

Sabrina Wallner

Du bist nicht krank, du isst das Falsche!



Sabrina Wallner

**Du bist  
nicht krank,  
du isst  
das Falsche!**

Die großen Ernährungslügen

 crotona

## **Über die Autorin:**

SABRINA WALLNER wurde 1983 geboren. Die Leidenschaft zum geschriebenen Wort entwickelte sie mit ihrem Studium der romanischen Literaturwissenschaften an der Universität Konstanz. Seit 2012 arbeitet sie als freie Lektorin.

Deutsche Originalausgabe:

1. Auflage 2015

© Crotona Verlag GmbH&Co.KG

Kammer 11

83123 Amerang

[www.crotona.de](http://www.crotona.de)

Umschlaggestaltung: Annette Wagner

Druck: C.H. Beck • Nördlingen

ISBN 978-3-86191-068-8

Für alle, die sich gegenseitig liebevoll versorgen  
und für meine Familie,  
die mir jeden Tag aufs Neue zeigt,  
was bedingungslose Liebe ist.



# Inhalt

Einleitung .....	9
Zwicken im Bauch .....	9
<b>1: Richtig oder falsch?</b> .....	17
Muttermilch .....	17
All you can eat .....	19
Kuhmilch .....	24
Gras .....	27
Tomaten aus der Dose .....	34
Gelbwurst .....	40
Frühstücksbrötchen, Pasta & Co. ....	45
Hennensuppe mit Ei .....	55
Pflanze oder Tier? .....	60
Grüntee .....	67
Würfelzucker .....	70
Lachspizza .....	75
Tofu-Würstchen .....	78
Umami .....	81
Schokolade .....	82
Ein Löffelchen Licht .....	84
Die Fettsäure .....	89
Nüsse .....	95
Eine Dosis Licht .....	97
Krabbelkäfer .....	102
Butterbrot mit Apfel .....	105
Kartoffelsuppe .....	109
Histamin .....	111

<b>2: Menschlich sein</b> .....	121
Realismus? .....	121
Von der Vergangenheit lösen .....	124
Individuelle Gesundheitsvorsorgen gegen Konzerninteressen .....	126
Fanatische Vergleiche sein lassen .....	132
Offener Dialog .....	134
Überfluss oder Mangel? .....	137
Krankheit oder Hunger? .....	140
Selbst schlachten? .....	142
Das große Grauen .....	148
Intimität bewahren .....	157
Männlich und Weiblich .....	160
Ins Gras beißen .....	168
Intolerant versus not .....	172
Alleine essen .....	176
Vitamin B12 produzieren .....	178
Sich die Hände schmutzig machen .....	182
Nährende Natur .....	183
 Ausgewählte Quellen .....	 187



Ich dachte zunächst wirklich, pflanzliche Ernährung sei für jeden Menschen auf der ganzen Welt das Allerbeste. Das kann auf Dauer nicht gut gehen, für einen selbst und für die anderen. Extreme Sichtweisen sind unrealistisch und ungesund. Doch habe ich gelernt zu unterscheiden, dass die manipulierte Sichtweise mir nicht wirklich entspricht; und ein Teil von mir sind nun einmal alte Gewohnheiten. Vor allem wenn es um Ernährung geht, legt man Gewohntes nicht einfach so ab.

Wenn mich meine Großmutter gelehrt hat, Hühnersuppe macht stark, dann ist das durch eine Lektüre nicht so einfach aus mir herauszubekommen, denn Essensgewohnheiten stecken tief in jeder Zelle. Keiner, der sich seiner selbst bewusst ist, will allen anderen pflanzliche Ernährung aufzwingen. Vor allem keiner, der sieht, dass alles miteinander zusammenhängt. Niemand will im Grunde, dass er etwas aufgezwungen bekommt. Dieser Zwang, das lernte ich mit der Zeit, hat mit Maßlosigkeit zu tun.

## **Pflanze oder Tier?**

Ruediger Dahlke erzählte im Interview von einem Veganer, der ihm tatsächlich am Gürtel herumriss, weil der aus Leder war. Wer *Peacefood* vertritt, müsse auch sonst vegan leben, war dessen Meinung. Doch solch ein Angriff ist so gar nicht „peace“, wie ich finde.

Friedlich und gesund ist ein Leben, in dem man nicht gleich seinen Ledergürtel oder sein Kuhfell in die Tonne tritt, weil man die Ernährung auf eine pflanzliche umgestellt hat. Es geht ja auch um eine achtsame und demütige Haltung dem gegenüber, was man schon besitzt. Es geht darum, Maß zu halten, und man kann nach

und nach das Leben außerhalb des Tellers tierproteinfrei halten, wenn man das anstrebt. Das geht nicht von heute auf morgen. Gesund ist, wenn man die konsequente Haltung nach und nach umsetzt, indem man keine neuen Lederprodukte mehr nachkauft. Dr. Dahlke ist da sehr konsequent in Produktkonsum und Ernährung.

