

# Artgerechte Ernährung - eine kluge Entscheidung

## Welche Ernährung ist für Menschen artgerecht? Auswirkungen, die erwartet werden dürfen Wie Ernährung auf artgerecht umstellen

*Dr. Schnitzer – Rundbrief vom 13.5.2015*

### Welche Ernährung ist für den Menschen artgerecht?

Bei den meisten Säugetier-Arten ist erforscht und bekannt, welches für sie die jeweils artgerechte natürliche Nahrung ist. Man hat sie danach eingeteilt und benannt als

- Herbivoren (Pflanzenfresser, Beispiele Rind, Pferd, Ziege, Schaf, Reh, Hirsch, Elefant);
- Frugivoren (Fruchtesser; Beispiele Menschenaffen wie z. Gorillas);
- Carnivoren (Fleischfresser, Beispiele Wolf, Löwe, Tiger, Leopard, Hund, Katze);
- Omnivoren (Allesfresser; Beispiele Wildschwein, Bär, Ratte).

Wie aber ist das beim Säugetier Mensch? Während alle anderen Säugetieren über einen sicheren Instinkt verfügen, der ihnen sagt, welche Art Nahrung für sie gut ist, hat der Mensch diesen Instinkt weitgehend verloren.

Der Verlust des Instinkts für das Richtige ist der Preis für den ihm als Mensch gewährten freien Willen, welcher allerdings nur in Verbindung mit Wissen und Weisheit für den Menschen von Vorteil ist. Ohne diese drohen ihm Krankheit, Chaos, Krieg und Tod bis hin zur Auslöschung seiner Art.

Weil der Mensch keinen Instinkt mehr dafür hat, was gut für ihn ist, hat er alles ausprobiert, Geschmackloses durch Kochen, Braten, Grillen und Würzen schmackhaft gemacht. Er hält sich inzwischen für einen Omnivoren (Allesfresser) und hat auch sein Verhalten und seinen Charakter (!) entsprechend angepasst.

Dass die Gesundheit dabei Schaden nehmen könnte, haben die Menschen nicht bemerkt, weil die Folgeschäden einer nicht artgerechten Kost in aller Regel eine Inkubationszeit von 20 Jahren haben ((T. L. Cleave, G. D. Campbell, Diabetes, Coronary Thrombosis, and the Saccharine Disease, John Wright & Sons Ltd., Bristol, 1966).

Das einzige Frühwarnsystem ist der Kauapparat: Schäden am Gebiss, an Zähnen und am Zahnhalteapparat treten schon einige Wochen bis Monate Einwirkung einer nicht artgerechten Ernährung auf. Sie sind der direkte Nachweis dafür, dass mit der Ernährung des betreffenden Menschen etwas nicht stimmt und später chronische Krankheiten folgen werden, wenn er nicht zu artgerechtem Ernährungsverhalten zurückkehrt. (Weston A Price, Nutrition and Physical Degeneration, The American Academy of Applied Nutrition, 1939; Friedrich Proell, Zahnaufbau und Zahnzerfall in Abhängigkeit von der Ernährung, Johann Ambrosius Barth Verlag Leipzig 1956; Adolf Roos, Kulturzerfall und Zahnverderbnis, Verlag Hans Huber, Bern und Stuttgart 1962

Landwirtschaft, Nahrungsmittelindustrie, Handwerk und Gastronomie produzieren diese Omnivoren-Kost und verteidigen diese als Interessengruppen auch mit allen Mitteln - ist sie doch zu ihrer wirtschaftlichen Existenzgrundlage geworden und verleiht ihnen wirtschaftliche Macht und Einfluss auf Politik, Medien, Forschung, Lehre und Erziehung.

