

**WEIBER-
FLEISCH**
OLIVER SCHAIER 

bei bis +7°C mindestens haltbar bis:
04.04.2014

GRÜNDPREIS	GEWICHT
5.99 € / kg	0.558 kg
PREIS	
3.34 €	

2 838001 001162 

Not For Sale



APPROVED
RESSOURCE

id-tourism.de

Not For Sale

WEIBER- FLEISCH

OLIVER SCHAIER

Not For Sale

Impressum

1. Auflage 2014
Copyright © 2014 by Oliver Schaier

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar über
[<http://dnb.d-nb.de>].



Verlag
Bielefeld
<http://id-tourism.de>
post@id-tourism.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Cover-Foto: Reiahs Revilo

Rückseite: "port-culinaire"-Satire

Die im Buch verwendeten Bilder sind entweder lizenzfreie Werke oder Bildzitate im Sinne des Urheberrechts. Das von PETA Deutschland e.V. zur Verfügung gestellte Bildmaterial kann für neutrale journalistische Berichterstattung verwendet werden.

Wichtiger Hinweis: Die [Namen] geben lediglich die Quellen der Informationen an und kennzeichnen in der Regel keine Zitate. Dies ist kein larifari copy&paste-Buch.

ISBN: 1500286346
ISBN-13: 978-1500286347

Not For Sale

Alle Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind vom Autor mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft und mit dem gegebenen Ernst formuliert worden. Dennoch kann eine Garantie auf Vollständigkeit und Richtigkeit nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Inhalte dienen in erster Linie der Information und Unterhaltung. In umgekehrter Reihenfolge. Sie können bestenfalls Momentaufnahmen der jeweils herrschenden Meinungen widerspiegeln, die mitunter starken Schwankungen unterliegen.

Der Text ersetzt nicht die fachliche Beratung und sollte nicht vorbehaltlos als Grundlage zur eigenständigen Diagnose oder Änderung bestehender Behandlungen dienen. Bei gesundheitlichen Fragen sollten Sie sich stets an Ihren Arzt oder Apotheker wenden.

Die Wiedergabe von Handelsnamen oder Warenbezeichnungen erfolgt ohne besondere Kennzeichnung. Das berechtigt aber nicht zu der Annahme, sie seien im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung nicht geschützt und könnten von jedermann frei verwendet werden.

Wer diesen Disclaimer klaut, wird gehauen. Doll.

FLEISCH IST MEIN GEMÜSE, RICHTIG?

Da ich mich ja im Koffein-Kontext zweimal über Veganer lustig gemacht habe, gibt es hier als Wiedergutmachung einen kritischen Text nur über Fleisch. Zweimal ist ja auch echt `n bisschen wenig.

Wenn jemand zu mir sagt, dass er kein Fleisch esse, weil ihm die Tiere so leid tun, sage ich: Herzlichen Glückwunsch! Alles richtig gemacht! ...Aber quatsch mich nicht voll mit deinem Scheiß. Fruchtfleisch ist schließlich auch Fleisch. Im Zuge der sogenannten China-Studie war das Geschrei mal wieder groß, dass meine vegane Freundin sich doch gesünder ernähren würde. Ätsch. Das stimmt oft auch, hat mit Fleischverzicht aber erst mal gar nix zu tun. Mit Verzicht aber schon.

Ich kann auch ganz gut verzichten, zumindest auf Belehrungen und doofes Gequatsche. Hiesige Veganer sind zum Großteil weder feldarbeitende noch unterernährte Chinesen. Viele von denen sind überhaupt keine Chinesen. Unterernährt manchmal aber schon. Aber so viel Energie braucht es ja auch nicht, wenn man sich bloß zum Bioladen und zurück schleppen muss.

Die Schreihälse berufen sich dabei entschieden zu laut auf eine andere Publikation, die angeblich mit Hilfe der chinesischen Studie den wissenschaftlichen Beweis liefere, warum das so sei [Campbell].

Und tatsächlich: Eine leichte Unterernährung beweist die Studie auf jedem Fall. Und so lange hier kein Krieg aufkommt, lebt der leicht Untergewichtige nicht nur leichtfüßiger, sondern auch leicht gesünder. Kommen schwere Zeiten, hat aber auch er es nicht mehr leicht (auch nicht leichter als der Übergewichtige) und all die Arbeit war umsonst. Apropos :

Weiber-Fleisch

Besagte Publikation spreche zwar kein Chinesisch, liefere aber nur einseitige, fragwürdig hergeleitete Schlussfolgerungen, die jene eingangs erwähnte These stützen und verwerfe alles, was dem widerspricht und beweise damit so ungefähr gar nichts [Simpson] [Minger] [Wang]. Richtig satt mache dies Gericht jedenfalls nicht. Daher sollte man sich entweder die Studie selbst reinziehen oder lieber gleich in ein schönes Jäger-Schnitzel investieren.

Das Problem bei derartigen Häppchen (im Vergleich zu randomisierten Doppelblindstudien) ist aber nicht nur die fehlende Kontrollgruppe, sondern auch die schwindende Anzahl aufopferungsvoller Jäger. Wenn die Probanden über Jahre hinweg einmal im Jahr einen Fragebogen ausfüllen, wo sie ihre kulinarischen Verfehlungen eintragen, ist das doch bestenfalls schlecht geraten. Wer erinnert sich schon noch daran, was er Dienstag vor vier Wochen überfahren hat?

Die genetische Disposition (um nur mal ein Beispiel zu nennen) wird von den Campbell-Jüngern als Faktor völlig ausgeblendet, weil der Heiland das in seinem neuen Testament für nicht sonderlich religionsstiftend hielt. Wie die auffallend hohen Magenkrebs-Raten bei den sonst aber total gesunden Chinesen. Die China-Studie habe ja nur einen geringen Anteil an seinen Folgerungen (1 Kapitel) und für den irreführenden englischen Buch-Titel könne ja er nix.

Vielen reicht es aber ja auch schon, wenn man die Bibel ungelesen im Regal stehen hat und drauf zeigen kann. Die verzerrende deutsche Ausgabe tut Campbell jedenfalls auch keinen Gefallen, denn es gibt gute Gründe, warum z.B. der frei erfundene deutsche Untertitel im Original nicht vorkommt: "Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise".

Original steht da "Startling Implications for Diet, Weight Loss and Long-term Health". Das möge jeder mal für sich selbst verzerren.

Campbell liefert in seinem Buch gute Ansätze für weitere Forschung, wird aber so dargestellt, als ob diese gar nicht mehr nötig sei. In Kombination mit fehlenden Vergleichswerten für pflanzliche Komponenten und fehlenden nachfolgenden Kontrolltests kratzt das erheblich an seiner Glaubwürdigkeit, Reputation hin oder her.

Viele geben ihm dann mit ihrer noch einseitigeren radikalen Ignoranz den Rest, denn Campbell versteigt sich eigentlich gar nicht so verbissen in eine derartige Nulltoleranz. Er behauptet im Gegenteil, dass tierisches Eiweiß keine nachweisbaren negativen Effekte habe, wenn es einen Ernährungs-Anteil von 5 % nicht übersteige [Campbell].

Das Biotop Mensch mag sich zwar im Westen nicht sonderlich vom generellen Aufbau Ost unterscheiden, aber es gibt neben den Schlitzaugen (und anderen genetischen Veranlagungen) auch z.B. im enzymatischen Bereich Unterschiede. Deren Enzyme sind halt Made in China. Das ist das iPhone zwar auch, aber mit 12 Monaten Garantie kommt man im Leben manchmal nicht weit. Man muss aber auch gar nicht so weit kommen, denn die individuellen Unterschiede kommen ja von selbst noch hinzu und sind schon in den eigenen 4 Wänden gut sichtbar. Wenn man kein allzu griesgrämiger Zeitgenosse ist. Ein Blick nach links sagt manchmal mehr als 1000 Worte. Hier die ersten 18, falls da nur ein Kasten Bier steht :

Deutsche Wertarbeit ist auf Gedeih und Verderb den Zuliefererbetrieben ausgeliefert. Meine Diät ist noch lange nicht deine Diät. Von daher könnte ich jetzt eigentlich schon Feierabend machen, denn die Ernährungsform ist medizinisch eigentlich nur individuell zu beantworten und nicht so wirklich generalisierbar. Es sei denn, das Fleisch wäre wirklich so schlecht, wie es vielfach gemacht wird. Manche Kluft zwischen Soll- und Ist-Werten macht die Einschätzung nicht gerade leichter.

Als des Teufels Advokat jobmäßig also ein ziemlicher Griff ins Klo. Je mehr man anhand der Recherchen über Fleisch zu wissen glaubt, desto weniger entscheidungsfreudig wird man. Außer man ist betriebsblind und will nur seinen Standpunkt rechtfertigen. Jeder Kritikpunkt findet seinen Kritiker. Das wäre ja noch bedingt hilfreich, aber nicht jeder Kritiker findet einen Kritikpunkt und kritisiert dann den Kritiker. Oder den Kritiker des Kritikers.

Der durch viele Veganer-Quellen verbreitete Schwachsinn hilft hingegen gar nicht. Dort kann man Sachen über sich ergehen lassen wie "Es ist längst wissenschaftlich bewiesen, dass...", worauf dann meist irgendein Quark folgt. Es ist überhaupt nichts davon wissenschaftlich bewiesen. Selbst die unabhängigste Wissenschaft ist einem stetigen Wandel unterworfen, bei dem es vorerst so gut wie keine endgültigen Wahrheiten geben wird, sondern immer nur Momentaufnahmen. Meist scheitert es aber ja schon an der Unabhängigkeit.

Auch Campbell und seine Kollegen sind keinesfalls so unabhängig, wie es ihnen gerne angedichtet wird, denn der Steuerzahler will natürlich auch was sehen für sein Geld. Die fragliche Unabhängigkeit gilt jedoch für beide Seiten der Medaille, denn eine Frau Minger z.B. zieht in ihrer Kritik an Campbell auch Kausalzusammenhänge aus Korrelationen, wo vermutlich eher keine sind. Eine unangenehme Kröte sollte man jedenfalls nicht einfach so schlucken, weil oft ein verzauberter Königssohn drinsteckt.

Außer im Crunchy-Frog.

Poppt der Thronfolger erst im Magen aus der Kröte raus, kann es mitunter eng werden. Dem Fußvolk ist derlei Adel aber generell ein Dorn im Müsli, man will Blut sehen. Da Blümchen manchmal auch blaublütig sind, prügelt man aus Verlegenheit lautstark auf längst totem Fleisch rum, um

aus einem rein spekulativen patriarchalen "gibt es möglicherweise eine Verbindung" eine nicht flachlegbare Prinzessin auf der Erbse zu gendern.

Campbell habe jedenfalls Mingers Kritik "eindrucksvoll" öffentlich widerlegt und manche Eingeschnappten haben wegen der nicht hinnehmbaren Majestätsbeleidigung nochmal extra nachgetreten, anstatt einfach mal an der richtigen Stelle nachzusehen, ob da vielleicht was dran ist.

Unter dem Schuh zum Beispiel. Mal abgesehen von seiner erbärmlichen "Ich bin viel studierter als du"-Rhetorik räumt Campbell in Wahrheit "unglückliche Umstände" ein, die leider zu Missverständnissen führen könnten und wirft Minger vor, dass man aus den Daten lediglich Schlussfolgerungen ziehen, jedoch keine Kausalzusammenhänge ableiten dürfe. Damit relativiert er sich erneut vorsichtshalber selbst.

Und mehr noch: Seine Befunde bildeten selbstverständlich keinen wissenschaftlichen Beweis ab und man solle sich mal besser selbst seine Meinung bilden. Manche seiner Korrelationen seien nämlich gar nicht konsistent und außerdem habe er nie von "vegan" oder "vegetarisch" gesprochen, sondern meine eine sehr tierproteinarme Ernährung. Er wolle zudem klarstellen, dass tierische Proteine keinen Krebs entstehen lassen, sondern anscheinend bloß dessen Wachstum unterstützen würden [Campbell].

Eindrucksvoll, sicher, obwohl sich bei mir eher der Eindruck erhärtet, dass hier jemand ganz sachte zurückrudert. Sonst gäbe es neben dieser doofen Puppenspielerin aber sowieso keine ernstzunehmenden Kritiker. Außer einer renitenten Ärztin im Ruhestand, die eh jedem an`s Bein pinkeln wolle, und ein paar Personen, die den Weston-Price-Rohfleischfressern zu nahe ständen. Und die hätten sich mit ihren Nebensächlichkeiten bloß zu Wort gemeldet, um Campbells Ergebnisse als umstritten darstellen zu können.

Weiber-Fleisch

Eine fiese Taktik, die der Gegenseite nicht im Traum einfallen würde. Warum aber sollte die Wissenschaft ihre Zeit auch mit Kritik verschwenden, wo die "Ergebnisse" doch lediglich Schlussfolgerungen sind und keinerlei wissenschaftliche Beweise liefern? Im Prinzip ist das doch nichts weiter als Campbells persönliche Meinung und die sollte ihm auch der ärgste Gegner zugestehen.

Und selbstverständlich gibt es sehr wohl gut ausgebildete kritische Mediziner, die sich nicht in dieses Feindbild pressen lassen. Sie halten sich allerdings nicht mit öffentlichem personellen Schmierentheater auf, sondern lassen Fakten nur sprechen, wenn man sie danach fragt: Veganer und Vegetarier stürben nämlich auch gerne mal an Krebs, wie z.B. Steve Jobs (Bauchspeicheldrüsen-Krebs), Linda McCartney (Brust-/Leber-Krebs), Robin Gibb (Darm-/Leber-Krebs), Adam Yauch (Ohrspeicheldrüsen-Krebs) oder George Harrison (Lungen-Krebs).

Eine These, dass Krebs bei pflanzenbasierter Kost nicht vorkomme oder gar geheilt werden könne, sei gefährlicher Blödsinn. Für Brustkrebs seien z.B. zwei Gene verantwortlich, die eigentlich das Tumorwachstum hemmen würden. Seien diese mutiert, läge das Krebsrisiko bei betroffenen Frauen um die 60%. Eine pflanzliche Ernährung könne diese Fehlfunktion der Gene nicht mal eben korrigieren. Campbell sei zu seiner Zeit für die Weichenstellungen zwar nicht ganz unwichtig gewesen, nunmehr aber in vielen Punkten einfach nicht mehr zeitgemäß [Simpson].

Eine zwölfjährige britische Studie führt die gesünderen Blutfett- und Blutdruckwerte, das seltenere Übergewicht und eine geringere Krebstodesrate bei Vegetariern auf die insgesamt ausgewogenere Ernährung, gesündere Lebensweise (Sport, Stress) und weniger Zigaretten- und Alkoholkonsum zurück. Damit dürfte sie der Wahrheit ein ganzes Stück näher gekommen sein.

Außerdem dürfte da der frittierte Fisch das kleinste Problem sein, wenn er aus der frisch gedruckten Zeitung vom Vortag gegessen wird.

Und wir können uns sicher sein, dass Mum die fleischlose Ernährung für das Töchterchen sehr genau ausgewogen hat, damit auch noch was überbleibt, mit dem man das Mädels zum "Bierholen an der Bude" rausschicken kann.

Aus toxikologischer Sicht ist diese ganze Vegetarier / Veganer-Debatte recht sinnlos, denn dort gibt es überhaupt keine ungesunden Schnitzel, sondern nur ungesunde Ausmaße von Gefriertruhen.

Das ist wohl in Bezug auf Ernährung die einzig brauchbare Herangehensweise. Die moralisch/ethische Debatte lohnt sich sowieso nicht, denn eine solche würde ja überhaupt nicht zustande kommen, weil auf beiden Seiten erstarrte halbgeare Wiederkäuer rumhängen.

Verzicht ist auch hier das Schlüsselwort und scheint mir so langsam der Generalschlüssel für das qualvolle Schlachten von heiligen Kühen zu sein. Beißt die Kuh auf der Wiese ins Gras und fällt tot um, habe ich gegen eine menschenwürdige Einäscherung nichts einzuwenden. Bin ja kein Inder.

Fleischessern mangelndes Mitgefühl gegenüber Tieren vorzuwerfen, ist doch auch hanebüchener Schwachsinn: Viele behandeln ihre Tiere besser als die eigene Verwandtschaft.

Genau das tun Veganer aber auch und projizieren so bloß unbewusst das eigene Fehlverhalten auf ihre Mitmenschen. Hahaha. Nein, war nur Spaß. Aber auf so einem Niveau ungefähr werden da mit Studien teilweise Korrelationen umgedeutet. Kausalzusammenhänge sind das jedenfalls nicht.

Weiber-Fleisch

Hä, Korrelation? Wat is dat denn? Folgendes: Steht man unter der Dusche und spielt am Hahn rum (nicht am Piephahn, versteht sich), wird man in der Regel nass. Das kann zwar auch passieren, wenn man an seinem Piephahn rumspielt, aber darum geht es hier nicht.

Denn wir sind hier dem ominösen Kausalzusammenhang auf der Spur. Ist man also dem kapitalistischen Schweine-System wohlgesonnen und hat seine Wasser-Rechnung bezahlt, haben wir hier einen (nicht ganz wasserdichten, aber reproduzierbaren) Kausalzusammenhang: Hahn aufdrehen (Ursache) macht nass (Wirkung), wenn man an der falschen Stelle steht.

Fällt dabei das Handtuch von der Heizung, könnte man behaupten, dass hier die Schlümpfe am Werk waren. Man könnte aber auch annehmen, dass der Handtuch-Fall durch das Rumschrauben am Hahn verursacht worden ist. Fällt das Handtuch statistisch gesehen oft runter, haben wir vielleicht eine Scheinkorrelation, die nicht nur Gargamel auf die falsche Fährte locken kann. Vielleicht rödeln die Rohre aber auch so locker in der Wand rum, dass der Heizkörper mitschwingt und wir hier doch einen kausalen Zusammenhang haben. Schlümpfe sind da jedenfalls nur ganz selten zu finden.

Der Rödel-Verdacht sollte im günstigen Fall zu weiteren Studien führen, die ihn ausräumen oder bestätigen. Ohne weitere Studien ist die Beziehung zwischen Handtuch-Fall und Hahn-Rumspielen bestenfalls eine Korrelation: Sie zeigt mögliche Beziehungen, ist aber noch lange keine Ursache-Wirkung-Beziehung. Könnte ja auch Schlumpfinchen gewesen sein. Für diese grob fahrlässig erklärende Unterscheidung werde ich wahrscheinlich gesteinigt.

Aber das hier ist ja auch bloß die Wurst-Theke und kein Statistik-Seminar. Dort würde man jetzt vermutlich abwinken und noch mehr Verwirrung durch die Aussage stiften, dass Nasswerden und Handtuch-Fall über eine dritte Größe als Ursache kausal zusammenhängen:

Die Schwerkraft. Damit ist hier aber ja niemandem gedient. Jedenfalls werden uns Korrelationen immer wieder gerne als Kausalzusammenhänge verkauft, damit die Presse von ihren Schlümpfen nichts abgeben muss.

Die gesundheitliche Bewirtung, die einem seitens der Presse aufgetischt wird, kann man sich noch nicht mal in die Haare schmieren. Die dreht sich halbjährlich im Kreis und es gilt: Sättigung vor ausgewogener Mahlzeit. Dabei regiert nicht selten tatsächliches oder vorsätzliches gastronomisches Unvermögen:

"Wer besonders viel Fleisch isst [...], hat bei gleichem Alter [...] ein 1,3-fach so hohes Risiko zu sterben wie jemand, der besonders wenig davon isst."

Wir sterben alle früher oder später. Auch die Veganer. Die Aussagekraft solcher Allgemeinplätze ist doch gleich null. Als ob man nach 3 Steaks tot umkippt.

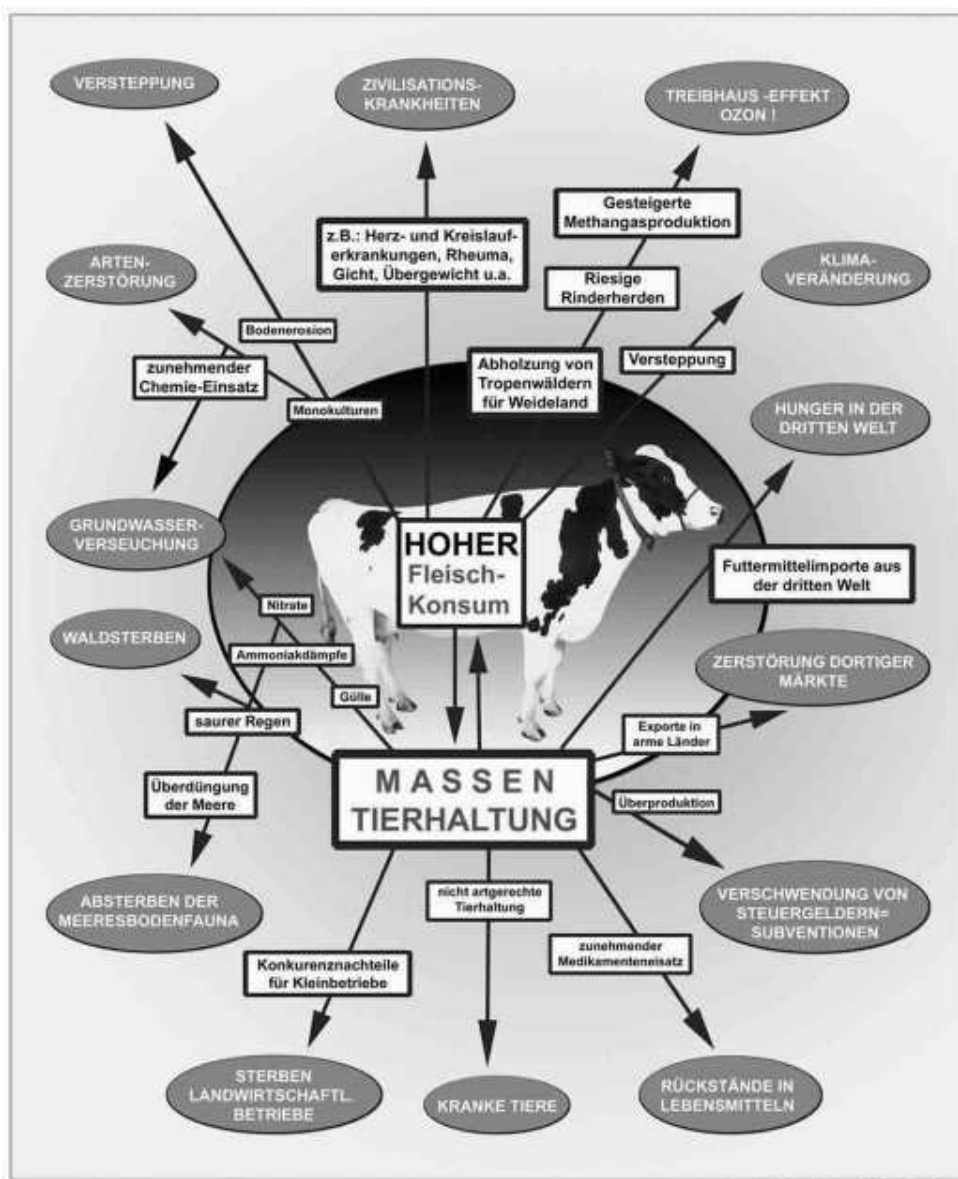
Der Witz dabei ist, dass das an Amerikanern getestet worden sei. Also nicht das mit den Steaks, denn deren Steaks sind was größer als unsere und da wäre ich mit solchen Aussagen eher vorsichtig. Amerikaner kann man ziemlich genau in 2 Gruppen unterteilen: Gruppe 1 ist die Burger-Fraktion und Gruppe 2 sind die Beauty-Fitness-Freaks. Da braucht es keine zehnjährige Studie, um das kränkere Extrem zu erraten.

Bei der Burger-Fraktion sieht es gesundheitlich aber auch nicht so gut aus. Wenn man dann noch Burger-Frikadellen zum unverarbeiteten Fleisch zählt, kann eigentlich nix schief gehen.

Über dem Artikel steht meist "Das böse Fleisch" usw. dick drüber, und weil ja kaum jemand den Scheiß bis zum Ende durchhält (wo dann kleinlaut relativiert wird), entsteht ein völlig verzerrtes Bild beim Querleser.

Weiber-Fleisch

Nach solchen Artikeln kann man fast die Uhr stellen und trotzdem würden genau diese Negativ-Informationen gänzlich durch Fleischlobby, Ärzte und Pharmaunternehmen unterdrückt. Vielleicht bin ich ja nicht sehr empfänglich für so Hersteller-Propaganda, aber die ist mir bisher nirgendwo großartig aufgefallen. Wer gerne mal zur Rügenwalder Mühle fahren würde, hat doch den Schuss nicht gehört. Fleisch ist in aller Munde, wird aber nicht immer auch runtergeschluckt - Zeit also für eine etwas neutralere "Fakten"sammlung.



Viel Feind, viel Ehr! [Quelle: vebu, Grafik: Padberg]



In den USA ist bekanntlich alles größer - zum Glück auch die Regale im Supermarket. Bei uns würde diese leckere PETA-Aktivistin aus New York bestimmt nicht so einfach reinpassen. [Quelle: AFP]

Weiber-Fleisch

Fleisch sei das quergestreifte Muskelgewebe warmblütiger Tiere, könne im Normalfall vom Menschen gegessen werden, wenn es nicht von Katze, Hund oder Affe stamme und bestehe aus :

Wasser (76%),
Protein (21,5%),
Fett (1,5%)
und Mineralstoffen (1%).

Na schön, und woraus besteht Gemüse? Nehmen wir mal grüne Erbsen. Diese bestünden aus :

Wasser (77,3%),
Protein (6,6%),
Fett (0,5%)
und Mineralstoffen (0,9%),

sowie 4,3% Rohfasern und 12,6% Kohlenhydraten. Man könnte also sagen, dass Fleisch etwa die dreifache Menge an Eiweiß und die dreifache Menge an Fett auf die prozentuale Waage wirft. Was man selbst auf die richtige Waage wirft, kommt also darauf an, wieviele Erbsen man sich gegenüber dem Filetstück auf den Teller schaufelt.

Ansonsten bestehe Fleisch auch noch aus Kohlenhydraten in geringen Mengen (z.B. Glykogen), Vitaminen, Enzymen, Nucleotiden, Peptiden und Aminosäuren (z.B. Kreatinin, Carnosin, Inosinmonophosphat).

Die Muskelzellen bestünden aus Myosin (ein Globulin, Muskeleiweiß) und Actin und enthielten die Proteine Troponin und Tropomyosin, Milch- und Phosphorsäure, sowie Kathepsine (proteolytische Enzyme), Kollagen (Prolin, Hydroxyprolin), Myoglobin (Eisen, Porphyrin, Imidazol, Histidin), Sauerstoff und Stickoxid.

Weiber-Fleisch

Schlachttiere würden auf übertragbare Krankheiten untersucht, sollten nicht abgehetzt, nicht übermüdet sein und dürften nicht unter Pharmaka-Einfluss stehen. Nach der Schlachtung gäbe es zudem Fleisch- und Blutuntersuchungen auf Rückstände und Parasiten: Trichinen könnten unter Umständen tödlich wirken, Finnen könnten als Bandwürmer auftreten.

Na ja, so lange sie nicht als Polka-Band auftreten. Aber wer will schon wirklich nach Finnland? Kälte bekommt nämlich nicht allen gleich gut: Selbst Finnen und Trichinen werden bei Tiefgefrierlagerung abgetötet. Neben Toxoplasma gondii. Und nur wegen der Sporen und Viren braucht man da jetzt auch nicht hin.

Ein Drei-Sterne-Kühlschrank muss mindestens -18°C machen; so kann er verpackte Sachen wie frische Rindersteaks und ausgenommenes Geflügel 12 Monate, ungesalzenes Hackfleisch 10 Monate und frisches Schweinefleisch 6 Monate lang so lagern, dass man die Garantiezeit überlebt.

Zwei Sterne müssen -12°C bieten und der vom Discounter sollte tiefer als -6°C kommen, wenn er sich einen Stern verdienen will. Bei -30°C verdoppele sich die Lagerzeit, nur Hackfleisch sei sich zu fein dafür und schaffe gerade mal etwas mehr als 2 Monate zusätzlich.

Trocknung konserviere auch, da Mikroorganismen Gleichgewichtsfeuchtigkeiten von min. 70-80% und Enzyme 50% bräuchten. Die Fettoxidation habe aber anscheinend keinen großen Durst. Kochsalz könne Fäulniskeime schon ab 8% Salz im Wachstum hemmen, 20% sei früher die angewandte Norm gewesen. Nach der Botox-Spritze sollte man sein Gesicht auch nicht mit Natrium- oder Kaliumnitrat oder Natriumnitrit pökeln. Auch beim Einlegen von Fleisch in Essig-Lösungen mit pH-Werten um 4 werden viele Mikroorganismen nicht nur sauer [Baltes][Schormüller].

Weiber-Fleisch

Wer da vor Ekel nur noch Salat isst: Da gäbe es auch lustige Parasiten, die euch das Hirn wegfressen könnten [Nagami].

Für die Körner- und Nuss-Fraktion hätte ich noch Mykotoxine, wenn es mir darauf ankäme. Kommt es aber nicht, weil ich ja hier nicht gegen selbstbestimmte Nahrung hetzen will und den Kram ja auch selbst esse. Jeder soll so machen, wie er lustig ist.

Denn sei das Schlachtvieh gehetzt oder aufgeregt, könne es zu Muskelblutungen kommen und die Fleischqualität sinke rapide, was ja keiner von uns wollen kann. Dazu käme ein erhöhter Anstieg an ATP (Adenosintriphosphat), der ebenfalls die Qualität mindere [Baltes].

Es wird auch oft behauptet, dass Angst und Stresshormone das Schweine-Fleisch neuerdings stark verwässern würden, weil das beim Braten da immer so raus suppt. Das ist so natürlich nicht haltbar.

Aber bestenfalls die halbe Wahrheit. Obwohl die Schweine früher schon gelassener ihrer Schlachtung entgegengesehen haben. Das waren aber auch noch coole Säue.

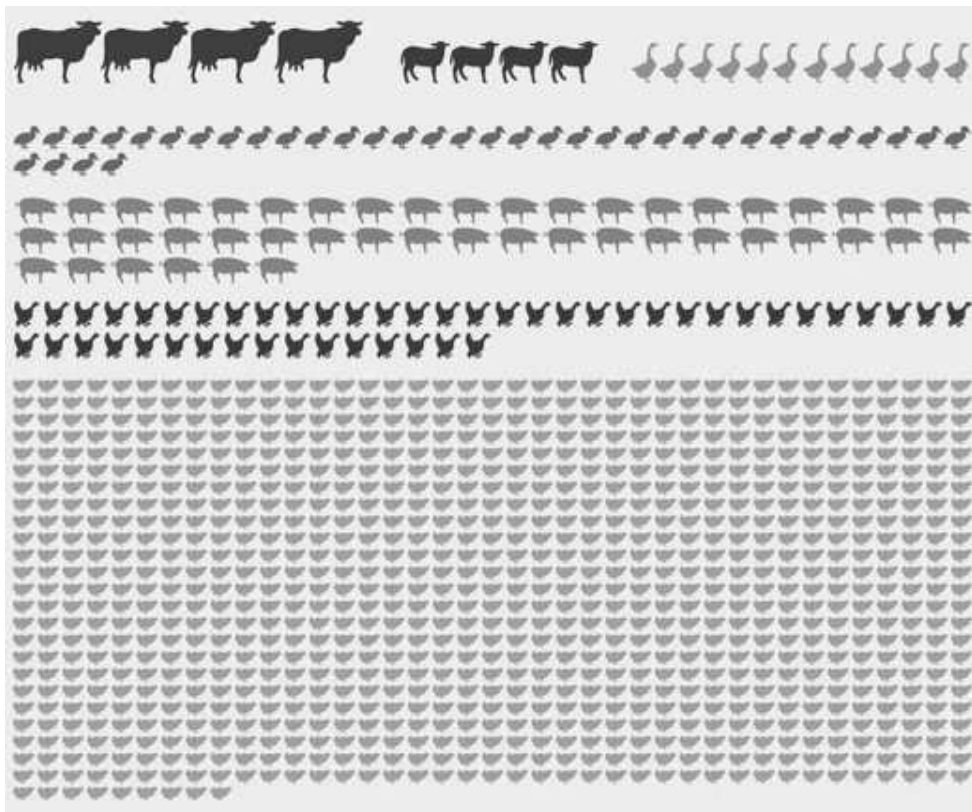
Heute werde mehr Wert auf eher mageres Fleisch gelegt und auf Rassen, die mehr von diesem Fleisch liefern. Deren Proteine hätten eine verminderte Wasserbindung (das ist die andere Hälfte der Wahrheit). Wobei die Protein-Inhaber allerdings heute dünnhäutiger und stressanfälliger seien, was in Bezug auf Medikation nicht unproblematisch sein könne. Aber kein Stress.

Der pro Kopf Fleisch-Verbrauch liege bei 40 kg Schwein und 20 kg Geflügel pro Jahr [Olias]. Die 60 kg findet man auch woanders eine total schicke Zahl, teilt die aber anders auf: 1094 Tiere esse man pro Menschenleben im Durchschnitt in Deutschland, darunter

Weiber-Fleisch

4 Rinder,
4 Schafe,
12 Gänse,
37 Enten,
46 Puten,
46 Schweine und

945 Hühner [Benning][Schiermann]. Die letzten beiden Hühner nicht mitgezählt.



Wer hat`s erfunden? [Quelle: Fleischatlas]

In Maßen sei Fleisch gesund, gegen einen maßvollen Verzehr sei nichts einzuwenden. Es enthielte B-Vitamine und wertvolle Aminosäuren. Aber: 100g Rind, Lamm oder Schwein /Tag würden das Darmkrebsrisiko um 49%, Wurst um 70% erhöhen, Geflügel erhöhe das Risiko nicht. Gesättigte Fettsäuren gälten als schädlich fürs Herz (z.B. Ölsäure, Gehalt: 40%). Verzehrsempfehlung für Fleisch: 300 bis 600g pro Woche, Aufteilung der Portionen egal [DifE, Deutsches Institut für Ernährungsforschung].

Weiber-Fleisch

Meta-Analysen aus 6 Studien (im Jahr 2009) und anderen Studien im Jahr 2010 erbrachten keinen epidemiologischen Nachweis für die Existenz eines Zusammenhangs von tierischen Fetten oder Proteinen und Darmkrebs [Alexander, Cushing, Lowe, et al.], sowie keinen Nachweis für die Existenz eines Zusammenhangs von tierischen Fetten und Brustkrebs [Morimoto, Mink].

Keime in rohem Fleisch (Hack, Carpaccio oder Tatar) würden aber schon ein Risiko darstellen: Salmonellen, Campylobacter oder Listerien könnten Durchfälle verursachen, die für Kleinkinder, Menschen mit geschwächtem Immunsystem oder Senioren gefährlich werden könnten. Das ist natürlich Scheiße. Hauptsächlich. Durchgegartes Fleisch sei aber unproblematisch. Angst vor Antibiotika und Schadstoffen sei unbegründet [Thier-Kundke, BfR, Bundesinstitut für Risikobewertung].

Weil die Schadstoffe auch im veganen Essen drin sind, oder warum?

Mikroorganismen können Bakterientoxine vor ihrem Tod (Botulinum-Toxin) oder nach ihrem Tod (Salmonellen) ausscheiden. Gott sei Dank ziemlich selten vor unserem Tod.

Bakterien-Infektionen haben fast ausschließlich mangelnde Hygiene als Grund. Salmonellen können jedoch schon im Tier drin gewesen sein. Oder halt reinkommen, wenn der Kellner den Daumen auf dem Steak hatte. Den schmutzigen Daumen. Den sehr sehr schmutzigen Daumen. Wer zu viel Rocky gesehen hat, sollte sich schon mal gut auf den unerwarteten Kampf vorbereiten: Von rohen Eiern sei dringend abgeraten. Übelkeit und Erbrechen könnten im allerallerschlimmsten Fall auch Typhus mitbringen.

Staphylokokken bieten ein hitzeresistentes Toxin, aber nach dem Durchfall machen die schon Feierabend.

Weiber-Fleisch

Clostridium perfringens kann auch so mal im Darm vorkommen: Der Bazillus gibt unserem Magen die Sporen, wenn er unglücklicherweise im Darm des dreckigen Kellners vorkommt.



Wie immer jede Provokation vermeidend: PETA

Clostridium botulinum ist eine ganz linke Bazille und hat sogar Zacken an den Sporen dran. Auch die sind hitzeresistent. Wenn der Kellner sich nicht blicken lässt, läuft da aber zum Glück gar nichts. Er entwickelt sich vorwiegend unter Luftabschluß (bis hier gilt das auch für den Kellner) in zubereiteten Lebensmitteln (auch das könnte noch, sehr

Weiber-Fleisch

frei interpretiert, für den Kellner gelten), wo er ein Neurotoxin köchelt (ab hier sollte ich aber wohl meinen Anwalt einschalten), das wirklich ganz ganz übel ist. Ganz ganz übel.

Das merkt man nicht nur an der Übelkeit, sondern auch am Doppeltsehen, den Schluckbeschwerden und dem möglichen Tod (nach 10 µg) durch Atemlähmung.

Kochschinken und komisch aufgeblähte eiweißhaltige Konserven sollte man nicht täglich auf dem Speiseplan haben und im Zweifelsfall besser mal in die Pfanne hauen.



Der Tragödie zweiter Teil [Quelle: PETA]

Im Darm des Kellners ist natürlich noch Platz für Escherichia-coli-Keime, die bei hitzeresistenten Toxinen auch gerne mitspielen wollen. Sie spielen die erste Geige beim Magen-Darm-Konzert. Wer das eklig findet, sollte die Finger von Muscheln oder Fischen lassen. Ich sage nur Kloake, Viren, Hepatitis [Baltes].

In einem Bericht ist von schlimmen MRSA-Keimen die Rede, jedoch hält man es nicht für nötig, den Namen mal näher aufzuschlüsseln. Diese seien z.B. in Hähnchen drin und könnten über Haut oder Schleimhaut schon bei der Zubereitung in den Körper gelangen und zu Haut- und Lungenentzündungen führen, die durch gängige Antibiotika nicht behandelbar seien. 80 % aller konventionellen Schweinebauern trügen die Keime in sich und also zu uns.

Ich halte diese Zahl für frei erfunden, da mir keinerlei Gesundheits-Zwangskontrollen für Landwirte bekannt sind. Im Münsterland seien ein Drittel der MRSA-Keime in Krankenhäusern tierassoziiert. Was lernen wir daraus?

- 1.) Im Münsterland besser mal nicht ins Krankenhaus gehen und
- 2.) die Gefahr der Ansteckung durch Fleisch ist nur halb so groß wie die ohne.

Dann ist da noch die Rede von einem zweiten Keim, der dann schon gar nicht mehr benannt wird, aber resistente Enzyme produziere [Schiermann]. Nee, Freunde, so nich.

Methicillin-Resistente Staphylococcus Aureus seien die Übeltäter, die gegen bestimmte Antibiotika resistent seien und Wundinfektionen und Entzündungen der Atemwege hervorrufen könnten.

In der Vergangenheit seien die Keime vor allem in Krankenhäusern aufgetreten und dort von Mensch zu Mensch übertragen worden.

Weiber-Fleisch

In den letzten Jahren hätten sich auch mal Menschen außerhalb von Krankenhäusern infiziert. Das macht sich in einem Artikel natürlich nicht so gut.

Das Bakterium sei weit verbreitet und 30% der Menschen trügen es auf der Haut spazieren. Das sei so völlig ohne Infektion machbar. So lange man nicht in ein münsterländer Krankenhaus geht: Erst bei z.B. Operationen sei ein erhöhtes Infektionsrisiko vorhanden.

Ich würde trotzdem darauf verzichten, dem Tierarzt allzu herzlich die Hand zu schütteln. Oder niedersächsischen Schweinezüchtern, von denen ca. 25% besiedelt seien (deren Schweine zu ca. 50%). Von MRSA wisse man seit 1970.

Eine niederländische Studie habe gezeigt, dass bei vielen Personen, die nur vereinzelt Tierkontakt hatten, die Besiedelung nach kurzer Zeit wieder verschwand.

Im rohen Fleisch sei das Zeug manchmal trotzdem drin, mit allerdings sehr geringen Keimgehalten. Die Infektionen durch Lebensmittel seien gering, wobei die Lebensmittel durch Personen mit MRSA verunreinigt worden seien. Grundsätzlich sicher seien alle wärmebehandelten Lebensmittel wie pasteurisierte Milch, gebratenes oder gekochtes Fleisch [BfR, Bundesinstitut für Risikobewertung]. Wenn man es sich selbst serviert.

Die Listeriose-Bakterien sind dagegen meist Kindergeburtstag und recht harmlos, außer *Listeria monocytogenes*, die bei Schwangeren und Immunschwachen grippeähnliche Erkrankungen bis zu Hirnhautentzündung hervorrufen können, was im schlechtesten Fall tödlich enden kann. Die tummeln sich aber eher in Weich- und Schmierkäse (wer also vegan mitgeschleift wird und nachts heimlich den Käse ausrollt, sollte nicht zu laut lachen). Nicht pasteurisierte Milch und Hackfleisch sind natürlich nicht immer ganz ohne.

Weiber-Fleisch

Hackfleisch ist im Vergleich zu einem Steak natürlich sowieso eine etwas andere Baustelle, denn eigentlich war ja von rohem Fleisch die Rede, daher noch mal der Hinweis für die Zartbesaiteten: Das mit dem Kellner war nur im übertragenen Sinne gemeint. Hahaha. Der Kellner serviert übrigens auch vegane Salate.



Schwein gehabt? [Quelle: Fleischatlas]

Mikroorganismen gedeihen sehr viel besser auf Fleisch als auf Salat, aber gegen Kontamination durch Kontakt ist der natürlich auch nicht gefeit. Bakterien seien aber eh zu Wasser, zu Lande und in der Luft ganz gut zu Fuß.

Lebensmittelverderb passiere um so leichter, je feiner verteilt sie vorliegen würden und je mehr Feuchtigkeit sie enthielten. Hackfleisch werde sehr viel schneller von Bakterien angegriffen als ein unzerstücktes Stück Fleisch, daher müsse es grundsätzlich abends weiterverarbeitet werden, wenn es nicht verkauft wurde. Ihr solltet also schon mal eure bessere Hälfte anrufen, während ihr den Hasen von der Straße kratzt.

Konservierungsstoffe und -verfahren sind also nicht nur schlecht: Die meisten Mikroorganismen und Enzyme haben schon unter 100° C (Pasteurisierung) keinen Spaß

Weiber-Fleisch

mehr, Bakterientoxine werden bei höheren Temperaturen abgebaut (Botulismus-Toxine bei mindestens 10minütigem Erhitzen auf 100° C bzw. sofort bei 120° C) [Baltes].

Teflon-Pfannen sollten dabei nur bis 220° C erhitzt werden, ab 360° C gäbe es giftige Dämpfe. Maximal 3 Minuten vorheizen, bei Induktionsherden gar nicht.

Sobald Speisen in der Pfanne seien, würden kaum noch Temperaturen über 200° C erreicht und außer vielleicht dem Rapsöl tue man niemandem weh.

Steaks gehen aber auch schon gut mit 140° C, noch besser allerdings in Edelstahl- oder Gusseisenpfannen, wobei der Stromrechnung die Pfannenwahl relativ schnurz ist. Keramisch beschichtete Pfannen ohne Teflon könnten auch 400° C ab [Dietl]. Aber wir wollen ja nicht in der Hölle schmoren. Daher: Die Eisenpfannen vor Erst-Benutzung gut einbrennen!

Grundlage der Hitzesterilisation sei die Denaturierung von Eiweiß im Mikroorganismus und im Lebensmittel. Wohnt der Mikroorganismus im Lebensmittel, hat er also meistens schlechte Karten.

Die Proteine seien durch die Erhitzung auch besser verdaulich, so dass ihr Nährwert steige und man Vollkonserven u.U. jahrelang haltbar machen könne [Baltes].

Viele verdrehen diese Tatsache in ihr Gegenteil und behaupten, dass Fleisch durch Braten schlechter verdaubar gemacht werde. Diese Art der Verdrehung ist normalerweise Tagesgeschäft von Leuten, die eingewiesen gehören oder schon drin sind.

Durch die Pfanne passiert das Gleiche wie durch den Magen. Um es mal clever auszudrücken, denn was auch immer im Magen wirklich passiert, es ist ja das gleiche gebratene Protein, was da durchwandert.

Weiber-Fleisch

Esse man ein rohes Ei und würge das nach einer Zeit wieder hoch, käme ein optisch astreines Rührei zum Vorschein [Enders].

Wenn ich mir vorstelle, dass ich ein rohes Ei essen muss, wäre das mit dem Hochwürgen jedenfalls ein Leichtes. Die Hitzeeinwirkung ist im Magen zwar vergleichsweise minimal und es kommt ja noch die Magensäure hinzu, daher ist der Vorgang nicht ganz so gleich, aber im Endergebnis schon: Die Pfanne verdaut uns das schon mal vor. Ist doch nett.

Tierisches Eiweiß sei vom Körper besser verwertbar als rein pflanzliches und es biete neben Kalium und Natrium eine gute Versorgung mit Vitamin A und Zink. Schlecht seien die Purine (wegen Gicht) und das Cholesterin (70mg / 100g) [Gahl].