Hier ein gesundes Maß zu halten, ist ein Kniff, den die jungen Veganer nach und nach erlernen müssen. Ins Fanatische ist man schnell abgerutscht, das ist ja die Gefahr, man bemerkt es oft erst im Nachhinein. Hat man einmal angefangen, über die Anwesenheit von tierischen Produkten im Alltag nachzudenken, kann das zu extremen Gefühlen verleiten. Man muss sich dabei einfach erst einmal klarmachen, warum man sein Leben tierproteinfrei halten will.

Attila Hildmann beispielsweise ernährt sich pflanzlich, weil er seinem Körper etwas Gutes tun will, soweit ich das aus seinem Buch *Vegan for fit – Vegetarisch und cholesterinfrei zu einem neuen Körpergefühl* herauslesen konnte. Er treibt die radikale Ernährung nicht bis ins Kleinste. Veganen Wein, das hält er schon für übertrieben, hörte ich ihn in einer Talkshow sagen.

Wenn es darum geht, dass man gesund ist und sich fit fühlt, genügt es manchmal schon, Fleisch und Milchprodukte sein zu lassen. Ob da jetzt der Wein durch eine Fischblase gefiltert wurde, muss für die Gesundheit in dem Moment nicht maßgeblich sein.

Einem, der so viele Tiere rettet, wie der Attila, sagte Ruediger Dahlke, dem solle kein fanatischer Veganer den Ledergürtel oder gar den Porsche vorwerfen: „Wenn er jetzt einen Porsche mit Ledersitzen fährt, weil er als junger Mann einfach geil auf einen Sportwagen ist, dann sage ich den Leuten, schaut, dass Ihr Euch Geld spart, dass Ihr Euch auch einen Porsche leisten könnt, statt so neidisch zu sein.“

Man sollte lieber vor der eigenen Haustüre kehren, anstatt anderen ihr Leben vorzuschreiben. Wenn „solche engen Geister“, fanatische Veganer und fanatische Allesesser, aufeinandertreffen, kann das schon zu energiegeladenen Situationen führen: „Wenn die engen Geister, die sonst nix haben im Leben außer ihr Thema Futter, auf solche treffen, die ihr Steak blutig mögen“, sagte Ruediger Dahlke mit einem Augenzwinkern, kann genau das uns zeigen, wie wir *nicht* vorankommen.

Denn ein Problem bleibt, nämlich die Massentierhaltung. Auch wenn der durch die Fischblase gefilterte Wein für die menschliche Gesundheit in dem Moment unerheblich ist – Fischblase, Ledergürtel und -sitze müssen ja irgendwo herkommen, genauso wie das Kuhfell in meinem Wohnzimmer. Dass dies oft mit viel Leid aller Tiere verbunden ist, nicht nur dem der männlichen Küken, der Hennen, der Fische oder der Rinder, das wissen wir alle. Doch keiner darf dem anderen vorwerfen, er würde Leid verursachen. Nahezu keiner lebt in unseren Breitengraden so, dass er kein Tierleid oder gar den Tod vieler Tiere verursachte.

Mein Kuhfell liegt seit vielen Jahren im Wohnzimmer, und da bleibt es auch. Nur weil ich anfangs, mich pflanzlich zu ernähren, muss ich nicht gleich einen neuen „veganen“ Teppich kaufen. Jeder sollte für sich selber schauen, dass er sein Leben lebt und dabei vielleicht versucht, so wenig Leid wie möglich zu verursachen. Aber ich sage nicht: „Hey, Du machst etwas falsch!“ Ich habe mit meinem eigenen Gewissen genug zu kämpfen; denn zu Beginn meiner pflanzlichen Ernährung schien die schwarze Pädagogik überall zu sein. Hennensuppe mit Ei war für mich Vergangenheit. Gegenwart jedoch diejenige Pädagogik, die mit meinen Ängsten spielt und darauf abzielt, mich zu verunsichern.

In fanatischen Argumentationen verstricken sich oftmals dogmatische Pädagogik und Religion, und zwar eine solche, die die vielfältigen Bilder der Realität nicht sieht. Sie sehen allein die schrecklichen Bilder und nehmen diese her zum Schockieren. Das wird von Veganern gerne ins Extrem getrieben, einfach um die ganze Welt zu missionieren. Ich finde, es ist notwendig, dass weniger Fleisch gegessen wird, aber nicht auf diese Art und Weise. So ist auch Ruediger Dahlkes *Peacefood*, wie er sagte, nur „ein Angebot, sein Risiko auf Zivilisationskrankheiten zu verringern, aber niemand *muss* das tun! Ich habe noch nie jemanden mit einer Pistole zum veganen Leben gezwungen!“

Als ich selber vom Fleischesserpol zum Pflanzenesserpol katalpultiert wurde, sah ich mich zunehmend mit fanatischer Literatur konfrontiert. Ich wollte mehr erfahren, um im Supermarkt nicht mehr achtlos zu nehmen, was da ist, auch um den Rest meiner Symptome endlich loszuwerden, nachdem nun zumindest schon die Kopfschmerzen mit dem tierischen Proteinmix der Vergangenheit angehörten. Teil der Literatur über Ernährung, das musste ich immer wieder feststellen, sind auch dogmatische Texte.

