

# Vegan - eine Sackgasse!

Nichts vom Tier - zwischen Mythos und Realität.

Die beunruhigenden Berichte über Veganer häufen sich jedenfalls.

Menschen, die sich konsequent vegan (keinerlei tierische Produkte, kein Ei, keine Tiermilch...) ernähren, klagen immer öfter über Probleme mit den Zähnen. Erst blutete das Zahnfleisch, dann werden die Zähne durchsichtig, später beginnen sie zu wackeln, schließlich fallen sie aus (im kühlen Deutschland). Oder schlimmer: **Veganer berichten auch von lebensbedrohlichen Zuständen, auch von Neugeborenen, die zu schwach zum leben sind.** Wir haben uns umgehört, die Erfahrungen von langjährig praktizierenden veganen Rohköstlerinnen gesammelt und Rohkostpioniere und Wissenschaftler dazu befragt.

Ich (TüTü) habe mich mit den unterschiedlichen (Rohkost-) Ernährungstheorien befasst und am eigenen Körper allerhand experimentiert, um auf diese Weise die tieferen Zusammenhänge gewisser Ernährungstheorien durchschauen zu können und auch Einblick in die betreffenden Ernährungsszenen zu bekommen. [http://www.rohkostwiki.de/wiki/Bericht:\\_Sackgasse\\_vegane\\_Rohkost](http://www.rohkostwiki.de/wiki/Bericht:_Sackgasse_vegane_Rohkost) Ich heiße TüTü:

(Wertvolles Buch = **Neumeister, Ulrich "Veggiewahn: Eine Aufarbeitung der Irrtümer und Missverständnisse des Vegetarismus"** 312 Seiten; Freya: 2016; ISBN: 978-3990252451

**Gundry, Steven "Böses Gemüse: Wie gesunde Nahrungsmittel uns krank machen. Lektine - die versteckte Gefahr im Essen"** 392 Seiten; 2018; ISBN-13: 978-3-407-865120

**Gundry "The Plant Paradox: The Hidden Dangers in Healthy Foods That Cause Disease and Weight Gain"** 2017 Lektinfreie-Ernährung kann Dir helfen! Keto ist *NIEDRIG Protein, High Fett*.)

"Frischkost heilt" - Beachte: Frisch, das heißt nicht roh. Der Mensch ist seit über 100.000 Jahren an Kochkost und Feuerkost gewöhnt, ernährte sich in dieser Zeit fast ausschließlich von Fisch, Fett und Fleisch der Tiere, als Jäger und Sammler. Kochen ist eine hilfreiche "Vorverdauung des Fleisches", das half zu mehr Energieausbeute und größerem Gehirn. [http://josef-stocker.de/arteriosklerose\\_ford.pdf](http://josef-stocker.de/arteriosklerose_ford.pdf)

**Innerhalb der Rohkostszene gibt es menschliche Tragödien,**

**Totaler Verzicht auf Fisch/Fleisch kann auch 100%ige Rohköstler in große Gesundheitsprobleme bringen.** Insbesondere wenn "Ernährungstheorien" durch Ideologie verzerrt werden (Tiermord), kann es zu einem bitterbösen Ende für Menschen kommen, die sich existentiell auf vegan einlassen. Veganer essen zu viele Kohlenhydrate (Pflanzenkost), zu wenig Fett und zu wenig Proteine! Man lese Ulrich Neumeister und Keith Lierre, beides bekehrte Vegetarier)

Vegetarier liefern kaum einmal Beweise, wohl aber Schwärmereien, weil es ihnen in der ersten Zeit gut geht. Man kann sich fragen, welche Motive bei den Rohkosttheoretikern im Hintergrund mitschwingen...

**Es kann doch nicht angehen, dass man jegliche Wissenschaft verwirft, dann irgendwelche Hypothesen über "Naturzustand" sich zurechtshustert und, diese dann zum Dogma erhebt!** Und wenn Menschen sich dann darauf einlassen und die Wirklichkeit in Widerspruch zum dogmatisch behaupteten "Naturzustand" erleben, werden nicht das Dogma, sondern diese Menschen angefeindet. Besser wäre vielleicht das Eingeständnis: "Ich weiß dass ich nichts weiß". Das wäre in manchen Fällen jedenfalls angebrachter, **als spekulative Vegetarier-Theorien zum Dogma zu erheben** und andere Menschen dabei in die Irre zu führen oder auszugrenzen, (weil sie den "Bruder Baum" morden, oder ähnliche Übertreibungen mit einem „Ur-Evangelium der Essener“ zu rechtfertigen versuchen).

Wir sollten es wagen die Schwachstellen, die es innerhalb der Rohkosternährung tatsächlich auch gibt, ehrlich beim Namen zu nennen - und so Idealisten zurück auf den Boden zu helfen.

**Frage: Wie vielen Menschen müssen noch die Zähne abbrechen oder gar ausfallen (was vielen langjährigen, obstbetonten veganen Rohkostessern so ergangen ist), oder wie viele stillende Mütter müssen mit ihrem Kind noch im Krankenhaus auf Grund eines B12-Mangels landen,** bevor da einmal echte Korrekturen innerhalb der Rohkostszene gemacht werden.

Irren ist menschlich, sich den Irrtum aber nicht einzugestehen, das ist zumindest gegenüber den Vertrauensseligen Anhängern sehr unmenschlich.

Auch denke ich, dass die Rohkostszene hier in Deutschland eine relativ junge Zeitströmung ist, und es wäre sicherlich an der Zeit, einfach genauer hinzuschauen, was sich innerhalb dieser Szene

bewährt hat, oder was an der Art der Rohkosternährung korrekturbedürftig ist. Man bedenke:

### **"Wenn Theorie und Praxis im Widerspruch stehen, dann hat immer die Praxis Recht"**

Den praktischen Erfahrungen gegenübergestellt, habe ich (TÜTÜ) einerseits die Standpunkte der Rohkostpioniere, andererseits das, was die Wissenschaft heutzutage zu diesem Thema sagt:

#### **BEATE**

Wenn wir Beate vor zwei Jahren angerufen und nach Problemen mit ihrer Ernährung gefragt hätten, hätte sie sofort den Hörer aufgelegt. Damals war sie überzeugte **vegane Rohköstlerin**. Nie aß sie Fleisch oder Fisch, auch keinen Käse oder andere Milchprodukte. Geringe Mengen tierisches Eiweiß nahm sie eher versehentlich zu sich - Insekten, die den Fehler machten, nicht rechtzeitig von den Wildkräutern und Salaten davon zu krabbeln, die konsequente Rohköstler ungewaschen verzehren.

