

Freie Scientologen
Dipl.-Ing. Andreas Groß, Schweiz
FS Bulletin vom 20. Feb. 2007

Wiedervervielfältigen

ERNÄHRUNGSSERIE 2
EIWEISS HAT DIE HÖCHSTE PRIORITÄT

Die Makronährstoffe¹ werden im Wesentlichen unterteilt in

- Eiweiss (deutsch für Proteine),
- Kohlehydrate und
- Fette.

Diese drei Makronährstoffe geben uns jeder Energie, die Kalorien die wir für die Verbrennung benötigen, um den Körper in Gang zu halten.

Eiweiss ist im wesentlichen in tierischen Produkten zu finden: in Fleisch, Eiern, Milchprodukten. Aber auch in Soja, Getreide und Hülsenfrüchten (Bohnen und Linsen).

Wörterbucheintrag zu Protein

„Proteine, umgangssprachlich auch Eiweiße genannt, sind Makromoleküle, die hauptsächlich aus den Elementen Kohlenstoff, Wasserstoff, Sauerstoff, Stickstoff und - seltener - Schwefel aufgebaut sind. Proteine gehören zu den Grundbausteinen aller Zellen. Sie verleihen der Zelle nicht nur Struktur, sondern sind die molekularen „Maschinen“, die Stoffe transportieren, Ionen pumpen, chemische Reaktionen katalysieren und Signalstoffe erkennen.

Bausteine der Proteine sind die proteinogenen (das heißt: proteinaufbauenden) Aminosäuren, die durch Peptidbindungen zu Ketten verbunden sind. Beim Menschen handelt es sich um 21 verschiedene Aminosäuren: die 20 seit langem bekannten sowie Selenocystein. Die Länge der Aminosäureketten reicht von 2 bis über 1000 Aminosäuren, wobei man eigentlich Aminosäureketten mit einer Länge von 2 bis 100 Aminosäuren als Peptide bezeichnet und erst bei einer Aminosäureanzahl von mehr als 100 von Proteinen spricht. Die molekulare Größe eines Proteins wird in der Regel in Kilo-Dalton (kDa) angegeben. Titin, das mit ca. 3600 kDa größte bekannte menschliche Protein, besteht aus über 30.000 Aminosäuren ... Die Kombinationsmöglichkeiten sind hierbei gigantisch. Aus 21 verschiedenen Aminosäuren ergibt sich schon bei einer Kettenlänge von 100 die unvorstellbare Zahl von 21100 bzw. 10132 Verknüpfungsmöglichkeiten. Diese Zahl übersteigt die Anzahl aller Atome des Universums („nur“ $6 \cdot 10^{79}$ Teilchen) um das 1052-fache. Daraus folgt auch direkt, dass es unmöglich ist, diese Kombinationen jemals komplett durchzuprobieren. Die Zusammensetzung eines Proteins, und damit sein Aufbau, ist in dem jeweiligen Gen kodiert.

Das Wort Protein wurde 1838 von Jöns Jakob Berzelius von dem griechischen Wort proteuo („ich nehme den ersten Platz ein“, von protos, „erstes“, „wichtigstes“) abgeleitet. Es soll die Bedeutung der Proteine für das Leben unterstreichen.“²

¹ Gegensatz ist Mikronährstoffe: Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Davon gibt es fast 100, die gegessen werden müssen, ohne die wir unter Mangelerscheinungen leiden müssten.

Proteinlieferanten³

Sehr proteinhaltige Nahrungsmittel sind:

- Fleisch
- Fisch
- Eier
- Milchprodukte (Käse)
- Nüsse
- Getreide
- Hülsenfrüchte (Soja: 36%)
- Kartoffeln (lediglich 2%, dafür sehr viele essentielle Aminosäuren!)

Die Bedeutung der Proteine für den Organismus ist noch unbestritten

Die Aufgaben der Proteine im Organismus sind vielfältig. Als Beispiele seien genannt:

- Als Strukturproteine bestimmen sie den Aufbau der Zelle und damit letztlich die Beschaffenheit von Geweben, beispielsweise der Haarstruktur, und den gesamten Körperaufbau.
- Als Enzyme übernehmen sie Biokatalysefunktionen. Sie ermöglichen oder verhindern durch Beschleunigen oder Verlangsamung chemische Reaktionen in Lebewesen.
- Als Ionenkanäle regulieren sie die Ionenkonzentration in der Zelle, und damit deren osmotische Homöostase sowie die Erregbarkeit von Nerven und Muskeln.
- In den Muskeln verändern bestimmte Proteine ihre Form und sorgen so für die Kontraktion der Muskeln und damit für Bewegung.
- Als Transportproteine übernehmen sie den Transport körperwichtiger Substanzen wie z. B. Hämoglobin, das im Blut für den Sauerstofftransport zuständig ist, oder Transferrin, das Eisen in unserem Blut transportiert.
- Manche (meist kleinere Proteine) steuern als Hormone Vorgänge im Körper.
- Als Antikörper dienen sie der Infektionsabwehr.

