

# Artgerechte Ernährung

## Hoch effizient in jedem Lebensalter

### Welche Nahrung ist 'artgerecht' für welche Art?

**Diese Frage ist von der Biologie (der Wissenschaft vom Leben) für fast jede Tierart gründlich erforscht.** Man weiß genau, welche Tiere in ihrer natürlichen Umgebung welche Nahrung bevorzugen. Nur beim Menschen ist man sich, so scheint es jedenfalls, immer noch nicht sicher, was die richtige, gesündeste Art der Ernährung wäre.

**Entwicklungsgeschichtlich entstanden auf der Erde zunächst die Pflanzen.** Mit Pflanzen als Nahrungsgrundlage konnten sich die 'Herbivoren' (Pflanzenfresser) entwickeln. Diese fressen nicht nur Alles, was grün ist, sondern auch die Samen, die wertvolle Vitalstoffe und ergänzende Aminosäuren (Eiweißbausteine) enthalten. Dabei werden nie alle Samen durch das Kauen aufgeschlossen; einige passieren den Verdauungstrakt unversehrt und werden nach ein paar Stunden irgendwo anders abgesetzt, zusammen mit den als natürlicher Dünger dienenden Faeces. Eine über Jahrtausende hinweg bewährte Symbiose zum beiderseitigen Nutzen.

**Weil Pflanzen Früchte mit Samen darin entwickelten, blieben auch die Frugivoren (Fruchtfresser) nicht aus.** Dabei kam es auch in diesen Fällen zu nachhaltigem gegenseitigem Nutzen: Die Pflanzen produzieren wohlschmeckende Früchte in welchen ihre Samen gut durch eine harte Schale (Steinobst!) oder sogar durch Gift (z.B. Blausäure!) geschützt sind. Die Frugivoren verzehren die Früchte, werfen die harten Samen irgendwo weg, wo sie keimen können, oder verzehren sie mit, wenn die Samen klein genug sind, und setzen sie später irgendwo unbeschädigt (und gleich gut gedüngt) ab. So helfen die Frugivoren den Früchte tragenden Pflanzen bei der Ausbreitung und die Pflanzen bilden dadurch eine immer breiter werdende Ernährungsgrundlage für die Frugivoren.

**Erst nachdem Herbivoren und Frugivoren zahlreich geworden waren, konnten sich Carnivoren (Fleischfresser) entwickeln. Diese werden auch als 'Raubtiere' bezeichnet, weil sie den friedlichen Herbivoren auflauern und ihnen das Leben rauben, um deren Fleisch zu verzehren.** Eine aus menschlichen und ethischen Perspektiven hinterhältige, bössartige, unmenschliche und asoziale Art, sich durchs Leben zu schlagen auf Kosten der Leiden und Tode Anderer, die doch auch gerne leben wollen (Du sollst nicht töten!). Darin liegt auch der tiefere Grund, warum die zahlreich gewordenen Frugivoren sich das nicht mehr bieten ließen und etliche Arten von Carnivoren heute vom Aussterben bedroht sind.

**Das Prinzip der Raubtiere findet sich in der menschlichen Gesellschaft als 'Raubtierkapitalismus' wieder.** Während ein auf gegenseitigen Nutzen ausgerichtetes Finanz- und Kapitalsystem Allen Wohlstand bringen könnte, lauert der Raubtierkapitalismus der rechtschaffenen großen Mehrheit der Menschen auf und nimmt ihnen Alles weg, was sie sich erarbeitet haben, oft auch ihr Leben. Aber immer mehr rechtschaffene Menschen lassen sich das nicht mehr bieten. So ist auch der [Raubtierkapitalismus \(was Helmut Schmidt dazu sagt\)](#) vom Artensterben bedroht. Da seine Vertreter als [Psychopathen](#) die Fähigkeit der Folgenabschätzung ihres eigenen Handelns nicht mehr besitzen, sondern etliche von ihnen dem Wahnsinn verfallen sind, haben sie der ganzen Menschheit den Krieg erklärt und damit ihren eigenen Untergang eingeleitet.

