

Eating the Earth
Die Wahrheit ist: Wir essen die Erde auf

Dan Brook, PhD

Copyright © 2022 von Dan Brook bei Smashwords

Übersetzung, Anhänge, Textgestaltung: Heike Woock

Umschlaggestaltung: Andrea Schmidt

Umschlagfoto: Mangold von Heather Barnes

Bilder sind lizenzfrei verfügbar

Dieses Buch wurde bisher in folgende Sprachen übersetzt:

Spanisch/Español, Italienisch/Italiano, Chinesisch/中文, Koreanisch/한국어, Thai/ไทย,
Burmesisch/, Mongolisch/МОНГОЛ, Polnisch/Polski und Hebräisch/עברית,
Französisch/Français

Übersetzungen in weitere Sprachen werden folgen.

Wenn Sie eine Übersetzung übernehmen oder
unterstützen möchten, kontaktieren Sie mich bitte:

vegnik@gmail.com

All jenen gewidmet, die sich engagieren
und, wie immer, meinem Sohn gewidmet.

Eating the Earth

Empfehlungen und Anerkennung für „Eating the Earth“

“*Eating the Earth* ist ein Buch, das uns die Augen öffnet, gründlich recherchiert über die vielfältigen Umweltauswirkungen der Tierhaltung, zieht es uns in den Bann. Da ist eine schwerwiegende Entkopplung zwischen unseren Entscheidungen, was wir essen und den Auswirkungen auf unseren Planeten, die wir mit diesen Entscheidungen verursachen. *Eating the Earth* liefert aufschlussreiche Wissenschaft in leicht verständlichem Format, das den Verbrauchern kritische Forschung nahebringt. Dieses Buch deckt die Wahrheit auf und ist ein Muss für jeden, der sich über die ökologischen und anderen Auswirkungen seiner Ernährung informieren möchte. Und: mit dieser Wahrheit können wir alle bessere Entscheidungen treffen.”

Hope Bohanec, Tierschutzaktivistin und Autorin von
The Ultimate Betrayal: Is There Happy Meat?

„Professor Brook’s Buch kommt zur rechten Zeit und ist notwendig, denn die Tierhaltung zerstört Ökosysteme auf der ganzen Welt und trägt erheblich zum Klimawandel bei, und - der Fleischkonsum führt zu Pandemien. Für Menschen, die gut begründete Argumente und unwiderlegbare Fakten brauchen, wird dieses Buch den Anstoß geben, tierische Produkte aus ihrer Ernährung zu reduzieren und schließlich ganz zu streichen. Und für Veganer, die Fakten und Argumente zusammentragen möchten, um ein besserer Fürsprecher zu werden, wird dieses Buch eine wertvolle Ressource sein.”

Jeffrey Spitz Cohan, Direktor von *Jewish Veg*

„Dan liefert überzeugende Argumente für den Umstieg auf eine pflanzenbasierte Ernährung. Er erläutert die vielen dringenden Gründe für einen Wechsel, von der Fürsorge für unsere Mitgeschöpfe bis zur Reduzierung der globalen Erwärmung und der Rettung unserer Wälder. Gut recherchiert und in einem fesselnden Stil geschrieben, ist dieses Buch auf jeden Fall lesenswert.”

Joyce D'Silva, ehemalige Geschäftsführerin und
emeritierte Botschafterin, *Compassion in World Farming*

„*Eating the Earth* ist eine großartige Lektüre für Menschen, die sich für den Schutz unseres Planeten, eine gesunde Lebensweise, soziale Gerechtigkeit und Tierschutz interessieren. Dan Brook schildert eingängig die Umweltzerstörung und die zahllosen Gesundheitsprobleme, die durch die Tierhaltung verursacht werden. Er deckt auch den großen Schaden auf, den diese Industrie menschlichen und nichtmenschlichen Tieren zufügt. Dann gibt er uns die Werkzeuge an die Hand, die wir brauchen, um Nachhaltigkeit zu leben und persönliche Verantwortung für unsere Gesundheit zu übernehmen, wobei wir die Lebensqualität für alle Erdenbewohner verbessern.“

Christy Griffin, Präsidentin, *San Francisco Veg Society*

„Dan Brook - Autor, Pädagoge und langjährige Säule der Gemeinschaft für Tiergerechtigkeit - hat mit *Eating the Earth* etwas Bemerkenswertes geschaffen. Vollgepackt mit lebenswichtigen Informationen, die man auf den großen nordamerikanischen Festivals und Konferenzen findet, und doch in einer Ära der sozialen Distanzierung verfasst, bietet Dr. Brook einen zugänglichen Forschungsleitfaden für jeden, der sich für die Erhaltung all dessen einsetzt, was das Leben, wie wir es auf der Erde kennen, unterstützt.“

Lee Hall, J.D., LL.M., Autor von *On Their Own Terms: Animal Liberation for the 21st Century* und Sprecher der *Nordamerikanischen Vegetarischen Gesellschaft* und der *Amerikanischen Veganen Gesellschaft*

„Dan Brook's neues Buch *Eating the Earth* ist neben Nil Zacharias' *Eat for the Planet* eine unverzichtbare Lektüre für alle, die die verheerenden Auswirkungen der industriellen Tierhaltung verstehen wollen. Brook gibt einen umfassenden Überblick und zitiert Vordenker aus praktisch allen Traditionen. Ein wichtiges Buch, von dem ich hoffe, dass es viele Menschen lesen werden.“

Amy Halpern-Laff, *Factory Farming Awareness Coalition*

„*Eating the Earth*: Ein sehr gutes Buch über Veganismus und wie Veganismus die Menschheit und die Erde schützen kann. Es behandelt wichtige Aspekte wie Gesundheit, Umweltschutz und Tierrechte.“

Heng Guan Hou, Vizepräsident des *Centre for a Responsible Future*, Singapur

„So wie eine ausgewogene Ernährung ein breites Spektrum an Nährstoffen enthält, deckt *Eating the Earth* ein breites Spektrum an Gründen ab, sich pflanzlich zu ernähren, einschließlich des Grundes, der heutzutage in aller Munde ist: Pandemien zu verhindern. Nachdem wir das umfangreiche Wissen des Buches verdaut haben, sind wir bereit zu handeln, und Dan Brook ermahnt uns: Lasst eure guten Vorsätze hinter euch und setzt eure Überzeugungen in die Tat um!“

George Jacobs, ehemaliger Präsident des *Centre for a Responsible Future*, Singapur

„Die Argumente, die dafür sprechen, dass wir unsere tägliche Ernährung auf pflanzliche Kost umstellen, sind überzeugend und jetzt, zunehmend, zwingend. In *Eating the Earth's* prägnanten, überzeugenden Ausführungen, legt Professor Brook die Argumente gegen die Tierzucht und fleischbasierte Nahrungsmittel dar, während er die ernährungsphysiologischen, ökologischen und ethischen Imperative einer pflanzlichen Ernährung positiv darstellt. Er präsentiert diese entscheidenden, lebensbejahenden Realitäten in mundgerechten Häppchen, die diese Wahrheiten leicht verdaulich machen. Ich empfehle Professor Brooks Faktenschmaus *Eating the Earth* für alle, die wissen wollen, was sie im 21. Jahrhundert essen sollen - und warum.“

Michael Klaper, M.D.

„Dieses wunderbare Buch von Professor Brook vermittelt uns ein umfassendes Bild davon, was auf der Erde geschieht. Es ist an der Zeit, dass wir darüber nachdenken, was wir mit unserer Ernährung machen sollten. Es gibt Menschen, die sich pflanzlich ernähren, und wir haben gesehen, dass der globale Markt für vegane Lebensmittel wächst. Vegan zu leben ist kein Modetrend. Es ist ein Bewusstsein und ein Muss für die Menschen, um die Umweltkatastrophe zu stoppen, die durch die Gewohnheit des Menschen, Fleisch zu essen, verursacht wird. *Eating the Earth* muss mit allen Menschen, die wir lieben, geteilt werden.“

Shara Ng, Gründerin der Zeitschrift *GOVEG Asia*, Vertreterin der *International Vegetarian Union (IVU)* Asia Pacific Region, Vizepräsidentin der *Asia Pacific Vegan Union (APVU)*

„Prof. Dan Brook hat in *Eating the Earth* 30 Kapitel zusammengetragen. Jedes Kapitel für sich liefert der Menschheit genügend Gründe, die Tierhaltungsindustrie abzuschaffen. Aber die Summe dieser 30 Kapitel macht die Schließung dieser Industrie umso dringlicher. Ich wünsche mir inständig, dass dieses Buch weithin bekannt wird, um endlich die abscheuliche Praxis zu beenden, unschuldige fühlende Wesen durch künstliche Zeugung zu gebären und zu vermehren, um sie auszubeuten und/oder zu töten.“

Dr. Sailesh Rao, Geschäftsführer der *Climate Healers*, Autor von *Carbon Dharma: The Occupation of Butterflies* und *Carbon Yoga: The Vegan Metamorphosis* und Executive Producer von *Cowspiracy: The Sustainability Secret*, *What the Health* und *A Prayer for Compassion*

„Dieses Buch bringt der Welt die Botschaft, die wir alle lernen und hören müssen, wenn wir unsere einzige Heimat retten und unseren Kindern und deren Nachkommen einen blühenden Planeten hinterlassen wollen. Während unsere Welt vor unseren Augen zusammenbricht, als Folge unserer Essgewohnheiten, die Pandemien und so viel Schaden anrichten, haben wir diese einfache und leicht verständliche Möglichkeit, etwas über diese Auswirkungen zu lernen und wie wir sie mit unseren eigenen Gabeln und Messern zum Besten verändern können.“

Ori Shavit, TEDx-Redner und Autor von *Vegans on Top* und *My Vegan Kitchen*

„Professor Dan Brook ausgezeichnetes Buch hat das Potenzial, unseren bedrohten Planeten auf einen nachhaltigen Weg zu bringen. Umfassend, gründlich recherchiert, leidenschaftlich argumentiert, in 30 sehr lesenswerte Abschnitte unterteilt und mit vielen wertvollen unterstützenden Zitaten versehen, dokumentiert *Eating the Earth* nicht nur die vielen Wege, auf denen die tierbasierte Ernährung die Welt bedroht, sondern erklärt auch wortgewandt, wie eine Umstellung auf pflanzliche Ernährung eine menschlichere, gesündere, gerechtere und ökologisch nachhaltigere Welt hervorbringen kann. Dieses Buch muss unbedingt gelesen und beachtet werden, damit wir eine Chance haben, künftigen Generationen eine bewohnbare Welt zu hinterlassen.“

Richard H. Schwartz, Ph.D., emeritierter Präsident von *Jewish Veg* und Autor von *Vegan Revolution*

„*Eating the Earth* bietet einen umfassenden Überblick über die verheerenden Folgen der Überbetonung tierischer Produkte in unserem derzeitigen Ernährungssystem. Dan Brook legt überzeugend und systematisch die vielen Facetten der Externalisierung von Kosten durch die Tiernahrungsindustrie dar und liefert ein überzeugendes Argument für praktische Lösungen, zu denen wir alle beitragen können. Lesen Sie es und teilen Sie es mit einem Freund!“ (Anm. d. Ü.: Externalisierung von Kosten, sind von bspw. Produzenten verursachte Kosten (Schäden), deren Folgen von der Gemeinschaft getragen werden, statt dem Produkt direkt zugerechnet zu werden, wie bspw. das Ausbringen von Fäkalien auf Felder, Folgen von Landraub oder Versauerung der Meere u.v.m.)

Dr. Will Tuttle, Ph.D., Autor des #1 Amazon Bestsellers *The World Peace Diet*

„Dan Brook’s *Eating the Earth - The Truth About What We Eat* (Die Wahrheit über das, was wir essen) kommt zu einem guten Zeitpunkt, denn mehr als je zuvor leidet unser Planet unter den aggressiven Zerstörungen, die durch unseren Lebensstil verursacht werden. Es ist von grundlegender Bedeutung, die Zusammenhänge zwischen dem, was wir essen, und dem, was geschieht, zu verstehen: z. B. mit dem Abbrennen der Tropenwälder und anderer Wälder, der Zerstörung ganzer Biosphärengebiete, um Platz für die Viehzucht zu schaffen, mit Wasserknappheit und -verschmutzung, Wüstenbildung, dem Verlust der biologischen Vielfalt und einigen anderen Problemen, die untrennbar mit unseren Produktions- und Konsumgewohnheiten verbunden sind. In diesem Buch befasst sich Dan eingehend mit diesen Themen, liefert forschungsbasierte Daten über die Auswirkungen der Tierhaltung und vermittelt uns ein sehr genaues Bild von den Auswirkungen dieser drängenden Themen. Möge die Lektüre dieses Buches dazu beitragen, uns bewusst zu machen, wie wichtig es ist, unsere Ernährung zu ändern und eine gesündere Umwelt und eine nachhaltige Ernährung zu fördern, die für alle reichen kann.“

Marly Winckler, Vorsitzende, *Internationale Vegetarier Union (IVU)*

Vorbemerkung – in aller Kürze

Obwohl ich für dieses Buch umfassend recherchiert habe, habe ich beschlossen, die meisten Verweise, Links usw. wegzulassen, es gibt keine Fußnoten, Endnoten oder eine Bibliographie der Quellen, obwohl ich diese Dinge liebe. Ich wollte, dass dieses besondere Buch schmackhaft, verlockend und leicht verdaulich ist, anstatt langatmig und schwerfällig. Wenn Sie mehr Informationen, Belege, Daten, Zitate oder Beispiele wünschen, sollten Sie selbst auf die Suche gehen und recherchieren. Das gilt für dieses Buch genauso wie für den Rest des Lebens. Betrachten Sie dieses Buch als Vorspeisenteller zum Probieren, Genießen und um Ihnen Appetit auf die Zutaten zu machen, die Ihnen am meisten zusagen. Und wie alle guten Mahlzeiten ist es dazu bestimmt, genossen und geteilt zu werden.

Guten Appetit!

Einleitung



Wie kann das sein? Wie essen wir die Erde?

Der Verzehr von Fleisch und anderer tierischer Produkte gefährdet das Wohlergehen der Tiere, die persönliche Gesundheit der Menschen, das gute Funktionieren der Gesellschaft, den Schutz der Arbeitnehmer, die Lebensmittel- und Versorgungssicherheit, die biologische Vielfalt und die ökologische Nachhaltigkeit.

Wir können es besser. *Viel* besser.

Uns von der Erde zu ernähren, muss nicht heißen, die Erde zu essen, die Tiere und uns selbst zu zerstören, wie wir es derzeit tun. Uns von der Erde zu ernähren kann bedeuten, das zu essen, was auf unserem schönen Planeten wächst, damit wir alle wohl gedeihen können.

Unser Weg, die Tiere, unsere Welt und unsere Gesundheit jeden Tag zu schützen, ist, vegan zu leben! Das Beste, was wir persönlich gegen die

schlimmsten globalen Probleme tun können, ist das Weglassen tierischer Produkte und die Umstellung auf eine pflanzliche Lebensweise. *Greenpeace International* schreibt: „Wir müssen gemeinsam ein größeres Bewusstsein für Fleisch entwickeln und unsere Ernährung umstellen. Wenn wir mehr Pflanzen und alternative Proteine in unsere Ernährung aufnehmen, beginnen wir, den Planeten zu heilen.“

„Wenn einem die Erde am Herzen liegt - wenn man die Natur respektiert - ist es besser, Gemüse, Obst, Nüsse und Getreide zu essen“, schreibt Lisa Kemmerer in *Animals and World Religions*. „Wenn man sich um den Planeten sorgt und einen umweltfreundlichen Lebensstil anstrebt, ist es ratsam, sich nur in zweiter Linie auf das Auto zu konzentrieren, das man fährt, oder auf Recycling, oder darauf, das Licht auszuschalten und die Heizung herunterzudrehen, und in erster Linie darauf, was man im Lebensmittelgeschäft kauft. Was wir essen, hat einen viel größeren Einfluss auf die Umwelt.“

Wie die meisten von Ihnen, bin ich nicht in einer vegetarischen oder veganen Familie aufgewachsen, geschweige denn in einer vegetarischen oder veganen Kultur. Unsere Gesellschaft, Regierungen, Unternehmen, Kultur, Religionen, Familie, Freunde, Nachbarn, Medien, Schulen, Feierlichkeiten, usw. haben uns beigebracht, Fleisch und andere tierische Produkte zu essen. Das ist nicht unsere Schuld und wir wussten es auch nicht besser. Aber wir können uns ändern. Die schwarze feministische Theoretikerin Audre Lorde sagte einmal: „Wir sind nicht für unsere Unterdrückung verantwortlich, aber wir müssen für unsere eigene Befreiung verantwortlich sein“.

Was mich betrifft, so gehört meine Entscheidung, 1983 Vegetarier zu werden - ich bin vegan-orientierter Vegetarier nach der friedlichen veganen Ethik von *ahimsa*, (Anm. d. Ü.: wörtlich das Nichtverletzten oder Gewaltlosigkeit), also nicht-verletzend vegetarisch - zu den wenigen besten Entscheidungen, die ich in meinem Leben getroffen habe. Seitdem habe ich mehr und mehr gelernt. Lasst uns gemeinsam lernen, heilen, erhalten und gedeihen, sowohl die Erde als auch die Erdenbewohner. Begleiten Sie mich bei diesem erstaunlichen Abenteuer!

„Der politischste Akt, den wir täglich tun, ist das Essen.“

Jules Pretty

„Lebensmittel sind nicht nur Kalorien, sie sind Informationen. Sie sprechen mit Ihrer DNA und sagen ihr, was sie tun soll. Das mächtigste Werkzeug, um Ihre Gesundheit, Ihre Umwelt und die ganze Welt zu verändern, ist Ihre Gabel.“

Mark Hyman, M.D.

„Die Fleischproduktion verursacht mehr Umweltschäden als die Produktion anderer Lebensmittel“.

Michael Brower, Ph.D. und Warren Leon, Ph.D.

„Der menschliche Appetit auf Tierfleisch ist eine treibende Kraft hinter praktisch jeder größeren Kategorie von Umweltschäden, die heute die Zukunft der Menschheit bedrohen - Entwaldung, Erosion, Süßwasserknappheit, Luft- und Wasserverschmutzung, Klimawandel, Verlust der biologischen Vielfalt, soziale Ungerechtigkeit, die Destabilisierung von Gemeinschaften und die Verbreitung von Krankheiten.“

Herausgeber, *World Watch*

„Hinter praktisch jedem großen Umweltschaden stecken Milch und Fleisch.“

Lee Hall, J.D., LL.M.

„Die Entscheidung, sich vegi (vegetarisch oder vegan) zu ernähren, ist vielleicht unser lebensbejahendster Weg.

Wir können jeden Tag dazu beitragen, unsere Gesundheit, die Tiere und unsere Umwelt zu schützen. Eine große Studie der Universität Oxford kam zu dem Schluss, dass eine vegane Ernährung wahrscheinlich die beste Möglichkeit ist, die Auswirkungen unserer Lebensweise auf den Planeten Erde zu reduzieren“.

„Was gibt's denn heute zu essen? Nur wenige Fragen sind so umweltrelevant. Eine „schlechte“ Auswahl kann dabei zu Fettleibigkeit, Diabetes und Herz-/Kreislaufkrankheiten führen - und bei unserem

Liebblingsplaneten zu Verschmutzung, Verlust der Artenvielfalt und Klimawandel.”

Paul Rauber, Herausgeber, Sierra, November/Dezember 2006

Geben Sie den Menschen einen Salat, und sie essen eine Mahlzeit; lehren Sie die Menschen, sich pflanzlich zu ernähren, und sie essen für ein gesundes, mitfühlendes und nachhaltiges Leben.

Lassen Sie Ihre guten Vorsätze hinter sich
und setzen Sie Ihre Überzeugungen in die Tat um!

Daten, Fakten und Bewusstsein!

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1:	Regenwald
Kapitel 2:	Klimawandel
Kapitel 3:	Fossile Brennstoffe
Kapitel 4:	Land
Kapitel 5:	Wasser
Kapitel 6:	Abfall
Kapitel 7:	Massentierhaltung und Schlachthöfe
Kapitel 8:	Fische und andere Meeresbewohner
Kapitel 9:	Gesundheit und Krankheit
Kapitel 10:	Wirtschaft, Effizienz und externe Effekte
Kapitel 11:	Hunger
Kapitel 12:	Eiweiß
Kapitel 13:	Kalzium
Kapitel 14:	Fett, Cholesterin und Ballaststoffe
Kapitel 15:	Kohlenhydrate
Kapitel 16:	Enzyme
Kapitel 17:	Soja
Kapitel 18:	Antioxidantien und Probiotika
Kapitel 19:	Eisen
Kapitel 20:	Vitamin B12
Kapitel 21:	Gewicht und Adipositas
Kapitel 22:	Kraft

Kapitel 23:	Physiologie
Kapitel 24:	Allergien
Kapitel 25:	Ökologische Landwirtschaft
Kapitel 26:	Gewalt, Mitgefühl und Ethik
Kapitel 27:	Tiere, Intelligenz, Emotionen und Tierrechte
Kapitel 28:	Vegetarier, Veganer, Flexitarier und andere
Kapitel 29:	Argumente gegen Vegetarismus und Veganismus?
Kapitel 30:	Making the switch! – Umsteigen – JETZT!

Anhang	Dan Brook, Autor
	Heike Woock, Übersetzung, Anhänge

Kapitel 1

Regenwald



Der Verzehr von Fleisch trägt zur Zerstörung der Regenwälder bei, die auch als die “Grünen Lungen unseres Planeten” bezeichnet werden, weil sie Kohlendioxid aufnehmen und Sauerstoff abgeben. Was wir ausatmen – Kohlendioxid –, nehmen die Bäume auf; was die Bäume produzieren und abgeben – den lebenswichtigen Sauerstoff –, atmen wir ein. Wir atmen uns gegenseitig das Leben und den Fortbestand ein, doch wir zerstören aktiv diese Lebensgrundlage. Regenwälder sind eine wichtige Quelle für Sauerstoff und Süßwasser für unseren Planeten; ihr Überleben und unser Überleben sind eng miteinander verbunden. Regenwälder bieten darüber hinaus Nahrung, Medizin, Lebensraum, Schönheit und Naturschätze, auch solche, die es noch zu entdecken gilt.

Die Regenwälder beherbergen etwa 90 % aller Pflanzen- und Tierarten auf unserem Planeten, obwohl sie nur etwa 2 % der Erdoberfläche bedecken. Allein der Amazonas-Regenwald enthält etwa 20 % des weltweiten Süßwassers, gibt etwa 20 % des weltweiten Sauerstoffs ab, ist von großer Schönheit und bindet Kohlenstoff. Jedes Jahr gehen riesige Mengen Regenwald durch Abholzung verloren, darunter fast 20.000 Quadratmeilen [ca. 52.000 km²] des Amazonas-

Regenwaldes. Allein in den letzten 40 Jahren wurden mindestens 20 % des Amazonas-Regenwaldes abgeholzt, eine Fläche von der Größe Kaliforniens, und über 80 % des gerodeten Amazonaslandes wird derzeit als Weidefläche für über 200 Millionen Rinder genutzt.

