

Vegetarismus



Die Vorteile des Vegetarismus aus wissenschaftlicher Sicht

von Ricardo Jimenez-Gomez

Das Sprechen über die Vorteile des Vegetarismus wird oft zu einer Diskussion über Überzeugungen oder Ethik. Es kann aber auch rein wissenschaftlich diskutiert werden. Die I-Theorie erklärt, wie die Natur von Veränderungen auf zwei Ebenen beeinflusst wird: der Bruttoebene und der Feinebene [\[i\]](#). In diesem Artikel beobachten wir die Auswirkungen des Konsums von nicht-vegetarischer Nahrung auf diesen beiden Ebenen und schließen daraus, dass eine Verringerung des Konsums von nicht-vegetarischer Nahrung die positive Gesamtenergie des Menschen erheblich erhöhen würde.

A. Brutto-Level: Atome und größer

Auf der Bruttobasis kann der Einfluss einer vegetarischen Ernährung auf das Hormonsystem und die Hormonseggregation beobachtet werden. Dies schließt die chemischen Reaktionen auf atomarer Ebene ein.

Auf der Bruttoebene kann der menschliche Körper als chemische Fabrik betrachtet werden. Jede einzelne Aktivität im Körper wird durch einen Austausch oder eine Reaktion zwischen chemischen Substanzen ausgeführt. Auf der Ebene von Atomen, Molekülen und größeren Verbindungen ist die Chemie leicht zu beobachten. Zum Beispiel:

- Verdauung ist die Kombination von Magenflüssigkeit und Nahrung, um Nährstoffe zu extrahieren
- Das Gehirn kommuniziert mit dem Rest des Körpers über Peptide als Neurotransmitter
- Emotionen implizieren die Trennung von Hormonen in das Blutsystem von den verschiedenen endokrinen Drüsen.

Dr. Arthur P. Arnold vom Gehirnforschungsinstitut der Universität von Kalifornien in Los Angeles (UCLA) erklärt in dem Buch *Hormone, Gehirn und Verhalten* den Einfluss des endokrinen Systems auf den Menschen und wie das Verhalten beim Menschen sein kann durch Veränderung der Hormonspiegel verändert werden [\[ii\]](#). Adrenalin ist die Substanz, die die Nebennieren bei großer Erregung oder drohender Gefahr produziert. Cortisol wird auch in den Nebennieren produziert, um dem Stress, den Bedrohungen und der Angst zu begegnen.

In dem Buch „*You Are the Placebo*“ erklärt Dr. Joe Dispenza: „Wenn wir Stresshormone freisetzen, erzeugen wir unzählige süchtig machende negative Emotionen wie Ärger, Feindseligkeit, Aggressivität,

Wettbewerbsfähigkeit, Hass, Frustration, Angst, Angst, Eifersucht. Unsicherheit, Schuld, Scham, Trauer, Depression, Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit, um nur einige zu nennen. “ [\[iii\]](#) ”

Es gibt auch „Wohlfühlhormone“ wie Serotonin, Dopamin und Endorphin, die Emotionen wie Aktivitätswille, Motivation oder Euphorie hervorrufen.

Die Tierphysiologie ist dem Menschen sehr ähnlich, insbesondere in chemischer Hinsicht. Charles Darwin skizzierte in seinem Buch *Der Ausdruck von Emotionen in Mensch und Tier* die Ähnlichkeiten zwischen Mensch und Tier. Seine Theorie wurde wissenschaftlich durch viele Forschungsstudien gestützt [\[iv\]](#) .

Das endokrine System bei Tieren verhält sich ähnlich wie beim Menschen. Der Körper eines Wildschweins, der zum Zeitpunkt des Jägerschusses um sein Leben rennt, steckt voller Angst und Adrenalin (das bekanntermaßen Wildfleisch bitter schmeckt) [\[v\]](#) . Außerdem enthält der Körper eines zum Schlachten verführten Schafes zum Zeitpunkt seines Todes reichlich Cortisol [\[vi\]](#) · [\[vii\]](#) . Nicht nur dies, sondern auch die Angst, Apathie und Depression, die Tiere während ihres gesamten Lebens in den Ställen haben, können eine noch größere Auswirkung auf ihren Körper haben als auf den Tod [\[viii\]](#) . Diese Gefühle lassen ihren Körper an Tyrosinmangel leiden, der notwendig ist, um wachsam und aktiv zu sein [\[ix\]](#) .

