstruktur des Menschen, sowie sein genetischer Aufbau haben sich in den überschaubaren letzten 100.000 Jahren kaum verändert, und in weiten Gebieten der Erde lebten und leben Millionen gesunder, sich vegetarisch ernährende Menschen. Dessen ungeachtet behaupten unsere 'Ernährungsexperten', man müsse Fleisch essen, um leben zu können und das tierische Eiweiß sei für die Gesundheit unentbehrlich. Solche Experten vertreten die Industrie-Interessen auf dem Boden begrenzter naturwissenschaftlicher Erkenntnisse und möchten davon überzeugen, daß der Mensch schon immer ein Fleischesser gewesen sei.

Weder das eine noch das andere ist wahr, und die große Zahl der lebenslangen Vegetarier, die gesünder sind als andere und lebensstüchtige Kinder haben, sowie ein unerschütterliches Empfinden über die Richtigkeit ihrer Ernährung, beweisen das Gegenteil. Denn es bedarf schon einer inneren Sicherheit, sich

<sup>1</sup> Dr. Werner Hartinger, Referat auf der Bundesversammlung des Vegetarier-Bundes Deutschlands am 8./10. Oktober 1993 in Ludwigstein.

gegen die propagandistischen Indoktrinationen einer industrieabhängigen Wissenschaft und gewinnorientierten Wirtschaft zu behaupten.

Daß der Mensch schon immer ein 'Frugivor', ein Früchte-Esser war, zeigt sich eindeutig an seinem Gebiß. Dagegen spricht auch nicht, wenn er durch die Klimaverschlechterung der Eiszeiten zum Jagen und zum Fleischessen gezwungen wurde. Selbst wenn er enzymatisch in der Lage ist, in großen Mengen tierisches Eiweiß und Fett als überwiegender Nahrungsanteil zu vertragen, so zeugt das lediglich von seiner Anpassungsfähigkeit. Aber die Folgen zeigen sich mit schweren arthritischen Gelenkveränderungen schon im dritten Lebensjahrzehnt, durch Parodontose, Karies und Zahnausfall, durch frühes Altern, einer hohen Infektanfälligkeit, sowie Bluthochdruck, Arteriosklerose und verkürzter Lebenserwartung. Die Lehre vom gesunden karnivoren Höhlenmenschen stimmt einfach nicht. Sie ist ein Mythos und durch umfassende interdisziplinäre Forschungen schon lange widerlegt, auch wenn sie immer wieder aufgetischt wird!

Das diesbezüglich wohl eindrucksvollste anthropologische Ereignis war 1971 die Entdeckung eines seit Tausenden von Jahren unberührt lebenden Urvolkes im Süden auf einer philippinischen Insel, der sogenannten TASADAY. Als reine Sammler leben sie in Berg-Urwaldhöhlen in beispielloser sozialer Eintracht, ohne Waffen – und entsprechende Schenkungsangebote wurden abgelehnt. Einem sprachverwandten Eingeborenen wurde erklärt, daß sie die Tiere seit jeher als ihre Freunde ansehen und noch nie auf den Gedanken gekommen seien, ihnen das Leben zu nehmen um sie zu essen. Sie hätten noch nie ein Tier getötet, das größer als ein Frosch war.

Diese Tasaday sind sehr zutraulich, friedfertig, außerordentlich leistungsfähig, gesund, temperaturunabhängig, ausdauernd und werden sehr alt. Ihre Nahrung besteht aus eingesammelten Süßkartoffeln, Bananen, Sprossen, Palmmark, Früchten, Beeren und Honig. Ethnologisch ist aufschlußreich, daß sie größere Mahlzähne und kleinere Schneidezähne haben als wir.

Seit Urzeiten zieht sich durch alle Offenbarungen, Religionen und Verkündigungen der rote Faden von Ernährungshinweisen mit Enthaltung von tierischer Nahrung. Vielsagend sind dabei die übereinstimmenden dahingehenden Begründungen, daß der Mensch eine Einheit aus Geist, Seele und Körper sei und der

Fleischgenuß die geistige, seelische und körperliche Entwicklung behindere und die Gesundheit beeinträchtigen würde. Das Tier sei sein Bruder, und sein Existenzzweck sei nicht, als Nahrung zu dienen. Es habe ein eigenes Evolutionsziel. Aus diesen Gründen wird das Töten und Essen der Mitgeschöpfe als unmoralisch bezeichnet und in den verschiedensten Formen untersagt.