Eiweiss-Mangel

Eiweiß hat eine große Anzahl von Aufgaben in unserem Körper. Ein erwachsener Mensch benötigt etwa 1 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht am Tag. Es dient zum Aufbau und zum Erhalt der Körperzellen, auch zur Heilung von Wunden und Krankheiten.

² Artikel *Protein*. In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. Bearbeitungsstand: 18. Februar 2007, 21:08 UTC. URL: <http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Protein&oldid=28012339> (Abgerufen: 20. Februar 2007, 08:34 UTC)

³ Die folgenden drei Abschnitte sind wieder aus der Wikipedia zitiert (ebenda), wenn auch in anderer Reihenfolge.

Ein Mangel kann schlimme Folgen haben:

- Haarausfall (Haare bestehen zu 97-100% aus Proteinen - Keratin)
- Antriebsarmut
- Im schlimmsten Fall kommt es zur Eiweißmangelkrankheit Kwashiorkor. Menschen (meist Kinder), die an Kwashiorkor leiden, erkennt man an ihren dicken Bäuchen. Der Organismus versucht durch Wasser den Eiweißmangel abzudecken, sodass sich das Wasser nach einiger Zeit im Körper ablagert (Ödem). Weitere Symptome sind:
 - Muskelschwäche
 - Wachstumsstörungen
 - Fettleber
 - Ödeme
- Andauernder Eiweißmangel führt zum Marasmus und zum Tod.⁴

Die Bedeutung der Proteine in unserer Nahrung ist jedoch trotzdem umstritten

In der öffentlichen Diskussion zum Thema Ernährung ist die Bedeutung von Eiweiss völlig umstritten. Die vorherrschende Meinung unter Ärzten, Heilpraktikern und Ernährungsberatern besagt, dass wir alle zu viel Eiweiss zu uns nehmen und den Konsum von Eiweiss reduzieren sollten. Selbst in der Sportmedizin wird z.B. Marathon-Läufern dringend empfohlen, lieber reine Kohlehydrate (z.B. Traubenzucker) zu sich zu nehmen und auf Eiweiss zu verzichten.

So heisst es in dem bereits zitierten Wikipedia-Artikel:

„Zu Eiweißmangel kommt es in den Industrieländern allerdings höchst selten und auch nur bei extrem proteinarmen Ernährungsformen. Die durchschnittliche deutsche Mischkost dagegen enthält mit 100 Gramm Eiweiß pro Tag **mehr als genug Proteine**. Obwohl häufig in der Werbung Eiweißpulver als essentiell notwendig für Breitensportler angepriesen werden, deckt "Unsere übliche Ernährung... auch den Eiweißbedarf von Sportlern ab", heißt es dazu in einem Bericht des Ministeriums für Ernährung und Ländlichen Raum Baden-Württembergs.“

Viele Ernährungswissenschaftler, Ärzte und Heilpraktiker gehen sogar soweit, den Konsum von Eiweiss für viele Zivilisationskrankheiten verantwortlich zu machen, obwohl z.B. die Eskimos, die sich **fast ausschliesslich** von Fisch und Fleisch ernähren, keine solche Krankheiten aufweisen.

LRH weist dem Protein seine wichtigste Stellung⁵ zu

Und dieser Artikel soll zeigen warum das Protein der wichtigste Nährstoff ist. Wie auch in anderen Fachgebieten gibt es die Möglichkeit, die wissenschaftlichen Erkenntnisse für den Menschen zu nutzen oder zu seiner Kontrolle und Unterdrückung. So ist es der Ernährungslehre

⁴ Ende des Zitats.

⁵ Wie eben zitiert, wurde das schon 1838 erkannt und später mühsam durch Propaganda übertüncht: Protein heisst „ich nehme den ersten Platz ein“, von protos, „erstes“, „wichtigstes“.

ebenfalls gegangen. Denn ein schlecht ernährter Körper ist für den Thetan eine wirksame Falle, wie LRH einmal schrieb.