Es ist bekannt, dass einige Betriebe die Bedingungen der Tiere vor dem Schlachten ändern, da angenommen wird, dass sie besser schmecken. [\[x\]](#) Dies zeigt, dass die Gefühle des Tieres die Chemie seines toten Fleisches beeinflussen.

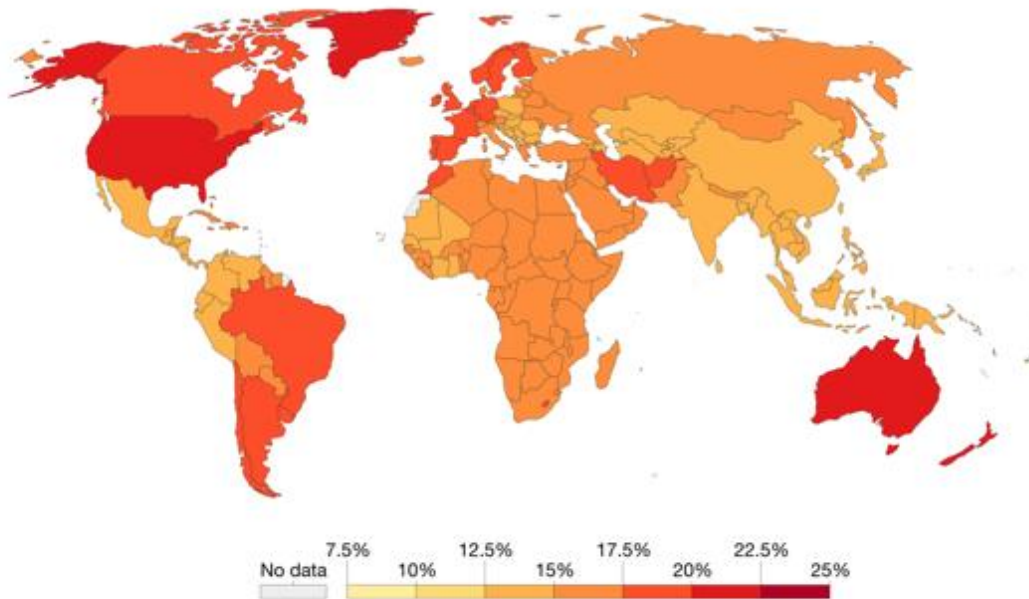
Wenn ein Mensch das Fleisch eines geschlachteten Tieres isst, bringt der Überschuss an Adrenalin und Cortisol mit einem Tyrosinmangel den Hormonspiegel im menschlichen Körper aus dem Gleichgewicht. Darüber hinaus kann der niedrige Tyrosinspiegel in Fleisch von Nutztieren dazu führen, dass der Mensch einen niedrigen Hormonspiegel erreicht, der für die aktive Vitalität verantwortlich ist.

Darüber hinaus ist es den heutigen Verbrauchern bekannt, dass Wachstumshormone und andere Hormone in Tiere injiziert werden, um mehr Fleisch und Milch zu produzieren. Die Verbraucher waren besorgt über die Auswirkungen der Einnahme dieser überschüssigen Hormone. In den USA werden beispielsweise 80 Prozent der Kühe Wachstumshormone injiziert, um die Fleischproduktion zu steigern. Aus diesem Grund ist amerikanische Milch in Europa, Kanada und vielen anderen Ländern verboten. [\[xi\]](#) · [\[xii\]](#) Die Folgen eines unausgeglichene Hormonspiegels beim Verzehr von Tieren sind beim Menschen schwerwiegend. Allen injizierten Hormonen wird vorgeworfen, Krebserkrankungen wie Brustkrebs und Gebärmutterkrebs, Entwicklungsstörungen bei Kindern, früh einsetzende Pubertät, Geburtsfehler und die zunehmende Häufigkeit von Fortpflanzungsstörungen auf die Hormone im Fleisch zurückzuführen zu sein [\[xiii\]](#) · [\[xiv\]](#) .