Doch sobald der Übermittler dieses Urwissens den irdischen Lebensraum verlassen hat, wurden seine Unterweisungen belächelt und aus Unverständnis, Geltungsbedürfnis und Gewinnsucht abgeändert. Diese Verfälschungen der eindeutigen Aussagen sind bis ins Christentum hinein zu verfolgen. Gerade auf dem für die spirituelle Entwicklung des Menschen so bedeutungsvollen Gebiete der Ernährung herrscht ein unerbittlicher Kampf um ihn, der wegen seiner Bequemlichkeit, seinem Gewinnstreben, seiner Gleichgültigkeit und Genußsucht nicht immer zugunsten der schöpfungsgemäßen Wahrheit auszugehen scheint. Doch es liegt in seiner zuerkannten Freiheit, sich für oder gegen die göttlichen Gesetze zu entscheiden. Im letzteren Falle muß er als Hinweis auf sein Fehlverhalten eben die Folgen seiner Handlungsentscheidung tragen.

1. Die älteste belegbare Mitteilung in diesem Sinne ist wohl die MAZDAZNAN-Lehre. Sie hat ihren direkten Ursprung in den Weisheitsschulen des Zarathustra vor ca. 6.000 Jahren in Vorderasien, deren Aussagen allerdings auf die Offenbarungen des Heiligen ALNHYAHTA zurückgehen, der vor ca. 10.000 Jahren in der gleichen Region lebte.

Zarathustra lehrte, daß sich Gott nur in einem reinen und vollkommenen Körper offenbaren könne, daß aber der Fleischgenuß den Körper krankmache, den geistigen Fortschritt hemme und der Mensch mit dieser Ernährung unmöglich seine evolutionäre Reife erlangen könne. Dem Körper nach gehöre er zwar noch dem Tierreich an, doch könne er höhere Kräfte niemals dadurch entwickeln, indem er seine Mitgeschöpfe töte und verzehre. Ebensowenig bedeute es für das Tier eine Höherentwicklung, getötet und im menschlichen Magen verwandelt zu werden. Für die Pflanze dagegen sei es ein Entwicklungsschritt, in der Vollreife ihres Wachstums und ihrer Lebenskraft Geschöpfen höherer Ordnung als Nahrung zu dienen.

Zarathustra erklärt weiter: Noch verderblicher als auf den Körper wirke sich der Fleischgenuß auf das men-

schliche Gehirn und seine Erkenntnisfähigkeit aus. Die teilweise bewußten Intelligenzen der tierischen Zellen werden durch den Verdauungsprozeß im Darm frei und erwachen zu einer eigenständigen Tätigkeit. Diese Fremdtelligenzen stehen dem menschlichen Entwicklungsinteresse in dem Maße entgegen, wie er die Vernichtung anderer Geschöpfe verursacht hat. Denn auch diese haben ein höheres Daseinsziel, als dasjenige, verzehrt zu werden.

Zarathustra verkündete weiterhin nicht nur das baldige Erscheinen Jesu Christi auf der Erde, sondern erläuterte auch die Ernährungsanweisungen: Die Früchte des Feldes sind von der Sonne beschienen. In dieser Sonne lebt das hohe Geistwesen, das bald erscheinen und den Menschen Erlösung bringen wird. Aus dem Kosmos gelangt so seine Kraft mit den Strahlen der Sonne in die Früchte und Pflanzen. 'Darum geht die Sonne in euch auf, indem ihr die Früchte des Feldes genießt. Laßt euch erfüllt sein von seinen geistigen Kräften!' waren seine Worte.

2. Die Aussagen des Hinduismus gehen auf die mehr als 4000 Jahre alten inspirativen Mitteilungen der Sieben Rishis zurück. In den Veden wurden sie zunächst festgehalten und im ersten christlichen Jahrtausend durch die Upanishaden weiter ausformuliert und ergänzt. Die dort bestehende AHIMSA-Forderung, nicht zu töten, nicht zu verletzen und nicht zu schädigen, resultiert aus der Grunderkenntnis: 'Der einzige Gott durchdringt die ganze Schöpfung und wohnt als Seele in allen Wesen!'

Der bekannteste hinduistische Repräsentant SWAMI VIVEKANANDA erklärt: 'Zwischen mir und dem kleinsten Tier liegt der Unterschied nur in der Erscheinungsform. Im Prinzip haben wir den gleichen Wesensaufbau, denn das Tier hat eine Seele wie du und ich. Seine Seele ist ebenfalls eine Einheit, die nur auf alle Geschöpfe seiner Art verteilt ist. Wie aus einem hellen Feuer zu tausenden Funken hervorgehen, so entstehen aus der Gottesregion allerlei Wesen und kehren alle zu ihm zurück!'