Medizin und Pharmaindustrie profitieren von den chronischen Krankheiten, welche durch die für den Menschen falsche Omnivorenkost entstehen. Ihre Lobbys sorgen dafür, dass es so bleibt, dass abhängig

gemachte Journalisten und gesponserte Wissenschaftler (sogenannte Mietmäuler) die falsche Ernährungsweise als die richtige propagieren, dass sie vor echten Gesundheitsgrundlagen warnen und so das Riesengeschäft mit den Krankheiten nicht durch geschäftsschädigende Tatsachen gefährdet wird.

Entsprechend schwer ist es für unabhängige Forscher, die Wahrheit herauszufinden und zu publizieren. Das fängt schon bei der Gewährung von Forschungsmitteln an. Diese werden fast nur - direkt oder indirekt - von diesen Interessengruppen bereit gestellt. Dafür erwarten sie auch, dass vorteilhafte Forschungsergebnisse erzielt werden. Wer da nicht mitspielt, fällt in Ungnade, wird totgeschwiegen, zum 'Außensteiter' abgestempelt, erhält keine Forschungsmittel mehr und kann sogar eigenfinanzierte Forschungsergebnisse nicht veröffentlichen - aufgrund der herrschenden Zensur durch Interessengruppen..

Um die Fakten zu vernebeln, werden die unterschiedlichsten Theorien in Umlauf gesetzt, welche Art -Vore der Mensch nun sei. Dabei versteigt man sich bis hin zu Behauptungen, dass hinge von der Blutgruppe ab oder müsse individuell ausgetestet werden. Die durch harte anatomische Fakten wissenschaftlich belegte und dokumentierte Wahrheit hingegen wird bis heute totgeschwiegen, weil sie die wirtschaftlichen Interessen der genannten Gruppen gefährdet:

Der im doppelten Sinne härteste Beweis, dass der Mensch ein Frugivore (Fruchtesser) ist, wurde von dem Zahnarzt Dr. Richard Lehne (Hamburg) bereits im Jahre 1938 erbracht. Richard Lehne ist der Begründer der Vergleichenden Gebissanatomie. Durch Vergleich des menschlichen Gebisses mit den diesem ähnlichsten Gebissen anderer Säugetierarten, deren artgerechte Ernährungsweisen erforscht sind, konnte er den Menschen als Frugivoren (Fruchtesser) identifizieren. 'Frucht' steht dabei für alles, was auch Bauer und Gärtner als 'Frucht' (= Ertrag) bezeichnen: Getreide und andere Samen, Wurzelknollen, zarte Blattschösslinge, Baumfrüchte und Nüsse. (Richard Lehne, Grundsätzliches über Ernährungsfragen, Zahnärztliche Rundschau, Berlin, 47. Jahrgang, Nr. 38, 18.09.1938, S. 12 - 16).

## Eigennutzen artgerechter Ernährung für den Menschen

Menschen, die von Zeugung und Geburt an eine artgerechte Ernährung erhalten, sind physisch und mental gesund und bekommen ebensolchen gesunden Nachwuchs von harmonischer Gestalt und mit prachtvollem, gesundem Gebiss. Sie verfügen über ein starkes Immunsystem, das mit Infektionen kurzen Prozess macht. Sie bekommen keine der üblichen chronischen Zivilisationskrankheiten. Ihre biologische Lebenserwartung beträgt 140-150 Jahre. (J. G. Schnitzer, [Das volle Leben, Lebensqualität in der Zivilisation](#), Friedrichshafen, 1984-2007).

Auch wer bereits chronisch krank geworden ist, erhält durch die Umstellung auf eine für den Menschen artgerechte Ernährung die Chance, den gesundheitlichen Verfall zu stoppen, seine Vitalität zu regenerieren und wieder gesund zu werden. Außerdem steigt hierdurch die reduzierte Lebenserwartung wieder beträchtlich an. (Siehe [Der Schnitzer-Report, 4702 Personen berichten über ihre Erfolge, 1974, Stichwortverzeichnis](#)).