Darüber hinaus nehmen psychische Erkrankungen beim Menschen drastisch zu [\[xv\]](#) , insbesondere in Ländern mit Generationen von Konsum von nicht-vegetarischen Lebensmitteln aus Massentierhaltung, und es wird angenommen, dass dies ein Grund dafür ist.

Share of population with mental health and substance use disorders, 2016

Share of population with any mental health or substance use disorder; this includes depression, anxiety, bipolar, eating disorders, alcohol or drug use disorders, and schizophrenia. Due to the widespread under-diagnosis, these estimates use a combination of sources, including medical and national records, epidemiological data, survey data, and meta-regression models.



Source: IHME, Global Burden of Disease

CC BY-SA

Abb. 1: Anteil der Bevölkerung mit psychischer Gesundheit und Substanzstörung

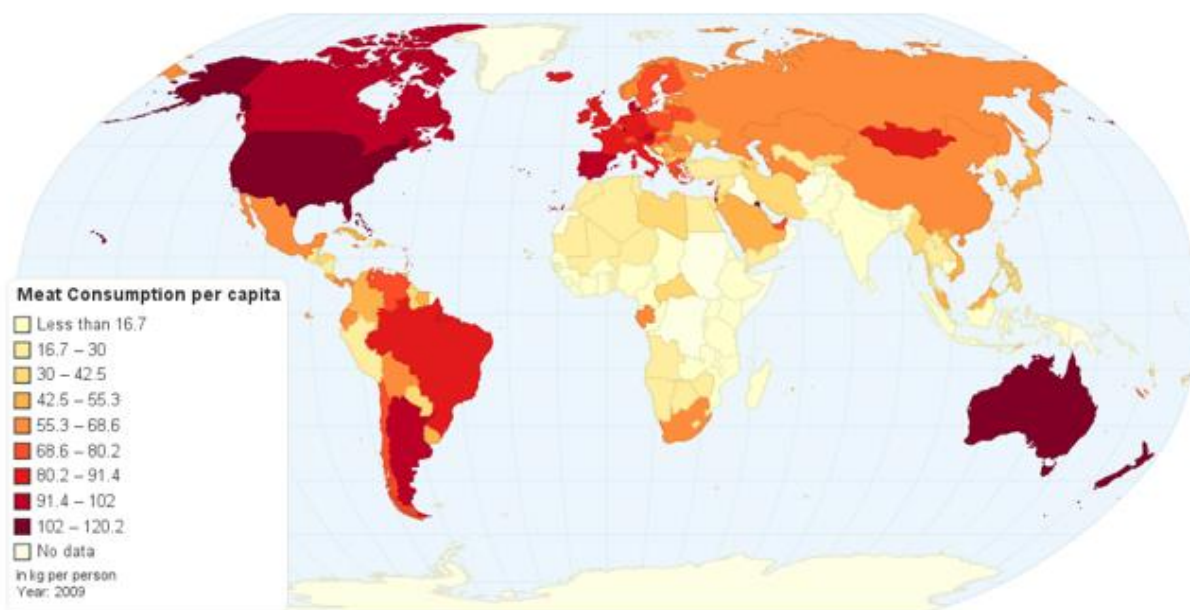


Abb.2: Weltweiter Fleischkonsum pro Kopf [\[xvi\]](#)

B. Subtile Ebene: Subatomare Teilchen und Kleinere

Abgesehen von diesen chemischen Reaktionen hat der Verzehr von tierischem Fleisch Auswirkungen auf einer subatomaren Ebene - der subtilen Ebene.

Auf dieser Ebene muss man die Welle-Teilchen-Dualität berücksichtigen, denn alles ist aus subatomarer Sicht eine Schwingung. In seiner Heiligkeit Jagadguru Swami Isas I-Theorie befasst sich die subtile Ebene mit der Schwingung subatomarer Teilchen und elektromagnetischer Wellen [\[xvii\]](#) .