So stieß ich auf einen noch radikaleren Autor namens Swami Lakshmanjoo, der sagt gar: „Ein Vegetarier, der mit einem Metzger eine freundschaftliche Beziehung unterhält, ist ebenfalls ein Sünder und verdient, bestraft zu werden.“<sup>26</sup> Weiter heißt es: „Bei Hochzeitsfeierlichkeiten solltest Du kein Fleisch servieren und ebenso wenig glauben, Fleisch zu essen, diene der Gesundheit. Es gibt keinen Grund. Warum solltest Du wegen Deiner Zweifel und Deiner Furcht vor dem Tode ein unschuldig Wesen töten? Es ist besser zu sterben, als das Leben eines unschuldigen Wesens

---

26 Lakshmanjoo, 135f.

zu nehmen, um das eigene zu bewahren. Manche mögen sagen: „Aber ich muss meinen Gästen Fleisch vorsetzen, wie meinem Schwiegersohn, oder sie werden beleidigt sein. Man wird glauben, ich sei geizig und scheue die Ausgaben für ihren Genuss.“ Wenn Du Deinen Schwiegersohn oder Deine Gäste wirklich liebst, serviere ihnen köstliche vegetarische Gerichte, mit einer Vielzahl an Gemüse, Käse und Joghurt. Setze ihnen keine Fleischgerichte vor. Er wäre kein Ausdruck von Liebe, sondern vielmehr Hass, weil Du sie zu solch unglücklichem Verhalten ermutigen würdest, das ihnen zwanzig höllische Leben bescheren wird.“<sup>27</sup>

Mal abgesehen von der Schuldmetaphorik, durch die Angst hervorgerufen wird, liegt das Problem hier vor allem in der Definition von „vegetarisch“. Fleisch zu essen, sei nach Lakshmanjoo grundsätzlich böse und mit zwanzig höllischen Leben verknüpft, aber Joghurt serviert er seinen Hochzeitsgästen. Streng genommen hängen Milch- und Fleischindustrie zusammen. Wo Joghurt produziert wird, müssen Kälber geboren und getötet werden, oder nicht?

Schauen wir dazu nochmals die fanatische Religiosität an: Diese Sichtweise geht über jegliche Ethik hinaus und ist extrem religiös, aber eben nicht im gesunden Sinne.

Solche extremen Sichtweisen verschleiern oft wichtige Tatsachen. Das reale Problem ist immer die Trennung in Gruppen wie „vegan“, „vegetarisch“, „omnivor“ – es gilt leider immer nur das Eine oder das Andere als gesund. So ist auch der überzeugte Fleischesser gerne extrem und überträgt seine eigene subjektive Wahrheit auf alle anderen Menschen.

Die ehemalige Veganerin Lierre Keith hat *Ethisch essen mit Fleisch* geschrieben, ein sehr gutes Buch über Ernährung. Ihr

---

27 Ders., 140

geht es als Fleischesserin besser, schreibt sie, ihre Schmerzen hätten sich verringert. Jedoch rät sie genau deshalb allen Menschen von der veganen Ernährung ab – und das ist meines Erachtens falsch. Jeder Mensch lebt und denkt anders. Deshalb benötigt jeder Mensch auch niemals das gleiche Essen wie ein anderer. Wo mir pflanzliche Nahrung gut tut, tut Dir vielleicht ab und an etwas Fleisch gut, wie Keith. Was mir gut tut oder Dir, ist aber keinesfalls auf alle Menschen übertragbar. Jeder muss das Gute für sich selbst finden. Und das Gute ist nicht allein auf die Ernährung zurückführbar. So simpel funktioniert der Mensch nicht, das schreibt auch Keith. Trotzdem rät sie vom Veganismus ab.

