

Das tägliche Dutzend, die APP



Nach Dr. Greger den Speiseplan übersichtlich gestalten – schnell und einfach!

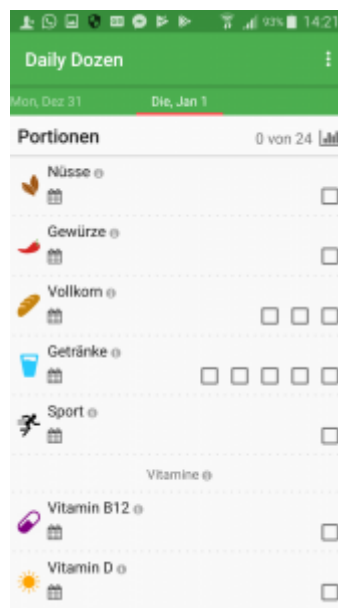
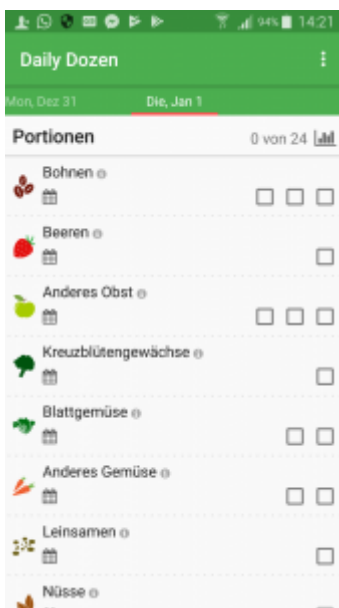
- **Vollkorn:** Getreide nach Möglichkeit so unbehandelt wie möglich essen. Naturreis statt weißem poliertem Reis, Vollkornbrot statt Semmeln und Baguette, Vollkornmehl anstelle von ausgemahlenem weißen,... XXX (drei Portionen)
- **Hülsenfrüchte:** Bohnen, Kichererbsen, Linsen, sei es als Salat, Laibchen, Suppe, Hummus, Bohnendip, Erbsen, gekeimte Linsen,... XXX
- **Gemüse:** Von A wie Artischocken bis Z wie Zucchini XX
- **Blattgemüse:** Rucola, Kohlblätter, Spinat, Mangold...XX
- **Kreuzblütengewächse:** Karfiol, Brokkoli, Kohlsprossen, Kohl, Kren, Radieschen, Kresse, X
- **Obst:** Apfel, Birne, Mandarine, Mango,...XXX

- **Beeren:** $\frac{1}{2}$ Tasse frisch oder $\frac{1}{4}$ Tasse getrocknet; auch Kirschen und Trauben zählen der Einfachheit halber dazu, X
- **Leinsamen:** ein Esslöffel gerieben X
- **Nüsse** und Samen: Mandeln, Paranüsse, Chia, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Walnüsse,... X
- **Gewürze:** Pfeffer, Zimt, Oregano, Chili X
- **Getränke:** Wasser, Tee, Kaffee, XXXXX
- **Sport:** Mittlere Intensität: 90 Minuten, Hohe Intensität: 40 Minuten

Extras: **Vitamin B 12**

Vitamin D

Es gibt die App „Daily Dozen“, die man sich gratis auf das Handy laden kann. Mit ihr verschafft man sich spielend einen Überblick über das Essen. Nach einigen Tagen bis Wochen bekommt man bereits ein gutes Gespür für die Lebensmittel. Wem Ideen für die Zubereitung der empfohlenen Zutaten fehlen, dem lege ich das Buch „How not to die Kochbuch“ ans Herz.



Melanie Joy: Why we love dogs, eat pigs and wear cows



Melanie Joy war am Freitag, 26.9.2014 in der Wiener Urania und hat ihren Vortrag „Why we love dogs, eat pigs and wear cows“ gehalten.

Für alle, die das [gleichnamige Buch](#) (gibts auch auf [deutsch](#)) nicht kennen: Melanie Joy hat es sich als Psychologieprofessorin in den vereinigten Staaten zur Aufgabe gemacht, zu ergründen, wie es sein kann und welche Mechanismen wirken, dass wir durch unseren Fleischkonsum so blind werden für das Leid der Tiere.