Mit 20 fing die sehr religiöse, gläubige junge Frau an, Rohkost zu essen. Alle drei Monate hatte sie Heißhunger auf Tierisches. Dann aß sie einen Tag reichlich Leber, Eier und Fisch, - alles roh, den Fisch mitsamt den Gräten. ... Es war ihr, als wäre sie mitschuldig am Tod von Gottes Geschöpfen und betete zu Gott, ihr den Heißhunger auf Tierisches zu vergeben. Es ist ja nur fünf, sechsmal im Jahr und sie gab ihrem Körper nur was er brauchte. Und sie wusste, dass ihr Körper Vitamin B 12 braucht. Lebenswichtige Substanzen, die es nun mal nicht in Pflanzen gibt. Dass sie sich mitschuldig machte am Töten von Tieren bereitete ihr immer mehr Unbehagen.

**Beate begann sich dann mit der veganen Rohkost** auseinander zu setzen, die auf jegliche tierische Produkte verzichtet. Sie hörte begeistert von **Konz, Wandmaker, Optiz** und anderen, die alle sagen, dass die vegane Rohkost die gesündeste Ernährung sei. Und wie ist es mit dem Vitamin B 12-Mangel?

Das war Beates Problem nicht. Seit sie 16 war, nahm sie nur Bio-Kost zu sich, lebte möglichst in der Natur, bewegte sich viel und vermied alle Pharmaprodukte. Also wurde sie vor etwa sechseinhalb Jahren **vegane Rohköstlerin**. "Es war für mich eine Lösung, eine ideale Lösung. So Gott nah zu sein und Gottes Werk zu achten", sagt sie. Und sie machte es konsequent, wie sie alles konsequent tut.

Nach 7 Jahren konsequent veganer Rohkost wurde Beate nochmals schwanger und gebar ein Mädchen. Und auf die **Frage, weshalb sie mit der veganen Rohkost aufhörte** (nachdem das erste Kind 1 Jahr und 4 Monate war), antwortet sie folgendes: **"Wissen sie, wenn sie dem Tode nahe sind und ein Kind davon betroffen ist, dann hören sie sofort damit auf.** Ansonsten hätte ich - auch von der Ethik her - **gern so weiter gemacht, aber dann wäre ich mit meinem Kind gestorben."**

Ich muss dazu sagen, dass ich in der Schwangerschaft meine Muttermilch und mein Blut untersuchen ließ, und kein einziger Arzt hat mir gesagt, dass ich krank bin - kein einziger... Auch hatte ich als es der Kleinen so schlecht ging mit vielen Ärzten gesprochen, v. a. aus der "Natürlich-Leben-Zeitschrift", doch keiner hat wirklich gewarnt - Sie waren alle so gehirngewaschen...!!!"

In Eigeninitiative ging Beate dann ins Krankenhaus und wurde gleich 5 Wochen lang festgehalten: "Hätte ich mich nicht einsichtig gezeigt, dann hätten sie mir mein Kind weggenommen, und das mit dem Stempel, ich hätte mein Kind absichtlich verhungern lassen. Ja, ich wäre beinahe im Gefängnis gelandet... **Mein Kind hatte Anämie, und die B12 Anämie ist die schlimmste Form von Anämie, die es in der Welt gibt.**"

Dr. Gell Langley beschreibt in dem Buch "Vegane Ernährung" folgendes Problem:

**"Auch bei Müttern, deren B12 -Werte für sie gerade ausreichen, kann eine Unterversorgung für den Säugling durch die Muttermilch vorkommen...Die ersten Anzeichen eines Mangels werden unter Umständen nicht erkannt, und eine Verzögerung der Entwicklung ist nicht vollständig reversibel. Darüber hinaus müssen bei den Müttern keine Mangelerscheinungen auftreten..."** (Dr. Gruber; Dr. Worm)

"Ich hab ja immer viele Wildkräuter gegessen, weil ich dachte, dass sie B12 enthalten, doch irgendwann begriff ich, dass ich als stillende Mutter **Rohmilch** trinken muss. Die hab ich dann reichlich viel getrunken, und dies war lebensrettend..." Das Ergebnis sprach für sich. Sie war kerngesund, fühlte sich pudelwohl und sie gebar einen gesunden Sohn, dem sie mit ihrer Muttermilch alles gab, was er brauchte.

Die Wissenschaft meint dazu folgendes:

**"Tatsächlich geht man davon aus, dass aktives B12 einzigartig unter den Vitaminen ist, da es nur von Bakterien hergestellt wird. Das in Fleisch (vor allem Innereien), Eiern und Kuhmilch enthaltene B12 entsteht durch die Aktivität von in den Tieren lebenden Bakterien"**

Außerhalb von Tieren oder tierischen Produkten können bereits durch bakterielle Verunreinigungen (die primär durch Wasser und Boden verursacht werden) Spuren des Vitamins vorhanden sein. So nehmen **die Inder Trinkwasser zu sich, das mit Kobalamin erzeugenden Bakterien kontaminiert ist...** Vegan lebende Inder, die nach Europa zogen, entwickelten erheblich schneller einen B12 Mangel... Somit spielen die hygienischen Verhältnisse eine wichtige Rolle für die B12 Versorgung.

**Pflanzliche Nahrungsmittel enthalten dagegen kein Cobalamin.**

**Dass pflanzliche Lebensmittel als B12-Quelle für Veganer geeignet sein sollen, das ist ein weitverbreiteter Irrtum,** so Hochschuldozent Dr. Andreas Hahn, Ernährungswissenschaftler und vegan-Experte an der Universität Hannover, da man mit den heutigen Analysen **zwischen Cobalamin und wertlosem Pseudocobalamin unterscheiden** kann....