„Es ist nicht in Ordnung, einen Wald in einen landwirtschaftlichen Betrieb umzuwandeln, ohne die Auswirkungen auf das Auftreten von Krankheiten zu verstehen“, erklärt Prof. Kate Jones, Lehrstuhl für Ökologie und Biodiversität am *University College London*. „Man kann diese Dinge nicht isoliert tun, ohne darüber nachzudenken, was das für den Menschen bedeutet“.

„Es ist, als würde man eine alte Scheune abreißen, und Staub fliegt auf. Wenn man einen tropischen Wald abreißt, fliegen Viren“, schreibt David Quammen, Autor von *Spillover*. „Diese Momente der Zerstörung bieten unbekannten Viren die Gelegenheit, in den Menschen einzudringen und sich festzusetzen.“

Die Abholzung des Amazonas hat unmittelbare und schwerwiegende Folgen auch für das Leben in und mit ihm. Allein in Brasilien leben etwa 460.000 Menschen indigener Völker im Amazonasgebiet, und 200.000 von ihnen sind durch die Abholzung des Amazonasgebiets direkt in ihrem Leben bedroht. Das Versäumnis der brasilianischen Regierung, deren Rechte zu schützen, hat dazu geführt, dass diese Völker durch die Auswirkungen der Abholzung extrem gefährdet sind.

Neben den indigenen Völkern Brasiliens leben 30 Millionen Menschen und 350 verschiedene Gruppen im Amazonasgebiet und sind auf dessen Ressourcen angewiesen - auch die Bewohner der größeren Städte im Regenwald sind von den natürlichen Reichtümern abhängig. Das Leben dieser Menschen ist gefährdet, und ihre Kulturen sind bedroht, weil wir ihre Heimat zerstören „müssen“. Die Häuser des indigenen Volkes der Akuntsu, das in den Regenwäldern von Rondônia lebte, wurden durch Abholzung des Regenwaldes zerstört, um Platz für Rinderfarmen zu schaffen. Seit 2016 ist die Bevölkerung der Akuntsu auf vier Personen geschrumpft. Innerhalb weniger Jahre wird der Völkermord an diesem und vielen anderen Stämmen wie den Awá auf tragische Weise vollzogen sein. Der größte Stamm der Ureinwohner Amazoniens, das Volk der Guarani, ist erheblich geschrumpft. In den letzten 100 Jahren wurde ein Großteil ihres Landes durch

Rinderfarmen besetzt - wie beim Volk der Akuntsu hat die Abholzung ihres Landes ihre Zukunft ernsthaft bedroht.

Neben der Bedrohung für die Menschen im Amazonasgebiet sind auch die Pflanzen- und Tierarten des Amazonasgebiets drastisch gefährdet. Von den Tausenden im Amazonasgebiet heimischen Tier- und Pflanzenarten sind bis zu 500 Arten stark gefährdet, und zwischen 36 % und 57 % der Bäume im Amazonasgebiet sind weltweit als wahrscheinlich gefährdet eingestuft worden. Das Aussterben durch den Verlust von Lebensraum, insbesondere durch die Abholzung, hat rapide zugenommen, und es wird prognostiziert, dass bis zur Mitte des Jahrhunderts bis zu 50 % aller Arten vom Aussterben bedroht sein könnten.

Darüber hinaus werden Unterwasser-„Wälder“ aus Korallenriffen und Mangroven durch „Rape-and-Run“-Garnelenzucht (maximale Ausbeutung, Verschmutzung bis hin zu totaler Vergiftung von Küstengebieten, bevor sie nach 2 bis 5 Jahre aufgegeben werden, insbesondere in Asien und Lateinamerika), kommerziellen Fischfang, industrielle Schifffahrt und andere fleisch- und fischbezogene Mega-Aktivitäten dezimiert. „Etwa 70 Prozent der weltweiten Mangrovenwälder sind in den letzten 40 Jahren verschwunden, was zum Teil auf den Aufstieg der Shrimp-Aquakultur zurückzuführen ist“, heißt es in einem Artikel mit dem Titel „Billige Shrimps, finanziert durch Menschenhandel und Umweltzerstörung“.

Der Verzehr von Shrimps hat 4 - 10mal mehr Auswirkungen auf den Klimawandel als der Verzehr von Rindfleisch, das seinerseits sehr umweltschädlich ist. Auch der Verzehr von Hummer und Krabben ist immens zerstörerisch. „Der Verzehr eines Surf-and-Turf-Dinners mit Krabbencocktail und Steak kann laut einer Studie die Umwelt mehr belasten als eine Fahrt mit einem benzinbetriebenen Auto quer durch Amerika“.

Obwohl „die Garnelenschleppnetzfischerei nur 2 Prozent des weltweiten Fischfangs ausmacht, ist sie für mehr als ein Drittel des weltweiten Beifangs verantwortlich“ und dieser Beifang „umfasst Haie, Rochen, Seesterne, junge Red Snapper, Meeresschildkröten und mehr“, so Jill Richardson in „Shrimp's Dirty Secrets: Why America's Favorite Seafood is a Health and Ecological Nightmare“ (Die schmutzigen Geheimnisse der Shrimps: Warum Amerikas beliebteste Meeresfrüchte ein gesundheitlicher und ökologischer Albtraum sind).

„Shrimps werden entweder gezüchtet oder wild gefangen, aber keine der beiden Optionen ist gut für die Umwelt“, schreibt Katherine Martinko in “Why It's a Good Idea to Stop Eating Shrimps” (Warum es eine gute Sache ist, keine Shrimps mehr zu essen) in *Treehugger*. “Die Shrimp-Farmer haben schätzungsweise 38 Prozent der weltweiten Mangroven zerstört, um Shrimps-Teiche anzulegen, und dieser Schaden ist für immer.”

Allein Thailand hat satte 84 % seiner Mangroven verloren, und mehrere andere Länder wie Panama und Mexiko haben ähnliche Anteile verloren. Mangrovenwälder sind “die Regenwälder des Meeres”, und ihre Zerstörung hat schreckliche ökologische Folgen: Mangroven beherbergen und produzieren Nahrung für Tausende einzigartiger Arten, filtern sowohl Süß- als auch Salzwasser, stabilisieren Küstenlinien gegen Erosion und schützen vor Sturmfluten und Tsunamis. Mehrere Tierarten sind durch die Zerstörung der Mangroven stark bedroht, darunter das Pygmäen-Dreizehenfaultier, der bengalische Tiger und der Sambar Hirsch. Ohne den Schutz der Mangroven geht ihr immenser Wert für die Natur verloren, und unsere Umwelt sowie das wertvolle Leben, das auf ihr gutes Funktionieren angewiesen ist, werden darunter zu leiden haben.

Schätzungsweise 80 % der jährlichen weltweiten Entwaldung steht im Zusammenhang mit der Tierhaltung. Während ein Teil des Amazonas-Regenwaldes in Brasilien für Sojafelder abgeholzt wird, wird ein Großteil dieses gentechnisch veränderten Sojas an Tiere verfüttert, die für die Fleischproduktion gezüchtet werden. 85 % der weltweiten Sojaproduktion wird für Tierfutter verwendet, und “über 96 % des Sojas aus dem Amazonasgebiet wird an Kühe, Schweine und Hühner verfüttert, die in der ganzen Welt gegessen werden” (*UN FAO*). Aufgrund des Bedarfs der Rindfleischindustrie hat sich Brasilien, in dem ein großer Teil des Amazonasgebiets liegt, zum größten Rindfleischproduzenten der Welt entwickelt und produziert jedes Jahr etwa 7 Millionen Tonnen Rindfleisch - mit verheerenden Folgen.

Der Todeskreislauf von Fleischproduktion und Fleischkonsum verwandelt die wertvollen und artenreichen tropischen Regenwälder im Wesentlichen in Exkrement, Kohlendioxid und Cholesterin und vergrößert damit die Katastrophen sowohl auf individueller als auch auf planetarischer Ebene. “Die Welt konsumiert mehr tierisches Eiweiß als sie braucht, und das hat verheerende Auswirkungen auf die Tierwelt”, sagte Duncan Williamson, WWF-Manager für Ernährungspolitik. “Erstaunliche 60 % des weltweiten Verlusts an biologischer Vielfalt sind auf die Lebensmittel zurückzuführen, die wir essen.”

Einige der weltweit tödlichsten Viruskrankheiten - darunter Ebola, das Marburger hämorrhagische Fieber und HIV/AIDS - wurden als "Rache des Regenwaldes" bezeichnet, da sie durch den Bau von Straßen in den Wäldern ausbrachen und sich dort ausbreiteten, welcher wiederum den Weg für die Abholzung und die Jagd auf Buschfleisch, insbesondere auf Primaten (z. B. Schimpansen) und andere wunderbare Tiere ebnete, wodurch viele dieser Tiere zunehmend vom Aussterben bedroht sind. In krassem Gegensatz dazu können etwa 90 % der menschlichen Krankheiten mit Arzneimitteln aus der Natur behandelt werden - viele dieser Mittel, darunter auch solche gegen Leukämie- stammen aus den Regenwäldern, doch nur etwa 1 % der Pflanzenarten des Regenwaldes wurden für medizinische Zwecke getestet. Wir entwurzeln unsere potenziellen Wundermittel, indem wir unsere wertvollen Wälder abholzen.

Jeder Vegetarier und Veganer rettet jedes Jahr mehr als 0,4 Hektar Bäume, indem er auf den durchschnittlichen Fleischkonsum von 127 kg pro Jahr (USA. EU: 65 kg, DE: 61 kg, AT: 98 kg, alle 2020. CH: 48 kg 2019) verzichtet, was dazu beiträgt, wertvolle Ökosysteme zu schützen, aussterbende Arten zu retten und die wertvolle Artenvielfalt zu erhalten. "Wenn Sie sich Sorgen um den Amazonas machen", schlussfolgert Damian Carrington, Umweltredakteur des Guardian, "ist es immer noch am besten, kein Fleisch zu essen."

Ihre Ernährungsgewohnheiten machen den Unterschied!

"In Mittelamerika wurden in den letzten 40 Jahren 40 % aller Regenwälder abgeholzt oder niedergebrannt, zumeist für Rinderweiden, um den Export zu bedienen - oft für US-Rindfleisch-Burger".

World Rainforest Report

"Kurz gesagt: Viehzüchter machen Hackfleisch aus den brasilianischen Amazonas-Regenwäldern".

Zentrum für Internationale Forstwirtschaftliche Forschung

"Die Rinderfleischzucht schädigt nicht nur die Regenwälder in Mittel- und Südamerika, sondern hat auch Auswirkungen auf die Umwelt vor unserer Haustür."

Beispiele aus den deutschsprachigen Ländern und Europa:

- Der Pro-Kopf-Fleischverzehr liegt in Deutschland mit 57 kg im internationalen Vergleich doppelt so hoch wie durchschnittlich. Für die Produktion von 1 kg Rindfleisch fallen 14 bis 21 kg CO₂-Äquivalente an. Für Hähnchen und Fisch ca. 5 kg CO₂-Äquivalente. Bei einem Verzehr von 57 kg Jahr sind das 520 kg CO₂-Äquivalente entsprechend 5.200 km eines durchschnittlichen europäischen benzinbetriebenen PKW. Wasserverbrauch, Auswirkungen auf Fluchtursachen und deren Folgen, Boden-, Luft-, Wasserverschmutzung, Gesundheitskosten, Antibiotika-resistenzen sind hier noch nicht eingerechnet. Ebenso wenig die Produktion anderer tierischer Produkte wie Milch- und Eierzeugnisse, Leder, Wolle usw.
- Laut WWF ist der Flächenertrag in Kilogramm für pflanzliche Nahrungsmittel ca. 160 bis 200-mal höher als für Fleisch.

Kapitel 2

Klimawandel



Die Klimaerwärmung ist eine Mega-Bedrohung. Und der Verzehr von Fleisch verstärkt diese globale Erwärmung. Dies laut Berichten von und für *Greenpeace*, *Oxfam*, der *Union of Concerned Scientists*, dem *Pentagon*, der *Weltbank*, dem *Intergovernmental Panel on Climate Change* (IPCC – *Weltklimarat*), der *World Meteorological Organization*, dem *Arctic Climate Impact Assessment* und einer Vielzahl anderer wissenschaftlicher und Umweltorganisationen auf der ganzen Welt, politischen Wirtschaftsanalysten, Hochschulen und Universitäten sowie großen Unternehmen. Und es gibt keine seriöse wissenschaftliche, Bildungs- oder Umweltorganisation und nur sehr wenige von Experten beachtete wissenschaftliche Arbeiten, die den Klimawandel und die Tatsache, dass der Mensch ihn verursacht und zu ihm beiträgt, bestreiten.

Im Pentagon-Bericht heißt es beispielsweise, dass der Klimawandel in Form der globalen Erwärmung “über eine wissenschaftliche Debatte hinaus zu einem nationalen Sicherheitsanliegen der USA erhoben werden sollte”, höher noch als der Terrorismus, und es wird vor Unruhen gewarnt und erklärt, dass “künftige Kriege eher um die Frage des Überlebens als um Religion, Ideologie oder nationale Ehre geführt werden”.

Der wissenschaftliche Chefberater des Vereinigten Königreichs, Sir David King, stimmt dem zu. “Extreme Wetterbedingungen in vielen Teilen der Welt, darunter ein Rekord von 10 Taifunen in Japan und der erste Hurrikan in Südamerika [2004], werden der globalen Erwärmung zugeschrieben”, heißt es in den *BBC News*, ebenso wie Rekordwerte bei Hurrikanen, Rekordtemperaturen und das Schmelzen der Polkappen und Gletscher. Mit einer Ausnahme wurden alle heißesten Jahre im 21. Jahrhundert verzeichnet.

Darüber hinaus ist weltweit ein Abschmelzen der Polkappen, Gletscher und des Permafrosts zu beobachten, mit desaströsen Folgen für Menschen, Tiere, Städte, Inseln und Küstengemeinden sowie arktische Gebiete. Das Abschmelzen führt zu einem Anstieg der Meeresspiegel, der Zerstörung von Lebensräumen, der Ausbreitung von Krankheiten, Hunger, Tod, Leid, Süßwassermangel und dem Verlust von landwirtschaftlichen Anbauflächen, massiver Beeinträchtigung der Jetstreams und Wetterereignisse, der Klima-, Vegetations- und Lebenszonen zu Land und im Wasser, weitreichender Zerstörung von Ökosystemen, Artensterben und der erzwungenen Umsiedlung und Migration von Menschen und Tieren mit all‘ ihren Folgen.

Die Treibhausgaskonzentration in der Atmosphäre steigt weiter an, und es ist mit dem Erreichen weiterer Kipp-Punkte (Tipping Points) zu rechnen, Ereignisse, von denen es definitiv kein Zurück gibt. Klimaforscher haben erhoben, dass die Konzentration von 350 ppm atmosphärischen CO₂ einen Schwellenwert darstellt, der vor der industriellen Revolution Tausende von Jahren unter 285 ppm lag, am 1. Juni 2020 jedoch 418 ppm überstieg, den höchsten Wert in der Geschichte der Menschheit, ja den höchsten Wert seit etwa 3 Millionen Jahren.

Am 20. Juni 2020 stieg die Temperatur am Polarkreis zum ersten Mal in der Geschichte auf 100,4 Grad Fahrenheit (38°C), heißer als ein jemals in Miami, Florida, aufgezeichneter Junitag, während es in Sibirien schneite. Houston, Texas, wurde in den letzten fünf Jahren von fünf “500-Jahres-Stürmen” heimgesucht. Etwas, von dem man annimmt, dass es nur einmal in einem halben Jahrtausend auftritt, ist fünfmal hintereinander aufgetreten. Nichts von alledem ist normal.

Diese und andere extreme Wetterereignisse und andere ökologische Extremereignisse sind häufiger und intensiver geworden und werden sich

voraussichtlich vervielfachen, mit dramatischen Folgen für die Welt. Tragischerweise werden jedes Jahr neue Rekorde aufgestellt.

„Wir stehen gerade vor einer vom Menschen verursachten Katastrophe globalen Ausmaßes“, sagt Sir David Attenborough. „Unsere größte Bedrohung seit Tausenden von Jahren. Der Klimawandel. Wenn wir nicht handeln, droht der Zusammenbruch unserer Zivilisationen und das Aussterben eines Großteils der Natur.“ Und mit Maßnahmen ist Attenborough sehr konkret: „Wir müssen unsere Ernährung ändern. Der Planet kann nicht Milliarden von Fleischessern verkraften.“

Charlotte Pointing weist darauf hin, dass „mehr als 21.000 Wissenschaftler aus der ganzen Welt [in ihrer *“World Scientists' Warning to Humanity: A Second Notice”*] der Meinung sind, dass die Menschen ihr Verhalten ernsthaft ändern müssen - einschließlich der Verringerung der Fleischmenge, die sie essen, und des Verzehrs von mehr pflanzlichen Lebensmitteln -, um gefährliche Ausmaße des Klimawandels zu verhindern.“ Es wird zunehmend erkannt, dass, wie die UN-Umweltorganisation feststellt, „unsere Nutzung von Tieren als Technologie zur Nahrungsmittelproduktion uns an den Rand einer Katastrophe gebracht hat.“

Rinderfarmen produzieren jährlich Millionen Tonnen Kohlendioxid und Methan, die beiden gewichtigsten Treibhausgase, die zusammen über 90 % der Treibhausgasemissionen in den USA ausmachen und erheblich zur globalen Erhitzung (was verharmlosend als globale Erwärmung bezeichnet wird) beitragen. Methan kommt weniger häufig vor als Kohlendioxid und baut sich mit einer Halbwertszeit von 9 Jahren in der Atmosphäre viel schneller ab, ist aber um ein Vielfaches wirksamer als CO₂. Distickstoffoxid, ein weiteres Treibhausgas, das für etwa 6 % der globalen Erwärmung verantwortlich ist, ist etwa 300-mal stärker als Kohlendioxid. Distickstoffoxid wird durch Gülle und Dünger freigesetzt.

Die Auswirkungen der Viehwirtschaft auf unseren sich überhitzenden Planeten sind schwergewichtig, unbestreitbar und katastrophal, und dennoch können wir auf individueller Ebene einen großen und relativ schnellen Einfluss ausüben, indem wir vor allem auf Rindfleisch und Milchprodukte verzichten. In den Worten von Damian Carrington, dem Umweltredakteur des *Guardian*: „wenn die Bekämpfung der Klimakrise Ihr Ding ist, dann ist Rindfleisch es nicht.“

„Unsere Nutzung von Tieren als Technologie zur Nahrungsmittelproduktion hat uns an den Rand einer Katastrophe gebracht“, schrieb das Umweltprogramm

der *Vereinten Nationen (UNEP)* im September 2019. Das UNEP bezeichnet Fleisch als “das dringlichste Problem der Welt”, insbesondere im Hinblick auf seine Auswirkungen auf den Klimawandel.

Joe Loria: “Eine bahnbrechende Studie der *Tulane University* und der *University of Michigan*, die in der Fachzeitschrift *Environmental Research Letters* veröffentlicht wurde, ergab, dass der Konsum von Fleisch, Milchprodukten und Eiern für fast 84 Prozent der lebensmittelbedingten Treibhausgasemissionen in den Vereinigten Staaten verantwortlich ist.”

Sie können Ihren Kohlenstoff- und Methanausstoß ganz einfach verringern, indem Sie Tiere leben lassen, statt sie zu kauen. Damian Carrington, Umweltredakteur des *Guardian*, sagt: “Wenn man den größten Einfluss auf die Bekämpfung der Klima- und Wildtierkrise haben will, dann muss man sich ausschließlich pflanzlich ernähren.” “Jeder, dem die globale Erwärmung am Herzen liegt, kann bei jeder Mahlzeit etwas bewirken, indem er einfach kein Fleisch mehr isst”, erklärt Noam Mohr in “*A New Global Warming Strategy*”. “Vegetarier zu werden ist bei weitem das Beste, was ein Mensch heute tun kann, um den Anstieg des Meeresspiegels, die Ausbreitung von Krankheiten und extreme Wetterbedingungen, die die Zukunft bedrohen, zu verhindern.” Und im *Live Earth Global Warming Survival Handbook* heißt es: “Der Verzicht auf Fleisch [ist] die effektivste Maßnahme, die Sie ergreifen können, um Ihren Kohlenstoff-Fußabdruck zu verringern.”

Stromerzeugung, Personenkraftwagen und andere Fahrzeuge, internationaler Schiffsverkehr, Militarismus (das US-Militär ist beispielsweise der weltweit größte Ölverbraucher und der größte Umweltverschmutzer der Welt) und andere Großverbraucher fossiler Brennstoffe gehören ebenfalls zu den größten Verursachern des Klimawandels. Die Abholzung von Wäldern ist, wie bereits erwähnt, ein wichtiger Faktor. Auch das Rauchen ist ein Faktor und steht in direktem Zusammenhang mit der Abholzung. Die Klimakrise hat bereits schwerwiegende Auswirkungen auf unseren Planeten, und wir müssen so schnell wie möglich Maßnahmen ergreifen. Keine Gewalt, kein Krieg, keine Erwärmung - wir müssen den Frieden stärken! “Das Verbrennen von Benzin und die Aufzucht von Rindern”, warnt Rabbi Arthur Waskow, “sind zwei der am meisten den Planeten verbrennenden Handlungen, die wir vornehmen.”

Fleischesser tragen wesentlich zur globalen Erwärmung bei, was eine “weitere unbequeme Tatsache” ist. Eine weitere unbequeme Tatsache ist offenbar, dass die Umstellung auf eine vegane Ernährung die Treibhausgasemissionen sogar noch stärker reduzieren kann als der Umstieg auf ein Hybridauto. Wissenschaftliche Studien (einschließlich der großen Studien der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der *Vereinten Nationen UN FAO* und des *Worldwatch Institute*) zeigen, dass das, was man mit dem Auto fährt, zwar ziemlich gewichtig ist, aber weniger gewichtig als das, was man isst.

Die verkürzte Fassung des Berichts der *UN FAO* aus dem Jahr 2006 kam zu dem Schluss, dass die Fleischindustrie für fast ein Fünftel (18 %) der globalen Erwärmung verantwortlich ist und “einer der ... wichtigsten Verursacher der schwerwiegendsten Umweltprobleme auf allen Ebenen, von der lokalen bis zur globalen Ebene” ist. Dies war noch eine Unterschätzung, da diverse Faktoren, die in die Produktion und die Emissionen einfließen, wie z. B. Viehfutter und Kühlung, mutmaßlich absichtlich vernachlässigt wurden.