**Wichtig zu wissen: Die meisten Carnivoren (Fleischfresser, Raubtiere) können auch mit nur pflanzlicher Nahrung leben.** Das liegt an ihrer biologischen Entwicklungsgeschichte, denn sie haben sich aus Pflanzenfressern entwickelt. Manche Arten haben das gleich beibehalten: **Die Omnivoren (Allesfresser).** Ein typischer Allesfresser ist z.B. das Wildschwein.

**Wird jedoch Herbivoren (Pflanzenfressern) vom Tier stammende Nahrung zugeführt, werden sie krank.** Werden zum Beispiel Rindern, die Herbivoren (Grasfresser) sind, zur 'Aufbesserung der Eiweißzufuhr' als Tierfutter aufbereitete Schlachthausabfälle zugefüttert, um ihre ohnehin schon unnatürlich hohe Milchleistung noch weiter zu dopen, dann werden diese Pflanzenfresser krank, und zwar **krank im Kopf!** "Rinderwahnsinn" wird diese Krankheit genannt (siehe auch ['BSE, Rinderwahnsinn und die Konsequenzen'](#)).

**Degeneration und chronische Krankheiten der Menschen nehmen weiter zu:**

- Gebissdegeneration, Zahnkaries, Parodontose, Zahnfehlstellungen;

- Fehlsichtigkeit, körperliche Deformationen, Hemmungsmissbildungen
- Osteoporose, Arthrosen, Rheumatismus, Gicht;
- Übergewicht, Bluthochdruck mit den Folgen Herzinfarkt, Schlaganfall, Embolie;
- Diabetes mit den Folgen Gangrän (Beinamputation), Nierenversagen (Dialyse), Erblindung (Blutungen im Augenhintergrund), inneres Verbluten durch Oesophagus-Varizen u. a. m.;
- alle Arten von Krebs - Darmkrebs, Brustkrebs, Hautkrebs, Prostatakrebs, Pankreaskrebs, Leberkrebs, Lungenkrebs, Hodenkrebs, Eierstockkrebs, Gebärmutterkrebs, Blutkrebs (= Leukämie);
- **Erkrankungen des Gehirns:** ADHS, Lernschwäche, Leseschwäche, Autismus, Hirntumoren, Hirninsuffizienz, Psychopathie, Alzheimer Demenz, Wahnsinn.

**Für diese weiter zunehmenden chronischen Krankheiten hat das herrschende Krankheitsunwesen weder Heilung noch Vorbeugung zu bieten.** Vielmehr erzielt es seine enormen und ständig weiter wachsenden Einkünfte, Gewinne und Profite durch nicht heilende Dauerbehandlungen der Symptome dieser Krankheiten, deren Ursachen es verschweigt oder von diesen es durch gezielte Desinformation ablenkt.

**Deshalb ist eine verlässliche Antwort auf die nachfolgende Frage von schicksalhafter Bedeutung für jeden Menschen und die Menschheit:**

## **Welche Nahrung ist artgerecht für den Menschen?**

**Es erscheint merkwürdig, dass über diese Frage immer noch so viele verschiedene Meinungen über alle denkbaren Kanäle verbreitet werden.** Seit mehr als hundert Jahren wird da geforscht und publiziert, scheinbar ohne zu schlüssigen Antworten zu kommen - obwohl die frühen Menschen es richtig gemacht hatten und im alten Griechenland der Arzt Hippokrates es die Menschen und seine Kollegen wieder gelehrt hat.