Nachweislich passiert auf dieser Ernährungsebene, dass alle Zellen mit Nahrung versorgt werden, die sie benötigen, um Schmerzen überbord zu werfen. Es gibt ein Verhältnis zwischen Lebensmitteln, Ernährung und Schmerz. Ich weiß nicht, was es ist. Es war einmal, dass der Mensch ein sich selbst klärender Organismus war⁶. ...Nach flüchtiger Beobachtung sollte alles davon⁷ mit einer **proteinreichen Ernährung und mit einem Minimum an Kohlehydraten** unterstützt werden [LRH-Vortrag 29 September 1950 GUK AND FREEWHEELING - THE CHEMICAL ASSIST]

Ein Engramm kann nicht einkeyen, solange eine Person nicht stark von einem optimalen körperlichen Zustand abweicht. Wenn sie sehr müde oder krank ist, irgendetwas wie dies, kann ein Engramm einrasten. ... Zuerst ist es sehr schwer, diese Engramme zum Einkeyen zu bewegen. Einmal eingekeyt, werden sie natürlich drin bleiben und danach können sie restimuliert werden. [LRH-Vortrag 10. Nov. 1950 HANDLING PSYCHOTICS, aus dem alten R&D 4, pg. 307]

Etwa vor vier Jahrhunderten begann die Kost des Menschen, sich radikal zu verändern. Was er vorher aß, war europäisch und asiatisch. Vollkorngerste, verschiedene Proteine, verschiedene Weizensorten und andere Nahrungsmittel waren nicht notwendigerweise im Überschuss vorhanden, aber sie machten eine radikal unterschiedliche Kost aus im Vergleich zu der, die der moderne Mensch zu sich nimmt. ...

Wenn man ein Auto betreiben will, muss man ihm das richtige Benzin und Öl geben. Wenn man einen Körper betreiben will, muß man ihm das richtige Essen geben, und dies muss Protein einschließen. [HCOB 2. AUGUST 1973 PEP]

Es existieren offensichtlich einfache Wege, diese Dinge zu handhaben. Es macht keinen Sinn, jemanden hunderte Stunden lang zu auditieren, nur um herauszufinden, dass sein einziges Interesse darin besteht, seine Kopfschmerzen zu heilen und herauszufinden, dass er Kopfschmerzen hat, weil er allergisch auf Brot reagiert und Brot als Monokost futtert! Oder herauszufinden, dass der übergewichtige Kerl nur Auditing erhält, um seinen Körper dünn zu machen und nach Stunden wird herausgefunden, dass er von Karamellbonbons lebt und seit Jahren **Diabetes** hat! Nicht wenn man einfach den Ersteren vom Brot und Weizen runter nehmen kann und dem Letzteren simples **Chrom und Protein** gibt und eine Wache vor dem Süßigkeitenladen aufstellen kann. [HCOB 30. 7.73 SCIENTOLOGY, CURRENT STATE OF THE SUBJECT AND MATERIALS]

⁶ Es gibt diverse Hinweise darauf, dass vor einigen tausend Jahren, der Mensch genetisch so manipuliert wurde, dass er sowohl eine wesentlich kürzere Lebenszeit erleidet, als auch Krankheiten, unter denen Tiere nicht leiden können. So hat z.B. Linus Pauling daraufhin gewiesen, dass allein der Mensch und das Meerschweinchen kein Vitamin C metabolisieren (selbst herstellen) können und darauf angewiesen sind, es durch die Nahrung aufzunehmen. Auch leidet der Mensch unter Eiweiß-Verwertungsstörungen. Aus der Bibel geht hervor, dass der Mensch vor der Sintflut bis zu 1000 Jahre lang gelebt hat. Die Sintflut haben offensichtlich nur die Familien überlebt, die genetisch geschädigt waren, denn seither altert der Mensch schneller und erreicht bei guten Voraussetzungen maximal 120 Jahre. Auch diese kurze Bemerkung von LRH geht in die Richtung, dass mit dem Menschen heute etwas körperlich verkehrt ist.

⁷ Auditing mit Vitamin-und-Mineralien-Ergänzungs-Unterstützung

Tatsächlich kann bei einem Mangel an Proteinen der **Energiehaushalt** des Menschen **vorübergehend** durch die anderen beiden Makronährstoffe gedeckt werden: denn auch Kohlehydrate und Fette liefern uns die lebenswichtigen Kalorien. Jedoch beginnt der Körper bei einem Eiweissmangel sofort körpereigenes Eiweiß abzubauen, um die wichtigsten Zellen zuerst wieder zu regenerieren. Dazu werden z.B. Muskeln abgebaut, der Herzmuskel zuletzt, was dann zum Tod führen würde. Um den Körper nach Krankheiten zu reparieren bedarf es einer Zuführung von genügendem Eiweiß.