Einem Bericht des *Worldwatch Institute* zufolge ist die Viehwirtschaft die Hauptursache für die vom Menschen verursachte globale Erwärmung und verursacht einen Großteil (51 %) der Treibhausgase, wenn denn eine Vollkostenrechnung durchgeführt wird (also die Berücksichtigung aller Aspekte der Viehwirtschaft, einschließlich Abholzung, Futtermittel, Wasser, Arzneimittel, Atmung, orale und rektale Verdauungsgase, Urin, Dung, Kühlung, Transport, totes Vieh, Abfall usw.). “Der Bericht kommt zu dem Schluss, dass die Umweltauswirkungen des Lebenszyklus und der Versorgungskette von Tieren, die zur Lebensmittelerzeugung gehalten werden, für mindestens die Hälfte aller vom Menschen verursachten Treibhausgase verantwortlich sind”.

Bekämpfen wir den globalen Klimawandel mit unseren
Gabeln, Messern, Löffeln und Stäbchen!

Wir müssen uns weiter unten in der Nahrungskette bedienen, wie es viele Menschen tun, weil das unsere persönliche Gesundheit und das Leben auf der Erde schützt. Vegetarismus/Veganismus ist eine weltweit die Atmosphäre kühlende Ernährungsform und die ultimative “CO₂-Diät”. Vegetarier und Veganer tragen in mehr als einer Hinsicht dazu bei, den Planeten kühl zu halten! Keep cool.

“Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen der menschlichen Ernährung und den Methanemissionen aus der Viehzucht”.

Umweltprogramm der *Vereinten Nationen*, *Abteilung für Klimawandel*

“Rülpsende, blähende Nutztiere emittieren 16 % der weltweiten Jahresproduktion von Methan, einem starken Treibhausgas”.

Zustand der Welt

“Die Tiere, die wir essen, stoßen 21 % des gesamten Kohlendioxids aus, das auf menschliche Aktivitäten zurückgeführt werden kann.”

Alan Calverd, *Physics World*

“Die einzige Maßnahme, die jeder Einzelne ergreifen kann, um die Kohlenstoffemissionen zu reduzieren, ist der Vegetarismus... . Es gibt viele Dinge, die die Menschen tun können, um ihre Kohlenstoffemissionen zu reduzieren, aber das Auswechseln der Glühbirne und viele andere Dinge sind viel weniger effektiv als eine Änderung der Ernährung, denn wenn man weiter unten in der Nahrungskette isst, anstatt Tiere zu essen, die viele Treibhausgase produziert haben und viel Energie beim Anbau des Fleisches verbraucht haben, kann man auf diese Weise tatsächlich einen größeren Beitrag leisten als durch so ziemlich alles andere. Das ist also vielleicht das Beste, was man als Einzelner tun kann.”

Dr. James Hansen, ehemaliger *NASA*-Klimatologe

“Der gesamte Fleischzyklus ist sehr, sehr intensiv, was die Kohlendioxidemissionen angeht. Ich würde sagen: ‘Go veg, be green and save our planet!’ ... Werde ein Vegi, sei grün und schütze unseren Planeten! Die einzige [weitreichendste] Maßnahme, die ein Mensch ergreifen kann, um die Kohlenstoffemissionen zu reduzieren, ist der Vegetarismus.”

Dr. Rajendra Pachauri, ehemaliger Vorsitzender des *IPCC/Weltklimarat*,
Friedensnobelpreisträger 2007 zusammen mit Al Gore

“Wir können unseren Verbrauch von allem anderen fast auf Null reduzieren und werden trotzdem lebende Systeme zum Zusammenbruch bringen, wenn

wir unsere Ernährung nicht ändern. Alle Evidenzen deuten jetzt in eine Richtung: Der entscheidende Wechsel ist der von einer tierischen zu einer pflanzlichen Ernährung.”

George Monbiot

“Wir brauchen einfach weniger Fleisch und Milchprodukte und mehr pflanzliche Nahrungsmittel in unserem Ernährungssystem, wenn wir unsere Klimaziele erreichen wollen.”

James Cameron und Suzy Amis Cameron

Beispiele aus den deutschsprachigen Ländern und Europa:

„Die Treibhausgase, die durch die Ernährung entstehen, könnten mit einer Umstellung auf eine vegane Kost um mehr als 80 Prozent verringert werden”

Tim Beringer. *Humboldt Universität, Berlin*

- Gemäss L 214 beträgt der Ausstoß an Treibhausgasen pro Person und Jahr in Autokilometern
 - vegane Ernährung konventionell 690 km, bio 290 km
 - vegetarische Ernährung konventionell 2.400 km, bio 2.000 km
 - Mischkost konventionell 4.700, bio 4.400 km

Kapitel 3

Fossile Brennstoffe



Der Verzehr von Fleisch ist weitgehend mit unserer Abhängigkeit von nicht erneuerbaren, stark verschmutzenden fossilen Brennstoffen, einschließlich Öl, verbunden. Öl ist in jeder Phase - von der Bohrung über den Transport und das Raffinieren bis hin zum Verbrauch - ein extrem schmutziges und umweltschädliches Unterfangen; das Gleiche gilt für Kohle und Gas.

Für die Produktion eines einzigen Pfunds (0,45 kg) Rindfleisch müssen bis zu 40-mal mehr fossile Brennstoffe verbrannt werden als für die Produktion eines Pfunds (0,45 kg) Sojabohnen. Für jede Kalorie Eiweiß aus Rindfleisch aus Massentierhaltung werden etwa 78 Kalorien nicht erneuerbarer fossiler Brennstoffe benötigt, aber nur 2 Kalorien fossiler Brennstoffe, um eine Kalorie Eiweiß aus Sojabohnen zu erzeugen. Und Ähnliches gilt für Linsen und andere Hülsenfrüchte. Neben dem Unterschied zwischen Bohnen und Fleisch ist auch die Diskrepanz zwischen dem Energieeinsatz in der Landwirtschaft und dem daraus

resultierenden Ertrag besorgniserregend. Obwohl die Menge an fossilen Brennstoffen, die in der Landwirtschaft eingesetzt wird, seit 1945 erheblich gestiegen ist, sind die daraus resultierenden Ernten um 25 % weniger gewachsen als der Brennstoffeinsatz, was ineffizient, verschwenderisch und schmutzig ist.

In den Vereinigten Staaten werden etwa 17 % der gesamten Energie für die Nahrungsmittelproduktion verwendet. Bei einem so hohen Anteil unseres Energieverbrauchs für diesen Industriezweig ist die schiere Ineffizienz der Wertschöpfungskette Landwirtschaft (Verhältnis zwischen Produktion und Ertrag) erschreckend hoch und spiegelt das wachsende Problem unseres enormen Verbrauchs an fossilen Brennstoffen und damit unseren Beitrag zum "Peak Oil" (Maximum der Erdölförderung) wider.

„Peak Oil“ bezieht sich auf den Höhepunkt der weltweiten Ölproduktion im Verhältnis zur Ölnachfrage und die sich daraus ergebenden Markt-, Geld- und anderen damit verbundenen Probleme. Da es sich bei Erdöl um eine endliche Ressource handelt, wird der Ölpreis steigen, wenn Öl allmählich zur Neige geht. Internationale Wirtschaftsprobleme sind ein Nebenprodukt unserer Abhängigkeit vom Öl, da sich zahlreiche Märkte und Branchen auf die relative Knappheit des Öls und den starken Anstieg der Ölpreise einstellen müssen. Durch den Verzehr von Lebensmitteln mit geringerem Treibstoffverbrauch, wie z. B. Gemüse, und die Verringerung des Konsums von Fleisch und Milchprodukten, können wir den Anstieg des Energieverbrauchs effektiv verlangsamen und die sozialen, kulturellen und politischen Veränderungen vorantreiben, die wir brauchen, um unsere Abhängigkeit von diesen nicht erneuerbaren fossilen Brennstoffen sukzessive zurückzubauen.

Vegetarismus und Veganismus nehmen auch deswegen eine sehr wichtige Rolle ein, weil sie dazu beitragen, unsere Abhängigkeit von Öl, Kohle und Gas und damit auch unsere Abhängigkeit von mit dem Öl finanzierten autoritären Regimen und imperialistischen Ölkriegen zu verringern und gleichzeitig unsere Umwelt sauberer und grüner zu halten.

“Die Herstellung eines Hamburgers in der globalen Wirtschaft verbraucht eine riesige Menge an fossilen Brennstoffen.”

“The Humble Hamburger”, World Watch

Beispiele aus den deutschsprachigen Ländern und Europa:

„Schlachthöfe und Molkereibetriebe sollen auch CO2-Zertifikate handeln”

Felix Ekardt. Leiter der *Forschungsstelle Nachhaltigkeit und Klimapolitik
in Leipzig und Berlin* in *Zeit online*

„Die Fleischproduktion ist für 15 Prozent der weltweiten Treibhausgasemissionen verantwortlich.”

Charlotte Streck, *NZZ*

Anhang Kapitel 3

Kapitel 4

Land



Der Verzehr von Fleisch ist für das Aufrechterhalten dieser Industrie ursächlich, und nimmt damit der effektiveren Produktionen primärer Nahrungspflanzen Land weg. Fast die Hälfte des Landes in den USA wird für die Aufzucht von Tieren zur Ernährung oder für den Anbau von Pflanzen zur Fütterung dieser Tiere genutzt - etwa 30 % des Landes in der ganzen Welt und sogar 87 % der landwirtschaftlichen Nutzfläche werden ausschließlich für die Viehwirtschaft verwendet. Die Hälfte des weltweiten Getreides und etwa drei Viertel der wichtigsten Nutzpflanzen in den USA (z. B. Mais, Weizen, Sojabohnen, Kartoffeln, Hafer, Luzerne) werden an Tiere verfüttert, die unnötigerweise geschlachtet werden.

„Mit dem Übergang zu einer pflanzlichen Ernährung könnten wir uns eine sehr nützliche Synergie zunutze machen“, meint George Monbiot. “Die meisten Eiweißpflanzen - Erbsen und Bohnen - binden Stickstoff aus der Luft, düngen sich selbst und erhöhen den Nitratgehalt im Boden, den nachfolgende Pflanzen wie Getreide und Ölsaaten nutzen können.”

Währenddessen leiden etwa eine Milliarde Menschen chronisch unter Hunger und Unterernährung und deren schwächenden, lebensbedrohlichen Auswirkungen - Zehntausende von Hungernden sterben folglich jeden Tag, ein Mensch alle paar Sekunden, während Millionen von Wohlhabenden unter den Folgen der Überernährung und dem übermäßigen Konsum, vor allem tierischer Produkte, ächzen.

Darüber hinaus ist laut dem *GAO (U.S. Government Accountability Office)* die Weidehaltung von Nutztieren die Hauptursache für die Gefährdung und das Aussterben von Arten in den USA und weltweit. Wir geben der Aufzucht und dem Weiden von Tieren für die Fleischproduktion den Vorrang, und zwar auf Kosten von fast allem anderen.

Vegetarier und Veganer brauchen im Durchschnitt nur 0,067 Hektar Land pro Jahr, um sich zu ernähren; Menschen, die sich wie Omnivoren - Alles(fr)esser - ernähren, benötigen hingegen 1,315 Hektar. In den letzten 150 Jahren ist mehr als die Hälfte des Oberbodens der Erde - die notwendige oberste Schicht, der Humus, aus biologisch reichem, fruchtbarem Boden, die das meiste pflanzliche Leben ermöglicht - durch Erosion verloren gegangen; 85 % dieses Bodenverlustes wurde direkt durch die Tierhaltung zu Ernährungszwecken verursacht.

Bei der Produktion jeden Pfunds (450 Gramm) Hamburgerfleisch gehen 2 kg (5 Pfund) Mutterboden verloren. Diese epidemische Bodenerosion steht in direktem Zusammenhang mit der zunehmenden Umweltverschmutzung, dem Überschwemmungsrisiko und dem Rückgang der Fischpopulationen. Mutterboden ist eine nicht erneuerbare Ressource - es dauert bis zu 500 Jahre, um einen einzigen Zentimeter Mutterboden zu produzieren! Angesichts der Geschwindigkeit, mit der wir derzeit diesen wertvollen Boden verlieren, gehen die Vereinten Nationen davon aus, dass es bis zum Jahr 2050 nur noch sehr wenig und damit unzureichende Mengen an Mutterboden geben wird.

George Monbiot beschreibt die Auswirkungen von Fleisch aus Freilandhaltung auf unser Land: "Noch schädlicher ist Fleisch aus Freilandhaltung: Die Umweltauswirkungen der Umwandlung von Gras in Fleisch sind bei allen heute praktizierten Produktionsmethoden immens", heißt es in dem Artikel. Das liegt daran, dass für die Produktion jedes grasgefütterten Steaks oder Koteletts so viel Land benötigt wird. Obwohl weltweit etwa doppelt so viel Land für die Weidewirtschaft genutzt wird als für den Ackerbau, liefert sie nur 1,2 % des

Proteins, welches wir essen. Ein großer Teil dieser Weideflächen kann zwar nicht für den Ackerbau genutzt werden, wohl aber für die Wiederbegrünung: So können sich die vielen reichen Ökosysteme, die durch die Viehwirtschaft zerstört wurden, erholen, Kohlendioxid aus der Atmosphäre absorbieren, Wassereinzugsgebiete schützen und haben das Potential, das sechste große Artensterben aufhalten. Das Land, das für die Erhaltung des menschlichen Lebens und der übrigen lebenden Welt genutzt werden sollte, wird derzeit für die Produktion einer winzigen Menge Fleisch verwendet.”

Ob es sich um die Einfriedung und Privatisierung von Gemeindeland oder die Zerstörung von Wäldern handelt, Land wurde in der Vergangenheit und wird auch heute noch den Armen gestohlen, um die blutigen Gelüste der Elite zu befriedigen. Da die Viehzucht so landintensiv ist, vor allem wegen des Anbaus von Futtermitteln für die Tiere, würde die Umstellung auf eine pflanzliche Ernährung Land für andere Zwecke freigeben, einschließlich der Wiederaufforstung und der Renaturierung zu Naturwald.

„Der Verzicht auf Fleisch und Milchprodukte ist der wirksamste Weg, um unser Ökosystem zu regenerieren und seine Zerstörung zu verhindern”, erklärt Michael Pellman Rowland. „Ohne den Konsum von Fleisch und Milchprodukten könnte die weltweite Nutzung von Ackerland um mehr als 75 Prozent reduziert werden - eine Fläche, die der Fläche der USA, Chinas, der Europäischen Union und Australiens zusammen entspricht - und trotzdem die Welt ernähren.”

Da es keine weit verbreitete ökologische Landwirtschaft gibt - eine Methode, die von der Ernährungs- und *Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen* empfohlen wird - wird unsere derzeitige Vieh- und Agrarindustrie sich selbst und das wertvolle Leben, das auf diesen Boden angewiesen ist, einschließlich uns selbst, zerstören. Wenn wir unseren Fleischkonsum einschränken, wird sich das Tempo der Zerstörung drastisch verlangsamen, und zwar umso mehr, je mehr wir biologische Landwirtschaft, Permakultur und vegane Landwirtschaft betreiben, so dass der Schaden, der durch die Bodendegradation angerichtet wird, schließlich umkehrbar werden könnte.

Auch an n dieser Stelle passend das Zitat von George Monbiot. Er fährt fort: “Bei der Umstellung auf eine pflanzliche Ernährung könnten wir eine sehr nützliche Synergie nutzen. Die meisten Eiweißpflanzen - Erbsen und Bohnen - binden Stickstoff aus der Luft, düngen sich selbst und erhöhen den Nitratgehalt im

Boden, den nachfolgende Pflanzen wie Getreide und Ölsaaten nutzen können. Auch wenn die Umstellung auf pflanzliches Eiweiß den Bedarf des globalen Systems an Kunstdünger wahrscheinlich nicht beseitigen wird, sollte die Pionierarbeit der veganen Biobauern, die nur pflanzlichen Kompost verwenden und so wenig Dünger wie möglich aus anderen Ländern importieren, durch Forschung unterstützt werden, die die Regierungen bisher nicht finanziert haben.”

Vegetarismus und Veganismus zeigen mehr Respekt für unser Land, denn sie schützen und bewahren seinen Reichtum für diese und zukünftige Generationen.

„Wir könnten mehr Menschen auf der Erde pro bewirtschaftete Fläche ernähren, wenn wir in der Nahrungskette weiter unten essen würden.”

Patricia Muir, Ph.D., *Oregon State University*

„In den Vereinigten Staaten gehen jedes Jahr etwa 1,6 Millionen Hektar Ackerland durch Bodenerosion verloren. Man schätzt, dass 85 % dieses Verlustes an Mutterboden direkt mit der Viehzucht zusammenhängen.”

Vegetarian Times Complete Cookbook

„Für den Einsatz von einem Hektar Land erhalten wir einen Ertrag von 113 kg (250 Pfund) Rindfleisch. ... Auf der gleichen Fläche können jedoch 22.680 kg (50.000 Pfund) Tomaten, bis zu 18.144 kg (40.000 Pfund) Kartoffeln, 13.600 kg (30.000 Pfund) Karotten oder 9.720 kg (20.000 Pfund) Äpfel produziert werden.”

Nil Zacharias und Gene Stone, *Eat for the Planet*

“Es steht außer Frage, dass eine vegetarische Ernährung viel nachhaltiger für das Land ist, viel nachhaltiger für viele der Menschen ist, die sich so ernähren. ... Wenn Sie essen, sind Sie damit verbunden, und Sie müssen darüber nachdenken und etwas dagegen tun.”

Eric Schlosser

“Entweder ernährt der Ackerbau weiterhin die Tiere der Welt oder er ernährt die Menschen auf der Welt. Er kann nicht beides tun.”

George Monbiot, *The Guardian*

Beispiele aus den deutschsprachigen Ländern und Europa:

- In Deutschland werden ca. 2.300 Quadratmeter Landwirtschaftliche Fläche für die Pro-Kopf-Ernährung benötigt, 6,6 Millionen für die Bevölkerung, 57% davon allein für den Futtermittelanbau. Die herrschenden Ernährungsgewohnheiten übersteigen jedoch bei Weitem die im Land zur Verfügung stehende Fläche. Weswegen zusätzliche 11,7 Millionen Hektar im Ausland benötigt werden. „Die Rinderzucht nahm 2016 etwa drei Viertel der Fläche für den Futtermittelanbau in Deutschland ein.“ So der BUND auf bund.net. Die Produktion von 200 Gramm Steaks benötigt so viel Fläche wie die von ca. 240 Kilogramm Karotten oder 16 Kilogramm Äpfel.
- In der Klimakrise - und in den anderen Krisen unserer Zeit wie Krieg, Ressourcenendlichkeit (incl. Humus) und Ressourcenkriege, Dürren, Aufwand und Risiken des weltweiten Transportes inklusive Cyberattacken u.v.m. - sind viele Länder und Kontinente sehr weit von ihrer Versorgungssicherheit entfernt. Im Umkehrschluss heißt das, dass genau hierin das Potential liegt, weltweit die regionale Versorgungssicherheit durch Stärkung der lokalen und regionalen Produktionsketten und -kreisläufe, Erhalt von CO2-Senken und Raum für Artenvielfalt, Humuserhalt und Wasserrückhalt, herzustellen.

Anhang Kapitel 4

Kapitel 5

Wasser



Wasser ist eine lebenswichtige Ressource. Durch den Verzehr von Fleisch werden riesige Mengen an Wasser verschwendet, das auch als “blaues Gold” bezeichnet wird. Um den Verbrauch des immer knapper werdenden, lebenswichtigen Wassers, zu reduzieren, könnten Sie Ihren Wasserhahn mit einem Wassersparer ausstatten und so bis zu 23.000 Liter Wasser pro Jahr einsparen. Diese eingesparte Menge geht jedoch bereits verloren, wenn Sie nur ein 1 kg Rindfleischs verzehren, denn für dessen Herstellung etwa 15.000 Liter Wasser pro kg Fleisch eingesetzt.

Bei der üblichen fleischbasierten Ernährung wird täglich eine enorme Menge an Wasser pro Person verschwendet, was den “Peak Water” (Wasser-Peak) beschleunigt, während bei vegetarischer und insbesondere veganer Ernährung nur eine moderate Menge verbraucht wird. Die Wassermenge, die für die Produktion des Fleisches eines einzigen Rindes verbraucht wird, reicht aus, um ein großes Schiff zu fluten.

Mehr als die Hälfte des in den USA verbrauchten Wassers wird für die Bewässerung von Flächen verwendet, auf denen Futtermittel für die Viehzucht angebaut werden. Der Ogallala-Aquifer, der unter den Great Plains der USA liegt und einer der größten Grundwasserspeicher der Welt ist, entstand in Millionen von Jahren und wird in den nächsten Jahrzehnten durch die Viehzucht und die zu ihrer Fütterung benötigten Feldfrüchte erschöpft (und verschmutzt). Für die Produktion von Rindfleisch wird etwa die 100-fache Menge an Wasser benötigt wie für die Produktion von Weizen.

Die US-Umweltbehörde EPA schätzt, dass etwa die Hälfte der amerikanischen Oberflächengewässer und Brunnen durch "landwirtschaftliche Schadstoffe", darunter Chemikalien und Fäkalien, verschmutzt sind. Aufgrund der in der Gülle enthaltenen Nitrate findet man auch häufig Nitrate im Trinkwasser. Auch die Ozeane werden stark verschmutzt, während Korallenriffe und andere marine Lebensräume unwiederbringlich zerstört werden.

In Amerika fließen die landwirtschaftlichen Abwässer den Mississippi hinunter und in den Golf von Mexiko, was zu einer der größten toten Zonen der Welt geführt hat. Die agrarindustrielle Verschmutzung führt zu Sauerstoffmangel (einer hypoxischen Umgebung) in einem Prozess, der als Eutrophierung (Anm. d. Ü.: Nährstoffüberschuss) bezeichnet wird, und bei dem der Sauerstoffgehalt im Wasser sinkt, während Stickstoff- und Phosphorgehalt steigen. Das führt zu unnatürlichem Pflanzenwachstum weniger Arten und unzählige Meerestiere werden bei diesem Prozess getötet - sie ersticken.

Vegetarier und Veganer tragen dazu bei, diese kostbare Ressource, das wertvolle Leben in Gewässern, zu schützen und zu erhalten.

"Mehr als 10.000 Liter (4.000 Gallonen) Wasser werden benötigt, um den Tagesbedarf eines durchschnittlichen Fleischessers zu decken. Im Vergleich dazu benötigt ein Ovo-Lacto-Vegetarier nur 4.500 Liter (1.200 Gallonen) Wasser, und ein Veganer braucht nur 1.135 Liter (300 Gallonen)."

Vegetarian Times Complete Cookbook

“Es gibt keine andere Maßnahme, die so effektiv Wasser spart wie eine pflanzliche Ernährung.”

