

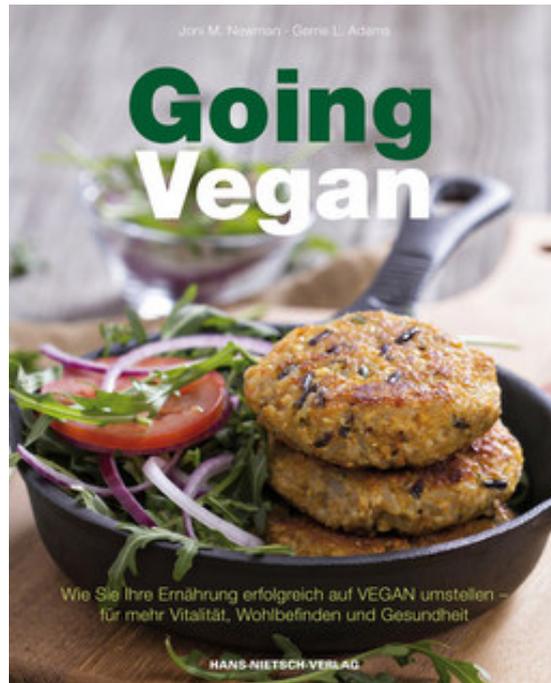
Adams / Newman Going Vegan

Reading excerpt

[Going Vegan](#)

of [Adams / Newman](#)

Publisher: Hans Nietsch Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b17232>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

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



Kapitel 1

Tun Sie's für Ihre Gesundheit!



Ob Sie nun aus gesundheitlichen oder ethischen Gründen Veganer werden - oder vielleicht sogar aus beiden -, Sie sollten sich auf jeden Fall darüber informieren, was Sie essen und wie Ihr Körper mit dem, was Sie zu sich nehmen, umgeht.

In diesem Kapitel werden wir die Bestandteile unserer Nahrung unter die Lupe nehmen. Wir werden Ihnen zeigen, wie sich die Beschaffenheit unserer Nahrungsmittel in den letzten fünfzig Jahren verändert hat und wie sich dies auf unser Wohlbefinden auswirkt. Sie erfahren, was basische Ernährung ist und wie eine säurelastige Ernährung unsere Verdauung und die Nährstoffaufnahme des Körpers beeinflusst. Wir werden uns anschauen, was unser Körper braucht und wie wir ihm dies am besten zuführen können. Zudem werden wir noch ein paar verbreitete Ernährungsmythen unter die Lupe nehmen.

Das Wichtigste aber ist: Sie erfahren, wie Sie Ihre Ernährung als Heilmittel einsetzen und zahlreiche körperliche Krankheiten und Beeinträchtigungen positiv beeinflussen können.

Woraus besteht unsere Nahrung?

Für den Wohlühl-Menschen ist es sehr wichtig zu wissen, wie seine Nahrungsmittel hergestellt werden. Dabei können wir uns nicht auf die Angaben auf der Packung verlassen, denn meist müssen nicht einmal alle Inhaltsstoffe angegeben werden, die einem Lebensmittel bei der Herstellung zugesetzt werden. So gibt es zahlreiche „Hilfsstoffe“ (wie z. B. chemische Stoffe, die die Backzeit beschleunigen), die nicht deklariert werden müssen, da sich der Stoff während der Produktion verflüchtigt, sodass am Ende nur noch Spuren davon enthalten sind. Und doch haben wir das Recht zu erfahren, was in unseren Lebensmitteln steckt. Hier ist also Eigeninitiative angesagt. Doch keine Bange, wir haben einen Teil der nötigen Vorarbeit für Sie übernommen. Lassen Sie uns dafür zunächst drei Gruppen von Nahrungsmitteln unter die Lupe nehmen: gentechnisch veränderte Lebensmittel, Industrienahrung und „Frankenfood“.