Schon im HCO BULLETIN OF 25 OCTOBER 1971 VON DROGEN LOSKOMMEN verweist Ron auf die Ernährungswissenschaftlerin Adelle Davis, im HCO BULLETIN OF 7 MARCH 1980 DIETS, COMMENTS UPON werden 4 Bücher von ihr empfohlen:

“The most useful published, popular compilations on the subject of diets and biochemistry to date were done by the late Adelle Davis in her four books:

- **Let's Get Well⁸,**
- **Let's Eat Right to Keep Fit,**
- **Let's Cook It Right and**
- **Let's Have Healthy Children.”**

Mit diesen Büchern⁹ haben wir eine Basis für die Ernährungsberatung. Die tausenden von Einzeldaten aus diesen Büchern sind in die Ernährungssoftware Nutritia eingeflossen, einem KI¹⁰-Datenbank-System für die Ernährungsberatung und unverzichtbar für jeden Fallüberwacher.

Die Bücher der Adelle Davis sind jedoch aus den 70ern und daher heute nicht mehr auf dem Stand der Zeit. Leider sind die meisten der aktuelleren Werke jedoch nicht so wohl orientiert und daher wertloser als diese Klassiker, denn Ron hat nicht ohne Grund dieser Autorin seine Empfehlung gegeben. Doch mit der Kenntnis der Sichtweise und der stabilen Daten von Frau Davis (die m.W. nirgends im Widerspruch mit den Daten von Ron stehen) kann man auch zeitgemässe Autoren finden, die z.B. in Deutschland publiziert haben und deren Werke daher verfügbar sind.

Einer davon ist Dr. Ulrich Strunz¹¹. Er ist ein bekannter Sportmediziner und Vortragsredner (zigtausende haben ihn schon life erlebt), bekannt aus Fernsehdiskussionen und Zeitschriften.

Er ist ein Verfechter des Primats der Eiweiße. Gemäß Strunz „muss man nicht an Eiweiß glauben“, denn man kann den Eiweißspiegel im Blutbild messen und sieht dann, dass praktisch jeder an Eiweissmangel leidet, der nicht bewusst hochwertiges Eiweiß in hoher Dosis zu sich nimmt: Er empfiehlt 2g pro kg Körpergewicht.

⁸ Interessanterweise wurden die deutschen Veröffentlichungen dieser Bücher vom Oetker-Konzern aufgekauft und dann eingestampft. Seither sind sie vom Markt verschwunden.

⁹ Die natürlich auf Deutsch in unserer Bibliothek zu finden sind.

¹⁰ KI heisst Künstliche Intelligenz. Wenn auch diese Software kaum intelligenter ist als eine Schachsoftware. Aber ein Computersystem kann halt eine große Datenmenge verwalten und auswerten und erscheint dann intelligenter als ein konkurrierender Mensch, sei es ein Schachspieler oder ein Arzt, der eben kaum sein ganzes Fachwissen in der Einzelberatung parat haben kann und daher grobe Fehler machen muss, wie eben auch ein Schachspieler, der gegen einen Schachcomputer kaum eine Chance hat.

¹¹ Siehe www.strunz.com und seine vielen Bücher.

Seine Bücher sind sehr überzeugend, ich empfehle z.B. das Buch „Die Diät“ von 2002 zu lesen, um die Aussage von LRH über das Primat des Proteins vollständig zu verstehen. Strunz ist studierter und promovierter Mediziner (Orthomolekular-Medizin) und kann seine Behauptungen wissenschaftlich belegen. Auch er betont die immensen Auswirkungen des Proteins auf den Geist, ich möchte hier abschließend zwei Seiten aus einem Buch zitieren¹²:

Die einfachste Schlank-Formel heißt Acht

Der Mensch besteht aus Eiweiß. Hundertmal geschrieben, hundertmal gesagt.

Denn das ist das Wichtigste, das jeder über seinen Körper wissen sollte. Wir bestehen nicht aus Cholesterin, nicht aus Kohlenhydraten. Aus Eiweiß sind Muskeln. Hormone. Haut. Haare. Abwehrkräfte. Blut. Enzyme. Jede Zelle besteht - zieht man das Wasser ab - knapp zur Hälfte aus Eiweiß. Einfach alles setzt sich zusammen aus einer Kette verschiedener Eiweißbausteine. Wir nennen sie die Aminosäuren. Nur ca. 20 dieser Stoffe bilden das Wunder Mensch. Und zehn davon müssen täglich im Essen stecken, weil sie der Körper nicht selbst herstellen kann. Fehlt nur eine, dann kann er halt die alte Zelle nicht jung machen. Dann kann er halt die Killerzelle nicht mobil gegen das Virus machen. Dann kann er halt das Schlankhormon nicht herstellen und man bleibt