John Robbins, *The Food Revolution*

Beispiele aus den deutschsprachigen Ländern und Europa:

- Neben dem exzessiven unmittelbaren Wasserbrauch für die komplette Produktionskette tierischer Produkte - vom Futtermittelanbau (inclusive Wasserraubs, was zu Armut, Hunger und Fluchtursachen führen kann), über Tierhaltung, Hygiene, Transport und Maschinen, Schlachthöfe, Verpackung, Kühlung, Entsorgung von Blut, Abfällen und Kadavern – werden Binnengewässer, Grundwasser und die Meere einerseits massiv und teils unwiederbringlich mit Medikamenten, natürlichen und künstlichen Hormonen, chemischen Agrarmitteln, verschmutzt und andererseits die Gewässer durch die Ausbringung von Düngern für Futtermittel und die Überdüngung mit Gülle an Land wie in den Meeren überdüngt. Mit schlimmen Folgen für die Trinkwasserversorgung und für die Ökosysteme, sprich die Artenvielfalt und die natürlichen Nahrungsketten.

Wasserverbrauch

Rindfleisch 1 kg	15.000 – 25.000 Liter
Käse 1 kg	3.200
Milch 1 Liter	800 – 10.000 Liter
Sojabohnen 1 kg	4.800 Liter
Getreide / Brot 1 kg	1.600 Liter
Kartoffeln 1 kg	300 Liter
Tomaten 1 kg	290 Liter

- Die im Internet ausgewiesenen Statistiken des Pro-Kopf-Wasserverbrauchs weisen oftmals den direkten Verbrauch im Alltag aus, also bspw. „5 Liter für Essen und Trinken“, nicht jedoch den Gesamtwasserbrauch über komplette weltweite Produktionsketten und auch nicht inclusive der anzunehmenden verunreinigten Wassermenge. Eine sogenannte Milchkuh produziert 30 – 40 Liter und 40 – 50 kg Kot pro Tag für 26 Liter Milch pro Tag im Jahresmittel.

Kapitel 6

Abfall



Der Verzehr von Fleisch ist extrem verschwenderisch und erzeugt gefährliche Nebenprodukte. Jede Kuh produziert *täglich* etwa 55 kg (120 Pfund) Nassmist. Jede Sekunde werden etwa 125 Tonnen (127.000 kg) Exkremente von den in der Massentierhaltung der USA gehaltenen Tieren ausgeschieden, wobei “Berge von Dung” und “offene Lagunen mit verflüssigtem Dung”, giftige Gase wie Schwefelwasserstoff und Ammoniak sowie andere gefährliche Toxine entstehen, zusätzlich zu den drei wichtigsten Treibhausgasen: Kohlendioxid, Methan und Distickstoffoxid.

Die Viehzucht ist für 2/3 der Ammoniakfreisetzung in den USA verantwortlich und trägt zu saurem Regen und anderen Umweltbedrohungen bei. “In einem einzigen Jahr werden in [den USA]”, so Dr. Michael Greger, “durch die Intensivtierhaltung in unserer industrialisierten Landwirtschaft mehr als eine Milliarde Tonnen Gülle produziert – entsprechend dem Gewicht von 10.000

Flugzeugträgern der Nimitz-Klasse (Anm. d. Ü.: nukleargetriebener Flugzeugträger der United States Navy, Wikipedia)”. Darin sind andere Abfälle, wie Einstreu, Maschinen, Lebensmittelabfälle, medizinische Abfälle, chemische Abfälle usw. nicht enthalten. Ein Bild des Grauens.

Die Produktion von Fleisch ist außerordentlich verschwenderisch und ekelerregend. Wir beschmutzen unser eigenes Nest! Die Produktion von Toxinen und Abfällen steht in direktem Verhältnis zum Konsum von Produkten tierischer Herkunft: Vegetarier und Veganer verursachen deutlich weniger Abfall und weniger Verschmutzung.

„Können Sie sich vorstellen, auch nur ein einziges Mal [viele] Teller Spaghetti oder [viele] Schüsseln Reis in den Müll zu werfen? Das ist es, was Fleischessen bedeutet - für jede [Portion], die man verzehrt, wirft man [viele] Lebensmittel weg. Per Definition ist jemand, der so handelt, kein Umweltschützer.”

Bruce Friedrich, *“Vegetarismus: Die einzige Ernährung für Menschenrechte und Umwelt”*

“Riesige Viehzuchtbetriebe, in denen Hunderttausende von Schweinen, Hühnern oder Kühen gehalten werden, produzieren riesige Mengen an Abfall. In der Tat erzeugen diese 'Industriefarmen' in den USA mehr als 130-mal so viel Abfall wie Menschen... [und haben] mehr als 44.000 km (27.000 Meilen) Flüsse verschmutzt und das Grundwasser in Dutzenden von Staaten verseucht.”

Natural Resources Defense Council

“[Massentierhaltungsbetriebe] produzieren große Mengen an Abfall auf kleinem Raum. Zum Beispiel produziert eine einzige Milchkuh etwa 54,4 kg Nassmist pro Tag. Der Abfall, den eine Milchkuh pro Tag produziert, entspricht dem von 20-40 Menschen.”

Umweltschutzbehörde

„In den US-Futter- und Massentierhaltungsbetrieben werden jedes Jahr mehr als 454 Billion kg (eine Trillion Pfund) Gülle abgelagert. In diesem Ausmaß

und solchen Konzentrationen kann eine vollkommen natürliche zu einer giftigen Substanz werden.”

Eric Schlosser, Autor von *Fast Food Nation*

Beispiele aus den deutschsprachigen Ländern und Europa:

- Deutschland produziert 714.000 Tonnen Geflügelfleisch (2021) und 460.000 Tonnen Rind- und Kalbfleisch (2020) und importiert lebende Tiere von 653.000 Tonnen bei 8,5 Millionen Tonnen Eigenproduktion (Nettofleischgewicht). „26 Millionen Schweine und knapp 12 Millionen Rinder produzieren allein in Deutschland ausgebrachte 200 Millionen Tonnen flüssige Wirtschaftsdünger, davon rund die Hälfte Rindergülle und ein Drittel Biogas-Gärreste”, wikipedia.
- Die Massentierhaltung produziert an erster Stelle Exkreme – bspw. 10 kg Gülle für 1 kg Schweinefleisch - und erst an zweiter Stelle Fleisch und Milchprodukte. 2/3 der weltweiten Ernte an Soja und Getreide wird an Tiere verfüttert, das heißt, dass 1/3 der Welternte in Exkreme umgewandelt wird, welche wiederum das Grundwasser verschmutzen. 70-80% aller weltweit eingesetzten Antibiotika werden in der Massentierhaltung eingesetzt.

Anhang Kapitel 6

Kapitel 7

Massentierhaltung und Schlachthöfe



Massentierhaltung (CAFOs concentrated animal feeding operation) ist die Industrialisierung, Konzentration und Massenproduktion von Tieren für die Lebensmittelproduktion. In den USA stammen 99 % des Fleisches, der Milchprodukte und der Eier aus Massentierhaltung, 100% aller tierischen Produkte stammen immer aus der Haltung und Tötung von Tieren, und alle tierischen Agrarprodukte - und auch der Jagd von Wildtieren - sind grausam; selbst wenn sie biologisch, aus sogenannter Freilandhaltung, kosher, halal oder anderweitig erzeugt wurden. So etwas wie "humanes" Fleisch gibt es nicht.

„Erkennen Sie Fleisch als das, was es wirklich ist“, mahnt Ingrid Newkirk, „der mit Antibiotika und Pestiziden belastete Kadaver eines gefolterten Tieres.“

Durch den Umgang mit Tieren als „Rohmaterial“, als „Waren“, als Objekte, die nur dem Profit dienen, ohne Rücksicht auf die Rechte oder das Wohlergehen der Tiere, der Arbeiter, der Verbraucher, der Gemeinden oder der Umwelt, kommt

es zu unvorstellbaren Grausamkeiten, Krankheiten sind weit verbreitet, Ressourcen werden verschwendet und erschöpft, Arbeiter werden zermürbt, geschädigt und verletzt, Nachbarn und die ganze Umgebung werden krank, Treibhausgase werden produziert und die Umwelt wird sehr ernsthaft geschädigt. Die Fleischindustrie ist auch berüchtigt für Rassismus, Sexismus, sexuelle Belästigung und andere schwerwiegende Verstöße gegen Bürger- und Menschenrechte sowie gegen die Rechte am Arbeitsplatz.

In Schlachthöfen werden nicht nur Milliarden nicht-menschlicher Tiere getötet, sondern Schlachthöfe gehören auch zu den gefährlichsten Arbeitsplätzen, mit einer sehr hohen Rate an Arbeitsunfällen, einschließlich wiederholter stressbedingter Verletzungen, posttraumatischer Belastungsstörungen (PTBS), Amputationen und Todesfällen. Tatsächlich weisen Schlachthöfe die höchste Verletzungsrate aller Fabrikarbeitsplätze in den USA auf, mit einer etwa dreimal so hohen Verletzungsrate wie in anderen Berufen.

Die Arbeitsbedingungen sind bekanntermaßen untragbar und führen zu PTBS und wiederholt zu stressbedingten Verletzungen, Kopfschmerzen, Albträumen, Amputationen und Schlimmerem, was Fleisch von individuell bis gesamtgesellschaftlich zu einem höchst kritischen Produkt in den Bereichen Arbeit, Menschenrechte und soziale Gerechtigkeit macht. Viele der Arbeiter in Fabrikbetrieben und Schlachthöfen sind Einwanderer, einige ohne Papiere, und es ist unwahrscheinlich, dass sie sich über ihre untragbaren Arbeits- und Unterkunftsbedingungen beschweren oder sich gewerkschaftlich organisieren, während sie gefährliche, unterbezahlte Arbeit verrichten. Die Arbeiter werden offenbar ebenso geopfert wie die Tiere – im Namen des Profits und der Blutgier.

„Wenn es um die Rechte der Arbeitnehmer, die Zukunft und den Klimawandel geht, ist alles am herrschenden System der Lebensmittelproduktion entsetzlich, furchterregend. Alles an der Massentierhaltung ist entsetzlich“, sagt Daniel Lavery. „Ich glaube, jeder, der versucht, länger als eine Minute darüber nachzudenken, spürt diesen Schrecken, diesen Terror: 'Oh mein Gott, wir haben die Hölle auf Erden geschaffen'.“

Darüber hinaus werden die Abfallprodukte der Fleischindustrie unverhältnismäßig viel und unfairerweise in armen Gemeinden, oft Gemeinden Menschen nicht-weißer Hautfarbe, entsorgt - ein weiteres Beispiel für bösartigen Umweltrassismus und Klassendenken. Für diejenigen, die nicht über den

erforderlichen wirtschaftlichen Reichtum, die politische Macht und den sozialen Status verfügen, die gezwungen sind, damit zu leben, ist es nicht “aus den Augen, aus dem Sinn”. Dies sind entscheidende Fragen sozialer, moralischer und wirtschaftlicher Gerechtigkeit sowie der „Rassengerechtigkeit”.

Vier monopolistische Gigakonzerne allein kontrollieren etwa 80 % des Rindfleischmarktes und schlachten in den USA jedes Jahr 35 Millionen Kühe und Bullen, etwa 250 Rinder werden pro Stunde auf blutigen Fließbändern getötet. Sie werden gebrandmarkt, mit Hormonen gespritzt, über weite Strecken transportiert, zusammengepfercht, mit unnatürlichem Futter gefüttert, betäubt oder bei vollem Bewusstsein kopfüber aufgehängt, mit Kranen und Baggern verladen, ausgeblutet und ausgeweidet – und das nicht immer in dieser Reihenfolge! Angesichts der sehr laxen US-Gesetze für landwirtschaftliche „Nutz”tiere müssen diese Tiere nicht einmal tot sein, bevor sie gehäutet oder an der “Hinrichtungsstätte” (kill floor) mit immens grossen elektrischen Sägen in Stücke zerlegt werden.

„„Milch”kühe sind dazu verdammt, jedes Jahr zu kalben. Dazu werden sie mit metallischem Gerät künstlich befruchtet und das immer wieder, was dem Stress vielfacher Vergewaltigung gleichkommt. „Ihre Babys werden ihnen sofort nach der Geburt gewaltsam entrissen – Kühe empfinden hormonell bedingt für Ihre Kälbchen ebensolche Muttergefühle wie eine Frau für Ihr Baby und umgekehrt: weibliche Kälber werden in die Milchindustrie geschleust, um ihre Mütter zu ersetzen; männliche Kälber werden in die Fleischindustrie gedrängt, hauptsächlich für Rindfleisch, obwohl etwa eine Million männlicher Kälber schnell unter Eisenentzug und Bewegungsentzug zu Kalbfleisch verarbeitet werden – für jedes auf seine eigene Weise ein grauenhaftes Schicksal jeden Tag, jede Sekunde, seines kurzen qualvollen Lebens, bis sein leidvolles Leben unter den Todesschreien anderer Kälbchen in teil-automatisierten Schlachthöfen beendet wird. Zwecks Gewinnmaximierung, das heißt, damit sie schnell das Schlachtgewicht erreichen das aber zu möglichst preiswerten Mastbedingungen, werden sie von Nord- und Mitteleuropa und von Irland auf tagelangen qualvollen Transporten, im Alter von 2 bis 4 Wochen, eingepfercht in LKW's oder auf Schiffen, quer durch Europa gekarrt, um ihr qualvolles Leben bis zum Erreichen des Schlachtgewichts in südeuropäischen oder nordafrikanischen Mastanlagen über Magenschläuche (Prinzip der Mast für Enten- und Gänsestopfleber) zwangsernährt zu werden, unter unvorstellbar grauenhafter psychischer und physischer Behandlung. Das ist Milch. Andere landen in ebendiesen Ländern oder gar noch weiter entfernt, um nach unvorstellbarem

Leid als Leder nach Mittel- und Nordeuropa zurückzukehren. „Wer Lust auf diese Produkte hat, sollte auch Lust haben, die zahlreichen filmischen Dokumentationen darüber zu konsumieren, am besten gleich im Reigen der Familie, mit allen, die Gefallen und Geschmack an Milch, Milchprodukten, Leder, Wolle, finden.“

Heike Woock, *Institut für Nachhaltige Entwicklung*

„Milch“kühe werden mit unnatürlich reichhaltigem Futter gefüttert, gemästet, mit Antibiotika (in einigen Fällen täglich) und Hormonen wie z. B. BGH, (Anm. d. Ü: ein Wachstumshormon, welches über die Gülleentsorgung im Grund- und Meerwasser landet) vollgepumpt und erleiden grausame Behandlungs- und Haltungsmethoden, um die Milchproduktion auf etwa 1000 % dessen zu steigern, was sie natürlicherweise produzieren würden. Etwa die Hälfte der Milchkühe in den USA leidet an schmerzhafter Mastitis (Anm. d. Ü.: teils eitrige, teils unentdeckte Entzündung der Euterzitzen. Ggf. werden vorbeugend Desinfektionsmittel eingesetzt.) und noch viel mehr an anderen Krankheiten, Infektionen und Seuchen, abgesehen von Ausbeutung, Erschöpfung und pausenloser Tierquälerei.

Anstatt 25 Jahre alt zu werden, sind „Milch“kühe in den USA bereits nach 3 oder 4 Jahren erschöpft, und werden dann von der Milchproduktion auf die Fleischproduktion umgestellt. „Die durchschnittliche Nutzungsdauer einer ‚Milch‘-Kuh liegt in Deutschland bei 2,7 Jahren, bei einer ‚Lebenseffektivität‘ von 15,6 kg Milch pro Lebenstag. Trotz dieser Kennzahlen der maximalen Ausbeutung, ebbt die Diskussion um die weitere Optimierung der Ausbeutung dieser Geschöpfe nicht ab. ‚Ab wieviel Laktationen ist eine Kuh wirtschaftlich?‘ Diese Berechnungen und Ambitionen immer nur bezogen auf die durchschnittliche Wirtschaftlichkeit der individuellen Lebewesen Kuh bzw. die des Betriebes, jedoch immer unter Ausschluss aller externalisierten Kosten, also die Kosten für die Gesellschaft, die Umwelt, zukünftige Generationen und wie selbstverständlich unter Ausschluss des ‚Wertes‘ Leben für diese nicht-menschlichen sozialen und fühlenden Mitgeschöpfe.“ Heike Woock, *Institut für Nachhaltige Entwicklung*.

Die NOTmilk-Webseite notco.com bietet eine Fülle von Informationen über die verschiedenen Probleme rund um die Milch. „Und mit den Kühen - zumindest in dieser Anzahl - kommt eine lange Liste potenzieller Umweltgefahren und -belastungen“, so John Gibler in *terrain*. „Aus dem Kuhmist sickern Nitrate und

Salze aus, die den Boden zersetzen und das Grundwasser [und die Weltmeere] verseuchen.”

“Kühe stoßen beim Wiederkäuen smogbildende [und treibhauswirksame] Gase aus, und aus den Güllelagunen steigt giftiges Ammoniak in die Luft. Millionen Kilogramm Dung ziehen auch Fliegen und Moskitos an, was die Gefahr des West-Nil-Virus [und anderer übertragbarer Krankheiten] vergrößert. Und, um das Offensichtliche klarzustellen, Tausende von Kühen, die Millionen Kilogramm Mist produzieren, riechen in der Regel wirklich übel.

Gäbe es keine Rinderindustrie, gäbe es keine E. coli-Ausbrüche; gäbe es keine Rinderindustrie, gäbe es viel weniger Klimawandel. Wenn Kühe ein Land wären, wären sie der drittgrößte Verursacher von Treibhausgasemissionen in der Welt”, schreibt Jonathan Safran Foer, Autor von *Eating Animals (Tiere essen)* und *We Are the Weather (Wir sind das Wetter)*.

Jeremy Rifkin beschreibt in seinem Buch *Beyond Beef*, „dass die ständig wachsende Rinderpopulation den Ökosystemen der Erde Schaden zufügt und Lebensräume auf sechs Kontinenten vernichtet. Die Rinderzucht ist einer der Hauptfaktoren für die Zerstörung der verbliebenen tropischen Regenwälder der Welt. Millionen Hektar ursprünglicher Wälder in Mittel- und Südamerika werden abgeholzt und gerodet, um Platz für Weideland für Rinder zu schaffen. Die Rinderhaltung ist für einen Großteil der sich ausbreitenden Wüstenbildung in den afrikanischen Ländern südlich der Sahara und in den westlichen Gebieten der Vereinigten Staaten und Australiens verantwortlich. Die Überweidung halbtrockener und trockener Gebiete hat auf vier Kontinenten ausgedörrte und karge Wüsten hinterlassen. Die organischen Abwässer aus Viehzuchtbetrieben sind heute eine der Hauptquellen für die organische Verschmutzung des Grundwassers in unserem Land. Rinder sind auch eine der Hauptursachen für die globale Erwärmung... . Rinderproduktion und Rindfleischkonsum gehören heute zu den größten Bedrohungen für das künftige Wohlergehen der Erde und ihrer Bevölkerung.” Dr. Neal Barnard, geschäftsführender Direktor des *Physicians Committee for Responsible Medicine*, kommt zu einem eindeutigen Schluss: “Die Rindfleischindustrie hat zu mehr amerikanischen Todesfällen beigetragen als alle Kriege des [20.] Jahrhunderts, alle Naturkatastrophen und alle Autounfälle zusammen.”

Ungefähr 100 Millionen Schweine - zusammengepfercht, eingesperrt, durch Menschen und stressgeplagte Leidensgenossen grausam verstümmelt - werden in den USA jedes Jahr für die Produktion von Hot Dogs, Schweinefleisch, Schinken, Speck, Salami, Würstchen, usw. gezüchtet und geschlachtet. Ein typischer Schweinezuchtbetrieb erzeugt Rohabfälle in der Größenordnung einer Stadt mit 12.000 Einwohnern. Laut *Hog Farm Management* (Anm. d. Ü.: amerikanische Plattform für Schweinezüchter und -mäster) “tatsächlich versuchen wir, die Umgebung des Tieres so zu verändern, dass der Profit maximiert wird... Vergessen Sie, dass das Schwein ein Tier ist. Behandeln Sie es wie eine Maschine in einer Fabrik.” Schweine, die niedlich, sozial und intelligent sind, werden in der Regel im Alter von etwa sechs Monaten geschlachtet. Und wir sollten nicht vergessen, dass die Schweinegrippe-Pandemie ihren Ursprung in einer Schweinefarm in North Carolina hatte.

In den USA werden jedes Jahr über 9 Milliarden Hühner, Truthähne, Enten, Gänse und andere Vögel für die Fleischproduktion gezüchtet. Die Tiere werden in der Regel in überfüllten, engen, heißen, stinkenden und unhygienischen Lagerhallen eingepfercht, wo ihnen ohne Betäubung und ohne Rücksicht auf die Tiere die Schnäbel abgeschnitten werden und sie anderweitig verstümmelt werden. Hühner, die Eier produzieren, werden auf ähnlich grausame Weise behandelt.

Sogenannte “Masthühner” werden gentechnisch so verändert, dass sie in ihren nur 6 Lebenswochen auf unnatürliche Größe heranwachsen. Eric Schlosser, Autor von *Fast Food Nation*, sagt, dass “ein typisches Huhn nach nur sechs Wochen 2,5 kg (fünfeinhalb Pfund) wiegt. Ihre Wachstumsrate ist phänomenal und völlig unnatürlich. Das ist so, als würde man ein Kind züchten, das im Alter von sechs Jahren 130 kg wiegen würde”. Viele der Hühner sterben an Herzinfarkten, noch bevor sie das typische Schlachtagter von sechs Wochen erreichen. Die Anhäufung von Fäkalien, die von so vielen Hühnern und anderen in Gefangenschaft gehaltenen Vögeln produziert wird, führt zu ernsthaften Gesundheits- und Umweltproblemen.

“Es erübrigt sich zu sagen, dass es nicht sehr gesund ist, deformierte, betäubte und überlastete Vögel in einem dreckigen, mit Abfall bedeckten Raum zusammenzupacken”, schreibt Jonathan Safran Foer in *Eating Animals* (deutsche Ausgabe: *Tiere essen*). Neben Missbildungen sind Augenschäden, Blindheit, bakterielle Knocheninfektionen, verrutschte Wirbel, Lähmungen, innere Blutungen, Blutarmut, verrutschte Sehnen, verdrehte Unterschenkel und Hälse,

Atemwegserkrankungen und ein geschwächtes Immunsystem häufige und dauerhafte Probleme in Massentierhaltungen”.

Die Massenproduktion von Hühnerfleisch stellt auch eine erhebliche Gefahr für die öffentliche Gesundheit dar: “Gäbe es keine Geflügelindustrie”, schlussfolgert Dr. Neal D. Barnard, Präsident des *Physicians Committee for Responsible Medicine*, “gäbe es keine Epidemien der Vogelgrippe”. Es ist erwähnenswert, dass die sogenannte Spanische Grippe von 1918, die weltweit Dutzende von Millionen von Menschen tötete, eine Form der Vogelgrippe war, die auf einer Hühnerfarm in Kansas entstand.