## Großer Nutzen artgerechter Ernährung für die Menschheit

Die genutzte Weltackerfläche der Menschheit beträgt etwa 1,5 Milliarden Hektar. Wenn diese für den Anbau artgerechter Nahrung genutzt würde, könnte gesunde Nahrung für 32,1 Milliarden Menschen erzeugt werden (wir sind derzeit erst 7,3 Milliarden).

Bisher werden jedoch 70% dieser Ackerfläche für den Anbau von Tierfutter verwendet, um durch Aufziehen, teils Melken und in jedem Fall Schlachten der Tiere die - nicht zur artgerechten Ernährung des Menschen gehörenden - tierischen Nahrungsmittel zu erzeugen.

Bei der gegenwärtig produzierten, nicht artgerechten, aus pflanzlichen und vom Tier stammenden Nahrungsmitteln zusammengesetzten Zivilisationskost geben die verfügbaren 1,5 Milliarden Hektar Weltackerfläche nur Nahrung für 6,12 Milliarden Menschen her. Wir sind aber bereits 7,31 Milliarden (Siehe [Weltbevölkerungsuhr](#)). So fehlt Nahrung für 1,19 Milliarden Menschen. Diese müssen hungern und verhungern. Die anderen 6,12 Milliarden Menschen werden zwar satt, aber durch teils artfremde und überdies denaturierte Kost chronisch krank. (Siehe [Intelligente Politik bringt Frieden, Wohlstand und Gesundheit](#) und [Gesundheit Getreide Welternährung](#)).

Der Nutzen einer artgerechten Ernährung für die Menschheit ist gewaltig:

- Allgemeine physische Gesundheit, keine chronischen Zivilisationskrankheiten mehr;
- allgemeine psychische Gesundheit, keine Depressionen mehr, weniger Psychopathie;
- allgemeine Freude am Leben, kein Leiden der Menschen durch Krankheiten mehr;
- mehr Wohlstand, jährlich Einsparung hunderter Milliarden bisheriger Krankheitskosten;
- geistige Fitness bis ins hohe Alter, keine Pflegekosten, kein Pflegenotstand mehr;
- höhere Produktivität der Volkswirtschaften durch gesunde Bevölkerungen.

Von einem gewissen Wohlstand an stabilisieren sich die Bevölkerungszahlen, das ist wissenschaftliche wie praktische Erfahrung. Die bei artgerechter Ernährung reichlichen Nahrungsreserven ergeben ein ausreichendes Zeitfenster, diese Stabilisierung eintreten zu lassen.

Die mörderischen Pläne einiger wahnsinnig gewordener Psychopathen, die Weltbevölkerung auf 500 Millionen zu reduzieren, entbehren damit jeglicher rationaler Rechtfertigung.

## Regeneration von Umwelt und Natur bei artgerechter Ernährung

Weil bei artgerechter Ernährung der Menschheit keine Massentierhaltung mehr erforderlich ist,

- entfällt die bisherige Verseuchung des Grundwassers durch Tierfäkalien;
- entfällt weiteres Abholzen der Regenwälder für Anbau von Tierfutter;
- können Umwelt und Natur sich erholen und regenerieren.

## Nächste Zivilisationsstufe ohne Zivilisationskrankheiten

Es ist höchste Zeit, dass die Menschheit das Zeitalter der Zivilisationskrankheiten überwindet und sich zu einer Zivilisation ohne Zivilisationskrankheiten weiter entwickelt.

Wie die bisherige Zunahme der [Morbidity](#) parallel zu wachsenden Ärztezahlen und Pharmaumsätzen zeigt (je mehr Ärzte und Pharmaumsatz, desto mehr chronische Krankheiten), kann mehr Gesundheit nicht erreicht werden durch mehr Bekämpfung von Krankheiten.

Es kann auch nicht erreicht werden durch genetische Manipulation von Nahrungspflanzen und des menschlichen Erbgutes, und ebenso wenig durch Anwendung von Giften und Antibiotika gegen sogenannte Schädlinge, Bakterien oder Viren in- oder außerhalb des Menschen.

