

Welche Ernährung ist von der Natur für den Menschen gedacht?



[1]

Der Mensch ist von der Natur dafür vorgesehen Fleisch zu essen. Als Jäger und Sammler ist er ausserdem mit dem Konsum von Fleisch stark geworden. Dies wird zumindest immer wieder behauptet. Einige Überlegungen sprechen jedoch dagegen:

Wie war das damals in der Steinzeit?

Es ist schon etwas erstaunlich, dass viele Fleischkonsumenten ihr Handeln über die Tradition zu rechtfertigen versuchen. In keinem anderen Bereich würden dieselben Personen einen Steinzeitmenschen als Vorbild anerkennen. Sämtliche kulturellen und spirituellen Fortschritte seit der Steinzeit werden mit diesem «Argument» ignoriert. Man könnte die Todesstrafe, die Sklaverei und alle anderen überwundenen Dinge wieder einführen, was glücklicherweise niemand verlangt. Ausser beim Fleischkonsum; dieser soll durch das Verhalten der Neandertaler gerechtfertigt werden.

Waren wir «Jäger und Sammler»?

Anthropologen bezweifeln mittlerweile, dass in der Urzeit Fleisch gegessen wurde. Unsere Vorfahren waren hauptsächlich «Sammler und Gejagte» und nicht «Jäger und Sammler». Der Fleischkonsum war sehr selten. Zu aufwändig und zu komplex ist die Jagd auf Tiere, so dass sich die Menschen wohl in erster Linie von dem ernährten, was in der Natur zugänglicher ist, wie Nüsse, Früchte, Samen und Beeren.¹

Auch in der nahen Vergangenheit ernährte sich die Mehrheit der Menschen hauptsächlich vegetarisch, weil sie sich Fleisch kaum oder gar nicht leisten konnten. In keiner Zeit der Menschheitsgeschichte gab es je einen solch riesigen Fleischkonsum. Aus Traditionsgründen könnte man also genauso gut vegetarisch leben.

Ist der Mensch biologisch gesehen ein Vegetarier?

Biologisch ist der Mensch sehr vieles nicht, er ist zum Beispiel auch kein Telefonierer, Brillenträger oder Bücherleser. Darüber hinaus gibt es auch viele unnatürliche Dinge, von denen wir sogar überzeugt sind, dass wir sie tun sollen. Wenn zum Beispiel ein Kind eine Blinddarmentzündung hat, an der es unbehandelt sterben müsste, so sind wir der Meinung, dass wir es operieren sollten, obwohl dies offensichtlich eine höchst unnatürliche Sache ist: Biologisch ist der Mensch nämlich offenkundig auch kein operierendes Wesen: Er benötigt dazu eine Unmenge von künstlichen Hilfsmitteln.

Der Grund, warum biologische Wesensbestimmungen des Menschen unsinnig sind, ist ganz einfach der, dass das Wesentliche am Menschen gerade nicht seine biologischen Grundlagen sind, sondern das, was er aus ihnen macht. Die gesamte menschliche Entwicklung seit der Steinzeit ist nicht eine biologische, sondern eine psychologische: Alles, worin wir uns heute vom Steinzeitmenschen unterscheiden – vom Zähneputzen bis zur

Anerkennung der Menschenrechte –, ist nicht die Folge einer biologischen Bestimmung, sondern das Ergebnis einer kulturellen Entwicklung.²

Anatomievergleich: Fruchteesser – Fleischesser

Der Mensch ist aus anatomischer Sicht am ehesten ein Fruchteesser (Frugivore). Sein ganzer Körperbau ist darauf ausgelegt. Fleischesser (Carnivoren) unterscheiden sich in vielerlei Hinsicht vom Menschen. Alle vegetarischen Tierarten haben eine ähnliche Anatomie wie die Fruchteesser.

	Fruchteesser (Frugivore) (Menschen, Menschenaffen)	Fleischesser (Carnivore) (Löwen, Tiger, Wölfe ...)
Zähne:	Abgeflachte Backenzähne zum Zermahlen der Nahrung.	Reisszähne, stark entwickelte Eckzähne, spitze Backenzähne.
Speichel:	Alkalischer Speichel für den Stärkeabbau; viele Speicheldrüsen zur Vorverdauung.	Saurer Speichel zur Verdauung tierischen Proteins; es fehlt das stärkeabbauende Enzym Ptyalin; wenig Speicheldrüsen.
Kiefer:	Seitlich bewegbar zum Zermahlen der Speisen.	Nur Auf- und Abwärtsbewegung möglich, zum Reissen und Beissen.
Magen:	Längliche Form, komplizierte Struktur; wenig Salzsäure und Pepsine.	Einfacher runder «Sack» mit zehnmal mehr Salzsäure als bei Vegetariern, um zähe Tiermuskeln, Knochen etc. zu verdauen.
Darm:	Lang und verschlungen, grosse Oberfläche.	Kurz, glatt, damit das schnell verwesende Fleisch wieder rasch aus dem Körper gelangt.
Leber:	Vermag nur die vom Körper selbst gebildete Harnsäure abzubauen (kaum Urikasebildung).	Viel aktiver, vermag mit zehn- bis fünfzehnmal mehr Harnsäure fertig zu werden (grössere Urikasebildung).
Vitamin C:	Tägliche Zufuhr über die Nahrung (Früchte) notwendig.	Vermag Vitamin C selbst im Körper zu bilden.
Urin:	Alkalisch.	Sauer.
Haut:	Millionen Poren, Schweissdrüsen.	Keine Poren, kein Schwitzen durch die Haut.
Nägel:	Flach, keine Krallen.	Krallen.
Gang:	Aufrecht, um Früchte von den Bäumen zu pflücken.	Waagrecht für schnelle Fortbewegung auf der Jagd.

Letzte Aktualisierung: 08.12.2017

Fussnoten:

1. <http://news.wustl.edu/news/Pages/4582.aspx> [2]
2. Dies ist ein Auszug aus Taschenbuch «Leichenschmaus – Ethische Gründe für eine vegetarische Ernährung» von Helmut F. Kaplan, ISBN 3-499-19513-5

Weitere Infos:

- [Earliest direct evidence of plant processing in prehistoric Saharan pottery](#) [3], NATURE PLANTS 3, 16194 (2016)
- Galileo-TV: [Wissenschaftlich geklärt: Waren unsere Vorfahren eher Fleisch- oder Pflanzenesser?](#) [4], Dezember 2016 (deutschsprachiger Artikel zu obiger Studie)

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/node/219?language=it>

[2] <http://news.wustl.edu/news/Pages/4582.aspx>

[3] <http://www.nature.com/articles/nplants2016194.epdf>

[4] <http://ch.galileo.tv/history/wissenschaftlich-geklaert-waren-unsere-vorfahren-eher-fleisch-oder-pflanzenesser/>