Die bessere Verwertbarkeit wird teilweise kontrovers diskutiert. Wobei nicht alle Fleischgegner dies verneinen und sogar behaupten, dass die Stoffe viel zu gut aufgenommen würden und der Körper damit überfordert sei. Manch Körper ist leider schon mit der Quellenangabe überfordert.

Nach aktuellen Erkenntnissen liege der menschliche Tagesbedarf für Protein bei nur noch 25-30 Gramm. Der namhafte pommersche Facharzt Prof. Dr. med. Lothar Wendt habe nachgewiesen, dass sich überschüssiges tierisches Protein in den Blutgefäßen und im Zwischenzell-Bindegewebe ablagere und so die Vitalstoffversorgung von Organen, Muskeln, Knochen, Gelenken und Haut verhindere [RISI & ZÜRRER].

Einen Namen hat doch jeder. Protein wird trotzdem im Magen-Darmtrakt in seine Aminosäuren gespalten und geht als ganzes Protein vorrangig nirgendwo hin. Die Aminosäuren werden natürlich im Körper verbaut, aber das ist ja der Sinn der Sache.

Weiber-Fleisch

Gäbe es solch eine relevante Eiweißspeicherung im Körper, sollte man diese ohne Problem an jedermann nachweisen können und der Mann hätte nicht nur einen Namen gehabt, sondern vielleicht auch einen Nobelpreis.

Oder zumindest seine eigene Formaldehyd-Urne, wo man dann quasi an ihm selbst seine Befunde hätte finden können. Es werden hier übrigens erstaunlich viele Leichen ausgegraben, dafür dass die Veggies mit totem Fleisch nichts zu tun haben wollen.

Andere Vertreter der Eiweißkrankheit-Theorie berufen sich auf den aufgenommenen Stickstoff, der gar nicht wieder in vergleichbarer Menge über den Harn ausgeschieden werde. Na sowas. Folge man deren wirklich preisgünstig zu erwerbender Heilfasten-Methode, sei das aber oft kein Problem.

Wo liegt dann das Problem? Im Gegensatz zu unseren beiden Philosophen geben die Naturheilkundler immerhin zu, dass der Wendt gar nicht zwischen Tier- und Pflanzeneiweiß unterschieden habe. Schlucken wir das erst mal und widmen uns später der Verdauung.

Auch die Purine haben es nicht leicht. Keiner will sie haben. Sie werden im Körper zu Harnsäure verstoffwechselt und einfach wieder rausgeschmissen. Da kann man jetzt Mitleid mit haben oder einen Vergeltungsschlag befürchten, aber wenn man nicht stoffwechselgestört ist, braucht man sich da echt nicht in`s Hemd machen.

Wer sich an Hülsenfrüchten und Weizenkeimen labe, könne sich von der Warte aus auch gleich ein Schnitzel reinhauen. Koffein, Theobromin und Theophyllin sind übrigens auch Purin-Derivate [Teubner] [Rösch]. Im Gegensatz zum Harnstoff möge die Säure sich aber bitte noch nicht verpieseln, denn sie hat nach meinem kleinen Ausflug noch mal Einsatz.

Lasse man den Wassergehalt weg, bestehe unser Gehirn etwa zu einem Fünftel, unser Herz zu einem Zehntel aus reinem Cholesterin.

Und dazu brauche man kein Schwein, denn das könne man auch schon noch selbst produzieren. Zudem gäbe es in der schwer überwiegenden Mehrzahl der Fälle keinen Zusammenhang zwischen Nahrungscholesterin und Cholesterinspiegel im Blut.

Und Werte unter 300 mg solle man gar nicht beachten (wenn sie nicht gerade unter 150 mg lägen, da sie sonst Krankheitsverläufe negativ beeinflussen könnten). Ohne die falschen Fettsäure-Verhältnisse (LDL > HDL) ist Cholesterin aber eigentlich ein zahnloser Papiertiger.

Ohne den wir übrigens als ein Haufen Matsch unser Gerippe runter zu Boden glitschen würden. Die Margarine-Hersteller sehen das natürlich etwas anders [Garbers] [Holtmeier] [Leitenberger].

Fleisch- und Katzen-Allergiker sollten Innereien meiden. Bei den anderen Teile könne den wichtigsten Allergenen

Weiber-Fleisch

durch Kochen, Backen und Braten Feuer unter dem Hintern gemacht werden. Das könnte der Katze eventuell nicht so gut bekommen, dem Allergiker aber schon [Rösch].

Schweinefleisch sei deutlich nährstoffreicher als Geflügel und enthalte auch mehr Selen. Das gebundene Eisen sei deutlich besser verwertbar als bei Pflanzen. Das dreiwertige Pflanzen-Eisen ist zwar wertiger als das zweiwertige Eisen im Fleisch, die Bioverfügbarkeit sei aber geringer: Pflanze 2-20%, Fleisch 15-35%. Pflanzliche Phytate in Getreide, Hülsenfrüchten und Nüssen würden die Aufnahme von dreiwertigem Eisen zusätzlich hemmen, was man aber durch Vitamin C oder andere organische Säuren abfedern könne [Keller].

Da träfe es sich ja eigentlich gut, dass selbst die feministisch-alternativ angehauchten Unterstrich_Mädchen (nennen wir sie der Kürze halber mal Strichmädchen) heutzutage ein mobiles Funksprech-Endgerät besitzen, auf das sie ununterbrochen starren, während sie durch die Gegend stolpern.

So könnten sie zwischendurch mal gepflegt gegen den einen oder anderen Laternenpfahl donnern und ein bisschen was mitnehmen. Dummerweise sind die Dinger heutzutage fast alle aus so Aluminium-Gedöns und das scheppert zwar auch ganz nett, ist aber natürlich nicht ganz so gesund. Der Nutzen wäre hier aber wohl auch nicht von Dauer, da das auch für viele Handys gilt.

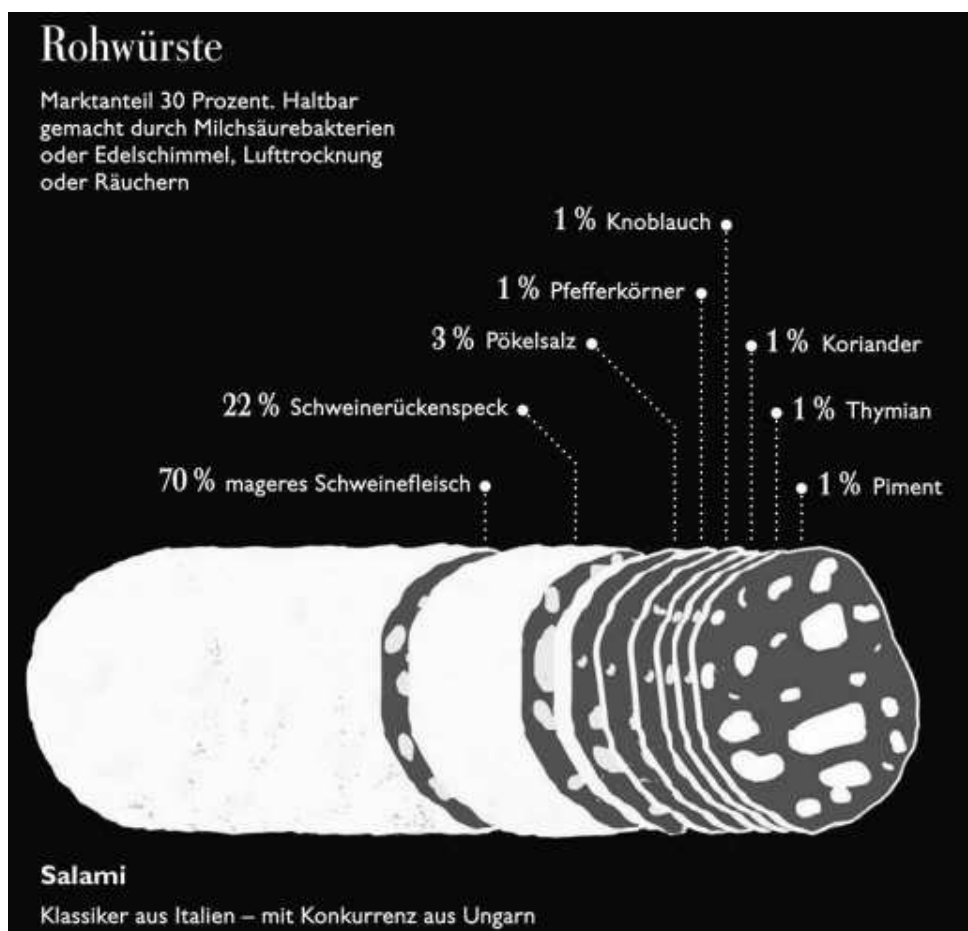
Das sei ja alles ganz toll, nütze aber nichts, denn 250g rotes Fleisch pro Woche könne das Herzinfarkt-, Magenkrebs-, Bauchspeicheldrüsen-, Brustkrebs- und Schlaganfallrisiko erhöhen [Barth].

Ansichtssache: Die bisher erhobenen Daten würden keinen kausalen Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und Krebs belegen, da genetische Disposition, Stress,

Weiber-Fleisch

Salzgehalte und bei der Zubereitung entstehende chemische Verbindungen (heterozyklische Amine) vielfach nicht in die Studien einbezogen seien [BfR].

Eine neuere dreizehnjährige Studie der EU kommt nach zwei verschiedenen Berechnungsmodellen zu einem ähnlichen Ergebnis, nämlich dass rotes und weißes Fleisch nicht problematisch sei, verarbeitetes rohes Fleisch (Salami, Würste, Speck) aber sehr wohl und sehr signifikant [Rötzer] [BMC Medicine]. Das möge man sich an seinen Hinterkopf tackern (Fleisch gut, Dauerwurst schlecht) und dort behalten, bis der Kelch mit dem Aufdruck "Recke weg" an einem vorüber gegangen ist. So ganz ohne Kratzspuren geht sowas ja nie, aber hier stirbt man wenigstens nicht ganz so schnell. Hat es aber dafür auch schwerer bei der Wiederauferstehung.



Signifikant : Salami [Quelle: Zeit, Grafik: Burgdorff]

Bezüglich der Sterblichkeit von Vegetariern und Nicht-Vegetariern wurden schon 1999 fünf Studien ausgewertet, wo man zu dem Ergebnis kam, dass Herzerkrankungen bei den Vegetariern um 24% geringer seien, es sonst aber bezüglich Magenkrebs, Darmkrebs, Lungenkrebs, Brustkrebs (hierzu siehe auch [PubMed]), Prostatakrebs oder der Kombination aller anderen Todesursachen keine signifikanten Unterschiede gäbe [Key et al.]. An dieser Auswertung war auch ein Herr Beyme beteiligt, der Schlingel, auf den wir später nochmal zurückkommen werden.

Die Sterblichkeit möchte ich nicht in Abrede stellen. Heikel an der Sache sei allerdings, dass Leichenschau und Diagnose der Todesursache von jedem Arzt vorgenommen werden könne und leider auch werde [Spann].

Nicht nur Notärzte trügen bei Unbekannten bisweilen groben Unfug ein und Herzversagen sei generell eine massenhafte Verlegenheitsdiagnose rat-, zeit- oder lustloser Mediziner [Mätzler] [Schneider] [Glatzel].

Wo wir beim zweiten Problem wären: Nach der Wende z.B. sei die Zahl der Herzinfarkte in den neuen Bundesländern einfach mal so dramatisch angestiegen, weil im ehemaligen Westdeutschland eine andere statistische Erfassung beim Ausstellen der Totenscheine praktiziert würde [Garbers]. Bei ekeligen Fällen werfe der Mediziner auch gerne mal einen Blick vom Türrahmen aus auf die Leiche, kratze sich professionell am Kinn und notiere dann Kreislaufversagen. So kann man natürlich schlecht feststellen, ob das Schnitzel im Hals, im Magen oder im Kühlregal steckengeblieben ist. Oder ob es nicht vielleicht doch eher an den 23 Messerstichen lag.

Krebstechnisch könnte man das ewig so weiterspielen: Hier `ne Studie, da `ne Studie. Interessant ist, dass Campbell auf einen deutlichen Zusammenhang mit erhöhter Kasein-Zufuhr verweist, ohne den es mit dem Krebs bei erhöhter Fleisch-Zufuhr alleine nicht so weit her sei. Außer man ist Hummer-Fan.

Ist man dagegen noch immer Wurst-Fan, wäre der Wurst-Artikel der Zeit sachlich hoch interessant gewesen. Wenn er nicht so ausgesehen hätte:



Tolle Wurst. [Quelle: Zeit, Grafik: Burgdorff]

Der Metzger hat hier wohl zu viel Schnapspralinen in den Darm gefüllt. Zumindest in seinen eigenen: Schon gleich hinter der Ausfahrt der Tankstelle ist der Sprit alle.

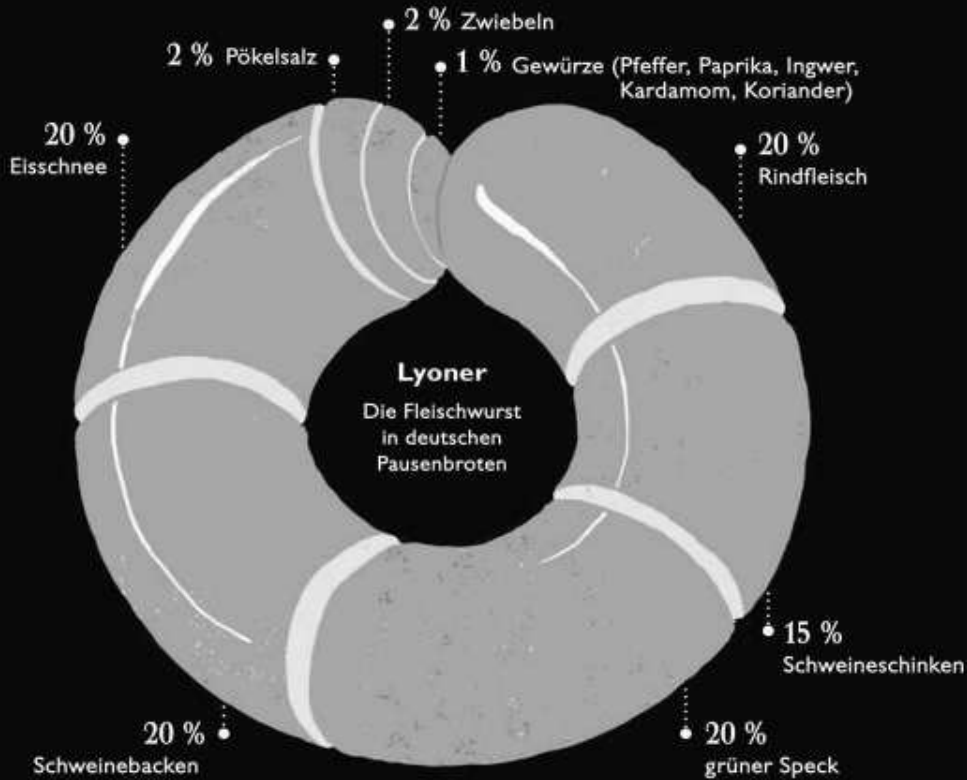
Die schon gezeigte Salami links davon listet als Rohwurst-Exempel zwar ihre Zutaten, aber für die Teewurst und den Rest kann man die wohl kaum verallgemeinern. Oder ist man hier einem großen Verpackungskünstler auf die Schliche gekommen?

Bei den Brühwürsten (Mortadella, Leberkäse, Nürnberger Rostbratwurst, Currywurst, etc.) und Kochwürsten (Leberwurst, usw.) sieht es bis auf Fleischwurst ähnlich mager aus. Ausgerechnet Haggis und Blutwurst werden da wieder genauer unter die Lupe genommen. Tolle Wurst.

Weiber-Fleisch

Brühwürste

Marktanteil 58 Prozent. Zutaten werden mit Eis zerkleinert (»gekuttert«) und in Därme gepresst. Das durch moderates Brühen geronnene Muskeleiweiß sorgt für Schnittfestigkeit

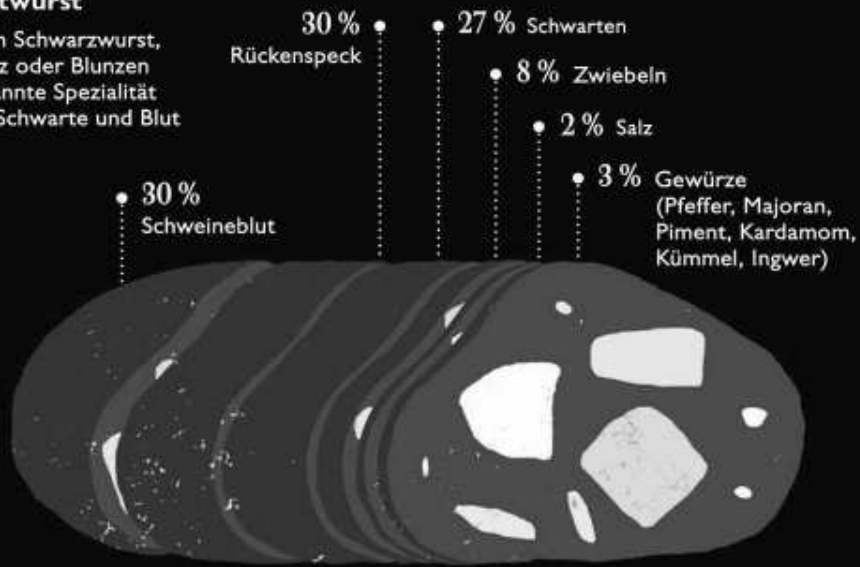


Kochwürste

Marktanteil 12 Prozent. Zur Herstellung dienen vor allem gekochte Zutaten. Für Stabilität sorgen erstarrte Fette, Kollagen aus Schwarten (Gelee), geronnenes Bluteiweiß

Blutwurst

Auch Schwarzwurst, Flönz oder Blunzen genannte Spezialität aus Schwarte und Blut



Rache ist Blutwurst. [Quelle: Zeit, Grafik: Burgdorff]

Für Blutwurst schlägt mein Herz jedenfalls nicht. Bricht man Todesfälle auf ihre Ursache runter, kann immer nur Herzversagen dabei rauskommen. Denn das Herz muss ja zwangsläufig irgendwann mit dem Schlagen aufhören, wenn man seriös tot sein will. Hirntod hin oder her. Die Todesursache ist also keine Frage des Woran, sondern des Wann.

Mögliche Krankheits-Gründe für das Herzversagen kann man fast an fünf Fingern abzählen, denn den Selbstheilungskräften sind nur bei wenigen Krankheiten Grenzen gesetzt. Krebs ist eine davon, daher stehen die Chancen nicht schlecht, als Krebstoter in die Statistik einzugehen (13%). Mögliche Gründe für Krebs kann man aber nicht mal an fünfzig Fingern abzählen.

Der Zusammenhang zwischen dem Konsum von tierischem Fleisch und Krebsentstehung sei bei 12 Krebsarten zumindest in Japan recht stark: Konsum und Entstehung korrelierten mit einer Verzögerungszeit von etwa 15 bis 20 Jahren bei Darmkrebs, bzw. 20 bis 31 Jahren bei Brustkrebs, sowie 10 Jahren bei verschiedenen Krebsarten in verschiedenen südostasiatischen Ländern [Grant].

Japanische Schnitzel sind meist wasserdicht und kommen dann in der Regel gerne roh auf den Tisch. Deren und unsere Schweine kann man nicht über einen Kamm scheren, weil deren Schweine gar keine Borsten haben.

Wobei die Krebs-Entstehung durch Lebensstiländerung reduziert werden könne [Keller]. Den Japanbezug benennt Keller allerdings in seinem Text über die Studie von Grant nicht, dafür aber sehr prominent, dass sie Ergebnisse aus 157 Ländern zusammenfasse.

Für Kurzatmige, die Grants Studie nicht noch selbst lesen, scheint mir das eine zu unsaubere Luftnummer zu sein. Bei mir bleibt einem natürlich auch manchmal die Luft weg (schon alleine aus Platzgründen), aber von einem solchen Penisumpeneinsatz bin ich weit entfernt.

Weiber-Fleisch

Fleisch gehört zwar auch in die Schnittmenge von "tierischem Fleisch", ist aber eben nur ein (mir hier zu ungenau abgegrenzter) Teil. Laut WHO seien übrigens 30% aller Krebsfälle auf zu hohen Body-Mass-Index, zu geringe Obst- und Gemüsezufuhr, zu wenig Bewegung, zu viel Tabak-Rauchen und Alkohol zurückzuführen. Hinzu käme Zucker, Fett, Getreide und wie viel UVB-Strahlen man abkomme.

In Bezug auf das Krebsrisiko durch tierische Produkte wird bei Grant dann noch über zu hohe Produktion von Insulin, Wachstumsfaktor 1 (IGF-1) und Sexhormonen spekuliert, bevor er Folgendes anmerkt:

Die Korrelationen in Bezug auf tierische Produkte mögen bitte mit einer gewissen Portion Skepsis gesehen werden, da Studien in westlichen Ländern derartige Korrelationen kaum berichten würden.

Außerdem hätten Veganer durch ihren Verbrauch an Sojaprotein z.B. auch vergleichbare IGF-1-Werte und seien oft ja auch nur für einen bestimmten Lebensabschnitt Veganer.

Das Krebsrisiko steige mit der Lebenserwartung, wobei aber nur 3 Krebsarten signifikant korrelierten: Gehirnkrebs, Leukämie und Multiple Myeloma. Einige Behauptungen der gängigen Literatur würden jedenfalls durch diese Studie nicht bestätigt, wie z.B. Darm-Krebs (Colorectal cancer) durch tierische Produkte. Ländervergleiche seien sowieso nur bedingt aussagekräftig und Umwelt- und Lebensbedingungen seien für das Krebsrisiko erheblich mehr von Bedeutung als genetische Faktoren [Grant].

Fleischkonsum sei aber nicht nur nach der Menge zu beurteilen, sondern auch nach dem Lebensalter, denn die verschiedenen Lebensphasen hätten jeweils einen anderen Bedarf:

Weiber-Fleisch

Die DGE rät von einer rein veganen Ernährung während der Schwangerschaft, Stillzeit und im gesamten Kindesalter ab [DGE]. Das sieht auch der Verfasser des "Vegetarier Handbuch" so und plädiert allenfalls für eine lacto-vegetarische Ernährung bei Kindern [Höcker].

Die Herren Philosophen finden, dass vegan auch für Schwangere und Kleinstkinder ginge, weil Mr. Spock und die glorreiche ~~Enterprise~~ Vereinigung der amerikanischen Ernährungswissenschaftler eine viel glaubhaftere Propaganda zusammengeschustert hätten als die Milchindustrie.

Die glorreichen Amerikaner versuchen gerade, uns mit allen Mitteln ihren Gen-Getreide-Scheißdreck reinzudrücken, ihr Pappnasen!

Cui bono?

Die Gen-Warnungen werden ja gerne mit dem dümmsten Bauern gekontert. Nicht nur intern, weil der für die dicksten Kartoffeln ja auch wohl ein paar Sorten gekreuzt habe und daher Gen-Technik schon immer Bestandteil der Landwirtschaft sei.

Es ist aber ein kleiner Unterschied, ob da nur zwei Kartoffeln poppen oder ob die nur eine verträgliche Sorte Dünger reingefrankensteint kriegen und nach einem Jahr tot sind, weil man ja nicht auf den jährlichen Umsatz verzichten möchte.

Von da ist es dann nur noch ein kurzer Schritt, bis der Deutsche irgendwann nur noch "deutsche" Kartoffeln essen darf, weil der sich sonst nach einem Jahr direkt dazu legt. Unter die Erde.

Eiweißreiche Ernährung (mit viel tierischen Proteinen) im mittleren Alter verdoppelt die Gefahr, eher zu sterben [Cell Metabolism]. Allerdings täten die tierischen Proteine Menschen über 65 schon wieder gut und würden Krankheitsrisiken senken.

Der Vebu (Vegetarierbund Deutschland) ist sich der Gefahr der Mangelernährung durch Fleisch- und Milchverzicht durchaus bewusst und empfiehlt Veganern angereicherte Produkte und Ergänzungsmittel für eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, wie Vitamin B₁₂, Kalzium, Vitamin D, Eisen oder Jod.

Diese könnten zwar auch über Obst, Nüsse oder Gemüse aufgenommen werden, allerdings oft in schlecht oder gar nicht verwertbarer Form [Gesundheitsportal der deutschen Apothekerinnen].

Viele Veganer wissen das natürlich besser, denn sie fühlen sich "so gut wie noch nie" und sie seien schließlich schon drei Monate dabei. Gegen ein gutes Körpergefühl ist rein gar nichts einzuwenden, im Gegenteil, aber eine so kurze

Zeitspanne ist zur medizinischen Bankrotterklärung nicht ansatzweise ausreichend, da der Körper ja erst mal die vorhandenen Reserven abbaut.

Das tut er z.B. beim Thema Eisen bei Frauen schneller als bei Männern. Klinischer Eisenmangel sei zwar selten, Mangelzustände bei Vegetarierinnen (viermal so häufig) und vegetarisch lebenden Kindern aber nicht, obwohl die Zufuhr sich oft mit Normalessern messen könne.

Zu viel Eisen sei zwar auch nicht gut, aber Vegetarier- und Veganerinnen sollten ihren Eisenstatus regelmäßig prüfen lassen und gegebenenfalls auf Zusatzpräparate zurückgreifen [Leitzmann, Keller]. Das gelte auch für die anderen Stoffe, daher ist es für mich persönlich recht fragwürdig, ob eine Ernährungsform gesünder sein kann, wenn ich nebenbei alle möglichen Pillen in mich reinstopfen muss.

Seit Tetsuo (The Iron Man, S. Tsukamoto) nehme ich das Zuviel-Eisen-Problem aber auch schon ein bisschen ernst.

Der reine Fleisch- und Milchverzicht garantiert noch lange nicht, dass man automatisch alles richtig macht. Auch hier ist das Gegenteil der Fall: Man muss ein sehr genaues Auge darauf haben, wie man sein Essen richtig variiert, da die Quellen ja limitierter sind. Der normale Esser isst ja nicht nur reines Fleisch, sondern bloß zusätzlich Fleisch zu dem, was der Veganer auch isst.

Theoretisch sollte es jedenfalls so sein, von daher könnte der normale Esser das zumindest etwas entspannter angehen. Praktisch geht er aber ja oft so oder so mehr in die Breite. Fleisch- und milchlose Ernährung kann super funktionieren, wenn man weiß, was man tut.

Eine zu einseitige Mangelernährung kann aber auf beiden Seiten gefährlich werden. Diese "Vorurteile" sind ideologisch gestählten Veganern aber nicht zu vermitteln, denn

Weiber-Fleisch

selbst mit schlechter Ernährung hält das Skelett den an ihm hängenden Rest ja gut ein paar Jahrzehnte lang aufrecht.

Nicht nur das sehr genaue Auge teilt das Vegetarier-Handbuch mit mir, sondern auch den Verdacht, dass es bei der Sache eher um ethische Einstellungen gehe und nicht vordergründig nur um die Gesundheit.

Nicht wenige Veganer würden das sogar bestätigen. Und Pestizide finden wir auch alle doof. Da sei es ja fast schade, dass ich eher sterben müsse: Pestizide aus den Futterpflanzen summieren sich im Tierkörper und der Fleischesser nähme, im Gegensatz zum Vegetarier, ein Vielfaches der Pflanzengifte in sich auf [Co-Art Gesundheitsredaktion].

Pestizide sind in keinerlei Hinsicht Pflanzengifte, denn sie schaden der Pflanze ja nicht (sondern sollen das Gegenteil bewirken) und die Pflanze produziert sie auch nicht. Und im Gegensatz zum Vegetarier (der die Pestizide in Reinform bekommt, quasi Rohkost) sind die Pestizide beim Fleischesser vorher schon mal durch einen anderen Organismus verstoffwechselt oder zumindest gefiltert worden.

Viel attraktiver macht sie das natürlich auch nicht und außer Brennesseljauche haben sie weder auf Salat noch im Schnitzel was zu suchen. Ich esse aber eh fast nur Steaks und werde von Kindesbeinen an damit aufgezogen, dass ich wohl mal Doktor werden wolle, weil ich jeden Fitzel Fett da dran wegschneide. Dieses Geschwurbel fand ich schon immer eklig. Geschmacksträger hin oder her.

Wer sich einfach nicht vom Fleisch lossagen kann, obwohl er das eigentlich möchte, möge einfach mal in einem Landgasthof seiner Wahl in Erwartung von Wild einen Hubertustopf bestellen. Ich garantiere eine fleischlose nächste Woche. Eigentlich hat man bei der Bestellung aber schon längst den ersten Schritt getan, weil da alles drin ist außer Fleisch. Nur Geschwurbel und Knorpel.

Eine Nulltoleranz bezüglich Rückständen in Lebensmitteln könne man nicht mehr fahren, weil die Messgeräte mittlerweile so gut seien, dass man vermutlich noch immer das Spreewaldgurken-Wasser von vor der Wende auf dem Hosenzug der Merkel nachweisen könnte.

Daher gibt es Grenzwerte, die im ppm-Bereich liegen (parts per million, entsprechend mg Wirkstoff/kg Lebensmittel).

Klugscheiß-Schrapnell® : Giftstoffe werden zur Entgiftung im Körper an D-Glucuronsäure, Sulfat oder Glutathion gebunden, mit oder ohne vorherige Hilfe von Enzymen. Hinterkopf tackern.

Die etwa 400 Pestizide sollen den Ernteverlust (von etwa einem Drittel) durch Insekten, Spinnmilben, Würmer, Schimmel, Ratten, Mäuse oder Schnecken begrenzen. Wenn sie nebenbei auch die Bevölkerung um ein Drittel begrenzen, könnte man den Verlust ja damit ausgleichen und sich den Kram künftig sparen.

Nicht gut durchdacht also von den Pestizid-Herstellern. Wir aber schlagen 3 Fliegen mit einer Klappe: Die Pestizide schaffen sich selbst ab, wir sind gleich die Hersteller mit los und da die Kollegen aus der Pharmabranche das Überbevölkerungsproblem eh nicht so richtig in den Griff kriegen, Teile der Ärzteschaft noch immer ein moralisches Gewissen mit sich rumtragen und der Rumsfeld ja nicht überall sein kann, kommen wir der Lösung so schon einen Schritt weit näher.

Unter Pestizide fallen auch Herbizide, die sich der Unkrautvernichtung verschrieben haben. Unkraut sind alle organischen Zellhaufen, die schneller wachsen als die Polizei erlaubt und die so den Früchten der Arbeit und deren Profiteuren den Platz an der Sonne streitig machen.

Also so Sachen wie Brennesseln oder wir.

Weiber-Fleisch

Im Idealfall werden Schädlingsbekämpfungsmittel und Schädlinge bis zur Ernte vollständig abgebaut. Früher lief das nicht so gut (DDT) und auch heute sind manchmal Restmengen zu finden.

Schwarze Schafe entsorgen nämlich manchmal nicht mehr zugelassene Stoffe einfach im Biomüll. Also dem, den sie auf dem Feld stehen haben.

Wachsend oder arbeitend. Dazu zählt z.B. α -Hexachlorcyclohexan. Stoffe wie Parathion (E605, für Gemüse- und Obstanbau) sind ab 0,1g tödlich und können über Atemluft oder Hautkontakt in den Körper gelangen. Eine tolle Erfindung.

Thiophosphorsäureester werden dagegen schnell zu nicht-toxischen Produkten abgebaut und sind praktisch wertlos.

Made in Germany ist ja generell ein bisschen in Verruf geraten, aber fleischtechnisch möchte ich nicht leben wie Gott in Frankreich.

Der naheliegende Erzeuger sollte bei Fleisch a) irdischen Ursprungs und b) oberstes Gebot sein. Eine etwas nationalistischere Einstellung muss nicht immer schlecht sein. Nennen wir es Lokalpatriotismus.

Zwar gibt es auch hier Zwischenfälle, aber im Vergleich zur Restwelt leben wir in Bezug auf Hexachlorbenzol oder Pentachlorphenol wie Hildegard von Bingen. In Frankreich.

Denn importierte Futtermittel können einem natürlich schon das Wochen- oder vielleicht sogar das Lebensende sabotieren [Baltes].

Wer immer auch auf die hirnerbrannte Idee gekommen ist, Pflanzenfresser mit Tiermehl zu füttern, sollte umgehend zum Verzehr des Restmehls gezwungen werden. Das BSE wird ihm den Teil mit der Hirnverbrennung dann mal näher erklären.

Weiber-Fleisch

Anscheinend ist der Idee-Geber uns da aber ja schon zuvorgekommen. Solche Gehirnamputierten sind zwar beschränkt, allerdings leider nicht auf den Fleisch-Skandal-Markt. Ja, es gab auch den Gammelfleischskandal, sicher. Als ob ein Fleischesser darauf stolz wäre. Auf Nahrungsmittel spekulierende Börsen-Schnösel, die ihren Sack Reis in irgendeinem Keller bunkern, bis Schimmel- und Kapitalbildung etwa gleich weit fortgeschritten sind, tun der Menschheit aber auch keinen Gefallen. Umetikettierung von Haltbarkeitsdaten bei Fleisch und Austausch von Giftmüll- und Bio-Siegeln bei Gemüse nützen auf lange Sicht nicht mal den Verbrechern.

Man importiere jährlich 6 Mio. Tonnen Soja als Futtermittel, das teilweise gentechnisch verändert und daher auf das Unkrautvernichtungsmittel Glyphosat angewiesen sei. Dieses halte sich mindestens 1 Jahr lang stabil in Lebensmitteln und könne Einfluss auf das menschliche Hormonsystem haben. Wobei es genotoxische und für eine Schwangerschaft schädliche Wirkungen entfalten könne [Moldenhauer]. Außerdem würde die Anbaufläche des blöden Futter-Gen-Sojas Urwald zerstören und nebenbei dem sympathischen veganen Bio-Soja den Platz wegnehmen.



Oh, da muss ich mich wohl korrigieren, weil das vermutlich anders gemeint war: Mit 500 g Fleisch könne man (vom Futtermiteinsatz her) fast 25 Menschen ernähren.

Die Veganer plädieren also dafür, dass man lieber den bedürftigen Menschen das genverseuchte Zeugs unterjubeln solle.

Weiber-Fleisch

In punkto Überbevölkerung keine schlechte Idee. Allerdings fruchtet dann das Argument nicht mehr so ganz, dass man sich die 70% Futtermittelanbaufläche sparen könnte.

Denn dann würden die 25 Menschen und deren Kollegen euch euer bisschen Bio-Soja schneller wegfressen, als ihr "Hoppla, Denkfehler" sagen könntet.

Damit wäre dem Urwald auch nicht gedient, aber der ist eh nur eine Randerscheinung: Das Problem sind die Kollegen.

Das hört sich vielleicht menschenverachtend an, aber das ist ja nicht meine Schuld: Vielen Dritte-Welt-Bewohnern sind eure Urwaldrettungsphantasien nämlich scheißegal, die wollen nur einen vollen Magen und danach gepflegt einen wegstecken.

Und so lange die da mehr wegstecken als nur Setzlinge, werden wir die Anbauflächen-Problematik nicht so schnell los. Umverteilung schön und gut, aber es muss ja auch irgendwo herkommen.

Was also sollen wir tun? Nichts, denn bei der Eindämmung dieser Problematik sind wir in Deutschland doch schon führend: Kein Volk schafft sich so schön ab wie wir.

Man kann aber doch nicht die Schweine oder deren Esser dafür verantwortlich machen, dass die EU zu wenig Arsch in der Hose hat, um diesen ganzen Monopol-Scheißdreck ganz aus dem Verkehr zu ziehen.

Die Schuld liegt hier also eher bei Frau Merkel und ihrem Herrn und Meister: Dr. Saumagen, der uns das mit seinem Größenwahn eingebrockt hat. Vielleicht sollte man da mal eine Kontaktsperre einrichten. Die CDU würde vermutlich postwendend in sich zusammensacken.

Doch ändern würde auch das nichts: Aussitzen geht ja auch ohne Kopf, da reicht eine dicke Kiste locker für aus.

FLEISCHATLAS

Daten und Fakten über Tiere als Nahrungsmittel

2014

NEUE THEMEN



HEINRICH BÖLL STIFTUNG  LE MONDE *diplomatique*

Der Fleisch-Atlas (ein durchaus fleischkritisches Werk) sagt an, dass bis 2022 rund 80 Prozent des Wachstums im Fleischsektor auf die zumeist asiatischen Boomländer entfallen werden (China, Indien, Russland, aber auch Brasilien und Südafrika), wir sind da also nur ganz kleine Lichter.

Das weltgrößte Fleischunternehmen (JBS) sitze übrigens in Brasilien, das zweitgrößte in den USA (Tyson Foods). Wer also keine zweite Fremdsprache gelernt hat, sollte besser einfach mal die Klappe halten, denn selbst das veganste Deutschland würde einfach mit dem Rest der Welt untergehen und all die gesunde Lebensweise wäre für die Katz.

Weiber-Fleisch

Antibiotika werden vorbeugend gegen die Infektionsgefahr bei größeren Mastbetrieben eingesetzt. Die Betriebe sind deshalb so groß, weil durch die Bakterienhemmung im Darm die Tiere schneller Gewicht zunehmen und die so mehr ~~verkaufen können~~ Platz brauchen.

Kleiner Nebeneffekt, große Wirkung: So spart man Futter und Konkurrenz. Normalerweise werden diese Mittel innerhalb von 5 Tagen abgebaut. Da kann die Konkurrenz gerade noch so mithalten.

Wurden zu hohe Dosen verabreicht oder Wartezeiten nicht eingehalten, fand man Tetracycline im Fleisch, Penicillin in der Milch (nach 3 Tagen) und Chloramphenicol in Eiern. So konnten sich beim Menschen Resistenzprobleme ergeben (z.B. gegen Chlortetracyclin oder die 6 Anwälte der Gegenseite), wobei erworbene Resistenzen eventuell durch Genaustausch unter den Keimen selbst weitergegeben werden könnten [Baltes].

Und Filesharing gehört halt abgemahnt. In Futtermitteln für Kälber und Schweine seien nur noch Verbindungen zugelassen, die in der Humanmedizin nicht angewendet würden.

Damit sich keine resistenten Krankheitserreger entwickeln können, wo der Rumsfeld kein Gegenmittel für im Portfolio hat.

Im internationalen Vergleich seien wir aber eh Totalversager und würden es mit unseren durchschnittlich 211 mg Antibiotika pro kg Tier gerade mal auf Platz 23 der Welt-rangliste bringen. Und dabei haben wir uns das vom Munde abgespart: 800 Tonnen habe man uns gelassen, während auf der anderen Seite mit 1700 Tonnen tierisch die Post abgegangen sei.

Bei so akribischer journalistischer Sorgfalt muss man das natürlich im großen Maßstab sehen und es wäre sicherlich

zu viel verlangt, wenn man da als Leser jetzt auch noch Details zum Zeitrahmen fordern würde [Fleisch-Report, Hör-zuWissen].

Andere Quellen sprechen von nur 780 Tonnen jährlich, die in die Ställe wandern würden, das wäre dann nicht mehr als doppelt so viel, sondern sogar weniger als die 800 Tonnen für die Menschen, also knapp die Hälfte der Gesamtproduktion [Vegetarisch leben].

Zum Glück ist dieser Wert nicht auf dem Mist von den beiden Autoren gewachsen, denn weder von einem Philosophen noch von einem Religionsphilosophen würde ich ernsthaft Auskunft über Ernährungsfragen einholen.

Dann gäbe es noch Sulfonamide (Hemmung der Folsäuresynthese), Coccidiostatica (Hühnerschutz vor Coccidiose), Nitrofurane (gegen Harnwegsinfektionen), Antiparasitica (gegen Leberegel und Würmer) und 250 andere heitere Substanzen neben Anabolica.

Damit therapiert man Hormonhaushalte wegen zu niedriger Stickstoff-Retention (Proteinbildung), die Portokasse wegen zu viel Futtermittelausgaben und die Kälbchen wegen zu flacher Brüste und Frigidität, daher sei das in Lebensmitteln verboten. Die gönnen einem aber auch gar nichts.

Die natürlichen Sexualhormone gibt es meist als Cocktail: 17- β -Östradiol (Östrogen), Progesteron (Gestagen), Testosteron (Androgen), die synthetischen Steroide Trenbolon, Methyltestosteron, Ethinylöstradiol, die synthetischen Anabolica Diethylstilböstrol, Dienöstrol, Hexöstrol, Zeranol und die β -Sympathomimetica Clenbuterol und Salbutamol.

Es könnte vielleicht nicht ganz einfach werden, die Pellets heimlich bei der Frauenfraktion hinter die Ohren zu implantieren, zugegeben, aber das ist doch kein Grund. Na ja, wenn man denen bei der Schlachtung die Ohren abschneiden muss, ist das vielleicht doch keine so gute Idee.

Weiber-Fleisch

Und da die vermutlich auch ungern verschimmelten Mais essen, können wir das wohl knicken [Baltes].

In Brüssel ist man hart im Nehmen und steckt auch gerne mal was weg, wenn sich die Angelegenheit in absehbarer Zeit nicht zu einem großen Problem auswächst.

Daher sind Wachstumshormone verboten, Sexualhormone aber erlaubt: 85% würden wieder ausgeschieden und so in Grundwasser und kleine Mädchen gelangen, die so immer früher die Pubertät erreichen würden. Wenn mir das mal keine Win-Win-Situation für manch Brüsseler ist [Benning / Schiermann].

Umweltrelevante Rückstände können aber ja nicht nur in kleine Mädchen, sondern auch so ziemlich in jede Pflanze gelangen, daher erspare ich uns das mal. Wir reden hier also nicht von ungeeigneten Dekors auf Geschirr, Blei, Cadmium, Quecksilber und so Zeugs wie polychlorierten Biphenylen, Perchlorethylen und Radionukliden (Cäsium-137 / 134, Iod-131, Strontium-90/89, Zirkon-95, Tritium, Kohlenstoff-14, Plutonium, Kalium-40, Radium-226, Polonium-210) [Baltes].

Also weiter im Text: Da folgt dann wieder der Hinweis an die Veganer, dass sie aber unbedingt was für ihren B₁₂-Haushalt tun müssen. Sehr gute B₁₂-Spender seien etwa Milch oder Eier. Kein Problem also, denn die essen Veganer ja besonders gerne.

Genau wie Röstkaffee und Brot sei Fleischextrakt und gebratenes Fleisch mutagen. Dabei solle man aber bedenken, dass wir derlei Lebensmittel zu uns nehmen, seit wir das mit den Feuersteinen rausgefunden haben.

Die Ausgangsverbindungen im Eiweißbereich seien noch etwas undurchsichtig (manche vor, manche nach dem Grillen), jedenfalls solle man sein Beefsteak nicht allzu sehr anschmurgeln lassen.

Weiber-Fleisch

Temperaturen bis 100° würden nur niedrige Mutagenitätswerte liefern. Gegrilltes und gebratenes Fleisch enthalte zum Beispiel Imidazolylchinoline, die aber erst nach Aktivierung mutagen seien. Also besser nicht auf's Knöpfchen drücken.

Beim Grillen entstünden auch polycyclische aromatische Kohlenwasserstoffe, die man mit ein klein wenig Geschick und 500° bis 700° C optimal aus Fetten und Kohlenhydraten rauskitzeln könne.

Der Holzkohlegrill biete zehnfach höhere Werte als die Gasflamme. Für ein explosiveres Geschmackserlebnis fährt man aber mit der Gasflamme besser. Beim Räuchern und Rösten (Kaffee) gäbe es diese Stoffe auch, die sich dann außen am Räuchergut absetzen würden.

Im Gegensatz zum Tabakrauch sei bei gastrointestinaler Verköstigung eine krebserregende Wirkung aber noch nicht sicher bewiesen. Umgekehrt gilt aber als gesichert, dass sich das Räuchergut kaum des Tabakrauches erwehren kann und manchmal horrenden Summen dafür ausgibt [Baltes].

Das hat auch so seine Vorteile: Im Fleisch sei auch Tryptophan, welches (wenn überschüssig) von Krebszellen gierig aufgenommen und zu Serotonin verbaut werde, was schwere Störungen im Körper verursachen könne [Udenfried].

Der Tabakrauch blockiere den Tryptophan-Stoffwechsel, Störungen ade. Dadurch würde das Blut allerdings mit krebserregenden Orthoaminophenolen angereichert [Kerr]. Ohne Fleisch kommt Serotonin ja kaum im Körper vor, gell?

Was soll der Scheiß? Tryptophan ist nicht nur auch in Eiern drin (und da, im Gegensatz zur behaupteten hohen Menge, nur in sehr geringen Mengen um 90 mg/100 g), sondern auch in Schokolade und vor allem in Soja.

Weiber-Fleisch

Nur mal so zum Realitäts-Abgleich :

490 mg/100g Parmesan
450 mg/100g Sojabohnen, getrocknet
430 mg/100g Emmentaler
330 mg/100g Weizenkeime
330 mg/100g Erdnüsse
310 mg/100g Sonnenblumenkerne
310 mg/100g Schweinefleisch
300 mg/100g Rind
[Hamm/Malz]

Wer glaubt, dass er vom Rauchen nur Krebs kriegen kann, wenn er sich nebenbei ein Schnitzel reinmacht, dem ist aber eh nicht mehr zu helfen.

Und wenn der Krebs uns so gierig das Tryptophan wegfrisst, ist er doch eh schon da, wen interessiert dann noch, ob der erregt ist?