Die "American Dietist Association" weist darauf hin, **dass 80-94 % des sog. Cobalamins in fermentierten Produkten wertloses Pseudo-Kobalamin sein kann ...**

**Nun geht es weiter mit Beates Geschichte:**

In der Schwangerschaft sprach Beate mit mehreren Frauen, die Kinder in ihrer veganen Zeit gebären. Doch erst, als sie mit ihrem Schicksal derart haderte, **erfuhr sie, dass diese Mütter alle Vitaminpräparate zu sich nahmen, und es ihr nicht sagten.** Selbst in den Büchern wurde dies nicht erwähnt... **So zeigt sich Beate sehr empört über gewisse Rohkostpioniere: "Das, was Konz und Wandmaker in ihren Büchern beschreiben, ist mörderisch, man müsste solche Leute anklagen!!!** Ja, wenn ich die Muße hätte würde ich dies tun. Natürlich frag ich mich, wie es überhaupt zustande gekommen ist, dass solche Menschen wie Konz, Wandmaker, Sven Rohark, Meinecke und viele andere ... **so (fanatisch dogmatisch) blind schreiben können.** "

Als ich vom Krankenhaus wieder nach Hause kam, hab ich dann jedenfalls diese Bücher in den Müll geworfen, doch zuvor las ich mir nochmals die Stellen über B12 durch. Wandmaker beschrieb darin z. B. dass der **B12-Gehalt im Blut** bei ihm in der veganen Früchtezeit ums Doppelte gestiegen ist. Und natürlich stimmt das, aber es ist nicht erwähnt, dass er das Ganze in seiner Obstzeit **aus seiner vorhandenen Körpersubstanz in das Blut ausgeschwemmt hat.** Ja natürlich steigen dabei alle Werte, doch das ist krankhaft, denn dann werden die eigenen Reserven abgebaut. Viele Beispiele langjähriger Obstrohköstler stellen dies ja unter Beweis...

Beate recherchierte so allerhand und las dabei von einem Forscher **Albert von Haller ("Gefährdete Menschheit" [www.hippokrates.de/](http://www.hippokrates.de/) "Macht und Geheimnis der Nahrung" 384 Seiten)** der auf der ganzen Welt auf der Suche nach einem vegan lebenden Volk war. Als er dann ein Volk ausfindig machte, lebte er eine ganze Zeit lang bei diesem Volk mit. Als er sich dann sagte, dass er genügend Informationen gesammelt hätte, und sich wieder von diesem Volk eines Morgens verabschieden wollte, packte das Volk ein paar Habseligkeiten zusammen, um sich auf einen längeren Weg zu machen... Verdutzt fragte dieser Forscher, wo sie denn nun hingehen wollten. Etwa zu einem benachbarten Stamm? Oh nein. **Dieses Volk antwortete ihm, dass sie nun - wie alle drei Monate - ans Meer fahren würden, um sich ordentlich mit Meeresfrüchten zu sättigen (Fisch, Proteine, Fett, B12).** Als der Forscher dann fragte: "Ja, und weshalb macht ihr das?", antwortete das Volk: "Damit unsere Kinder nicht sterben..." (Buch von Albert von Haller)

**Beate fand auf ihrer Suche noch ein vegan lebendes Volk mit dem Ergebnis, dass alle im Alter um die 50 Jahre an den Folgen eines B12 - Mangels, nämlich an Anämie, sterben.** Dies konnte auch die Dipl. Biologin Heike Schorr aus der Universitätsklinik des Saarlandes bestätigen: "Die Behauptung, dass vegetarisch lebende Inder keinen B12 - Mangel haben, ist falsch - das Gegenteil ist der Fall..." (Vor Millionen Jahren entwickelte sich ein vegetarisch lebender Seitenzweig des homo sapiens, der aber bald ausstarb. Die an der Küste von Fisch lebenden Vorfahren entwickelten sich prächtig.)

**Nun, bei Wandmaker,** falls einer sich nach seinem Buch ernähren wollte, wovor ich aus eigener Erfahrung nur warnen kann!!! sollte man im Voraus wissen, dass er **mit einem Nierenschaden** im Krankenhaus lag und (wegen Eiweißmangel!) mit Fisch aufgepäppelt wurde. Auch hat er keine Zähne und auch keine Haare mehr... Soviel, was die Überprüfbarkeit seiner Argumente angeht... Und soviel auch zur Vertrauenswürdigkeit seiner Person, zumal er seine Bücher nie öffentlich revidiert oder korrigiert hat, so dass durch ihn stets aufs neue Menschen fehlgeleitet werden!!!)

(Obstrohköstler haben zu wenig gute Fette, zu wenig Omega-3, zu wenig fettlösliche Vitamine, ...

[http://josef-stocker.de/wandmaker\\_ja\\_nein.pdf](http://josef-stocker.de/wandmaker_ja_nein.pdf) )

Zur Aufklärung: Wiederkäuer wie Kühe und Schafe können in ihrem Pansen (Wiederkäuermagen) Kobalamin für den Organismus herstellen, nicht aber der Mensch....

### **Nochmals einen kurzen Blick in die derzeitige Wissenschaft:**

"Eine weitere potentielle Quelle stellen die Bakterien des Magen-Darmtraktes dar. In Studien, in denen Freiwilligen mit Cobalamin-Mangelerscheinungen wässrige Extrakte ihres eigenen Stuhls verabreicht wurden, konnte gezeigt werden, dass sich hierdurch eine Behebung der Stoffwechselstörungen herbeiführen ließ.... Das Experiment zeigte, dass Bakterien im Darm B12 produzieren, dass letzteres aber zu weit hinten in den Eingeweiden entsteht, als dass es resorbiert werden könnte. Im Dünndarm mancher Menschen kommen mit Sicherheit B12-produzierende Bakterien vor" (Dr. Gell Lanley). Von dort kann das hergestellte Vitamin aber nicht aufgenommen werden.