In jüngerer Zeit verglichen die Einen die Darmlängen verschiedener Tierarten und glaubten, damit etwas beweisen zu können. Andere wollten durch auf einzelne Nahrungsmittel beschränkte Eiweißanalysen etwas beweisen, obwohl doch kein Mensch nur ein Nahrungsmittel zu sich nimmt. Manche 'Ernährungsexperten' erhoben ihre eigenen Vorlieben zur allgemeinen Ernährungslehre - und Etliche empfehlen jeute das, was der betreffenden Nahrungsmittelindustrie die größten Umsätze bringt, oder 'warnen' vor den wichtigsten Gesundheitsgrundlagen, wofür sie von dieser oder anderen Nutznießern einer kranken Bevölkerung 'honoriert' werden. Mit Honorar ('Ehrensold') hat das wenig zu tun, eher mit 'korruptivem Verhalten' (so der Bundesgerichtshof in einem Urteil), das nicht strafbar ist, weil der Bundestag kein entsprechendes Gesetz erlassen hat (schließlich schießt man nicht gerne ein Eigentor).

**Die herrschende 'Meinungsvielfalt' und die fortlaufende Desinformation über Ernährungsfragen werden deshalb so intensiv gepflegt, weil damit so umfangreiche Interessen verknüpft sind.** Diese Zusammenhänge und Hintergründe sind hier behandelt: ['Intelligente Politik bringt Frieden, Wohlstand und Gesundheit'](#).

**In Wirklichkeit wurde die Frage bereits 1938 von dem Hamburger Zahnarzt Dr Richard Lehne beantwortet und mit harten Fakten belegt** (siehe Dr. Richard Lehne 'Grundsätzliches über Ernährungsfragen', Zahnärztliche Rundschau, Berlin, 47. Jahrgang, Nr. 38, 18.09.1938, Seiten 12 - 16).

**Er wies nach, dass nähere Hinweise über die ursprüngliche Nahrung des Menschen in vorkultureller Zeit durch Vergleich der Gebissformen bei den verschiedenen Tierarten erhalten werden können.** Auf die übliche Vorstellung einer teils aus pflanzlichen und teils vom Tier stammenden Nahrungsmitteln gemischte Kost schreibt Dr. R. Lehne:

'Für eine gemischte natürliche Nahrung gibt es keine typischen Zahnformen, wohl aber typische Gebissformen, in welchen das Zahlen- und Größenverhältnis der für die jeweilige Nahrungsart typischen Zähne zueinander genau abgemessene Ernährungsarten erkennbar macht ... Die dargestellten Zahn- und Kieferformen weisen dem Menschen leicht ersichtlich seine Stellung als Frugivor (Früchteesser) zu. Phylogenetisch ist auch das menschliche Gebiss das Endglied einer jahrmillionenlangen Entwicklungskette. Man findet in demselben nicht das geringste Kriterium für andere Nahrungsformen, als eben die rein frugivore.'

**Die Zähne und das Gebiss des Menschen sind der buchstäblich härteste, nicht manipulierbare Beweis dafür, dass für den Menschen eine frugivore Ernährung artgerecht ist. Das erklärt auch, warum heute so viele Menschen krank sind und der Nachwuchs degeneriert - weil die heutige überwiegend denaturierte und teils artfremde tierische Anteile enthaltene Nahrung nicht dem genetischen Programm des Menschen entspricht und deshalb sein Stoffwechsel nicht damit zurecht kommt, sondern entgleisen muss.**

## Wenn der Zivilisationsmensch zu artgerechter Kost zurückkehrt

Nach diesem Stand der Erkenntnisse ist es nur ein logischer Schritt, diese praktisch zu nutzen und auf eine artgerechte Kost umzustellen. Weil ich diesen Schritt seit einem halben Jahrhundert empfehle (das erste Mal öffentlich im Frühjahr 1963), liegen mir Erfahrungen in großer Zahl vor.

Man recherchiere z.B. mit eigenen Beschwerden oder Krankheiten in den [3300 Erfahrungsberichten der Teilnehmer des Schnitzer-Reports](#).(1973/74).