Puten werden genetisch so manipuliert, dass sie übergroße Brüste, die beliebte Putenbrust, bekommen und viel „weißes Fleisch“ entwickeln, so dass sie nicht mehr richtig stehen, gehen oder sich paaren können. Etwa 99 % der rund 300 Millionen Truthähne, die in den USA für Thanksgiving und für andere Mahlzeiten gezüchtet werden, sind das Ergebnis von Vergewaltigungen.

Für die Massenproduktion von Kalbfleisch werden in den USA etwa eine Million Kälbchen in enge Einzelboxen gesperrt und angekettet, damit sie sich in den ersten 18-20 Lebenswochen nicht bewegen können, um das Muskelwachstum zugunsten “zarten” Fleisches zu hemmen. Um die Produktion von “weißem” Fleisch zu gewährleisten, werden sie mit einer Flüssignahrung gefüttert, der es an Eisen und Ballaststoffen mangelt, was absichtlich zu einer grenzwertigen Anämie führt. Diese sehr jungen, unschuldigen, verängstigten, gestressten und gequälten Tierbabys werden außerdem mit Medikamenten vollgepumpt, bevor sie zur Fleischgewinnung getötet werden. Die jährliche Produktion an Rindern und Kälbern belief sich in den US 2020 auf knapp 94 Millionen Tiere.

„In den Vereinigten Staaten”, sagt Martin Thompson, “werden 99 Prozent der „Nutz”tiere in Massentierhaltungen aufgezogen. Viele der Pandemien, die in den letzten Jahrzehnten aufgetreten sind, haben ihren Ursprung in der Massentierhaltung. Durch den Kauf von Fleisch, Milchprodukten und Eiern unterstützt der Einzelne die Massentierhaltung und erhöht damit das Risiko, dass in Zukunft weitere Pandemien auftreten.”

Joseph Winters schreibt in der *Harvard Political Review*, dass diese “COVID-Pandemie eine Gelegenheit bietet, die strukturelle Ungerechtigkeit dieses Systems genauer zu hinterfragen. Es ist die Tierhaltung, die falsch ist”. Jane

Goodall, die weltweit führende Expertin für Schimpansenforschung, fordert, unser Verhalten zu ändern. “Wir haben uns das selbst eingebrockt, weil wir Tiere und Umwelt absolut nicht respektieren”, sagte Goodall. “Unsere Missachtung von Wildtieren und Nutztieren hat zu dieser Situation geführt, in der Krankheiten auf Menschen übergreifen können. Und dennoch geht die Barbarei gegen diese unschuldigen Tiere weiter.”

In einem beeindruckenden und bedrohlichen Bericht für 2020 mit dem Titel *Pandemics: Global Health and Consumer Choices* erläutern Cynthia Schuck Paim und Wladimir J. Alonso deutlich den Ernst unserer unheilvollen und instabilen Situation: “Die hohe Besatzdichte und die schiere Anzahl der Tiere in der Massentierhaltung, in der der größte Teil des an die Bevölkerung verkauften Schweine- und Hühnerfleisches erzeugt wird, hat es ermöglicht, dass sich verschiedene Stämme der Vogelgrippe in denselben Zellen vermischen und ihr genetisches Material kombinieren (ein Prozess, der als Antigen shift bezeichnet wird ; Anm. d. Ü.: Austausch genetischer Informationen zwischen verschiedenen Virusarten oder -subtypen, Wikipedia), was immer wieder zur Entstehung von Viren geführt hat, die auch Menschen infizieren können. Schweine sind prädestiniert für diese Art der Entstehung und Übertragung krankmachender Keime ... Die Massentierhaltung stellt den perfekten Nährboden für die Entstehung hochpathogener Virusstämme, zusammen mit idealen Übertragungswegen für die Infizierung der Menschen.”

Das sind nicht annähernd alle Grausamkeiten und Tragödien, die sich ereignen, und wir haben noch nicht einmal über Pferde, Esel, Gänse, Enten, Schafe, Ziegen, Fische, Garnelen, Hummer, Tintenfische und andere Lebewesen gesprochen, die gezwungen sind, für die eigensüchtige Gier der Menschen zu leiden und zu sterben. Erik Molver berichtet außerdem: “Die grundlegendste, unausweichlichste und vernichtendste Tatsache ist, dass die Viehzuchtindustrie die Ausrottung einheimischer Fische und Wildtiere im Sinn hat. Fangt die Wölfe. Erschießt die Grizzlybären. Vergiftet die Präriehunde. Die Forellenbäche in Bewässerungsgräben versickern lassen. Brennen Sie den Salbeibusch ab. Vergiften Sie ungenießbare einheimische Wildblumen. Ersetzen Sie die einheimischen Gräser durch Futterpflanzen für Kühe, die von Wildtieren gemieden werden. Privater Profit wird über das allgemeine Gemeinwohl gestellt, sogar auf öffentlichem Land.”

“Jeden Tag gibt es eine neue Bestätigung dafür, wie zerstörerisch, ineffizient, verschwenderisch, grausam und ungesund die industrielle

Landwirtschaft ist“, sagt Philip Lymbery, Geschäftsführer von *Compassion in World Farming* und Autor von *Farmageddon* und *Deadzone*. “Wir müssen unsere Lebensmittel- und Landwirtschaftssysteme völlig neu überdenken, bevor es zu spät ist.”

Auf der *Empowering Women of Color Conference 2012* erklärte Angela Davis, dass wir alle “die gesamte kapitalistische Industrieform der Lebensmittelproduktion” in Frage stellen müssen. Davis erwähnte, dass “die meisten Menschen nicht an das entsetzliche Leiden denken, das diese Tiere ertragen müssen, nur um zu Nahrungsmitteln zu werden, die von Menschen verzehrt werden können.” Und doch müssen wir das.

An anderer Stelle sinniert Dr. Davis: “Hinter den Lebensmitteln, die wir essen, verbirgt sich so viel Grausamkeit. Die Tatsache, dass wir uns hinsetzen und ein Stück Huhn essen können, ohne über die schrecklichen Bedingungen nachzudenken, unter denen Hühner in diesem Land industriell gezüchtet werden, ist ein Zeichen für die Gefahren des Kapitalismus, dafür, wie der Kapitalismus unseren Verstand vereinnahmt hat. Die Tatsache, dass wir nicht weiter schauen als die Ware selbst, die Tatsache, dass wir uns weigern, die Zusammenhänge zu verstehen, die den Waren zugrunde liegen, die wir täglich benutzen. Und so ist es auch mit dem Essen.”

“Vielleicht verstehen wir im Hinterkopf bereits“, schreibt Jonathan Safran Foer in *Eating Animals*, “dass etwas furchtbar Falsches passiert. Unser Lebenserhalt kommt jetzt aus dem Elend. Wir wissen, dass es ein Horrorfilm sein wird, wenn uns jemand vorschlägt, einen Film darüber zu zeigen, wie unser Fleisch produziert wird. Vielleicht wissen wir mehr, als wir zugeben wollen, und halten es in den dunklen Winkeln unseres Gedächtnisses zurück, um es zu verleugnen. Wenn wir Fleisch aus Massentierhaltung essen, ernähren wir uns, unsere Kinder und Enkel, im wahrsten Sinne des Wortes von gequältem Fleisch. Dieses gequälte Fleisch wird zunehmend zu unserem eigenen.

„Nutz“tiere sind unschuldig Gefangene, die keine Wahl, keine Stimme, keine Verteidigungsmöglichkeit und keine Alternativen zu ihrer völligen Entrechtung und grausamen „Bestrafung“ haben, für die sie kein Verbrechen begangen haben. Und wo es „Nutz“tiere gibt, gibt es auch immer tote Tiere.

Letztlich ist nicht die Massentierhaltung das Problem, sondern die “Tierhaltung”. Obwohl Bio- und Freilandfleisch und -eier sowie kosher und Halal in mancher Hinsicht besser sein mögen und in anderer nicht, sind sie in den wichtigsten Punkten sicher nicht besser.

Freilandhaltung ist (in den USA) nicht zertifiziert und geschieht freiwillig, was in der Praxis bedeutet, dass viele Tiere als Freilandhaltung gelten, wenn sie nur theoretisch den Zugang zu einem Außenbereich haben, selbst wenn dieser unpraktisch, unnatürlich und ungenutzt ist. Wenn die Freilandhaltung in der Praxis praktiziert wird, mag das für das Tier für die kurze Zeit, in der es lebt, besser sein, für die Umwelt kann es jedoch schlechter sein, da für die Freilandhaltung viel mehr Land benötigt wird, und schon jetzt wird so viel Land für die Fleischindustrie genutzt.

Außerdem werden auch “biologisch”, “tierfreundlich” und “human” aufgezogene Tiere brutal und unnötig getötet, solange sie noch jung sind, nur um die Blutgier eines anderen zu befriedigen. Die Tierrechtsaktivistin Hope Bohanec nennt dies den „ultimativen Verrat“. Der Anwalt und Autor Lee Hall fordert uns in seinem Buch *On Their Own Terms: Animal Liberation for the 21st Century* (Tierbefreiung für das 21. Jahrhundert) auf, “unsere Rolle innerhalb der großen biologischen Gemeinschaft der Erde neu zu definieren” und erforscht “das menschliche Potenzial, unseren eigenen Lebensraum zu gestalten, während wir nicht-menschlichen Gemeinschaften erlauben, in ihrem Lebensraum zu gedeihen”.

Aus diesen und anderen Gründen zeigt der eindringliche Dokumentarfilm *Cowspiracy*, dass “die Tierhaltung die zerstörerischste Industrie auf unserem Planeten ist.”

Wenn Massentierhaltungsbetriebe die Wert-Schöpfungskette für die Fleischproduktion sind, dann sind Schlachthöfe mit ihren “Tötungsstationen” die Entwertungs-Maschinerie von Tieren. Unwissenheit ist kein Segen, aber manchmal tut die Wahrheit weh. Vegetarier und Veganer widersetzen sich bei jeder Mahlzeit Grausamkeiten und sorgen für eine natürlichere, fairere, mitfühlendere und nachhaltigere Lebensweise.

“Während sie auf ineffiziente Weise ungesunde Lebensmittel produzieren und zu Herzkrankheiten und Krebs beitragen, hinterlassen

Massentierhaltungsbetriebe verwüstende Lawinen von Giftmüll, Krankheiten, schwindenden Grundwasservorkommen, globaler Erwärmung, Fettleibigkeit bei den Wohlhabenden und Unterernährung bei den Ausgeschlossenen.”

Christopher Cook, *Ernährung für einen toten Planeten*

“Tierfabriken sind ein weiteres Zeichen dafür, dass unsere technischen Möglichkeiten schneller fortgeschritten sind als unsere Ethik.”

Peter Singer, Autor von *Animal Liberation* und *The Way We Eat*

“Agrarfabriken untergraben die Demokratie und gehören zu den schlimmsten Umweltverschmutzern der Nation... sie behandeln auch Tiere mit unsäglichlicher Grausamkeit.”

Robert F. Kennedy, Jr.

“Die Domestizierung/Versklavung von Tieren war das Vorbild und die Inspiration für die menschliche Sklaverei... die Zucht von domestizierten Tieren führte zu eugenischen Maßnahmen wie Zwangssterilisation, Euthanasie-Tötungen und Völkermord, und... die industrialisierte Schlachtung von Rindern, Schweinen, Schafen und anderen Tieren ebnete zumindest indirekt den Weg für die Endlösung.”

Charles Patterson, Ph.D., Autor von *Eternal Treblinka:
Unser Umgang mit Tieren und der Holocaust*

“Die Art und Weise, wie wir Tiere für die Ernährung züchten, ist eine Bedrohung für den Planeten... Die Folgen sind katastrophal.”

David Brubaker, Ph.D., Center for a Livable Future,
Johns Hopkins School of Public Health

“Wenn Sie Ihr Kind dabei erwischen würden, wie es Katzen in winzigen Kisten züchtet, sie zwingt, in ihren eigenen Exkrementen zu leben, ohne saubere Luft oder Sonnenlicht, ihnen mit einer Zange Zähne und Krallen ausreißt, damit sie sich nicht gegenseitig verletzen, und sie dann bei lebendigem Leibe häutet, um daraus Halsbänder zu machen, die sie an ihre

Freunde verkaufen, würden Sie es sofort zum Psychiater bringen. Aber genau dieses Verhalten unterstützen Sie jedes Mal, wenn Sie Fleisch, Eier, Milchprodukte, (Leder, Wolle) oder Pelze kaufen.”

Dan Piraro

“Allein dadurch, dass man aufhört, Fleisch zu essen. Allein dadurch, dass wir uns in Zurückhaltung üben. Wir haben die Macht, eine schmerzhaftes Industrie zu beenden. Wir müssen keine Waffen tragen, um dieses Übel zu beenden. Wir müssen kein Geld spenden. Wir müssen nicht im Gefängnis sitzen oder zu Versammlungen oder Demonstrationen gehen oder uns an Aktionen des zivilen Ungehorsams beteiligen... hier ist eine Handlung, die jeder Sterbliche ausführen kann - sie ist sicher nicht allzu schwierig!”

Roberta Kalechofsky

Beispiele aus den deutschsprachigen Ländern und Europa:

- In Deutschland liegt der Marktanteil der Massentierhaltung bei 97%. „Fleisch ist immer Tierqual“, Deutsches Tierschutzbüro. Rund 2 Millionen Tiere werden hierzulande täglich geschlachtet, der Großteil davon Hühner, gefolgt von Schweinen und Puten. Doch nicht nur für die rücksichtslose Fleischlust, auch für Milchprodukte leiden und sterben Millionen Tiere. Hartnäckig hält sich bei manchen der Irrglaube:

„Für Milch stirbt niemand! WIRKLICH ???

Für Milch, Käse, Butter (und Eier) werden unschuldige Tiere lebenslanglich eingesperrt, regelmässig vergewaltigt, unter Höllenqualen ihre Hörner entfernt, ihnen 1 Stunde nach der Geburt ihre Kälbchen (Lämmchen, Kitz) entrissen, so dass Kuh und Kälbchen bis zu 2 Wochen verzweifelt - auf der Suche nach ihrem Baby resp. ihrer Mami - schreien.

Mutterseelenallein erleben diese einige Tage jungen Kälbchen Höllenqualen auf brutalsten Transporten quer durch Europa, werden in Mastanlagen mit Schläuchen im Magen zwangsgemästet und nach weiteren Höllentransporten unter den Todesschreien ihrer Artgenossen abgeschlachtet. Billiger ist es oft, sie tot zu prügeln und tot zu treten, vor den Augen ihrer Mütter in der Jauche zu ertränken oder die hilflosen zu Tode geängstigten kleinen Wesen lebendig auf dem Müll zu entsorgen. (ZDF 37° Geheimsache Tiertransporte, Tiertransporte grenzenlos; L 214 Die Höllentransporte der Mastkälbchen)

Die, die in der Lederproduktion landen, werden oft nach Afrika deportiert, wo sie ebenso bestialisch und sadistisch misshandelt werden, um als Leder zurück zu kommen. (ZDF 37° Leder für Deutschland). Eben solche Misshandlungen erfahren manche Pferde nach dem Ende ihrer Laufbahn, nach Ablauf Ihrer „Nutzungsdauer“ als Sport- oder Ausstellungsgerät oder Freizeitvergnügen, die Millionen überzähligen Zicklein und Lämmchen, Schafe für die Wollproduktion, Kaninchen und Ziegen für Wolle und Fell.

Um diese Milliarden von Tieren zu ernähren, wird Regenwald mitsamt seiner tierischen Bewohner gebrandrodet, Felder mit Jauche überdüngt, Flüsse, Ozeane und deren Bewohner vergiftet. Menschen sterben manchmal an nur harmlosen Infektionen, infolge Antibiotikaresistenzen aus der Massentierhaltung. Eltern verlieren so ihr Baby, Kinder ihre Grosseltern, 3/4 der neuen Infektionskrankheiten des Menschen sind Zoonosen. Insekten und Vögel sterben milliardenfach durch die intensive Futtermittelproduktion, bei der Heuernte im Mai werden unzählige Tiere wie Rehkitze, Häschen, Rebhühner, Bodennister und Insektengelege lebendig geschreddert, 800 Millionen Menschen leiden Hunger, verhungern oder flüchten in die „reichen“ Länder, während 47% der weltweiten Getreide- und 85-90% der Sojaernte in der Tierzucht verfüttert werden.

Am Ende steht die Konkurrenz - der Kampf - um die immer knapper werdenden Ressourcen Land und Wasser = Lebensraum und Nahrung.”

Heike Woock, *ASAVE*

Anhang Kapitel 7

Kapitel 8

Fisch und andere Meeresbewohner



“Meeresfrüchte sind einfach eine gesellschaftsfähige Form von Buschfleisch”, so Paul Watson, einer der Gründer von Greenpeace und der *Sea Shepherd Conservation Society*. “Wir verurteilen die Afrikaner dafür, dass sie Affen, Säugetiere und Vögel im Dschungel jagen, aber die „hochentwickelte“ Welt denkt nicht daran, dass wir prächtige wildlebende Wesen wie Schwertfisch, Thunfisch, Heilbutt, Hai und Lachs für unsere Mahlzeiten fangen. Tatsache ist, dass das weltweite Abschachten von Meerestieren das größte aller Massaker an der Tierwelt auf unserem Planeten ist.

Die kommerzielle Fischerei verursacht den Zusammenbruch der weltweiten Fischbestände, da sie wahrscheinlich den “Peak Fish” bereits überschritten hat, Meeresökosysteme zerstört, unsere Ozeane stark verschmutzt und zusammen mit dem Klimawandel zu “toten Zonen” im Wasser beiträgt. (Anm. d. Ü.: Peak Fish = Der Zeitpunkt, an dem die Menge der gefangenen Fische ihren Höchststand erreicht hat und danach allmählich zurückgeht.)

In der Tat holzen wir unsere „Unterwasser-Regenwälder“ ab, einschließlich der Korallenriffe und Mangroven, die eine reiche Artenvielfalt beherbergen und die Küsten schützen, und begründen damit die Gefährdung und das Aussterben vieler Arten, indem wir “die nasse Version der Politik der verbrannten Erde” (Curtis White) anwenden, die von den Fabrikfischern betrieben wird.

Um wilde Fische zu fangen, gehen ganze Fischschwärme zusammen mit Schildkröten, Delfinen, Walen, Haien, Robben, Seelöwen, Rochen, Vögeln und anderen Tieren als “Beifang”, “Beifang-Tötung” oder “Kollateralschaden” in die Netze, was eine zerstörerische und tödliche Verwüstung hinterlässt. Tatsächlich ist mehr als ein Fünftel (etwa 22 %) des von der US-Fischerei gefangenen Fisches „Beifang”, Fisch, der mit-gefangen, aber zurückgeworfen wird, was mehr als eine Million Tonnen pro Jahr ausmacht. Die Überfischung findet weltweit statt.

Etwa die Hälfte der Plastikverschmutzung in den Ozeanen besteht nicht aus Strohhalmen, wie viele von uns glauben, sondern aus verlorenem und weggeworfenem Material aus der Fischereiindustrie. Diese verlassenen Fischernetze und -seile werden als Geisternetze und Geisterfanggeräte bezeichnet und machen auch den größten Teil des Great Pacific Garbage Patch (Nordpazifischer Müllstrudel) aus, ein verschmutztes Gebiet so groß ist wie Texas und Frankreich zusammen. Der einfachste, direkteste und beste Weg, den Ozean und seine Bewohner zu schützen, ist, keinen Fisch zu essen.

“Geisternetze oder ausrangierte Fischernetze machen fast die Hälfte der 80.000 Tonnen Müll aus, die im Meer treiben”, so Marian Liu, und “ausrangierte Fischereigeräte machen einen erheblichen Teil der weltweiten Plastikverschmutzung der Meere aus. Es wird geschätzt, dass jedes Jahr 640.000 Tonnen Fischereigeräte in der Meeresumwelt verloren gehen”.

Die Aquakultur, also die fabrikmäßige Aufzucht von Fischen, zerstört ebenfalls massiv die Umwelt und führt häufig zur Überfischung bei Wildfischen die als Futtermittel dienen, zu Sauerstoffmangel im Wasser, zu Krankheiten bei Fischen und anderen Meerestieren sowie zu übermäßigem Einsatz von Antibiotika, Hormonen, Chemikalien und gentechnisch veränderten Zusatzstoffen. Zuchtfische aber Schweine und Hühner werden oft mit wild gefangenen Fischen gefüttert.

Darüber hinaus werden „Unterwasser-Wälder“ aus Korallenriffen und Mangroven sowie andere Meeresbewohner und ganze marine Ökosysteme durch “Rape-and-Run”-Garnelenzucht (Ausbeutung und Verschmutzung von Küstengemeinden für 2 bis 5 Jahre, bevor sie als vergiftete Totzonen aufgegeben werden), kommerzielle Überfischung und Schleppnetzfischerei, ineffiziente industrielle Schifffahrt und andere fischbezogene Mega-Aktivitäten ohne Rücksicht auf Natur, Um- und Mitwelt, ob unter oder über Wasser, irreversibel dezimiert.

Fisch enthält Quecksilber, Arsen, Blei, Kadmium sowie giftige POPs (Anm. d. Ü.: persistente organische Schadstoffe) wie PCBs, DDT und Dioxin, die mit dem Fisch verzehrt werden und sich im Organismus des Verbrauchers anreichern (bioakkumulieren). “Eine der größten Gesundheitsgefahren beim Verzehr von Fischfleisch geht vom Menschen aus, der die Verschmutzung der aquatischen Umwelt verursacht. Fische sind Endlager für industrielle und kommunale Abfälle und landwirtschaftliche Chemikalien, die in die Gewässer der Welt gespült werden”, sagt Dr. Richard Schwartz. PCBs, Dioxin und Pestizide (wie DDT) werden mit Krebs, Störungen des Nervensystems, fötalen Schäden und vielen anderen Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht.

Wenn Sie Fisch aus Ihren Mahlzeiten streichen, beseitigen Sie die Hälfte aller Quecksilberbelastungen und reduzieren die Aufnahme anderer Toxine. Laut Dr. Steve Patch, Co-Direktor des *Environmental Quality Institute an der University of North Carolina-Asheville*, “haben wir einen direkten Zusammenhang zwischen dem Quecksilbergehalt der Menschen und der Menge des verzehrten Fisches festgestellt”. Dioxin ist eine der giftigsten Chemikalien der Welt, und die EPA berichtet, dass etwa 95 % des Dioxins beim Menschen durch den Verzehr von Fleisch, Milchprodukten und Fisch entsteht.

Obwohl Meeresfisch ein hoher Gehalt an Proteinen und gesunden Fetten und Fettsäuren wie Omega-nachgesagt wird, ist dies für den Menschen aus den vielen oben genannten Gründen keine adäquate Quelle. Und es gibt wirklich gute Lieferanten für diese Nährstoffe: Algen, Oliven, Walnüsse, Flachs-, Hanf- und Chiasamen, Rosenkohl und viele andere pflanzliche Lebensmittel. Außerdem enthalten Fische, wie andere Tiere auch, gesättigte Fette und LDL-Cholesterin, beide für den menschlichen Verzehr ungesund.