Auch Hahn erklärt, dass erhebliche Mengen an Kobalamin im Darm erzeugt werden, doch nicht vom Körper aufgenommen werden können. "Denn die B12-Synthese findet jenseits des Darm-Abschnittes statt, wo es aufgenommen werden könnte (also zu weit hinten). Dieses B12 verlässt deshalb unverwertet den Körper mit dem Stuhl."...(Natur und Heilen)

Der Bereichsleiter der Menschenaffen des Leipziger Zoos bestätigte jedenfalls, dass bei Gorillas (v. a. Berggorillas, die nahezu 100% vegan leben) in freier Natur beobachtet wurde, wie sie aus dem Kot unverdaute Samen auslesen und wieder zerkaut zu sich nehmen. "Notwendigerweise nehmen die Gorillas damit auch ihr Vitamin B12 auf. Vielleicht ist es ja auch so, dass sie über ihren Appetit fühlen, wann sie das Vitamin brauchen... Auch Kaninchen und genauso Hühnervögel fressen ihren Morgenkot wegen der B-Vitamine, die da drin sind."

Im Mittelalter - das sollte der aufgeklärte Mensch wissen - wurde in Europa **Kot von Mensch und Tier zu Heilzwecken genutzt**. Schon Luther bemerkte: "Perfecto, mich verwundert, dass Gott so hohe Artzeney in den Dreck gesteckt hat." "Es gab sogar christliche Bußordnungen mit Strafbestimmungen für jene Gläubigen, die sich weiter mit Kot kurierten. Selbst schwangere Frauen wurden beobachtet, wie sie ihren Kot zu sich nahmen. Paracelsus wusste ebenfalls den Kot zu schätzen: "Die Wirkung der menschlichen Extremente ist so bedeutend, weil sie alle wichtigen Bestandteile der Nahrung enthalten. Paullini verkündet seine Überzeugung in folgenden Versen: "Im Koth und Urin liegt Gott und die Natur. Kuhfladen können dir weit mehr als Bisam nützen... Was Schätz hast Du oft in Kehricht und Mistpfützen, der Beste Heiler liegt draußen vor der Tür" In den Rezepturen fast aller Zeiten und aller Völker findet man Kot als Heilmittel (mit ein paar seltenen Vitaminen)... Das nur so am Rande, als Information, ohne dass es der Mensch vielleicht gleich nacheifern müsste... Doch es könnte das Geheimnis von einigen weitgehend vegan lebenden Affen sein, wie sie zu ihrem B12 kommen... Nun möchte ich aber **weitere Schicksale von Frauen** schildern, denen es in ähnlicher Weise schlimm ergangen ist.

**Zuvor jedoch eine kurze Beschreibung, wie sich erste Anzeichen eines B12-Mangels bei Erwachsenen bemerkbar machen:** "Kribbeln und Kältegefühl in den Händen und Füßen, Erschöpfung, Schwächegefühl, Konzentrationsstörungen, Psychosen...Bei Kleinkindern machen sich erste Anzeichen durch Reizbarkeit, Lethargie und Appetitverlust bemerkbar, sie lächeln nicht mehr..."

"Vit.B12-Mangel kann neurologische Symptome hervorrufen. Bei Säuglingen kommt es in diesem Zusammenhang zu Lethargie und Rückentwicklung oder **Verzögerungen der Entwicklung, Gehirnschrumpfungen, motorischen Störungen...** Diese waren nicht immer vollständig reversibel. Bei Erwachsenen sind die ersten Symptome eine wunde Zunge, Schwächegefühl, Prickeln und Taubheit der Finger und Zehen bis hin zu irreversibler Degeneration des Rückenmarks, manchmal in Begleitung von Bauchschmerzen und Brechreiz."

**Bei Susanne B. endete der B12-Mangel nach 8 Jahren veganer Rohkost nicht so glimpflich. Ihr Sohn ist daran gestorben. Zu spät kam die Hilfe und die richtige Erkenntnis...** Ein ihr bekannter Ernährungswissenschaftler warnte sie noch, indem er meinte: "Pass bloß auf! Aus meiner eigenen Bekanntschaft sind zwei Fälle von **B12 Mangel** aufgetreten, und die mussten dann ins Krankenhaus. Das erste Kind übersteht es meist auch noch ganz gut, da die körperlichen Reserven der Mutter noch da sind, doch beim zweiten Kind wird es dann schon kritisch." Susanne ließ sich daraufhin

von einem Arzt ihren B12-Mangel bestätigen. **Doch Pillen, Chemiezeug oder gar Tierisches, Nein, das wollte sie nicht.** "Ich habe dann immer aus einem Haufen von Wildkräutern Salat gemacht. Das hat schon kein Hase mehr gegessen. Auch hab ich dann zu dem Kleinen gesagt, komm wir müssen das essen, die Kräuter die helfen uns..." Ab und zu haben wir dann auch Rohmilch, Sauerkraut und ein rohes Ei zu uns genommen. Doch dann **war es schon zu spät.** Ich stillte ihn ja weiter noch, doch darüber hinaus hat er sich geweigert etwas zu essen. Und wenn beim B12-Mangel die Grenze überschritten wird, dann kriegen die so 'ne Brechsucht. Der Kleine hat nur noch gebrochen, gebrochen und gebrochen, da blieb überhaupt nichts mehr drin. Wir sind dann mit ihm ins Krankenhaus, als er ein Jahr alt war und aussah wie ein Buchenwaldkind. Ich muss froh sein, dass sie mir da keine Anzeige angehängt haben, er sah total schlimm aus. Es wurden ihm B12- Spritzen etc. gegeben. Die Blutwerte waren so niedrig gewesen, dass der eigentlich schon hätte tot sein müssen. Und da haben sie ihn gerade noch von der Schippe geholt. Der Arzt meinte dann zu mir, dass mein Sohn die nächste Woche nicht überlebt hätte, wenn ich so weiter gemacht hätte. Mit B12-Spritzen und Bluttransfusionen etc. wurde er im Krankenhaus dann voll gepumpt, und dann ging es ihm zunächst wieder gut, und er konnte auch wieder etwas essen. Doch hielt dies nicht so lange an, **und mit eineinhalb Jahren ist er dann gestorben.** Neben den **Schwindelanfällen, die auch ich immer hatte, hab ich mir alle Zähne bis auf 7 Stück ziehen lassen, vor lauter Schmerzen...** (Obst-Rohkost enthält zu viele Säuren, die in unseren kühlen Breiten nicht metabolisierbar sind. Siehe: Stefan Schaub).

