



Andreas König –  
Hilbern 23, 4521 Schiedlberg  
☎ 0650/490 33 99  
✉ [andreas.k1@gmx.at](mailto:andreas.k1@gmx.at)  
<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604>  
<https://gesundeleben.online/>

## Eisenmangel -Vegan vs. Fleisch

Meine Omi hat mir am Dienstagabend von einem Ausschnitt der Steyrer Rundschau aus dem Jahr 2007 was vorgelesen, dessen Inhalt schon ziemlich grotesk ist.

In einem Artikel zu Vegetarismus steht z.B.: Von extremen Formen des Fleischverzichts wie veganer Ernährung rät Putscher ab. „**Wären wir Menschen auf pflanzliche Ernährung ausgerichtet, hätten wir einen Pansen und einen Labmagen.**“

Also wenn ich sowas tiefgründiges in einer Zeitung lese, muss ich mich echt mal fragen, ob ich dann überhaupt den anderen Aussagen in der Zeitung vertrauen kann? Meine Omi (und andere Leute) glauben das natürlich alles was die da schreiben – aber das was z.B. ich schreibe wird grundlos angezweifelt!

Einen Pansen und Labmagen haben immerhin nur Wiederkäuer wie Rinder, Schafe..., welche schwer verdauliches Grünfutter verstoffwechseln müssen.

Im Tierreich finden wir dagegen genügend andere Tiere, welche sich vorwiegend von pflanzlicher Kost ernähren, aber keinen Labmagen haben und uns Menschen ähnlicher sind als Kühe, z.B. Affen, Mäuse, Hunde, Schweine, Eichhörnchen, Hamster...

In der Bibel lesen wir in 1. Mose 1, 29-31, dass zu Gott zu Beginn der Schöpfung sprach: „*Seht da, ich habe euch gegeben allerlei Kraut, das sich besamt, auf der ganzen Erde und allerlei fruchtbare Bäume, die sich besamen, zu eurer Speise, und allem Getier auf Erden und allen Vögeln unter dem Himmel und allem Gewürm, das da lebt auf Erden, daß sie allerlei grünes Kraut essen. Und es geschah also. Und Gott sah alles an, was er gemacht hatte; und siehe da, es war sehr gut.*“

Erst nach der Sinnflut ist Fleisch als Speise hinzugekommen - Gott hat es geduldet, aber nicht wirklich gewollt. Man sieht es ja in der Wüstenwanderung, als die Israeliten nach den Fleischtöpfen Ägyptens (syn. Welt) gierten. Gott gab ihnen Wachteln und aufgrund deren Gier lies Gott sehr viele von ihnen dann sterben als Strafe.

Gott hat eben keine Raubtiere erschaffen: <https://www.youtube.com/watch?v=zDLTRH96NEI>

Mittlerweile schreiben sogar die „Systemmedien“, dass Hunde vegan ernährt werden können: [https://www.t-online.de/leben/familie/id\\_84715218/hunde-fleischlos-ernaehren-darauf-muessen-halter-achten.html](https://www.t-online.de/leben/familie/id_84715218/hunde-fleischlos-ernaehren-darauf-muessen-halter-achten.html)

Artikel von Provegan: <https://vebu.de/tiere-umwelt/haustierhaltung/vegane-hundeernaehrung/>

In dem Artikel steht weiter folgendes:

„*Der Körper richtet sich nach dem Nahrungsangebot. Bekommt er z.B. kein Eisen in Form von Fleisch, entsteht ein Verlangen nach Lebensmitteln wie Käse, Eier, Topfen... um den Eisenbedarf zu decken.*“

Es gibt wirklich genügend vegane Lebensmittel, welche sogar ein Vielfaches an Eisen enthalten, wie Fleisch. Diese wären z.B. Amaranth (9), Hirse (6,9), gekeimter Weizen (7,6), Brennnessel (7,8), Franzosenkraut (14), Kürbiskerne (11,2), Bohnen (7), Kicherebsen (6,1), Sesamsamen (10).  
Angaben in mg/100 g

Das „eisenreiche“ Fleisch dagegen hat bloß 0,7 mg (Hühnerfleisch) bis 2,1 mg (Rindfleisch) per 100 g Fleisch! Bei den Milchprodukten sieht es mit 0,1 - 0,3 mg noch viel magerer aus!