Eine Zivilisation ohne Krankheiten kann nur geschaffen werden durch Wiederherstellung der natürlichen Gesundheitsgrundlagen, deren wichtigste eine artgerechte Ernährung ist, und durch Vermeidung von Gifteinwirkungen im Menschen und von außerhalb auf den Menschen.

## Ethik und Moral artgerechter Ernährung des Menschen

Der gesunde Mensch hat eine starke natürliche Tötungshemmung nicht nur gegenüber Seinesgleichen, sondern auch gegenüber anderen Tieren. Das betrifft nicht nur andere Säugetiere, sondern jegliches andere Lebewesen. Nur dann, wenn der gesunde Mensch angegriffen wird, setzt seine Abwehr gegen den Angreifer ein - sei es ein böser Mensch, ein böses Tier oder ein Insekt, das an seinem Blut saugen will.

Darüber hinaus hat der gesunde Mensch ein starkes Bedürfnis der Fürsorge für andere Lebewesen, wenn diese in Schwierigkeiten geraten sind und sich nicht selber helfen können. Auch das betrifft nicht nur andere Säugetiere, sondern z.B. auch z.B. einen Schmetterling oder Käfer, wenn solche hinter eine Fensterscheibe geraten sind und verzweifelt versuchen, durch die für sie unsichtbare Fensterscheibe hindurch 'ins Helle' hinaus zu gelangen.

Man nennt es Mitgefühl, Bedürfnis der Fürsorge für Andere, Empathie. Gesunde Menschen haben es. Albert Schweitzer fasste es in dem Begriff der 'Ehrfurcht vor dem Leben' zusammen. Auch die Bibel enthält das Gebot 'Du sollst nicht töten', welches Fleisch essende Christen in rechte Erklärungsnot bringt.

Psychopathen fehlt die Fähigkeit des Mitgefühls. Es ist eine spezielle Erkrankung oder gar unheilbare Degeneration der betreffenden Bereiche in ihrem Gehirn, eine partielle Hirninsuffizienz.

Welche Verbrechen Psychopathen deshalb ganz emotionslos begehen, gleich ob in Positionen jeder Art und Höhe oder als Terroristen und Fanatiker jeglicher Richtung, das erfahren wir täglich aus den Nachrichten oder, wenn es dort verschwiegen wird, über das Internet.

## **Einfluss artgerechter Ernährung auf Psyche und Sozialverhalten**

Der Volksmund sagt nicht ohne Grund 'Der Mensch ist was er isst'. Art und Zusammensetzung der Ernährungsweise eines Menschen und auch eines Tieres haben großen Einfluss auf ihr Verhalten. Das gilt allerdings nur, so lange ein psychopathisches und asoziales Verhalten lediglich funktionell durch Vitalstoffmangel des Gehirns verursacht ist. Bei degenerativ oder gar bereits genetisch geerbter partieller Hirninsuffizienz ist Alles zu spät, da 'sind Hopfen und Malz verloren'.

Es war noch zu Zeiten des 'Ersten Kalten Krieges' nach dem Zweiten Weltkrieg, als einer der von Prof. Dr. H. A. Schweigart jährlich einmal abgehaltenen Vitalstoff-Kongresse in Bayreuth und Prag (damals hinter dem Eisernen Vorhang) stattfand.

Prof. Schweigart hatte im Zweiten Weltkrieg sehr erfolgreich die Ernährung der deutschen Bevölkerung und Streitkräfte gesteuert: Es gab kaum chronische Krankheiten. Nach dem Krieg hat Prof. Schweigart, zusammen mit Kollegen in ähnlicher Position aus anderen europäischen Ländern und Ernährungsforschern, die gewonnenen Erfahrungen in gemeinsam erarbeiteten Resolutionen zusammengefasst und allen Regierungen der Welt zum Nutzen ihrer Völker zugestellt.