**Warnung vor Soja-Produkten:** <http://josef-stocker.de/soja.pdf>

**Erika G.** praktizierte 5 Jahre eine 100%ige vegane Rohkosternährung. Auslöser für diesen Schritt waren 20 quälende Jahre **chronischer Kopfschmerzen (wohl wegen zu vieler Backwaren, Kohlenhydrate! oder Histamin-Intoleranz)**, verschiedene Infektionskrankheiten, starke Pollenallergie, häufige Erkrankungen der Nasennebenhöhlen, Ohren und Bronchien. Unzählige nutzlose Arztbesuche vermochten ihr nicht zu helfen, und auch Yoga, Autogenes Training und Meditation vermochten ihre gesundheitlichen Beschwerden nicht zu heilen... Nach 3 Wochen veganer Rohkost ging es ihr erstmals richtig gut (**Frischkost und ohne Histamin**). "Mit 34 Jahren lernte ich erstmalig das Gefühl kennen, ohne Schmerzen, ohne Krankheiten zu leben. Diese Erfahrung war für mich überwältigend, sie ergriff mich von Kopf bis Fuß... **aber im Laufe der Jahre zeigten sich doch einige Mangelsymptome: meine Haare wurden immer dünner und fielen stark aus, die Haut wurde trocken und z. Teil rissig, ich verlor immer mehr an Gewicht, fror im Winter ständig und hatte unkontrollierbare Hungeranfälle, die weder durch Obst noch Gemüse gestillt werden konnten.** All diese Symptome deutete ich als Eiweißmangel. Eine Ergänzung durch Fleisch oder Fisch wäre zum damaligen Zeitpunkt für mich undenkbar gewesen, da ich praktisch von Kindheit an aus eigenem Antrieb Vegetarierin war und außerdem von der Richtigkeit der veganen Rohkost überzeugt war. **Um einem Eiweißmangel vorzubeugen,** bezog ich nun vermehrt Wildkräuter in meine Ernährung mit ein und aß auch mehr Nüsse und Keimlinge..." Nach 3 Jahren veganer Rohkost wagte Erika nochmals eine Schwangerschaft. Dabei schlitterte sie allerdings erstmalig in eine schlimme Rohkostkrise hinein. Ihr Sohn David wollte mit 16 Monaten plötzlich keine Muttermilch mehr trinken. Dann begann er alles Gemüse, Salate und auch Wildkräuter (die ich ihm alle vorgekaut hatte) abzulehnen, zwei Wochen später lehnte er alle Nüsse und andere pflanzliche Proteine ab, noch später auch Früchte. Als er selbst Bananen, sein Grundnahrungsmittel, wieder ausspuckte, machte sie sich ernstlich Sorgen. "Ich grübelte und grübelte... Ein Kind verweigert doch nicht freiwillig die Nahrung- seine wichtigste Lebensgrundlage - und verhungert! Konnte es sein, dass in der Nahrungsauswahl, die ich ihm anbot, irgendein Produkt fehlte, das er jetzt offensichtlich brauchte? Nun probierte ich es mit verschiedenen Getreidesorten, eingeweicht, gekeimt und vorgekaut. Aber er lehnte alles ab, er hatte schon tagelang nichts mehr gegessen und nahm immer mehr ab. **Ich telefonierte mit einer bekannten Familie, die sich und ihre Kinder auch seit fünf Jahren mit veganer Rohkost ernährt. Ich bekam die Auskunft, dass meine Freundin mit ihrem jüngsten Sohn im Krankenhaus sei, beide wegen akutem B12-Mangel. Ich war erschrocken. Mir war zwar klar gewesen, dass die B12 -Versorgung bei veganer**

Rohkost problematisch ist. Aber ich hatte für mich das Problem insofern gelöst, dass wir regelmäßig Spirulina-Algen zu uns nahmen, die laut Literatur sehr viel B12 enthalten."

Die Wissenschaft sagt heutzutage zu **SPIRULINA Algen** folgendes:

**"Algen enthalten praktisch ausschließlich Analoga des Vitamins, die zudem noch in der Lage sind, Resorption und Metabolismus der aktiven Vitamine zu blockieren. Dies ist hauptsächlich bei Spirulina der Fall. Essbare Meeresalgen, wie Nori und Kombu, enthalten nach heutiger Ansicht keine brauchbaren Mengen aktiven Vitamins. Somit erhöhen diese Produkte die Gefahr eines Cobalaminmangels (B 12)."** (Leitzmann)

"Was also konnte David fehlen? Zuguterletzt ging ich in den Naturkostladen, **kaufte Eier** und bot David ein **rohes Eigelb** an. Und - oh Wunder - nach einer Woche Nahrungsverweigerung öffnete er den Mund, schluckte den ersten Löffel und sagte "Ach". ("Ach" sagte er immer dann, wenn ihm etwas besonders gut schmeckte.) Er aß das ganze Eigelb auf, ein paar Stunden später noch einmal eins. Am nächsten Tag aß er endlich wieder etwas Obst und Gemüse; ich war überglücklich, die Ursache für seine Nahrungsverweigerung gefunden zu haben. Er hatte die ganze pflanzliche Nahrung abgelehnt, weil sein Körper etwas anderes **brauchte: tierisches Eiweiß (B12 ist nur in tierischen Produkten)**. Diese Erkenntnis ergriff mich ganz tief, rüttelte an meinem Weltbild, stürzte meine Vorstellungen über Vegetarismus und Ethik. ("Du sollst nicht töten!") In der Folge gewöhnte ich David langsam wieder an tierische Proteine... Es war deutlich, dass es ihm viel besser ging, nachdem er tierische Produkte gegessen hatte, sowohl psychisch als auch physisch. Die körperlichen **Mangelsymptome verschwanden** mit der Zeit, er wurde wieder fröhlicher und ausgeglichener und er nahm endlich wieder zu...."

