

## **Fleisch Essen macht krank!**

aus "**Vegetarisch Genießen**", Ausgabe 1/2004

Während landläufig noch immer die Meinung kursiert, dass Fleisch ein wichtiger Bestandteil der Ernährung sei, kommen zahlreiche wissenschaftliche Publikationen zu einer völlig anderen Einschätzung: Weltweit haben Studien ergeben, dass Fleisch für die Ernährung nicht nur überflüssig ist, sondern sogar die Gesundheit schädigen kann.

**Vegetarisch Genießen:** Herr Dr. Kugler, macht Fleisch essen krank?

**Dr. med Hans-Günter Kugler:** Fleisch ist erwiesenermaßen für den Großteil der heutigen Zivilisationskrankheiten wie Krebs, Gicht, Osteoporose, für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes usw. mitverantwortlich. Auch auf die Gehirntätigkeit hat Fleisch neuesten Studien zufolge einen negativen Einfluss: Das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, ist für Fleischesser mehr als doppelt so groß, wie für Vegetarier. Einige Ärzte und Ernährungsexperten gehen daher so weit, Fleisch nicht länger zu den Lebensmitteln zählen zu wollen, sondern es unter Genussmittel wie Alkohol oder Tabak einzustufen.

**Vegetarisch Genießen:** Wie kommt es zu dieser völlig neuen Einschätzung des Fleischkonsums? Schließlich wurde Fleisch noch vor Jahren als ein Stück Lebenskraft gerühmt!

**Dr. med Hans-Günter Kugler:** Der wissenschaftliche Stand hat sich schlichtweg weiterentwickelt und die Fakten sprechen für sich. Anders ausgedrückt: Die Erde ist keine Scheibe - und Fleisch essen macht krank!

**Vegetarisch Genießen:** Fördert der Fleischkonsum Osteoporose?

**Dr. med Hans-Günter Kugler:** Ja. Fleisch und Fisch enthalten - anders als pflanzliche Lebensmittel - durchschnittlich mehr Phosphor als Calcium. Um dieses Verhältnis auszugleichen, setzt der Körper Calcium aus den Knochen frei, was die Knochenstruktur schädigt und das Osteoporose-Risiko erhöht.

Vor allem bei Jugendlichen ist das fatal, denn durch den hohen Fleischkonsum wird weniger Knochenmasse aufgebaut. Speziell die Kombination Fleisch und Cola ist kritisch, da Cola ebenfalls sehr phosphatreich ist. Hinzu kommt: Beim Abbau der tierischen Nahrung entstehen im Körper Säuren, die ebenfalls die Knochenstruktur schädigen. Die meisten Hüftfrakturen treten in Ländern auf, in denen der Konsum tierischer Proteine sehr hoch ist.

**Vegetarisch Genießen:** Welche weiteren gravierenden Krankheiten werden durch Fleischkonsum gefördert?

**Dr. med Hans-Günter Kugler:** Mit dem Fleischkonsum verknüpft ist auch der in unserer westlichen Zivilisation immer häufiger auftretende Krebs: Das Braten, Kochen und Grillen von Fleisch und Fisch erzeugt heterozyklische Amine, die an der Entstehung

von Darmkrebs beteiligt sind und auch den Herzmuskel schädigen.

**Vegetarisch Genießen:** Gibt es internationale Forschungsergebnisse, die belegen, dass der Fleischkonsum Krebs fördert?

**Dr. med Hans-Günter Kugler:** Das National Institute for Health (NIH), die größte medizinische Forschungseinrichtung der Welt, stellte im Jahr 2001 ein erhöhtes Krebsrisiko durch den Verzehr von rotem Fleisch (Rindfleisch, Schweinefleisch...) fest. Und einer Publikation der Universität Buenos Aires zufolge gehören Uruguay und Argentinien, die beiden größten Rindfleischkonsumenten der Welt, zu den Ländern mit der höchsten Brust- und Darmkrebsrate.

**Vegetarisch Genießen:** Gibt es einen Zusammenhang zwischen Diabetes und dem Konsum von Fleisch?

**Dr. med Hans-Günter Kugler:** Auch bei der Zuckerkrankheit ist ein Zusammenhang mit dem Fleischkonsum nicht zu leugnen: Generell sind in tierischen Fetten vorwiegend gesättigte Fettsäuren enthalten. Wie mehrere Studien gezeigt haben, können gesättigte Fettsäuren die Aktivität der Insulinrezeptoren im Körper vermindern. Langfristig erhöht sich der Insulinspiegel, was ein Risikofaktor für Diabetes mellitus, für koronare Herzerkrankungen und für manche Tumorarten ist. Eine große Zahl von Studien in den Jahren 2001 und 2002, z.B. der Universitäten in Toronto, Upsala, Otago oder der Harvard Medical School in Boston, haben diese verhängnisvolle Verbindung von Fleischkonsum und Diabetes deutlich gemacht.