Fische liefern uns keine Ballaststoffe oder Phytonährstoffe, da die ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten sind. Eine wissenschaftliche Überprüfung von Studien über Fisch hat ergeben, dass er nicht unbedingt ein gesundes Nahrungsmittel für den Menschen ist. Dr. William Harris stellte fest, dass Fisch siebenmal so viel Eiweiß enthält, wie der Mensch zu sich nehmen sollte, und dass Fischprotein große Mengen der Aminosäuren Methionin und Cystin enthält, die zu einer Kalziumverarmung führen und Osteoporose verursachen oder verschlimmern können.

Es ist verständlich, dass manche Menschen dies leugnen, aber es sollte klar sein, dass Fische - wie alle anderen Tiere auch - über Intelligenz verfügen und Schmerz empfinden, ein Phänomen, das bei Tieren für das Überleben und den Erfolg notwendig ist. Mit einem Haken gefangen zu werden, ist "wie eine Zahnbehandlung ohne Novocain (Anm. d. Ü.: Lokalanästhetikum), bei der in freiliegende Nerven gebohrt wird", sagt Dr. Tom Hopkins. Aus dem Wasser gezogen zu werden, ist wie für einen Menschen, gewaltsam unter Wasser gehalten zu werden. Die einzig wahrhafte für den Menschen geeignete Meeresfrucht ist Seetang.

Vegetarier und Veganer schützen Fische, andere Meerestiere, Korallenriffe und die unglaublich wundervollen Ozeane, in denen diese leben.

"Die Fischereiindustrie tritt direkt in die Fußstapfen der Viehwirtschaft und ernährt in erster Linie die Reichen auf Kosten des Planeten, der Tiere und der Armen."

John Robbins, *Die Lebensmittelrevolution*

"Jetzt, wo die flache Fischerei ernsthaft im Niedergang begriffen ist, ziehen Schleppnetze mit Rädern und Rollen über den Grund der tiefen Ozeane und entfernen alles, was eine gewisse Größe hat."

Rachel's Environment and Health Weekly

"Kommerzieller Fischfang, Aquakultur und Angeln sind ökologisch katastrophal.... Wenn Sie Fisch essen, unterstützen Sie eine Industrie, die unsere Ozeane ausplündert, ohne Rücksicht auf die schrecklichen Schmerzen und Leiden, die Fische und andere Meerestiere ertragen müssen

oder auf das vielfältige Ökosystem der Ozeane, das für das Überleben aller Unterwasserlebewesen, unerlässlich ist.”

FishingHurts.com

Beispiele aus den deutschsprachigen Ländern und Europa:

- Wie die Mücken und andere Insekten und Kleintiere essenzielle Bestandteile natürlicher Nahrungsketten und damit essentiell für den Fortbestand von Ökosystemen sind, sind auch Hering- und Krillbestände ein potentieller „tipping point“ für marine Ökosysteme. Neben der Fischerei und ihren Hinterlassenschaften und Nebeneffekten spielen Klimaerwärmung, also veränderte Verhältnisse der Temperaturzonen im Wasser und wassernahen Luftschichten, Antibiotikaeinbringung aus den Binnengewässern, Krankheiten und Keime aus der Fisch-Massentierhaltung und -Schlachtung und illegale Fischerei eine Rolle, die es angesichts der Wichtigkeit auch dieser Spezies nicht zu unterschätzen gilt. „So lukrativ wie Drogenhandel“ schreiben Eskil Engdal und Kjetil Saeter in ihrem Buch *Fisch-Mafia*.

„Fischer dürfen in der westlichen Ostsee 2022 keinen Dorsch mehr fangen - und Hering nur noch in Ausnahmen gezielt.”

Zeit online

Anhang zu Kapitel 8

Kapitel 9

Gesundheit und Krankheit



Abbildung: „Mit jedem einzelnen Bissen
Entscheidest Du Dich für Gesundheit oder nährst Krankheit“

Der Verzehr von Fleisch ist gefährlich für die menschliche Gesundheit und unser Innenleben – unsere Gedanken, unsere Gefühle, unsere Seele – und für unsere Umwelt. Der Verzehr von Fleisch steht im Zusammenhang mit Herzkrankheiten und Herzinfarkten (die häufigste Todesursache weltweit), Schlaganfall, Krebs (z. B., Darm-, Brust-, Prostata-, Lungen-, Haut-, Magen- und Bauchspeicheldrüsenkrebs), Lungenkrankheiten, Diabetes (Typ 2), Alzheimer,

bestimmte Nierenkrankheiten, Bluthochdruck (Hypertonie), Fettleibigkeit, Asthma, Osteoporose, Arteriosklerose, Aneurysmen, rheumatoide Arthritis, Endometriose, Impotenz, Gallensteine, Gicht, bestimmte psychische Erkrankungen und andere sehr ernste Leiden.

“Mehr als 10.000 Studien, die in von Experten anerkannten Zeitschriften veröffentlicht wurden, zeigen, dass es möglich ist, das Risiko chronischer Krankheiten um bis zu 80 % zu senken, indem man einfach bestimmte Lebensmittel isst (und andere meidet)”, so das *Food Revolution Network*.

Tierische Produkte sind eine systemische Ursache (wenn auch nicht immer eine individuelle) für krankheitsbedingte menschliche Tragödien. Das bedeutet, dass, wie bei Rauchen und Lungenkrebs, eine Person, die Fleisch isst, diese Krankheiten nicht zwingend bekommt, aber in einer Population von Fleischessern können wir ein bestimmtes Maß an diesen Krankheiten erwarten, und das Maß wird höher sein als in einer entsprechenden Population von Vegetariern und Veganern.

In einem Weißbuch des angesehenen *American Journal of Clinical Nutrition* werden die kaskadenartigen Auswirkungen der Ernährung ausführlich beschrieben: “Schlechte Ernährung führt zu einem Teufelskreis aus schlechteren schulischen Leistungen, Produktivitätsverlusten am Arbeitsplatz, erhöhtem Risiko für chronische Krankheiten, erhöhten Gesundheitskosten und Armut.”

Nach Angaben des *U.S. Surgeon General* sind etwa 2/3 der Krankheiten in den USA ernährungsbedingt - und Vegetarier und Veganer sind weit weniger betroffen. Die pflanzliche Ernährung hat sich als sicher und sogar als überlegen erwiesen, im Vergleich zur Ernährung tierischer Herkunft. Operationen, Geräte, Medikamente und Bewegung haben es manchmal geschafft, Herzkrankheiten zu behandeln und zu kontrollieren, aber nur eine pflanzliche Ernährung war in der Lage, die Haupttodesursache zu beseitigen.

Laut dem *American Journal of Clinical Nutrition* leben Vegetarier und noch mehr Veganer im Durchschnitt gesünder und länger als Fleischesser, nämlich 6-10 Jahre länger. “Im heutigen Amerika”, so Dr. Joel Fuhrman, “stirbt etwa die Hälfte aller Amerikaner an Herzinfarkt und Schlaganfall. Und etwa 30 % der Erwachsenen sterben an Krebs. Es handelt sich also um Krankheiten, die in erster Linie auf Ernährungsextravaganz (Überernährung) und Dummheit in der

gewählten Ernährungsform zurückzuführen sind. ... Um gesund zu sein, muss die Ernährung hauptsächlich aus ... Obst und Gemüse, Bohnen, Nüssen und Samen bestehen.”

“Studien haben gezeigt, dass eine vegane und vegetarische Ernährung die Konzentration, die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit steigern kann”, schreibt Naressa Khan, und dass sie möglicherweise zu mehr Lebensqualität und „Wohlstand“ führen könnte. Sie zitiert Milliardärs-Unternehmer wie Mukesh Ambani, John Mackey, Gunhild Stordalen und Biz Stone.

Das *American Institute for Cancer Research* erklärt, dass eine pflanzliche Ernährung das Risiko für viele Krebsarten senken kann. Maria Petzel, leitende klinische Diätassistentin für das *Pankreaschirurgieprogramm am MD Anderson Cancer Center* und emeritiertes Mitglied des wissenschaftlichen und medizinischen Beirats des *Pancreatic Cancer Action Network*, betont: “Es gibt überwältigende Beweise dafür, dass eine pflanzliche Ernährung das Krebsrisiko senkt”, und: “Es gibt gewichtige Beweise dafür, dass eine Ernährung mit einem hohen Anteil an rotem Fleisch (Rind, Schwein, Lamm), verarbeitetem Fleisch und verkohltem oder geräuchertem Fleisch (einschließlich Geflügel) das Krebsrisiko erhöht”.

Jeremy Appleton, *ND, CNS*, erklärt: “Frisches Obst und Gemüse ist reich an krebsbekämpfenden Inhaltsstoffen: Flavonoide, Ballaststoffe und Phytochemikalien, spezielle Substanzen, die nur in Pflanzen vorkommen.” Er fährt fort: “Der Verzehr von Fleisch... erhöht das Risiko für eine Reihe von Krebsarten....Frauen, die rotes Fleisch essen, haben möglicherweise ein höheres Brustkrebsrisiko... Weltweit scheint das Brustkrebsrisiko bei Frauen in direktem Verhältnis zur Menge des mit der Nahrung aufgenommenen Gesamtfetts zu stehen. Auch das Risiko für Prostatakrebs scheint mit der Fettaufnahme zu korrelieren.... Eierstockkrebs, Lungenkrebs und möglicherweise Gebärmutterkrebs treten häufiger auf, wenn die Ernährung einen hohen Anteil an gesättigten Fetten aufweist.”

“Der Verzehr großer Mengen gesättigter Fette aus Fleisch und Milchprodukten erhöht das Lungenkrebsrisiko, selbst bei Nichtrauchern. Andere vorläufige Untersuchungen haben ergeben, dass das Risiko für Eierstockkrebs mit dem Cholesterinspiegel in der Nahrung steigt. Im Gegensatz dazu schreiben der *World Cancer Research Fund* und das *American Institute for Cancer Research* in

Food, Nutrition, and the Prevention of Cancer unmissverständlich, dass “vegetarische Ernährung das Krebsrisiko senkt”. Wie Michael Pollan sagt: “Das gesunde Essen befindet sich in der Gemüseabteilung”.

Da außerdem über 70 % (fast $\frac{3}{4}$) aller Antibiotika in den USA an Nutztiere verabreicht werden - plus immense Mengen an Chemikalien, Steroiden, Hormonen und anderen Medikamenten - nehmen resistente Bakterien in alarmierendem Maße zu, wodurch unbehandelbare Superbakterien wie MRSA entstehen, an denen jedes Jahr Zehntausende von Menschen sterben, sogar mehr als an AIDS. In der Zeitschrift der *American Society of Microbiology* warnte eine Studie: “Jedes Tier, das mit einem Antibiotikum gefüttert wird, wird zu einer Fabrik für die Produktion und anschließende Verbreitung von antibiotikaresistenten Bakterien.” Die Beweise dafür, dass wir mit dem Feuer spielen, häufen sich - und wir verbrennen uns immer wieder. “Es gibt wirklich viele gute Beweise”, so Dr. Lee Riley, Professor für Epidemiologie und Infektionskrankheiten an der *U.C. Berkeley*, “dass ein Großteil der Antibiotikaresistenz beim Menschen auf Tierfutter zurückzuführen ist”. Eine mögliche Zukunft nach der Antibiotika-Ära verheißt nichts Gutes für die moderne Medizin oder die menschliche Gesundheit auf unserem Planeten.

Und vergessen Sie nicht den Rinderwahnsinn BSE (auch bekannt als bovine spongiforme Enzephalopathie und in seiner menschlichen Form als Variante der Creutzfeldt-Jakob-Krankheit oder vCJD), die Vogelgrippe (H5N1), die Schweinegrippe, SARS, MERS, Chronic Wasting Disease, Maul- und Klauenseuche, E. coli 0157:H7 sowie Salmonellen, Campylobacter, Listerien, Staphylokokken, Clostridien und andere Ursachen für Lebensmittelvergiftungen.

Hühner werden mit Arsen gefüttert, und Fische enthalten oft Quecksilber oder andere Schwermetalle oder giftige Chemikalien, was ihren Verzehr besonders gefährlich macht und schwerwiegende Langzeitfolgen haben kann. Tote Schweine, Pferde und Geflügel werden häufig zusammen mit Sägespänen und altem Zeitungspapier als Vieh- und Geflügelfutter “verwertet”, was an die Missstände in der Fleischverarbeitung in Upton Sinclairs *Der Dschungel* erinnert.

Darüber hinaus wird immer mehr Fleisch mit giftigem Kohlenmonoxid (CO) behandelt, um altes, nicht mehr frisches Fleisch rot – statt alt und braun - aussehen zu lassen, und so den Verfall und möglichen Verderb zu verschleiern. Die Antwort der Fleischindustrie ist, dass dieses giftige Gas in kleinen Mengen “sicher” ist und dass “jeder weiß, dass man kein stinkendes Fleisch essen sollte”.

Die großen Pandemien der letzten 100 Jahre - insbesondere die weltweiten Grippeausbrüche von 1918-19, 1957 und 1968, die jeweils Millionen von Menschen töteten, sowie andere grippeunabhängige Krankheiten - hatten ihren Ursprung in der Aufzucht von Tieren für die Fleischindustrie. Die sehr reale Angst vor einer weltweiten Pandemie der Vogelgrippe (insbesondere H5N1) könnte eine Art Rückkopplung, ein Bumerang-Effekt oder Karma sein, da diese sehr tödliche Krankheit ihre Wurzeln in der Viehzucht (insbesondere Geflügel, aber auch Schweine) hat. Die Krankheit befällt alle Arten von Vögeln, insbesondere Hühner, Enten, Gänse und Truthähne sowie verschiedene wilde Zugvögel, aber auch andere Tiere, darunter Schweine, Tiger und Menschen. Das neuartige Coronavirus COVID-19 geht - wie SARS - ebenfalls auf Tiere und den menschlichen Appetit auf sie zurück.

Bei jeder der drei großen Pandemien des 20. Jahrhunderts tauschte ein Vogelgrippevirus die Gene mit einem menschlichen Grippevirus aus, und zwar wahrscheinlich in einem Schwein, wodurch ein Stamm entstand, mit dem der Mensch noch nie in Berührung gekommen war und der sich daher viel leichter und mit viel weniger Widerstand verbreiten konnte. "Gäbe es keine Geflügelindustrie", schlussfolgert Dr. Neal D. Barnard, "gäbe es auch keine Vogelgrippe-Epidemien". Und gäbe es keine Rinderindustrie, gäbe es keine Ausbrüche von E. coli oder Rinderwahnsinn. Und gäbe es keine Schweineindustrie, gäbe es auch keine Schweinegrippe. Darüber hinaus berichtet die CDC (Centers for disease control and prevention – Seuchenschutzbehörde), dass in den USA jedes Jahr 76 Millionen Menschen erkranken, 325.000 ins Krankenhaus eingeliefert werden und 5.000 sterben, nur weil sie etwas gegessen haben und eine Lebensmittelvergiftung davon bekommen haben.

Andere sehr tödliche Viruskrankheiten - darunter Ebola, Marburg Virus und HIV/AIDS - wurden als "Rache des Regenwaldes" bezeichnet, da sie beim Bau von Straßen in den Wäldern ausbrachen und sich verbreiteten, Eingriffe, die den Weg für die Abholzung der Wälder und die leichtere Jagd auf Buschfleisch ebneten.

"Auf individueller Ebene", so Roni Neff von der *Johns Hopkins School of Public Health*, "scheint es ziemlich klar zu sein, dass die wichtigste Maßnahme darin besteht, weniger Fleisch und Milchprodukte zu essen."

Viele angesehene und etablierte Gesundheitsorganisationen - darunter die *American Cancer Society*, die *American Dietetic Association*, die *American Heart Association*, das *American Institute for Cancer Research*, die *Centers for Disease Control and Prevention*, die *Heart and Stroke Foundation of Canada*, die *National Heart Foundations* (verschiedener Länder), das *Physicians Committee for Responsible Medicine, Prevention*, die *Union of Concerned Scientists*, die *U. S. Food and Drug Administration*, die *Weltgesundheitsorganisation WHO*, die *Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen FAO* und viele andere - alle sind sich einig, dass eine Ernährung, in deren Mittelpunkt frisches Obst, Gemüse, Bohnen und Vollkornprodukte stehen, die Häufigkeit der verbreitetsten Krankheits- und Todesursachen deutlich verringern kann. Das ist kein Geheimnis.

Auch viele angesehene und etablierte Umweltorganisationen - *Greenpeace*, *National Resources Defense Council*, *Rainforest Action Network*, *Center for Biological Diversity*, *Sierra Club*, *World Wildlife Fund* und viele andere - sind sich einig, dass eine pflanzliche Ernährung die verschiedenen Formen der Umweltzerstörung erheblich reduzieren kann. Auch dies ist kein Geheimnis mehr.

Natürlich gibt es auch viele Gesundheits- und Umweltorganisationen außerhalb des Mainstreams, die diese Positionen ebenfalls unterstützen. Es sei darauf hingewiesen, dass Gesundheitsexperten und Gesundheitsorganisationen selten dazu raten, mehr Fleisch zu essen, sondern in der Regel dazu, weniger oder gar kein Fleisch zu essen. Fleisch macht uns krank. Wir töten Tiere, und damit töten die Tiere auch uns. In vielerlei Hinsicht beißt die Beute das Raubtier zurück.

„Blue zones“ (Blaue Zonen) sind Orte mit einer großen Zahl von Hundertjährigen - darunter Loma Linda/Kalifornien, die Region Ogliastra, Sardinien/Italien, Okinawa/Japan, die Nicoya-Halbinsel/Costa Rica, Ikaria/Griechenland und das Hunza-Tal/Pakistan -, in denen die Menschen überdurchschnittlich lange und gesund leben. Eine Studie dieser faszinierenden Gemeinschaften ergab, dass eine wesentliche Gemeinsamkeit in den pflanzlichen Ernährungsgewohnheiten liegt, die wenig oder oft gar kein Fleisch und eine Ernährung mit Bohnen und Grünzeug beinhalten. Weitere Gemeinsamkeiten, die mit Gesundheit und Langlebigkeit korrelieren, sind das Trinken von viel Flüssigkeit, körperliche und geistige Aktivität, enge soziale Beziehungen, Kalorienbeschränkung, der Verzicht auf verarbeitete Lebensmittel und der Verzicht auf Rauch und andere Giftstoffe.

Dr. Michael Greger erklärt: „Milliarden von „Nutz“tieren sind in stressigen, unhygienischen Ställen, Verschlügen, Käfigen und Boxen auf engstem Raum eingepfercht; kein Wunder, dass wir zunehmend von durch Lebensmittel übertragenen Infektionskrankheiten geplagt werden. Tierfabriken sind eine Bedrohung für die öffentliche Gesundheit“. Dr. Michael Greger hat auch gesagt, dass tierisches Eiweiß genauso viel Insulin freisetzt wie Zucker.

Die *American Dietetic Association (ADA)*, der weltweit größte Verband von Ernährungsfachleuten, erklärt, dass „gut geplante vegane und andere Arten von vegetarischen Mahlzeiten für alle Phasen des Lebenszyklus geeignet sind, einschließlich Schwangerschaft, Stillzeit, Säuglingsalter, Kindheit und Jugend. Vegetarische Ernährung bietet eine Reihe von ernährungsphysiologischen Vorteilen, darunter einen geringeren Gehalt an gesättigten Fetten, Cholesterin und tierischem Eiweiß sowie einen höheren Gehalt an Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Magnesium, Kalium, Folsäure und Antioxidantien wie die Vitamine C und E sowie sekundären Pflanzenstoffen. Vegetarier und Veganer haben Berichten zufolge einen niedrigeren Body-Mass-Index als Nicht-Vegetarier und eine niedrigere Sterblichkeitsrate bei koronaren Herzkrankheiten; Vegetarier haben auch einen niedrigeren Cholesterinspiegel, einen niedrigeren Blutdruck und eine niedrigere Rate an Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes sowie Prostata- und Dickdarmkrebs“.

Darüber hinaus vertreten die *American Dietetic Association* und die *Dietitians of Canada* den Standpunkt, dass eine entsprechend geplante vegetarische Ernährung gesund und ernährungsphysiologisch angemessen ist und gesundheitliche Vorteile bei der Vorbeugung und Behandlung bestimmter Krankheiten bietet.

Dr. Benjamin Spock schreibt in der letzten Ausgabe seines Bestsellers *Baby and Child Care*: „Kinder, die mit pflanzlichen Lebensmitteln und nicht mit Fleisch aufwachsen, haben einen enormen Gesundheitsvorteil. Sie haben ein geringeres Risiko, Gewichtsprobleme, Diabetes, Bluthochdruck und einige Formen von Krebs zu entwickeln“.

„Interessanterweise“, schreibt Ocean Robbins, CEO von *Food Revolution Network*, „deuten Forschungsergebnisse darauf hin, dass dieselben Faktoren, die koronare Herzkrankheiten begünstigen, auch zum Fortschreiten der Makuladegeneration [“die Hauptursache für Sehkraftverlust”] beitragen. Es stellt sich heraus, dass die Ablagerung von Plaque in den Blutgefäßen, auch bekannt als

Atherosklerose, zu beiden Krankheiten beiträgt. Wenn Sie Ihre Arterien sauber halten, beugen Sie Herzkrankheiten vor. Wenn Sie die Gefäße in Ihren Augen gesund halten, bleibt Ihr Sehvermögen funktionsfähig. Und glücklicherweise wirken die gleichen Ernährungs- und Lebensstilelemente auf beide Gefäße!”

Vegetarismus und Veganismus sind eine Form der Prävention und der Fürsorge, die die Häufigkeit von Akut- und Intensivbehandlungen, medizinischen Fehlern (die laut einer Studie jährlich 100.000 US-Krankenhauspatienten das Leben kosten), überhöhten medizinischen und sozialen Kosten, dem Bedarf an ebenso vielen Arztbesuchen und Medikamenten sowie anderen Problemen im Zusammenhang mit dem medizinischen Versorgungssystem und der Art und Weise, wie es mit Gesundheit und Krankheit umgeht, erheblich verringert. Eine pflanzliche Ernährung ist nicht nur besser für Ihre persönliche Gesundheit, sondern auch für die öffentliche Gesundheit, die Gesundheit der Tiere, die Gesundheit der Arbeitnehmer und die Gesundheit der Umwelt. Was das Beste für Ihre Gesundheit ist, ist das Beste für die Welt, und was das Beste für die Welt ist, ist das Beste für Ihre Gesundheit.