**Man muss auch wissen, dass B12 in der Leber 3-10 Jahre gespeichert werden kann.** Ich habe überzeugte Veganer kennen gelernt, **welche nach 20 Jahren veganer Kochkost einen derartigen B12 Mangel hatten, dass dieses Vitamin im Blut gar nicht mehr nachweisbar war.** Mit regelmäßigen B12- Spritzen beheben diese Menschen nun ihren B12-Mangel...

Auch stellte ich mir bei meiner Recherche immer wieder die Frage, weshalb **vegane Rohköstler** generell viel schneller in einen B12- Mangel reinrutschen als vegane Kochköstler. Eine mögliche Antwort darauf könnte sein, dass in wissenschaftlichen Kreisen diskutiert wird, ob hohe Konzentrationen an **Ascorbinsäure (Vitamin C) eine reduktive Zerstörung des Vitamins** herbeiführen können. "Doch welche Bedeutung dies unter physiologischen Verhältnissen hat, ist schwer abschätzbar....", so C. Leitzmann/Hahn.)

Besonders tückisch kann die Entwicklung der **B12-Mangel-Schäden bei Rohkost-Veganern** verlaufen. Vegane Kostformen sind im Allgemeinen reich an frischem Blattgemüse und damit auch an **Folsäure**. Gleichzeitig kann die Cobalaminzufuhr sehr niedrig sein. Die enge funktionelle Verbindung beider Vitamine führt dazu, dass hohe Folsäurezufuhren die Entwicklung einer cobalaminbedingten Anämie verzögern (kaschieren). Währenddessen schreiten allerdings die durch den Cobalaminmangel hervorgerufenen neurologischen Veränderungen weiter voran. Wird die Anämie evident, können bereits schwere und irreversible **Schädigungen des Zentralnervensystems** aufgetreten sein.

Nun gibt es noch viele Berichte von Frauen, bei welchen eine vegane Rohkosternährung in der Schwangerschaft zu B12-Mangel und **zu irreversiblen Folgen geführt hat**, und es würde im vorliegenden Artikel zu weit führen, diese Erfahrungsberichte alle zu schildern...

Interessant finde ich in diesem Zusammenhang auch **Gandhis** Entwicklung, der ursprünglich die Haltung vertrat, dass der Mensch sich am besten nur von Früchten und Nüssen ernähren sollte, weil das die gewaltfreieste Ernährungsform darstellt. Dies praktizierte er wohl längere Zeit, bis er dann schwer krank wurde. Und da er ein Gelübde abgelegt hatte, keine Kuhmilch mehr zu trinken, überredete ihn seine Frau, **Ziegenmilch zu trinken (er hatte Eiweißmangel, wie die meisten Vegetarier)**. **Dadurch gesundete er wieder**, und bezog nun die Ziegenmilch bis ans Ende seines irdischen Lebens mit ein.

[http://josef-stocker.de/frische\\_kost\\_heilt.pdf](http://josef-stocker.de/frische_kost_heilt.pdf)

## Literaturangaben:

**Neumeister, Ulrich "Veggiewahn: Eine Aufarbeitung der Irrtümer und Missverständnisse des Vegetarismus"** 312 Seiten; Freya: 2016; ISBN: 978-3990252451 (Das Beste Buch zum Thema)

Keith, Lierre "Ethisch Essen mit Fleisch: Eine Streitschrift über nachhaltige und ethische Ernährung mit Fleisch und die Missverständnisse und Risiken einer streng vegetarischen und veganen Lebensweise" 251 Seiten; Systemed: 2013; ISBN: 978-3927372870; **Empfehlung!** "The Vegetarian Myth: Food, Justice, and Sustainability" 309 Seiten; ISBN: 978-1604860801  
[http://www.lierrekeith.com/book-ex\\_the-vegetarian-myth.php](http://www.lierrekeith.com/book-ex_the-vegetarian-myth.php) <http://www.lierrekeith.com/>

**Don't Go Veggie! 75 Fakten zum vegetarischen Wahn** von Udo Pollmer, Georg Keckl und Klaus Alf S. 222 Seiten; Hirzel Verlag, ISBN 978-3-7776-2416-7 <http://euleev.de/>

**Gundry, Steven "Böses Gemüse: Wie gesunde Nahrungsmittel uns krank machen. Lektine - die versteckte Gefahr im Essen"** 392 Seiten; 2018; ISBN-13: 978-3-407-865120

**Gundry "The Plant Paradox: The Hidden Dangers in Healthy Foods That Cause Disease and Weight Gain"** 2017 Lektinfreie-Ernährung kann Dir helfen! Keto ist *NIEDRIG Protein, High Fett*).

**Klein, Thomas "Volkskrankheit Vitamin-B12-Mangel. Falsche Theorien und wirkliche Ursachen. Ein Wegweiser zur Selbsthilfe..."** 2. erw. Aufl. 2009; ISBN: 978-3-939865-04-9 [www.hygeia.de](http://www.hygeia.de)

**Vitamin-B12** <http://www.vitamin-b12.de/> Internet: <http://josef-stocker.de/vitaminB12.pdf>

**Haller, Albert von "Gefährdete Menschheit"** 10 Auflage 200 [www.hippokrates.de/](http://www.hippokrates.de/)

**Haller, Albert von "Macht und Geheimnis der Nahrung"** 384 Seiten, 4/1995

**Ballantyne, Sarah "Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung und werden Sie wieder gesund"** 432 Seiten; Riva: 2015; ISBN: 978-3868836653

**Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm"** 448 Seiten; 2016; ISBN: 978-3424153101 [http://josef-stocker.de/leaky\\_gut\\_darmloecher.pdf](http://josef-stocker.de/leaky_gut_darmloecher.pdf) Wichtige Grundsätze!

**Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen - ..."** 322 Seiten (185 x 270 mm); .2015; ISBN: 978-3907547144.  
Stefan Schaub warnt vor Säuren in der Nahrung: [http://josef-stocker.de/schaub\\_acid\\_2015.pdf](http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf)

**Eiweiß wichtig** (aber Warnung vor Soja und Hülsenfrüchten) <http://josef-stocker.de/welt2.htm>

**Rohkost oder Kochen?!** [http://josef-stocker.de/rohkost\\_oder\\_kochen\\_garen\\_braten.pdf](http://josef-stocker.de/rohkost_oder_kochen_garen_braten.pdf)

**Kuhmilch bringt viele Krankheiten, bis Krebs:** [http://josef-stocker.de/milch\\_meiden.pdf](http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf)

Meine pdf-Dateien <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

Internetseite [http://josef-stocker.de/vegan\\_irrweg.pdf](http://josef-stocker.de/vegan_irrweg.pdf)

## **OHNE FLEISCH und ohne Feuer stände die Menschheit heute AUF EINER TIEFEREN STUFE DER INTELLIGENZ.**

**Buch: Worm, Dr. Nicolai „Syndrom X oder: Ein Mammut auf den Teller. Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstandsfalle"** 7. überarbeitete Auflage: 2008; In diesem Buch erfahren sie:

Warum die Empfehlung zu reichlichem Konsum von Kohlenhydraten bei dem heutigen Lebensstil äußerst bedenklich und verantwortungslos ist.

Dass Vegetarismus nie und nirgendwo auf der Erde eine natürliche Ernährungsform war und dass Kinder von Vegetarierinnen mit schlechten Karten ins Leben starten.

Welche Ernährungsweise in den menschlichen Genen «festgeschrieben» ist; wir waren Jahrmillionen JÄGER und lebten in der Hauptsache von "tierischem"! - wir hatten nie so viele KH im Nahrungsangebot.

Warum die Menschheit vor einigen tausend Jahren mit dem Aufkommen des Ackerbaues auf die falsche Ernährungsbahn geriet. (Alles aus Samen und Körnern schadet uns!)

Wie wir unsere Ernährung heute wieder Gen gerecht gestalten können (mit mehr Proteinen und Fett. Es gibt essentielle Aminosäuren, die wir nur aus Fleisch erhalten.

Erst als unsere Vorfahren vor ca. 2 Millionen Jahren mehr tierisches Fett aßen und später auch das Kochen erfanden, wuchs das Gehirn auf die heutige Größe.

Anhang:

## **Rita Fehst hat Blutgruppe A (sie war 30 Jahre lang Vegetarierin und immer krank)**

Lieber Herr Stocker! Hier meine Erkenntnisse zur **Blutgruppenernährung. D'Adamo: Dieses Buch hat mich seinerzeit sehr in die Irre geführt, bei meiner Blutgruppe A. Es gibt von der menschlichen Entwicklung her keine Vegetarier! (Es gibt kein Naturvolk das rein vegetarisch lebte oder lebt!)**

Bei meiner Suche nach optimaler Ernährung dachte ich, ich bin auf der sicheren Seite, wenn ich mich entsprechend D'Adamo für meine Blutgruppe **nach A** ernähre (was aber nicht stimmte).

**Wir stammen alle aus der Ursuppe: auch Blutgruppe A braucht Fleisch, nur weniger, und wenig Obst wegen der empfindlichen Verdauung. Bedenken Sie bei Ihren Aussagen, dass 30 % der Europäer auf Fructose eine genetische Unverträglichkeit haben.**

**Kartoffeln** sind für meinen empfindlichen Darm geradezu ein Muss auch für meinen Sohn, für den die Schaubkost die optimale Ernährung geworden ist, jedoch ganz wenig Käse **und kein Obst**, das verträgt er nicht. (Obstsäuren)

Knollen gab es in der menschlichen Entwicklung schon lange, auch wenn es nicht diese uns bekannte **Kartoffel ist, an Knollen (und an Feuer und Kochen) sind die Menschlichen Gene gewöhnt.**

Grüße Rita Fehst February 21, 2009

Blutgruppendiät ist falsch: <http://josef-stocker.de/blut5.htm>

**Rita Fehst: Meine Geschichte - Vegetarische Vollwerternährung seit 30 Jahren, die Folgen waren schlimm: Besenreiser, Trockene Augen Bluthochdruck jetzt mit 59 J, (dann Wechsel zu Low-Carb) inzwischen wieder normaler Bluthochdruck, trockene Augen gebessert. **Ich habe einen kranken 21jährigen Sohn (wegen meinem Leben als Vegetarierin und B12-Mangel):** Seit Kindheit Ekzeme, Infektanfälligkeit, mit 15 Jahren Leaky-Gut-Syndrom.....**

Seit 4 Jahren auf der Suche nach Heilung. Dank einer Erbschaft konnte ich viele Ärzte und Therapien konsultieren, trotzdem keine Hilfe.

**Dann vor 3 Monaten das Buch von Dr. Lutz (Fett-Eiweißkost - das Gegenteil zu Vegetarisch): Sofortige Verbesserung der Verdauung,** bei mir nützliche Gewichtsabnahme, mein Sohn mit Untergewicht kann jetzt wieder zunehmen. (Alles normalisiert sich mit der PALEO-Ernährung oder KETO.)

**Dann habe ich die Schaubkost begonnen: Da schmeckt das Essen doch viel besser mit den guten Eiweißhaltigen Nahrungsmitteln und Fett, dem Geschmacksträger.**

**Ein gestörter Darm kann diese Mengen an Ballaststoffen der Vegetarier nicht vertragen bzw. verdauen. Und dass das Obst durch die Fruchtsäure auch die Darmschleimhaut reizt, das Kalzium abzieht, das leuchtet ein.** Herr Schaub ist endlich ein Therapeut, der sofort weiß, warum bestimmte Probleme auftreten und was mit der Ernährung noch falsch lag (z.B. ich streute früher Kräuter über das Abendessen, auch schon das hat bei meinem Sohn zu Verdauungsproblemen geführt. Sofort weggelassen und die Probleme verschwanden.)