GENTECHNISCH VERÄNDERTE ORGANISMEN

Gentechnisch veränderte Organismen (GVO oder im Englischen GMO) werden durch gezielte Eingriffe in die DNS manipuliert. Zur Veränderung des Genmaterials wird meist das Erbgut eines Bakteriums oder eines Virus verwendet. Zusätzlich werden zur Markierung der veränderten Organismen Gene mit Antibiotikaresistenz eingesetzt. Durch Einschleusen von Erbinformationen anderer Organismen wird das natürliche Genmaterial verändert und Gene von anderen Organismen werden in die DNS eingeschleust. Unternehmen müssen die Verwendung dieser umstrittenen Organismen jedoch nicht immer deklarieren.

Ein Großteil der Weltproduktion von Mais, Soja und Zucker ist bereits gentechnisch verändert. Dem *International Service for the Acquisition of Agri-biotech Applications (ISAAA*, eine Lobbyorganisation der Gentechnik-Anhänger) zufolge hat sich die Anbaufläche für genveränderte Pflanzen, mit deren Anbau 1996 begonnen wurde, seither ver Hundertfacht. Nach mittlerweile 18 Jahren produzieren heute Millionen von Bauern in 28 Ländern auf 175,2 Millionen Hektar genveränderte Pflanzen.

Beim Weizen beispielsweise haben Agrarriesen durch Gentechnik schädlingsresistente gemachte Sorten auf den Markt gebracht und diese nach Protesten der Verbraucher wieder zurückgezogen, um sie dann erneut auf den Markt zu werfen. Wenn jedoch gentechnisch manipulierte Pflanzen erst einmal in die Nahrungskette gelangt sind, ist es schwer, sie wieder loszuwerden. So stellten sich in den letzten Jahren bei Tests immer wieder angeblich natürliche Weizensorten als genetisch modifiziert heraus.

Vor welche Probleme stellt uns aber gentechnisch veränderte Nahrung? Genveränderte Pflanzen produzieren neuartige Giftstoffe, reagieren anders auf die Witterung, enthalten zu viele oder zu wenig Nährstoffe, neigen zu Krankheiten oder Funktionsstörungen und sterben ab. Durch den Einbau fremder Gene können inaktive Gene in der DNS „geweckt“ oder das „Zusammenspiel“ der Gene kann empfindlich gestört werden, was wiederum das Entstehen von neuen oder unbekannt Proteinen mit unvorhersehbaren Eigenschaften zur Folge haben kann. Oder aber die Pflanze produziert zu viel oder zu wenig von einem natürlichen Protein. Was auch immer im Detail geschehen mag, die Auswirkungen des Verzehrs dieser Art von Nahrung sind uns nicht bekannt.

Wissenschaftler experimentieren darüber hinaus mit dem Einschleusen von Genen anderer Arten, wodurch transgene Organismen entstehen. Dies ist sowohl ethisch als auch gesundheitlich sehr bedenklich. So werden Pflanzen mit Genen von Bakterien, Viren, Insekten und anderen Tieren oder sogar vom Menschen angereichert. Dazu ein paar erschreckende Beispiele: Die Gene arktischer Fische

sollen Tomaten und Erdbeeren frostfest machen. Kartoffeln werden mit Genen vom Glühwürmchen manipuliert, damit diese im Dunkeln leuchten, wenn sie gewässert werden müssen. Gene von Quallen werden in die DNS von Mais eingebracht, Reis wird mit menschlichen Genen angereichert und Mais mit den Genen von Hepatitisviren. Wir Verbraucher müssen wissen, ob unsere Tomaten potenzielle Allergene enthalten oder gar tierische Produkte. In den letzten Jahren haben sich nicht nur gentechnisch veränderte Pflanzen ausgebreitet, sondern auch Gluten-, Erdnuss- und Sojaallergien.

INDUSTRIENAHHRUNG

Was ist der Unterschied zwischen einem echten, duftenden Apfel, den wir frisch vom Baum gepflückt haben, und einer ebenso duftenden Tüte „Frucht Kaustreifen“ mit Apfelaroma aus dem Supermarkt? Der ursprüngliche Apfel wird während der Produktion wahrlich dramatischen Veränderungen unterzogen: Da wird homogenisiert, pasteurisiert und munter mit Zusatz- und Konservierungsstoffen hantiert, wodurch die natürliche Substanz unserer Nahrung grundlegend verändert wird. Unser Körper reagiert darauf beispielsweise mit einer gestörten Verdauung, einer schlechten Nährstoffaufnahme oder allergischen Reaktionen. Dabei sollte unsere Nahrung doch eigentlich gesund sein! Doch das ist noch nicht die Spitze des Eisbergs, denn Industrienahrung enthält zudem gewöhnlich nur wenig Nährstoffe. Was dagegen aber meist reichlich in ihnen enthalten ist, sind Zucker, Fette und Salz - die bekanntermaßen zahlreiche Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herzinfarkt und hohen Blutdruck verursachen.