Soll er doch, so gibt es dann wenigstens keine Serotonin-Störungen. Fleisch gehöre übrigens zu den größten Serotonin-Hemmern [Neidert].

Natürlich wollen Fleischlieferanten ihre Produkte verkaufen und in ein gutes Licht rücken, aber das will der Biologen auch.

So eine debile Argumentation von Hardcore-Strategen wie die hier bringt doch niemandem was: Wenn Pflanzen verrotten würden, täten sie das in einem harmlosen Gärungsprozess, wogegen Fleisch hochtoxische Leichengifte wie Cadaverin und Putrescin produziere.

Ja, viel Spaß mit deiner Methanolvergiftung. Natürlich ist nicht jede Pflanze Obst, aber solche Verstrahlten sind mit Fakten sowieso nicht mehr zu füttern. Und genau da (und nur da) liegt das einzige Problem:

Weiber-Fleisch

Der Missionierungsdrang aller gefühlt Gesättigten. Mit vollem Mund spricht man nicht, egal was drin ist!

Ich habe meinen Mund noch nicht ganz so voll genommen und meine einzige Mission ist die, mir mein eigenes Maul sachgerecht zu stopfen. Außerdem: Wer zuletzt lacht, stirbt nicht immer am besten.

Ist das Tierleid bloß der Nazi-Vorwurf, haben wir es bei dem Leichengift-Argument schon mit dem schlimmstmöglichen Totschlagsargument überhaupt zu tun :

Rinderpornographie.

Der unter die Haut gehende Milliardenmarkt ist allgegenwärtig und die Quellen liegen im Dunkeln. Folgt man der Spur, landet man z.B. bei [GesundheitWissen24], der Seite eines Verlags, der von einem Kunstmaler und seinem Anwalt in Hamburg gegründet wurde und unter der Flagge einer ehemals steuersparenden englischen Ltd. segelt. Ursprünglich sollte dort anscheinend Propaganda-Literatur für Künstler vertrieben werden. Lief wohl nicht so gut. Aber selbst verkannte vegetarische Kunstmaler haben ja manchmal gute Ideen.



Nazi-Vorwurf in Aktion [Quelle: PETA]

Der vegetarische GröFaZ war laut gut informierten Veganer-Kreisen natürlich nur eine Erfindung von Göbbels. Gleich und Gleich gesellt sich gern?

PETA wirft dann weiter unten noch das Wort Holocaust hinterher, weil Mord sich wohl schon abgenutzt hat. Das Bild dürfe aber nur der zeigen, der journalistisch seriös und neutral berichte.

Seriös und neutral fallen mir auch immer sofort ein, wenn ich an PETA denke. Holocaust bedeutet in etwa "vollständig verbrannt" und wird hauptsächlich zur Bezeichnung

des Versuchs verwendet, die europäischen Juden des 3. Reichs komplett zu vernichten. Weder Rinderbarone noch Fleischliebhaber haben jedoch ein Interesse an der vollständigen Vernichtung der Bestände. Und so schwer ist Grillen jetzt auch nicht.

Geht es um Fleisch, kommt überall sofort der Beiß-Reflex durch, weil die eine Seite schlicht nicht widerstehen kann und man sich auf der anderen immer gleich persönlich beleidigt fühlt.

Im Gegensatz zu den Erleuchteteren unter uns (von denen man manchmal meinen könnte, sie seien nur Veganer, um ihrer Umwelt mit ihrem sonnigen Gemüt auf den Senkel gehen zu können) höre ich mir sachliche Argumente nicht nur an, sondern wäge sie auch für mich ab und richte mich gegebenenfalls auch mal neu aus.

Vielleicht hätte der eine oder andere Tofu-Griller dies auch besser mal getan, denn im Gegensatz zur Pflanze ist es für den Menschen nicht so gut, wenn einem die Sonne zu lange aufs Haupt scheint :

Der Unterschied zwischen einer aus Fleisch und einer aus Pflanzen bestehenden Nahrung liege in der Menge der Sonnenstrahlen, die sie enthalte. Ach so! Da kann man ja nur hoffen, dass die viele Fenster in den holländischen Gewächshäusern drin haben.

Fleisch hingegen sei arm an Sonnenlicht und verderbe deshalb schnell; und alles, was schnell faule, sei schädlich für die Gesundheit.

Da muss wohl einer den Biomüll nicht selbst rausbringen. Wenn man Fleisch in die Sonne legt, verdirbt das aber doch noch schneller als sonst. Bei einem Stechen würde ich mein Geld jedenfalls nicht voreilig setzen.

Weiber-Fleisch



[Quelle: PETA]

Links: Für den Transport eingepfercht und bis zu 1.600 km quer durchs Land und ins Ausland gekarrt.

Das entspräche in etwa der Strecke von Hamburg nach Rom, sei aber kein Urlaub und doch gesetzlich erlaubt.

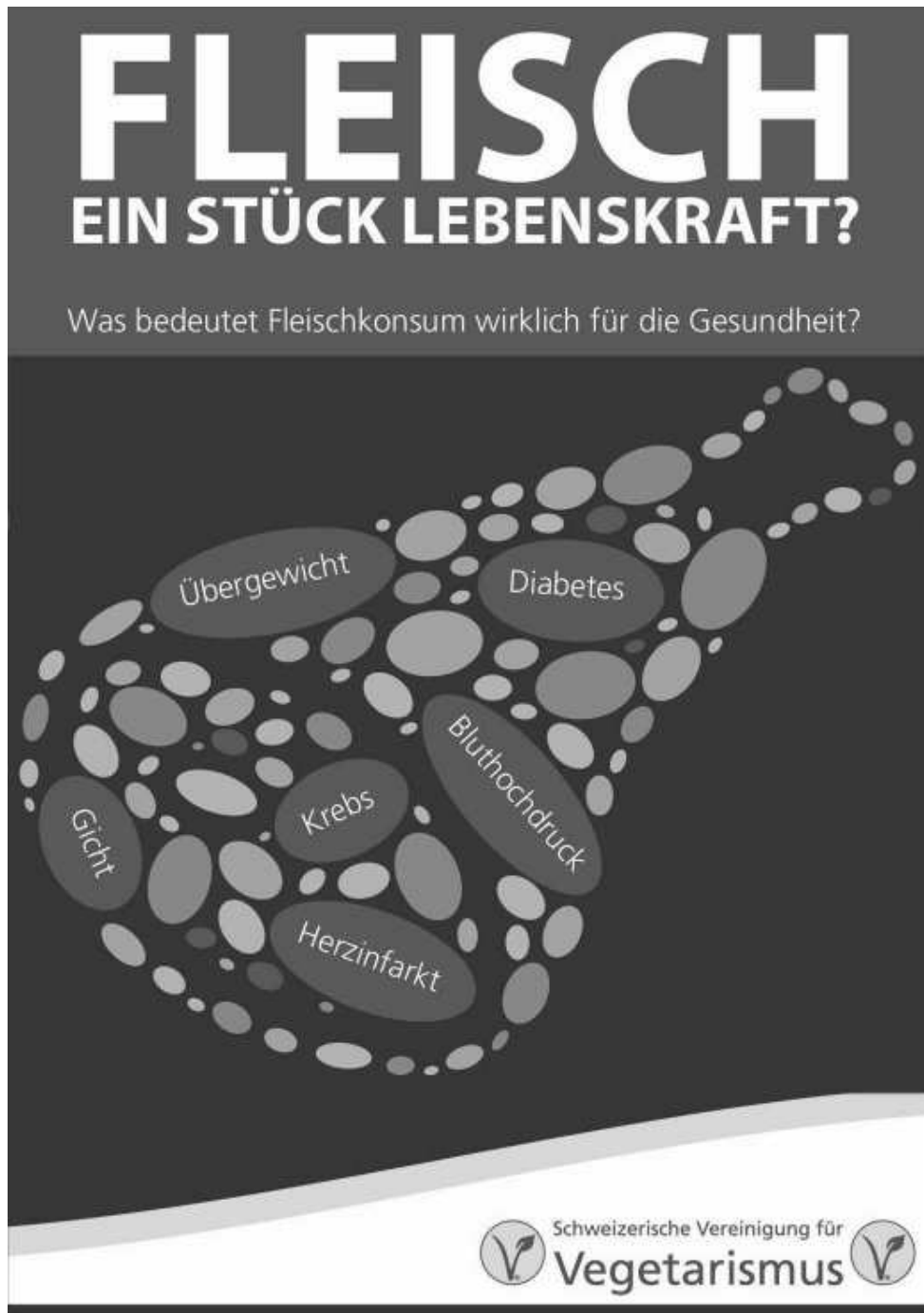
Es werde je nach Witterung unter extremen Temperaturen gelitten.

Klingt für mich nach einem normalen Familienurlaub in Italien, warum sollte man das auch verbieten?

Wenn die Tiere zum Schlachthof geführt würden, ahnten sie die Gefahr, hätten Angst und seien äußerst aufgeregt. Diese Angst wirke störend auf die Drüsenfunktion, die dann ein Gift absondere. Dieses Gift könne durch NICHTS eliminiert werden [Aivanhov]. Das nenne ich mal ein kostengünstiges Antidot. Nichts gibt es schließlich überall. Diese Drüse gehört also standartmäßig zur Grundausstattung aller Tierarten. Habe ich richtig verstanden, oder?

Oder reden wir hier von der Tränendrüse? Diese ewige Rumheulerei kann ja schon irgendwie die Stimmung vergiften. Aber ich dachte, die wären alle viel zu bedröhnt, um Angst zu haben? Was kriegen wir denn jetzt? Downer oder Upper?

Eine kleine Dröhnung könnte ja vielleicht auch ganz entspannend sein. Mal der Hektik des Alltags entfliehen. Und so Stresshormone sind doch auch nicht schlecht, spart man sich die Arbeit. So kann auch der Arbeitslose wieder ein wenig am Erwerbsleben teilhaben. Ein Stück Lebenskraft irgendwie.



Los, wir gehen mal rüber zu diesem finsternen Typen mit dem langen Mantel unten an der Ecke und gucken, was der so vertickert.

Der aber winkt nur ab und verweist uns an das Haus, vor dem er steht. Im Schaufenster die Klassiker unter den Thyreostatika und Beruhigungsmitteln: Methyl- und Propylthiouracil.

Weiber-Fleisch

Diese setzen nicht nur die Schilddrüsenfunktion der Tiere, sondern auch die Lebensdauer der Firmen herab, die sie benutzen (denn sie sind hier verboten und nur als Eye-Catcher in der Auslage). Dahinter β -Rezeptorenblocker (Carazolol) und, ah, Tranquilizer: Stresnil, Rompun, Promazin. Na also, geht doch.

Daneben ein Schild: Alles muss raus! Supi. Ich zücke mein Portemonnaie. An der Kasse schüttelt man aber den Kopf, gemeint sei hier bloß "vor der Schlachtung" und ich soll den vollen Preis bezahlen.

Nee, Freunde. Bei Eliminations-Wartezeiten von 3 Tagen (Carazolol) könnte das eng werden, ist schließlich schon Samstag. Wenn die das vorm Transport zum Schlachthof reingedrückt kriegen natürlich auch [Baltes].

Wenn das dann hängen bleibt und bloß meine Schilddrüse dazu veranlasst, dass sie weniger Thyroxin, Trijodthyronin oder Calcitonin raushaut, will ich mich mal nicht beschweren. So lange ich nicht von einem Säbelzahn tiger verfolgt werde.

Und die Tranquilizer? Auf vielen Medikamentenpackungen steht drauf, dass man die nicht direktem Sonnenlicht oder Temperaturen über 30° C aussetzen sollte (z.B. Grippostad, wegen Vit.C), weil das die Wirkung beeinträchtigen könnte. Haut man sich die direkt in die Pfanne oder steckt sie an den Hähnchengrill-Hölle-Spieß, könnte das Geld vielleicht zum Fenster rausgeworfen worden sein und man muss doch in den Keller zum Bierholen.

Dazu kommt noch, dass Dosierungen in der Regel vom Körpergewicht abhängen und man ein 3-kg-Huhn mit sehr viel weniger Stoff umlegen kann als einen zehn- oder zwanzigfach so viel wiegenden Menschen. Für ein Schwein zieht das Argument natürlich nicht so gut, aber man isst ja auch nicht das ganze Schwein.

Was aber auch egal wäre, denn der Ausgangspunkt war ja die Angst und die Drüse, die uns ein Gift bescheren, was mit Beruhigungsmitteln ja ausbliebe.

Vielleicht bin ich jetzt nicht gerade der geduldigste Recher-
cheur, aber wenn das Gift allgemeiner Konsens wäre, soll-
te sich da ja ohne große Schwierigkeiten haufenweise
Quell-Material zu finden. Tut es aber nicht.

Nicht mal die Veganerseiten geben da was her. Die Drüse
gibt es viele und noch mehr "ein Gift" und wenn man
nicht in der Lage ist, beides korrekt zu benennen, zeige ich
da bis zur zweiten Auflage mal gepflegt den Mittelfinger
und gebe eine Runde "Fuck it" aus.

Doch halt, ein(e) Dr. Airola (führende Kapazität) wisse um
die giftbildende Angst und den Stoff und benenne ihn mit:
Giftige Stoffe. Na toll.

Immerhin wirft die Kapazität die Harnsäure als besonderes
Gift des roten Fleisches in den Raum, die eine ähnliche
Sucht-Wirkung habe wie Nikotin oder Koffein, so dass
man fürderhin an der Nadel hänge, Teil 1.

Dann folgt ein Schwall unqualifiziertes Geseiere, wie man
es leider mittlerweile auf einer Yoga-Seite erwartet. Yoga
an sich ist eine super Sache, wird aber allzu oft als Deck-
mantel mißbraucht, um dummes Zeug unter die Mensch-
heit zu bringen:

Das Geseiere mündet in dem Fazit, dass Fleischkonsum al-
koholabhängig mache. Is` klar. Dann folgt noch ein mani-
pulativer Blödsinn über Nitrosamine, die bei der Kombi-
nation Bier, Wein, Tabak oder Tee und Fleisch aufträten,
aber über Nitrosamine habe ich ja schon berichtet [Asen].

Damit es mit Gicht auch bei Veganern was wird, hat der
Körper das Enzym Xanthinoxidase spendiert bekommen,
mit dem er bei z.B. hoher Aufnahme von Fructose oder
Purin Harnsäure herstellen kann [DocCheck].

Weiber-Fleisch

Wie fies ist aber denn das rote Fleisch?

Schweinefilet: 63 mg Purin, 150 mg Harnsäure/100g

Schweinebraten: 48 mg Purin, 115 mg Harnsäure/100g

Schweineschnitzel: 67 mg Purin, 160 mg Harnsäure/100g

Die normalen Teile vom Rind liegen auch in dem Bereich, wenn man nicht gerade auf Herz, Leber oder Lunge steht (die verdoppeln die Werte gerne mal). Huhn (Brust mit Haut) liegt bei 73 mg Purin und 175 mg Harnsäure, Pferd, Hase, Lamm, Hirsch und Reh haben ähnliche Werte. Auch Wurst kann da gegen Sonnenblumenkerne kaum mithalten, außer Leberwurst (69/165) und Schweineschinken, roh (84/200).

Damit es auch mit der Sucht bei Veganern was wird, gibt es nämlich Harnsäure auch durch Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Obst und besonders Sojaprodukte (was uns die Yoga-Bude natürlich nicht verrät) :

Sojafleisch: 154 mg Purin, 370 Harnsäure/100g

Sojabohnenmehl: 123 mg Purin, 296 Harnsäure/100g

Sojapulver: 110 mg Purin, 265 Harnsäure/100g

Sojabohnen: 80 mg Purin, 190 Harnsäure/100g

Tofu: 29 mg Purin, 70 Harnsäure/100g

Buchweizen: 62 mg Purin, 149 Harnsäure/100g

Linsen: 53 mg Purin, 127 Harnsäure/100g

Bohnen, weiß, trocken: 54 mg Purin, 128 Harnsäure/100g

Sonnenblumenkerne: 60 mg Purin, 143 Harnsäure/100g

Rosinen, getrocknet: 45 mg Purin, 107 Harnsäure/100g

Pflaume, getrocknet: 27 mg Purin, 64 Harnsäure/100g

Broccoli: 21 mg Purin, 50 Harnsäure/100g

Mais aus der Dose: 21 mg Purin, 50 Harnsäure/100g

Rosenkohl: 25 mg Purin, 60 Harnsäure/100g

Schwarzwurzel: 29 mg Purin, 70 Harnsäure/100g

[Eisenkrämer]

Und da kommt auch schon die Vereinigung der Yoga-Buden-Betreiber in den Zeugenstand geschwebt und erzählt uns die rührende Geschichte folgender Studie:

Von 47.000 Männern sei bei 730 erstmals eine Gicht-Erkrankung diagnostiziert worden, wobei die Rate bei den Männern mit dem höchsten Fleischkonsum (2,5 Mahlzeiten pro Tag) 40 Prozent höher als bei den Männern mit dem niedrigsten Konsum gewesen sei (0,5 Mahlzeiten pro Tag) [Choi]. Dann zwinkert sie verschwörerisch und fügt hämisch hinzu:

Keinen Zusammenhang habe es dagegen zwischen der Menge verzehrten purinreichen Gemüses und der Häufigkeit neu diagnostizierter Gicht-Erkrankungen gegeben [Ärzte Zeitung].

Das behauptet der vebu auch, widerspricht sich aber quasi noch im gleichen Absatz selbst, weil bei pflanzlichen Lebensmitteln z.B. Hülsenfrüchte besonders gemieden werden sollten [Keller].

"Quasi" deshalb, weil es bei Choi ja spezifisch um neu diagnostizierte Erkrankungen geht, beim vebu eventuell aber nur um zu meidende Lebensmittel (bei schon bestehender Krankheit). Der vebu eiert da so ein bisschen rum, so dass man das nicht genau abgrenzen kann.

Für Erbsenzähler also eventuell kein richtiges Argument. Wer schon Erbsen zählt, sollte dann jedoch auch nicht einfach die Fleisch-ist-schlecht-Gemüse-ist-gut-Schablone rausholen, weil

- a) es laut Choi ja schon auch auf die Mengen ankommt,
- b) Harnsäure nun mal Harnsäure ist, egal woher sie kommt und
- c) manches Gemüse Druckstellen bekommt, wenn man es mit aller Gewalt in Schablonen pressen will.

Weiber-Fleisch

Spargel sei zum Beispiel genau so schlecht wie Bratwurst, Hering oder große Mengen Öl. Dagegen sei mageres Fleisch (100g/Tag) genau so bedingt geeignet wie Geflügel ohne Haut, Schwarzwurzeln, Sellerie, Spinat, Mangold, Blumenkohl, getrocknetes Obst oder Pilze [Schneider, Naturmedizin aktuell].

Auch manche Internisten eiern rum, weil sie bei viel Fleisch ein erhöhtes Risiko sehen, bei Gemüse aber mal wieder nicht, dann jedoch sagen, dass man zur Senkung der Harnsäure-Konzentration im Blut bitte neben weniger Fleisch auch weniger Bohnen und Linsen einwerfen sollte. Sowie, ähm, Erbsen, Spinat, Spargel und Erdnüsse [BDI]. Bei einer Gut-Schlecht-Schablone kann eben nur mit zweierlei Maß gemessen werden.

Man sollte jedenfalls im Hinterkopf haben, dass etwa genau so viel Harnsäure durch Purine anfällt, die durch den normalen Zell-Stoffwechsel produziert werden, wie durch die Purin-Aufnahme über Nahrungsmittel.

Man könnte theoretisch nämlich auch völlig ohne Nahrungs-Purine ein Gicht-Problem bekommen, denn das eigentliche Problem sieht ganz anders aus:

Im Normalfall gehen einem 80% der Harnsäure an die Nieren (aber zum Glück sogar darüber hinaus), den Rest kann man ruhig verkacken.

In den meisten Fällen sei der Auslöser für einen erhöhten Harnsäure-Spiegel eine erbliche Stoffwechselstörung (bei 99% sei die Nierenfunktion für Harnsäure-Ausscheidung eingeschränkt, 1% hätten einen Enzym-Defekt).

Weitere Auslöser seien vermehrter Zellabbau oder Umbau (durch Blutkrebs, Schuppenflechte, Chemotherapie bei Tumor), andere Nieren-Erkrankungen oder Typ-2-Diabetes, Abführmittel, Medikamente gegen Tuberkulose, nie-

Weiber-Fleisch

drig dosiertes Aspirin (<1 Gramm/Tag) und exzessiver Alkoholkonsum. [Berufsverband Deutscher Internisten] [Berufsverband Deutscher Rheumatologen].

Kriegt man irgendwas davon als Geburtstags-Geschenk, kann sich ein zu hoher Fleisch-Konsum womöglich schon rächen. Fragt sich nur, ob Gicht einen überhaupt juckt, wenn man Krebs hat. Vielleicht sollte man besser nur an runden Geburtstagen grillen.

Dr. Rous stellt noch Übergewicht, Fettstoffwechsel-Erkrankungen und Bluthochdruck an den Gicht-Pranger und schimpft gemüseseitig auf Karfiol und Sojaprodukte. Nebenbei warnt er noch vor großen Mengen Zucker [Rous].

Bei Pilzen und Bohnen solle man aber schon differenzieren: Zu viele frische Steinpilze und grüne Bohnen seien schlecht, getrocknete Pilze und weiße Bohnen aber noch viel schlechter.

Grünkohl sei (wie Roggenkeime, Weizenkeime, Sojamehl, vegetarische Pasteten und Cola) nur in begrenzter Menge erlaubt [Reichert, Müllauer].

Dr. Chang warnt vor Schildkröte, Hirn oder Niere und rät zu nur sehr kleinen Fröschen, sowie nur minimalen Mengen von Feuerbohnen, Bambussprossen, Zwiebeln und Birnen.

Absolut verboten seien im Fall der Fälle Schweine (egal wie groß), Nudeln, Auberginen und Kartoffeln [Neeb]. Die Sonnenberg-Klinik rät dagegen zu Kartoffeln als (auch ruhig täglicher) Hauptmahlzeit neben Vollkorn-Zeugs und reichlich Gemüse. Außer Erbsen, Bohnen und Linsen natürlich. Und bitte nur ganz selten Tofu und Sojafleisch. Aber immer man rin mitte Klamotten.

Was hat der asiatisch klingende Yoga-Buden-Anwalt eigentlich wirklich gesagt?

Weiber-Fleisch

Zuerst einmal, dass ca. 1.500 mg Vitamin C pro Tag das Gichtisiko um 45% senken könnten [Deutsches Grünes Kreuz]. Damit hätte man ja schon mal alle oben erwähnten Fleisch-Perversen (2,5 Mahlzeiten/Tag) auf Linie bringen können.

Nebenbei sei übrigens rausgekommen: Koffein würde zwar zu Harnsäure abgebaut, aber schon 4-5 Tassen hätten laut besagter Studie das Risiko um 40% gesenkt, sechs oder mehr Tassen gar um 59%, auch wenn koffeinfrei.

Die Studie sei zwar mit Vorsicht zu genießen, weil nur epidemiologisch und nicht randomisiert doppelblind kontrolliert, aber vielleicht hätte man auch so die perverseren Jungs vor ihrem Schicksal bewahren können [Deutsches Ärzteblatt].

Ferner habe die Beobachtungszeit 20 Jahre betragen. Wie bitte wollen die da Gemüse ausschließen? Durch Fragebögen? Oder wurden die alle jahrelang in einer Turnhalle eingesperrt?

Es habe in dieser Zeit auch nicht 730, sondern 1.317 Fälle von Gicht gegeben [DGK]. Davon 757 in den ersten 12 Jahren [Deutsches Ärzteblatt].

Nehmen wir bei 47.000 Probanden (der Einfachheit halber) mal als Mittelwert 1.000 Kranke, dann wären das 2,1% (oder für Erbsenzähler: 2,8% bei eventuellen 1.317 Kranken).

Was sind deren Aussagen aber wert, wenn die Verbreiter alle nicht richtig lesen, zählen oder sich auf keinen zeitlichen Bezugsrahmen einigen können? Immerhin sind das beim DGK ja fast doppelt so viele Fälle.

Erschießen wir also alle doofen Anwälte und Zwischenhändler, denn es gibt von Choi mindestens 2 Studien:

Weiber-Fleisch

1.) Eine Studie mit 14.809 Probanden (6.932 Männer, 7.877 Frauen), die 20 Jahre oder älter waren (!), Resultat: Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass größere Mengen Fleisch mit höheren Harnsäurewerten in Verbindung gebracht werden können, der Gesamt-Protein-Konsum jedoch nicht.

Was soll das denn bitte jetzt schon wieder heißen? Die Werte sind O.K., wenn ich nebenher Milchprodukte konsumiere?

Ja, genau! Denn "The serum uric acid level increased with increasing total meat and decreased with increasing dairy intake. Dairy consumption was inversely associated with serum uric acid level." [Hyon Choi, Liu, Curhan]. Von Gemüse kein Wort.

Das könnte man natürlich irgendwie in den Gesamt-Konsum mit reininterpretieren, aber Tabelle 1 zeigt dort als Variablen nur "Total meat", "Seafood", "Dairy Food" und zusammengefasst "Total protein".

Die Probanden mussten jeweils für den zurückliegenden Monat angeben, wie viel sie wovon gegessen hatten. Daraus wurden Durchschnittswerte errechnet. Kann ja jeder mal für sich selbst und den letzten Monat probieren.

2.) Eine Studie mit 47.150 Männern, über 12 Jahre (nicht alt, sondern lang!), alle 4 Jahre Fragebogen ausfüllen, Resultat: 730 neue Gicht-Fälle. Go fuck yourself.

Auf die Milchprodukte könne man auch weiterhin vertrauen. Die Höhe des Konsums von purinreichem Gemüse werde nicht mit erhöhtem Gicht-Risiko in Verbindung gebracht.

Ah, endlich! So steht es also in den Results.

Weiber-Fleisch

Doch was ist das? Unter den Results steht in den Conclusions, dass moderate Einnahme von purinreichem Gemüse nicht mit einem erhöhten Risiko in Verbindung gebracht werde.

"Moderate" kann man zwar wohlmeinend mit "angemessen" übersetzen, jedoch genau so gut oder besser mit "gemäßigt", "bescheiden" oder "maßvoll".

Gichtpatienten würden zwar angewiesen, auf Fleisch, Meeresfrüchte, purinreiche Gemüse und tierische Proteine zu verzichten, aber Prospektiv-Studien hätten diese Verbindungen nicht bestätigt. Haben sie nicht?

Äh, aha? Proteinreiche Ernährung enthielte zwar gerne große Purin-Mengen, könne aber die Harnsäurewerte sogar senken. Soso. Wohl wegen der Milchprodukte.

Die 47.150 Männer seien nicht nur Männer, sondern Health Professionals: Zahnärzte, Optometrists, Osteopaths, Pharmacists, Podiatrists und Veterinarians. Der ganz normale Durchschnitts-Willie also.

Die mussten sich dann bloß noch ihren Durchschnittsverbrauch von 130 Lebensmitteln zusammenklamüsern, den sie so das vergangene Jahr über hatten. Auch das möge man mal versuchen nachzuspielen.

1.332 Gesundheits-Profis hätten im Verlauf eine Gicht-Diagnose von ihren jeweiligen Ärzten kassiert, wovon 1.064 danach noch Lust hatten, einen weiteren Fragebogen zurückzuschicken. Von den 1.064 hätten theoretisch 730 die Definitions-Kriterien erfüllt. Davon wiederum hätten sich 2 Rheuma-Profis 76 Typen rausgepickt, um das wenigstens ansatzweise zu verifizieren. Von den 76 Typen konnten 26 keine relevanten Unterlagen vorweisen. Aber die 50, DIE 50!!!!, seien zu 94% echt krank gewesen! Also die, äh, 47 davon.

Weiber-Fleisch

Würde man das boshaft auf die 730 hochrechnen, käme man bei etwa 451 raus. Wer da nicht sofort an Bradbury denkt, kann ja trotzdem schon mal seinen Flammenwerfer nachtanken. Nur für alle Fälle. Was für Gemüse wurde überhaupt getestet, was für Fleisch in's Fegefeuer verdammt?

Fleisch durch die Bank weg alles vom Rind, Schwein, Lamm oder Geflügel (Würste wie Blutwurst oder auch Mett, Innereien wie Leber, Salami, Hamburger, Schinken, Speck).

Beim Gemüse Erbsen, Bohnen, Linsen, Spinat, Pilze, Haferflocken und Blumenkohl. Zählt man jetzt 2 und 2 zusammen, kommt da ungefähr 4 raus: Haferflocken sind bisher gar nicht unangenehm aufgefallen und Blumenkohl, Pilze und Spinat waren ja bedingt geeignet. Bleiben nur Erbsen, Bohnen und Linsen.

Und hier kommt wieder das Wörtchen "moderat" in's Spiel, denn auch die anderen Quellen fordern ja einen gemäßigten Einsatz von Erbsen, Bohnen und Linsen - von genereller Unbedenklichkeit kann hier also keine Rede sein.

Ich will da jetzt nichts unterstellen, aber das laut Liste fiese Pflanzprodukt, Soja, fehlt natürlich. Gut, da können die Studienbetreiber jetzt nichts für, wenn die Health Professionals das eben nicht gegessen haben, aber wenn man auf der Fleisch-Seite da hauptsächlich so Granaten stehen hat, ist das nicht gerade fair-and-balanced, wo Soja doch ubiquitär in der Vegetarier-Szene vorkommt (also überall).

Das wirft die interessante Frage auf, warum da kein Soja von den Profis konsumiert wurde. Geflügel sei jedenfalls schon mal risikoarm. Interessant sind aber auch die verschiedenen Formulierungen:

Weiber-Fleisch

Erhöhte Fleisch-Zufuhr werde mit erhöhtem Gicht-Risiko in Verbindung gebracht, die Höhe des Konsums von purinreichem Gemüse werde nicht mit Gicht-Risiko in Verbindung gebracht.

Teil 1 ist klar, Teil 2 kann man aber so oder so lesen, denn zwischen Erhöhung und Höhe besteht ein kleiner aber feiner Unterschied:

Wer nur diese Menge an "purinreichem" Gemüse isst, hat kein Gicht-Risiko. Will sagen: Interpretationen von Dritten sollte man sehr skeptisch gegenüberstehen.

Alle Ergebnisse seien am ehesten anwendbar auf Männer über 40, denn diese seien die Altersgruppe mit dem höchsten Vorkommen von Gicht.

Zudem könnten die entdeckten Verbindungen einer solchen Beobachtungs-Studie natürlich immer auch durch Faktoren beeinflusst worden sein, die man gar nicht auf dem Schirm hatte. Ihr meint doch nicht etwa die finanzielle Unterstützung durch TAP Pharmaceuticals?

Die Firma, die 2001 laut Taxpayers Against Fraud ungefähr 584 Millionen Dollar (plus 290 Millionen Dollar Strafe) wegen Betrügereien zahlen musste?

Weil sie Ärzte mit illegalen finanziellen Argumenten dazu gebracht hatte, in ihrem Sinne tätig zu werden? Die Firma?

Die Zufuhr von tierischem Protein werde übrigens nicht mit Gicht-Risiko in Verbindung gebracht. Auch nicht die Gesamt-Protein-Zufuhr, wobei es da beim (Hust) Pflanzen-Protein (Hust) schon relevante Unterschiede zwischen dem höchsten und dem niedrigsten Verzehr gebe.

Trotz allem werde jedes täglich zusätzlich aufgetischte Fleisch verdächtigt, das Gicht-Risiko um 21% zu erhöhen.

Weiber-Fleisch

Diesen Satz möge man sich auf der Zunge zergehen lassen, während man den Flammenwerfer startklar macht, denn jetzt ist es an der Zeit, nicht nur diesen unquantifizierbaren Blödsinn dem Flammentod zu überantworten [Hyon Choi, Atkinson, Karlson, Willett].

Giftmäßig bringt uns das aber auch nicht weiter. Um die Ecke ist von der Vergiftung durch normale Angst-Stress-Hormone die Rede.

"Fight or Flight" würde uns aber doch eher temporär unkaputtbar machen; oder fahren die Tiere da andere "Duck and Cover"-Hormone?

Im Schutz des Radiostudios spreche man da von "ein Gift", das lebendig zersägte Thunfische aus Angst produziert und zur Konsumentenvergiftung mit in ihre Konserven-Särge genommen hätten [Weber]. Das halte ich für eher unwahrscheinlich: Zur Problematik von vergammelten Thunfisch-Konserven lese man weiter unten den Abschnitt über Histamin.

Außerdem müsse man wissen, dass alles, was wir an Nahrung zu uns nehmen, eine Art innere Antenne darstelle, die bestimmte Wellen aufnehme. Deshalb verbinde uns das Fleisch mit der Astralebene. Im niederen Bereich dieser Ebene wimmele es von Wesen, die einander wie wilde Tiere verschlängen. Durch eine Fleischnahrung verbänden wir uns täglich mit der Angst, der Grausamkeit und der Sinnlichkeit der Tiere. Mit wem verbinden uns denn dann die Pflanzen? Greenpeace?

Aber vermutlich ist das auch bloß wieder die Astralebene, nur halt weiter oben. Was ist denn da so los? Fliegen da die Walküren über dem tobenden Schlachtfeld?

Also mit der Sinnlichkeit von so einer voluminösen altgermanischen Matrone möchte ich ja eher nicht belastet werden.



Schön wär`s. Dann würde ich bei so einer Walküre auch mal ein Auge zudrücken. [Foto: Holger Scheibe]

An anderer Stelle wird darauf verwiesen, dass deshalb der Schnitzel-Konsument ein aggressiv-brutaler Schweinepriester sei. Aber auch der Herr hier ist noch nicht ganz fertig.

Zumindest nicht mit seinen Aussagen: Jeder, der das Fleisch von einem Tier esse, müsse die Anwesenheit von deren Seele in sich ertragen. Denn die beschwerten sich dann nicht zu knapp.

Und er weiß, wovon er spricht, denn wo sonst sollen die sich auch beschweren, wenn ihnen der Wirt nicht zuhört, als bei den Veganern?

"Dies erklärt, warum viele Äußerungen der Menschen in Wirklichkeit nicht aus dem Menschenreich, sondern aus dem Reich der Tiere stammen." [Aivanhov]. Wollte ich auch gerade sagen. Schicker Tarn-Name übrigens, Ivanhoe, edler Ritter und so. Ohne Pferd natürlich schlecht.

Das ist doch mal was Anderes als der ewig gleiche kopierte Mist. Gerne wird auch davon gefaselt, dass der Vegetarier im Gegensatz zu den Begriffsstutzigen unter uns einen Erkenntnisgewinn erlitten habe (von wegen gerechterer Welt und so) [Risi, Züerer] und dass es dem Tier vom Schöpfungsgedanken her nicht bestimmt sei, durch Menschenhand zu sterben.

Weil man ihm die Möglichkeit nähme, sich weiterzuentwickeln [Aivanhov] und es so nicht mehr weiter auf der Schöpfungsleiter emporsteigen könne [Spitzer].

Das ist aber ein kleines bisschen ungerecht von Gott, dass der Löwe sich weiterentwickeln darf, die Antilope aber nicht. Sein Auto sollte man aber ja nicht unbedingt vom Bäcker reparieren lassen, daher gehen wir mal zu einem australischen Masseur, der mal richtig auf die Kacke haut:

"Im Darm [...] kommt es zur Bildung von Ammoniak, Propioninsäure, Schwefelwasserstoff und Thioalkoholen; aus dem Cholin entsteht [...] Neurin." Ammoniak werde hauptsächlich über die Lunge abgeatmet und könne Lungenkrebs verursachen. Die Propioninsäure wirke ätzend auf Schleimhäute und Atemtrakt. Zu deren Abbau werde Vitamin B₁₂ benötigt, welches das Fleisch aber gar nicht enthalte, entgegen allgemeiner Verbreitung. Schwefelwasserstoffe seien hochgradig giftig. Fleisch könne Psychosen, Paranoia, Gicht, Osteoporose, Bauchspeicheldrüsener-

Weiber-Fleisch

krankungen, Diabetes, Herzverfettung, Zerstörung der Ganglien und Schizophrenie auslösen, verursache Karies und vermindere den Geruchssinn.

Zum Thema Verwesung gibt er zu Protokoll, dass der Verwesungsprozess im Augenblick des Tötens beginne, sobald die Blutzirkulation stoppe.

Wenn jemand ein Tier erlege und es zwei, drei Tage bei 30 Grad liegen lasse, so entwickle sich dabei nahezu der gleiche Fäulnisprozess wie im Darm. Von den dabei hier wie dort erscheinenden Parasiten ganz zu schweigen [Schindelar].

Das mag zwar die Seele des Veganers massieren, aber in punkto Verwesung ist das absoluter Bullshit. Auch Andernorts greift man die Madenthematik auf und versucht sich in Ironie:

Man wundere sich bei der Beobachtung eines verfaulenden Fleischstückes, woher plötzlich die ganzen Würmer kommen könnten, ohne dass ein Nest in der Nähe sei.

Es bleibt also beim Versuch, weil der eigene Brägen ohne Nest ja auch gar nicht vor Ort sein kann. Ich fasse mal aus "Rechtsmedizin systematisch" zusammen, einem Lehrbuch zur neuen Approbationsordnung:

Nach dem Todeseintritt erschlaffe die Muskulatur und nachdem ATP allmählich abgebaut sei, setze die Leichenstarre ein.

Das sei stark temperaturabhängig, je wärmer je schneller die Abläufe. Beginn der Leichenstarre nach 1/4 Stunde (bis zu 7 Stunden), Zeit bis zur vollständigen Ausprägung mindestens 2 (bis zu 20) Stunden (Schwein 4-12 Std., Rind 12-24 Std. bei 16° C), Dauer der vollständigen Ausprägung mindestens 24 (bis zu 96) Stunden, vollständige Lösung nach bis zu 8 Tagen. Erst dann setze die eigentliche Fäulnis/Verwesung ein.

Weiber-Fleisch

Leichenfäulnis sei noch stärker temperaturabhängig als die Starre, gefrorene Leichen würden sich jahrelang kaum verändern. Die Zersetzung der Organe durch körperliche Enzyme sei die Autolyse und sei von der Fäulnis bzw. der Verwesung abzugrenzen, die eine Zersetzung des Körpers durch Bakterientätigkeit darstelle.

Fäulnisercheinungen träten bei ähnlicher Temperatur an der Luft in 1 Woche, im Wasser in 2 Wochen, im Erdgrab nach 8 Wochen auf. Die entstehenden Ptomaine und Skatole seien übelriechend, aber: "Eine reine Legendenbildung ist das sog. Leichengift."

Weder Tod noch Verwesung führten zur Entstehung von infektiösen oder giftigen Stoffen, abgesehen von infektiösen Krankheitserregern, die postmortal noch nicht abgestorben seien.

Das Argument mit dem kurzen Darm beim fleischfressenden Tier (damit das schnell faulende Fleisch auch möglichst schnell wieder ausgeschieden werden könne) und aber dem langen Darm beim Menschen (wo das dann alles so 2 bis 4 Tage drin rumlungert) zieht also noch nicht so richtig. Außerdem will das Tier ja auch erst mal was davon haben, sonst rentiert sich der ganze Aufwand doch gar nicht. Bulimie-Kranke kriegen mit ihren paar Kilo bestimmt keine Antilope gejagt. Aber sehen wir mal weiter.

Sei auch nur eine Fliege am Sterbeort, komme es bei entsprechender Liegezeit zum Madenfraß. Erste Maden könnten nach Eiablage nach 10 bis 24 Stunden schlüpfen, wenn es über 7 Grad warm sei [Penning, Meyer, Weichhold, Bauer].

Keine Fliege, keine Maden. An dieser Stelle muss man jetzt einfach nur die richtigen Fragen stellen. Die Fleischlosen fragen sich und uns, ob der Mensch evolutionstechnisch eher Pflanzen- oder eher Fleischfresser sei.

Weiber-Fleisch

Dabei kommt der eben erwähnte Bulimie-Tiger zum Einsatz, der mit Krallen, Reißzähnen, zehnmal mehr Magensäure (zur Knochenzerlegung), einem glatten sackförmigen Magen und einem weichen Verdauungstrakt rumprahle.

Demgegenüber stehe der Mensch mit seinem mickrigen Gebiss und seinen zarten Händchen, die wie gemacht für das Obstpflücken seien.

Die menschliche Zunge sei weich und dick, um pflanzliches Material zwischen die hinteren Backenzähne schieben zu können, der Kiefer sei zusätzlich horizontal bewegbar, um das Zermahlen von Pflanzen zu ermöglichen.

Was für`n Schwachsinn; das ist doch kein Argument: Mit der Zunge kann man genauso Fleisch zwischen die Backenzähne schieben, gleiches gilt für das Zermahlen.

Und ich möchte mal behaupten, dass unser Verdauungstrakt auch recht weich ist. Aber es käme ja hier nicht nur auf die Länge an (wittere ich da Penisneid?), sondern auch auf die Wölbungen, tiefen Taschen und Muskelfasern, die zeitweise Gärkammern bilden könnten, damit zugeführte Kost gut verwertet werden könne.

Mag sein, hat mit Fleisch aber doch nichts zu tun. Das genau sei ja der Punkt!

Wenn das Fleisch da angeblich so lange drin rumgärt, sind Gärkammern aber doch gerade richtig. Unser Magen habe außerdem im Vergleich eine längliche Form mit einer komplizierten Struktur. Für mich sieht der auch wie`n Sack aus. Der ist nur was länger, damit die Bratwurst da besser reingeht.

Praktisch wie dafür gemacht. Die Leber vom Tiger produziere das Enzym Urikase, das zur Aufspaltung von Harnsäure diene. Dadurch bekäme er nie Gicht und könne zehnmal so viel pillern wie wir, weil wir das Enzym höchstens im Internet kaufen könnten.

Weiber-Fleisch

Er hat aber auch zehnmahl so viel Magensäure wie wir und die muss ja auch irgendwo gelassen werden. Außerdem isst er ja auch zehnmahl so viel Schnitzel wie wir.

Nur sind die halt nicht gebraten und somit nicht schon „vorverdaut“. Wir könnten nur die Harnsäure abbauen, die der Körper selbst gebildet habe. Wenn wir Fleisch essen, bildet der Körper daraus teilweise Harnsäure, so what [Gopal, Deutscher Wellness Verband].

Außerdem: Das war die falsche Frage. Immerhin stellt der Mann aber auch eine richtige, nachdem er die qualitativ hochwertigeren Inhaltsstoffe von Fleisch erwähnt hat: Sei ein Nahrungsmittel sogleich gesund, sobald es Nährstoffe enthielte?

Seine Antwort ist: Nein. Meinen Segen hat er. Allerdings muss er sich dann auch an seinem eigenen Anspruch messen lassen, wenn es um die Pflanzen geht.

Aber lassen wir mal jemanden die richtigen Fragen stellen (und die auch gleich beantworten): Verwest Fleisch in unserem Gedärm?

Nein.

Was verrottet denn drin?

Bohnen, Körner und Gemüse.

Wie die meiste Vegetarier-Propaganda sei die Verwesungsbehauptung nicht nur falsch, sondern eine Verdrehung der Tatsachen.

Die Funktion der Verdauung sei, Nahrung so weit wie möglich in einzelne Fette, Aminosäuren und Zucker zu zerlegen, die dann durch die Darmschleimhaut aufgenommen werden können.

Weiber-Fleisch

Die Nahrung werde im Mund zerkaut, wobei Amylase einen Teil der Stärke zerlege. Im Magen würden Proteine durch Pepsin bearbeitet und die Salzsäure (pH 1,5-3) löse das dann weiter auf. In dieser sauren Mischung verweise erst mal gar nix.

Im Durchschnitt brauche eine Mahlzeit 4-5 Stunden, um den Magen komplett verlassen zu haben. Bis hier habe der Körper noch kaum Nährstoffe aufgenommen.

Der Brei migriere Stück für Stück Richtung Süden in den Dünndarm, wo Salze und Enzyme sich der Sache annehmen würden: Gallenflüssigkeit emulsiere Fette und helfe bei der Neutralisation der Magensäure, Lipase zerlege die Fette, Trypsin und Chymotrypsin zerlegten die Proteine und Amylase, Maltase, Sucrase und Lactase würden Stärken und einigen Zuckern ihre Stärken zeigen.

In der Zwischenzeit greife die Oberfläche des Dünndarms alles ab, was nicht niet- und nagelfest sei und von den Enzymen ausreichend atomisiert werde: Aminosäuren, einfache Zucker und freie Fettsäuren.

Was dann noch übrig sei, werde in den Dickdarm abgeschoben, der eine riesige Bakterienkolonie sei. Ihr Vorhandensein liege darin begründet, dass unsere Enzyme zwar gut seien, aber so gut nun auch wieder nicht.

Die Bakterien wären schon recht ausgehungert und machten sich entsprechend über die Reste her. Für einen Nachschick ist aber ja immer noch ein Plätzchen frei, daher würden wir uns über deren etwaige Abfallprodukte hermachen. Die verbliebenen unverdaulichen Pflanzenreste (Fasern) würden (zusammen mit einigen zu gierigen Bakterien) via Biomüll ins WC Richtung abwärts wandern.

Man sehe also, dass Pepsin, Trypsin, Chymotrypsin und unsere anderen Proteasen eine gute Performance beim Aufschlüsseln von Fleischprotein hinlegen würden und dass die Salze der Gallenflüssigkeit sich ruhig öfter mal zusammen mit Lipase um das tierische Fett kümmern könnten.