„Was Sie essen, beeinflusst jeden Bereich Ihres Körpers, auch Ihr Gehirn“, so Cait Corcoran. „Es ist wichtig, darauf zu achten, was Sie Ihrem Körper zuführen, denn diese Nahrung wird zum Treibstoff für Ihren Geist. Wenn Sie sich mit nahrhaften, pflanzlichen Lebensmitteln ernähren, die reich an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralien sind, schützen Sie Ihr Gehirn vor oxidativem Stress und freien Radikalen. Wenn Sie Ihrem Körper und Ihrem Geist gesunde Lebensmittel vorenthalten, können freie Radikale Schäden anrichten und die kognitiven und mentalen Fähigkeiten negativ beeinflussen.“ Corcoran sagt: „Wenn Sie Ihr Leben an eine vegane Lebensweise anpassen, wird sich Ihre mentale Verfassung mit Sicherheit verbessern, weil Sie sich für diejenigen einsetzen, die nicht sprechen können. So wunderbar das auch sein mag, die Einhaltung einer veganen Ernährung kann noch mehr für Ihren Geist und Ihre geistige Gesundheit tun. Das liegt an bestimmten Nährstoffen in pflanzlichen Lebensmitteln, die die Stimmung heben, Stress reduzieren und das Wohlbefinden fördern.“

Corcoran fährt fort: „Ein weiterer Zusammenhang zwischen Ernährung und geistigem Wohlbefinden beginnt im Magen-Darm-Trakt. Da 95 % des Serotonins im Magen-Darm-Trakt produziert werden, scheint es, dass das Verdauungssystem nicht nur die Nahrung abbaut, sondern auch unsere Emotionen auslösen kann. Serotonin ist ein Neurotransmitter, der viele verschiedene Funktionen hat, darunter die Stabilisierung der Stimmung, die Unterstützung des Schlafs, die Unterstützung

des Körpers bei der Verdauung der Nahrung und die Beeinflussung der motorischen Fähigkeiten. Ein niedriger Serotoninspiegel im Körper führt eher zu Depressionen, Angstzuständen oder Schlafstörungen.”

Die Fleisch-, Milch- und Eierindustrie ist schlecht für die Gesundheit, sie ist ein Sicherheitsrisiko, ein Ort des Grauens und untragbar. Es ist an der Zeit, sie auf die Weide zu verlagern.

Im Allgemeinen leben Vegetarier und Veganer länger und gesünder. Außerdem sind Vegetarismus und Veganismus die intelligentere Wahl. Viele Menschen, die auf den Verzehr von Fleisch und anderen tierischen Produkten verzichten, berichten auch, dass sie sich körperlich, emotional, kognitiv und spirituell besser fühlen. Diese Lebensweise leistet gleichzeitig einen besseren Beitrag für die Zukunft der Umwelt und künftiger Generationen.

“Die Menschen, die mehrheitlich tierische Produkte verzehrten, hatten die meisten chronischen Krankheiten. Die Menschen, die sich mehrheitlich pflanzlich ernährten, waren am gesündesten.”

T. Colin Campbell, Ph.D. und Thomas M. Campbell II, M.D., *The China Study*

“Fast 1,4 Millionen Amerikaner werden jedes Jahr durch Herzkrankheiten, Schlaganfälle, Krebs, Diabetes und andere chronische Krankheiten, die eindeutig mit dem Verzehr von tierischen Produkten in Verbindung gebracht werden, behindert oder sterben vorzeitig.”

Nationales Zentrum für Gesundheitsstatistik

“Die Sterblichkeitsrate bei koronaren Herzkrankheiten ist bei Vegetariern nicht nur niedriger als bei Nicht-Vegetariern, sondern vegetarische Ernährungsweisen haben auch erfolgreich dazu beigetragen, koronare Herzkrankheiten zu verhindern. Wissenschaftliche Daten deuten auf einen positiven Zusammenhang zwischen vegetarischer Ernährung und einem geringeren Risiko für... Fettleibigkeit, koronare Herzkrankheit, Bluthochdruck, Diabetes mellitus und einige Krebsarten hin.”

Amerikanische Diätetische Vereinigung

“Ich verstehe nicht, warum die Aufforderung an die Menschen, sich ausgewogen vegetarisch zu ernähren, als drastisch angesehen wird, während es in der Medizin üblich ist, Menschen aufzuschneiden und ihnen für den Rest ihres Lebens starke cholesterinsenkende Medikamente zu verabreichen.”

Dr. Dean Ornish, *Umkehrung der Herzkrankheit*

“Seit ich keine tierischen Produkte mehr esse, ist mein Energielevel gestiegen, mein Cholesterinspiegel gesunken und, was am wichtigsten ist, ich hatte in den 12 Jahren seit meiner Mastektomie keinen Brustkrebsrückfall mehr! Außerdem kann ich mit Stolz sagen, dass meine Lebensmittelauswahl weder Tierleid noch eine weit verbreitete Umweltzerstörung verursacht.”

Elaine Slone, *National Geographic*, März 2006

“Eines ist klar: ... alle neuen Infektionskrankheiten des Menschen, die in den letzten 20 Jahren aufgetreten sind, hatten eine tierische Quelle.”

The Lancet, 24. Januar 2004, 363(9405):257

“Jeder, der heute rohes Rinderhackfleisch in seine Küche bringt, muss es als potenzielle biologische Gefahr betrachten, die eine extrem gefährliche Mikrobe in sich tragen kann, die schon in einer extrem niedrigen Dosis infektiös ist.”

Eric Schlosser, *Fast Food Nation*

“Die Kosten für einen 99-Cent-Hamburger beinhalten nicht die Dialyse, die Sie vielleicht Jahre später benötigen.”

Eric Schlosser, *“Cheap Food Nation”*

”Die Forschung hat gezeigt, dass die drei häufigsten Todesursachen in den Vereinigten Staaten - Herzkrankheiten, Krebs und Schlaganfall - mit der Ernährung zusammenhängen. Derzeitige Empfehlungen lauten, den Verzehr von tierischem Eiweiß und gesättigten Fettsäuren (die reichlich in Fleisch

enthalten sind) sowie von Cholesterin (das nur in Fleisch und tierischen Produkten vorkommt) zu reduzieren.

Eine pflanzliche oder vegetarische Ernährung ist eine gute Möglichkeit, das Krankheitsrisiko zu senken und die Gesundheit zu fördern.

Eine ausgewogene vegetarische Ernährung ist in der Regel arm an Fett, insbesondere an gesättigten Fettsäuren, und Cholesterin. Außerdem ist sie reich an gesundheitsfördernden Nährstoffen, Antioxidantien und Ballaststoffen.”

Jamie Adams, “*Fleischlose Ernährung*” Abteilung für Ernährungspflege,
Tripler Army Medical Center, Honolulu, Hawaii

“Ich fühle mich besser, habe mehr Energie am Set und in der Freizeit, und ich habe die Genugtuung zu wissen, dass ich etwas dazu beitrage, das Tierleid zu beenden.”

Maggie Q

Beispiele aus den deutschsprachigen Ländern und Europa:

„Die Folgekosten einer ungesunden Ernährung sind enorm. Nach einer Studie der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg und des Biotech-Unternehmens Brain AG verursachen ernährungsbedingte Krankheiten allein in Deutschland Kosten von jährlich 17 Milliarden Euro (2015!).”

Bioökonomie.de

„Vegane Ernährung hat meine Arthrose geheilt. Die vegane Ernährung hat mich gesund gemacht.”

Johann Lafer, Spitzenkoch

„High vibe foods sind Lebensmittel, die das Leben in uns fördern – hochschwingende, energiereiche Nahrung.”

Angelika Fürstler

- In Deutschland sind Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems häufigste Todesursache: 338.000 im Jahr 2021 von 985.000 Todesfällen insgesamt - gefolgt von Krebs (1/4 der Todesfälle) und Erkrankungen des Atmungssystems. Der hohe Verzehr tierischer Proteine ist verantwortlich für die ständig steigende Zahl an Wohlstandskrankheiten wie Gicht, Arthrose, Osteoporose, Steine, Autoimmunerkrankungen. Ständige Übersäuerung führt zu stillen Entzündungen „silent inflammations”, die Ursache sehr vieler Erkrankungen.

- 2020 wurden in Deutschland 400 Tonnen Antibiotika zu humanmedizinischen Zwecken und 700 Tonnen Antibiotika an Tierärzte verkauft, wovon ein Prozent für Freizeit-, Sport- und Haustiere eingesetzt wird, Tendenz des in Gewicht gemessenen Verbrauchs in der Tierhaltung insgesamt abnehmend bei steigendem Verbrauch von Reserveantibiotika. Mit dramatischen Folgen für den Menschen (Resistente und multiresistente Keime MRSA, 4-MRGN, SARS, ESBL, Escherichia coli und Klebsiella) und für die Natur, Grundlage menschlichen Lebens. (siehe auch Arte TV: Killerkeime - Gefahr aus dem Tierstall)
- Während in den USA offiziellen Angaben zu Folge jährlich 100.000 an Medikationsfehlern versterben, lautet diese Zahl für Deutschland offiziell 30.000 Tote plus 1,6 Millionen mit Behandlungsbedarf.
- Gemäß Pestizidatlas 2022 beläuft sich der jährliche Einsatz an Pestiziden auf 4 Millionen Tonnen weltweit, einhergehend mit 385 Millionen Pestizidvergiftungen bei Menschen, Tiere nicht berücksichtigt. In der EU werden 350.000 Tonnen und in Deutschland 30.000 Tonnen eingesetzt. „Äpfel werden bis zu 30-mal pro Saison gespritzt“ so Barbara Unmüßig in der S&K 03/2022.
- Chemische Mittel wie Glyphosat, die laut Narrativ die Ernährungssicherheit herstellen sollen, sind in Wahrheit Gift für Mensch und Umwelt. Sie reichern sich in unseren Körpern an – in Deutschland bei 70% der Bevölkerung -, „töten das Mikrobiom des Darms und das Mikrobiom des Bodens mit Folgen für Wasser, Artenvielfalt und Bakterienbesiedelung im Darm wie im Boden. Dort verschwinden die humuserzeugenden Bakterien. (Arte: Tote Tiere – Kranke Menschen) Das führt zu Glyphosat indizierten Krankheiten, bspw. indem Glyphosat als Vehikel für Schwermetalle dient, die so die Blut-Hirn-Schranke überwinden könnten, es kann die Schutzschicht der Nerven angreifen steht als krebserregend in Verdacht, kann zu Vitamin D Mangel führen, Fibromyalgie, Neurodermitis, Rosazea u. a. begünstigen“. Nico Davinci. Das ist nur ein Teil des Preises, den wir für „viel und billig“ Fleisch und Milchprodukte tragen.

Anhang Kapitel 9

Kapitel 10

Wirtschaft, Rendite und externe Effekte



In unserem kapitalistischen Wirtschaftssystem stellen Tiere und die Umwelt keinen „Wert“ dar - es sei denn, sie werden konsumiert und gegen Geld getauscht. Wilde Tiere, die ihr Leben in Freiheit leben, die Majestät eines Waldes, eine frische Brise und das Glitzern eines sauberen Flusses haben allesamt keinen wirtschaftlichen Wert. Wenn eine Mutter ihr Kind stillt, wird kein Geld dafür gezahlt, aber wenn sie weniger gesunde Säuglingsnahrung kauft, trägt dies zum Wirtschaftswachstum bei; wenn man an einem heißen Tag das Fenster öffnet, um sich abzukühlen, hat dies keine Auswirkungen auf unsere kapitalistische Wirtschaft, aber der Einsatz einer Klimaanlage erhöht das Bruttoinlandsprodukt [BIP].

Ebenso findet keine geldwerte wirtschaftliche Bewertung statt, wenn Menschen ihre eigenen Lebensmittel in ihren Gärten anbauen, wohingegen Fabrikbetriebe zum Wirtschaftswachstum beitragen und das BIP erhöhen. Erstere Aktivitäten sind sinnvoller, erfüllender und gesünder; letztere sind weniger gesund,

teurer, entfremdender, verschwenderischer und schädigen die Umwelt. Selbst das Erzeugen und Entsorgen von Giftmüll erhöht das BIP.

Außerdem kosten durch den Fleischverzehr bedingte Krankheiten die USA Dutzende von Milliarden Dollar an zusätzlichen Gesundheitskosten und noch mehr an Produktivitätsverlusten und der Erschöpfung des natürlichen Kapitals der Erde „sowie humanitäre und wirtschaftliche dramatische Folgen von bspw. Naturkatastrophen“, ergänzt Heike Woock.

Leider belaufen sich die (öffentlichen) staatlichen Subventionen für die (private) Viehwirtschaft nach Angaben des *USDA Agricultural Marketing Service* auf insgesamt 38 Milliarden Dollar pro Jahr. Indirekt wird noch viel mehr gezahlt. Die versteckten Kosten der Getreidefütterung in der Viehwirtschaft sind atemberaubend. Stellen Sie sich einmal vor, dieses ganze Geld würde stattdessen in ökologische Landwirtschaft, Ernährungsbildung und -erziehung, Kochkurse, Gesundheit und erneuerbare Energien investiert.

“Die Viehzucht wird weltweit massiv mit Steuergeldern subventioniert - im Gegensatz zu Gemüse und Obst“, stellt Damian Carrington fest. “Dieses Geld könnte stattdessen für die Förderung nachhaltigerer Lebensmittel wie Bohnen und Nüsse und für wertvolle Dienstleistungen verwendet werden.” Carrington fährt fort: “Die Beweise sind glasklar, dass der Konsum von weniger Fleisch und mehr Pflanzen sowohl für unsere Gesundheit als auch für den Planeten sehr gut ist.”

“Ein Teil des Problems liegt in der extremen Ineffizienz der Fütterung von Nutztieren mit Getreide: Der größte Teil des Nährwerts geht bei der Umwandlung von pflanzlichem in tierisches Eiweiß verloren. Das bestärkt mich in meiner Behauptung“, erklärt George Monbiot, “dass man, wenn man weniger Soja essen will, Soja essen sollte: 93 % des Sojas, das wir konsumieren und das die Zerstörung von Wäldern, Savannen und Sümpfen vorantreibt, ist in Fleisch, Milchprodukten, Eiern und Fisch enthalten, und der größte Teil davon geht bei der Umwandlung verloren. Wenn wir es direkt verzehren, wird viel weniger dieser Pflanze benötigt, um die gleiche Menge an Protein zu liefern.”

Das Grundprinzip, dass die tierische Landwirtschaft weitaus weniger effizient ist als die pflanzliche, wurde von Vegetariern und Nicht-Vegetariern gleichermaßen schon vor Jahrhunderten erkannt. Menschen wie William Godwin, Percy Bysshe Shelley, Erasmus Darwin und Adam Smith, der Vater der modernen

Wirtschaftswissenschaften, erkannten, dass das Fleisch und die Milchprodukte, die von den relativ Reichen monopolisiert und konsumiert wurden, die Eiweißpflanzen - Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchte - waren, die den Armen gestohlen wurden, so Tristram Stuart in *The Bloodless Revolution*.

Rebecca Smithers fasst einen Bericht des *World Wildlife Fund* mit dem Titel *Appetite for Destruction* (*Appetit auf Zerstörung*) zusammen und stellt fest: “Der großflächige Anbau von Feldfrüchten wie Soja zur Aufzucht von Hühnern, Schweinen und anderen Tieren stellt eine enorme Belastung für die natürlichen Ressourcen dar und führt zu einem weitreichenden Verlust von Land und Arten.”

Der Verzehr von Fleisch ist höchst ineffizient. Der Preis für Fleisch würde sich vervielfachen, wenn die ökologischen Kosten - einschließlich des Verbrauchs nicht erneuerbarer fossiler Brennstoffe, der Emission von Treibhausgasen und der Verstärkung der globalen Erwärmung, der Erschöpfung alter Grundwasser- und Aquifersysteme (Anm. d. Ü.: Grundwasserleiter), des reichen Mutterbodens und der schützenden Ozonschicht, der agrochemischen Verschmutzung von Land und Wasser, des sauren Regens, der Entwaldung, der Wüstenbildung und des Artensterbens - zusätzlich zu den staatlichen Subventionen, in den Preis einbezogen würden. Der Preis für Fleisch würde sogar noch weiter steigen, wenn wir die Kosten für das Gesundheitswesen, den Produktivitätsverlust und die Sozialkosten der Unternehmen mit einrechnen würden, ganz zu schweigen von dem Leiden und dem Tod von Tausenden von Arbeitern und Milliarden von Tieren. Fleisch ist Betrug und wir zahlen den Preis dafür.

Die Verwendung der gegenwärtigen Standards für wirtschaftliche oder soziale Gesundheit, wie David Korten, Autor von *When Corporations Rule the World*, sagt, “macht nicht mehr Sinn, als wenn man die rasche Zunahme des persönlichen Körperumfangs als Indikator für eine verbesserte persönliche Gesundheit nimmt. Die Anwendung eines solchen Maßstabs auf die wirtschaftlichen Prioritäten der Gesellschaft hat zu einer groben Verzerrung der wirtschaftlichen Prioritäten und der Ressourcenverteilung geführt, die dazu beiträgt, die Welt in den sozialen und wirtschaftlichen Zusammenbruch zu führen.”

In Eric Schlossers *Fast Food Nation* heißt es weiter: “Sowohl die Fleischverpackungsindustrie als auch die Fast-Food-Industrie [die beide in hohem Maße “zentralisiert” sind, wobei “die vier größten

Fleischverpackungsunternehmen ... fast 85 %” des Rindfleischmarktes kontrollieren] waren wichtige finanzielle Unterstützer des rechten Flügels der Republikanischen Partei”, wo eine wissenschafts- und umweltfeindliche Ideologie weit verbreitet ist. Fleischverzehr ist eigentlich extrem rückständig – im wahrsten Sinne des Wortes.

Die Fleischindustrie ist außergewöhnlich kostspielig, verschwenderisch, ineffizient, ungerecht, zerstörerisch und rückständig, während Vegetarismus und Veganismus ökologisch und wirtschaftlich nachhaltig und sozial fortschrittlich sind. Die Welt - und alle ihre Bewohner - können sich Fleisch und den aufgeblähten Betrieb der Viehindustrie nicht leisten.

Auch weil Fleisch in der Regel teurer ist als Getreide und Gemüse, ernähren sich viele arme Menschen auf der ganzen Welt von pflanzlichen Lebensmitteln. Eine Möglichkeit, sich mit den Armen der Welt zu solidarisieren und gleichzeitig nicht zu ihrem Hunger und Elend beizutragen, besteht darin, sich pflanzlich zu ernähren.

Es gibt so viele preiswerte pflanzliche Lebensmittel, die Ihr Geld, Ihre Gesundheit, unschuldige Tiere und unsere Umwelt schonen können. Obwohl pflanzliche Lebensmittel - wie alle anderen Lebensmittel - teuer sein können, müssen sie das nicht sein. Es ist ein unglücklicher Mythos, dass eine gesunde, pflanzliche Ernährung teuer ist. Bohnen, Linsen, Reis, Tofu, Nudeln, Zwiebeln, Karotten, Kartoffeln, Kohl, Mais, Hafer und andere pflanzliche Lebensmittel gehören zu den preiswertesten Lebensmitteln, und sind dabei mit die gesündesten und ökologisch nachhaltigsten Lebensmittel.

Die Köchin Darshana Thacker hat sich in einem 5-tägigen Experiment in Amerika erfolgreich für nur 1,50 Dollar pro Tag pflanzlich ernährt. Sarah Von Alt gab eine Woche lang nur 20 Dollar für vegane Lebensmittel bei Trader Joe's aus. Manche Menschen ernähren sich ohne Anstrengung vegan für 4 Dollar pro Tag (USA).

Laut dem *Journal of Hunger and Environmental Nutrition* sparen diejenigen, die von einer fleischhaltigen auf eine pflanzliche Ernährung umsteigen, etwa 750 Dollar pro Jahr. Eine pflanzliche Ernährung ist also nicht nur besser für die Gesundheit, besser für Tiere, besser für das psychische Wohlbefinden und besser für die Umwelt, sondern auch besser für die persönlichen Finanzen.

Tatsächlich sparten die Briten im Jahr 2019 6,7 Milliarden Pfund (7,97 Milliarden Euro), indem sie pflanzliche statt fleischhaltiger Mahlzeiten zu sich nahmen.

Greg Beach: “Untersuchungen haben gezeigt, dass eine 10-prozentige Preisänderung bei den bevorzugten Lebensmitteln, zu denen Obst, Gemüse, Nüsse, rotes Fleisch, zuckerhaltige Getränke, Samen und Vollkorngetreide gehören, in den Vereinigten Staaten zu 23.000 weniger Todesfällen pro Jahr führen würde; eine 30-prozentige Änderung würde zu 63.000 weniger Todesfällen führen.” Während wir für eine bessere öffentliche Politik zur Verbesserung der öffentlichen Gesundheit kämpfen, können wir auf individueller Ebene Geld sparen und unsere persönliche und familiäre Gesundheit verbessern.

Forscher der Universität Oxford kommen zu dem Schluss, dass die Umstellung aller Amerikaner auf vegetarische Ernährung die Gesundheitskosten um 223,6 Milliarden US-Dollar pro Jahr senken würde. Lauren Cassani Davis schreibt, dass der derzeitige Fleischkonsum die Weltwirtschaft jährlich bis zu 1,6 Billionen Dollar kostet und dass eine Umstellung auf pflanzliche Ernährung schätzungsweise 8 Millionen Menschenleben pro Jahr retten würde. Die Oxford-Experten führen aus, dass ein weit verbreiteter Vegetarismus/Veganismus auch die Umweltkosten um mehr als eine halbe Billion Dollar jährlich senken würde, da Fleisch und Milchprodukte den Klimawandel, die Luft- und Wasserverschmutzung, die Bodenerosion, die Entwaldung und das Artensterben verschärfen.

“Eine Umstellung der Ernährung könnte zu Einsparungen von 700 bis 1.000 Milliarden Dollar [1 Billion US-Dollar!] pro Jahr bei der Gesundheitsfürsorge, nicht-entlohnter Pflege und ausgefallenen Arbeitstagen führen, während der wirtschaftliche Nutzen der verringerten Treibhausgasemissionen bis zu 570 Milliarden Dollar betragen könnte”, heißt es in dem Artikel, und möglicherweise noch mehr, wenn wir andere Vorteile berücksichtigen. “Eine vegetarische Welt wäre gesünder, kühler und reicher.”

Eine vegetarische Welt würde auch eine Menge Land und Lebensmittel freisetzen, um potenziell viel mehr Menschen auf der ganzen Welt zu ernähren, und gleichzeitig die Wiederaufforstung und Wiederbewaldung des Landes ermöglichen. Im Jahr 2018 sparten die Briten mehr als 2,8 Milliarden Pfund (3,6 Milliarden US-Dollar) an persönlichen Ausgaben, indem sie einfach weniger Fleisch aßen. Die Einsparungen wären noch größer, wenn die USA, die EU und

andere Regierungen die Subventionierung der Fleisch-, Milch- und Eierindustrie einstellen würden.

“Getreide an Tiere zu verfüttern und sie dann zu essen, ist höchst ineffizient und eine absurde Verwendung von Ressourcen.”

Vaclav Smil, Ph.D., *Universität von Manitoba*

“Es ist nicht effizient, Getreide an Tiere zu verfüttern und dann die tierischen Produkte zu verzehren.”