dick. Das Schlankhormon HGH ist z. B. eine Kette von 191 Aminosäuren. Also Sie haben rund 10 Kilo pures Eiweiß im Körper. Und täglich verschwinden durch die Reparatur- und Verjüngungsvorgänge, durch Aktivität des Immunsystems und der Schlankhormone, durch den Vorgang, den man schlicht »Leben« nennt, etwa 50 bis 100 Gramm dieser wertvollen Powersubstanz. Durch einen Marathon übrigens 40 Gramm. Und das muss man dem Körper wiedergeben. Weil sonst nämlich in 100 bis 200 Tagen kein Eiweiß mehr da ist. Keine Abwehrkräfte, keine Muskeln, keine Blutkörperchen, keine Schlankhormone. Ja, Sie nicht mehr da sind.

Sie haben sechs oder sieben

Mach ich! Nehm ich! Ess ich! Denken Sie. Wurst. Braten. Käse auf dem Cheeseburger. Eiweiß ohne Ende. Sagen ja auch die Ernährungswissenschaftler: Eiweiß haben wir alle genug. Und genau

da -bitte seien Sie jetzt aufmerksam - liegt der dicke Hund begraben. Haben wir nicht. Und deswegen leidet jeder zweite Deutsche unter Übergewicht. Er hat nicht zu viel, er hat nicht genug, er hat zu wenig Eiweiß. Er hat zu wenig Aminosäuren, die die Turbostoffe zum Fettabbau erzeugen - für fettabbauende Hormone, wie das Wachstumshormon. Und er hat zu wenig Eiweiß, um das Insulin in seine Schranken zu weisen. Das Fastenhormon Glukagon arbeitet nicht. Das weiß ich, weil ich messe. Der durchschnittliche Mensch hat einen tiefnormalen Eiweißspiegel. 6 bis 7 Gramm Gesamteiweiß hat er im Deziliter Blut. Ganz einfach, weil er unter Eiweiß Wurst und Braten versteht. Eiweiß kombiniert mit Fett. Und Fett ist die stärkste Eiweißbremse, die wir kennen.

Die magische Acht

Die Antwort auf die Frage: Wer gewinnt? heißt schlich und einfach: acht. Menschen mit einem Ei-

¹² Dr. med Ulrich Strunz: die diät. Verlag Wilhem Heyne. 2002. Seite 88f.

weißspiegel von 8 g/dl im Blut sind die Gewinner im Leben. Sie sind

- schlank
- wach
- kreativ
- dynamisch
- leistungsstark
- gesund
- potent
- fröhlich.

Was ist »normal« in Deutschland?

Was ist der durchschnittliche Mensch? Nehmen Sie einen Raum mit hundert Leuten und da ist einer drin, der lässt alleine durch seine Ausstrahlung den Testosteronspiegel aller anderen steigen. Ein Gewinner, ein Energiebolzen. Der war noch nie beim Arzt. Der hat einen Eiweißspiegel von 8,6 (sorry: wie ich). Und dann ist da noch einer in diesem Raum, der sitzt mit hochrotem Kopf im Sessel und hat ein Glas Bier auf seinem Bauch abgestellt, seinen Cholesterinsenker in der Westentasche und schnarcht. Der hat einen Eiweißspiegel von 6,5. Und dazwischen bewegt sich der Durchschnitt. Der eine ist dick, der andere müde, der Dritte impotent, der Vierte alles drei. Alle zeichnen sich aus durch einen Eiweißspiegel, der

bei 6 oder 7 herumdümpelt. Und all die tragen ihr Blut zum Arzt. Und darum sagt der Arzt: 6,7 ist normal. Denn normal ist bei uns in Deutschland der Kranke. Gesunde gehen nicht zum Arzt und lassen im Blut gucken, was fehlt. Glauben Sie nicht länger daran, dass 6,7 normal ist. Tun Sie künftig etwas dafür, dass, wenn Sie den Raum betreten, der Testosteron-Spiegel der Anwesenden steigt. Trimmen Sie Ihren Eiweißspiegel hoch - es kostet Sie wenig und Sie ernten viel.¹³

Viel Spaß beim Essen!

Andreas Groß
für die
Freien Scientologen

Copyright © 2006 by
Dipl.-Ing. Andreas Groß
Alle Rechte vorbehalten.

¹³ End des Strunz-Zitats