Fleisch werde also durch unsere selbst produzierten Enzyme verdaut. Der Hauptgrund für das Vorhandensein unserer Darmbakterien sei die Zersetzung von Zucker, Stärken und Fasern, wie man sie in Körnern, Bohnen und Gemüse fände. Und wie würde man das noch mal nennen, wenn Bakterien Material zersetzen würden? Richtig: Verwesung.

Mit anderen Worten: Nicht Fleisch verwese in unserem Gedärm, sondern Körner, Bohnen und Gemüse. Dies sei ein Fakt und nebenbei der Grund, warum man von Bohnen und Stärken so toll mit seinem Achterdeck dagegen protestieren könne.

Daran könne man auch sehen, dass die Bakterien schufteten müssten und nicht nur die Enzyme (wie beim stillen Fleisch). Aber wartet, eine Punchline habe er da noch: Wann immer man Körner, Bohnen und Gemüse essen würde, nähme man nicht sehr viel von dem Pflanzenmaterial auf... sondern Bakterien-Abfallprodukte. Etwas undiplomatischer ausgedrückt:

"Du isst keine Pflanzen, du isst Bakterienkacke."

[Stanton]

Großartig. Da war wohl jemand leicht genervt. Er weist dann noch darauf hin, dass man natürlich trotzdem Gemüse essen solle. Da hat man jedenfalls erstmal dran zu kauen. Wenn man nicht nur Wissensdurst verspürt. Jedenfalls seien im Dickdarm 10 Millionen mal mehr Bakterien als im Dünndarm, daher könne man nur beim Dickdarm wirklich von Verwesung sprechen [Macfarlane, Allison, Gibson, Cummings].

Würde Fleisch im Dickdarm zersetzt, fände dort viel mehr Proteolyse statt [Gibson et al.]. Die meisten Pflanzen würden nicht mal im Darm verwesen: Der größte essbare Teil einer Pflanze sei Cellulose, ein Polysaccharid, das schwer zu zersetzen sei.

Weiber-Fleisch

Genauer genommen gäbe es kein einziges Enzym in irgendeinem Tier, dass Cellulose verdauen könne. Die einzige Lösung für Tiere seien die Darmbakterien. Wiederkäuer hätten einen "Extra-Magen" dafür. Sonderausstattung. Das Gras werde gefressen, wandere in den Extra-Magen, fermentiere kurz rum, werde dann wieder rausgewürgt, noch mal gekaut und noch mal runtergeschluckt. Wie Karnickel das machen, verrate ich nicht.

Der Mensch habe dagegen keine solchen Darmbakterien, die Cellulose verdauen könnten, und so käme die straight hinten wieder raus. Man könne den Zweck und die Grenzen der menschlichen Verdauung mit einem simplen Experiment demonstrieren: Man esse ein Steak mit ganzen Getreidekörnern und sehe, was hinten rauskomme. Es werde nicht das Steak sein [Stanton].

Zu steile These? Der Blick in`s Bio-Buch der Wahl schafft Abhilfe. Dort kann man Anatomie und Funktionsweise des Verdauungsapparates sehr viel besser nachlesen als in meiner holprigen Übersetzung, aber das ging halt schneller, als mich durch die Eingeweide des Kellers zu wühlen.

"Der Körper des Menschen" verrät uns zur Fettverdauung: Die aufgenommenen Fette (90% Neutralfette in Form von Triglyceriden, plus Cholesterin, deren Estern, Phospholipiden und fettlöslichen Vitaminen) würden nach Aufschluss im Dünndarm resorbiert, nachdem der Magen schon 10-30% vorher gespalten hätte. Im Zwölffingerdarm werde die Verdauung mit Hilfe von Pankreaslipase und Phospholipase fortgesetzt und beendet. Also nix mit Dickdarm. Die Kohlenhydratverdauung drehe sich zum größten Teil um Stärke, der Rest sei tierisches Glykogen, Saccharose, Lactose, Glucose oder Fructose. Der Dünndarm sei hier ebenfalls Endstation. Außer bei Lactose-Intoleranten, die sich oft mit Dünnschiss der Reste entledigen müssten. Also auch hier nix mit Verwesung. Bleibt noch die Proteinverdauung:

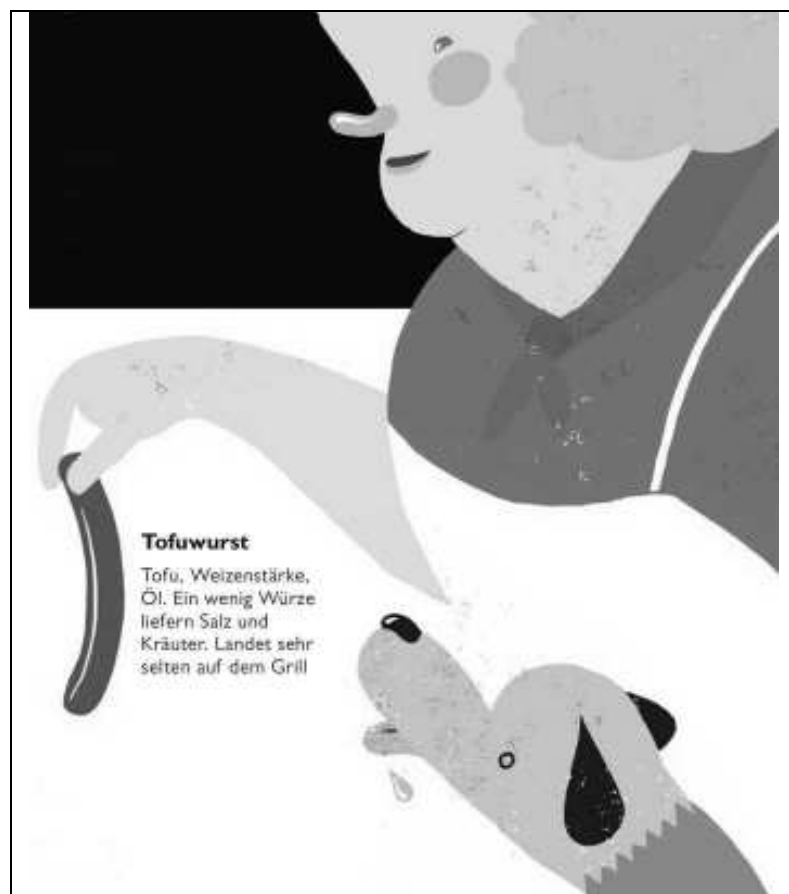
Weiber-Fleisch

Diese beginne im Magen, gehe über den Zwölffingerdarm und etwa 10% der Proteine könnten unverdaut in den Dickdarm gelangen.

AHA! VERWESUNG! Der Klugscheißer Stanton hat Unrecht! Hier würden diese nämlich durch die Bakterien zersetzt! [Faller/Schünke]

Möglich. Nur gilt das halt für alle Proteine und nicht nur für die tierischen, daher ist das kein Punkt gegen Fleisch. Was übrig bleibt und vor sich hin verwest, kann sich der Fleisch-Verweigerer ja mal an seinen zehn Tofu-Stumpen abzählen.

Was zum Teufel Tofu jetzt eigentlich schon wieder ist, kann uns die Wurst-Grafik von Herrn Burgdorff zwar auch nicht beantworten, aber immerhin zeigt er uns, was man mit Tofu-Wurst denn jetzt genau machen muss :



[Quelle: Die Zeit]

Und da hört man sie auch schon wieder schreien: JA, ABER... was ist denn bitteschön mit dem bösen Cadaverin und so? Na? NA? NAAAA???? Da mich das auch interessiert, schreie ich einfach mal mit.

Zeit also für die KfZ-Werkstatt: "Putrescin entsteht durch Decarboxylierung bei Eiweißfäulnis, aber auch im lebenden Organismus durch die Wirkung des Enzyms Ornithin-decarboxylase. Es ist ein nicht-toxisches biogenes Amin.

Putrescin entsteht auch in Fleisch. Die Menge [...] steigt mit der Dauer der Lagerung. Bei der Verwesung von Leichen entsteht ebenfalls Putrescin [...] und wird oft fälschlicherweise als Bestandteil von Leichengift betrachtet. Im gesunden Organismus ist Putrescin ein Wachstumsfaktor für die Zellteilung" [DocCheck]. Die Putrescin-Gehalte von Salami (7,5 - 329 ppm) und Westfälischem Schinken (41,3 - 598 ppm) seien breit gestreut, könnten aber durchaus in einer Liga mit Tilsiter-Käse spielen (477 ppm) [Pechanek, Pfannhauser, Woidich].

Eiweiß-Abbau kann generell durch Säuren, Laugen, Spätheimkehrer oder Enzyme erfolgen (Proteasen, z.B. Pepsin, Trypsin und Chymotrypsin), wodurch die Proteine in ihre Aminosäuren gespalten werden. Diese werden resorbiert und zu Ketocarbonsäuren umgewandelt, welche über Ammoniak und Citrullin zu Arginin werden. Vom Arginin wird dann Harnstoff unter Lieferung von Ornithin abgespalten.

Proteine können auch von Bakterien gespalten werden, wo wir wieder bei den biogenen Aminen wären (die in der Natur übrigens auch zum Aufbau von Pflanzenteilen verwendet werden, Putrescin und Cadaverin findet man aber eher in verdorbenem Fleisch). Nach Aufnahme mit der Nahrung werden biogene Amine im Darm durch Monoaminoxidase abgebaut und damit ihrer physiologischen Wirkung beraubt [Baltes].

Weiber-Fleisch

Cadaverin ist eine Fäulnisbase (und auch ein biogenes Amin), die bei bakterieller Eiweißzersetzung aus der Aminosäure Lysin entsteht. Es ist eine unangenehm riechende, schwach giftige und brennbare Flüssigkeit. Mit Salzsäure zusammen entsteht das salzartige Dihydrochlorid [Doc-Check]. Gesundheitsgefährdend sei Cadaverin aber nicht [Madea].

Bei 180 mg/kg Körpergewicht sei die Ratte zwar tödlich gelangweilt, lebe aber sonst so wie vorher auch. Man brauche schon mehr als 2000 mg/kg Körpergewicht, um eine Ratte zu vergiften (tot ist die dann aber noch immer nicht. Ihr Kollege aber wahrscheinlich schon). Zum Vergleich: Kochsalz hat eine LD₅₀ von 3.000 mg/kg [PubMed]. Hier hat der Westfälische Schinken (7,6 - 9,7 ppm) aber keine Schnitte gegen den Tilsiter (873 ppm) und auch die Salami (0,05 - 787 ppm) geht bestenfalls nur als Zweiter durch's Ziel.

Beim Histamin könnten Schinken (38,2 - 271 ppm) und Salami (0,1 - 279 ppm) aber durchaus punkten: Tilsiter fällt hier vom Fleisch (37,2 ppm). Wenn der Käse allerdings den Kollegen Emmentaler anruft, werden auch die Muskelberge käsebluss vor Neid: Gegen bis zu 2.000 ppm ist da nix zu wollen [Pechanek, Pfannhauser, Woidich]. Histamin sei auch in Spinat, Fisch (verdorbener Thunfisch/verdorbenes Makrele bis zu 5.000 ppm), Rotwein (22 ppm) und Sauerkraut (100 ppm) und könne in zu hohen Dosen den Blutdruck senken. Ganz manchmal bedenklich tief.

Vermutlich so selten wie die Erwähnung der krebserzeugenden Nitrosamine. Diese könnten im gastronomischen Teil unseres Körpers gebildet werden, wo Nitrat zu Nitrit reduziert werden könne [Baltes]. Geräucherte (gepökelte) Fleischerzeugnisse seien bedeutende Nitratquellen (Nitrat 14,7%, Nitrit 30,7%). Neben Gemüse übrigens (Nitrat 81,2%, Nitrit 1,6%) [White]. There is no reason for a Besorgnis.

Weiber-Fleisch

Neurin gälte ebenfalls als "Bestandteil des Leichengiftes" und sei sehr giftig. Es entstehe durch Wasserabspaltung aus Cholin [DocCheck]. Viel mehr gibt es aus frei zugänglichen Quellen schon nicht rauszuholen und die beziehen sich alle auf Schriften aus den Jahren 1926-1935 :

Trimethylvinylammoniumhydroxid, $C_5H_{12}NO$, sei eine hochviskose Flüssigkeit mit fischartigem Geruch und gehöre zu den Alkaloiden. Eine zitierfähige Quelle für die LD_{50} (die Hälfte stirbt) gäbe es nicht, LD_{Lo} (die niedrigste bekannte letale Dosis) läge zwischen 30 und 100 mg/kg, je nach Tier [Wikipedia].

Wikipedia ist aber keine wirklich seriöse Quelle und bei so barocken Datensätzen kann man ja gleich den Lewin ausgraben:

Neurin hat bei ihm ein Wasserstoffatom mehr und sei auch in faulen Pilzen zu finden. Soviel zum Thema Leichengift. Es erzeuge zu 1-5 mg bei Fröschen Lähmung, Pupillenverengung und Tod durch diastolischen Herzstillstand infolge von Reizung der Hemmungsapparate des Herzens. Wohlbemerkt nicht pro Kilogramm, sondern pro Frosch.

Katzen reagierten stärker als Kaninchen und Mäuse, und alle energischer als Meerschweinchen auf Neurin. Kaninchen würden durch 0,04 g pro Kilo getötet. Bei diesen und Hunden träten auf: Speichelfluß, Absonderung von Nasenschleim und Schweiß, Durchfall und Bewegungsunsicherheit. Lewin war halt ein echter Tierfreund.

Bei tödlichen Dosen käme es zu Lähmung der Extremitäten und Augenlider, Abnahme und Unregelmäßigkeit der Atmung, Dyspnoe, Sinken des Blutdruckes und Herzstillstand nach Atemlähmung. Die Krämpfe könnten durch künstliche Atmung teilweise unterdrückt werden. Atropin wirke antidotarisch. Hoffentlich hat er das bei dem Hund rausgefunden und nicht bei der doofen Katze.

Zum Thema Fäulnisgifte sagt er noch dies: "Die aus faulendem Eiweiß gewonnenen Mengen sind oft im Verhältnis zu dem verarbeiteten Material nur winzig, weil viele dieser Stoffe überhaupt nur in Spuren vorhanden sind." [Gifte und Vergiftungen, Lehrbuch der Toxikologie]

Giftwirkungen könne man nicht mit Ptomainen (Leichengiften) in Beziehung setzen, weil es schwer verständlich sei, wie so minimale Mengen wirksam sein könnten. Und mit wirksamen Mengen kennt man sich irgendwann aus, wenn man erst mal den kompletten Zoo durchgebracht hat; das Buch hat immerhin 1086 Seiten.

In faulenden Leichen fände man noch das ungiftige Saprin, Mydalein, Methylamin, Äthylamin, Propylamin und das giftigere Mydatoxin, sowie Leichenmuskarin. In faulem Fleisch gäbe es das ungiftige Betain, Neuridin und Methylguanidin und nicht nur die Eskimos würden sich ja trotz des Konsums von oft stinkfaulem Fleisch bester Gesundheit erfreuen.

Fleisch- und Wurstvergiftungen schiebt auch er jedenfalls den Mikroorganismen/Bakterien/Bazillen in die Schuhe und merkt an, dass es dabei hauptsächlich um Fälle ging, wo das Fleisch schon vorher verfault war. Die schlimmsten Massenvergiftungen bei Konserven habe es aber durch verdorbene pflanzliche Büchsenkonserven gegeben, wobei wir wieder auf die Bohnen zurückkommen. Das freut mich nicht, denn Bohnen esse ich auch mal ganz gerne.

Obwohl der Lewin viel für die Toxikologie getan hat und man ihm einfach Respekt zollen muss, ist das natürlich alles etwas angestaubt und mit ein bisschen Vorsicht zu genießen. In die gleiche Schublade sollte man auch den Reckeweg stecken. Und dort sollte man den auch lassen.

Nicht nur der Zeit wegen. Da ich aber beide Herren ungern auf eine Stufe stellen möchte, hole ich ihn doch lieber

Weiber-Fleisch

da raus und wir gucken mal, ob er im Licht der Sonne zu Staub zerfällt. Knoblauch bereit?

Los geht`s: Der Naturheilkundler plädierte für ein absolutes Schweinefleisch-Verbot und argumentierte in seinen Schriften mit dem Fachwissen von Mohammed und der aufwändigsten randomisierten Doppelblindstudie aller Zeiten: Dem Zweiten Weltkrieg.

Denn wenn man irgendwo die körperlichen Auswirkungen von hygienisch einwandfreien Lebensmitteln ablesen kann, dann ja wohl im Krieg.

Das islamische Afrika sei gesund gewesen, weil es sich vom kranken nicht-islamischen schweinefleischfressenden Gebiet und dessen zivilisatorischem Zusammenleben ferngehalten habe. Dem habe ich nicht eine Silbe hinzuzufügen.

Die Weltkriegserkenntnisse habe Reckeweg durch aufmerksames Zuhören am Stammtisch gesammelt. Dabei ginge es mal wieder um Afrika und die Übermacht der Unterschenkelgeschwüre von Rommels kampfunfähigen Soldaten. Weil die islamischen Ureinwohner keine Geschwüre (und vermutlich weder Springerstiefel noch Klimaprobleme) gehabt hätten, habe man ein bisschen rumexperimentiert und als man dann nach der Chemo und dem anderen unnützen Zeugs beim Schweinefleisch angekommen war, seien die Wunden dann auch schon so gut wie abgeheilt gewesen.

Da war die Sache allerdings schon gelaufen, denn der ganze Rest der Wehrmacht lag ja noch immer kampfunfähig in der Gegend rum.

Denn der hatte ja keine islamischen Ureinwohner zur Hand, wo er sich das hätte abgucken können. Das erklärt natürlich, warum die in Stalingrad nicht weiter marschiert sind.

Weiber-Fleisch

Das habe er aber ja bereits vor dem Krieg gewusst, wobei er sich da schon gewundert habe, dass frische Zubereitungen wie Schweinebraten oder Kotelett akute Blinddarm- und Gallenblasenentzündungen, Darmkatarrhe, Furunkel und Schweißdrüsenabszesse hervorrufen könnten, Schweinefleisch in Dauerwurst-Form aber nicht.

Dafür seien die Hungerjahre nach dem Krieg des Rätsels Lösung gewesen: Denn in den Jahren danach sei das deutsche Volk praktisch gesund gewesen. Zumindest der Teil, der da noch übrig war.

Weil sich niemand habe satt essen können, weil es so gut wie kein Fleisch, nur wenig Fett und kaum Zucker gegeben habe und sich alle nur Brot, Kartoffeln, Rüben und Frischgemüse reingezogen hätten.

Was für eine Überraschung. Das erklärt nur leider überhaupt nicht, warum Schweinefleisch als Braten krankheits-erregend sein sollte, aber als Wurst nicht.

In Bezug auf Schweinefleisch erklärt das sogar überhaupt gar nix, weil es ja so gut wie kein Fleisch jeglicher Art gegeben habe. Die Vorzüge leichter Unterernährung habe ich ja schon dargelegt (die schweren Zeiten waren hier ja gerade lang genug, dass man knapp unter sein Idealgewicht kam) und dass eine fett-, alkohol- und zuckerreduzierte Ernährung gesünder ist, wird man nicht ernsthaft bestreiten wollen.

Dann ist der Reckeweg vermutlich zwischen den ganzen Bombenkratern umhergelaufen und hat reihenweise die Trümmerfrauen flachgelegt, denn wie sonst konnte er rausfinden, dass es praktisch keine Blinddarmentzündungen, keine Gallenblasenerkrankungen, kaum Rheuma, Bandscheibenleiden, Herzinfarkte und Bluthochdruck gegeben habe?

Wir reden hier noch immer von vor 1948 !!! Hier der erste Teil der Auflösung:

Weiber-Fleisch

Wer ein Schwein "schwarz geschlachtet" habe, bekam nämlich sehr wohl Gallenblasenerkrankungen und Blinddarmentzündungen. Und zwar ausnahmslos. Wie bitte habe ich mir das vorzustellen? Alle Welt ist total ausgehungert und fleischgeil und der Typ mit dem geheimen Schwein macht `nen Zettel ans schwarze Brett?? Komm schon. Und selbst wenn, ist dann der Reckeweg hin und hat sowas gesagt wie: "Danke für die Einladung! Ach übrigens, kann ich mal deine Gallenblase abtasten?"



Das Volk nach dem Weltkrieg (Abb. kann vom tatsächlichen Produkt abweichen). Ich würd` sagen: 120 Pfund, ohne Knochen. Die Gallenblase ist aber vermutlich noch dran am Knüfken. [Quelle: PETA, Foto: Nennecke]

Hier der zweite Teil der Auflösung: Nach 1948 habe es postwendend Schweinefleisch-, Schinken- und Speckkorgien sondergleichen gegeben und akute Hauteiterungen wie Pyodermien, Impetigo, Furunkulosen und Schweißdrüsenabszesse seien neben den geschundenen Gallenblasen an der Tagesordnung gewesen. Die flächendeckende Kontaminierung durch die Bombardierungen konnte da kaum gehalten werden. Bei der Fußball-WM vor ein paar Jahren habe ich auf den Straßen hier mehr freie Haut gesehen, als mir für den Rest meines Lebens lieb gewesen wäre und das war zwar tatsächlich ekelig (war noch nie Fan von Bauchfleisch), aber dazu hat es weder Eiterbeulen gebraucht noch gegeben. Und ihr wollt mir nicht erzählen, dass das alles Vegetarier waren.

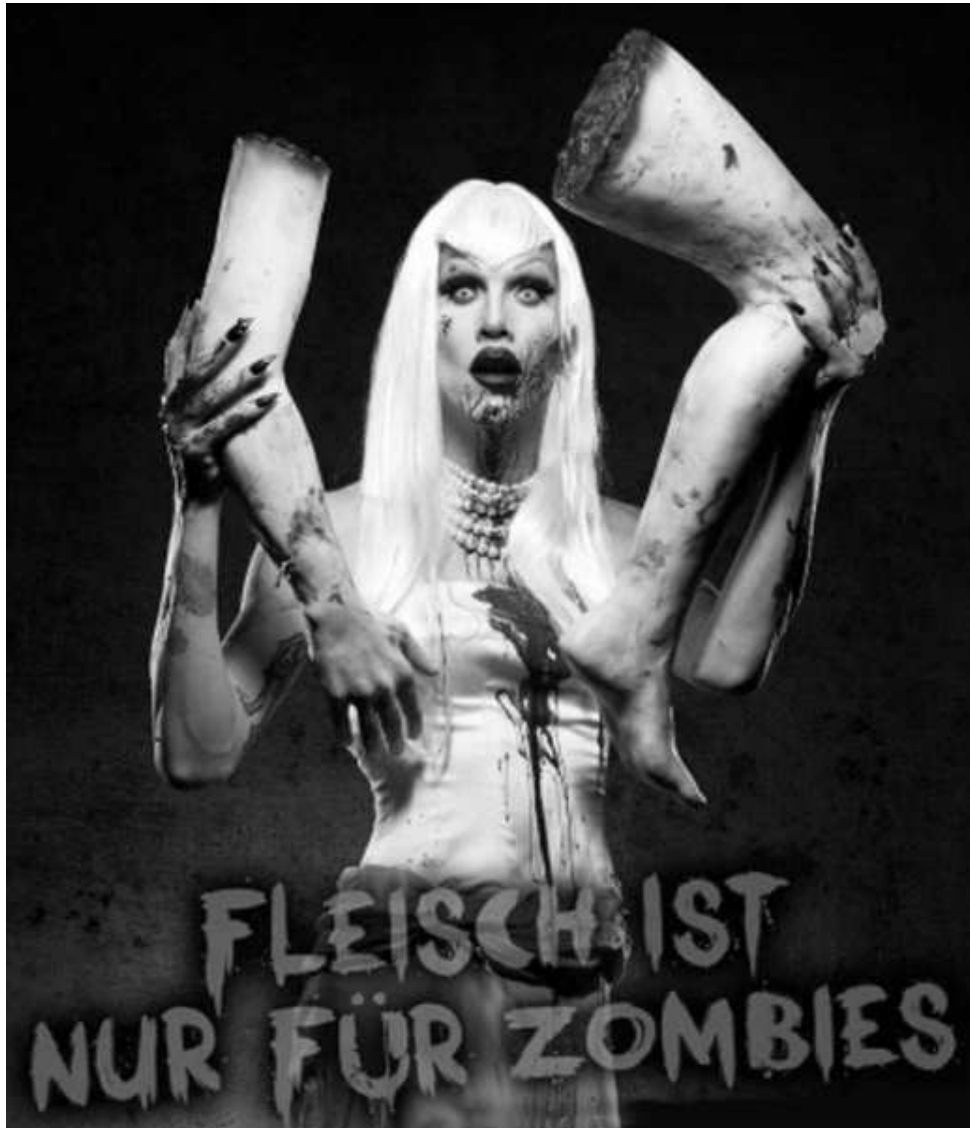
Doch nicht nur die Währung wurde reformiert, sondern auch die Schweine, denn die konnten jetzt auch Krebs. Bei Patienten im Alter von 60 bis 70 Jahren, die bisher beschwerdefrei gelebt hatten! Eigentlich undenkbar. Der Begründer der Homotoxikologie fand nun, dass Schweine nicht nur schwulenfeindlich, sondern auch für Heteros giftig seien.

Dann hat er 30 weiße Mäuse in Einmachgläser reingemacht und die, welche er mit Schweinefleisch gefüttert hatte, hätten nach etwa einem Jahr dem extremen Kannibalismus gefrönt und wären häufiger an Krebs und schwerem tödlichen Gedöns erkrankt als die normal gefütterten Kollegen. Die anderen hatten zwar auch Krebs, aber was beweist das schon?

Kannibalismus ist doch Kappes: Wenn die Frau mitspielt, überkommt einen zwar schon mal die Fleischeslust, aber das ist auch das Einzige, was mit den Jahren abnimmt und man ernährt sich immer häufiger vegan. Die Frau wird dadurch nicht weniger. Wort drauf. Könnte übrigens mal kurz jemand nach dem Veganer gucken, ich glaube, der ist fast durch.

Weiber-Fleisch

Manche sehen das anscheinend ganz genau so, auch wenn hier unter der Haube heimlich ein Mann steckt. Will man die Botschaft unter das Volk bringen, darf man halt nicht so kleinlich sein. Nicht wahr, PETA?



Wenn man ein Jahr lang die Bratwurst schmackhaft macht, braucht man sich auch nicht zu wundern, wenn die nicht wieder zurück zu dem Gelumpe wollen. Mäuse fressen hauptsächlich Körner, Zweige, Gemüse, Obst, Blüten und manchmal kleine Insekten. Mehlwürmer solle man ihnen schon nur noch selten geben. Hätte man auch so drauf kommen können, dass die es mit Schweinefleisch-Diät auf Dauer nicht so gut machen. In einem Einmachglas.

Weiber-Fleisch

Dann habe irgendwer am Stammtisch erzählt, dass Hunde juckende Hautkrankheiten und eventuell bösartige innere Leiden vom Schweinefleisch davontragen könnten, dass Löwen davon Nasenbluten kriegen und träge und fett werden würden und dass man eine ganze Forellenzucht damit platt machen könne.

Und Stammtisch-Gerede von so Altnazis ist ja nur selten von diskriminierenden Wunschvorstellungen geprägt.

Würde man alle Ergebnisse unter dem Gesichtspunkt der Homotoxikologie durchsehen, ginge daraus hervor, dass die Homotoxine des Schweinefleisches als Belastungsfaktoren wirkten und für sie die Bezeichnung "Sutoxine" gerechtfertigt erscheine.

Würde man alle Ergebnisse des Kennedy-Mordes unter dem Gesichtspunkt der Verschwörung durchsehen, ginge daraus hervor, dass die Belastungsfaktoren widersprüchlich wirkten und man sich da bestimmt `ne tolle Verschwörungstheorie draus basteln könnte.

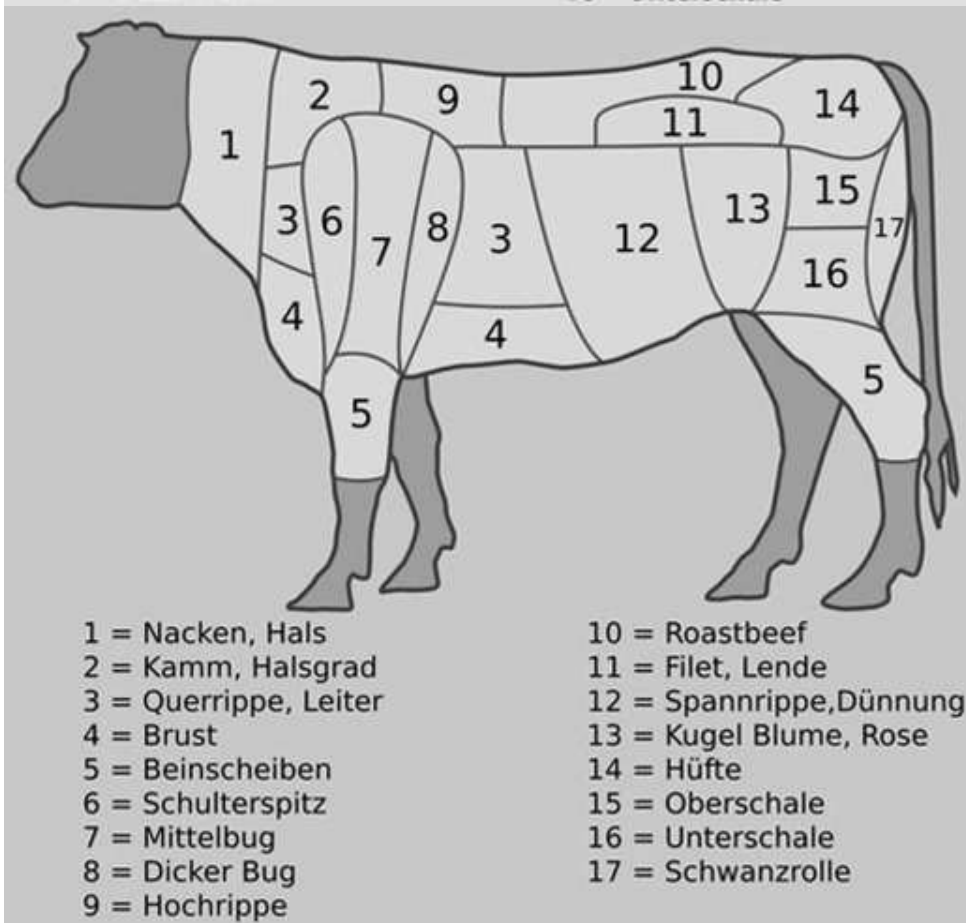
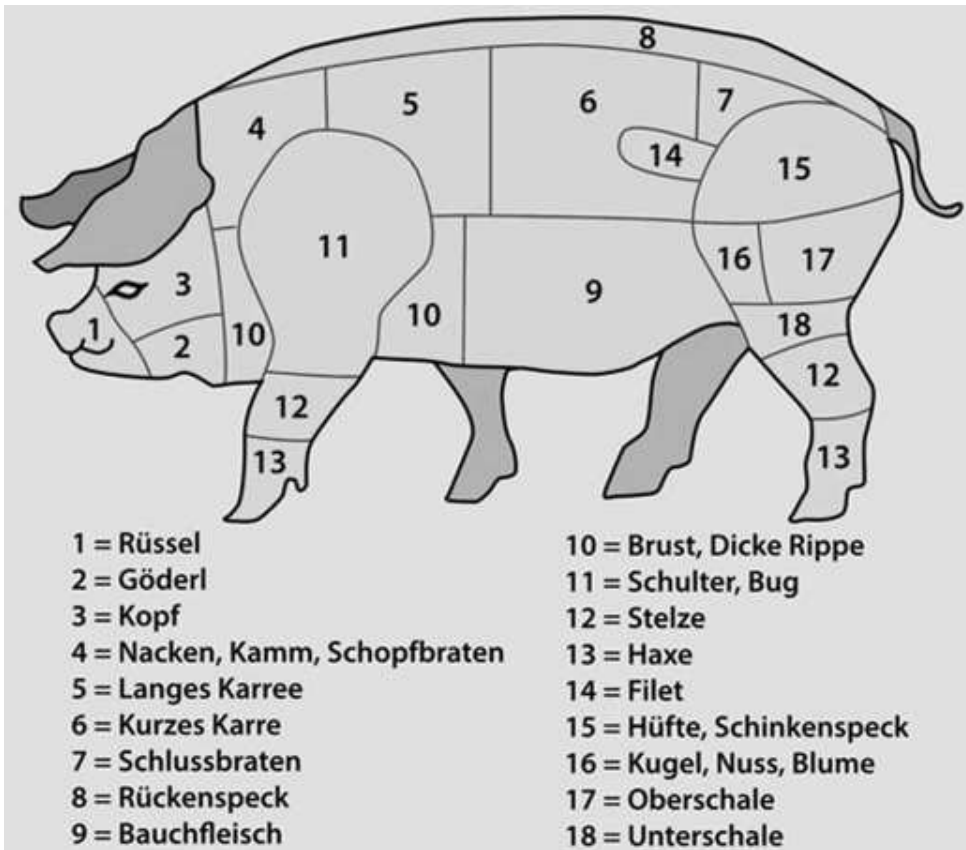
Das war aber noch gar nichts: Je mehr Schwein man esse, desto mehr Schwein sei man. Jetzt nicht im metaphorischen Sinne von wegen der tierquälenden Schweinerei, sondern leibhaftig.

Denn das von außen zugeführte tierische Fett bleibe tierisches Fett und lagere sich auch genau da im menschlichen Schweine-Cyborg ab, wo es beim Schwein weggenommen würde.

Wer das nicht glaubt: Das kann man doch total gut bei den Bullen sehen, die fahren ja auf Streife auch immer zu McDonalds.

Und wer würde bestreiten, dass einige von denen einem manchmal schon wie echte Rindviecher vorkommen? Wer also seinen Hintern zu fett findet, darf halt keinen Schinken mehr essen. [Gute Küche] weiß mehr :

Weiber-Fleisch



Die Fettanteile würden nebenbei Großmoleküle im Blut bilden und so den Blutdruck erhöhen, die Durchblutung von Bindegewebe, Hirn und Drüsen verschlechtern und die Herzkranzgefäße verkalken. Ein Herr Wendt führe Arteriosklerose, Diabetes und Durchblutungsstörungen auf die schleimigen Bindegewebsbestandteile des Schweins zurück (Mukopolysaccharide), erwähne das Schwein dabei aber nicht.

Kunststück, denn die Pommernkundigen und Moped-Fahrer unter uns wissen doch alle, dass besagter Herr nicht bloß tierische Proteine im Visier hatte. Sondern eben auch pflanzliche Eiweiße (oder fleischunabhängige wie in Milch usw.). Tatsächlich hat der behauptet, dass Diabetiker eine verdickte Basalmembran haben würden, natürlich ohne dass die Diabetiker da jetzt unbedingt Schwein gehabt hätten. Was die Schulmedizin teilweise bestätigt, ohne jedoch einen konkreten Grund benennen zu können. Wäre das alles so einfach, gäbe es ja kein Diabetes mehr und der Herr Wendt hätte einen dicken Kuchen von meiner Oma bekommen. Hat er aber nicht.

Selbst mageres Schweinefleisch enthalte mehr Fett als Rind, weil es dort auch in den Zellen vorkäme. Das Fett lagere sich bei uns dann der Einfachheit halber im Bindegewebe ab und führe zu Fettsucht (Adipositas). Außer bei mir. Denn 100 g Steak haben bloß 2,1 g Fett, ein Schnitzel hätte sogar nur 1,9 g [aid]. Wenn sich davon 1 g ablagert, 1 g zur Verbrennung zur Verfügung stellt (damit ich nicht umkippe) und die restlichen anspruchsvolleren 0,1 g sich als Molekül-Großwesir aufspielen möchten, von mir aus.

Fett sei stets mit Cholesterin vergesellschaftet, welches sich in der Wandung von Krebszellen wiederfände. Könnte eventuell daran liegen, dass Cholesterin generell Bestandteil von allen Zellwänden ist. Das schleimige schwefelreiche Bindegewebe (Aminozucker, Chondroitinsulfat, Hexosamin, Glukosamin) sei besonders gefährlich.

Weiber-Fleisch

Nur mit Schweinefleisch lasse sich eine streichfähige Wurst herstellen, wobei die Schleimer sich mit dem Fett vergesellschaften würden und nur bei Schweinefleischessern finde man deshalb die kissenartige Aufquellung des wasser-saugenden Bindegewebes. Außer bei mir.

Ein Blick ins Discounter-Regal zeigt neben dem streichfähigen Käse (ohne Schweinefleisch) diverse andere streichfähige Wurstsorten, ebenfalls ohne Schweinefleisch. Die Schleimer lagerten sich in Sehnen, Bändern und Knorpel ein und würden die derbe Substanz zuschleimen, erweichen und widerstandsunfähig machen. Ein weiterer Belastungsstoff sei der Gehalt an noch nicht definierten Blut-faktoren (onkogene Agens, Endobiont, Siphonospora polymorpha oder auch Erythrozyteneinschlüsse), die als sporenbildende, aus geschädigten Zellen auswandernde oder zugrundegehende Mitochondrien aufzufassen seien.

Ein sehr wichtiger Faktor sei auch das Grippe-Virus, welches in den Schweinelungen übersommere und praktisch stets in der Wurst kostenfrei mitgeliefert werde. In unserer Lunge warte es dann auf eine günstige Gelegenheit und schlage bei Vitamin-Mangel oder Erkältung zu. Tröpfcheninfektion sei doch esoterischer Kokolores.

Die Muslime kriegen nur Grippe, weil äh... der Virus auch im Pferdefleisch drin sei.

In der Tabelle der Sutoxine findet sich übrigens auch noch die Sutoxische Fettsäure und das Histamin, welches für das Jucken, die Furunkel und andere Entzündungsvorgänge verantwortlich sei. Ein typisches Schweinefleischgift, das gerne auch mal im Käse vorkommt, wie wir ja alle wissen.

Süchtig werde man übrigens auch hier: Wer einmal an der Bratwurst hängt, kommt so schnell nicht davon los! Komme man doch irgendwie davon los, gewinne das Fleisch wieder seinen ursprünglichen jauchartigen Charakter.

Weiber-Fleisch

Das Fleisch könne generell nicht über die Entgiftungsventile wie Urin, Atemluft, Darmausscheidungen oder Hautausscheidungen entgiftet werden, sondern nur über Entzündungen. Gut also, dass da Histamin mit drin ist.

Man muss ja auch nicht immer gleich offene eiternde Geschwüre als Hautausscheidung begreifen. Merkwürdigerweise werde man bei geringen Mengen einfach nur fett, ohne Entzündung.

Aus toxikologischer Sicht keine Frage, aber wenn ihr die Entgiftungstheorie sucht, die ist gerade zur Hintertür raus.

Na ja, eigentlich sei die Entzündung auch nur die letzte Hilfe, wenn gar nichts mehr ginge. Es sei jedenfalls einwandfrei erwiesen, dass die Landbevölkerung nicht der gesündeste, sondern der kränkste Bevölkerungsteil sei.

Für Bayern kann ich das nicht zweifelsfrei ausschließen.

"Denken Sie stets daran, dass das gesamte Schwein aus minderwertigem aufgeschwemmtem Material, aus Fett, Schleim, Jauchestoffen, Entzündungsstoffen und aus gefährlichen Hormonen besteht, wobei sich alles in dem menschlichen Darm rasch in Jauche zersetzt.

Wenn Sie daher jauchige Krankheiten verhüten wollen, essen Sie unter keinen Umständen Schweinefleisch in keiner Form. Hase und Kaninchen sind ebenfalls zu meiden."
[Gesunde Medizin]

Denn Hase und Kaninchen sind ebenfalls randvoll mit Jauche und Schweinefleischgiften!

"Unter keinen Umständen in keiner Form" heißt aber, dass ich es in irgendeiner Form schon essen soll. Vielleicht ist da aber auch bloß einer wieder mal nicht zum Punkt gekommen.

Weiber-Fleisch

Interessant ist hier, dass wir mal keine ellenlangen Verweusungsorgien haben, sondern dass alles rasch zersetzt werde. Die Jauche-Dauerwurst kann ich aber ja auch weiterhin gefahrlos essen.

Dieser Blockbuster wurde Ihnen präsentiert von [Gesundheitliche Aufklärung], dem Portal für alternative und kritische Informationen zur Gesundheit von Sascha Amolsch.

Der sich im richtigen Leben eher an Webseiten-Design versucht, z.B. bei "Infrapool - Marketing für Stadt und Standort" (eine Marketingbude) oder "Textilsport.de" (eine Digitaldruckbude).

Nebenbei betreibt er noch die Seite "PDFEbooks", taucht als Kontakt(bereichsbeamter) für "City Team" auf (Stadt- und Standortentwicklung, also auch eine Marketingbude) und wird in Foren gerne als Gift-Händler oder AIDS-Leugner beschimpft.

Aber was soll er auch machen? In der Werbebranche verdient man mit solchen Seiten doch nix und irgendwie muss man ja Aufmerksamkeit für die Werbeeinblendungen generieren.

Die Veganer liegen also schon wieder richtig: Hinter angeblicher gesundheitlicher Aufklärung stecken oft handfeste finanzielle Interessen!

Trotz modernster Elektronenmikroskope sei es jedenfalls bisher nicht gelungen, die schleimigen Befunde nachzuweisen [Worm].

Das Deutsche Krebsforschungszentrum sieht das genau so: "Vor den Sutoxinen im Schweinefleisch muss sich niemand fürchten. Im 19. Jahrhundert wurde ihre Existenz zwar behauptet, sie konnten bis heute jedoch nicht belegt werden." [Weg-Remers, dkfz]. Niemand wird abstreiten wollen, dass es Cholesterin und Histamin gibt, aber schweinespezifisch sind die natürlich nicht.

Ich will auch dem Mann gar nichts Böses (zumal er ja quasi hier aus der Ecke (Herford) kommt), denn der hat es sicher nur gut gemeint, aber der Rest ist mir echt einen Tacken zu esoterisch. Und der Reckeweg hat es ja selbst gesagt :

Die Sutoxine sind frei erfunden.

So findet sich denn auch genau niemand, der belastbare Quellen vorzuweisen hat, die sich nicht nur auf diesen einen Aufsatz beziehen.

Da wird einfach frech behauptet, dass Ärzte das ja bestätigen würden und dass man die Beweise ja überall im Netz nachlesen könne. Ja wo denn? Was man allerdings nachlesen kann, ist das hier :

Für die Existenz der "Sutoxine" gäbe es keine wissenschaftlich anerkannten Belege. Dass Schweinefleisch für die Entstehung von Übergewicht/Adipositas, Rheuma, Arthritis und Arthrose, Hautveränderungen, Grippe, Krebs und anderen Erkrankungen verantwortlich sei, sei wissenschaftlich ebenfalls unhaltbar.

Schweinefleisch sei kein Gift. Die Bestandteile würden genauso verstoffwechselt und ausgeschieden wie die anderer Nahrung [Rösch].

Aber gleiches Recht für alle: Wer ist eigentlich [Rösch], welche Marketingbude steckt hinter [aid]?

Ruth Rösch ist Diplom-Oecotrophologin (Fachrichtung Ernährungswissenschaft) und Fachjournalistin. Der aid infodienst (Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V.) wird durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz gefördert, läuft beim Bundesverwaltungsamt unter "Behörden" und bereitet Informationen aus der Wissenschaft und Praxis auf [bund.de].

Weiber-Fleisch

Geschäftsführender Vorstand: Dr. Margareta Büning-Fessel, Chefredaktion: Dr. Wiltrud Groß-Steinberg, freie Redaktion: Dr. Claudia Müller.

Jemand sollte mal dringend dafür sorgen, dass da mehr Frauen in die Chefetage kommen.

Einer Behörde ist zwar auch nur bedingt zu trauen und die Frau Rösch könnte ebenso gut Dauergast auf Vortragsveranstaltungen von Schweinezüchtern sein, aber ich verlasse mich da bei der Informations-Bewertung eher auf das, was die sonst noch so von sich geben. So lange die keinen Online-Shop für Schnitzel haben.

Was gibt es denn in punkto Fleisch noch mal schnell sonst noch so zu bedenken? Zu bedenken sei, dass eine gestörte Darmtätigkeit die sonst unbedenklichen geringen Mengen an Eiweißfäulnisstoffen eventuell ungünstig beeinflussen könne, da die Vermischung mit verderbnisverhindernden Verdauungssäften manchmal gestört würde [Möller].

Das gelte nicht nur für Fleisch, sondern auch für z.B. Mehlspeisen, Brot, Rohkost oder Zucker. Dabei wiederum ist zu bedenken, dass für den guten Mann die Welt hauptsächlich aus Arschlöchern besteht. Und deren verkackten Anhängseln. Als Trendsetter hält er auch das Putrescin für hochbedenklich. Denn das gehört ja auch zum weitesten Kreis von "jegliche Nahrung".

"Die Folgen der Selbstvergiftung aus dem Darm können tiefreichend sein und sogar das seelische Empfinden beeinflussen." [Möller]

Körper egal, aber bei der Seele hört der Spaß ja wohl auf. Dann wird da doch eine ziemlich beeindruckende Liste von körperlichen Beeinträchtigungen geboten. Und eine Liste der Beeinträchtigungen des Körpers. Letztere kann man da auch nicht nur zwischen den Zeilen nachlesen.