Diejenigen, die nach Belieben Tiere töten, erlangen weder in diesem noch in den nachfolgenden Leben Glückseligkeit. Der böse oder auch nur unwissende Mensch, der selbst unter dem Vorwand Götter zu verehren oder vedische Opfer zu verrichten, Gewaltakte durch Töten der Tiere begeht, fährt zur Hölle. Um die Folgen seines Handelns im vorangegangenen Leben zu ernten, nimmt er im nächsten Leben einen solchen

Leib an und bekommt ein Schicksal, daß ihm selbst angetan werden kann, was er anderen angetan hatte!' (Mahabharat Anzshasan 115/116-36-6)

Als schuldig werden auch die bezeichnet, die Fleisch kaufen, essen oder kochen. Denn Lebewesen persönlich zu töten, sie durch andere töten zu lassen oder zum Töten zu ermutigen, sind die drei Hauptformen des gewalttätigen Tötens. Auch ein Hinweis auf die Rohkost findet sich in der Heiligen Schrift Indiens: '... die Gottlosen, die gute Nahrung um der Gier willen kochen, sündigen!' (Kulvinskas S. 73)

3. In ähnlicher Weise verkündet fast 3.000 Jahre später Gautama Buddha die Verwandtschaft alles Lebendigen, sowie Barmherzigkeit und Mitgefühl mit dem Leiden anderer zu haben. Dem Anfänger des geistigen Pfades empfiehlt er fünf Grundtugenden: nicht töten, nicht stehlen, nicht ausschweifen, nicht lügen und nicht berauschen. Das erste Gebot lautet wörtlich: 'Ein jedes Wesen scheut Qual und jedem ist sein Leben lieb. Erkenne dich selbst in jedem Sein und quäle nicht und töte nicht!' Man soll jedoch nicht tugendhaft leben, weil Buddha es will, sondern weil nur Tugend zur geistigen Entwicklung des Menschen führe.

Das Töten der Tiere und das Fleischessen wird als entwicklungshindernde Sünde betrachtet und es ist überliefert, daß er mit dem kleinsten wie mit dem größten Lebewesen Erbarmen hatte und sagte: 'Möge unser ganzes Leben Hilfe für andere sein!'

4. Am Anfang des jüdisch-religiösen Bewußtseins stand Moses, der von Gott gesandte. Mit seiner Offenbarung im Jahre 1240 vor der Zeitenwende legte er den Grundstein für die erstmals 450 vor Christus vom Priester ESRA als THORA in fünf Büchern festgehaltenen Lehren, denn Thora bedeutet Lehre. Schon auf den ersten Seiten des Alten Testaments finden sich die eindeutigen Ernährungshinweise, wo Gott in der Genesis sagte: 'Seht, ich übergebe euch alles Kraut, das Samen hervorbringt auf der ganzen Erde und alle Bäume, die samentragende Früchte liefern. Das sei eure Nahrung!' (1. Buch Mose, 1,29)

Und der große Prophet Ezechiel offenbarte (Ezechiel 46/12): 'An den Ufern des Flusses sollen zu beiden Seiten allerlei Fruchtbäume wachsen, deren Laub nie welkt, deren Früchte nie ausgehen. Jeden Monat sollen sie neu tragen. Ihre Früchte werden als Nahrung und ihre Blätter als Arznei dienen, denn ihr Wasser kommt vom Heiligtum!'

Im 5. Buch Mose 12,16 und 23 wird darauf verwiesen, daß im Blute des Tieres seine Seele sei und der Genuß seines Fleisches mache den Menschen zum Tiere. Doch erstaunlicherweise liest man an anderer Stelle (5. Mose 12,15): 'Du magst schlachten und Fleisch essen In allen deinen Toren nach Lust deiner Seele, nach dem Segen des Herren, deines Gottes, den er dir gegeben hat!'

Diese Aussage ist mit den Ernährungsanweisungen in der Genesis unvereinbar und steht zu ihr im gleichen Widerspruch wie die Vorschriften des betäubungslosen Schächtens der Tiere. Denn auch in der Kabbala, Abschnitt Emor, wird als esoterische Begründung festgehalten, daß das Verbot des Fleischverzehr nicht nur wegen der Tiere erfolge, sondern auch wegen des Menschen. Denn jede Handlung in den niederen Ebenen des Seins wirke in die höheren hinein und bestimme die Vergeltung der Taten im Jenseits. Wie sind solche Widersprüche zu erklären?