Ihre dunkelsten veganen Stunden sahen so aus: „Wenn ich meine Hausschlüssel nicht finden konnte, saß ich wie ein Häufchen Elend auf dem Wohnzimmerboden, gelähmt am Rand des Nichts. Wie sollte ich weiterleben?“<sup>28</sup> Und über ihre Freunde: „Alle meine Jugendfreunde waren radikal, redlich, erbittert. Der Vegetarismus war der nahe liegende, der Veganismus der edlere Weg daneben. Alle, die ihn langfristig beschritten, wurden krank. [...] Sie werden nicht wollen, dass es Ihnen so geht wie mir. Ich bitte Sie, dieses Buch zu Ende zu lesen und die Quellen im Anhang zu erwägen. Bitte. Besonders wenn Sie Kinder haben oder haben möchten.“<sup>29</sup> Über eine Gruppe Veganer, die auf einem Hof im Bundesstaat New York Permakultur betreiben, schreibt Keith, sie seien so ausgemergelt, „dass es mir beim ersten Treffen vor Mitleid ins Herz stach. *Krebs – Chemo – oh Gott* war mein erster Gedanke. Doch er starb nicht. Er aß nur nicht. Die Praktikanten – jung, ernsthaft und engagiert – sahen genauso schlecht aus. Bei einigen war eine deutliche C-Kurve in der Statur erkennbar, zu viel Mus-

---

28 Keith, 17

29 Dies., 18

kelschwund, um aufrecht zu stehen. Einige waren völlig geistesabwesend, aber nicht durch Marihuana, denn der Hof war eine drogenfreie Zone, und so musste ich daraus schließen, dass es sich um ein Hunger-High handelte. Fiel das nur mir auf? Waren alle anderen derart gefühllos angesichts dieser knochigen Ästhetik?“<sup>30</sup>

Diese radikale Sichtweise steht für mich nur als Ratschlag da, so viel habe ich gelernt. Es ist für mich kein Dogma. Wenn ich aber spüre, dass es mir ohne Fleisch besser geht, ist das auch in Ordnung, zumal: Kein Fleisch zu essen, bedeutet ja nicht, nichts zu essen!

Wenn die Hausärztin meiner Mutter sagt, genauso wie Ruediger Dahlke das aus langjähriger Praxiserfahrung bestätigt, dass Vegetarier und Veganer, die sich von frischem Obst und Gemüse vollwertig ernähren, immer die Gesünderen seien, kann ich das genauso als Ratschlag ansehen. Aber eben nur als Ratschlag und nicht als Dogma.

Jeder Mensch weiß im Grunde, was ihm gut tut. Wer dem veganen Trend folgen will und nach kürzester Zeit sagt, er würde ja gerne weiterhin vegan leben, aber ihm schmecke Schokolade einfach zu gut, für den ist das vegane Dasein wirklich nicht das richtige. Denn wer vegan leben mag, muss auch ein wenig vegan denken und erkennen können, dass Schokolade eigentlich vegan ist und erst mit der Hinzufügung von Milch vegetarisch oder omnivor wird. Wer nicht vegan denkt, der tut sich mit einer veganen Ernährung nichts Gutes. Das meint auch das Zitat der Autorin Katarina Michel. Sie tat diese so wahre Aussage in einer unserer vielen Diskussionen: „Die Welt wird nicht besser sein, wenn wir alle vegan leben, solange uns das entsprechende Bewusstsein

---

30 Dies., 66

fehlt.“ Das ist völlig in Ordnung so, keiner muss sich verbiegen. Die mentale Haltung muss zur Ernährung passen.

Wer sich natürlicherweise Gedanken über das Essen macht, dem wird es auch gutgehen. Wer achtsam lebt und sich Gedanken über das Essen macht, der kann vielleicht auch einmal auf gesunde Art Fisch essen, wenn er sich beim Bodenseefischer einen regionalen Fisch holt oder aus des Nachbars Teich mit Speisefischen einen auf seinen Teller bekommt. Wo die Großmutter selbst gemachte Marmelade an einen Vegetarier verschenkt, da schwinden ganz heilsam die Grenzen zwischen Veganern, Vegetariern und Allesessern. Fanatisch und ungesund wird es durch feste Grenzen zwischen diesen Gruppen.

Hennensuppe mit Ei koche ich nun nicht mehr, aufgrund eines radikalen Veganers und seines Buches, für das ich ihm dankbar bin. Aber gelassen wurde ich nur, indem ich dessen extreme Einstellung reflektiert und dann auch sein gelassen habe.

## **Grüntee**

Der Körper kommuniziert! Bei einer solchen Aussage muss ich immer ein wenig schmunzeln, und doch ist da etwas Wahres dran. Wenn wir zum Schulmediziner gehen, kann der manchmal unseren Körper durch Medikamente zum Schweigen bringen. Bei mir ging das nicht, und ich freute mich darüber. So hatte ich die Möglichkeit, meinem Körper zuzuhören und darauf zu reagieren. Wenn Symptome aussagen: „Was Du Deinem Körper gibst, ist falsch!“, kann die Ernährung oft viel bewirken. Aber nicht allein eine Ernährungsumstellung ist die richtige Antwort auf symptomatische Aussagen des Körpers.