Hatte ich erwähnt, dass die Arschlöcher wir sind? Denn der gute Herr Möller betreibt im richtigen Leben Online-Marketing für den Mittelstand :

"Erfolg im Internet - an nahezu jedem Wegesrand stoßen Sie auf Erntehelfer, die Ihnen das Blaue vom Himmel versprechen. [...] Verlassen Sie sich lieber auf Profis, die jegliche Online-Marketing-Maßnahmen [...] auf Erfolg und Wirksamkeit getestet haben." [moeller eConsult]. Der Mann weiß also, warum und wie man an jeder Ecke das Blaue vom Himmel verspricht.

Bei den so durch die Hintertür beworbenen Mayr-Kuren geht es prinzipiell um eine Semmel-Milch-Heilfastenkur.

Leider würden die Krankenkassen besagte Kur nicht so ohne Weiteres bezahlen, weil sie mit dem Zweck der Kur nichts anfangen könnten. Daher sei es ratsam, die Begriffe "Mayr-Kur" oder "F.X. Mayr-Kur" der ärztlichen Schweigepflicht zu unterlegen und auf der Arztrechnung verschweigen zu lassen (und nur die ärztlichen Leistungen aufzuführen), da es so meistens zu einer Kostenübernahme käme.

Auch solle man vorher die Kasse nicht explizit nach Erstattung dieser Kur fragen und besser nur Einrichtungen aufsuchen, die im Sinne der Beihilfe staatlich anerkannt seien und die nicht speziell nur die Entgiftungs- und Entschlackungskur zur Regeneration nach Dr. F.X. Mayr vornehmen würden. Klingt doch vertrauenerweckend.

Ammoniak wird durch bakterielle Einwirkung aus nicht verdaulichem Eiweiß im Dickdarm freigesetzt und auch dort absorbiert. Es erfolgt eine rasche Aufnahme und Entgiftung [...] durch die Leber. Sollte das Eiweiß also noch nicht verdaut sein (warum auch immer), wäre das kein Beinbruch. Und wer seine Leber durch Alkohol ruiniert hat, für den ist Eiweiß das kleinste Problem. Wobei ein halber Liter Vodka vielleicht ganz gute Dienste für die Vorverdauung leisten könnte. Wenn man sonst nichts zu sich nimmt.

Schwefelwasserstoff (H_2S) sei hochtoxisch, entstehe durch Fäulnisprozesse von Biomasse (also Tiere und Pflanzen) und werde bei metaboli(sti)schen Reaktionen als Nebenprodukt gebildet, an denen schwefelhaltige Aminosäuren beteiligt sind. Im Körper werde H_2S allerdings schnell durch enzymatische Reaktionen im Mitochondrium zu Sulfat oxidiert [DocCheck].

Besser ist das, denn Schwefel sei auch als Schwefeldioxid (E220) nicht ganz unbedenklich, wo er zwar Schimmel-, Hefepilze und Bakterien hemme, aber auch Unverträglichkeitsauslöser sein könne (Atemwegsverengung bei Allergikern, Hautreizungen, Kopfschmerzen).

Weiber-Fleisch

Über mögliche Darmbeeinträchtigungen werde bisher nur spekuliert. Europaweit seien Schwefeldioxid und Sulfite für 61 Lebensmittelgruppen zugelassen (Kartoffel-Püree, Trockenobst, Fruchtsäfte, Gemüse, Senf, Shrimps, Wein). Bei Hamburger-Fleisch seien 450 mg/kg erlaubt, was für einen von den beiden Fleischklopsen schon die Überschreitung der zulässigen Tagesdosis bedeuten könne (wenn er an seine 70 kg noch mal 125 g dran hängen würde) [Grimm].



3. Akt, 1. Szene: Ab hier wird dann mal einfach schamlos gelogen. Solche böswilligen Falschbehauptungen sind bei geistigen Tieffliegern emotional sicher erfolgreich, untergraben jedoch den gerne gepflegten Ruf, Veganer seien gebildeter. Vielleicht habe ich "gebildet" bisher aber auch einfach nur falsch interpretiert. [Quelle: PETA]

Auffallend ist zudem, dass normales Fleisch wie Schnitzel oder Steaks in dieser Quellen-Auflistung gar nicht vorkommen. Zufälle gibt`s.

Weiber-Fleisch

Propionsäure gibt es allerdings nicht. Vermutlich meint unser australischer Masseur Propionsäure. In meiner Bibliothek taucht Propionsäure überhaupt nicht auf, die Suchmaschine listet genau zwei verschiedene Quellen: Eine davon ist unser Mann, die andere ist ein griechischer Patent-Antrag für die Erfindung eines bioadhäsiven Schaumstoff-Films mit hinhaltender Wirkstoff-Freigabe (DE60129849T2), der die Säure als einen Konservierungstoff unter vielen listet. Mein Tipp: Tippfehler.

Propionsäure ist als Zusatzstoff (E280) in diversen Arznei- und Lebensmitteln drin und EU-weit zugelassen [Doc-Check]. Die gesättigte Fettsäure sei brennbar und komme auch in Emmentaler, Brot, Kuchen und Keksen vor. Wer im Vereinigten Königreich Christmas Pudding löffele, kriege ebenfalls ein zusätzliches Weihnachtsgeschenk. Zulässig seien 1-3 g/kg Lebensmittel. Manche anderen Australier vermuten bei Kindern Hyperaktivität, Lernschwäche und Schlafstörungen. Da haben die Australier wohl intern ein kleines Konsens-Problemchen.

Mein Sohn kriegt trotzdem weiter sein Brot für den Kindergarten. Eine andere Studie äußere einen gewissen Verdacht, dass Propionsäure und ihre Salze den Zucker- und Fettstoffwechsel stören könnten. Einen gewissen Verdacht? Das lasse ich so als Beweis vorerst nicht durchgehen, Amigos. Aber selbst wenn: Von da aus ist es noch ein weiter Weg bis zum verätzten Atemtrakt [Grimm].

Propionsäure hemme auf verderbenden Lebensmitteln/Rohstoffen die teilweise sehr gefährlichen Mycotoxine Citreoviridin (Getreide, Reis), Islandicin und Islanditoxin (Pflanzen, Fleisch), Patulin (Mehl, Obst, Samen), Griseofulvin (bei der Antibiotikaherstellung), Penicillinsäure und Cyclopiazonsäure (Pflanzen, Backwaren, Käse), die bis 250° C hitzestabil seien. [Spektrum Akademischer Verlag]

Sie könne aus unverdauten Kohlenhydraten von Clostridien im Dickdarm gebildet werden oder entstehe beim biologischen Abbau von pflanzlichen oder tierischen Materialien. Neben Schwefelwasserstoff sei sie auch am Mundgeruch beteiligt. Propionsäure wirke ätzend, in Verdünnung reizend auf Haut, Augen, Schleimhäute und Atemtrakt. Der Mensch benötige zum Abbau Vitamin B₁₂.

Kommt uns bekannt vor? So sieht das aus, wenn man selektiv stumpf bei Wikipedia rauskopiert. Bloß hat unser Masseur bei seinem Feldzug gegen das böse Fleisch vergessen zu erwähnen, dass die Säure genau so auch aus Pflanzen rauskommen würde, wenn Wikipedia Recht hätte.

Und die ätzende Wirkung auf Haut und Augen ist ihm wohl auch nur aus Versehen durch die Lappen gegangen und nicht, damit man nicht sieht, dass es hier um Säure geht, die von außen her die betroffenen Stellen schädigen kann, wenn man damit im Labor rumdamelt.

Aber sind wir mal Fair-and-balanced und nehmen an, dass alle Recht haben: Hyperaktive Kinder, die wegen ihres verätzten Halses nicht so laut rumschreien können. Gibt Schlimmeres. So sind sie mir immer noch lieber als tot.

Eines muss man den Fleischlos-Lebenden unbestreitbar zugestehen: Es besteht keinerlei ernährungsphysiologische Notwendigkeit für den Konsum von Tierprodukten. So lange die Apotheke auf hat. Und ich werde hier den Teufel tun und behaupten, dass alle Vegetarier und Veganer Vollidioten sind. Ein im Bergbau beschäftigter Veganer wird trotzdem keine 10 Jahre länger leben als ein fleisshessender milchtrinkender Landwirt. Da ändern auch alle Studien der Welt nix dran.

Mit solchen Pauschalversprechen sollte man jedenfalls, vor allem als Mediziner, sehr viel umsichtiger umgehen.

Weiber-Fleisch

Die Wege des Herrn sind aber sowieso unergründlich: Die älteste Frau der Welt (eine Französin, 122) habe z.B. erst mit 119 mit dem Rauchen aufgehört. Das hat sie dann wohl kurze Zeit später umgebracht. Also, Helmut, gib ihm! Sie selbst habe ihr Alter auf Olivenöl, Knoblauch, Schokolade und Portwein zurückgeführt [Korte].

Drei unabhängige Studien [Beyme] [Rottka] [Leizmann] würden dem Vegetarier (nicht aber auch automatisch dem Veganer! Und nebenbei: Ich werfe die mitnichten in einen Topf, das sieht nur so aus, weil die Studien sich halt mal auf diesen, mal auf jenen beziehen)

- bessere Harnsäurewerte (geringeres Gichtisiko),
- bessere Cholesterinwerte (geringeres Risiko für Herzkrankheiten),
- besseren Blutdruck (geringeres Schlaganfallrisiko),
- besseres Körpergewicht (besserer Allgemeinzustand) und
- bessere Widerstandskraft gegen Krankheiten bescheiden.

Als Quellen werden wieder erstmal nur Veganerseiten gelistet. Das Behauptete klingt auch erstmal nicht schlecht, dann heißt es aber plötzlich nur noch: An "der Studie" würden 1900 Vegetarier teilnehmen und fast alle würden auf Alkohol und Nikotin verzichten. Zudem würden sie insgesamt bewußter leben und man könne das Sterblichkeitsrisiko auf 40% geringer als bei der Allgemeinbevölkerung schätzen.

Das wird da so aber überhaupt nicht gesagt, denn das Sterblichkeitsrisiko wird mit 20% beziffert (die 40% beziehen sich auf das Krebsrisiko) und wurde anhand der 82 während "der Studie" Verstorbenen hochgerechnet, da es laut Durchschnitt 230 Tote hätten sein sollen. Und was man denn jetzt bloß mit den ganzen Särgen machen sollte.

Es gibt zudem anscheinend a) keine Kontrollgruppe, denn die Allgemeinbevölkerung kann man zum Vergleich nicht ernsthaft heranziehen wollen und b) keinerlei Aussagekraft oder echten Kausalzusammenhang, denn der Verzicht auf Alkohol und Nikotin wiegt ungleich sehr viel mehr als ein Schnitzel und erklärt so ziemlich alle behaupteten Überlegenheiten der Werte. Mit so einem Wischiwaschi braucht ihr mir gar nicht erst zu kommen. Es bleibt also nichts übrig, als mal näher an die echten Quellen ran zu gehen.

"der Studie" ist nämlich die Studie von Herrn Beyme, dem Schlingel, und ich zitiere den einfach mal höchstpersönlich :

"Ob das erniedrigte Sterberisiko direkt und ausschließlich mit der Ernährung zusammenhängt, kann diese Studie nicht beantworten. Ein einzelner Faktor kann mit Sicherheit nicht isoliert werden. Wahrscheinlich spielt der gesamte Lebensstil eine Rolle."

So gesehen war diese Studie ein Fehlschlag, denn es sollte hier lediglich die Sterblichkeit von Vegetariern untersucht werden. Die Fragestellung einer jeden Studie kann generell entscheidend auf die Schlussfolgerungen Einfluss haben. Dazu kommt, dass erwähnte Fragestellung eigentlich auch schon nur noch Plan B war, weil die Studie schon vorher komplett an die Wand gefahren wurde: Die ursprüngliche Studienkonzeption (aufgrund der Hypothese einer angenommenen vermehrten Zufuhr von Nitrat bzw. Nitrosaminen bei Vegetariern deren Mortalität mit der Exposition in Beziehung zu setzen) konnte mit der Zeit infolge der Entwicklung des Wissens nicht aufrecht erhalten werden. Die Studie ist quasi doppelt tot.

Dann sagt er noch, es gäbe nichts Verkehrteres, als ganz verbissen der Gesundheit zuliebe vegetarisch zu leben und sich dabei ständig zu ärgern. Ein weiterer Einwand: Personen mit höherem Bildungsabschluß, technischen Berufen sowie Tätigkeiten im Sozial- und Gesundheitswesen seien weit überrepräsentiert. Berufsgruppen mit belastenden Arbeitsbedingungen seien, gemessen an ihrem Anteil an der Gesamtbevölkerung, kaum vertreten [Etzler].

Wenn ich auch mal eine Hochrechnung anstellen darf: 70% der Fleischlos-Seiten praktizieren derlei undifferenziertes Nachplappern, ohne mal die eigene Frikadelle einzuschalten (ist ja auch nur konsequent, aber so ganz ohne Fleisch geht halt doch manchmal nicht).

Und das ist noch der günstige Fall, da es auch Raketentechniker gibt, die die Realität ganz ohne Fakten krümmen können. Da wundern sie sich, dass die keiner ernst nimmt. Die Seite "vegane Gesellschaft" lässt hingegen auch kritische Stimmen zu, die sich sehr klug über die anfangs erwähnte China-Studie äußern [Pätzold]. Einer für den Bildungsauftrag: Auch wenn man die geklonten Hundehaufen in der ganzen Stadt verteilt, werden sie dadurch nicht akzeptabler.

Auch sollte man sich vor Augen halten, dass Bluthochdruck, Diabetes und Herzerkrankungen auch gerne mal Folge von schlichtem Übergewicht oder diversen anderen Ursachen ist und da stellt sich mir die Frage, wie das denn bei so dünnen Fleischessern wie mir aussieht. Meine Ärztin sagt, dass ich sie so schnell nicht los werde.

Was aber ist denn jetzt mit den anderen Studien vom [Rottka] und dem [Leizmann] ?

Zu allen 3 Studien sei vorab gesagt, dass der Anteil der Veganer mit 7,8% (Mittelwert aus zwei Studien) angegeben wird, die Gruppe der Lacto-Vegetarier bilde 28,7% und die Ovo-Lacto-Vegetarier würden mit 53% den größten Anteil stellen. Wirft man die in einen Topf, freut sich nicht nur der Topf-Hersteller, sondern es kommt auch kein Ergebnis dabei raus, was man richtig von den einzelnen Formen abgrenzen könnte.

Ferner hätten wissenschaftliche Aussagen bei dieser geringen Zahl von Befragten und untersuchten Menschen natürlich nur einen begrenzten Aussagewert. Ach?

Und, äh, für den Wissenschaftler an sich seien die Beobachtungszeiträume natürlich auch zu kurz. Ach komm, Schwamm drüber.

Übereinstimmend kämen alle 3 Studien lediglich auf günstigere Werte bei Blutdruck, Körpergewicht und Krankheitshäufigkeit.

Was teilweise keine Kunst ist, wie man noch sehen wird. Für eine höhere Lebenserwartung und weniger Krebs müsse man schon nach Heidelberg ziehen. Da könne man laut Rottka dafür aber auch ohne B₁₂ leben.

Die bessere Bewertung der Vegetarier sei natürlich nicht nur auf die besonderen Verzehrsgewohnheiten, sondern mit Sicherheit auch auf das besondere Gesundheitsverhalten zurückzuführen (bezüglich Bewegung, Alkohol, Nicotin, Kaffee, Zucker und Tee). Das Gesamturteil könne man so zusammenfassen:

- Keine Mangelerscheinungen
- Vegetarische Ernährung geeignet und empfehlenswert
- Gesundheitszustand bemerkenswert gut

... für so einen ausgemergelten Körper, oder wie? Für mich sieht das ein klein wenig so aus, als ob die Begeisterung sich da eher in Grenzen hielte, aber das kann auch täuschen. Die Vegetarier mögen das als Bestätigung werten, die Veganer sollten ihre Zitierfreudigkeit aber besser mal in Grenzen halten und beide sollten noch einen zweiten Blick riskieren:

Der Blick auf die "besondere Gesundheitsverhalten"-Liste sagt ja wohl alles. Dass ich nicht lache. [Meyer/vebu/ Vegetarier-Bund Deutschlands e.V.]

Die Information aus zweiter Hand durch den vebu ist zwar allemal besser als die aus einer nochmals interpretierenden dritten (weil Hände theoretisch gut weitergeben, aber schlecht interpretieren können und doch auch ein bisschen wegen Stille Post und so), verleihen wir hier trotzdem noch mal dem originaleren Ton Gehör :

Zur Beyme-Studie :

Für differenzierte Auswertungen [...] wurden die Vegetarier zusätzlich in [...] „strenge“ und „weniger strenge“, unterteilt. Die „strengen“ Vegetarier durften seit Anfang ihrer selbstgewählten Lebensweise kein Fleisch [...] mehr gegessen haben, diejenigen, die selten bzw. gelegentlich [...] Fleisch zu sich genommen haben, wurden als „weniger strenge“ Vegetarier gekennzeichnet. Von 1904 Studienteilnehmern waren 1163 strenge und 741 weniger strenge Vegetarier [...], wobei 11% der weniger strengen sogar regelmäßigen Verzehr angaben.

Mal ganz abgesehen davon, dass dies auf Angaben der Probanden beruht (die bestimmt alle total ehrlich waren, ...alle 11%), ist zwar nicht so ganz die Hälfte davon weniger streng, aber das ist ja auch keine Kontrollgruppe, sondern die gehören da zu einer Gruppe! Wer gelegentlich bis regelmäßig Fleisch isst, ist für mich überhaupt kein Vegetarier, sorry. Da die aber ja auch so gute Werte hatten, zeigt das für mich nur noch mehr, was man davon zu halten hat. Den Kommentar zur Studie liefert Dr. med. Heinz Fahrer :

"Aus den Ergebnissen lässt sich nicht ablesen, ob allein der Verzicht auf tierisches Eiweiß in wechselndem Ausmaß (siehe die beiden unterschiedlichen Gruppen) bestimmend für die günstigen Resultate waren. Man sieht einmal mehr: Statistiken sind wie Bikinis, was sie zeigen, ist faszinierend, aber was sie verbergen, ist lebenswichtig." [Der Vegetarier 2 / 87]

Fun Fact: Die Sterblichkeit an Herz-Kreislauf-Erkrankungen nehme mit Zunahme der Adhärenz zum Vegetarismus bei Männern ab, bei Frauen aber eher zu (je oller, je doller). Hoffentlich bricht uns jetzt nicht die ganze Gender-Forschung weg.

Zur Rottka-Studie :

- Sie sei eine Querschnittsuntersuchung an zunächst 123 (mindestens seit fünf Jahren vegetarisch lebenden) Personen aus Berlin, die im „matched pair“-Verfahren mit gesundheits-, und ernährungsbewussten Fleischessern verglichen wurden. Für `ne Demo vor`m Kanzleramt ein bisschen mickrig, aber wenigstens mal mit einer anständigen Kontrollgruppe.

- Albumin, Hämoglobin und Serum-Eisen seien bei den Männern nicht, bei den Frauen nur geringfügig niedriger als bei den Kontrollpersonen. So viel zum Thema "Nicht-Vegetarier haben zu viel Eisen". Man beachte auch den nur minimal abweichenden Harnsäurewert, anhand dessen der vebu ein selbstverständlich geringeres Auftreten von Gicht bei Vegetariern ableitet [Keller]:

Meßgröße	Vegetarier	Nichtvegetarier	Dimension
Harnsäure	5,0	5,6	mg/dl
Eisen	92	92	µg/dl
Eisenbindung /Kapazität	318	310	µg/dl

Der Unterschied der Harnsäurewerte bei nichtvegetarischen Frauen ist (mit 0,4 mg/dl mehr) noch geringer als bei den Männern, die Eisenbindungskapazität bei den vegetarischen Frauen (mit 33 µg/dl mehr) ebenfalls höher. Nicht-vegetarische Frauen haben zwar 11 µg/dl mehr Eisen, aber das wird in der Tabelle mit "nicht signifikant" gekennzeichnet.

- Beim Verzehr von Rohkost sei Maßhalten geboten, weil verschiedene Proteine aus pflanzlichen Nahrungsmitteln nur (oder wesentlich besser) in gekochtem Zustand erschlossen werden könnten. So viel also noch mal zum Vorwurf der schlechteren Verwertbarkeit von erhitztem Protein.

Weiber-Fleisch

- In der Untersuchung wiesen sowohl die gemessenen Werte wie auch die eigenanamnestischen Angaben der Probanden auf eine niedrigere Lage des Blutdruckes bei Vegetariern hin.

Rottka hat hier also gar nicht alles selbst gemessen, sondern orientiert sich zum Teil einfach mal an irgendwelchen Hirngespinnsten der Probanden. Mein Blutdruck? Total O.K.!

- Verminderter Fett- und Cholesterinkonsum sei sicher nicht monokausal für die geringeren Cholesterin-Konzentrationen der Vegetarier verantwortlich. Möglicherweise sei eine gewisse cholesterinsenkende Wirkung der pflanzlichen Proteine und der Ballaststoffe mitbeteiligt.

Möglich ist alles. Das ist aber reine Spekulation.

- Eigenanamnese ist für mich eigentlich ein bisschen wertlos, aber hier trotzdem schön selektiv mal ein paar interessante Werte für männliche Heckenpisser, transsexuelle Gender-Verstrahlte und weibliche Reckeweg-Groupies :

Eigenanamnese	Geschlecht	Vegetarier	Nicht-Vegetarier
Krankheiten der Niere, Harnwege	männlich	15,4	12,8
	weiblich	28,1	31,3
Krankheiten der Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse oder Gallenwege	männlich	12,8	25,69
	weiblich	35,9	37,5

- Die koronare Herzkrankheit sei ein multifaktorielles Geschehen: Neben den bekannten Risikofaktoren erster Ordnung (Hypercholesterinämie, inhalierendes Zigarettenrauchen und Bluthochdruck) sowie zweiter Ordnung (Übergewicht und Diabetes mellitus) spielten zweifellos auch Ver-

Weiber-Fleisch

haltensweisen wie körperliche Inaktivität, Stress usw. eine Rolle. Nach deren Untersuchungen seien mindestens die Risikofaktoren erster Ordnung (sowie Übergewicht) bei Vegetariern/Veganern wesentlich weniger häufig zu erwarten als bei Nicht-Vegetariern.

Und Erwartungen sind ja bekannt dafür, dass sie immer erfüllt werden.

Als Normalgewichtiger muss man also nur nicht mehr quarren. So pendelt sich das mit dem eventuell leicht höheren Blutdruck wieder ein und die Cholesterin-Werte haben mit dem Nahrungs-Cholesterin ja (wie schon erwähnt) nur in den seltensten Fällen was zu tun. Den nicht vorhandenen Diabetes-Vorteil bitte in Sichtweite tackern.

Zur Leitzmann-Studie :

Hier hat man uns bisher nur augenscheinlich das "t" verschwiegen. Mal sehen, ob sich da sonst noch irgendwo was nicht weiter Erwähnenswertes versteckt.

Ziel der Studie sei es gewesen, Ernährungsgewohnheiten von Vegetariern zu dokumentieren, sowie zu überprüfen, wie sich dieses Ernährungsverhalten auf die Gesundheit auswirke.

Auf Vegetarier-Rezepte kann ich eigentlich verzichten, aber vielleicht springt ja doch was Leckeres dabei raus.

Ich kann das aber eigentlich auch jetzt gleich schon spoilern: Rezepte gab`s keine.

Die Schweizer hingegen köcheln in ihrer Freizeit nicht nur Hustenbolchen, sondern auch andere irre Sachen wie vegane Leberwurst und geizen auch mit Rezepten nicht:

«Vegi-Leberwurst»

Zutaten reichen für 2 kleine Marmeladengläser

200 g Räuchertofu
1 Glas Kidneybohnen
1 kleine Zwiebel
3 EL Olivenöl
1 TL Petersilie, gehackt
2 TL Majoran, am besten frisch
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Tofu in kleine Stücke schneiden. Bohnen auf einem Sieb kurz abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten, Majoran zugeben und kurz mitdünsten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Alles ausser der Petersilie in einen hohen Behälter geben und mit dem Mixstab cremig pürieren. Petersilie zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem sauberen, verschliessbaren Glas kann man die «Vegi-Leberwurst» ungefähr 1 Woche lang problemlos im Kühlschrank aufbewahren.

Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus (SVV)

Da kann die Studie nicht gegen anstinken: Nach der Vorauswahl habe sich gezeigt, dass von 3.692 möglichen Probanden

- a) 40% nicht in der Lage waren, einen Fragebogen überhaupt beantwortet zurückzusenden;
- b) 1.250 Vegetarier einen Fragebogen immerhin vollständig ausfüllen und zurücksenden konnten, wovon aber leider 53% an der darauf folgenden Erstellung eines 14-tägigen Ernährungsprotokolls und dessen Rücksendung gescheitert waren;
- c) 588 Vegetarier übrig blieben, die sowohl Fragebogen als auch Protokoll nebst Rücksendung meistern konnten,

Weiber-Fleisch

wovon aber leider nur 268 übrig blieben, die sich angeblich seit mindestens 5 Jahren vegetarisch ernährten.

Bei den Motiven, die zum Vegetarismus geführt hätten, nannten bei den Veganern 48% religiöse Gründe. Bei den Lakto-Vegetariern würden gesundheitliche Gründe am häufigsten genannt, aber 40,3% führten auch ästhetische Gründe an. WTF? Ästhetische Gründe? Von wessen Ästhetik bitte reden wir hier?



Liegt hier der Hase im Pfeffer? [Quelle: erichs world]

Ich möchte gar nicht so genau wissen, was für Leute solches Fleisch kaufen und wofür (wenn das kein Photoshop ist) und ich erfreue mich auch nicht mal im Stadium tiefster Besinnungslosigkeit an Fetträndern, Knorpel oder Bauchfleisch (essbarem), aber Sellerie-Knollen sehen jetzt auch nur bedingt attraktiver aus als Helmut Schmidts Klöten.

Natürlich ist es Geschmackssache, ob man nicht doch lieber Kirschen mit Schlagsahne von der holden Weiblichkeit

Weiber-Fleisch

lecken würde, aber vermutlich gibt es nicht nur Wurst-Perverse, die sich gerne an solchen Hasen im Pfeffer satt sehen:



Asche zu Asche, Darm zu Darm. [Quelle: live4fun.ru]

Mit Essen sollte man aber nur spielen, wenn man es auch artgerecht entsorgen kann. Ich beteilige mich mal nicht an den Spekulationen, wer hier den attraktiveren Darm hat. Aber weiter im Text. Im Schnitt sähe das ungefähr so aus:

- 78,4 % Gesundheitliche Gründe
- 69,4 % Ethische Gründe
- 33,6 % Ökologische Gründe
- 28,4 % Ästhetische Gründe
- 22,8 % Religiöse Gründe
- 21,6 % Zur Leistungssteigerung
- 21,6 % Philosophische Gründe
- 19,4 % Ökonomische Gründe
- 10,4 % Naturwissenschaftliche Gründe
- 8,6 % Hygienische Gründe
- 6,0 % Kosmetische Gründe

Weiber-Fleisch

Eine Aufschlüsselung zeige, dass 32% der Veganer, 20,8% der Lakto-Vegetarier, 24,6% der Lakto-ovo-Vegetarier und 12,5% der teilweisen Vegetarier mehrmals pro Woche Sojafleisch essen würden. Elende verlogene "Ich-esse-kein-Fleisch"-fresser! Die ziehen sich bestimmt auch heimlich fleischfressende Pflanzen rein, wenn keiner guckt.

Was aber heißt hier schon wieder "teilweise Vegetarier"? Ich frage wohl besser gar nicht erst. Insgesamt würden nur 28,7% keine Eier essen, das seien weniger, als nach der Einordnung in die 4 Ernährungstypen zu erwarten wären. "Somit essen Veganer sehr selten und Lakto-Vegetarier kaum Eier." Veganer? Eier? Sehr selten? Elende verlogene Kükenfresser!

94 % seien Nichtraucher. So wird das mit dem Krebs, dem Bluthochdruck und den Herz-Kreislaufkrankungen natürlich auch nix, wenn man zusätzlich noch auf Kaffee, Zucker und Alkohol großflächig verzichtet. 76,9 % stimmten der Aussage „Vegetarische Ernährung leiste einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten“ uneingeschränkt zu. Und in China ist gerade ein Sack Reis umgefallen.

72,4% betrieben Sport (davon 31% fast täglich und 18,7% mehrmals pro Woche). Da hat wohl auch das Übergewicht schlechte Karten, denn für den unwahrscheinlichen Fall der Fälle würden 41,4 % dazu noch regelmäßig fasten. Was bitte kommt als Nächstes? Dass die alle droben auf der Alm hausen und noch nie `ne Briefmarke abgeleckt haben?

Nur 35,8 % meinten allerdings, dass Vegetarier auch tatsächlich gesünder seien und würden regelmäßig zum Arzt gehen; von 59,3% könnte knapp die Hälfte nicht sagen, ob ihr Arzt der vegetarischen Ernährung positiv oder negativ gegenüberstehe.

Weiber-Fleisch

Es konnten Blutproben von 91 Vegetariern untersucht werden (82% Frauen). Der Harnsäure-Spiegel läge für beide Geschlechter im Normbereich. Der Spiegel der Frauen auch. Bwahahaha. Der Normbereich müsste sich ja dann zwangsläufig größtenteils aus Nichtvegetariern speisen. Tackern. Die Blutglucosewerte von 93% der untersuchten Vegetarier seien ebenfalls in der Norm.

Die verschiedenen Lipidfraktionen wurden bestimmt, um das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen zu beurteilen. An Hand des atherogenen Index, der das Verhältnis LDL zu HDL angebe, könne ein Maß für das Risiko koronarer Herzerkrankungen erstellt werden. Bei Werten über 4,5 sei das Risiko erhöht. Bei den untersuchten Vegetariern sei der Index mit 2,1 für Männer und 2,0 für Frauen deutlich niedriger. Wie war das noch mit dem multifaktoriellen Geschehen?

Die Apo-Lipoprotein-A-1 Fraktion werde als Schutzfaktor (vor Arteriosklerose) in Betracht gezogen, während LDL und Apo-Lipoprotein-B positiv mit dem Auftreten koronarer Herzerkrankungen korrelieren würden. Die mittleren Apo-Lipoproteinwerte der untersuchten Vegetarier seien insgesamt sehr niedrig :

Lipoproteine	Männer	Frauen
Apo-A-I, mg/dl	77,0	78,9
Apo-A-II, mg/dl	20,5	21,1
Apo-B, mg/dl	39,7	41,2

Die mittleren Werte interessieren aber doch gar nicht, wenn sie weder Schutzfaktor noch potenzieller Auslöser von Herzkrankheiten sind. Die Schutzfaktorwerte darüber sehen für den Laien recht hoch aus, sagen aber ohne einen vergleichenden Nichtvegetarier-Wert gar nichts aus. Gleiches gilt für die potenziellen Auslöser darunter, die mir so niedrig nämlich auch nicht erscheinen. Also?

Weiber-Fleisch

Insgesamt lägen die gemessenen Blutwerte im normalen bis günstigen Bereich. Unter Berücksichtigung der Tatsache, dass viele Vegetarier aus Krankheitsgründen diese Ernährungsform wählten, sei der Gesundheitszustand bemerkenswert gut.

Bemerkenswert gut? Das haben wir doch schon mal irgendwo gehört, nur wurde es da wohl vom Präsi aus Versehen aus diesem gänzlich entgegengesetzten Zusammenhang gerissen. Thanks, MTV, for pimpin` my ride. Mir hingegen reicht der Leitzmann völlig aus, um meine Möhre zu pimpen. Und jetzt alle :

Der Gesundheitszustand sei sicher nicht allein auf die vegetarische Ernährung, sondern auch auf das ausgeprägte Gesundheitsbewusstsein und -verhalten der Vegetarier zurückzuführen. Aber selbst wenn, dann könnte man bei Bedarf also immer noch umsteigen und das Ruder bemerkenswert gut rumreißen.

Zum Thema Klima-Schutz muss ich ja wohl nicht wirklich ein weiteres Wort verlieren, oder? Selbst wenn wir morgen früh vor Sonnenaufgang alle Kühe, Schweine, Hühner und Schafe per Genickschuss um ihre Weiterentwicklung bringen würden, könnten wir den Verfall nicht ansatzweise aus der Welt schaffen. Als ob die gegen diese ganze Industrie-Scheiße anfurzen könnten.

Unsere Weltmeere und Fische verrecken an Ölteppichen, Mini-Schnipseln von Plastiktüten, verklappten Giftmüllfässern und Atom-Ubooten, unser Boden verreckt an der Mono-Kultur und dem Pestizidalasten-Gen-Schleiß, unsere Pflanzen verrecken an radioaktiven Isotopen unserer tollen Atomkraftwerke und so lange wir weiter fossile Brennstoffe fördern, Industrieanlagen sich mit Pfennigbeiträgen freikaufen können und China und die USA sich einen Scheiß um imaginäre Klima-Protokolle scheren, hat unsere Luft ja wohl auch mehr als nur verschissen.

Und ihr wollt mir ernsthaft erzählen, dass so ein paar Haufen Kuhscheiße uns alle umbringen werden? Eure tollen Bertelsmann-CO₂-Statistiken könnt ihr euch in den Hintern stecken. Das sind bloß Windmühlen, Herr.

Nein, das hätte ich völlig falsch verstanden! Es sei doch das Ammoniak-Gas aus den Ställen, das unser Klima wandle! Und da kämen eben 95% aus der Tierhaltung. Das habt ihr aber schön rausgesucht. Bravo. Na, dann haben wir ja endlich den richtigen Schuldigen gefunden. Dann sollen die sich halt `nen Korken reinstecken. Was macht ihr eigentlich den ganzen Tag? Lungert ihr mit euren Furz-O-Metern hinter`m Misthaufen rum und glotzt fetten Kühen in den Schritt oder was?

Iwo! Deutschland müsse sogar schon Strafzahlungen an die EU leisten! Das glaube ich gerne. Denn dieses ganze Klimaschutz-Geschwafel dreht sich nämlich ziemlich genau nur darum.

Weiber-Fleisch

Ihr glaubt doch nicht im Ernst, dass auch nur ein Politiker da mehr als einen feuchten Furz auf das Klima in 100 Jahren gibt. Und die furzen völlig straffrei! Für so viel Scheiße, wie die da in einem Jahr produzieren, reicht ein Kuhleben doch gar nicht aus. Strafzahlungen schützen das Klima jedenfalls nicht.



[Quelle: foodwatch/Heider]

Die Autokilometer obiger CO₂-Statistik beziehen sich übrigens auf einen BMW. Dabei weiß doch jeder, dass wir alle Porsche fahren. Zum Glück haben wir aber ja PETA :



[Quelle: PETA]

Weiber-Fleisch

Damit wir uns nicht falsch verstehen: Ich leugne nicht, dass sich das Klima wandelt oder dass extremer werdende Naturphänomene auftreten oder dass die teilweise von Menschenhand indirekt oder direkt mitverursacht sind.

Ganz im Gegenteil. Aber was uns die Politik hier verkaufen will, ist doch von vorne bis hinten Bullshit. Und mit Bullshit kenne ich mich aus. Deshalb bin ich völlig einer Meinung, dass dieser begrenzt gehört. In jeglicher Form übrigens, denn dann lösen sich viele Probleme von selbst.

Der schon zuvor erwähnte Fleisch-Report sagt weiter an, dass weltweit 70% des Süßwassers in die Landwirtschaft fließen.

Das mag sein, aber ohne Landwirtschaft wären wir alle tot. Viele unserer Bauern haben keine künstlichen Bewässerungssysteme auf ihren Feldern, sondern nur den Regen.

Viel manipulativer kann man eine Zahl wohl kaum in so einen Kontext bringen. Wir reden hier von der gesamten Landwirtschaft! Davon hat aber nur ein Teil überhaupt mit Fleischerzeugung zu tun. Für so doof hält man den Leser dann aber doch nicht und schiebt noch schnell nach, dass man

5.988 Liter Wasser/kg Schweinefleisch,
3.400 Liter Wasser/kg Reis und
255 Liter Wasser/kg Kartoffeln

benötige. Was soll uns das sagen? Wenn man nur Kartoffeln essen würde, wäre man nach spätestens ein paar Jahren an Mangelernährung verstorben. Das Wasser wandert hier wie da zu großen Teilen wieder in den Kreislauf zurück. Und selbst wenn man alle Schweine abmurksen würde, ginge das Wasser eben für irgendein anderes Gemüse temporär drauf. Dafür ist es ja da.

Weiber-Fleisch



[Quelle: Vereinigung Deutscher Gewässerschutz/ waterfootprint.org]

Aber abmurksen geht ja sowieso nicht, weil dann die Veganer wieder rumheulen. Demnächst dürfen wir dann alle nicht mehr Duschen. Denn die Liter Wasser/kg Menschenfleisch dürften wohl den Rahmen erheblich sprengen. Ihr solltet euch mal lieber Gedanken machen, warum man wirklich Technologie am Start hat, mit der man künstlich Wolken abregnen lassen kann. Um irgendwelche Events trocken zu halten? Ja, genau. Es wird erst wirklich gruselig, wenn das dann mal für die falschen Events Verwendung findet.

Die nachfolgenden Zahlen haben sie aber wohl schon nicht mehr mitgekriegt, weil sie lieber ihre Messer gewetzt haben. Vielleicht wollten die aber auch einfach nur nicht immer mit dem Bus zur Arbeit kommen, denn man könnte sich vor den Schweinen noch ganz gut ein paar andere Übeltäter vornehmen. Die Schweizer zum Beispiel :

400.000 Liter Wasser/Auto

58.400 Liter Wasser/Schweizer pro Jahr

20.000 Liter Wasser/Computer mit Monitor

0,6 Liter Wasser/Liter Mineralwasser in einer PET-Flasche [Amt für Umwelt und Energie, Basel]

Weiber-Fleisch

Wir hatten ja schon gelernt, dass Fleisch etwa zu 76 % aus Wasser besteht, daher ist ein Kilo Schweinefleisch im Prinzip auch eigentlich nur ein knapper Liter Wasser in einer teuren (aber dafür 100%ig biologisch abbaubaren) Bio-PET-Flasche.

Und Umweltschutz sollen wir uns ja was kosten lassen. Ich zahle den Preis gerne und kann auf PET-Flaschen gut verzichten.

Die Landwirtschaft ist aber die letzte "Industrie", auf die wir verzichten können. Kein Schwein braucht jedes Jahr einen neuen Rechner, ein neues Auto, zwei neue Telefone oder eine neue Ehefrau. Der Traum vom autarken Schrebergarten mit Ernte-Event ist nämlich schnell ausgeträumt, wenn die Rumsfelds dieser Welt nicht alle sterben, bevor sie uns eine von ihren hausgemachten Dürren oder Seuchen auf den Hals hetzen können.

Wo ich aber schon mal dabei bin, habe ich auch noch ein paar Perlen für die Säue übrig: Außer den Massentierhaltern dürfte es wohl kaum jemanden geben, der Massentierhaltung ernsthaft was abgewinnen kann. Und vielleicht müssen selbst die abends Tabletten nehmen, man weiß es ja nicht.

Ich kenne nur kleine Höfe und die vorhandenen Tiere sind da nachts im Stall und tagsüber auf der Weide. Die haben zwar keine Drei-Zimmer-Apartements mit Porno-Kanal, aber die können sich da schön lang hinfläzen, während sie uns dem Weltuntergang entgegenfurzen.

Musik gibt es übrigens manchmal schon. Zudem bin ich mir sicher, dass sich die Blutrünstigkeit auch in Grenzen hält, denn echtes Töten und Zerlegen von Tieren ist auf kurze Distanz vermutlich nicht so unterhaltsam. Ich will gar nicht wissen, was da gemacht wird. Ich will aber auch lieber nicht wissen, was die Werkstatt mit meinem Auto treibt.

Weiber-Fleisch

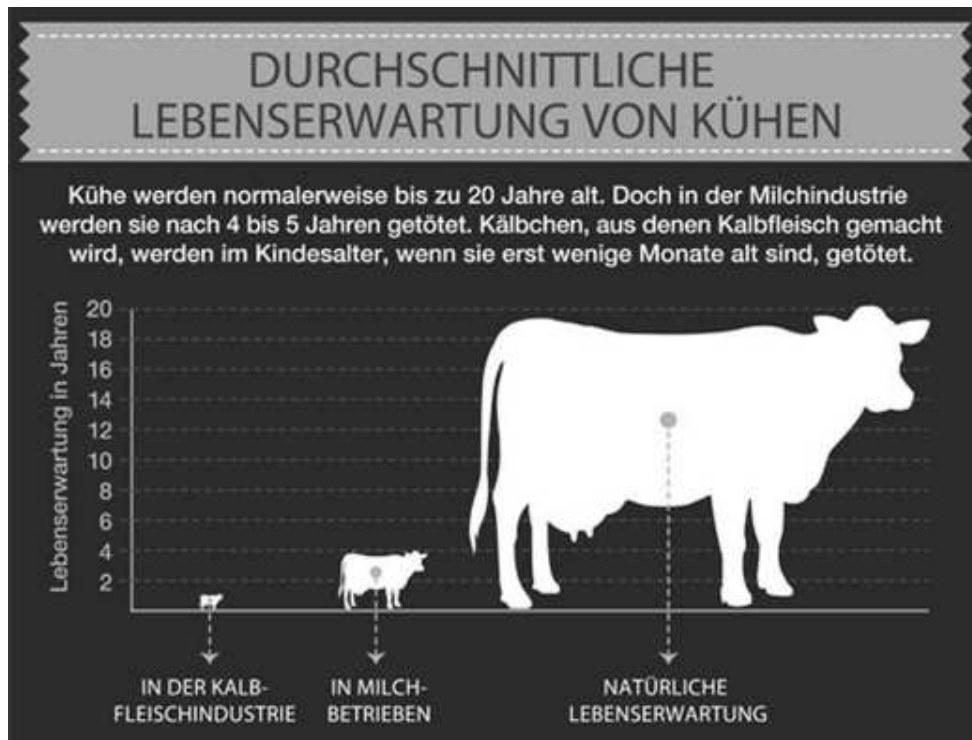
Mit schlechtem Gewissen hat das aber nichts zu tun, ich habe nämlich keins (zumindest kein schlechtes). Auch dieser Irrtum beruht einzig darauf, dass Veganer unsachgemäß von sich auf andere schließen.

Mein antifaschistischer Schutzwall funktioniert vollautomatisch im Tarnkappen-Modus, unterliegt scheinbar weitgehend dem Diktat der Niedlichkeit und bisher hat mir noch kein Vögelchen das Administrator-Passwort gezwitschert. Und der Gorbatschow wäre hier auch eher kontraproduktiv: Ich bremse komischerweise selbst für die doofen Katzen, gebe jedem Igel sicheres Geleit bis zur Bordsteinkante und habe (im Gegensatz zu mir offiziell nicht namentlich bekannten Haubitzen) noch nie eine Kuh umgeschubst.

Aus versicherungstechnischen Gründen habe ich das natürlich so nie gesagt und werde alles abstreiten, denn bis zum Dachs solle man alles mitnehmen, was einem auf den Grill hüpfet. Sonst könne es mit Bewirtungskosten und Spesenabrechnung eng werden, hat mir ein Versicherungs-Insider mal gesteckt.

Faustregel : Wenn man keinen Daumen hat, sollte man auch nicht per Anhalter fahren. Es dürfte sich aber ja mittlerweile selbst bis ins Tierreich rumgesprachen haben, dass Trampen nicht ungefährlich ist. Auch für den Fahrer nicht: Wer das mit dem Mitnehmen zu wörtlich nimmt, ohne den Förster anzurufen, riskiert eine Anzeige wegen Wilderei. Bei ein paar Frosch-Schenkeln drückt der aber vielleicht mal ein Auge zu und ihr dürft die mitnehmen. Wenn er kein Franzose ist.

Kann ich dankend drauf verzichten. Wellnessstechnisch könnte ich mir so eine Art 5-Jahres-Plan in Kombination mit einer Tierpatenschaft vorstellen, wo man dann beim Bauern einem Schwein die Beauty-Farm finanziert. So könnte man dann den Kindern auch kostenfrei ein paar Werte vermitteln. Why not?



[Quelle: PETA]

Öh, O.K. ... Der Bauer könnte eine All-inklusive-Flatrate bieten, den Tieren die Schwarte massieren, ölen und frisch aus dem Altenheim-Pool liefern, bis das eigene Schwein an Altersschwäche von uns ginge und dann zu uns käme.

So könnte der Bauer einen realen Preis bekommen, die Tiere kämen frisch geföhnt und relaxed aus der Nummer raus und man selbst hätte wieder eine vage Vorstellung vom Wert des Ganzen. Früher war es etwas Besonderes, wenn ein Schwein geschlachtet wurde. So sollte es wieder sein und das darf auch gerne was kosten.

Das sei ja völlig weltfremd, weil idealistisch, sagen Leute, die keine eigene Nase zum Dranfassen haben und man müsse doch gucken, was tatsächlich ist und nicht, was sein könnte. Denn man könne mit Öko-Landwirtschaft den Bedarf gar nicht decken und die Preise würden astronomisch steigen.

Es gibt aber gar keinen Bedarf (außer genusstechnisch), sondern nur Konsum und Produktion.

Weiber-Fleisch

Keine Produktion = kein Konsum = Welt fast gerettet (Bedarf gäbe es zwar schon, aber interessiert dann ja nicht). Ganz so extrem sollte man das natürlich nicht betreiben (siehe weiter unten). Wenn jemand meint, er müsse von morgens bis abends Fleisch essen, ist das doch sein Problem und hat uns nicht zu interessieren.