Im Gegensatz zu den damaligen Nachbar-Völkern war in Palästina der Fleisch-Verzehr schon sehr verbreitet. Noch zu seinen Lebzeiten stieß Moses deshalb mit seinem Verbot auf Widerstand und später nahm die Nichtbefolgung seiner diesbezüglichen Anweisungen zu. Deshalb wurden in den ca. 800 Jahren mündlicher Überlieferung seiner Aussagen bis zur Vorstellung in den 5 Büchern Mose, aber auch in den nachfolgenden 1000 Jahren laufender, ergänzender Nachschreibungen in der Thora, Änderungen vorgenommen. Da Moses keine schriftlichen Aufzeichnungen hinterließ, war das bei ca. 30 Generationen mündlicher Überlieferung (!) nicht schwierig. So kommt es, daß er an anderer Stelle gesagt haben soll, wenigstens kein Blut der Tiere zu essen, weil es ihre Seele sei!

Bei solchen Tendenzen und Wünschen war es nur folgerichtig, eine 'realitätsbezogene Lösung' des Problems zu finden. Was lag da näher, als dem Schlachtier vor seinem Tode das Blut zu entziehen, in dem seine Seele mit den unerwünschten Eigenschaften ist? So brauchte man auf den Fleischgenuß nicht zu verzichten und glaubte, die nachteiligen Wirkungen des Blutes nicht zu übernehmen. Das Schächten wurde als geeignete Maßnahme eingeführt, die persönlichen Wünsche mit den Ernährungsanweisungen in Einklang zu bringen und trotzdem Jahve nicht zu erzürnen. Auch heute hält eine kleine dominierende Minderheit an diesen Vorstellungen fest, ohne die tatsächlichen Umstände zur Kenntnis zu nehmen, daß beim Schächten keineswegs ein völliger Blutentzug

eintritt, sondern noch ca. 1 Fünftel der Blutmenge in den Gefäßen, den Körperhöhlen und den Muskelgeweben verbleibt.

5. Auch im Sikhismus gibt es umfangreiche Hinweise und eindeutige Begründungen, kein Fleisch zu essen. Zehn Eigenschaften wurden dem Menschen empfohlen, von denen die zweite die Gewaltlosigkeit und die dritte die Barmherzigkeit ist. Man sagte, daß ein wahrer Verehrer des Geistes kein Fleisch aße, weil dieses seine Seele verunreinige und die Erkenntnis geistiger Gesetze verhindere. Auf das AHIMSA-Gebot wurde streng verwiesen, 'kein Lebewesen, kein Geschöpf, kein beseeltes Ding und kein Wesen darf mißhandelt, getötet, beschimpft, gequält oder verfolgt werden!' Daß sich auch hier wenig danach gerichtet wird, steht auf einem anderen Blatt.

6. In den Anfangszeiten des Christentums waren die Wechselwirkungen zwischen Ernährung und spirituell-körperlicher Entwicklung noch gut bekannt. So berichten die Geschichtsschreiber, daß die Apostel Petrus, Andreas, Johannes, Phillipus, Thomas, Matthäus, Markus und Lukas strenge Vegetarier waren. Petrus sagte darüber: 'Ich lebe von Brot und Oliven, wozu ich nur selten Gemüse hinzufüge!' (Clementinische Homoxilien XI 1,6)

Clemens von Alexandrien gilt als der Gründer der Mysterienschule von Alexandria und lebte im 2. Jahrhundert nach Christi. Mit folgenden Worten wendete er sich gegen die Unmäßigkeit im Essen: 'Manche Menschen leben, um zu essen. Doch unser Lehrer ermahnt uns, zu essen, um zu leben. Die Nahrungsaufnahme ist weder ein Geschäft noch sein Sinn das Vergnügen! Sie muß dem Lebensunterhalt und nicht dem Genuß oder dem Luxus dienen, weswegen eine entsprechende Auswahl zu treffen ist. Viele haben noch nicht erkannt, daß Gott seine Kreatur mit Speise und Trank zum Zwecke der Gesundheit versorgt und daß dem Körper aus einem Überfluß oder aus ungeeigneten Speisen kein Vorteil erwächst!'

Der im 4. Jahrhundert lebende Kirchenvater und Erzbischof von Cäsarea, Basilius der Große, veröffentlichte über die Ernährung folgende Epistel: 'Der mit Fleischspeise beschwerte Leib wird von Krankheiten heimgesucht. Eine mäßige Lebensweise macht ihn gesünder und widerstandsfähiger und beseitigt die Übel an der Wurzel. Die Dünste der Fleischspeisen verdunkeln das helle Licht des Geistes. Mit welcher Art von Fleisch der Magen auch gefüllt wird, es ent-

stehen immer schädliche Einwirkungen und unreine Seelenzustände. Die Seele wird unter der Last der tierischen Nahrung gleichsam erstickt. Sie verliert die Herrschaft über das Bewußtsein und die Fähigkeit zum kritischen Denken. Solange man mäßig lebt und die Tafel nur mit den Früchten der Natur deckt, werden die Tiere sich in Sicherheit befinden und das Glück des Hauses wird sich mehren!