Also warum um alles in der Welt sollte ein Verlangen nach den eisenärmsten Lebensmitteln entstehen, wenn einem das Eisen vom Fleisch fehlt?

Deutlich mehr Eisen enthält Leber und ähnliche Innereien, welche aber kaum jemand isst und dabei auch stark mit Giften belastet sind!

Darüber hinaus wird Fleisch, wie auch Milchprodukte, sauer verstoffwechselt, wodurch basische Mineralien benötigt werden, um die Säure abzupuffern. Basische Mineralstoffe sind z.B. Eisen, Kalzium, Magnesium u.a.

Eine Übersicht über Säure- und Basenbildner in der Ernährung ist hier zu finden:

[https://www.zentrum-der-gesundheit.de/pdf/tabelle\\_saure-und-basische-lebensmittel.pdf](https://www.zentrum-der-gesundheit.de/pdf/tabelle_saure-und-basische-lebensmittel.pdf)

<https://www.lavita.de/blog/saeure-basenhaushalt/>

In pflanzlichen Lebensmitteln wirken die Phytate am stärksten hemmend auf die Eisenaufnahme. Phytate sind sekundäre Pflanzenstoffe, die vor allem in Getreide, Hülsenfrüchten und Nüssen vorkommen – diese können jedoch durch Einweichen, keimen oder Sauerteigführung abgebaut werden.

Die Verfügbarkeit von dreiwertigem Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln kann jedoch durch bereits kleine Mengen an Vitamin C oder anderen organischen Säuren aus Obst, Gemüse oder Sauerkraut (z. B. Milchsäure) um das 2-4-fache gesteigert werden.

<https://vebu.de/fitness-gesundheit/naehrstoffe/eisen-mit-eisenhaltigen-lebensmittel-eisenmangel-vorbeugen/>

<https://www.eisencheck.at/eisen-im-koerper/eisenhaltige-lebensmittel/>

[https://www.zentrum-der-gesundheit.de/pdf/tabelle\\_eisenreiche-lebensmittel.pdf](https://www.zentrum-der-gesundheit.de/pdf/tabelle_eisenreiche-lebensmittel.pdf)

Weiter steht in dem Artikel, dass tierisches Eiweiß vom menschlichen Körper besser aufgenommen werden kann als das Pflanzliche.

Das stimmt so auch nicht immer, denn wenn man wie ich aufgrund von HPU einen Mangel an Mangan hat, dann kann der Körper insbesondere tierisches Eiweiß nur schwer verstoffwechseln!

<https://gesundeleben.online/images/pdf/HPU-und-mein-Weg-der-Genesung.pdf>

Mittlerweile berichten die Medien Gott-sei-Dank durchwegs relativ positiv über die vegane/vegetarische Ernährung – das gibt große Hoffnung:

**„Wenn alle Veganer wären - Pflanzenkost würde mehr Menschen ernähren“**

<https://www.n-tv.de/wissen/Pflanzenkost-wuerde-mehr-Menschen-ernaehren-article20355382.html>

<https://www.welt.de/kmpkt/article171128188/Das-wuerde-passieren-wenn-wir-alle-sofort-aufhoeren-wuerden-Fleisch-zu-essen.html>

Meine umfangreiche Rezeptsammlung auf 90 Seiten habe ich durch und durch so erstellt, dass Mann und Frau mit möglichst viel Eisen und anderen Vitalstoffen versorgt werden. Die Rezepte sind auch so harmonisch kombiniert und zubereitet, dass die einzelnen Vitalstoffe auch bestens vom menschlichen Körper aufgenommen werden können.

Bereitet aus möglichst regionalen, saisonalen und tierleidfreien Zutaten - also möglichst naturbelassen und nachhaltig.

<https://gesundeleben.online/index.php/rezeptesammlung>