Außerdem: Was interessieren euch die Preise, ihr esst es doch eh nicht?

Dann ist Fleisch eben teuer, na und? Die Nasenlosen können dem Zwang des Verdrehenmüssens aber eben schlecht widerstehen. Daher vermutlich auch der schlechte Riecher. Ich bleibe dabei: Scheiß auf das, was ist (es ist ja da, ob wir gucken oder nicht) - wir müssen sehen, was sein könnte.

Um meines gesunden Steaks Willen rufe ich deshalb hiermit alle dazu auf: **Esst kein Fleisch mehr!**

Das meine ich ernst! **Es geht hier** nicht nur **um eure Gesundheit!** Denkt an all das Leid, was ihr den Tieren und der Umwelt antut! Vor allem mir.

Damit sind auch schon die wahren Beweggründe vieler Veganer und Vegetarier enttarnt: Sie wollen nur nicht immer so lange an der Fleischtheke warten müssen.

Und wenn sie uns dann soweit kirre gemacht haben, dass wir nur noch Müsli essen, kommen sie aus ihren Löchern gekrochen. Einige geben das ganz offen zu :

Der gesundheitliche Aspekt sei nicht das einzige und nicht einmal das wichtigste Argument für eine vegetarische Ernährung. Es sei aber auch eine Tatsache, dass man mit einem mäßigen Fleischkonsum gesund leben könne.

Weiber-Fleisch

Wer, wie noch unsere Großeltern, höchstens ein- oder zweimal in der Woche Fleisch (mit Bio-Qualität) esse, unterliege dadurch kaum oder nur in geringem Maße den Gesundheitsrisiken [RISI & ZÜRRER, Vegetarisch leben].

Und wenn es um tote Ochsen geht, sollte man vielleicht einfach mal jemanden fragen, der sich mit sowas auskennt: Anfang 1906 hat ein Statistiker (Francis Galton) unter nicht näher bekannten Umständen einen toten Ochsen in die Finger bekommen und etwa 800 Menschen als Wettbewerb dessen Gewicht schätzen lassen. Entertainment der früheren Epochen halt.

Na ja, in Wahrheit kam er wohl nur zufällig da vorbei und hat sich eigentlich nur hinterher die Stimmzettel gekrallt, aber das wäre ja nicht so'n Aufmacher.

Jedenfalls wollte er nicht nur ein paar super Ofenanzünder, sondern auch wissen, wie weit die durchschnittliche Schätzung vom tatsächlichen Gewicht entfernt lag. Na ja, vielleicht wollte er auch nur ein paar super Ofenanzünder. Man steckt ja nicht drin.

Jedenfalls hat er rausgefunden, dass die meisten Schätzungen viel zu hoch oder viel zu tief waren, aber: Toter Ochse: 1.198 Pfund, Durchschnitt der Schätzungen: 1.197 Pfund.

Folgerung: Es gäbe zwar eine Menge Rauschen und statistische Zufallsvariationen auf beiden Seiten, aber wenn man die alle zusammennähme, käme man der Sache erschreckend nahe, da alles um ein wahres Signal drum rum rausche und die Fehler sich gegenseitig ausradieren würden.

The wisdom of the crowd [A.Spiegel]. Selbst wenn am Hinterkopf noch immer Platz zum Tackern wäre, sollte man sich das schön vorne an`s Brett dranhängen.

Weiber-Fleisch

Oder um es mit den Worten von Frau Benning zu sagen:

Bloß nicht alle Vegetarier! Tiere seien fester Bestandteil einer gesunden Kreislaufwirtschaft. Würde man die tierischen Kalorien von 40% auf 25% senken, könnte man deutschlandweit auf Ökolandbau umstellen [BUND e.V.]. Am Brett ist ja noch Platz.

In vielen Darstellungen werde nicht berücksichtigt, dass dem Fleisch zugerechnete CO₂-Emissionen zu einem großen Teil im vorangegangenen Produktionsprozess gebunden wurden: Tierfutter würde - je nach Pflanzenart - jährlich zwischen 14 und 26 Tonnen CO₂ je Hektar aus der Atmosphäre aufnehmen und in den Pflanzen binden.

Das Öko-Institut (Freiburg) beziffere den Anteil der Ernährung am Pro-Kopf-CO₂-Ausstoß auf 14 bis 16 Prozent (von der Erzeugung der Rohstoffe bis auf den Tisch des Verbrauchers). Der Anteil an Treibhausgas-Emissionen belaufe sich also auf weniger als ein Sechstel der gesamten Emissionen an Treibhausgasen in Deutschland.

Dem Sektor Landwirtschaft werde insgesamt (Methan und Lachgas) ein Anteil an der Gesamt-Treibhausgas-Emission in Deutschland von rund sieben Prozent zugeschrieben. Das bei der Ausscheidung freigesetzte Methan durch Rinder habe weltweit einen Anteil von vier Prozent. In Deutschland sei dieser Anteil 2004 auf lediglich 1,82 Prozent geschätzt worden.

Der Methanausstoß in der Tierhaltung sei seit 1990 um 14,2 Prozent gesunken, die Lachgas-Emissionen durch Düngung von Futterpflanzen um 30,8 Prozent. Die Gesamtsenkung der Treibhausgas-Emission liege bei 18 Prozent. [Quelle: DBV-Klimabroschüre; BMELV/BMU]

Das übrige angebliche Vorstrafen-Register ist zumeist bestenfalls eine Ansammlung von Anklagepunkten, von denen ich nur noch ein paar glaubwürdigere stichpunktartig abstechen möchte. Abstecher machen, meine ich natürlich. Ach Quatsch, abhaken. Die kann man in dieser Form nämlich, äh ...besser abhaken. Vorhandenen Forscherdrang will man ja auch nicht immer im Keim ersticken, daher lasse ich mal ein paar Einzeller leben.

Da könnte man mir jetzt einen super Strick draus drehen, so von wegen mir würden wohl langsam die Argumente ausgehen usw., aber als eingefleischtem Ignoranten ist mir das natürlich Wurst. Jeder Vollidiot kann wilde Behauptungen aufstellen und Anschuldigungen gegen Fleisch erheben - wenn das allerdings die einzigen Beweise sind, steige ich schon mal auf den Hocker.

Hier oben hat man auch gleich eine viel bessere Übersicht. Was man hier so alles sieht? Och, viel Schönes dabei. Forscher müssen halt aus Karrieregründen immer viel publizieren. Spannend wird es dabei oft erst, wenn jemand plötzlich selbstkritisch wird und seine Ergebnisse durch erneute Studien hinterfragt. Oder die gleiche Studie wiederholt, weil er halt nix sonst zum Publizieren hat gerade. Natürlich besser ausgestattet und durchdacht, damit man zweifelhafte Störfaktoren ausschalten kann.

Wie zum Beispiel der Australier, auf dessen Ergebnissen der gesamte Forschungsansatz beruht, dass auch Menschen ein Problem mit Gluten bekommen können, wenn sie nichts mit Zöliakie am Hut haben. Bei seinen verbesserten Studien kam jetzt das genaue Gegenteil raus:

Keine Zöliakie = kein Gluten-Problem.

Die Fleisch-Diskussion zeichnet sich leider nicht gerade durch sonderlich viele selbstkritische Wissenschaftler aus, aber wenigstens haben die oft ein gespanntes Verhältnis

untereinander, so dass es schon auch mal zu Spannungen kommt. Manchmal gar innerhalb des selben Teams, wenn eine Studie nach hinten losgeht, wie angeblich diese pro-vegetarisch konzipierte: “Lifestyle Determinants and Mortality in German Vegetarians and Health-Conscious Persons: Results of a 21-Year Follow-up”, wo wohl rauskam, dass die gesündesten “Vegetarier” (mit den wenigsten Erkrankungen und der größten Lebenserwartung) die mit Milch und Eiern, Fisch und (mindestes) 2x/Woche Fleisch seien. Autsch. [Chang-Claude, Hermann, Eilber, Steindorf].

Aber zurück zum Galgen, bevor der Eastwood mit meinem Kopfgeld abhaut und mich hier hängen lässt :

- Die Gülle sei nicht nur im Schwein drin, sondern auch drumrum: 50 Milliarden Liter Schweinegülle fielen pro Jahr an. Dabei ist es wichtiger zu wissen, dass dies 2,5 Mio. Tank-Laster seien, als wo genau damit das Grundwasser belastet werde. Vielleicht findet sich ja mal ein gewitzter Zeitgenosse, der uns das Klärwerk erfindet.

Dann könnten die Bauern auch endlich alle diesen tollen Monsanto-Dünger verwenden, der ist ja auch viel nachhaltiger. Einigen davon bleibt vielleicht auch gar nichts sonst übrig, da sie 60% ihrer Gülle in der Bio-Gas-Anlage zur Strom- und Wärmeerzeugung verheizen. Methanfrei übrigens. Und Kuhmist geht da auch rein.

Gülle besteht hauptsächlich aus Urin und Kot (von z.B. Schweinen), hat hohe Gehalte an gebundenem Stickstoff, Phosphor oder Kalium (sowie unterschiedlich hohe Gehalte an Magnesium, Ammonium, etc.) und ist somit von der Zusammensetzung her ähnlich wie synthetischer Dünger. Ein Umstieg wäre stofftechnisch also irgendwie Blödsinn. Bei normalen Mengen innerhalb der Vegetationszeit kann der Boden das außerdem verarbeiten und da geht auch kaum noch was ins Grundwasser.

Weiber-Fleisch

Das war zwar schon mal anders, aber die Belastung ist in den letzten Jahrzehnten in Deutschland jedenfalls eher gesunken als gestiegen.

Weltweit gibt es dagegen mehr als 30 Musik-Festivals mit jeweils mehr als 100.000 Besuchern (teilweise bis zu 3.000.000) und die haben ungefähr 4 Dixie-Klos. Dazu kommen noch Musik-Festivals mit bis zu 100.000 Besuchern, wo ich beim Buchstaben E schon bei 100 Events angekommen war und aufgehört habe. Das kann man ja mal grob überschlagen und sich dann überlegen, ob Woodstock einem wichtiger ist als die Umwelt.

- Mehr als jedes fünfte Hähnchen sei mit antibiotikaresistenten Keimen belastet, viele mit Resistenzen aus Darmbakterien. Resistenzen aus Darmbakterien? Und gilt das für das Hähnchen von Welt oder nur für das einheimische Gezuppel? [Schiermann]

Und wie schafft man es dann, im Schnitt 945 Hühner durchzubringen, wenn das so schlimm ist?

Da sind eine Menge Fünfte dabei (bei pro Kopf 18,2 kg/ im Jahr 2001 [statista]). Also entweder wäre man schon frühzeitig toter als tot oder es kann so schlimm wohl nicht sein. Oder ist das so ein Feministen-Ding? Von wegen Hähnchen und Hühner? Sollte man auch zu Tisch eine Frauen-Quote einführen?

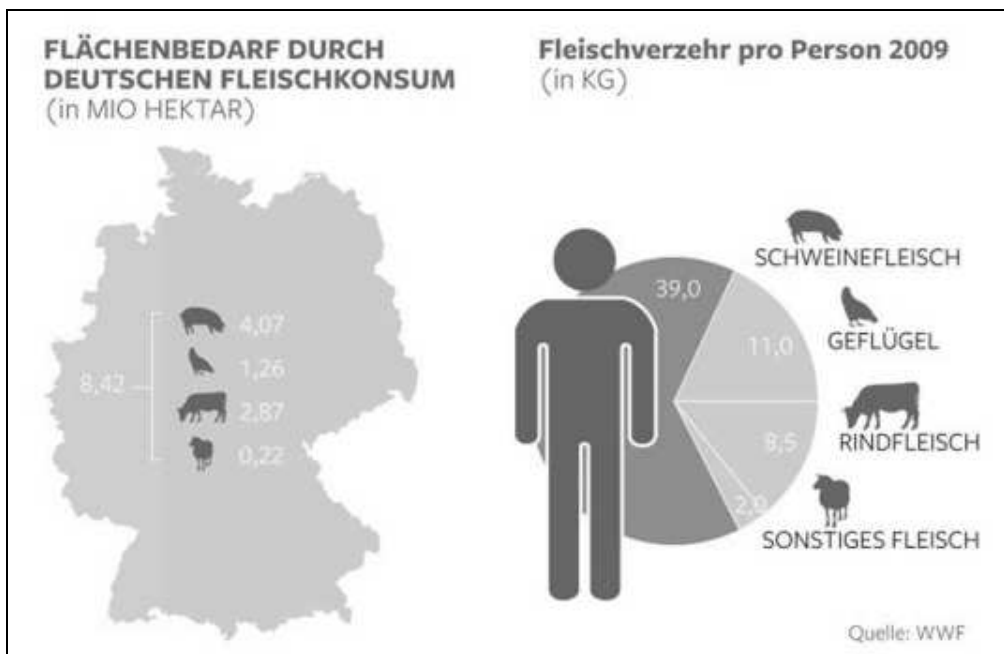


Weiber-Fleisch

2010 sahen die Hähnchen-Bestände (zur Ei-Produktion) weltweit (in Mio. Tiere) so aus, in Klammern die Bestände zur Mastgeflügel-Produktion: China 4.593 (5.757), USA 2.100 (2.351), Indonesien 1.350 (1.394), Brasilien 1.239 (1.270), Indien 842 (868).

Welt: 19.607 (21.744), EU: 1.263 (1.412), Deutschland 114 (129), Nordrhein-Westfalen 10 (11,7) [FAO][Destatis]. Der Erzeuger-Anteil sah bei Geflügelfleisch ungefähr so aus: 87% Hühnerfleisch, 5% Putenfleisch, 4% Entenfleisch und 3% Gänsefleisch. Der Länder-Anteil so: USA 20%, China 17%, Brasilien 16% und die EU 12%.

Das Verhältnis von Plätzen mit Käfighaltung zu Plätzen mit Boden- und Freilandhaltung habe sich von 1992-2012 in Deutschland (ab 3.000 Hennenplätze) um 180° gedreht: Von ca. 42 Mio. Käfigplätzen seien nur etwa 5 Mio. übrig geblieben, die ca. 1 Mio. Boden- und Freilandplätze seien auf ca. 37 Mio. gestiegen [Destatis].



Da die Produktion zwischen 2001 und 2010 wohl eher gestiegen als gefallen ist, sähe das ungefähr so aus: 129 Millionen Tiere auf 80 Millionen Deutsche, macht pro Nase nicht mal 2 Stück.

Will man damit auf 18 kg kommen, müssten das schon verdammt riesige Viecher sein.

Importieren wir mit dem nötigen Rest also schlechte Standards? Oder haben wir diese einfach nur bei der Datenerhebung?

Die Geflügelfleisch-Erzeugung lag 2010 in Deutschland bei 1.623.000 t [EuroStat/MEG/ZMP/AMI], die Hähnchenproduktion habe 2012 bei 917.600 t gelegen. Deutschland habe 2010 einen Selbstversorgungsgrad von 105,9% (2012 von 111%) gehabt und sei also Netto-Exporteur [LEL/LfL].

Von verdammt riesigen Viechern. Wir wären also auf fragwürdige Importe gar nicht angewiesen, trotzdem passierten sie 2010 (in gerundeten 1.000 t SG): Brutto-Eigenerzeugung 1.623, plus Einfuhr lebend 78, minus Ausfuhr lebend 297 = Netto-Erzeugung 1.404 [MEG/AMI/BMELV].

Warum überhaupt Einfuhr? Lieferengpässe oder Profitstreben? So kam man mit der zusätzlichen Einfuhr von Fleisch (789), minus der Ausfuhr von Fleisch (661) auf einen Verbrauch von 1.533, wobei da hoffentlich kein kompletter Austausch stattfand, sondern uns nur die Differenz aufgebrummt wurde.

Oder? Keine Ahnung, denn dann verließen sie die Götter, weil in der Außenhandels-Tabelle eine Seite weiter liegen Deutschlands Geflügelfleisch-Importe 2010 dann mal bei 492.000 t, die Exporte bei 636.000 t, was ja ohne Komplettaustausch schon viel beruhigender wäre, aber... WTF?!?? Ihr habt doch `n Schaden.

Zur Klärung sollte man sich vielleicht einfach mal die in Deutschland tapfer im Felde Gefallenen näher ansehen. Bisher ist für mich nämlich nur eine Sache klar: Nix.

Weiber-Fleisch



[Quelle: statista]

Jetzt alles klar? Nicht die Spur. Der vage Vergleich zwischen dem Masthuhn-Bestand von 2010 und der Schlachtung von 2012 wäre allerdings enorm. Den muss man aber natürlich in die Tonne treten.



Damit wäre man gut beschäftigt, denn das sind eine Menge Tonnen. Leider vom falschen Fleisch. Ich sehe schon, die wollen um `s Verrecken nicht kooperieren.

Was aber übrigens die Quell-Studie über die anfangs erwähnten resistenten Keime angeht: Im schlechtesten Fall gelange ein Resistenz-Plasmid von einem harmlosen E.coli-Bakterium zu einem gefährlichen. Ein Großteil der resistenten Bakterien werde aber schon bei der Schlachtung entfernt, sagt Studienleiter Günter Klein.

Weiber-Fleisch

Für gesunde Menschen seien die resistenten Bakterien kein Problem, bei Schwerkranken könnten sie aber dazu führen, dass Antibiotika nicht mehr wirken. Wer in der Küche auf eine gute Hygiene achte und Fleisch ausreichend erhitze, hat Klein zufolge allerdings nichts zu befürchten.

Woher die resistenten Keime kamen, wurde in der Studie nicht untersucht. „Sicherlich ist Antibiotika-Einsatz eine theoretische Möglichkeit“, erklärte Klein.

Die Resistenzen könnten aber auch auf die Umgebung zurückzuführen sein. „Stäube und Insekten kommen z.B. als Überträger theoretisch infrage“, sagte der Wissenschaftler [dpa/ärzteblatt].

Stiftung Warentest habe in 12 von 20 abgepackten Hähnchenschenkel-Produkten resistente Bakterien gefunden.

Keines der 5 Bio-Fleisch-Angebote wurde für gut befunden, obwohl 4 davon ohne antibiotikaresistente Bakterien gewesen seien – dafür aber krankheitskeimbelastet.

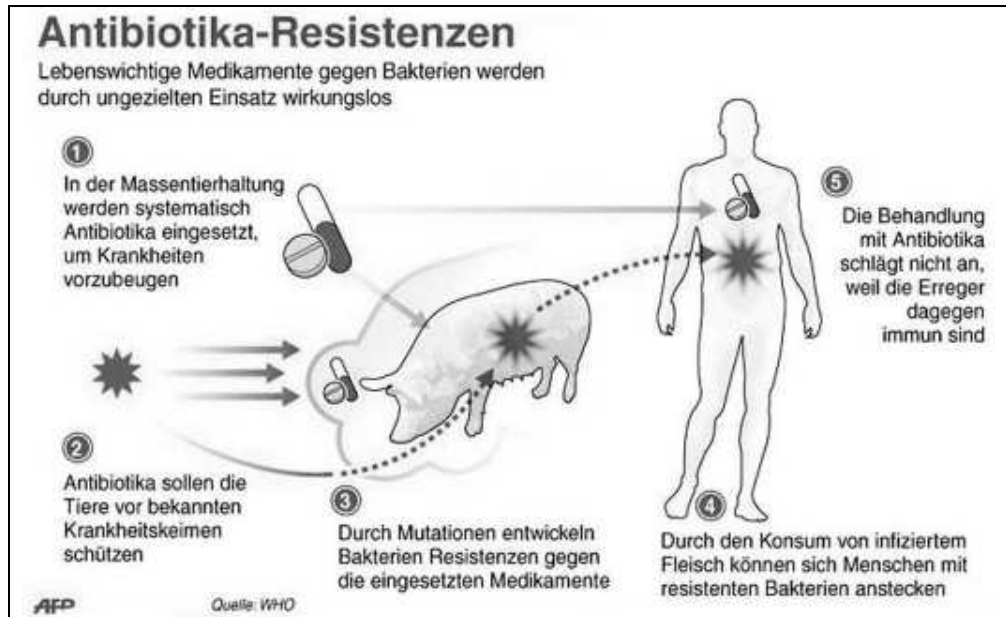
Hähnchen-Schenkel lohnen doch den Aufwand gar nicht. Da braucht man ja mehr Energie für als man rauskriegt. Nebenbei ist das Verhältnis von Knochen und Geschwurbel zu Fleisch für mich persönlich völlig inakzeptabel.

Ähnlich wie bei Schweinshaxen, bei denen so eine Operation Stunden dauern kann, bis man das Fitzelchen echt leckeres Fleisch von Knochen und Wabbelmasse getrennt hat.

„Resistente Keime entstehen auch durch den humanmedizinischen Einsatz von Antibiotika und schaden gesunden Menschen nicht.

Ob und wie gefährlich von Tieren stammende resistente Keime für Menschen sind, ist wissenschaftlich noch unklar.“ [Stiftung Warentest 10/2013]

Weiber-Fleisch



[Quelle: WHO]

Beim Hähnchengrill der Wahl steht neuerdings ein Anschreiben des Zulieferers an die Eigentümerin (in Acryl gerahmt auf dem Tresen):

Durch ungebrochene Nachfrage werde man der Lieferengpässe nicht mehr so richtig Herr und man müsse den Preis pro kg um 0,10 Cent anheben. Für sich genommen ist das natürlich Kokolores, zeigt aber, dass die gar nicht mehr produzieren müssen, um mehr Geld zu bekommen, sondern weniger.

- Im neugeborenen Kind sei der Inhalt des unteren Darmabschnitts in seiner Reaktion sauer. Das fördere das Wachstum von Bakterien, die die Entwicklung von fäulnis-erregenden Organismen hemmen. Letztere gedeihen nur in einem alkalischen Medium. Die Azidität steige bei Stärkeverdauung. Der Übergang zu Fleischnahrung ändere diese Reaktion und bereite dem Wachstum von Mikroorganismen den Weg, die [...] sich an die Stelle von Vitamin B₁₂ und anderen blutbildenden Stoffen zu setzen trachteten."
[Bayly]

Es spricht doch schon Bände, den Popo von einem Neugeborenen mit irgendwas vergleichen zu wollen.

Wie aber soll denn dann das Grünzeug ordnungsgemäß vermodern, wenn die ominösen Fäulniserreger fehlen? Die zudem doch auch nichts weiter als Bakterien sind?

Von einem Tierschützer aus den 50ern erwarte ich aber jetzt auch nicht wirklich neutrale Objektivität, obwohl am Millieu-Unterschied schon was dran ist.

Allerdings lasse sich das Basis-Set an Darmkeimen gar nicht von außen beeinflussen [Kiuntke]. Weder durch Ernährungsumstellung noch durch Fasten. Lediglich die Verteilung der Bakterienarten sei bei den 3 Haupt-Enterotypen verschieden und eine Umstellung habe nur Einfluss auf deren Gene und Verhalten [Arumugam].

Wer Antibiotika nehmen "muss", schaut allerdings nicht so gut aus der Röhre, weil das die Darmflora kilt. Auch bei Veganern. Eine Neustrukturierung kann zum Teil über Nahrung gesteuert werden, dauert aber vielleicht Wochen.

- „Die von Rindfleisch, Schweinefleisch und Geflügel ausgehenden Gefahren steigen proportional zu den davon konsumierten Mengen.“ [Berg].

Vor`n Zug springen ist also wesentlich effektiver. Ansonsten aber auch eine bahnbrechende Erkenntnis.

Gleiches gilt übrigens auch für Wasser oder reinen Sauerstoff. Und leichte Schläge auf den Hinterkopf.

Wäre das Grundprinzip der Toxikologie noch nicht erfunden, die Welt stünde Kopf. Hier stand vielleicht nur der Ochs vor`m Berg.

- Fleisch, Milch und Milchprodukte enthielten N-Glykolylnneuraminsäure (Neu5Gc, ein chemischer Abkömmling des Zuckers), die dem Körper fremd sei.

Zwar scheidet der Körper den größten Teil des Neu5Gc wieder aus, aber einen kleinen Prozentsatz bauen die Zellen in ihre körpereigenen Glyko- und Lipoproteine ein. Dennoch erkennt das Immunsystem die fremde Sialinsäure und bildet Antikörper dagegen [Varki].

Na dann ist doch alles tutti. Wo bauen die das denn rein? Wenn ich davon was in meinen Arschbacken habe und meine Antikörper hauen das da wieder raus, ist mir das doch latte.

Zellmembranen? Aha. Endothel? Hmhm. Endothel? Auskleidung der Blutgefäße. [Pham]

Sialinsäure ist nicht per se böse und kommt als Neu5Ac im menschlichen Körper als nützlicher Botenstoffträger vor. Dessen hässliche Schwester ist jedoch so hässlich, dass einem die Luft wegbleibt.

Zum Glück nicht uns, sondern einem von denen. Der Unterschied liegt nämlich in einem fehlenden Sauerstoff-Atom.

Es sei nicht grundsätzlich bedenklich, dass die Substanz in den Körper aufgenommen werde [Schaller]. Und Varki sehe das Problem auch eher bei Abstoßungsreaktionen auf zukünftige Transplantationsversuche. Bei denen Tierorgane in Menschen verpflanzt werden sollen.

Na wenn der sonst keine Probleme hat. Akute Krankheitssymptome scheine die Integration von Neu5Gc in den menschlichen Körper zunächst nicht zu verursachen.

Es hätte könnte sollte aber vielleicht sein, dass die längerfristige Aufnahme zu den entzündlichen Reaktionen führen könnte, die bei verschiedenen Krankheiten beteiligt seien. Varki warne aber vor unnötigen Ängsten: Noch seien derlei Zusammenhänge rein spekulativ.

Habt ihr aber ansonsten vorbildlich selektiert. Obwohl Varki auch an geeigneteren Studien beteiligt war: Das E.coli-Bakterium sei beispielsweise in der Lage, ein Toxin zu bilden, welches eine hohe Bindungsfreudigkeit Richtung Neu5Gc an den Tag lege und so zu Lebensmittel-Vergiftungen führen könne. Kleiner Tipp von mir.

Allerdings auch hier ein kleiner Dämpfer: Bleibe der Rezeptor für das Gift für immer im Darm?

"Wir wissen es nicht", erklärt Varki, "ich vermute, dass er ein paar Monate bleibt." [Langenbach]

Ich dagegen vermute, dass unsere Antikörper sich da nicht so lange bitten lassen werden. Beides ist jedoch reine Spekulation und höchstens einen Spekulatius wert.

Wer dem Gebäck den Vorzug gibt, hat zumindest keine Probleme mit allergischen Reaktionen, die vereinzelt nach Fleischgenuss aufgetreten sein sollen. Allerdings in einem ganz anderen Zusammenhang.

Dort hätten sich 3-6 Stunden später Ausschläge gebildet, die teilweise mit nicht ganz ungefährlichen körperlichen Komplikationen einhergegangen seien.

Die Ursache sei völlig unklar, man sei jedoch einer Kombination aus Zecke und Fleisch-Verzehr auf der Spur. (Oder Bissen/Stichen von anderen Insekten.) [Kennedy], [Oberhofer]

Ich halte es bis hier zumindest für fragwürdig, ob man dazu unbedingt Fleisch braucht. Vom eigenen mal abgesehen. Denn nicht jede Fleisch-Mahlzeit würde bei den Betroffenen eine Reaktion auslösen. Es komme wohl nicht nur auf Menge oder Zubereitungsart an.

Schuld sei auch hier ein Zucker-Molekül (Alpha-Gal), welches sich auf den tierischen Zellen befände.

Weiber-Fleisch

Außer bei Geflügel und Fisch [Gebhardt]. Die "normale" Fleisch-Allergie dagegen komme oft auf leisen Pfoten. Schleichend. Bei ihr gäbe es flauschige und kreuzreaktive Kombinationen, wo es um Proteine und Fell-Inhalation geht: Milch und Rind, Katze und Schwein.

Klinisch manifest träte die Fleisch-Unverträglichkeit aber nur bei 5-20% der Fälle auf. Primär bei unvollständig gegartem Rindfleisch oder wenn man beim Fernsehen zu weit neben die Katze greift und stattdessen das rohe Schnitzel streichelt.

Neben solchen Serum-Albuminen reagieren Forscher nicht nur auf Immunglobuline, Myoglobin oder Hämoglobin allergisch.

Die alpha-Galaktose sei zwar ein Newcomer (und strukturell eher dem Blutgruppen-Antigen B ähnlich), jedoch sei sie schon jetzt hauptverantwortlich für Abstoßungsreaktionen bei Xeno-Transplantationen [Hemmer].

Respekt. Jetzt wissen wir auch, woher Varki seine Sorgen bezieht. Kein Grund aber, das tote Pferd nicht noch ein bisschen durch die Gegend zu peitschen:

„Der DAX-Leiter Joachim Denner berichtete von rund 200 Fällen in der internationalen Forschung, bei denen es zu einer Übertragung von Schweinezellen auf den Menschen gekommen sei.“ [Ärzteblatt]

Als ob das die Erwähnung in einem Artikel wert wäre; ich übertrage jede Woche Schweinezellen auf den Menschen – und zwar ohne jegliche Abstoßungsreaktion!

Beim Pricktest gäbe es jedenfalls keine klar positiven Hautreaktionen auf Fleisch und die Sache mit der Zecke sei, zurückhaltend formuliert, rein hypothetisch [Hemmer].

- Vegetarier hätten bis zu zwölfmal mehr Salicylsäure im Blut als Fleischesser, was zur Verringerung von Herzerkrankungen beitrüge. Die Substanz könne Prozesse, die zu einer Verengung von Blutgefäßen führen, verhindern [Blacklock].

Prost Mahlzeit. Für Menschen mit Schlag- oder Herzanfall-Vorgeschichte ist es aber vermutlich das Risiko wert :

Sechs Studien mit insgesamt 95.000 Probanden hätten gezeigt, dass bei gesunden Menschen die Risiken (innere Blutungen in Magen, Darm oder Gehirn [DTB]) den Nutzen der vorsorglichen Einnahme von Salicylsäure (z.B. Aspirin oder ASS) überwiegen.

Auch wenn das auf den ersten Blick nicht so aussieht: Die Einnahme verhindere im Schnitt unter 1.000 Frauen drei, unter 1.000 Männern vier Herzinfarkte oder Schlaganfälle.

Gleichzeitig seien bei den Frauen jedoch durchschnittlich 2,5 potentiell lebensbedrohliche Blutungen aufgetreten, bei den Männern drei.

Das sieht auch auf den ersten zweiten Blick noch relativ gut aus, aber: "Die Analyse zeigt nicht nur das Risiko einer Blutung sondern auch, dass man 997 Frauen oder 996 Männer umsonst behandelt." [Hamm]

Das Blut wird durch die Einnahme nämlich nicht wirklich "verdünnt", sie setzt eher die Blutgerinnung herab. Der Effekt ist zwar ähnlich, aber halt sehr viel gefährlicher.

Laut Spiegel kämen weitere Studien aus Schottland und Japan zu dem Schluss, dass auch Patienten mit Diabetes, denen häufig niedrig dosiertes ASS als Prophylaxe empfohlen werde, nicht von der Therapie profitieren. Die Tabletten seien weder in der Lage, Todesfälle noch Herzinfarkte oder Schlaganfälle zu verhindern.

Weiber-Fleisch

Ich bin noch immer kein Freund von Wikipedia, zitiere aber trotzdem mal einen kurzen Ausschnitt, den man wie immer bestenfalls als Anregung für weitere Recherchen sehen sollte:

„...verursacht die Säure bei oraler oder sonstiger Einnahme eine Dämpfung des Atemzentrums und eine Störung wichtiger Stoffwechselprozesse sowie des Zentralnervensystems. Bei chronischer Einwirkung zeigen sich Störungen des Magen-Darm-Trakts [GESTIS Stoffdatenbank, IFA].

Die Salicylsäure ist ein Metabolit der Acetylsalicylsäure, die im Organismus rasch hydrolysiert wird. Nebenwirkungen sind vor allem allergische Reaktionen, Blutungsneigung, Bronchokonstriktionen (Asthma bronchiale), Magenschleimhautschädigung mit Blutungen, in Einzelfällen Leberschädigung.

Auch Harnsäureretention, Hyperurikämie und Nierenschädigung wurden beobachtet.“ [Frahm, Hager, Bruchhausen, Albinus]

Wäre ich Masseur in Australien, würde ich noch das hier einfügen: „...für Schleimhäute und Augen wirkt Salicylsäure akut reizend bis gewebsschädigend.“ [Wikipedia]

Ist natürlich Quatsch. Wenn ich wirklich Masseur in Australien wäre, würde ich wahrscheinlich am Strand rumliegen.

Das mit den Schleimhäuten ist natürlich auch Quatsch, denn es geht auch da um Säure, die von außen einwirkt. Für die Erbsenzähler: Natürlich ist Salicylsäure eigentlich nicht so direkt vergleichbar mit Acetylsalicylsäure. Sie hat nämlich noch mehr Nebenwirkungen.

- Ein Zusammenhang zwischen der Eisenaufnahme über rotes Fleisch und der Häufigkeit des Auftretens von Diabetes des Typ-2 sei festgestellt worden.

Andere Risikofaktoren wie Übergewicht hätten ausgeschlossen werden können, wie auch der negative Einfluss von Eisen pflanzlicher Herkunft.

Und wer bitte ist die Quelle? Oder ist das so zugeflogen? Vögelchen gezwitschert? Und was ist mit den Genen und dem ganzen Rest? Typ-2-Diabetes ist noch immer ein multifaktorielles Geschehen.

Eine Studie von 2013 hat übrigens auch ein erhöhtes Risiko bei Fruchtsaft-Konsum gefunden. Bei frischem Obst allerdings nicht [Muraki, Imamura, et al]. Vielleicht sollte man hier einfach den Spieß umdrehen und auf Gyros-Drink umsteigen.

Alter Wein in alten Schläuchen. Und welches Wort wurde da noch gleich mit "Zusammenhang" übersetzt? Die englische Variante von Korrelation oder die von Kausalzusammenhang? Oder war es vielleicht eher doch nur eine "mögliche Verbindung"?

Überschüssiges Eisen sei ein Bildner freier Radikale und schädige durch den oxidativen Stress das LDL. Die oxidative Schädigung des LDL sei wiederum das wichtigste pathogenetische Prinzip für die Bildung von Schaumzellen und atherosklerotischen Plaques.

Nanana. Freie Radikale sind Teile von Molekülen, an deren Bruchstelle sich ein Atom mit einem ungepaarten Elektron befindet.

Sie können jedliches Gewebe oxidativ zerstören und mit der Freisetzung eines Reaktionspartners als ebenfalls freies Radikal dysfunktionelle Moleküle hervorrufen.

Freies Eisen würde allerdings vor allem von Herz-, Leber- und blutbildenden Stammzellen des Knochenmarks aufgenommen [Dietz].

Weiber-Fleisch

LDL könne zwar tatsächlich durch Metall-Kationen oxidiert werden, dennoch wird hier abenteuerlich konstruiert:

Der „Überschüssiges Eisen“-Teil bezieht sich nämlich auf Eisen egal welcher Herkunft und hat mit dem Diabetes-Teil überhaupt nichts zu tun.

So kann man aber natürlich a) der Diabetes-Aussage mehr Gewicht verleihen und b) den Eindruck erwecken, dass die LDL-Sache nur bei Fleisch vorkomme, da ja der negative Einfluss von Eisen pflanzlicher Herkunft angeblich ausgeschlossen werden konnte.

- Fleischesser müssten große Mengen an Desoxycholin-Säure produzieren, um das Fleisch verarbeiten zu können. Desoxycholin-Säure werde von Clostridien-Bakterien in unserem Darm in hochwirksame Karzinogene umgewandelt.

Die zwangsläufig höhere Desoxycholinsäure-Konzentration im Verdauungstrakt von Fleischessern sei einer der Gründe für ihre erheblich höhere Dickdarmkrebsrate [Potter].

Verarbeiten? Bin doch kein Schlachter. Desoxycholsäure (DCS) sei eine körpereigene Gallensäure und werde von Bakterien der Darmflora produziert.

Sie durchtränke als Gesundheitspolizist alle Körpergewebe und bewirke eine Art „Turboboost“ der ersten Immunabwehr.

Sie könne gegen frische virale und anaerobe bakterielle Entzündungen mit lokalem (saurem) Herd wie Herpes, Mumps, Angina, Windpocken oder Zecken-Enzephalitis, Mittelohr-, Nierenbecken-, Harnblasen- und Sehnenscheidenentzündung eingesetzt werden.

DCS liege in einer inaktiven Form vor, wenn sie nicht gerade auf einen Entzündungsherd stoße.

Dann jedoch werde sie fuchsteufelswild, aktiviere sich und wirke lokal, spezifisch, stark und wie ein Hormon. Ferner könnten Stuhlgang und Blutdruck reguliert (bzw. normalisiert) oder Stresssymptome gelöst werden.

Da die meisten Krebsformen Milchsäure produzieren und sich so mit einem Säuremantel umgeben würden, könne man auch hier den Prozess der Metastasierung ausbremsen.

Kontraindiziert sei sie bei Allergien, Asthma, Lupus Erythematodes, Gicht oder Neurodermitis [Douwes].

Zauberei?

Da Potter wohl eher nicht zufällig Harry Potter ist, dürfte er vermutlich ein Wikipedia-Mann sein. Mal sehen:

In der Medizin würden Desoxycholsäuren zum Auflösen von Gallensteinen sowie gegen Lebererkrankungen eingesetzt [NCI].

An Zellkulturen wiesen Gallensäuren auch wachstumshemmende und krebszellenhemmende Eigenschaften auf [Trauner, Fickert, Halilbasic, Moustafa].

Nein, nein, so geht das nicht. Wir wollen mehr Budenzauber. Gibt's da nicht was von Ratiopharm?

Andererseits gäbe es Studien, die zeigen, dass DCA als Tumorpromotor bei Darmkrebs wirken könne [Milovic]. Etwa 25 % aller kolorektalen Karzinome bei Menschen trügen spezifische Rezeptoren für Desoxycholsäure. Sie gelte als Risikofaktor für die Entstehung von Darmkrebs [Han].

Willy Millowitsch? Jetzt hört aber auf.

Was aber macht Han eigentlich so in seiner Freizeit? Ich würde tippen Ente süß-sauer.

Weiber-Fleisch

Folgen wir dem weißen Kaninchen, kommen wir bei [PubMed] raus. Dort hat er Ratten bekocht und getestet, wie Polypfenol-Zufuhr die DCS-Level beeinflusst.

War auch bestimmt ein ganz zauberhaftes Menü, aber das Krebs-Risiko sieht er einfach mal so als gegeben.

Das ist schon fast komisch, denn wenn man den weiteren Ressourcen folgt, findet man peer-reviewte Sachen wie z.B.

„Deoxycholic acid [...] was highly toxic to colon cancer cells.“ [Jeannin]; oder

„Deoxycholic acid exerted antimicrobial activity against staph.“ [Klimnyuk].

[Ohtaki] ist sich da nicht ganz so grün: “Although hepatocarcinogenesis has been reported to be promoted by exogenous administration of bile acids, the relation of endogenous bile acids to hepatocarcinogenesis is not completely understood.” [ToxNet]

Aber wer schmiert sich das Zeug auch schon auf's Brot?

Da das weiße Kaninchen aber ja seine Schuldigkeit getan hat, ist Han vermutlich auf Langkorn-Reis mit Langohr-Sushi umgeschwenkt und hat Ohtaki ein paar Ratten übrig gelassen.

Bevor der die wiederum wahrscheinlich auf den Grill geschmissen hat, wollte er die natürlich noch fachgerecht marinieren. Von innen.

Durch Fütterung von 3-Methyl-4-Dimethylamino-Azobenzol (MDAB) seien die DCS-Level mehrfach gestiegen, was durch Gabe von Gomisin A (Tumor-Promotion-Hemmer) blockiert worden wäre. Ich verkürze das mal um die Glutathion-S-Transferase.

Weiber-Fleisch

Daraus könne jedenfalls geschlossen werden, dass DCS nicht nur ein exogener, sondern auch ein endogener Risikofaktor für die Krebsentstehung sei.

MDAB ist ein sehr potentes Leber-Karzinogen, der Level-Anstieg von DCS ist also dringend angeraten, wenn einem das Leben lieb ist [PubChem].

Bloß ist Ohtaki kein Schlosser, daher sollte er das mit dem Schließen vielleicht mal besser anderen überlassen. Makino eventuell.

Ein Karzinogen und danach eine Pizza verfüttern und dann behaupten, dass die Pizza Schuld am Krebs ist.

Es ist nicht gesichert, ob Makino Pizza lieber mag als syrische Hamster, aber diese hätten nach Fütterung von DCS lediglich Gewicht abgenommen.

Sie hätten weder Leber-Tumore noch Gallengangwucherungen, noch Gallenblasen- oder Bauchspeicheldrüsen-Defekte gehabt.

Gäbe man ihnen allerdings ein schwer potentes Karzinogen, würde DCS da schon ein bisschen beim Bauchspeicheldrüsen-Krebs nachhelfen. DCS alleine sei aber nicht krebserregend.

Wenn man kein Streichholz hat, nützt also das Benzin nix.

- Vergleiche man das Blut eines Fleischessers und Vegetariers im Dunkelfeld-Mikroskop, so zeige das Blut beim Vegetarier klare Zellstrukturen, gute Fliesseigenschaften sowie eine bessere Sauerstoff-Aufnahme.

Beim Fleischesser zeige das Blut gereiztes Immunsystem, schlechte Fliesseigenschaften, verminderte Sauerstoff-Aufnahme sowie „Geldrollen-Bildung“.

Weiber-Fleisch

Dunkelfeld-Mikroskopie ist im Prinzip modernes Lesen aus dem Kaffeesatz und wird manchmal von Naturheilkundlern betrieben. Die Dunkelziffern sind vermutlich hoch.

Sei der Spender kein Kaffee-Freund, reiche ein gutes Tröpfchen aber auch. Des unverschnittenen Lebenssaftes, versteht sich.

Gute/schlechte Fliesseigenschaften/Sauerstoff-Aufnahme ist klar, die Geldrollen-Bildung (Pseudoagglutination) ein Überhangmandat.

Man kennt das ja: Gerade den Zigaretten-Automaten aufgeknackt, muss man die Kohle ja irgendwie zur Bank schaffen. Geldrollen können einem dabei helfen, dies möglichst unauffällig über die Bühne, bzw. die Straße zu bringen.

Geldrollen-Bildung und Blut gehen oft dann zusammen, wenn z.B. das Blut gerade entnommen wurde, man schwanger ist oder sich zu ungeschickt mit dem Schraubenzieher angestellt hat. [Bluni]

Das Aneinanderhaften mehrerer roter Blutkörperchen sei reversibel, könne innerhalb weniger Sekunden auftreten und genau so schnell auch wieder zerfallen.

Eine Gehaltserhöhung reiche schon, um den Zerfall einzuleiten [Schneider]. Wenn man mit Sauerstoff bezahlt wird. Es kann also nicht schaden, wenn man öfter mal atmet.

Die Aneinanderhaftung sei ein normaler Vorgang im menschlichen Körper und habe keinen Krankheitswert. Sie werde auch durch vermehrtes Auftreten von Plasmaproteinen, Immunglobulinen oder hohe Thrombozyten-Konzentrationen gefördert oder wenn das Blut erwärmt werde [DocCheck].

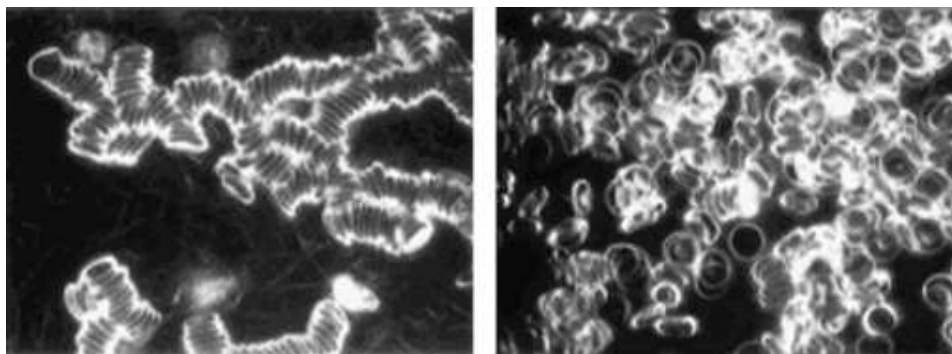
Weiber-Fleisch

Sie sei zudem ein Zeichen gesunder Blutgerinnung, welche uns vor Verbluten schütze; gleichzeitig setze sie so aber natürlich auch die Fliesseigenschaften herab.

Da die Gesamtoberfläche der Blutkörperchen durch das Anhaften kurzfristig sinke, stünde dem Sauerstoff-Transport natürlich lokal auch weniger Parkplatz zur Verfügung.

Pathologisch werde es jedoch erst bei Thalassämie oder Polyglobulie. Die Alternativ-Medizin sieht das meistens anders und unterstellt generell einen Krankheitswert. Dessen Diagnostik von der Kasse bisher leider nicht erstattet werde.

Rein optisch kann man bei Gegenüberstellungen im Netz schon irgendwie klarere Zell-Strukturen erkennen wollen, jedoch bedeutet dies im Erfolgsfall nicht mehr als vorhandenen Interpretations-Spielraum.