7. Doch heute sind in den Evangelien weder diese Ernährungsempfehlungen, noch die Warnungen vor den gesundheitlichen Folgen des Fleischgenusses zu finden. Wie ist es möglich, daß sich die Aussagen unserer heutigen Kirchen so gewandelt haben, daß z.B. der Bischof von Hildesheim, Josef Machens, am 6.3. 1949 erklären kann: 'Tiere haben keine geistige Seele und kein Fortleben nach dem Tode. Darum haben sie auch keine Würde,<sup>2</sup> auf die sie Rechte aufbauen könnten! Sie haben keinen Anspruch auf Dasein und Gesundheit, auf Eigentum und guten Ruf!' (Nach Stolzenberg o.J., S. 96). Sind das die Worte eines Bruders!?

Auch hier stellen sich die Fragen, wann und warum wurden diese Anweisungen über die Ernährung des Menschen unterschlagen? Das 'wann' ist zu beantworten, das 'warum' ist kaum zu ergründen und noch weniger zu rechtfertigen.

Erst im 4. Jahrhundert nach der Zeitenwende versuchte man die Aussagen Jesu Christi während seiner Erdentätigkeit zu einem Evangelium als Glaubensgrundlage zu formulieren. Hierzu wählte man zunächst aus zahlreichen Schriften und Aufzeichnungen willkürlich 27 aus, deren Entstehungszeiten zwischen 60 und 150 Jahren p.c.n. lagen. Doch trotz Inhaltsangleichung durch Weglassen und Hinzufügen machten es die unterschiedlichen Aussagen und Erklärungen unmöglich, sie in einem Evangelium zusammenzufassen. Man entschloß sich deshalb, zu den vier bekannten Evangelien des Neuen Testaments, die dann im Jahre 382 unter dem Papst Damasus kanonisierbare Anerkennung fanden.

Aber auch danach waren bis ins 9. Jahrhundert zahlreiche Schriftgelehrte damit beschäftigt, die Evangelien inhaltlich den in Glaubensfragen stark wechselnden Konzilsbeschlüssen 'anzupassen' und durch inhaltliche Änderungen Widersprüche zu verhindern.

---

<sup>2</sup> [Seit 1992 hat die Schweiz die 'Würde der Kreatur' in das Grundgesetz aufgenommen. Vgl. A. F. Goetschel, *Tiere klagen an*, Fischer-Verlag Frankfurt 2012, S. 37].

Bei diesen laufenden Veränderungen über mehrere Jahrhunderte hinweg ist es eigentlich erstaunlich, welche Wahrheiten trotzdem noch darin enthalten sind und man kann sich annähernd vorstellen, welche Aussage-Gewalt<sup>3</sup> die urchristlichen Schriften enthielten.

Doch schon während der Zeit dieser Auswahl setzte ein heftiger Kampf um und gegen alle nicht angenommenen Schriften meist zeitgenössischen Ursprungs ein, was zur Vernichtung zahlloser unersetzbarer Werke christlicher Mitteilungen führte. Da auch die meisten der ausgewählten Urschriften vernichtet wurden, konnte der Umfang der vorgenommenen 'Korrekturen' erst viel später aufgedeckt werden, als sich in Bibliotheken abgelegener Klöster und in den Fundorten um das Tote Meer unveränderte Aufzeichnungen aus dieser Geschichtsepoche fanden. Diskreditierend werden sie allerdings als 'apokryph' bezeichnet, um ihre Inhalte unglaubhaft zu machen, derweil sie aber die tatsächlichen und unzensierten Worte Jesu Christi enthalten. Ein apokryphes Evangelium – das Evangelium der Zwölf – vermittelt uns diese wie folgt: 'Wahrlich, ich sage euch, darum bin ich in die Welt gekommen, daß ich alle Blutopfer und das Essen vom Fleisch der Tiere und Vögel abschaffe! Am Anfang gab Gott allen die Früchte der Bäume und die Saaten und die Kräuter zur Nahrung. Doch die, die sich mehr liebten als Gott, verdarben die guten Sitten, schufen Krankheiten für ihre Körper und füllten die Erde mit Begierden und Gewalttätigkeiten. Nicht durch das Vergießen von unschuldigem Blut, sondern durch ein schöpfungskonformes Leben werdet ihr den Frieden Gottes finden!'