Sie hat in ihrer Arbeit entdeckt, dass wir alle zu tiefem Mitgefühl für andere Wesen fähig sind und es uns letztendlich widerstrebt, wenn andere für uns leiden müssen. Genau aus diesem Grund war und ist es notwendig, dass Menschen ein Glaubenssystem erlernen, das uns daran hindert, mit manchen Tierarten Mitgefühl zu haben, wenn sie für die Produktion von Fleisch leiden und sterben müssen. In unserem Kulturkreis sind das vor allem Schweine, Rinder, Hühner, Fische – alle Tiere eben, die bei uns als „essbar“ gelten.

Joy nennt das „**Karnismus**“, die Ideologie, die zum Fleisch (und Tierprodukte) Essen gehört wie der Vegetarismus zur Vermeidung des Fleischessens. Nur dass Karnismus in unserer Gesellschaft die dominante Ideologie ist und daher nicht bewußt gewählt, sondern erlernt wird, während Vegetarismus und Veganismus als bewußte Entscheidungen gewählt werden. Karnismus ist ein Unterfall des Speziesismus, ähnlich wie Antisemitismus ein Unterfall von Rassismus ist. Karnismus reduziert die als

essbar geltenden Lebewesen zu Dingen; – dass es sich um fühlende Wesen handelt, wird systematisch ausgeblendet. Das funktioniert einerseits, indem Dinge verborgen werden (Massentierhaltung- niemand sieht die Tiere, Schlachthäuser – niemand sieht das Schlachten) und andererseits so , dass unser Fleisch- und Milchkonsum als NORMAL, NATÜRLICH und NOTWENIG verkauft wird. Menschen, die dies in Frage stellen, gelten als unangenehm und radikal in ihren Ansichten.

Melanie Joy zeigt in ihrem Vortrag die Fakten auf ohne anzuklagen. Sie informiert uns und ermutigt uns, unseren Herzen zu folgen und unser Mitgefühl für Tiere auszuleben. Ihr Vortrag an der Urania soll in einigen Monaten von den Wiener Volkshochschulen veröffentlicht werden. In der Zwischenzeit gibt es auf Youtube dieses Video einer ähnlichen Version desselben Vortrags: <http://youtu.be/pujz0q91b7I>

Mehr über Melanie Joy und ihre Arbeit gibt es hier: <http://carnism.org/>

und demnächst in deutscher Sprache hier: <http://www.karnismus-erkennen.de/portal>

4. Februar – Weltkrebstag

Krebs, das große Schreckgespenst unserer Zeit. Scheinbar unkontrolliert holt sich diese Geißel der Menschheit seine Opfer und wir sitzen wie die Mäuse vor der Schlange – hilflos und ohne Plan. Aber ist es wirklich so? Liegt es völlig außerhalb unseres Aktionsradius, etwas im Vorfeld gegen diese Erkrankungen zu tun?

Die Medizin hat ihren Fokus neben der Behandlung in erster Linie auf der **Früherkennung**. Doch wenn es erst einmal etwas zu erkennen gibt, ist davor bereits schon sehr viel – zu viel – passiert.

Der andere Ansatz liegt in der **Vorbeugung**. Sie setzt am gesunden Menschen an mit dem Ziel, dessen Gesundheit zu erhalten:

Unter Krebs versteht man das unkontrollierte Wachstum entarteter Zellen (böartige Tumore). Es gibt Faktoren, die dieses Wachstum begünstigen und solche, die es dämpfen.

Bei Frauen ist die häufigste Krebsart der Brustkrebs. Ansonsten führen Lungenkrebs und Dickdarmkrebs die Ranglisten an.

Eine Vielzahl an Studien belegt, dass der Konsum von tierischen Produkten Krebs fördert und der von Pflanzen die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken, senkt. Allen voran natürlich die „China-Study“, wo über Jahrzehnte Forschungsergebnisse Kontinent übergreifend (Amerika/China) verglichen wurden. Aber bereits in den 1970er Jahren kamen Untersuchungen zu ähnlichen Ergebnissen. (Nachgelesen werden kann das in der „China Study“, Colin T. Campbell und in „Peacefood“, Rüdiger Dahlke).