Ordnung und Chaos. Links: Fleischesser, rechts: Vegetarier [Quelle: Verlag Das Brennglas GmbH]

Dort wird selbstverständlich auch blutigen Anfängern genau erklärt, wie aussagekräftig diese Bilder so sind :

„Die Unterschiede haben sowohl etwas mit dem allgemeinen Gesundheitszustand als auch mit der augenblicklichen Gemütsverfassung des Menschen zu tun, dem das Blut entnommen wurde. Die Blutkörperchen eines augenblicklich verkrampften Menschen wirken ebenfalls verkrampft; sie sehen zusammengedrängt aus wie Geldrollen.

Weiber-Fleisch

Das Faszinierende ist nun, dass sich das Blut während der Untersuchung verändern kann – je nachdem, wie sich der Mensch verändert, dem es gerade abgenommen wurde.

Während sich z.B. ein Patient entspannt, können sich die so genannten »Geldrollen« entwirren und ihre Verkrampfung lockern.“ [Quelle: Verlag Das Brennglas GmbH]

Wenn es also um Geldrollen geht: Immer schön locker bleiben. Und nicht vergessen, den Schraubenzieher wieder zurück in die Garage vom Nachbarn zu legen.

Nachdem es dunkel ist, denn der hat nicht nur ein Auge auf sein Werkzeug: Nach einem Fleischgenuss werde beobachtet, und zwar

- eine Müdigkeit, die bei fleischloser Kost fehle.
- eine Temperaturerhöhung des Blutes, die bei vegetarischer Kost fehle.
- eine Vermehrung der weißen Blutkörperchen (Leukozytose), die beim vegetarischen Kontroll-Falle fehle.
- eine Erhöhung des Klebrigkeits-(Viskositäts-)Grades des Blutes, was bei ausreichender rein vegetarischer Kost nicht der Fall sei.
- eine Verminderung der Alkalität des Blutes, während sie bei der vegetarischen Kontroll-Mahlzeit sich nicht vermindere.

In diesen fünf Symptomen (Müdigkeit, Temperatur-Erhö-
hung, Leukozytose, Viskosität, Alkalitäts-Verminderung)
könne man in allen wesentlichen Zügen die natürliche Ab-
wehr-Reaktion des menschlichen Organismus wieder fin-
den, die auf Einbruch einer feindlichen Macht (Infektion,
Fremdkörper usw.) regelmäßig zu erfolgen pflege [Stahlin].

Na immerhin wurde das Fleisch ja schon mal genossen,
das ist doch schon viel wert.

Den sagenumwobenen Prof. Dr. Staehlin gibt es mal wieder gar nicht. Wer soll das denn sein?

Prof. Dr. H.B. Stähelin, der am dritten Schweizer Ernährungsbericht beteiligt war? Dr. med. Friedrich Otto Stählin (Chirurg), Dr. A. Stähelin (Orthopädische Chirurgie), Dr. med. Peter Stählin (Handchirurgie), Dr. med. Peter Stähli (Spezialarzt für Akupunktur), Dr. med. Thomas Stähelin, Dr. med. Balthasar Stähelin oder Prof. Dr. Dr. h.c. Martin Staehelin (Flötist)?

Ist ja eigentlich auch latte. Sehen wir uns die feindliche Invasion einfach mal an:

Beobachtete Müdigkeit ist doch wohl ein bisschen sehr subjektiv und zählt für mich als Argument so nicht. Man könne sie zwar neuerdings angeblich anhand der Amylase-Aktivität des Speichels messen, da diese nach 28 Stunden Schlafentzug wohl ansteige [Shaw], aber das ist noch immer ein kleiner Unterschied zu `ner kleinen Bratwurst. Um mal subjektiv zu bleiben.

In Österreich sei testweise der Pupillomat im Einsatz [oeamt], der den Pupillen-Unruheindex ermittle. Jedoch gäbe es laut der prospektiven Bewertung von Systemen zur Müdigkeitserkennung [Karrer-Gauß] keine allgemein akzeptierte Standard-Verfahrensweise zur Quantifizierung von Müdigkeit, nach der man überhaupt ein System zur Müdigkeitserkennung kalibrieren könne [Bittner].

Aber selbst wenn: Müdigkeit nach dem Essen komme in der Theorie hauptsächlich durch

- a) die Blutverlagerung auf den Verdauungstrakt (dadurch fehlender Sauerstoff im Gehirn),
- b) Unterzuckerung (durch kohlenhydratreiche Nahrung!) oder
- c) hohen Serotonin-Spiegel (durch z.B. Erd- u. Haselnüsse, Käse, Fleisch, Eier, Fisch, Erbsen, Bohnen oder Linsen)

Weiber-Fleisch

und ist also nur bedingt abhängig von der Art der Nahrung [Schwingenschlög]. Wobei Fleisch bisher ja jetzt nicht unbedingt durch so sehr viele Kohlenhydrate aufgefallen ist.

Auf die Menge kommt es teilweise natürlich schon ein bisschen an, daher mag es sein, dass ein Steak müder macht als 3 Salatblätter. Bei 30 Salatblättern könnte das allerdings schon anders aussehen.

Funktionsstörungen der Verdauungsorgane oder Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten könnten ebenfalls Müdigkeit nach dem Essen hervorrufen [Neidert].

Schnitzel-Koma [KStA] klingt zwar lustig, ist aber von der Sachlage her absoluter Schwachsinn. Und in diesem Zusammenhang immerzu von "körperfremd" zu sprechen, ist genau die Art von grotesker Verdrehung, von der hier schon die Rede war.

Da wir aus ganz ähnlichem Material gebaut sind, ist ein Schnitzel uns jedenfalls sehr viel näher als ein Bündel Schnittlauch. Meint man zwar gar nicht, wenn man sich die Frisuren von Veganern so ansieht, ist aber so.

Frischfleisch bringt das Blut in Wallung, keine Frage. Diese blutjungen Dinger sind halt noch knackig und können mit Leichtigkeit das eine oder andere Feuer entfachen.

Aber reicht das, um die Bluttemperatur zu erhöhen? Selbstverständlich! Wie aber sieht es mit Schaschlik aus?

Dr. Heinz Lütgendorff-Gyllenstorm findet, dass Nahrung mit mehr als 37 °C ein Risikofaktor sei. In Deutschland sei die vorgeschriebene Temperatur (für von der Küche an Gäste ausgegebenes Essen) mindestens 65 °C.

Dieser Risikofaktor käme häufiger vor als andere und sei nicht weniger gefährlich als Rauchen.

Weiber-Fleisch

Er könne Entzündungen der Mundschleimhaut [Rossie], der Speiseröhre [Chang-Claude] und des Magens [Pearson] fördern, sowie Speiseröhren- [Rolon] und Magenkrebs [La Vecchia].

Das Immunsystem werde schon durch 20-minütige Einwirkung von 43 °C auf die Mundschleimhaut so verändert, dass es 7 Tage zur Normalisierung benötige [Mitsudo].

Wer öfter bei Maria Mittag macht, hat also zumindest von dieser Seite aus nichts zu befürchten.

Die normale Körpertemperatur von im Schnitt 37 °C sei nur im Kern konstant und variere an den Extremitäten nach Lust und Laune.

Sie sei von der jeweiligen Durchblutung und Stoffwechselaktivität abhängig, neben Körperregion, Aktivität, Tageszeit oder Stress.

Geregelt werde das vom Zwischenhirn, Lampenfieber inklusive. [Raue] Jedes weitere Grad hemme z.B. Pilzwachstum um sechs Prozent und könne zum Tod auch anderer Krankheitserreger führen [Centraalbureau voor Schimmelcultures]. So what?

Messungen zu dicht nach dem Essen würden ungenaue Werte liefern, wobei die Art des Essens völlig egal sei [Niedert].

Wenn man nicht gerade Chilli isst. Das enthaltene Capsaicin erhöhe nämlich die Temperatur vorerst, bis einem der Schweiß auf der Stirn stehe und die Temperatur dadurch gesenkt werde [medicom].

Sobald der Körper Nahrung verdaue, erhöhe sich der Energieverbrauch und die Körpertemperatur steige an: 100g Eiweiß verbrauche zum Verdauen 102 kcal, 100g Kohlenhydrate bräuchten 32 kcal und 100g Fett 27 kcal [Karnani].

Weiber-Fleisch

Der physiologische Brennwert (Energie, die bei Verstoffwechslung verfügbar gemacht werden kann) von Zellulose ist zusätzlich sehr viel geringer als der von einem Schaschlik, nämlich 0.

Rohes Gemüse liege bei 102-166 kJ/100g, rohes Fleisch dagegen bei 820-1120 kJ. Warum rohes Fleisch da als gängiges Lebensmittel bezeichnet wird, hinterfrage ich mal nicht.

Laut Nährwertkennzeichnung der EU haben Kohlenhydrate und Protein je 17 kJ/g, Fette hingegen 37, also dürfte Fleisch erheblich mehr Brennwert liefern, uns also mehr einheizen. Negatives sehe ich da jedoch nicht [EWG].

Bislang gäbe es keinen gesicherten Nachweis, dass eine Nicht-Rohkost-Nahrungsaufnahme der Grund für einen Leukozytenanstieg sei.

Bzw. welche Komponenten in dieser Nahrung dafür verantwortlich wären. Leukozytenerhöhungen seien genauso bei intensiver körperlicher Aktivität und Zigarettenrauchen beobachtet worden.

Körperliche Aktivität, auch in einem intensivierten Umfang, sei der propagierte Teil einer gesunden Lebensweise. Diese Form der Leukozytose schein zeitlich befristet und habe keinen sonderlich nachhaltigen Einfluss auf die Gesundheit.

Wenn dem so wäre, dann wären Sporttreibende die Ersten mit ernsthaften gesundheitlichen Problemen [Gräber]. Und es müssten wohl weitere Gräber ausgehoben werden. Pfffffff...

Was aber heißt hier überhaupt „beim Kontroll-Falle“? Gab es hier nur einen Vegetarier gegen einen Fleischesser oder wie?? Dann bräuchten wir ja wohl gar nicht weiterreden.

Aber Butter bei die Fische ist ja eure Sache nicht.

Oder, Freunde? Das ist doch mal ein echter Schenkel-Klopfer.

Bei Leukozyten handele es sich nicht um eine homogene Zellsorte, sondern um eine Familie von Blutzellen, die im menschlichen Immunsystem sehr unterschiedliche Funktionen ausüben. Man unterteile die Blut-Polizei grob nach folgendem Schema und solle besser mal Abstand von ACAB nehmen:

Granulozyten, z.B.

- neutrophile Granulozyten (Beseitigung von Bakterien)
- eosinophile Granulozyten (Abwehr von Parasiten)

Lymphozyten (Vernichtung bestimmter Erreger, die sie wiedererkennen können)

- B-Lymphozyten (B-Zellen)
- T-Lymphozyten (T-Zellen)

Phagozyten (Zellen der unspezifischen Abwehr, Fremdkörper-Erkennung und Verköstigung.

- Natürliche Killerzellen (NK-Zellen, Natural Born Killers)

Monozyten (Abtötung von Mikroorganismen, Entfernung von gealterten oder entarteten körpereigenen Zellen)

Jeder beurteile selbst, wie keimfrei Gemüse im Schnitt so ist. Das Verteilungsmuster der verschiedenen Zellsorten diene zwar auch zur Beurteilung des Immunstatus, aber eine Leukozytose könne vielfältige Ursachen haben, z.B.:

- Zigarettenrauchen
- Infektionen
- Autoimmunerkrankungen

Weiber-Fleisch

- Traumen
- Medikamente [DocCheck]

Schon die Zigarette danach kann einen also in Schwulitäten bringen. Allerdings kann man auch für weniger schon in den Knast wandern:

- Aufregung und Unruhezustände
- Angstzustände und Stress [Leukozyten-info]

Aber so ein Test ist ja kein Grund zur Aufregung. Wie steht es denn so um die gewollte Erhöhung der Leukozyten im Blut durch Ernährung?

Der Patient solle sich ausgewogen mit frischem Fisch, Obst, Gemüse, Ballaststoffen und wenig Kohlenhydraten ernähren, um seine Leukozyten zu erhöhen. Auf Lebensmittel wie Weizenmehlbrot, Zucker, zu fettes Fleisch oder Fast Food solle der Patient weitgehend verzichten [Leukozyten-info].

Will man sich als Blutsauger nicht auf seinen Geschmack verlassen, gäbe es da noch das "kleine Blutbild" : Untersuchung der weißen und roten Blutkörperchen sowie Blutplättchen. Normalwerte für Leukozyten seien bei Frauen – Männern = 4 – 10 /nl.

Als Nachtisch kann man sich noch das Differenzial-Blutbild kommen lassen. Hier werden, guess what, die Leukozyten in ihre Unterarten differenziert :

Parameter	Norm [%]	Normwert [/nl]
Neutrophile, stabkernig	3 - 5	0,150 - 0,400
Neutrophile, segmentk.	50 - 70	3,000 - 5,800
Lymphozyten	25 - 45	1,500 – 3,000
Eosinophile	1 - 4	0,050 - 0,250
Basophile	0 - 1	0,015 - 0,050
Monozyten	3 - 7	0,285 - 0,500

Weiber-Fleisch

Zusammen werde kleines und Differenzial-Blutbild auch als "großes Blutbild" bezeichnet [Fette/Thimm]. Oder Vollwertkost.

Würden sich weiße Blutkörperchen allerdings im Urin nachweisen lassen, könne eine Harnwegsinfektion dahinter stecken. Der pH-Wert des Harns betrüge zwischen 4,8 und 7,6 und sei von der Nahrung abhängig :

Bei fleischreicher Kost habe man einen sauren (niedrigen) pH, bei vegetarischer Kost einen alkalischen (höheren). Auch bei einer Harnwegsinfektion könne der pH-Wert alkalisch sein. Sicher nur Zufall. [netDoktor]

Klebrigkeit haben wir ja eigentlich schon durch. Die Zellen des Blutes seien für seine spezielle Viskosität verantwortlich (bei steigender Strömung ansteigend).

Nehme die Zahl der Zellen im Blut ab, verringere sich die Viskosität. Zum Beispiel bei Eisen-Mangel. Oder wenn man zu wenig trinkt.

Im Blut seien verschiedene Puffersubstanzen aktiv, wie z.B. Bikarbonat (HCO_3), eine Base, die Säure binden bzw. neutralisieren könne.

Bei der Neutralisation entstünde in den Zellen Kohlensäure (H_2CO_3), welche in Wasser und Kohlendioxid zerfalle. Andere Substanzen (Phosphatpuffer, Eiweiße im Blutplasma) könnten ebenfalls überschüssige Säure im Blut binden, so dass der pH-Wert konstant bleibe. Notfalls über Zwischenlagerung im Gewebe [MedizInfo].

Falsche Ernährung sei aber nur eine der Stellschrauben des Säure-Basen-Haushalts :

- Fleischkonsum zu hoch oder Obst-, Mineralien- und Gemüsekonsum zu niedrig(!)

Weiber-Fleisch

- Mangelnde Bewegung an der frischen Luft (zu wenig Sauerstoff, zu wenig Abatmung von Säuren)
- Mangelnde Flüssigkeitszufuhr (zu geringe Ausscheidung über Niere oder Haut)
- Gestörte Darmflora
- Stress
- Entzündungen
- Rauchen
- Sport im Übermaß [Kelly]

Hat man ein Auge auf den Basen-Anteil einer Mahlzeit, könne man auch ohne Probleme Fleisch essen. Das dortige Rezept dürfe man jedoch in keinem Fall kopieren, da das der Gesundheit abträglich sei!

Dabei soll es doch das Gegenteil bewirken. Meine Fleisch-Gemüse-Pfanne sieht aber mindestens genau so lecker aus. Wie auch immer sie wohl schmecken mag. Zutaten für 2 Personen :

200 g Schweine- oder Rinderfilet, bzw. Hähnchenbrust

3 Zwiebeln

1 Paprika

1 Möhre

1 Maiskolben

60 g Champignons

75 g Sojabohnensprossen oder Bambussprossen

40 ml Brühe

3 El Sesamöl

2 El Sojasauce

Salz

Pfeffer

5 g Ingwer

1 Knoblauchzehe

1 Chilischote

Weiber-Fleisch

Wer die Wirkungen des Bratwurst-Verzehrs ernsthaft mit einer Erkältung gleichsetzen möchte, hat doch nicht alle Schweine im Rennen.

Vielleicht sollte unser Phantom-Professor mal öfter raus vor die Tür gehen. Vielleicht hat ihn aber auch nur das Frittenbuden-Fieber ereilt, wer weiß.

Wer sich nicht ganz sicher ist, vergleiche die 5 Symptome der feindlichen Invasion mal mit dem, was man nach einem Sonnenbad so beobachtet.

Dann weiß man auch, warum der Herr Professor so gerne in seinem dunklen Kämmerchen hockt.

Typische Symptome & Beschwerden bei Infektionen seien übrigens Lidschwellung, Lid- und Gesichtsoedem, Lidgeschwulst, Schwellung am Hals (dicker Hals), Lymphknoten am Hals, Brennen beim Wasserlassen oder Ausfluss [Apotheken-Umschau].

Bei Schnupfen (Rhinitis) seien es laufende Nase, Niesen, Kopfschmerzen, behinderte Atmung durch die Nase; bei akuter Bronchitis entzündete Bronchialschleimhaut, Fieber, Husten, Gliederschmerzen, Brennen in den Augen, Schnupfen und Heiserkeit [onmeda].

Kennt man ja von der letzten Zigeuner-Wurst.

Als ich Heiligabend (zwei Wochen nach der Geburt meines Sohnes) alleine auf dem bitterkalten Rückweg vom Krankenhaus zum Hotel in Hannover war (meine Frau lag in Hannover, mein Sohn im Krankenhaus in Detmold), kam ich um 23 Uhr an einer Indoor-Pommesbude vorbei, die eigentlich schon geschlossen hatte.

Ich bin trotzdem total erschöpft rein und habe gelallt, ob die noch irgendwas zu essen für mich hätten, egal was.

Weiber-Fleisch

Der Wirt fragte nur „Krankenhaus?“, erzählte mir, dass er da in Teilzeit mitpfege und dass er mir dann mal eine Pommes mit Bratwurst mache. Dann stellte er mir eine Schale Krautsalat daneben und meinte : „Tu mir und deiner kranken Frau bitte den Gefallen und iss das dazu, denn wenn du die Wurst isst, musst du das ausgleichen. Kostet auch nichts.“

Hat es tatsächlich nicht und alles war komplett frisch gemacht. Eine wahre Geschichte, ein wahrer Menschenfreund und nebenbei Zeugnis davon, dass auch Fast-Food-Betreiber nicht immer dumme Menschen sein müssen – oder sich zumindest mit dem Säure-Basen-Haushalt auskennen.

- Tierische Proteine seien reich an den schwefelhaltigen Aminosäuren Cystein und Methionin und hätten einen größeren Anteil an Phenylalanin und Tyrosin.

Übermäßige Zufuhr dieser beiden Gruppen sei (durch Abbau zu Kresol und Phenol) mit verschiedenen degenerativen Erkrankungen in Verbindung gebracht worden [Bone, Tamm, Hill].

Cystein werde aus der essentiellen Aminosäure Methionin gebildet, Aufgaben seien die Entgiftung des Körpers über die abgegebene Schwefelsäure und der Schutz vieler Zellen vor freien Radikalen, da Cystein aufgrund des schwefeligen Anteils antioxidative Eigenschaften besitze.

In Kombination mit Glycin und Glutaminsäure könne es sogar zur Bildung des wichtigsten Antioxidans des menschlichen Körpers, Glutathion, beitragen. Des Weiteren könne Cystein einer Kupfervergiftung entgegenwirken und die Zellen vor schädlichen Substanzen, welche in Folge von Tabak- oder Alkoholkonsum entstehen, schützen [aminosäure.org].

Weiber-Fleisch

Eine Supplementierung mit L-Cystein vermindere zudem Entzündungsreaktionen [ScienceDaily] und Osteoporose [Baines].

Cystein sei Bestandteil vieler, vor allem pflanzlicher Eiweiße (Kohl, Mais, Hafer, Zwiebeln und Knoblauch), sowie vieler Backmittel für die Herstellung von Brot, Brötchen und Backwaren. Als künstliches Fleischaroma setze man es vegetarischen Lebensmitteln zu [transGen Datenbank].

Cystein sei Ausgangsstoff für die organische Säure Taurin, die für die Entwicklung des Nervensystems und der Herzfunktion, aber auch für die Funktion der Sehzellen im Auge wichtig sei. Taurin verhindere außerdem die Bildung von Gallensteinen und rege die Fettverbrennung an [Gräber].

Ein wirklich abartiges Zeugs also.

Der Cystein-Gehalt von Lebensmitteln sei nur sehr schwer messbar, deshalb werde der Gehalt meistens zusammen mit Methionin angegeben.

Emmentaler Käse	100g	750 mg
Sojabohnen	100g	580 mg
Weizenkeime	100g	560 mg
Cashew-Nüsse	100g	330 mg

[Kammerlander]

Ein bisschen blutleer, oder? Die Nährstoffdatenbank des US-Landwirtschaftsministeriums bietet (Cystein/Methionin pro 100g) :

- Paranüsse 0/1008 mg
- Schweinefleisch, roh: 242/0 mg
- Hähnchenbrustfilet, roh: 222/552 mg
- Rindfleisch, roh 0/554 mg

Weiber-Fleisch

Wem die nicht neutral genug sind, es gibt auch andere Quellen (unter Methionin zusammengefasst), bei denen Obst und Gemüse im ein- bis zweistelligen Bereich bis 50 mg liegen und der Rest vermutlich gemütlich :

780 mg Edamer
740 mg Gouda
720 mg Schweinefleisch, Filet
640 mg Huhn
610 mg Rindfleisch, Filet
610 mg Schinken, gekocht
580 mg Sojabohnen
[Vitalstoff-Lexikon]

Der menschliche Organismus sei in der Lage, seinen Tyrosin-Bedarf komplett aus Phenylalanin zu synthetisieren.

Im Gegenzug werde bei einem Mangel an Phenylalanin dieses aus dem dann essentiellen Tyrosin gebildet. Praktisch.

Der Abbau erfolge über das Zwischenprodukt Homogenisinsäure zu Oxalacetat und Acety-CoA, teilweise werde es auch unverändert über den Harn ausgeschieden [DocCheck].

Die Tyrosin-Gehalte von Schweinefleisch (910), Rind (890) oder Brathuhn (760) haben aber keine Schnitte gegen Parmesan (1.750), Gouda (1.480), Erdnüsse (1.190), Erbsen (1.220) oder Sojabohnen (1.250) [Vitalstoff-Lexikon].

Würde man Verkäufern von Tyrosin oder Phenylalanin Glauben schenken, wäre das allerdings total schade, denn Tyrosin wirke stimmungsaufhellend, lasse unsere Muskeln schneller wachsen, mache geiler und wirke Stress entgegen. Phenylalanin zerfalle im Körper gar zu Dopamin, dann zu Adrenalin und Noradrenalin und putsche wie Amphetamin [New Bio Corporation Ltd].

Weiber-Fleisch

- Studien hätten gezeigt, dass Kaninchen Atherosklerose entwickeln und erhöhte Cholesterinspiegel haben können, wenn man ihnen tierische Proteine verfüttere. Dies gelte auch dann, wenn ihre Nahrung cholesterinfrei sei.

Überschüssige Proteine könnten nicht als solche gespeichert werden, weil der Organismus nur Fett im Fettgewebe oder Kohlenhydrate in Form von Glykogen in der Leber (oder in den Muskeln) speichern könne, daher werde der Körper mit der Metabolisierung belastet.

Das sieht ein namhafter Herr Wendt zwar anders, aber wer rastet, der rostet.

- In den nördlichen Regionen Indiens sei der Verbrauch an tierischem Protein 100% höher als im südlichen Indien, und folgerichtig sei dort das Auftreten von Nierensteinen mehr als viermal so hoch [Goldfarb].

Wenn ich doppelt so schnell fahre, bin ich also viermal so schnell. Aber in Indien gibt es ja zum Glück wenig Blitzen.

- Eine tierproteinreiche Kost führe zur Bildung von Kalzium-Oxalatkristallen, weil sich die Urin-Zusammensetzung so verändere, dass die Fähigkeit, der Kristallbildung vorzubeugen, beeinträchtigt werde [Dooronbos].

Das erinnert mich irgendwie an "Wie pinkelt 'n Eskimo?"

Bei mir klöddert da nix. Nieren-, Blasen- oder Gallensteine sind natürlich nicht jedermanns Sache und die dafür verantwortlichen Stoffe auch höchst verschieden.

Obwohl ich tatsächlich schon mal eine gestaute Niere hatte (nicht witzig) und mit Verdacht auf Nierenstein sofort in ein Krankenhaus in Bielefeld kam.

Als ich aus der Narkose erwachte, war alles um mich rum voller Nonnen und ich machte mir gerade schon so meine

Gedanken, als ein Arzt meinte, man habe die OP dann mal abgeblasen, da bei der Blasen-Spiegelung nichts Operables zum Vorschein gekommen sei.

Als Trostpflaster habe man mir einen Katheter direkt durch den Piephahn gelegt und das würde dann wenigstens ein bisschen zwiebeln beim Rausziehen. Die Untertreibung des Jahrhunderts.

Die ziehende Schwester (und wir befinden uns noch immer im Nonnenkloster!) habe außer mir noch nie jemanden gesehen, der danach auf seinen eigenen Füßen zurück auf die Station gewankt sei. Und sie ließe den Rollstuhl wirklich gerne kommen. Ich sparte mir den schlüpfrigen Scherz, winkte ab und wankte los.

Aber wenn man schon des Steines nicht habhaft werden könne, müsse man sich die Zeit halt anders vertreiben.

Mein Urologe winkte beim Thema Kalzium aber müde ab und schob es in die Schuhe von: Cystein. Ausgerechnet. Schuld sei mein ruinöser Lebenswandel in Sachen kalter Kakao zu Schulzeiten (ca. 1 - 1,5 Liter/Tag). Milch und Käse solle ich künftig eher meiden, aber von Fleisch war nie die Rede. Wenn das mit dem Katheter erst mal verheilt sei.

Kalzium-Oxalatkristalle fallen übrigens auch als schwerlösliches Salz aus, wenn man Milch in seinen Tee macht.

Kleine Mengen seien aber unwichtig, es komme auf die Dosis pro Einnahme an. Rahmspinat und Schokolade seien zur Kalzium-Aufnahme jedenfalls brotlose Kunst [Leitenberger].

Durch Pipi und mauen Zitrat Spiegel würden proteinreiche Kostformen so zu einem signifikanten Verlust von Kalzium führen [Howe], [Einhorn, Levine], [Kitano, Esashi, Azami].

Schuld seien auch hier die sehr schwefelhaltigen Aminosäuren (Cystein und Methionin). Der Katabolismus der Aminosäuren erhöhe die Säure-Exkretionsrate durch die Nieren, und diese Säurebelastung verhindere direkt die renale Reabsorption von Kalzium und habe einen Kalziumverlust zur Folge [Goldfarb].

Gäh. Eben noch tierproteinreiche Kost, jetzt schon nur noch proteinreiche Kostform. Der Grund für diesen tierisch schnellen Wandel liegt aber ja auf der Hand. Wenn man vier Seiten zurück blätterte.

Eine gestörte Resorption bzw. eine vermehrte Ausscheidung von Kalzium komme auch bei Vitamin-D-Mangel oder gastrointestinalen Erkrankungen vor [Engelhardt], sowie bei erhöhtem Alkohol-, Nikotin-, Fett-, Zucker-, Salz- und Kaffeekonsum, Magnesium-Mangel oder Hyperventilation [Peters].

Die Oxalsäure-Problematik sei zudem sehr von der Landwirtschaft (!) aufgebauscht worden und halb so wild, man könne das Kalzium-Gleichgewicht trotz Oxalsäure-Gehalten locker mit jedwedem Grüngemüse halten.

Meint nicht mein Fleischer, sondern die European Vegetarian Union und das American Journal of Clinical Nutrition [Attwood].

Man solle öfter mal an die Sonne und dabei die Finger von zu viel Fleisch, Spinat, Mangold, Schwarztee, Cola, Nüssen und Schokolade lassen (wegen der Phosphate, etc.), dann klappe es auch mit der Kalziumaufnahme [Harringer / Kotanko].

50 g Emmentaler hätten mit 510 mg fast doppelt so viel Kalzium wie $\frac{1}{4}$ l Milch, unschlagbar sei aber Mohn (1.460 mg/100g). Spinat und Brokkoli seien allerdings nicht der Rede wert (113 mg) [Aign, Fritsche]. Ein Schweinekotelett habe immerhin 1 mg mehr als die Kartoffel (10 mg) [NIH].

Weiber-Fleisch

Davon ab: Um der Logik Willen muss ich an dieser Stelle mal kurz die Vegetarier in Schutz nehmen, obwohl ja beide Seiten immer behaupten, dass die für sie ungünstigen Studien von der jeweils "feindlichen" Industrie finanziert würden.

Natürlich werden sie das. Oft jedenfalls. Und warum auch nicht? Das ist völlig legitim, so lange da alles mit rechten Dingen zugeht.

Aber: Die Soja-Industrie verdient an beiden Seiten.

Wahrscheinlich sogar besser an der Fleisch-Seite, daher dürfte sie eher wenig Interesse an fleischkritischer Propaganda haben.

Wem also kann man überhaupt trauen?

Niemandem.

Der DGE könne man nicht trauen, weil die von den Lobbys unterwandert und außerdem keine richtigen Mediziner seien, sagen die Mediziner.

Den Medizineren könne man nicht trauen, weil die von den Lobbys unterwandert seien und keine Ahnung von Ernährung hätten, sagen die Ernährungswissenschaftler und Naturheilkundler.

Den Ernährungswissenschaftlern könne man nicht trauen, weil die keine Toxikologen seien, sagen die Toxikologen.

Den Toxikologen könne man nicht trauen, weil die bloß Mediziner seien, sagen die Veganer.

Den Veganern kann man nicht trauen, weil die weder das eine sind noch von dem anderen Ahnung haben, sage ich.

Kann man mir trauen?

Definitiv nicht, aber sehen wir`s doch mal so:

- Die Tierschützer sagen, wir sollen die Tiere in Ruhe lassen, weil die ein Recht darauf hätten.
- Die Veganer sagen, wir sollen die Tiere kaltmachen, weil die uns das Klima kaputt furzen.
- Die Fleischesser sagen, wir sollen die Tiere kaltmachen, damit sie ihre Ruhe haben.

Es sei schließlich Wochenende und man könne das Bier ja nicht einfach so auf den Grill kippen. Also 2:1 für Kaltmachen.

So lange nicht jede Gated Community bis auf die Grundmauern niedergebrannt wird und nicht auch der letzte Klein-Aktionär blutend vor seiner Garage liegt, wird es keine "bessere" Welt geben.

Und ob die dann tatsächlich besser wäre, lässt sich ganz schlecht schätzen. Hinzu kommt erschwerend, dass die Klein-Aktionäre zum großen Teil wir selbst sind.

Wenn auch meist ohne eigenes Zutun, daher ist das wohl nicht allen bewusst und manch Axtschwinger könnte am Tag X eine unangenehme Überraschung erleben, wenn er seinen Kollegen die Tür aufmacht.

Weiber-Fleisch

Dann wird irgendwo noch behauptet, dass Fleisch ja schon deshalb unnatürliche Nahrung sei, weil man das ja würzen müsse, da es sonst fad schmecke.

Aber sind wir doch mal ehrlich: Ein Kopfsalat ohne French Dressing? Da kann man doch gleich auf `nem Teppich rumkauen.

Gewürze sind doch eine tolle Sache und es gibt weit mehr als nur Salz (sogar pflanzliche!), wie z.B. Pfeffer, Paprika, Chilli oder Zwiebeln und so tolle Kräuter wie Basilikum, Oregano, Lorbeer oder Thymian.

Fleisch scheint wirklich ein Alleskönner zu sein: Keine Volkskrankheit, die man damit nicht heranzüchten könnte.

Hier wird endlich mal wirklich eine richtige Sau durch`s mediale Dorf getrieben (im Gegensatz zu den sonstigen Schweinereien immer, wie z.B. irgendeinem leblosen Stoff eurer Wahl).

Der Tenor ist immer der gleiche: Blablabla verursacht Herz- und Kreislauferkrankungen, Diabetes und Krebs. Und, spüren Sie schon was?

Ich spüre übrigens schon eine emotionale Verbindung zum Hund meiner Schwester, obwohl ich in meiner Kindheit zweimal grundlos von fiesen Hofhunden gebissen wurde. Aber so Hühner gehen mir ehrlich gesagt am Arsch vorbei. Die sehen irgendwie schon so fies aus. Wären die Größenverhältnisse umgekehrt, würden die uns ohne mit der Wimper zu zucken wegpicken.

Da würde dann kein veganer Hahn nach krähen, dass man doch eventuell mal das Leid dieser komischen Regenwürmer in Betracht hätte ziehen sollen. Menschenverachtend und skrupellos. Und wer an das menschenfreundlich gesinnte Schwein glaubt, möge einfach mal ein paar von diesen niedlichen Frischlingen im Wald streicheln gehen.

Wo wir aber gerade bei Größenverhältnissen sind : Die langlebigsten Menschen gäbe es angeblich in Japan (Okina-wa) [Suzuki, Bradley, Willcox], im Kaukasus und in Bulgarien.

Diese würden sich von extrem viel Soja, weniger Fisch, Hühnerfleisch, Schweinefleisch, Gemüse, Obst und Schnaps (Japan), sowie dem, was gerade da ist (Milchprodukte, selbstgebrannten Schnaps und geräucherte Sachen, Kaukasus und Bulgarien) ernähren.

Bulgarien und der Kaukasus sind durchaus umstritten und manche Forscher führen stattdessen neben Japan noch Sardinien (Italien) ins Feld, weil

- a) da viel Sonne und frische Luft nicht nur für die Feldfrüchte ist,
- b) der Glaubenskrieg mit einem leeren Schlachtfeld nicht voran kommt und
- c) die Altersverifikation dank besserer Bürokratie vertrauenswürdiger sei.

Bürokratie. Vertrauenswürdig. Da käme mir auch sofort Italien in den Sinn. Im Vergleich zu Bulgarien oder dem Kaukasus mag das vielleicht sogar stimmen, aber das denkt man doch nicht laut.

Es ist aber nicht ungewöhnlich, dass man die Alten zum Sterben raus in die Wälder schickt. Und wenn man die Wälder schon an IKEA oder selbst verheizt hat, muss es halt auch mal das Feld tun.

Die gesündesten Europäer seien in Island, der Schweiz, Schweden und Norwegen zu finden, obwohl die Bewohner große Mengen Nahrung tierischen Ursprungs konsumieren würden [Ginter].

Gibt es noch Wald, sollte man da nicht zu unbedacht durch`s Unterholz schleichen, wenn man noch in der Blüte seines Lebens steht oder hektisches Horn-Getröte vernimmt.

Weiber-Fleisch

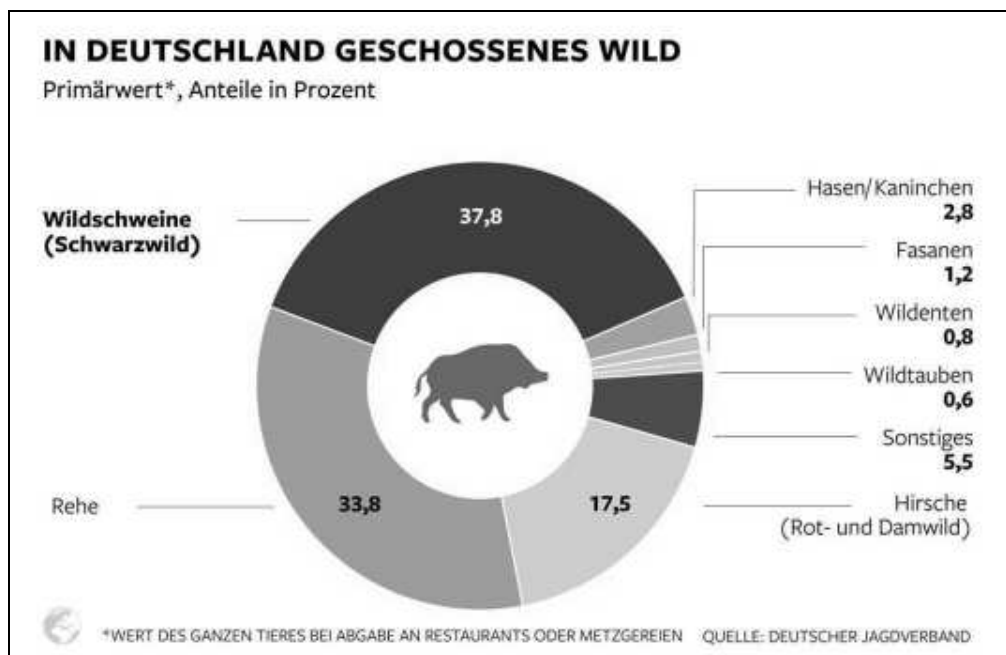
Jäger dürfen zwar mitnichten alles in ihrem Wald abknallen, bis sich nichts mehr bewegt, aber sie dürfen und sollen sehr wohl das Gleichgewicht von Pflanze und Tier wahren.

Unwissende Ökos unterstellen oft einen Vorwand, unter dem der Waidmann sinnlos in der Gegend rumballern könne.

Gleichzeitig beschweren sie sich dann über die gottverdammten, aber unbedingt schützenswerten Wildsäue, die ihnen schon wieder ihr autarkes Gemüsebeet ausgehoben hätten.

Dabei sind die Wildsäue eigentlich im Recht, weil ja die Ökos damit angefangen haben, indem sie ihnen die Pilze und Wildkräuter aus dem Wald weggefressen haben.

Die Fleisch-Selbstversorger unter den Jägern haben jedenfalls einen ganz anderen Bezug zu ihrem Essen. Und zudem naturbelassene Energieträger, die artgerecht gehalten wurden, antibiotika-, beruhigungsmittel- und stressfrei gelebt und einen kurzen, schmerzlosen Wechsel in den gehobenen Dienst ermöglicht bekommen haben.



Wenn unvorsichtigerweise das falsche Gemüsebeet dran glauben musste und der Mann am Drücker sein Geschäft versteht.

Glauben ist hier dann wohl auch das Stichwort, denn nun kann nur noch die heilige Schrift helfen. Allerdings nicht die vom Campbell und auch nicht die Vegetarier-Bibel, sondern tatsächlich nur Die Bibel.

Die muss ja eh schon für allerlei fleischlose Rechtfertigungen herhalten, warum also nicht auch noch für oder gegen das andere Fleisch. Beides funktioniert so mittelgut, denn unter den Jüngern gibt es viele Fischer :

- Gruppe 1 zitiert Stellen, die uns die reinen (essbaren) und unreinen Tiere aufzählen und uns erklären, was für Hufe die genau haben müssten.

Und wie lange man bei Berührung unrein ist - nämlich bis zum Abend. Oder Stellen, wo Apostel Erscheinungen gehabt hätten, bei denen Gott ihnen Anweisungen erteilt habe, dass sie schlachten und essen sollten.

Oder die Stelle, wo Gott sich über das Opferlamm bei Kain und Abel gefreut habe, über das Obst aber nicht so.

- Gruppe 2 zitiert Stellen, die uns zeigen würden, dass Jesus als guter Jude selbstverständlich nicht nur Fische, sondern auch das Passah-Lamm bestellt, geteilt und verzehrt habe. Die Speisung der 5.000 sei da ja nur ein kleines Beispiel.

- Gruppe 3 zitiert Stellen, die uns zeigen würden, dass Jesus vegetarisch dachte und nie Fleisch oder Fisch gegessen hätte. Und dass viele Apostel sich zwar nicht nur von Luft und Liebe, aber höchstens von Wasser, Brot und Oliven ernährt hätten. Bis auf den Pseudo-Apostel Paulus, der mit seiner laxeren Interpretation lieber neue Anhänger geworben hätte.

Weiber-Fleisch

- Gruppe 4 behauptet, dass der Kaiser trotz Konvertierung zum Christentum nicht vom Fleisch habe lassen können und daher befohlen habe, dass man die Bibel umschreiben und allen Vegetariern den Hals mit Blei füllen möge.

Und dass man die anderen Beweise für das Vegetariertum von Jesus und den Urchristen 1.000 Jahre vor uns verheimlicht habe, man diese aber in den Qumran-Rollen lesen könne. Oder bei Leuten, die das gechannelt gekriegt haben.

Wahrlich, ich aber sage euch, wer nicht mein Fleisch gegessen hat, in dem wird kein Leben sein. So ähnlich soll Jesus es gesagt haben und keine der Gruppen bestreitet dies.

Natürlich hat Jesus das nur bildlich gemeint, denn selbst er hätte wohl nur ungern was von seinem Fleisch abgegeben.

Mir ist völlig egal, was für Hufe welche Tiere haben oder ob irgendwer `ne Erscheinung gehabt hat.

Ich werde auch kein Lamm oder Obst opfern, ob Gott das jetzt passt oder nicht. Mich interessiert auch nicht, warum Jesus jetzt Fisch oder Fleisch gegessen hat oder eben nicht und wie gut er als Jude war.

Wenn jemand nur Wasser, Brot und Oliven essen möchte, bitte sehr. Auf Erden könnte das knapp werden, wenn man als Normalsterblicher keine so guten Beziehungen hat.

Es steht zweifelsfrei fest, dass die Bibel wohl tausendmal umgeschrieben wurde, von den ganzen Übersetzungsfehlern mal abgesehen. Aber den Kaiser wird es wohl einen Scheißdreck interessiert haben, ob irgendeine Ideologie ihm jetzt seinen Wein und sein geliebtes Fleisch verbieten will oder nicht.

Weiber-Fleisch

Und wer sich ernsthaft mit den Schriftrollen vom toten Meer beschäftigt hat, weiß, dass nicht nur er gar nichts weiß und dass dies auch so bleibt, weil die Kirche gar kein Interesse am Gegenteil hat.

Jesus soll noch etwas gesagt haben: Das, was in den Mund rein ginge, sei nicht wirklich schlimm - sondern das, was aus ihm heraus käme.

Nur dies könne Körper und Geist wirklich vergiften. Klingt fast schon prophetisch, aber durchaus brauchbar.



Ich habe übrigens weder Wafenschein noch erbe ich ein Millionen-Fleisch-Imperium.

Ich bekomme auch keine monatliche Gratiswurst von Meica und dieser Text verschafft mir auch sonst keinen fleischwerten Vorteil.

Und wenn das so bleibt, kann ich auch gerne mal eine zweite Auflage hinterher schieben, in der nicht alle so gut wegkommen.

Rein theoretisch würde ich gengetreidefutter-, antibiotika-, beruhigungsmittel-, keim- und stressfreie, artgerecht ökologisch fair gehaltene und natürlich verstorbene kräutermarkinierte Rückensteaks zwar auch von der Bettkante schubsen, nicht aber zwingend vom Grill.

Was aber nützt all die schöne Theorie, wenn man plötzlich unerwartet bis zur Fleisch-Theke vorgerückt ist?

“Probieren geht über Studieren” ist da ja nur bedingt hilfreich und die alte Skat-Weisheit “Aufm Tisch gehnse kaputt” nützt auch nix mehr, wenn man mit dem Kopf über der Schüssel hängt und sich an seiner Lebensmittel-Vergiftung erfreut.

Das heillose Durcheinander dieses Textes spiegelt nicht nur die Einfachheit der Informations-Beschaffung zum Thema Fleisch wider, sondern auch die der Beschaffung selbst, nebst die der Auslage.

Ich beziehe mein Fleisch über eine kleine Fleischerei oder wahlweise auch mal über den Supermarkt. Wenn ich da die Fleischerei-Fachverkäuferin Frage, wird die Antwort vermutlich so ausfallen:

“Natürlich is` dat Zeuch gesundheitsgefährdend. Also wenn ich Sie wär`...”

Denn lebensmittelverarbeitende Betriebe sind theoretisch zur Selbstkontrolle verpflichtet. Es zeugt vielleicht nicht immer nur von brummender Wirtschaft, wenn man da öfter mal neue Gesichter sieht.

Zum Glück gibt es im Zwischen-Netz aber Informations-Quellen, wo man seinen Durst stillen kann.

Auf “Lebensmitteltransparenz-nrw.de” steht z.B. “Liste der Verstöße gegen das Lebensmittel- und Futtermittelrecht nach § 40 Abs. 1a LFGB”. Darunter steht allerdings nur noch, dass aufgrund einer Entscheidung des Oberverwaltungsgerichtes NRW bis zur Klärung der Rechtslage keine weiteren Veröffentlichungen erfolgen, da Zweifel an der Verfassungsmäßigkeit der Veröffentlichungen bestünden [Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz].

Weiber-Fleisch

Die Zweifel müssen gut betucht sein, denn das steht da jetzt seit einem Jahr. Die Organisation [foodwatch] habe zudem berichtet, dass die Europäische Kommission unter dem Deckmantel einer Verbesserung der Lebensmittelsicherheit einen "Maulkorb" für Kontrollbehörden vorbereite:

Relevante Informationen könnten demnach nicht mehr an die Verbraucher weitergereicht werden, da eine umfassende "Geheimhaltungspflicht" eingeführt werden solle.

Das geht aber anscheinend schon zwei Etagen tiefer los: Eine Politikerin vermutet unterschwellig Rinderwahn beim amtierenden Minister und berichtet über Bestrebungen, die Lebensmittel-Kontrollure der Landkreise zu entmachten und die Kontrolle auf Landesebene zu zentralisieren.