Jede Art von Stress repräsentiert eine andere Schwingung mit höherer Frequenz, die die Dominanz der schwarzen Materie erhöht. Die neue Schwingung in Form von elektromagnetischen Wellen beeinflusst das elektromagnetische Feld des gesamten Körpers. [Schwarze Substanz ist die negative Energie, während die gegenüberliegende weiße Substanz positive Energie ist. Schwarze Materie impliziert eine erhöhte Frequenz und eine kürzere Wellenlänge der Schwingung auf der Ebene des I-Teilchens (der Grundebene). Weiße Substanz ist niederfrequent und langwellig. [\[xviii\]](#)]

Wie von Swami Isa erklärt, produziert die Angst vor dem Tier zum Zeitpunkt seines Schlachtens eine große Menge schwarzer Materie in der subtilen Ebene. Wenn eine Person das Fleisch mit der Qualität der schwarzen Substanz konsumiert, die durch den Verdauungsprozess dominiert, wird diese negative Qualität auch auf den Menschen übertragen, und die neue subtile Schwingung wird von negativer Energie dominiert.

Pflanzen fürchten sich jedoch nicht so wie ein Tier, wenn es getötet wird. Aus diesem Grund behält pflanzliche Nahrung im Allgemeinen die Vorherrschaft über die weiße Substanz bei, während Fleisch von Tieren, die in Angst oder unter Stress gestorben sind, von der schwarzen Substanz dominiert wird.

Essen ist eng mit Emotionen und Gedanken verbunden, da die Qualität des Essens der Qualität der Emotionen und Gedanken des Essers entspricht. Das ist der Grund, warum Menschen, die eine interne Disziplin wie Meditation oder Yoga praktizieren, der Qualität der Energie (dh sattvisch - weiße Substanz dominiert, rajasisch - rote Substanz dominiert oder tamasisch - schwarze Substanz dominiert) der Nahrung, die sie einnehmen, große Aufmerksamkeit schenken.

Wie Swami Isa sagt, ist die Hauptenergiequelle des modernen Menschen die Nahrung, und daher sollte die Qualität der Energie der Nahrung positiv sein, wenn wir ein positives Leben wollen. Wenn der Verzehr von tierischen Lebensmitteln verringert oder sogar ganz unterbunden wird, kann die Menschheit auf so viele andere Arten den Lebensstil und das emotionale Gleichgewicht erreichen, nach dem sie sucht.

Wenn die Mehrheit der Menschen positive Nahrung zu sich nimmt, werden sie eher von positiven als von negativen Emotionen überlastet und lernen, Mitgefühl für die Probleme zu entwickeln, die sie umgeben. Wenn sie ausgewogen essen, haben sie die Vitalität, sich der Gesellschaft und anderen Lebensformen gegenüber dienlich zu verhalten. Unter Berücksichtigung dieses Serviceansatzes wird die Person ein Gefühl der Fülle verspüren, das nur wenige andere Aktivitäten bieten würden.

Also, wenn Sie das nächste Mal darüber nachdenken, was Sie essen sollen, überlegen Sie, wie Sie sich fühlen möchten!

Ricardo Jiménez ist ein GEP-Mitglied, das sich intensiv für Yoga und Vegetarismus interessiert. Er leitet die GEP-Kampagne in Spanien und Deutschland, um die Vorteile der vegetarischen Ernährung zu verbreiten, basierend auf den Lehren Seiner Heiligkeit Jagadguru Swami Isa, dem Gründer von GEP.

[\[i\]](#) Isa, H. und Dumas, C. (2019) I-Theorie: Eine einheitliche Quantentheorie ?. Journal of High Energy Physics, Gravitation and Cosmology, 5, 332-359. doi: [10.4236/jhepgc.2019.52019](https://doi.org/10.4236/jhepgc.2019.52019) .