Oder man lese den erst kürzlich erhaltenen Erfahrungsbericht einer [Familie, die seit 1979 meinen Ernährungsempfehlungen folgt](#). Dabei ist nicht nur die dauerhaft robuste Gesundheit als Resultat von Interesse. Besonders bedeutend sind auch die Erfahrungen mit einem älteren Herrn, einem Professor, der bis dahin mit seiner Ernährung so gut wie Alles falsch gemacht hatte und entsprechend leidend geworden war. Die wichtige Erkenntnis dabei ist, wie zügig die meisten seiner Beschwerden nach einer für ihn nicht ganz freiwilligen Umstellung auf artgerechte Ernährung verschwunden sind. Das ist ein Lehrstück für die ganze Pflegepolitik und Pflegeindustrie - wenn beide willens und fähig sind, daraus Etwas zu lernen.

Weil ich wichtige Ergebnisse in Studien nachgeprüft habe, kann ich mit großer Sicherheit sagen, dass die Anwendung einer artgerechten Ernährung in den heute möglichen Formen eine lebenswichtige Maßnahme für jeden Menschen und für die Menschheit insgesamt ist mit z.B. den folgenden Ergebnissen:

- **Die chronischen Zivilisationskrankheiten verschwinden weitgehend.** Natürliche Gesundheit wird der Normalzustand. Die Menschen sind guten Mutes, erreichen ein höheres Lebensalter. Sie sind in jedem Alter leistungsfähig, können für sich selbst sorgen, sich gegenseitig helfen, werden im Alter nicht 'pflegebedürftig', nicht dement, sondern weise, wenn sie genügend über das Leben gelernt und darüber nachgedacht haben.
- **Aggressionen haben offensichtlich einen Ursprung in denaturierter und nicht artgerechter Kost,** wie etliche Erfahrungen bestätigen (was nichts Gutes für das gesellschaftliche Zusammenleben verspricht und das Schlimmste für die von Amerika angeführten Hegemoniebestrebungen befürchten lässt).
- **Artgerecht ernährte Menschen sind friedlich, freundlich, hilfsbereit und geduldig.** Doch ist es unklug, wenn Psychopathen glauben, diese Gutmütigkeit ungestraft ausnutzen zu können. Denn in der Ruhe der Friedfertigen liegt eine Kraft, die auch vernichten kann, wenn sie provoziert wird.
- **Artgerechte Ernährung der Menschheit bedeutet reichliche und gesunde Nahrung für alle Menschen.** Das erlaubt ein friedliches Zusammenleben und ein ausreichendes Zeitfenster zur Entwicklung von Bildung und Wohlstand, was wiederum erfahrungsgemäß die Bevölkerungszahlen ausbalanciert und die aktuelle 'Bevölkerungsexplosion' friedlich zu einem Halt bringt, ohne dass die Pläne einiger Psychopathen für eine drastische Bevölkerungsreduktion Grund zur Anwendung fänden.

## Was ist zu tun - was können vor Allem Sie tun?

Es ist eine besonders günstige Zeit jetzt, am 1. Advent, noch 24 Tage bis Weihnachten.

**Zeit zum Nachdenken** über Bisheriges, wie es weitergehen soll, was man sich und Anderen Gutes tun kann.

**Zeit auch zum praktischen Handeln,** Zum Beispiel diese Weihnachten [mit eigenem, gesundem Weihnachtsgebäck zu feiern](#) statt mit zahn- und gesundheitsschädlicher Massenware aus Industriezucker und Auszugsmehlen. Weihnachtsgeschenke auszuwählen, die den Beschenkten [nützliches Wissen für die eigene Gesundheit](#) vermitteln

**Ich bin sicher, Sie werden das Richtige jetzt zu tun beginnen.**  
(Am 23.12. könnte es nämlich für diese Weihnachten zu spät sein).

Friedrichshafen, den 30.11.2014

Dr. Johann Georg Schnitzer

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