Mich selbst hatte Prof. Schweigart in den Wissenschaftlichen Rat dieser Internationalen Gesellschaft für Nahrungsforschung und Zivilisationskrankheiten berufen aufgrund meiner wissenschaftlichen Arbeit und Aufklärungsstudie zur Verhütung des Gebissverfalls (Aktion Mönchweiler 'Gesundheit für unsere Jugend', 1963-1968; siehe auch [Zahnarzt und Gesundheit - Über die Entwicklung der biologischen Grundlagen und Aufgaben des zahnärztlichen Berufes in den nächsten Jahrzehnten](#)).

Prof. Dr. Werner Kollath (er lebte damals in Porza bei Lugano) wusste, dass an der Prager Universität ein Dr. Jiri Bernasek ähnliche Ernährungsversuche an Laborratten durchführte, wie er, Kollath, sie zuvor zur Erforschung des Einflusses der Ernährung über viele Jahre hinweg durchgeführt hatte. Deshalb riet Kollath mir, Bernasek während des Kongresses zu besuchen, was ich dann auch tat.

Der Forschungsansatz von Dr. Bernasek war: 'Wenn wir alle Substanzen erforscht haben, welche der Säugetier-Organismus für eine gesunde Entwicklung und Fortpflanzung braucht, müssen die Versuchstiere (Laborratten) mit einer aus allen als notwendig erforschten Substanzen zusammengesetzten Kost gesund bleiben und gesunden Nachwuchs bekommen.

Die so ernährten Versuchstiere wurden jedoch krank, der Nachwuchs degenerierte und blieb in der dritten Generation ganz aus.

Weil mich schon damals und sogar schon während meiner Schulzeit, besonders ab 1945 bis zum Abitur 1950, die möglichen Ursachen von Aggressivität interessierten, fragte ich Dr. Bernasek nach seinen Beobachtungen hierzu. (ein heikles Thema im damaligen Ostblock.

'Meine Hände können es bezeugen', rief er aus und zeigte mir diese, voller Narben durch die Bisse dieser Versuchsratten. Er erzählte, wenn er das künstlich zusammengesetzte Futter bringt, springen sie hoch und beißen ihn. Dr. Bernasek berichtete ferner, dass diese Ratten teilweise ihre eigenen Jungen auffressen.

Ganz anders die natürlich ernährte, genetisch identische Kontrollgruppe. Diese erhielten als Futter lediglich Weizenkörner und Stengel von Kohlrabiblättern aus der Prager Universitätsküche. Damit blieben sie gesund und bekamen gesunden Nachwuchs durch beliebig viele Generationen. 'Wenn ich das Futter bringe, nehmen sie die Kohlrabistengel und vollführen damit eine Art Freudentanz', berichtete mir Dr. Bernasek.

Man vergleiche nun z.B. die beachtliche Aggressivität des mit Steaks, Hamburgers und denaturiertem FastFood ernährten Amerika (das in seiner ganzen Geschichte nur 27 Jahre ohne Kriege aufweisen kann) mit der Friedfertigkeit der traditionell bis in jüngste Zeit pflanzliche Nahrung bevorzugenden Inder und Chinesen - und man ziehe sich warm an, wenn dort erst einmal die 'Regel der 20 Jahre' nach T. L. Cleave

und G. D. Campbell greift, weil die 20 Jahre seit Einführung der amerikanischen Ernährungsgewohnheiten voll sind und sich die Langzeitwirkungen offenbaren.

## Wirtschaftliche Auswirkungen artgerechter Ernährung

Die wirtschaftlichen Auswirkungen sind durchweg vorteilhaft und liegen z.B. in

- drastischer Senkung von Kosten durch Behandlung und Versicherung von Krankheiten,
- Wegfall des ganzen teuren Pflegebereiches, weil die Leute gesund bleiben,
- höhere Produktivität durch mehr Leistung und weniger Krankheit der Arbeitskräfte,
- größerer Wohlstand der Bevölkerung durch geringere Sozial- und Krankenkassenabzüge.