[\[ii\]](#) Arnold P. et al., Ed. (2009) *Hormone, Gehirn und Verhalten* . Academic Press, Band 4, 2. Auflage.

[\[iii\]](#) Dispenza, Joe. (2014) *Sie sind das Placebo: Es ist wichtig, dass Sie sich Gedanken machen* .

[\[iv\]](#) Veisser I und Boissy A. (2007) *Stress und Wohlbefinden: zwei komplementäre Konzepte, die eng mit dem Standpunkt des Tieres zusammenhängen* . Psychology & Behavior 92: 429 & ndash; 433

[v] „Warum Fleisch von ängstlichen Tieren schlechter schmeckt.“ (2015) Atlas Obscura.
<https://www.atlasobscura.com/articles/why-scared-animals-taste-worse>

[vi] Parrott, RF, Hall, SJG & Lloyd, DM 1998 Herzfrequenz- und Stresshormonreaktionen von Schafen auf den Straßentransport nach zwei verschiedenen Ladeverfahren. Anim. Welf. 7, 257–267

[vii] Kendrick K. M., Man M., Leigh A. E. und da Costa A. P. 2004 Gesichtsbilder reduzieren Verhaltens-, autonome, endokrine und neuronale Stress- und Angstindizes bei Schafen. Verfahren der Royal Society of London B, vol. 271 nr. 1552, 2077 & ndash; 2084

[viii] Grandin, Temple. "Die Auswirkung von Stress auf Viehbestand und Fleischqualität vor und während der Schlachtung." (1980). Das Institut für Wissenschaft und Politik der Humane Society.
https://animalstudiesrepository.org/cgi/viewcontent.cgi?referer=&httpsredir=1&article=1019&context=acw_p_faafp

[ix] Carriera et al. (2013) „Hormonen, zerebro y Conducta. Notas para la práctica de la Psicología en la Endocrinología.“ Revista Cubana de Endocrinología.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532013000100006

[x] „Warum Fleisch von ängstlichen Tieren schlechter schmeckt.“ (2015) Atlas Obscura.

[xi] "Die USA und Europa einigen sich auf Uneinigkeit über die Sicherheit von Milhhormonen." (1999) Consumer Reports. https://advocacy.consumerreports.org/press_release/us-and-europe-agree-to-disagree-on-safety-of-dairy-hormone/

[xii] "4 Gesundheitsgründe, warum amerikanische Milch in Europa verboten ist." Lifehack. Abgerufen am 1. Februar 2019 unter <https://www.lifehack.org/289935/4-health-reasons-for-why-american-milk-banned-europe>

[xiii] "Beeinflussen Hormone in Fleisch den Menschen?" Livestrong. Acced 26. Januar 2019.
<https://www.livestrong.com/article/464430-are-hormones-in-meat-affecting-human/>

[xiv] „Hormone im Fleisch bewirken, dass junge Mädchen früher in die Pubertät gelangen.“ Natural News. (2010)

https://www.naturalnews.com/030141_hormones_puberty.html

[xv] Thyloth et al. (2016) „Zunehmende Belastung durch psychische Erkrankungen auf der ganzen Welt: Aktueller Status.“ [Http://www.indjsp.org/article.asp?issn=0971-9962;year=2016;volume=32;issue=3;spage=254;Epage=256;Aulast=Thyloth](http://www.indjsp.org/article.asp?issn=0971-9962;year=2016;volume=32;issue=3;spage=254;Epage=256;Aulast=Thyloth)

[xvi] FAO 2013, *Aktueller weltweiter jährlicher Fleischkonsum pro Kopf, Vieh- und Fischprimäräquivalent, Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen*, 31. März 2013,
<http://faostat.fao.org/site/610/DesktopDefault.aspx?PageID=610#ancor> .

[xvii] Isa, H. und Dumas, C. (2019) I-Theorie: Eine einheitliche Quantentheorie ?. Journal of High Energy Physics, Gravitation and Cosmology, 5, 332-359. doi: [10.4236 / jhepgc.2019.52019](https://doi.org/10.4236/jhepgc.2019.52019) .

[xviii] Ebenda.