8. In der drittgrößten monotheistischen Religion – dem Islam – heißt es: 'Kein Tier gibt es und keine Vögel, die nicht Völker wie ihr wären. Alsdann werden auch sie zu ihrem Herren versammelt!' (Sure 6/38)

Der Prophet Mohammed, der selbst genügsam von Gerstenbrot, Datteln und Quellwasser sich ernährte, beschreibt das Mensch-Tier-Verhältnis wie folgt: 'Das unnötige Schlachten, Töten, Schlagen und grausame Behandeln der Tiere ist eine große Sünde. Nur wer gegenüber einem Tier Mitleid empfindet, dem wird auch Gott Mitleid schenken!' Daß später nur wenige

---

<sup>3</sup> ['... in den Evangelien ist jeder Satz wie von Granit hingebaut, und nicht einmal der Schnörkel eines Satzes ist irgend etwas Gleichgültiges'. Rudolf Steiner, 10.4.1917, GA 175].

seine Anweisungen befolgten, wurde bereits von anderen Religionen berichtet.

9. Die Sieben-Tage-Adventisten z.B. richten sich noch heute weitgehend nach den unveränderten Empfehlungen des Urchristentums und begründen es: 'Verkehrte Gewohnheiten im Essen und im Trinken führen zu mangelhaftem Denken und Handeln. Der Fleischgenuß fördert zwar die Neigung zu körperlicher Aktivität, stärkt aber die Leidenschaften. Er vermindert die geistigen und sittlichen Kräfte im Menschen und führt zu geistiger Schwerfälligkeit sowie zur Betäubung der hochempfindlichen Sinnesorgane.'

10. Die Anthroposophie als alle Mysterienweisheiten zusammenfassende, jüngste Unterrichtung bestätigt weitgehend die religiösen Ernährungsinterpretationen. Sie erklärt aber eingehender die geisteswissenschaftlichen Hintergründe der Evolutionsgesetze und führt aus, daß es schon im alten Judentum kabbalistische Strömungen mit hohem Wissen über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und geistiger Entwicklung des Menschen gegeben hat. Das waren insbesondere die Nasiräer, die sich später ca. 100 Jahre vor Christus unter Jeshu ben Pandira in dem Essäertum fortsetzten. Man wußte damals sehr wohl von der Notwendigkeit einer konsequenten diätetischen Ernährung und Essensdisziplin. Um die erforderlichen geistig-seelischen Erkenntnisse zu ermöglichen, empfahl man schon bei den Essenern besonders die Enthaltung von der Fleischkost und von alkoholischen Getränken. So empfiehlt es auch die Geisteswissenschaft Rudolf Steiners heute.

Da der Fleischverzehr den geistig Strebenden behindert, wird eine rein vegetarische Ernährung empfohlen. Der Mensch würde dadurch aufnahmefähiger in seiner Seele für geistige Erkenntnisse und widerstandsfähiger gegen ablenkende Einflüsse. Dies jedoch nicht alleine wegen dieser Enthaltbarkeit, sondern weil seine Seelenkräfte gestärkt würden. Wenn er bloß aus persönlichen Gesundheitserwägungen oder anderen Vorteilsgründen auf das Fleisch verzichtet, ohne eine entsprechende Geisteshaltung zu entwickeln, verändert er seine physische und geistige Konzeption nicht zum Besseren. Wenn er nicht in sich zusätzlich das entwickelt, was erkenntnistätig von seiner Seele her den Körper durchdringen soll, hat auch diese Fleisch-Enthaltung keinen Sinn.

Im Laufe einer regulären spirituell-moralischen Entwicklung des Menschen tritt zunächst eine unbewuß-

te und rational nicht zu begründende Ablehnung gegen das tierische Fleisch auf. Dann kann er nicht mehr davon essen, es eckelt ihn davor. Doch die Anthroposophie ist kein Dogma, keine Religionsanweisung und keine Vorschrift, sondern ein Erkenntnisweg. Deshalb stellt sie nur die Fakten und Folgen hin und überläßt die Entscheidung darüber jedem Einzelnen, der dann ja auch die Konsequenzen zu tragen haben wird. Darum hat Rudolf Steiner den Vegetarismus empfohlen, aber nicht gefordert. Entgegen anderen Aussagen lebte er selbst fleischlos.