## Umstellung auf artgerechte Ernährung

'Es gibt nichts Gutes, außer man tut es', ist einer der weisen Sprüche des Volksmundes.

Tatsächlich muss man die Ernährungsumstellung organisieren. Es ist zwar viel einfacher als die Meisten es sich vorstellen, auch viel einfacher als z.B. die Umstellung des Fließbandes in einer Automobilfabrik auf ein neues Modell. Aber es ist immerhin die Umstellung einiger der Abläufe in der der Küche und beim Essen. Einmal organisiert und eingeführt, läuft das artgerechte Ernährungsmodell dann genau so reibungslos wie vorher das ungesunde Zivilisationskost-Modell.

Eine besonders gründliche Anleitung findet man in dem Buch [Schnitzer-Intensivkost. Schnitzer-Normalkost](#), welches auch Zubereitungsbeispiele in Form eines 14-Tage-Planes gibt. Man lese das [Inhaltsverzeichnis](#) für genauere Information.

Die meisten erforderlichen Küchengeräte sind in fast jedem Haushalt vorhanden. Das Einzige, was Neu-Einsteiger noch brauchen, ist eine Getreidemühle. Denn die nur im keimfähigen Getreide, welches man im Reformhaus und im Bioladen bekommt, sind die gesundheitlich besonders wichtigen Vitalstoffe und Auxone enthalten, welche den Kern einer artgerechten Ernährung bilden.

Um diese für die Ernährung nutzen zu können, ist frisches Mahlen direkt vor der weiteren Verarbeitung entscheidend. Denn einige dieser Vitalstoffe oxidieren nach den Mahlen ungefähr so schnell, wie ein angeschnittener Apfel oder eine geschälte Kartoffel sich an der Luft verfärben.

Die ersten Getreidemühlen mit Mahlsteinen für den Haushalt habe ich ab 1963 entwickelt und bis 1984 produziert. Schon während dieser Zeit und danach kamen zahlreiche 'Me Too' - Geräte auf den Markt. Eine gute Auswahl findet man [hier](#).

Ich wünsche Ihnen einen erfolgreichen Einstieg in eine gesunde Zukunft durch artgerechte Ernährung, und dass Sie an deren Verwirklichung für alle Menschen und alle Völker mitarbeiten mögen!

Friedrichshafen, den 13.05.2015

Dr. Johann Georg Schnitzer

<http://www.dr-schnitzer.de> (Website)

<http://www.dr-schnitzer-buecher.de/> (Bücher)

<http://www.dr-schnitzer.de/schnitzerreport-index.htm> (Erfahrungsberichte)

P.S. Bitte leiten Sie diese Information per E-Mail auch an alle Ihre Kontaktpersonen weiter. Machen Sie dieses Wissen besonders der jungen Generation bekannt - sie hat es besonders nötig. Übernahme auf Internetseiten ist nicht erlaubt. Links zu meinen Internetseiten mit kurzem Hinweis auf deren Thema sind gestattet.

Vorangegangene Nachrichten siehe < <http://www.dr-schnitzer.de/emailnachrichten.html>>. Wenn Sie diese Nachrichten bisher nur als Weiterleitung erhalten haben, können Sie sich dort auch selber zur Aufnahme in meine Mailingliste anmelden.

Abonnieren dieser Nachrichten als RSS-Feed: Bitte nehmen Sie dazu die RSS-Seite <http://www.dr-schnitzer.de/rss-nachrichten.xml> in Ihre dynamischen Lesezeichen oder Ihren RSS-Reader auf.

Individuelle Beantwortung von Fragen ist mir in der Regel nicht mehr möglich. Die meisten habe ich schon gründlich auf meiner Website und in meinen Büchern beantwortet. Gesuchte Antworten finden Sie am schnellsten, wenn Sie sich direkt aus diesen Quellen informieren: < <http://www.dr-schnitzer.de/intrasearch.html>> (Gesundheit suchen); < <http://www.dr-schnitzer-buecher.de>> (Bücher).