Sowohl erhöhter Fett- als auch erhöhter Eiweißkonsum stehen in direktem Zusammenhang mit höheren Krebs-raten.

Beispiel Brustkrebs: Maßgeblich begünstigender Faktor bei der Entstehung ist ein hoher und lang andauernder Östrogenspiegel. Der Konsum von tierischen Produkten bedingt sowohl eine frühe erste Regelblutung und ein spätes Eintreten in die Wechseljahre als auch einen generell höheren Östrogenspiegel als bei Veganerinnen.

Wie kann nun eine vernünftige vorbeugende Lebensweise aussehen:

- vollwertige pflanzliche Nahrung
- keine tierischen Produkte (Fleisch, Milch)
- ausreichend körperliche Betätigung
- ausreichend und angemessen Frischluft und Sonne (Vitamin D-Produktion)
- seinen persönlichen Lebensweg gehen – beruflich, spirituell und in der Partnerschaft.

Laktosefrei – ein Qualitätsmerkmal?



Links und rechts außen
Sojaprodukte, in der Mitte
großflächig laktosefreie
Milchprodukte

Viele Milchprodukte werden seit geraumer Zeit „laktosefrei“ angeboten. – Was steckt dahinter?

Laktose und Laktase:

Laktose ist das Kohlenhydrat der Milch von Säugetieren (einschließlich Mensch). Sie ist ein Zweifachzucker, der aus Glukose und Galaktose besteht. Um Laktose aufzuspalten, bedarf es eines Enzyms namens **Laktase**.

Säuglinge sind mit diesem Enzym ausgestattet, damit sie die Muttermilch verdauen können . Bei den meisten Menschen weltweit und einer erheblichen Anzahl der Europäer wird im Erwachsenenalter keine Laktase mehr produziert. Die so genannte **Laktoseintoleranz** ist in den meisten Teilen der Welt ein völlig normaler Zustand, der niemanden stört, so lange man nicht auf die Idee kommt, im Erwachsenenalter Milch oder Milchprodukte einzunehmen. Bei Laktoseintoleranz kann der Milchzucker nicht aufgespalten werden, was zu Durchfall, Blähungen, Völlegefühl und dergleichen führt. Weiß man über seine eigene Intoleranz Bescheid, kann man theoretisch (und viele machen es auch praktisch) das Enzym Laktase in Tablettenform zuführen und der Laktoseverdauung steht nichts mehr im Weg.

Nun ist es aber so, dass bei uns in der westlichen Welt Milch und Milchprodukte als sehr wertvoll und unentbehrlich verkauft werden. Da ist es natürlich sehr störend, wenn Menschen diese Produkte nicht mehr gut vertragen. Deshalb haben findige Leute nach Methoden gesucht, die für einen Großteil der Menschen schwer verträglichen Milchprodukte bekömmlicher zu machen.

– Bei laktosefreien Produkten wurde die Laktose mittels künstlicher Enzymzufuhr bereits in der Milch aufgespalten. Der menschliche Körper nimmt mit der laktosefreien Milch **Glukose und Galaktose** auf. Die Galaktose selbst kann vom menschlichen Körper nicht verwertet werden und muss erst in der Leber zu Glukose umgebaut werden. **GALAKTOSE** steht im Verdacht, maßgeblich an Linsentrübung und weiblicher Unfruchtbarkeit beteiligt zu sein: Egal ob wir den Milchzucker nun selbst aufspalten können oder nur mit Unterstützung von äußerlich zugeführten Enzymen, die Mengen an Galaktose, die Milch freisetzt, sind der Gesundheit nicht dienlich.

Wer Milch schlecht verträgt, ist mit den **pflanzlichen Alternativen** wie **Soja-, Hafer- oder Reismilch** besser dran als mit laktosefreier Milch. Damit vermeidet man auch die anderen Gesundheitsrisiken, die mit dem Konsum von Milch verbunden sind, wie z.B. das erhöhte **Krebsrisiko**. Wer die tierquälerischen und umweltzerstörenden Bedingungen heutiger

Milchwirtschaft nicht mittragen will, greift ohnehin nur zu den pflanzlichen Alternativen.



Laktosefreie und Soja
Produkte gemeinsam im
Regal: jetzt bloss
nicht danebengreifen!