Wenn man damit aufgehört hat Fleisch zu essen, wird man früher oder später erneut vor eine Wahl gestellt werden. Will man nämlich aus den vegetarischen Lebensmitteln den größten Nutzen ziehen, sollten sie möglichst unverändert zu sich genommen werden, das heißt ungekocht. Durch generationenlange Gewohnheit schmecken uns die gekochten Speisen meistens besser und der Vorgang des Kochens mit verschiedenen Zutaten ergibt zweifelfrei ein angenehmer schmeckendes Gericht. Doch die Zielsetzung der Nahrungsaufnahme besteht nicht darin, die entarteten Geschmacksnerven zufriedenzustellen, sondern den Körper zu erhalten. Der Geschmack ist weitgehend eine Gewohnheitssache, die man sich auch wieder umgewöhnen kann, auch wenn nicht von heute auf morgen.

Bei ungekochter Nahrung führt die größere und reichhaltigere Zufuhr von Vitaminen und Nährstoffen bald dazu, weniger zu essen. Der Körper benötigt kleinere Nahrungsmengen, man wird wahrnehmen, daß sich die psychischen Kräfte verstärken, die künstlerischen, wissenschaftlichen und literarischen Inspirationen zunehmen, die Widerstandsfähigkeit gegen Infektionskrankheiten unvergleichbar besser wird und sich die Gesundungskräfte in uns verbessern.

\* \* \*

Eigentlich sollte man annehmen, daß die Eindeutigkeit der Ernährungsanweisungen über die vergangenen 12.000 Jahre, sowie insbesondere ihre inhaltliche Übereinstimmung, zumindest zum Überlegen Anlaß gegeben hätten. Doch augenscheinlich sind sie nicht überall auf fruchtbaren Boden gefallen, denn in Deutschland zählen sich nur 3 bis 9 % zu den konsequenten bzw. überwiegend vegetarisch lebenden Bürgern; im westlichen Ausland sind es bedeutend weniger.

Vermutlich wird jedoch ein massiverer Denkanstoß

kommen, wenn am Anfang des 21. Jahrhunderts die Weltbevölkerung so angestiegen sein wird, daß Fleisch nicht mehr in genügender Menge zur Verfügung steht. Spätestens dann muß der Mensch umdenken, seine Ernährungsweise umstellen und die Landwirtschaftsflächen zum Anbau von Pflanzennahrung verwenden.

Da die Ablehnung des Fleischkonsums meistens religiös, ethisch oder weltanschaulich begründet wurde, blieben die ernährungsbedingten Krankheitsfolgen lange Zeit unbeachtet. Erst unter dem Druck eines ständig sinkenden Gesundheitsstandards und steigender Krankheitskosten rückten diese Aspekte mehr in das Wissenschaftsinteresse.

Noch vor 80 Jahren stellten Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Obst und gelegentliche Milchprodukte den Hauptanteil unserer Ernährung dar. Mit steigendem Lebensstandard und unter dem Einfluß der expandierenden Nahrungsmittelindustrie wurden sie jedoch zunehmend durch Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte und vitalstoffarme Nahrungsmittel ersetzt.

So verzehren heute die Bewohner der westlichen Welt gegenüber dem Jahre 1900 rund 33 % mehr Milchprodukte, 50 % mehr Rindfleisch, 60 % mehr Fisch und 280 % mehr Geflügel.<sup>4</sup> Diese Entwicklung hatte nicht nur gesundheitliche Folgen, sondern auch Auswirkungen in der ganzen Welt. So werden heute 64 % der gesamten landwirtschaftlichen Nutzflächen für die Tierhaltung und Futterproduktion verwendet. Die Masttiere fressen 49 % der Getreide-Welternte und mehr als 90 % aller angebauten Sojabohnen. Ihre Exkremente sind zu mehr als der Hälfte für die Grundwasser-Verseuchung verantwortlich, denn die 'Produktion' beträgt in USA und Europa 110.000 kg pro Sekunde (!) und ist schon lange nicht mehr zu beherrschen.

Für die Herstellung von 1 kg Fleisch sind 16 kg Getreide oder Soja-Früchte erforderlich. Bei dieser 'Umwandlung' der Nährstoffe in tierisches Eiweiß gehen über 90 % der Pflanzeneiweiße, 92 % ihrer Kohlehydrate und 100 % der Faser- und Ballaststoffe verloren.

In den USA werden jährlich mehr Tiere geschlachtet als die ganze Welt Einwohner hat. Würde man dort

nur 10 % weniger Fleisch essen, könnte mit dem Getreideanbau auf den freiwerdenden Flächen mehr als 1 Milliarde Menschen ernährt werden. Doch gegenwärtig sterben weltweit täglich noch ca. 38.000 Kinder an Unterernährung, und laut Earth Save Foundation sind 1991 über 20 Millionen Menschen verhungert.

