



**DR. MED. RAINER SCHAFFSTEIN
D. O. (DAAO-EROP)**

Allgemeinmedizin
Osteopathie
Chirotherapie
Sportmedizin
Diabetologie
Geriatric
Hypnose



06138**8050 FITNESS**
unter ärztlicher Leitung
Gaustrasse 39 55278 Mommenheim
06138**1210 PRAXIS** FAX 061388020
Kirchstraße 25 55278 Udenheim
06737**1401 ZWEIGPRAXIS**
private Termine nach Vereinbarung
borngarten@t-online.de
borngarten.de

Mommenheim 12.02.2020

Schadet rotes Fleisch der Gesundheit?

Grundsätzlich gibt es bestimmtes Fleisch, das man besser meiden sollte. Schweine aus der Massentierhaltung werden mit Fischmehl gefüttert, werden mit 4-6 Monaten viel zu früh geschlachtet (ein gutes Schwein sollte zweimal Silvester erlebt haben) und erhalten oft Antibiotika. Erstens, es schmeckt nicht, enthält viel zu viel Wasser, schrumpft beim Braten.

Das schlimmste ist der hohe Anteil von Quecksilber und Antibiotika im Fleisch. In abfallender Reihenfolge gilt das auch für das Huhn und die Eier aus der Massenzucht, ebenso für Fische aus der Fischzucht. Für gutes Rindfleisch muss man schon mal 19,95 € ausgeben pro Kilogramm (Zitat aus dem Stern). Am gesündesten ist das Lamm Fleisch vom Türken.

Ich selber verzehre nur gutes Fleisch vom Metzger und ab und zu mal Reh und Wildschwein, wenn es mir vor die Flinte kommt.

Die grundsätzliche Frage war: schadet rotes Fleisch? Die Antwort von so genannten Experten lautete in den letzten Jahren: Ja, es schadet der Gesundheit!

Ich habe mir die Mühe gemacht, die Aussagekraft und Glaubwürdigkeit verschiedener Experten zu testen.

Zu Hilfe kam mir ein Artikel in der Ärztezeitung vom 29. Januar 2020. Darin wird berichtet von einem internationalen Forscherkonsortium „NutriRECS“. Dieses Forscherkonsortium kommt zu dem ganz klaren Schluss: Fleischverzehr birgt keine oder nur unbedeutende Gesundheitsrisiken. Deshalb ist die Reduzierung des Konsums von Fleisch nicht gerechtfertigt.

Wer mehr wissen möchte über dieses Forscherkonsortium, wird im Internet ausführliches erfahren.

Dr. med. Rainer Schaffstein D.O.(DAAO-EROP)