Ich habe mich zur weiteren Ausbildung bei Herrn Schaub gemeldet... (Bad Ragaz) Nun arbeite ich als Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, jetzt ist es so einfach, Menschen schnell Besserung zu verschaffen, nur mit der Ernährung (=Low-Carb; beachte Amy Myers).

**Ich habe mein persönliches Wunder erlebt. Allein das Essen (nach Lutz) hat meinem Sohn geholfen, seine Darmbeschwerden zu heilen** (Lutz "Kranker Magen - kranker Darm"). Alle Medizin nützt nichts, wenn die Bakterien im Darm zuviel Kohlenhydrate als Nahrung bekommen. Es ist so einfach. Ich bin so froh, dass ich jetzt dieses Wissen habe, meinem Sohn geht es (nach der Vegetarismuskatastrophe) immer besser, er wird stabiler. Grüße RITA FEHST

**Fehst: Krebs auch wegen HORMONEN:** neben der **Kohlenhydratmast** habe ich folgende Erkenntnisse über die Entstehung von Krebs gerade bei Brust, Unterleib, Prostata: Bekannt ist, dass ein Zuviel an Östrogen Krebs wachsen lässt, Östrogen ist ja ein Wachstumshormon sowohl bei Männern als auch bei Frauen.

(Jane Plant sieht die Ursache von Prostata- und Brustkrebs hauptsächlich in der Tiermilch!)

Wenn der Gegenspieler Progesteron und auch Testosteron fehlen, und die körpereigene Produktion lässt ab 35 Jahren nach, mit 45 produzieren die Eierstöcke fast nichts mehr dann kann man ausrechnen dass da eine Dysbalance entstehen kann- und das ist wissenschaftlich erkannt. Hinzu kommt noch, dass **die weibliche Brust auch nach der Menopause immer noch Östrogen selbst produziert. Und die Ernährung ist östrogenlastig, ebenso kann die Leber je nach Belastung nicht mehr ein Zuviel an Östrogen abbauen, es gelangt zurück in den Blutkreislauf und die Gegenspieler fehlen!!!** [www.hormonhilfe.de](http://www.hormonhilfe.de)

das Unterstützen des Körpers mit Progesteron ist einfach und wirkungsvoll. Elisabeth Buchner ist für mich die kompetenteste Frau auf dem Gebiet.

und das Buch: Wechseljahre, nein danke von Beth Rosenhein ist für mich wertvoll.

Liebe Grüße RITA FEHST, Heidelberg

Rita Fehst schreibt auf einer Homepage das Folgende:

Dr. med. F. X. Mayr, hat in 60jähriger Forschungsarbeit den unumstößlichen Beweis erbracht, **dass der Mensch nicht von dem lebt, was er isst, sondern von dem, was er verdauen kann.** Der gesundheitliche Wert einer Nahrung wird somit weitest gehend vom Zustand und der **Leistungskapazität der Verdauungsorgane** mitbestimmt. Die Verdauungskraft ist aber von Mensch zu Mensch verschieden. Was den einen bekömmlich sein mag, überfordert vielleicht den nächsten. Lange genug wurde uns erklärt, esst mehr Obst, Gemüse und Vollkornbrot. Der Verzehr von Kartoffeln ging um Zweidrittel in den letzten 50 Jahren zurück. Kartoffeln jedoch sind gut verträglich und verstoffwechseln basisch.

**Obst, insbesondere die unreif geernteten Südfrüchte, enthalten Fruchtsäure und Fruchtzucker. Diese gehen bekanntlich schnell in Gärung über.** Vollkornbrot verstoffwechselt sauer (schadet den Gelenken) und ist gerade am Abend schwer verdaulich. **Aufgeblähter Bauch und Darmverstimmungen** sind oft die Folgen davon.

**Trockene Augen** Rita Fehst: 2005

Ich litt seit 15 Jahren an "trockenem Auge".

**Nach Natriumgabe (Salz) fühlte ich eine deutliche Besserung,** nach 4 Wochen hatte ich eine 80%ige Verbesserung. (Vegetarier: Pflanzenkost hat zu wenig Salz) Auch sonst haben sich **alle meine Schleimhäute wie Nase, Mund und Blase verbessert. Ich trinke nicht mehr so viel Tee, sondern mehr natriumreiches Wasser,** so muss ich nicht mehr so oft auf die Toilette und spüle nicht mein so wichtiges Körperwasser (Salze) aus.

Der Augenarzt Dr. Höh in Karlsruhe stellte die Ursache endlich fest, ich litt an zu großen Tränendrüsen, die Augenflüssigkeit ging zu schnell ab. Mit einem kleinen Teilchen eingeführt wurde das Problem auch gelöst.

Seit 15 Jahren litt ich also darunter und suchte so viele Augenärzte auf, keiner hat den doch einfachen Grund bei mir festgestellt. **Keiner gab mir die nötigen Salze und keiner wies mich darauf hin, dass ich zu viel Tee trinke.** Das hat mir sehr geschadet.

... Rita Fehst Heidelberg      To: [Rita Fehst](#)

**Neumeister, Ulrich "Veggiewahn: Eine Aufarbeitung der Irrtümer und Missverständnisse des Vegetarismus"** 312 Seiten; Freya: 2016; ISBN: 978-3990252451 (Das Beste Buch zum Thema - für alle nützlich zu lesen: 16 Mythen zum Thema Ernährung)

**Keith, Lierre "Ethisch Essen mit Fleisch: Eine Streitschrift über nachhaltige und ethische Ernährung mit Fleisch und die Missverständnisse und Risiken einer streng vegetarischen und veganen Lebensweise"** 251 Seiten; Systemed: 2013; ISBN: 978-3927372870; **Empfehlung!**

**Low-Carb, Paleo, Steinzeit-Nahrung:** [http://josef-stocker.de/paleo\\_steinzeit\\_nahrung.pdf](http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf)

**Eiweiß wichtig** (aber Warnung vor Soja) <http://josef-stocker.de/welt2.htm>

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

Diese Internetseite [http://josef-stocker.de/vegan\\_irrweg.pdf](http://josef-stocker.de/vegan_irrweg.pdf)