Im Zeitraum dieser Ernährungsumstellung auf Fleisch während der letzten 80 Jahre, stiegen die tödlichen Herz-Kreislaufkrankungen und Krebsfälle jährlich um 4-5 % und stellen heute in der westlichen Welt mehr als 2 Drittel aller Todesursachen dar. Die Tumorbildungen nahmen in jedem Alter ebenso zu wie die Allergieverkrankungen. In gleicher Weise stiegen die Zahlen der Rheumatiker, der Polyarthritiker, der Asthma- und Bronchitiskranken. Nach dem Bundesverband der Ortskrankenkassen nahmen alleine in der Zeit von 1975 bis 1985 die Herz-Kreislaufkrankungen in Deutschland um 41 % zu, die Tumorbildungen um 80 %, die Krankenhauseinweisungen um 114 % und die Krankheiten um Schwangerschaft und Kindbett um 227 %. Die Krebserkrankungen wurden bei den Jugendlichen bis 12 Jahren zur häufigsten Todesursache und der plötzliche Kindestod mit 2,5 vom Tausend der Kinder zwischen zwei und zwölf Monaten.

Obwohl vielfach belegt ist, daß die Vegetarier an diesen Erkrankungen mit Abstand den geringsten Anteil haben, bekommt man immer wieder zu hören, daß sie unterernährt seien, infektanfällig, krankheitsdisponiert, schwächlich und unter Vitaminmangel leiden würden. Doch alle korrekten Untersuchungen beweisen das Gegenteil.

Aus sieben der weltgrößten medizinischen Vegetarier-Studien der jüngsten Zeit geht übereinstimmend hervor, daß bei ihnen die geringste Krankheitsanfälligkeit, das normalste Körpergewicht, die günstigsten Blutdruckwerte, die niedrigste Krebsrate und die längste Lebenserwartung zu finden waren. Alle Tests bewiesen, daß keinerlei Mangelerscheinungen vorlagen. Die bedeutungsvollen Cholesterinwerte sowie die Harnsäurespiegel im Blut lagen bei 80 % der Untersuchten an der unteren Grenze der Norm und bei den Veganern gar am niedrigsten. Insgesamt konnten normale Hämoglobinwerte, Triglycerinwerte festgestellt werden und alle anderen Blut-Serumwerte lagen ebenfalls im besten Normbereich.

---

<sup>4</sup> [Beispielsweise 52 Milliarden Masthühner jährlich weltweit (2009), Goetschel, S. 80].

Eine direkte Beziehung zwischen Herzkrankgefäß-Erkrankungen und dem Fleischkonsum war unübersehbar. Bei allen Todesursachen war bei den Vegetariern das niedrigste Sterberisiko festzustellen. Und die Krebsrate der Vegetarier lag unter 10 % des Durchschnittes; Galleerkrankungen, Steinbildungen, Dickdarmentzündungen und Colonicarcinome waren kaum nachzuweisen. Selbst der Brustkrebs der Frauen betrug nur 25 % der fleischessenden Vergleichsgruppe. Bei der größten China-Vegetarier-Studie zeigte sich der Umstand, daß die fleischessenden Frauen Jahre früher pubertieren und sich dadurch das Risiko für weiblichen Brust- und Genitalcarcinome massiv erhöht. Deshalb konnten diese Krankheitsbilder bei den fleischfrei lebenden Chinesinnen kaum beobachtet werden. Weiterhin wurde belegt, daß die postklimakterische Osteoporose nichts mit Kalkmangel zu tun hat. Die Chinesen nehmen nur halb so viel Kalk auf wie die Europäer, trotzdem ist dort die Osteoporose praktisch unbekannt. Allerdings decken sie ihren Bedarf fast ausschließlich durch Pflanzennahrung und nicht durch Milchprodukte wie bei uns. Selbst die unbewiesene Behauptung, daß Vegetarier unter Vi-

tamin B-12-Mangel leiden würden, weil es nur mit Fleischkost aufgenommen und im Körper nicht hergestellt werden könnte, wurde widerlegt. Der Vitaminspiegel lag bei allen Vegetariern im Normbereich und auch bei den Veganern an der unteren Grenze der Norm. Das beweist die Eigenproduktion des B-12 im Darm.

\* \* \*

Das Resümee aus allen Untersuchungen zog der Forschungsleiter der China-Studie Colin T. Campbell mit seiner Feststellung: 'Unsere Ernährung mit tierischem Eiweiß macht uns krank, kranker als wir es wahr haben wollen!' Unter diesen Aspekten und Fakten sollten die jahrtausendalten Mitteilungen einmal betrachtet werden ...



Und hier ein „Beitrag“ zu unserer Gesundheit von der Luftfahrtindustrie! Echt oder gefälscht?