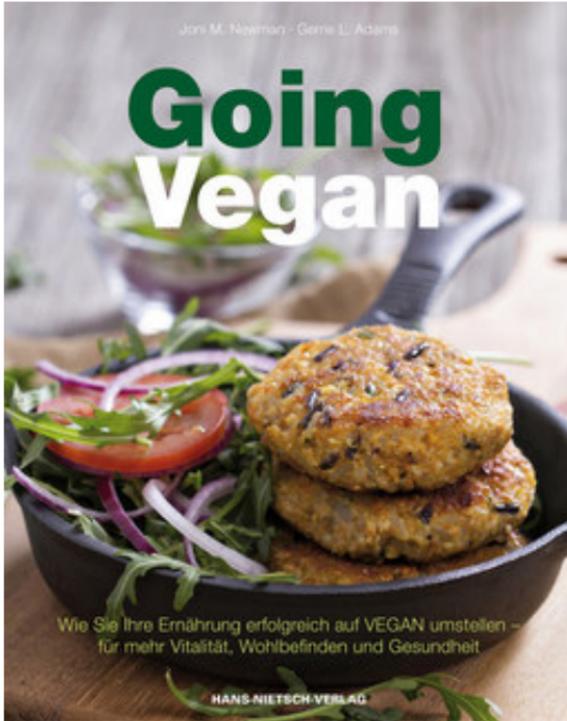
Was zum Beispiel ist Pasteurisierung? Durch die kurzzeitige Erwärmung werden potenziell schädliche Bakterien abgetötet, was wir schließlich alle wollen. Doch andererseits brauchen wir pasteurisierte Lebensmittel nicht wirklich, denn wir können Milch, Käse, Joghurt und andere Molkereiprodukte auch durch nicht-tierische Lebensmittel ersetzen. Durch die hohen Temperaturen werden zudem wichtige Enzyme abgetötet, zum Beispiel bei Fruchtsäften. Schon dies ist Grund genug, sie durch frische Säfte zu ersetzen.

Viele Nahrungsmittel stecken heutzutage voller Zusatz- und Konservierungsstoffe. Doch unser Körper ist nicht darauf eingerichtet, mit dieser geballten Zufuhr von Chemie umzugehen. So lagert er, was er nicht ausscheiden kann, im Körperfett ein. Das überfordert unseren Körper und lässt ihn schließlich krank werden. Viele wissenschaftliche Studien zeigen einen klaren Zusammenhang zwischen der Aufnahme von Konservierungs- sowie Nahrungsmittelzusatzstoffen und Krebs oder anderen Erkrankungen.

FRANKENFOOD

In den 1950er Jahren wog ein wegen seines Fleisches gezüchtetes Huhn im Durchschnitt etwa 900 Gramm. Das ist weniger als die Hälfte dessen, was ein Masthuhn heute auf die Waage bringt. Seine begehrte Hühnerbrust ist so groß, dass das Tier sich kaum noch auf den Beinen halten kann. Doch wie sind die Hühner so übergewichtig geworden? Mit Antibiotika, Wachstumshormonen und durch Auswahlenzucht. Mit Steroiden zum Beispiel setzt ein Huhn in drei Monaten so viel an Fleisch zu wie früher in sechs.

Unsere Großeltern bekamen ihre Eier noch von denselben Hühnern, die auch für den Sonntagsbraten geschlachtet wurden. Damals kamen Hühner und Eier noch vom Bauernhof. Doch der technische



Adams / Newman

[Going Vegan](#)

Wie Sie Ihre Ernährung erfolgreich auf VEGAN umstellen - für mehr Vitalität, Wohlbefinden und Gesundheit

176 pages, pb
publication 2015



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com