**Vegetarisch Genießen:** Wie sieht es aus mit Neurodermitis?

**Dr. med Hans-Günter Kugler:** Fleisch fördert entzündliche Hauterkrankungen, z.B. Neurodermitis, aber auch Dünn- und Dickdarmentzündungen (Morbus Crohn, Colitis) sowie Asthma, chronische Bronchitis und Gelenkentzündungen wie Arthritis, Rheuma und Gicht. Es ist die in Fleisch und Wurst enthaltene Arachidonsäure, die im Körper die Bildung von Entzündungsstoffen anregt.

**Vegetarisch Genießen:** Spielt Fleisch auch eine Rolle bei Herzerkrankungen?

**Dr. med Hans-Günter Kugler:** Ja, auch für »Herzensangelegenheiten« empfiehlt sich die fleischlose Kost: Internationale Studien zeigen, dass das Herzinfarkt-Risiko bei Männern umso größer ist, je höher die Zufuhr von Hämoglobin ist, welches in rotem Fleisch vorkommt.

**Vegetarisch Genießen:** Wie wirkt sich Fleischkonsum auf das Gehirn aus?

**Dr. med Hans-Günter Kugler:** Wer möglichst lange einen klaren Kopf behalten möchte, sollte den medizinischen Erkenntnissen zufolge auf vegetarisch umstellen: Denn Cholesterin und gesättigte Fettsäuren, wie sie im Fleisch vorkommen, erhöhen das Risiko

für Demenzerkrankungen wie z.B. die Alzheimer-Erkrankung. Verglichen wurden z.B. in Amerika lebende Afrikaner mit Afrikanern, die in Nigeria leben. Dabei zeigte sich für die in Amerika lebenden Afrikaner ein 2,4fach höheres Alzheimer-Risiko. Ein Hauptgrund für diesen Unterschied dürfte in der Ernährungsweise der beiden Bevölkerungsgruppen liegen. Denn Nigerianer ernähren sich überwiegend vegetarisch, während Amerikaner größtenteils den »Western-Diet«-Ernährungsstil pflegen - mit einer hohen Zufuhr von Fleisch, Wurst, Milchprodukten und raffinierten Kohlenhydraten.

**Vegetarisch Genießen:** Welches Echo haben nun die zahlreichen Erkenntnisse der Wissenschaft über die Risiken des Fleischkonsums hervorgerufen?

**Dr. med Hans-Günter Kugler:** Erschreckenderweise fast gar keines. Zu gerne halten viele Ärzte an den veralteten Lehrsätzen fest, um die eigenen Essgewohnheiten beibehalten zu können. Schade!

**Vegetarisch Genießen:** Ist es nicht geradezu fahrlässig, wenn entsprechende Empfehlungen oder Warnungen von Seiten der Hausärzte ausbleiben? Wo sind die Aufklärungskampagnen an Schulen, wo die flächendeckende Entlarvung des Fleisch-Mythos durch die Medien? Weshalb wird die Verköstigung in Krankenhäusern oder Kindertagesstätten nicht auf fleischlos umgestellt?

**Dr. med Hans-Günter Kugler:** Das ist richtig. Wir spielen mit unserer Gesundheit und mit der unserer Kinder, wenn den Fakten keine Taten folgen.

**Vegetarisch Genießen:** Wie sehen Sie die Zukunft für Fleischesser?

**Dr. med Hans-Günter Kugler:** Fest steht: Die Zukunft ist vegetarisch! Wer noch immer meint, Fleisch sei ein wichtiger Bestandteil der Ernährung und gar gesund, der muss sich den Vorwurf gefallen lassen, nicht mehr auf dem aktuellen wissenschaftlichen Stand zu sein.

Der Zukunftsforscher Matthias Horx prophezeit, dass die Zeit kommen wird, in der Fleisch von getöteten Tieren nur noch in geheimen Restaurants verzehrt werden wird - zu horrenden Preisen... Wie lange diese Entwicklung dauern wird, liegt wieder einmal an uns, den »Verbrauchern«, den Essern also. Übrigens wird uns nicht nur unsere eigene Gesundheit den Abschied von Schnitzel, Burger & Co danken: Auch die Aber-millionen Tiere, die durch unsere Essgewohnheiten in Massentälle gepfercht ein qualvolles, kurzes Leben fristen und eines ebenso qualvollen Tod sterben, werden es uns danken! Auch die Natur wird es uns danken, Der Regenwald wird es uns danken, und die Menschen in den armen Ländern werden es danken: Allein wenn die westlichen Nationen ihren Fleischkonsum um nur 10% reduzieren würden, müsste kein Mensch auf dieser Erde mehr verhungern.

**Vegetarisch Genießen:** So kann jeder, der die Scheuklappen der Tradition einmal beiseite nimmt, erkennen: Vegetarisch essen rettet Leben - das der Tiere und auch das Leben der Menschen. Welche köstlichen Alternativen zur Fleischmahlzeit es gibt, ist leicht unserem Heft »Vegetarisch genießen« zu entnehmen!

Herr Dr. Kugler,  
vielen Dank für das Interview!