Rot-Grün plane erneut einen Anschlag auf die kommunale Selbstverwaltung, heißt es auf ihrer Seite.

Huhu, Helmut Schmidt, Hilfee: Rote arme Fraktion plant mit Hilfe terroristischer Methoden Selbstbereicherung und Zerstörung von kritischer Infrastruktur!! [Doppmeier]

Für unseren Kreis sind derzeit etwa 6 Lebensmittel-Kontrollure täglich im Einsatz. Sie treiben sich gerne auf Parkplätzen vor Großhändlern rum und beobachten manchmal Gastronomen dabei, wie sie kiloweise Hack ungekühlt durch die Gegend (oder kurz mal bis nach Hameln) kutschieren wollen. Dabei haben sie nicht nur ein großes Herz und große Augen, sondern auch große Brieftaschen.

Man munkelt, dass sie außerdem einer Selbsthilfegruppe namens "Veterinär-Amt" angehören, die sich um Angelegenheiten der Lebensmittelkontrolle kümmere und günstig an Spirituosen und Grillgut käme :

Weiber-Fleisch

Kreis Lippe

-Fachgebiet Veterinärang., Lebensmittelüberwachung-

Felix-Fechenbach-Straße 5

32756 Detmold

Im Regierungsbezirk Detmold gäbe es im Lebensmittel-sektor ca. 11.000 Erzeuger, 600 Hersteller und Abpacker, 380 Vertriebsunternehmer und Transporteure, 5.800 Einzelhändler sowie 9100 Dienstleistungsbetriebe. Und circa 70.000 ehrenamtliche Prüfer. Unfreiwillige, versteht sich.

Aber gibt es hier in der Gegend auch ein Labor, wo ich meine Schnitzel hinschicken kann und wo die nicht gleich den Grill anwerfen?

Und wenn ja, was können die und was lassen die sich das kosten?

Da gäbe es ein Technologietransfer Zentrum Lippe mit einem mikrobiologisch-technologischen Beratungsdienst für Lebensmittelanalyse sowie freiwillige oder amtliche Lebensmittelkontrolle.

Deren Labor biete die Untersuchung von Einrichtungen und Bedarfsgegenständen, Kosmetika, Fleisch, Milch, etc., aber auch Hygienepläne und Beratung.

Sie können allerdings anscheinend nur Salmonellen, E.coli, Listerien (einschl. *Listeria monocytogenes*), *Staphylococcus aureus*, *Bacillus cereus*, *Campylobacter* spp. und *Clostridium perfringens* nachweisen [TZL MiTec, Georg-Weerth-Str. 20, 32756 DETMOLD, Tel.: 05231/999219, E-Mail: kontakt@tztl-mitec.de].

In Bezug auf Antibiotika, Beruhigungsmittel, Stresshormone, genverseuchte Futtermittel und andere gesundheitsgefährdende Verunreinigungen bringt einen das nicht wirklich nach vorne. Oder doch? Die Firma MiTec verspricht auf ihrer Website eine schnellstmögliche Beantwortung der Fragen, die ich über deren Web-Interface gestellt habe.

Und sie verspricht nicht zu viel: Einen Werktag später beschreibt mir eine Frau Dr. Bonaparte ihr nicht ganz persönliches Waterloo.

Sie würden Aufträge von Privatpersonen annehmen, aber nur auf mikrobiologische Parameter untersuchen (keine Rückstand-Analytik). Es läge an dem von mir gewünschten Untersuchungsspektrum, ob ein Schnitzel ausreiche und was das dann kosten würde.

Leider haben sie aber ja auch nur die schnellstmögliche Beantwortung versprochen und nicht die bestmögliche. Mein Untersuchungsspektrum war mikrobiologisch mindestens mit "All-inklusive" umrissen, plus halt alles, was an Rückständen so gegangen wäre. Von daher hätte ich zumindest gerne den groben Preisrahmen für die übliche Fango-Packung erfahren, denn die Abhängigkeit vom Umfang kann sich ja wohl jeder selbst zusammenreimen.

An Textbaustein-Freundschaften bin ich nicht wirklich interessiert, Gnädigste. Ich habe durchaus Verständnis dafür, dass man sich von der möglichen Konkurrenz ungern in die Karten gucken lässt, aber wenn man was verkaufen will, muss man auch `nen Preis dranmachen.

Auch sollte man es vielleicht auf einem so sensiblen Betätigungsfeld vermeiden, unbedingt 8 Fehler in 4 Sätzen unterbringen zu wollen, aber a) habe gerade ich vollstes Verständnis dafür (denn ich kann locker 8 Fehler in einem Satz verstecken) und b) bei so einem französischsprachig klingenden Namen kann man das sicher verzeihen.

Wenn Sie mir allerdings nur für weitere Fragen zur Verfügung stehen, wird wohl nichts aus uns. Antworten wären mir nämlich lieber.

Mit so ein paar mickrigen Menü-Punkten kann das Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz NRW natürlich

Weiber-Fleisch

nicht das komplette Steuergeld durchbringen und musste noch eine andere Seite hochziehen, auf der man amtliche Verbraucher-Warnungen einsehen kann.

Derzeit gibt es da insgesamt 64 Meldungen, wobei die älteste von 2009 ist und die neuesten von 2014 sind.

Neben Metallteilen und Draht in Wagner-Pizzen, giftigen Pilzen unter normalen Pilzen, Glas-Scherben in Wein, Salmonellen im Curry-Pulver und kaputtem Brot finden sich dort nur 4 Meldungen, die Fleisch-Produkte betreffen:

2012: Yano Schweinefleisch, fein gewürzt, 300g	Kontamina- tion durch Verschluss- fehler	MHD: 03.04.16	Hersteller: ANIMEX, Polen Vertrieb: Keunecke Feinkost GmbH, Ballenstedt
2012: Leberwurst im 300g Schraub- deckel-Glas, Thalheimer Bauernwurst	Metallische Fremdkör- per	MHD: 20.01.15	Deuerlein Vertriebs GmbH, Hohe Birke 10, 92283 Gebertshofen
2013: Carpaccio	Keimbelas- tung	Verbrau- chsdtm.: 11.12.13	Hersteller: Brendolan, Italien Vertrieb: Aldi Nord, Aldi Süd
2014: Gut Ponholz Delikatess Teewurst, 125 Gramm	Salmonellen	MHD: 21.03.14	Hersteller: Windau Vertrieb: Netto Marken- Discount

In Zukunft sollen die Ergebnisse der amtlichen Lebensmittelkontrolle angeblich auf einer Internetplattform des zuständigen Landesministeriums veröffentlicht werden.

Weiber-Fleisch

Wenn nicht gerade wieder jemand Zweifel an der Verfassungsmäßigkeit hegt. Betroffen seien alle Lebensmittelbetriebe, vom Lebensmittelhersteller, dem Lebensmittelhandel bis hin zu Großküchen, Restaurants, Gaststätten und Imbissbuden.

Bei folgenden Voraussetzungen seien Lebensmittelprüfer verpflichtet, ihre Beanstandungen schon vor einem rechtskräftigen Beschluss ins Netz zu stellen:

- Gesetzliche Grenzwerte werden überschritten.
- Es wird „in nicht unerheblichem Ausmaß“ gegen geltende Vorschriften verstoßen.
- Es ist ein Bußgeld von mindestens 350 Euro zu erwarten.

Der Eintrag bleibe für drei Monate im Netz, dabei werde der Firmenname, das Kontrolldatum und der etwas verallgemeinernd formulierte Beanstandungsgrund genannt.

Wieso nur drei Monate?

Lebensmittel-Verstöße gehören auf die Stirn tätowiert und die sollten nie wieder in der Branche arbeiten dürfen. Und da sollte auch nix verallgemeinert werden, sondern gefälligst Klartext stehen.

Die Unternehmen könnten sich gegen die Veröffentlichung des Überwachungsergebnisses wehren, denn sie müssten vorher gehört werden.

Wieso? Mir ist es wurscht, ob es denen furchtbar leid täte.

Die Zeit zur Anhörung betrage fünf Tage, weitere fünf Tage seien möglich, um einen einstweiligen Rechtsschutz zu beantragen.

Na schön, vielleicht übertreibe ich auch etwas. Vielleicht sollte man erst mal die Gelbe Karte zeigen. Man kann da ja durch unseriöse Dritte schnell reingeritten werden.

Weiber-Fleisch

Bei grobem Vorsatz sollten die aber ihre Produkte vor Publikum selbst essen müssen.

Beim Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen (MKULNV) findet man neben schon verloren geglaubten Steuergeldern auch Zahlen zur Proben-Entnahme bei der Lebensmittel-Überwachung 2013 :

Untersuchte Proben	Beanstandete Proben	Prozentsatz beanstandet
86.129	8.247	9,6

Die Zahlen für Fleisch (inkl. Wild, Geflügel und Erzeugnisse daraus) fielen 2013 in Nordrhein-Westfalen nicht ganz so üppig aus:

- Gesamtproben: 18.057
- Mikrobiologische Verunreinigungen: 196
- Andere Verunreinigungen: 84
- Zahl der Proben mit Verstößen: 1.980 (11%).

Betriebskontrollen gab es 2013 in NRW natürlich auch, aber schwarze Schafe können in der Regel ja eher schlecht Federn lassen.

Und Überjagen sollte man sein Revier ja jetzt auch nicht. Man möchte meinen, Detmold stemme den Anteil der Erzeuger ganz alleine (sofern man die ca. 11.000 noch im Hinterkopf hat, während man die zweiseitige Tabelle zwei Seiten weiter betrachtet).

Und dann hätten wir sogar noch Export-Überschuss für andere Bundesländer über. Rein rechnerisch.

Vielleicht war da aber auch nur unsere kreis-interne PR-Abteilung etwas zu motiviert. Wenn man als Bürgermeister lieber im schönen Paderborn wohnt, anstatt in "seiner" Stadt, hat man das natürlich auch nicht so genau im Blick.

Für NRW gilt: 1.) Jeder Betrieb werde ohne vorherige Anmeldung regelmäßig durch Kontrolle und Probennahme überwacht. 2.) Die amtliche Lebensmittelüberwachung sei auf stichprobenweise Überprüfung beschränkt. Wie geht das zusammen?

Die Mindest-Kontrollfrequenz hänge vom potenziellen Risiko ab, man prüfe entweder mindestens im zweimonatigen oder im dreijährigen Rhythmus.

Ich habe schon Pommes-Buden auf- und zumachen sehen, da hätten die Prüfer noch nicht mal ihre Schuhe zugemacht.

Was für Schuhwerk kommt da eigentlich so zum Einsatz, wenn man derlei Laufkundschaft hat?

Ja, ja, ich schinde Zeit. Wem sagt ihr das? Für die Tabelle brauche ich aber zwei gegenüberliegende Seiten. Vielleicht sollte ich in der Zwischenzeit mal eine Mail an Wortmann raushauen und sehen, was es denen so wert wäre, wenn ich den Kontrolleuren unterstellen würde, dass sie für ihr Leben gern Wortmann-Schuhe trügen.

Aber die wären dann bestimmt aus ganz exquisitem Leder und doch so preisgünstig und dann heißt es gleich wieder, ich würde von der Industrie finanziert.

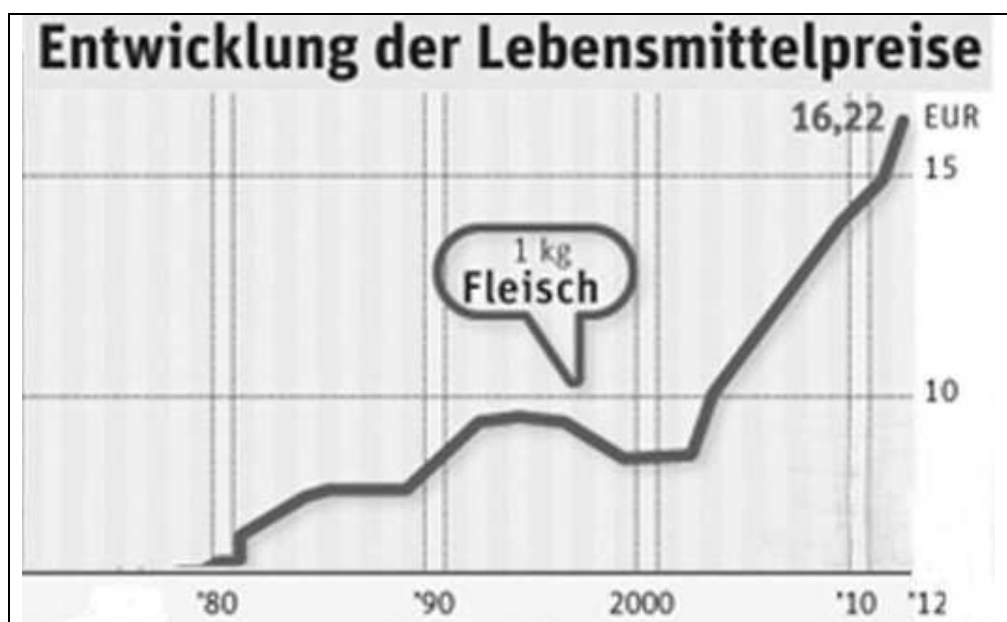
So, dafür könnt ihr gleich noch mal `ne Null hinten dranhängen. So ein Kilo Fleisch ist schließlich nicht billig. Was kostet das überhaupt? Schon gut, schon gut... Ober, Zahlen! Einen Augenblick, der Herr...

Weiber-Fleisch

Betriebskontrollen

	Erzeuger Urproduktion	Hersteller Abpacker	Vertriebe und Transporteure
Betriebe	10.519	3.046	5.131
Kontrollierte Betriebe	1.381	1.787	1.836
Kontroll- besuche	2.311	6.872	3.510
Betriebe mit Verstößen*	212	462	677
Art der			
Hygiene, HACCP	17	208	124
Hygiene allgemein	147	440	248
Nicht mikro- biologisch	0	14	14
Kennzeich- nung, Auf- machung	15	88	65
Andere Verstöße	18	47	22

* Nur Verstöße, die zu formellen Maßnahmen der Behörden ge-



Weiber-Fleisch

in NRW 2013

Einzelhändler	Dienstleistungs- betriebe	Hersteller m. Einzelhandel	Gesamt
6.2637	92.040	9.458	182.831
32.250	53.625	6.377	97.256
47.439	74.656	10.585	145.282
6.675	14.720	1.806	24.552
Verstöße*			
2.265	7.055	851	10.520
5.504	13.306	1.756	21.401
163	315	30	536
2.249	3.897	480	6.794
375	611	105	1.178

führt haben

Das MKULNV als oberste Landesbehörde betreibe in der zuständigen Abteilung "Verbraucherschutz" 6 Referate, von denen sich 4 ganz oder teilweise mit dem Themenbereich Lebensmittelüberwachung befassen würden. Je nachdem, wer gerade alles Kaffee trinkt.

In den 30 Kreisen und 22 kreisfreien Städten (sowie in der einen Städte-Region) des Landes NRW gäbe es 51 Lebensmittelüberwachungsämter. Für die Proben-Analyse seien 2 kommunale Untersuchungsämter in Düsseldorf und Mettmann zuständig, sowie 5 weitere Stellen in Ostwestfalen-Lippe, Rhein-Ruhr-Wupper, Münsterland-Emscher-Lippe, Rheinland und Westfalen.

Weiber-Fleisch

Für Ostwestfalen-Lippe gibt es das CVUA OWL (Chemisches und Veterinäruntersuchungsamt), für unsere Sicherheit deren Kompetenz.

Zuständig für die Zustände im Kreis Lippe, sowie für Höxter, Paderborn, Gütersloh, Bielefeld, Herford und Minden-Lübbecke. Ihren Unterlagen über 2013 kann man folgende Zahlen entnehmen:

Proben (Lebensmittel, Bed.-Gegenst., Kosmetika) : 10.976

Rückstandskontrollen, Fleischhygiene : 44.384

Bakteriologische Untersuchungen : 9

Stichproben Fleischhygiene: 3.936

Verdachtsproben Fleischhygiene : 531

Stichproben Geflügel-Fleischhygiene : 91

Verdachtsproben Geflügel-Fleischhygiene : 0

Futtermittel-Untersuchungen : 2.091

Rückstandsuntersuchungen : 1.480

Mikrobiologische Untersuchungen : 467

Untersuchungen auf gentechnische Veränderungen : 144

Untersuchungen zu Tierkrankheiten (inkl. patholog.-anatom., bakteriologische, mykologische, parasitologische, virologische, serologische) : 168.078

Proben Umweltanalytik : 12.589

Proben Radioaktivität : 440

Sonstige : 430

Die Ergebnisse sehen für unsere relevanten Fleisch-Teilbereiche so aus (Fisch nicht enthalten!) :

	Gesamt	Beanstandet
Fleisch warmblütiger Tiere, auch tiefgefroren ¹⁾	559	36
Fleischerzeugnisse warmblütiger Tiere, ausgenommen 080000 ²⁾	842	120
Wurstwaren ³⁾	943	145

¹⁾ 295 Proben frisches Fleisch : 28 beanstandet und 51 mit

Weiber-Fleisch

Hinweis, davon 21 wegen zu langer MHDs (Mindesthaltbarkeits-, bzw. Verbrauchsdaten), 5 waren vor Ablauf des MHD sensorisch fragwürdig, 2 mit Kennzeichnungsmängeln. Hinweise aufgrund *Listeria monocytogenes*, Salmonellen (Kaninchen-Keule und Puten-Minutensteaks) oder Überschreitung von anderen Richtwerten. 124 Proben Hack: 6 beanstandet, davon 3 wegen zu langem MHD, sonst Salmonellen oder Enterobakteriaceen, 1 Probe mit urinösem Geruch. Zu hohe Bindegewebsgehalte bei 33% des industriell hergestellten Hacks.

²⁾ Unzureichende oder irreführende Verkehrsbezeichnungen bei z.B. Kochpökelwaren vom Geflügel (Putenbrust, Truthahnschinken), welche Skelettmuskulatur wie gewachsen enthalten sollten und kein Förmchenfleisch. Dazu kamen nicht realisierbare MHDs, falsche Angaben zu Nährwerten, Mengen von Zutaten, Zusatzstoffen und Allergenen, zu viel Wasser in gegarten Waren, zu hohe Anteile an Knorpel- und Schwartenstücken bei Frikadellen oder produktuntypischen Mikroorganismen (Hefen, Pseudomonaden).

³⁾ MHDs zu lang bei Bratwürsten (am Stichtag sensorisch zweifelhaft), Separatorenfleisch in 17 Proben (Schinkenwurst, Geflügelfleischwurst), zu viel Wasser und Stärke in Brühwürsten, zu viel Pflanzenfett in schnittfesten Rohwürsten, 2 Proben Mettwurst mit wiederverarbeitetem Brät (unüblich) oder fehlerhafte Zutatenliste (üblich).

Wegen des Pferdefleisch-Skandals wurden 135 Proben extra untersucht, u.a. Fertiggerichte, Fleischerzeugnisse und Wurstwaren mit Rindfleischanteilen. Pferd wurde in Corned Beef, Döner, Hackfleisch-Drehspießen mit Pute und Frankfurter Rindswurst nachgewiesen.

Die Ergebnisse bei Tierkrankheiten sehen aus Sicht der Tierkrankheiten nicht unbedingt ungesund aus (ohne Katzen, Hunde, etc.) :

Weiber-Fleisch

	Getestet	Positiv Test	Rind	Schwein	Wild
Afrikanische Schweinepest	934 Schweine 80 Wild	0 0		+	+
BHV-1/ IBR-IPV	40 Rinder 1 Wild	3 0	+		+
Bovines Respirator. Syncytial- Virus	11 Rinder	1	+		
Bovine Virusdiarhoe/ Mucosal Disease	63.952 Rinder	74	+		
Influenzavirus	3 Rinder 24 Schweine	0 3	+	+	
Rotavirus	22 Rinder 1 Schwein	11 1	+	+	
Circovirus	65 Schweine	15		+	
PRRSV	63 Schweine	13		+	

Es wurden noch erheblich mehr Krankheiten getestet, aber da jene Ergebnisse bei den essbaren Tieren negativ ausgefallen sind (was für unsere Gesundheit ja positiv ist), können wir uns das ja mal sparen. So lange die Katze nicht auf den Grill springt.

Zuständig für den Bericht der Futtermittel-Untersuchungen 2013 war das Dezernat 340. Schnelle Eingreiftruppe, wissenschon.

Wegen der vielen Parameter würden die Untersuchungen auf Detmold (CVUA-OWL), Münster (CVUA-MEL), Krefeld (CVUA-RRW) und Arnsberg (CVUA-Westfalen) aufgeteilt, wobei Detmold für die Enttarnung von Verderbnis-Keimen, Salmonellen, Gentechnik, Zusatzstoffen (Vitaminen, Farbstoffen, Probiotika), unerwünschten Stoffen (Fluorid, etc.)

Weiber-Fleisch

und unzulässigen Stoffen (Tetracycline, Nitroimidazole, Nitrofurane, Chinolone und Benzimidazole) seine Gesundheit riskiert.

1.470 in Detmold eingelieferte Proben wurden auf 5.944 Parameter untersucht. Ich würde diese ja alle anbieten, aber das langweiligste Buch der Welt kann von mir aus auch weiterhin der Schirmmacher für sich in Anspruch nehmen. Stattdessen die interessanten Beanstandungen :

	Anzahl Proben	Beanstandungen
Verschleppte Tier-Arzneimittel	310	0
Verderbs-Indikatoren	158	0
Salmonellen	219	9
Verschleppte Kokzidiostatika	210	10
Fluor	118	1

Sieht doch gar nicht so schlecht aus. Kokzidiostatika, was ist das denn? Das sind verschiedene Arzneimittel zur Abwehr der Kokzidiose, welche eine Darmkrankheit ist. Die verursachenden Einzeller bringen Durchfall und selten den Tod für ahnungsloses Geflügel. Jedoch auch hier sollte man die Finger von der Katze lassen (auch wenn sie gut durch ist).

Gentechnisch ist nur Soja mit 6 Beanstandungen dabei, Raps, Mais, Leinsaat, Zuckerrübe, Reis und Weizen sind sauber. Gentechnisch jedenfalls. In einem "Osterbrot mit Rosinen und Mandeln" waren Mandeln nicht einmal mittels ELISA nachweisbar. Und das ist nicht die Putzfrau.

Die Putzfrau hätte als Verbraucher die Möglichkeit, festgestellte Mängel an gekauften Lebensmitteln oder Restaurant-Gerichten durch das CVUA untersuchen zu lassen.

Weiber-Fleisch

Untersuchungskosten würden dabei für sie nicht anfallen, sie müsse allerdings ihre Beschwerde bei der Lebensmittel-Überwachungsbehörde führen. Diese übernehme die Weiterleitung der Probe, bekomme aber allerdings auch die Ergebnisse.

Ob die Putzfrau also noch erfährt, dass sie das besser nicht hätte essen sollen, steht also aus mindestens zwei Gründen in den Sternen. Die Überwachungsbehörde ergreife im Falle des Falles jedenfalls theoretisch geeignete Maßnahmen. Mit dem Restaurant schimpfen zum Beispiel.

Ich weiß nicht, ob da auch der Bestatter zu zählt. Im Bereich "Berichte der Ministerien für Wahrheit, Völlerei und Forzen" ist es regional eher mau, auf Länderebene kann man auch fast nur den toten Gaul an den Zügeln durch die Arena schleifen :

In zwei Betrieben in NRW sei Fleisch aus Lieferungen einer niederländischen Firma sichergestellt worden. Lieferungen an weitere Betriebe (Januar 2011 bis März 2013) seien bereits verarbeitet worden, Warenbestände dort nicht mehr vorhanden.

In drei Fällen habe sich zudem ergeben, dass entweder keine Geschäftstätigkeit mehr bestanden habe oder diese Firmen gar nicht in der Lebensmittelwirtschaft tätig seien. So habe sich ein Betrieb als ein seit 2011 abgemeldetes Kfz-Handelsunternehmen herausgestellt.

Nach den bisherigen Erkenntnissen habe der niederländische Betrieb Pferdefleisch unter Rindfleisch gemischt und als reines Rindfleisch deklariert. Außerdem seien Fleischlieferungen unbekannter Herkunft gehandelt worden. Die niederländischen Behörden stellten zudem Differenzen zwischen den angelieferten und den ausgelieferten Fleischmengen fest. Für die gesamte Ware sei die vorgeschriebene Rückverfolgbarkeit nicht gewährleistet gewesen, also alles illegal.

Insgesamt habe der Betrieb in den zwei Jahren etwa 50.000 Tonnen Fleisch und Fleischerzeugnisse an Betriebe in 16 europäische Staaten geliefert. So ein gemeinsamer Wirtschaftsraum ist doch was Feines.

Machst du dir kein Bild von. Die BILD natürlich schon, verwechselt da aber auf den ersten Blick Gut und Böse :



[Quelle: BILD Zeitung]

Wahrscheinlich auf den zweiten Blick auch, aber Qualitätsjournalismus kann ja auch nicht den ganzen Tag in der Gegend rumglotzen.

Vermutlich hat der Irrsinn hier wie da Methode. So weiß der Kunde aber doch immerhin, dass da irgendwer wohl Dreck am Stecken hat.

Man kennt das ja von "lustigen" Büchern, wo hinten extra dick drauf steht, wie unfassbar lustig die sind. Der Witz ist dann tatsächlich nirgendwo greifbar und man ärgert sich jedes Mal schwarz. Eigentlich völlig ohne Grund, es steht ja extra dick drauf. Trau, schau, wem :

Offizielle Bio-Siegel

Wie viel Bio enthält Bio? Genug: Wenn auf dem Produkt das EU-Bio-Siegel prangt, garantiert dies einen guten Mindeststandard.



Deutsches Bio-Siegel und EU-Bio-Siegel.



Beide stehen für genau den gleichen Inhalt: ein Bio-Produkt, das der EG-Öko-Verordnung ent-

spricht. Vorgeschrieben ist seit Juli 2010 nur das EU-Bio-Siegel. Weil das sechseckige deutsche Bio-Siegel bekannter ist, wird es oft zusätzlich aufgedruckt. Einige der Anforderungen: artgerechte Tierhaltung, keine chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmittel oder Gentechnik. Mindestens 95 Prozent der Zutaten stammen aus ökologischem Anbau, kontrolliert wird jährlich durch staatliche und private Öko-Kontrollstellen.

Bio-Marken der Supermärkte

Sie kosten meist weniger als Produkte aus dem Bio-Laden. Doch auch hier gilt: Wo Bio draufsteht, muss Bio drin sein.

Egal, ob BioBio oder Bio Greno: Alle Eigenmarken müssen der Öko-Verordnung entsprechen und das EU-Bio-Siegel tragen. Damit entsprechen sie den Bio-Mindeststandards.



Die Bio-Siegel Allesamt verlässlich

Steht auf einem Produkt „Bio“ oder „Öko“, steckt auch Bio drin: Beide Begriffe sind gesetzlich geschützt, das Produkt muss mit dem „EU-Bio“-Siegel zertifiziert sein.

Label der Bio-Verbände

Die Vorgaben der Verbände gehen über die gesetzlichen hinaus: noch strengere Auflagen bei der Tierhaltung, begrenzte Düngung mit organischem Stickstoff. Die Produkte müssen zu 100 Prozent aus Bio bestehen. Geprüft wird durch die EU-Bio-Siegel-Prüfer.



Demeter baut auf die Anthroposo-

phie: Die Lebenslehre bestimmt den Zeitpunkt der Saat oder den Rhythmus der Fruchtfolge im sogenannten „biologisch-dynamischen Landbau“.



Bioland-Höfe wirtschaften „organisch-

biologisch“. Hierbei wird auf geschlossene Kreisläufe geachtet: Es dürfen z. B. nur so viele Tiere gehalten werden, wie der Hof versorgen kann.



Naturland legt ebenfalls strengere

Kriterien an als durch die EU-Öko-Verordnung gefordert. Zusätzlich gelten soziale Richtlinien für den Umgang mit Mitarbeitern.

Qualitäts- zeichen

Je strenger, desto besser

Würden sich alle Beteiligten an die gesetzlichen Vorgaben halten, würden in Deutschland hergestellte Lebensmittel keine Skandale verursachen. Für größtmögliche Sicherheit brauchen wir Qualitäts-siegel mit strengen Kriterien.



Institut Fresenius
Das Label garantiert regelmäßige Kontrollen von Produkt und Herstellung. Ob diese über die gesetzlich vorgeschriebenen hinausgehen, bleibt unklar. Doch die Prüfhäufigkeit führt wahrscheinlich zu mehr Sicherheit.



DLG prämiiert Produkte mit „überdurchschnittlichem Genusswert“. Die Deutsche Landwirtschafts-Gesellschaft prämiiert über 90 Prozent der getesteten Produkte.



QS. Ihr Prüfsystem für Lebensmittel Steht auf Obst, Gemüse, Kartoffeln, Fleisch und Geflügel. Es garantiert, dass der gesamte Prozess (etwa vom Landwirt bis zur Auslage) den üblichen Qualitätskriterien entspricht und regelmäßig kontrolliert wird.



Geprüfte Qualität TÜV Süd Lebensmittel Sehr ausführliches Prüfsystem, das teilweise weit über die gesetzlichen Vorgaben hinausgeht. Geprüft wird häufig und unabhängig, auch durch unangekündigte Testkäufe.

www.label-online.de Verbraucher Initiative e. V. mit ausführlichen Bewertungen zu den meisten Siegeln.

www.lebensmittelklarheit.de Portal der Verbraucherzentrale mit vielen Infos zur Kennzeichnung von Produkten.

Fairer Handel

Für moralisch einwand- freie Kaffeepausen

Wer diesbezüglich (sowie bei Schokolade, Kakao und Bananen) sichergehen möchte, achtet auf solche Siegel. Doch: „Wirklich fair gehandelt sind eigentlich nur Produkte, die das Fairtrade-Logo tragen“, sagt Verbraucherschützer Valet. Alternative: Einkaufen von fairen Handelsgesellschaften wie Gepa, BananaFair oder El Puente (erhältlich in Bio-Märkten, mitunter auch im Supermarkt).



Fairtrade Wird von Fairtrade Deutschland vergeben. Wichtigste Kriterien: gesicherte Mindestpreise und Vorfinanzierung (etwa für Saatgut), keine Kinderarbeit. Es wird auf umweltschonenden Anbau sowie Arbeits- und Gesundheitsschutz geachtet. Regelmäßige, umfassende Kontrollen.



Hand in Hand Eigenes Fairtrade-Siegel des Bio-Produkte-Herstellers Rapunzel. Die Kriterien stellen tatsächlich einen fairen Handel sicher, kontrolliert wird regelmäßig und von unabhängigen Stellen.



Fairglobe Eine Eigenkreation des Discounters Lidl. Gut: Alle Fairglobe-Produkte sind Fairtrade-zertifiziert.



Rainforest Alliance Die unabhängige Umweltorganisation zertifiziert nach einem breit gefächerten Kriterien-system mit unabhängigen Prüfungen. Ziel: nachhaltiger Anbau in den Tropen. Aber: Bei Kaffee ist kein garantierter Mindestpreis gewährleistet und das Label darf auf Produkten kleben, die nur zu 30 Prozent aus zertifizierten Zutaten bestehen.



UTZ Certified Siegel einer unabhängigen Stiftung für nachhaltige Kaffeeproduktion. Dabei werden soziale und ökologische Kriterien angelegt, deren Einhaltung wird unabhängig überwacht. Aber: keine Sicherheit, dass der Kaffeebauer angemessen bezahlt wurde.



4C-Siegel. Die gemeinnützige 4C Association hat sich zum Ziel gesetzt, die Arbeitsbedingungen und Umweltstandards beim Kaffeeanbau zu verbessern – und zwar für den Massenmarkt. Die Mitglieder (etwa Tchibo, Lidl, Kraft Foods) verpflichten sich dem „Kaffeekodex“ – einer Absichtserklärung, die erste Schritte in Richtung „Fair Trade“ und Nachhaltigkeit ermöglichen soll.

Nachhaltigkeit

Etwas für die Umwelt tun

„In diesem Bereich wird viel Greenwashing betrieben“, sprich: viel betrogen. Oft sei kaum erkennbar, was die Label der Hersteller wirklich bedeuten, sagt Verbraucherschützer Valet. Eine Bewertung vieler Klimaschutz-Label liefert die Seite www.lebensmittelklarheit.de.



EDEKA UND WWF
SIND PARTNER
FÜR NACHHALTIGE
FISCHEREI

Panda-Logo des WWF Kritik: Ziele sind unklar formuliert, es fehlt an Transparenz.



pro planet

Gute Idee, aber noch kein umfassender Klimaschutz.



Ohne Gentechnik Kritiker bemängeln, die Regelungen seien nicht streng genug.

[Quelle: vital]

Fun Fact: Das WWF-Siegel ist auch auf der Buchenholz-Grillkohle von Edeka drauf. Da kann man also super Pandas mit grillen.

Das NRW-Verbraucherschutzministerium hat noch einen EU-Kracher zu bieten : Belastetes Putenfleisch aus Rumänien nach Deutschland abgeschoben.

In zwei Proben sei ein Gehalt von 1.832 Mikrogramm je Kilogramm Fleisch ($\mu\text{g}/\text{kg}$) und 2.771 $\mu\text{g}/\text{kg}$ des Reserve-Antibiotikums Enrofloxacin festgestellt worden, obwohl eine Unbedenklichkeitsbescheinigung des rumänischen Exporteurs vorgelegen habe.

Und Medikamenten-Schmuggel ist selbstredend kein Kavaliersdelikt. Gemäß EU-Verordnung Nr. 37/2010 sei die Rückstandshöchstmenge von 100 $\mu\text{g}/\text{kg}$ in den vorliegenden Proben mehrfach überschritten worden. Eine akute Gesundheitsgefährdung durch den Verzehr des belasteten Putenfleisches habe nach derzeitigem Wissensstand nicht bestanden.

Weiber-Fleisch

Die Kollegen sind wohl nach dem Wochenende vollzählig wieder angetreten. Laut Ermittlungen habe im Juni 2012 eine Handelsfirma aus Münster bei einem rumänischen Lieferanten etwa 19,5 Tonnen Putenbrust roh/tiefgefroren erworben.

Diese Ware wurde direkt an einen Weiterverarbeiter im Kreis Warendorf geliefert. In Warendorf wurde die Ware unter anderem zu Großpackungen von 2,5 kg „Putenbrust, gebraten, Tandoori, mariniert, in Streifen“ weiterverarbeitet und in mehrere Bundesländer (sowie nach Österreich und Großbritannien) ausgeliefert. Beliefert wurden Caterer, Zwischenhändler und weitere Großhändler.

Der Großteil der Belieferung innerhalb Deutschlands (rund 15 Tonnen) erfolgte nach NRW, Bayern, Baden-Württemberg und Bremen.

Durch Eigenproben eines Kunden und des Verarbeitungsunternehmens selbst (Ende Februar und Anfang März) wurden die Belastungen festgestellt und gemeldet.

Eine Sperrung der noch vorhandenen Ware in Münster erfolgte am 7. März 2013. Im Kreis Warendorf war keine Ausgangsware mehr vorhanden.

Was nach 9 Monaten ja auch nicht weiter verwunderlich ist. Kennt man doch vom Sohnemann. Was aber haben die denn in Münster so beschlagnahmt, wenn die Ware direkt nach Warendorf geliefert wurde?

Und wie viele Stangen Zigaretten kostet wohl so eine rumänische Unbedenklichkeitsbescheinigung?

Und wie lange wird es wohl dauern, bis jemand diese gängige Geschäftspraxis als rassistisches Vorurteil meinerseits zu diffamieren versucht?

Der Kaiser ist nackt, kann ich doch nix für.

Weiber-Fleisch

Und nicht nur der Kaiser, denn Rumänien exportiert auch Hühnerbrüste der anderen Art. Keine Ahnung, womit die belastet sind, aber Fleisch ist Fleisch - da könnte man das doch auch mal beleihend gemeinsam anprangern:



[Quelle: PETA, Foto: Holger Scheibe]

Was würde das kritische Auge eigentlich sehen wollen, wenn die vegane Ex lange genug bei uns abgehängt und man die blutige Axt beiseite gestellt hätte?

In rohem Zustand sollten die Teile neutral bis leicht säuerlich riechen. Wenn Fleisch verderbe, zersetze sich das Fleisch-Eiweiß und es komme sehr rasch zu einem unangenehm muffigen bis fauligen Geruch.

Frisches hochwertiges Fleisch verliere nicht viel Wasser und liege nahezu trocken bzw. nur oberflächlich feucht in der Badewanne.

Viel Wasser könne ein Hinweis auf früheres Auftauen sein. Vorsicht also bei blassem, weichem und nässendem Fleisch, das bereits in seinem eigenen Saft liege. Die Farbe solle niemals ins Gräuliche bis Olivgrüne abweichen. [Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg/Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V./Zentrum für Europäischen Verbraucherschutz e. V.]

Es liegt auf der Hand, dass die dann wohl leicht angesäuert sein dürfte.

Weiber-Fleisch

Aufgetaut war die aber ja in jedem Fall schon mal, sonst wäre sie ja nicht unsere Ex. Und vor dem blassen Teint sollte man sich auch jetzt nicht unbedingt abschrecken lassen. Wenn man nicht mit einem Supermodel liiert war.

Was wohl eher unwahrscheinlich ist, an denen ist ja nix dran. Doch was jetzt? Ab inne Truhe lohnt ja nicht, weil der Grill schon wieder so gut wie brennt. Zum Tiefkühlen daher nur noch eine Sache :

Grundsätzlich sei Fleisch, welches selbst eingefroren wurde, weniger lange haltbar als gefroren gekaufte Produkte, denn der Einfriervorgang dauere im Haushalt wesentlich länger als in der industriellen Verarbeitung.

Rohwürste und Rohschinken bräuchten nicht im Kühlschrank gelagert werden. Bei trockener, kühler Lagerung (bis 15 °Celsius) seien sie mehrere Wochen haltbar.

Die Lagerdauer von rohem oder durchgegartem Fleisch variiert je nach Kühlschrank oder Quelle leicht :

Hackfleisch, roh	Zubereitung am Einkaufstag
Gulasch, Geschnetzeltes, Spieße (roh)	1 Tag
Innereien, roh	1 bis 2 Tage
Braten, Steaks, ganze Stücke (roh)	3 bis 4 Tage
Geflügelfleisch, roh	1 bis 2 Tage
Brüh- und Kochwurst	3 bis 5 Tage
Zubereitetes (durchgegartes) Fleisch	2 bis 3 Tage

[Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V.]

Im Kühlschrank liege die Temperatur bei 5 bis 8° C, deshalb sei die Lagerdauer stellenweise kürzer.

Weiber-Fleisch

Andere mahnen zu noch mehr Vorsicht: Das MHD beziehe sich immer auf die Temperatur, die auf der Verpackung genannt werde (meist unter 4 °C). Im Kühlschrank sei es aber überall oft deutlich wärmer, das verkürze die Haltbarkeit.

Geschnetzeltes dürfe auch hier einen ganzen Tag liegen, Schnitzel auch 2 Tage. Große Fleischstücke können ebenfalls bis zu 4 Tage halten, wobei aber Schweinefleisch am schnellsten verderbe, Geflügel und Rind seien länger haltbar. [helpster]

Dennoch sei die Angebotete auch im Kühlschrank mehrere Tage zuverlässig vor Sauerstoffzufuhr und Austrocknung geschützt. [Tischwelt, Artavola GmbH]

Wer bestellt auch schon seine Frau aus dem Katalog? Einem Mindesthaltbarkeitsdatum würde ich da schon gar nicht trauen.

Längerfristige Konservierungsmöglichkeiten hatte ich ja zu Anfang schon angerissen und eine Mumifizierung am Stück ist zwar bestimmt knackig, macht aber auf Dauer nicht satt.

Daher hier noch ein paar kurzfristige Tipps von Leuten, die diese anscheinend bisher auch überlebt haben. Zumindest behaupten sie das, was sie aber wohl bis in alle Ewigkeit tun werden, denn das Netz vergisst ja nicht so schnell :

Beim Vakuumieren werde das Fleisch unter hygienisch einwandfreien Bedingungen durch Luftabsaugen in Folie eingeschweißt. Das vakuumverpackte Fleisch hielte bei Temperaturen um die null Grad mehrere Wochen und könne in der Folienverpackung weiter reifen.

Wie lange? Dazu ein super Tipp von Regina, Mittelfranken: „Hast Du keine Katze, der man das Fleisch kurz unter die Nase halten kann? :D“ [NeurodermitisPortal]

Weiber-Fleisch

Durch Einlegen in Öl lasse sich die Haltbarkeit von Fleisch um mehrere Tage erhöhen. Der Luftabschluss verhindere Oxidationsprozesse und damit den Verderb. Außerdem werde das Fleisch im Öl noch zarter.

Wenn nicht mehr nur diese Aussage äußerst schwammig erscheint, weiß man ungefähr, wie viele Tage das genau wären.

Allerdings könnte man wohl schon bei einer nur durchschnittlich großen Frau bestimmt einen guten Rabatt beim Öl-Händler rausschlagen.

Auf der [Hausfrauenseite] liest man über Marinieren mit Öl, dass die Haltbarkeit sich dadurch um 2-3 Tage verlängere. Fertig gekochtes Fleisch könne dort 1-2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

In Beize eingelegt bleibe das Fleisch sogar 1 Woche haltbar. Beize bestehe aus Essig, Wein und Gewürzen. Das kann man Wort für Wort auch bei [Kochmeister] nachlesen. Hoppala.

[Haushaltstipps] kennt sich mit Marinaden aus Bordmitteln aus: Als Basis für die Marinade können verschiedene Flüssigkeiten dienen, die meisten würden Öl dafür verwenden. Man könne aber auch genauso gut Buttermilch, Wein, Sojasauce, Zitronensaft, einen guten Balsamico-Essig oder gar Bier verwenden.

Jetzt ist das Kind aber vielleicht schon in den Brunnen gefallen (in einen sehr sehr sehr tiefen) und extrem gut durch - was bleibt uns dann?

Haltbarkeit.net ist da sehr kurz angebunden, stellt aber die richtigen Fragen:

Wie lange sei "Hähnchen, gegrillt" (halbes Hähnchen) im Kühlschrank bei Kühlschranktemperatur haltbar?

Weiber-Fleisch

Fleisch solle man nur kurz halten, etwa 3-4 Tage möglich.

Könne man "Hähnchen, gegrillt" (halbes Hähnchen) ohne Kühlung aufbewahren? Wie müsse man verfahren, wenn "Hähnchen, gegrillt" (halbes Hähnchen) angebrochen würde?

"Hähnchen, gegrillt" könne man 1-2 Tage aufheben und dann essen [ALLPAX GmbH & Co. KG]. Das glaube ich unbezweifelbar.

Man kann das bestimmt auch `ne Woche liegen lassen und dann essen. Oder einen Monat. Die Frage ist nur, ob das dann ein einmaliges Erlebnis wird.

[essen&trinken] kann da nur müde drüber lächeln: Fleisch, das im eigenen Fett gekocht und so haltbar gemacht werde, bezeichne man als Confit.

Das eingesalzene und angebratene Fleisch werde im eigenen Fett (eventuell mit Schmalz aufgefüllt) bei mittlerer Hitze eine bis zweieinhalb Stunden gegart.

Danach würden Fett und Fleischteile abwechselnd in einen Steinguttopf geschichtet und abschließend mit einer dicken Schicht Fett verschlossen. So könne kein Sauerstoff an das Fleisch gelangen und es sei, kühl und dunkel gestellt, mehrere Monate haltbar.

Eine Badewanne tut`s natürlich auch.

Barbara, Reha-Sportlerin: „Ich koche Sonntags für die Woche vor und habe folgende Erfahrungen gemacht: Pute, Huhn und Rind im ganzen Stück bis freitags unproblematisch.“

Gehacktes muss gut durch sein, dann ist es von Sonntag bis Donnerstag okay, ab Freitag wird`s unangenehm. Fisch maximal bis dienstags, sonst stinkt er widerlich und zerfällt auch langsam.“ [Muskelbody.info]

Weiber-Fleisch

Mir ist nicht bekannt, wovon sich Barbara erholt und wie oft sie schon verheiratet war, sie muss aber eine Mordsvorratskammer haben, wenn sie ein Rind am Stück da einlagern kann.

Von der Pfanne mal ganz abgesehen. Ich würde meine Hand da nicht für in`s Feuer legen und habe einen guten Draht und kurze Anfahrtswege zum Biomüll.

Ginge man nach allen Veröffentlichungen auf dem Ernährungssektor, dürfte man seine selbstgezüchteten Nüsse und Algen nur noch mit Kondens-Wasser und frisch gepressten Fruchtsäften durch die Gegend schaukeln, da nicht nur der Weizen mittlerweile böse ist, sondern so ziemlich alles vom Zucker über Ballaststoffe bis zum Salz.

Und da wären wir auch schon wieder bei der Toxikologie angekommen: Das Geld für die neue Gefriertruhe solltet ihr also besser anderweitig verprassen. So ein langsamer qualvoller Tod ist doch auch viel angenehmer.

Fazit :

Letztgültige Wahrheiten wird es auf dem Ernährungssektor auch in Zukunft geben. Nur halten die halt nie so lange. So ganz ohne Gefriertruhe.

Wer in meiner Gegenwart ein frisch vom Grill geholtes Rückensteak essen möchte, sollte gebührend Abstand wahren.