Dr. M.E. Ensminger

“Der Planet kann eine Bevölkerung, die sich zunehmend von tierischem Eiweiß ernährt, einfach nicht aushalten.”

U.K. Kommission für nachhaltige Entwicklung

“Rindfleisch ist zu einem Symbol für den verschwenderischen, ressourcenverschlingenden Amerikaner geworden, der die globale Umwelt zerstört, um ein Leben im Luxus zu führen, während der Rest der Welt leidet...

Rein wissenschaftlich gesehen ist es unbestritten, dass [Getreide] effizienter genutzt wird und mehr Menschen ernähren kann, wenn es direkt von Menschen gegessen wird, anstatt an Schweine oder Geflügel verfüttert zu werden, die dann zu Schweinefleisch, Hühnerfleisch oder Eiern für den menschlichen Verzehr verarbeitet werden.”

Prof. Peter R. Cheeke

“Trotz ihrer Vorliebe für den freien Markt, haben die großen Lebensmittelkonzerne des Landes (USA) - ConAgra, Archer Daniels Midland, McDonald's, Kraft - enorm vom Fehlen eines echten Wettbewerbs profitiert. Sie erhalten direkt und indirekt enorme Subventionen von der Bundesregierung. Etwa die Hälfte des Jahreseinkommens der US-Maisbauern stammt heute aus staatlichen Anbausubventionsprogrammen. Billiger Mais wird zu billigen Fetten, Ölen, Süßstoffen und Tierfutter verarbeitet. Fast drei Viertel des in den Vereinigten Staaten angebauten Mais

werden an Vieh verfüttert, was der Steuerzahler bei der Herstellung von billigen Hamburgern und Chicken Nuggets unterstützt.”

Eric Schlosser, *“Cheap Food Nation”*, Autor von *Fast Food Nation*

Beispiele aus den deutschsprachigen Ländern und Europa:

- Nur für die Schweine- und Geflügelhaltung zahlt Deutschland jährlich 1 Milliarde Euro an Subventionen, wobei auch einzelne Betriebe auch mal mehrere Millionen Euro kassieren. Eine Belastung „tierproduzierender“ Betriebe für gegenwärtige und zukünftige Gemeinkosten wie Grundwasser- und Luftverschmutzung, Krankheitskosten, Armut, Hunger, Flucht, Schäden aus Naturkatastrophen.... gibt es bislang hingegen nicht.
- Laut GEO fördert allein Deutschland die Tierindustrie mit jährlich 13 Milliarden Euro.
- Vielerorten ist zu lesen, dass die Subventionen für die Massentierhaltung nicht eindeutig auszumachen seien. Zumal es neben den direkten Zahlungen diverse Erleichterungen grossen Ausmaßes gibt. Die Zahlungen scheinen ähnlich unergründlich wie die schon legendären Verflechtungen einzelner Personen und Institutionen der Agrarindustrie, der Tierindustrie, Bauernverbänden, Behörden resp. politischen Ämtern. Gemäß den Autorinnen von „Klimaschmutzlobby“, Susanne Götze und Annika Joeres, widerspräche ein – aus ökologischen, ethischen und gewichtigen anderen Gründen längst überfälliger – ‚radikaler Umbau der Landwirtschaft den Interessen der aktuellen Profiteure‘. „Die 20 größten Fleisch- und Milchkonzerne der Welt emittieren mehr Treibhausgase als ganz Deutschland oder Australien (beides Länder mit Kohlekraftwerken)” ebenda.
- In „Agropoly – Wenige Konzerne beherrschen die weltweite Lebensmittelproduktion”, publiziert von Public Eye, erfährt der hiesige Leser weitere sehr aufschlussreiche Fakten über die wirtschaftlichen Konzentrationen im weltweiten Lebensmittelgeschäft und auch, welche Rolle Handel und Börsenspekulationen, einige wenige Großkonzerne und selektive Züchtungen sowie der Standort Schweiz spielen.
- Wirtschaften ist eigentlich etwas Soziales; wenn der Gewinn – und das ist nicht nur der geldwerte Gewinn - im tatsächlichen Kreislauf verbleibt und als Mittel den Zweck immer wieder finanziert. Wenn wahrhaftige Nachhaltigkeit zunächst in einzelnen Kreisläufen gelingt, dann ist das die Basis für eine ganzheitliche Nachhaltigkeit – was wiederum zwingend ist, wenn lebenswerte Bedingungen auf dieser Erde erhalten bleiben sollen. Oder was ist die Abwesenheit von „Nachhaltigkeit”??

Anhang Kapitel 10

Kapitel 11

Hunger



In Artikel 25 der *Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte der Vereinten Nationen* wird das Recht auf Nahrung als ein Menschenrecht genannt. Während jährlich Millionen von Menschen an übermäßigem Essen sterben, insbesondere an dem von Zucker, Salz, Fett und Cholesterin sowie an Kalorien im Allgemeinen, sterben Millionen von Ausgeschlossenen jährlich an dem Mangel an Nahrungsmitteln, an Hunger und hungerbedingten Krankheiten. Obwohl die Welt mehr als genug Nahrungsmittel produziert, um alle Menschen zu ernähren, schafft die Ungleichheit von Reichtum und Macht, zusammen mit der Ineffizienz der Landnutzung und der Nahrungsmittelproduktion und -verteilung, Bedingungen, die zu Knappheit, chronischem Hunger, Unterernährung (und auch Fehl- und Mikrounterernährung), Hunger, Umweltzerstörung, ethnischer Gewalt und Vertreibung führen.

Der Welthunger ist weder notwendig noch zwingend noch unvermeidlich. Vegetarismus und Veganismus schaffen Bedingungen, die fairer und gerechter, effizienter und nachhaltiger sowie gesünder sind, so dass potenziell mehr Menschen ernährt werden können, anstatt Land, Getreide, Wasser, Arbeitskräfte, Energie und andere Ressourcen für die Produktion von Nahrungsmitteln zu verbrauchen, die an Tiere verfüttert werden, die dann getötet und an jene Menschen verfüttert werden, die es sich leisten können. Um es mit den Worten von

Chrissie Hynde zu sagen: “Der Welthunger könnte direkt auf den Fleischkonsum zurückgeführt werden.”

“Es ist möglich, eine Weltbevölkerung von 10 Milliarden Menschen zu ernähren, aber nur, wenn wir die Art und Weise, wie wir essen, und die Art und Weise, wie wir Lebensmittel produzieren, ändern”, erklärte Professor Johan Rockström vom deutschen Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung. “Ökologisierung des Lebensmittelsektors oder Verzehr unseres Planeten: Das ist die Frage, die heute auf dem Tisch steht.” Ja, die Annahmen von Dr. med. Dietrich Klinghardt und Dr. med. Joachim Mutter gehen noch weiter: 30.000 Milliarden Menschen könnte unser Planet nähren, wenn wir uns pflanzlich ernähren würden.

Eine pflanzliche Ernährung ist nicht nur besser für die persönliche und öffentliche Gesundheit sowie für die Umwelt, sondern auch für die Ernährungssicherheit und die Linderung des Hungers in der Welt. Ernährungssicherheit wiederum kann dazu beitragen, Verbrechen, Gewalt, Kriege, Flüchtlingskrisen, „ethnische Säuberungen“ und Völkermord zu verhindern, die nur allzu häufig vorkommen.

“Wenn diejenigen, die das Geld haben, sich fleischreich zu ernähren, den Markt begünstigen, die Getreidevorräte von den Tischen der Menschen, die nicht zahlen können, wegzunehmen, um Vieh zu füttern, damit diejenigen, die es können, Fleisch bekommen, tragen sie zur weiteren Entwicklung des Hungers bei.”

John Cavanagh & Jerry Mander, Hrsg., *Alternativen zur wirtschaftlichen Globalisierung*

“Das kontinuierliche Wachstum der Fleischproduktion hängt von der Fütterung der Tiere mit Getreide ab. Dadurch entsteht ein Wettbewerb um Getreide zwischen wohlhabenden Fleischessern und den Armen der Welt.”

Worldwatch-Institut

“Tatsache ist, dass es auf der Welt genug Nahrung für alle gibt.

Aber tragischerweise wird ein großer Teil der weltweiten Nahrungsmittel- und Landressourcen für die Produktion von Rindfleisch und anderen

„Nutz“tieren - für die Wohlhabenden - gebunden, während Millionen von Kindern und Erwachsenen an Unterernährung und Hunger leiden.

Die amerikanische Fast-Food-ernährung und die Fleischessgewohnheiten der Wohlhabenden auf der ganzen Welt unterstützen ein Welternährungssystem, das die Nahrungsmittelressourcen der Hungernden vertilgt.”

Walden Bello, Ph.D., *Focus on the Global South*

“Die meisten Hungertoten sind auf chronische Unterernährung zurückzuführen, die durch ungleiche Verteilung und ineffiziente Nutzung der vorhandenen Nahrungsmittelressourcen verursacht wird.

Gleichzeitig führen verschwenderische landwirtschaftliche Praktiken, wie die industrielle oder Massentierhaltung, zu einer raschen Verschmutzung und Erschöpfung der natürlichen Ressourcen, von denen alles Leben abhängt. Der Versuch, mit diesen Methoden mehr Nahrungsmittel zu produzieren, würde nur zu mehr Wasserverschmutzung, mehr Bodenverschlechterung und letztlich zu mehr Hunger führen....

Wir können die Welt ernähren und gleichzeitig den Planeten erhalten.”

Welthunger-Allianz

“Ökologisch nachhaltige Lösungen für den Hunger in der Welt können nur entstehen, wenn die Menschen mehr pflanzliche und weniger tierische Produkte essen.”

John Robbins, *Die Ernährungsrevolution*

Beispiele aus den deutschsprachigen Ländern und Europa:

- Unsere Gier nach viel billigem Fleisch, Fisch, Milchprodukten und einer immer weiteren Auslese nach Filetstücken hat direkte dramatische Folgen für Länder, wie z. B. in Afrika, in welche die „reichen“ Länder des Nordens ihre Fleischreste verkaufen, oft günstiger als die hiesige regelkonforme Entsorgung. Diese Praktik führt zum Einbrechen lokaler Produktionen und Märkte: sie werden von billigen Billig-Fleisch-Resten aus Europa überschwemmt. Dies fördert Armut, Hunger und Hungertod. Dass das auf Dauer für niemanden „billig“ ist, wissen wir nicht erst seit Kurzem.

- Die Folgen unseres Konsums, die Folgen der Klimakrise, des Krieges, der Globalisierung werden uns eher kurz- als mittelfristig zwingen, unsere Ernährung auf hochwertige Pflanzennahrung umzustellen. Auch dazu benötigen wir fruchtbaren Boden, sauberes Wasser und keimfähiges hochwertiges Saatgut, alles jedoch einfacher und ressourcenschonender bereitzustellen und in Nahrung umzuwandeln als der absurd aufwendige Umweg über Milliarden von Tieren. Dafür zum Vorteil für Milliarden von Menschen. Und gesunde Böden und gesunde Pflanzen brauchen keine chemischen Keulen, das Wasser, der Boden und die Artenvielfalt werden verschont und der Mensch profitiert von Nahrung reich an Chlorophyll, Mikro- und Makronährstoffen, Eiweißen, Enzymen, Vitaminen, Ballaststoffen. Und er profitiert von Unabhängigkeit und Flexibilität, denn ein Großteil unsere Nahrung kann von uns selbst in den eigenen vier Wänden hergestellt werden, ohne Transport- und grossen Verpackungsaufwand. Und ohne Nährstoffverlust nach der Ernte, da immer frisch zu ernten.

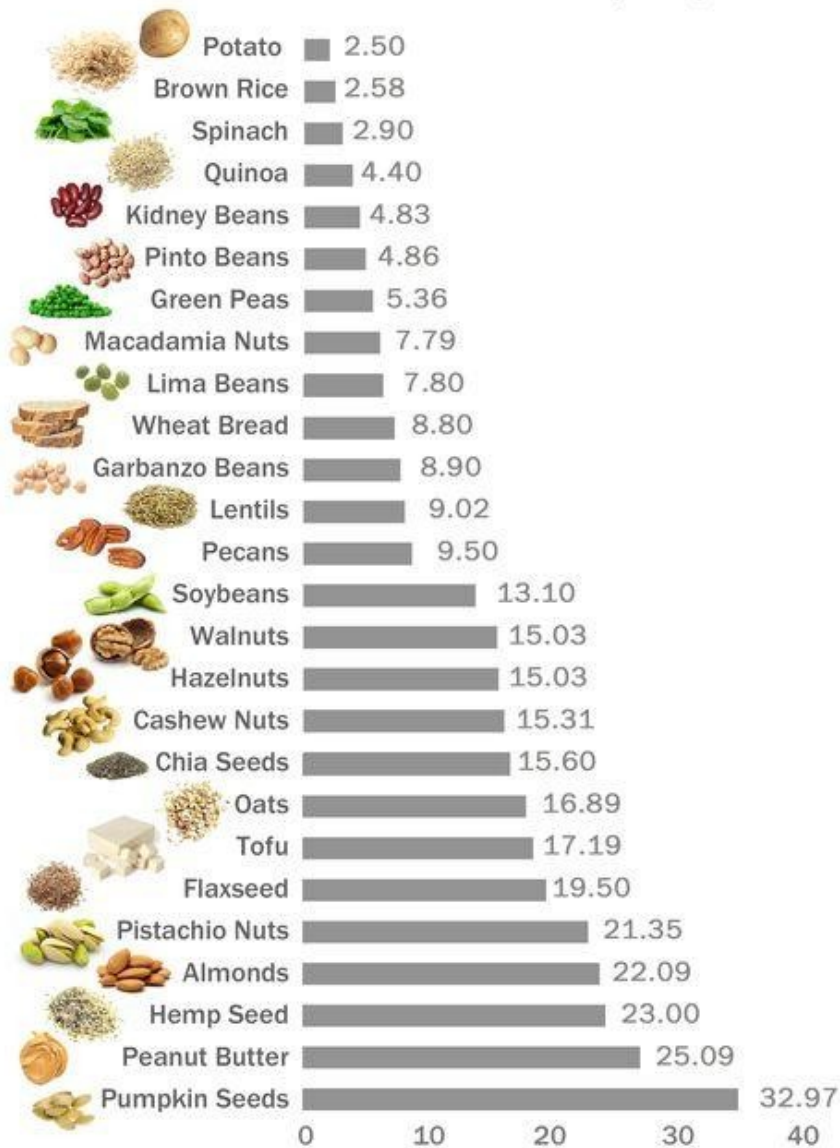
Anhang Kapitel 11

Kapitel 12

Proteine

VEGAN PROTEIN

PER 100G (3.5 OZ) IN WEIGHT



Eiweiß ist für den Körper notwendig, und viele Studien zeigen überzeugend, dass es einfach ist, genug davon zu bekommen. Es ist nicht notwendig, bestimmte Lebensmittel zu kombinieren, um Eiweiß zu erhalten, wie früher fälschlicherweise angenommen wurde, und die Menschen müssen viel weniger zu sich nehmen, als man sich gewöhnlich vorstellt. Der Proteinmythos ist genau das: ein Mythos. “Eiweiß ist in allen pflanzlichen Lebensmitteln enthalten: Bohnen, Erdnüsse, Vollkorngetreide, Blattgemüse”, erklärt Victoria Moran, aber auch in allen anderen Gemüsesorten, “sogar in der bescheidenen Kartoffel”, und erst recht in Nüssen und Samen. Obwohl beispielsweise Hanf- und Kürbiskerne sehr eiweißhaltig sind, verzehren die meisten Menschen keine nennenswerten Mengen dieser Lebensmittel.

Der durchschnittliche Amerikaner isst mindestens doppelt so viel Eiweiß wie von der FDA empfohlen, während Vegetarier und Veganer in der Regel gesündere Mengen zu sich nehmen. Manche Menschen machen sich fälschlicherweise Sorgen über das in den reichen Ländern quasi nicht existente Problem des Eiweißmangels. Kennen Sie jemanden, bei dem Kwashiorkor (Anm. d. Ü.: Hungerödem infolge Protein-Energie-Mangelernährung), diagnostiziert wurde?

Ein übermäßiger Proteinkonsum ist hingegen weit verbreitet, gefährlich und wird mit Krebs, Nierenerkrankungen, Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arthrose und Unfruchtbarkeit in Verbindung gebracht. Die ADA erklärt: “Pflanzliche Eiweißquellen allein können ausreichende Mengen an essenziellen und nicht essenziellen Aminosäuren liefern. Eine bewusste Kombination dieser Lebensmittel innerhalb einer bestimmten Mahlzeit ... ist unnötig.”

Ernährungsformen mit hohem Proteingehalt - vor allem solche Proteine, die von Tieren stammen, selbst wenn sie als biologisch, kosher, halal, lokal oder als so genannte “nachhaltige”, “humane”, biologische, grasgefütterte oder “freilaufende” Diäten zertifiziert sind, einschließlich derer, die vom Atkins-Imperium, The Zone, South Beach, Lean Cuisine, Blood Types, Keto und anderen Diätindustrien propagiert werden - sind unverhältnismäßig im Sinne von zügellos, beruhen auf unzureichender Ernährungsbildung und damit unklug und ungesund.

“Wenn Sie eine Diät finden wollten, die Ihre Gesundheit ruiniert, könnten Sie keine schlimmere als Atkins finden.”

James Anderson, M.D., Professor für Medizin und klinische Ernährung

“Es ist für eine vegane Ernährung sehr einfach, die Empfehlungen für Eiweiß zu erfüllen, solange die Kalorienzufuhr angemessen ist. Eine strenge Eiweißkombination ist nicht notwendig; wichtiger ist es, sich über den Tag verteilt abwechslungsreich zu ernähren.”

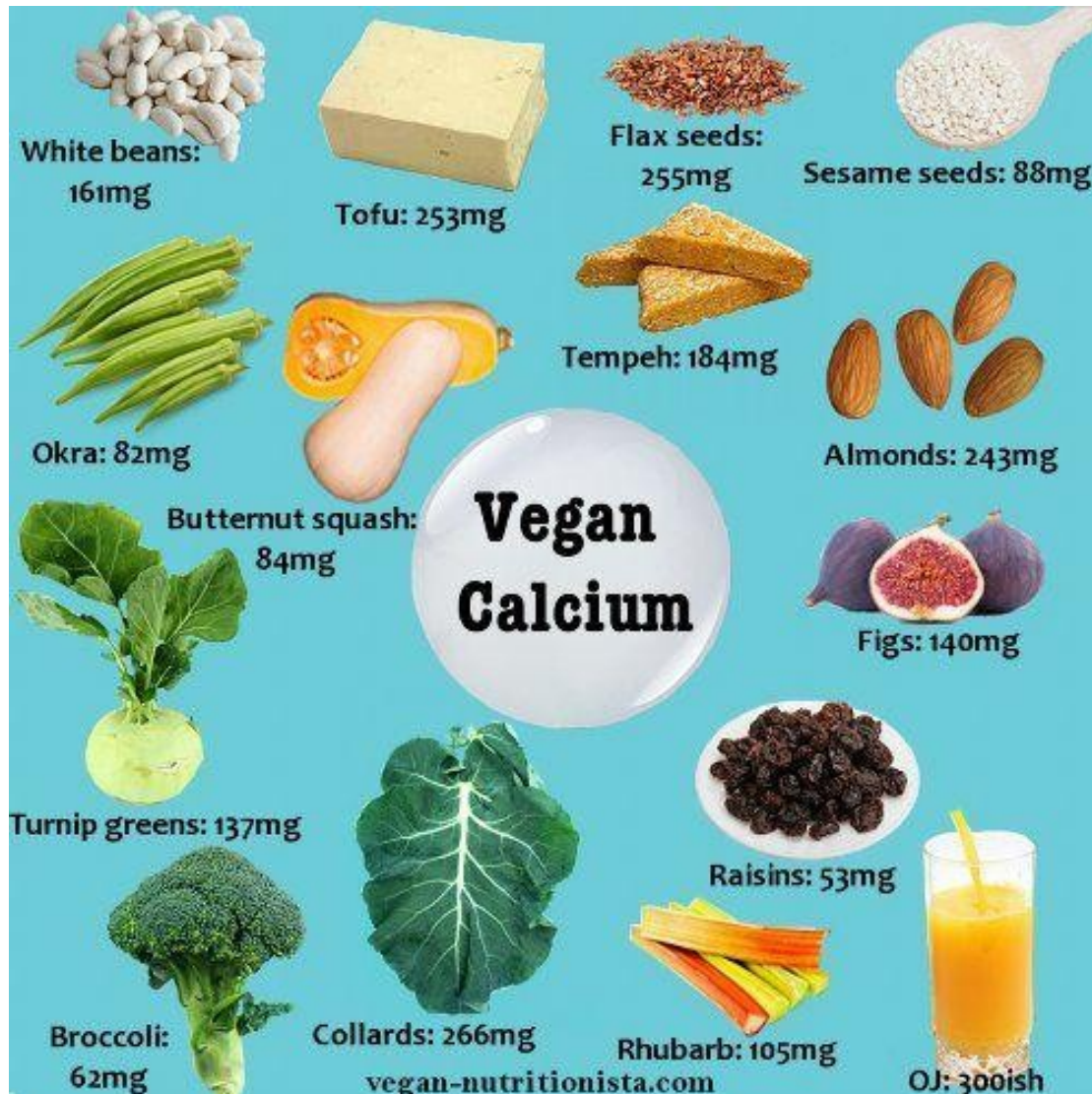
Reed Mangels, Ph.D., R.D., *“Eiweiß in der veganen Ernährung”*

„Vegetarier und Veganer (einschließlich Sportlern) “erfüllen und übertreffen die Anforderungen” für Protein. Und um die ganze “Wir-sollten-uns-um-genügend-Protein-und-deshalb-Fleisch-essen”-Idee gänzlich untauglich zu machen, deuten andere Daten darauf hin, dass eine übermäßige Aufnahme von tierischem Protein mit Osteoporose, Nierenerkrankungen, Kalziumsteinen in den Harnwegen und einigen Krebsarten in Zusammenhang steht. Trotz einiger hartnäckiger Verwirrungen ist klar, dass Vegetarier und Veganer tendenziell einen optimaleren Proteinkonsum haben als Allesfresser.”

Jonathan Safran Foer, *Tiere essen*

Kapitel 13

Kalzium



Kalzium ist der am häufigsten vorkommende Mineralstoff im Körper, vornehmlich in Knochen und Zähnen. Es ist nicht so wichtig, wie viel Kalzium ein Mensch zu sich nimmt, sondern vielmehr, wieviel Kalzium er speichert. Tierisches Eiweiß (z. B. Fleisch, Milchprodukte, Eier) laugt Kalzium aus den Knochen aus (ebenso wie übermäßiges Salz), indem es das Blut vor Übersäuerung schützt (metabolische Azidose) und das Kalzium aus Knochen und Kalzium als Puffer zur Neutralisierung verwendet. Dies fördert u. a. Osteoporose und Knochenbrüche.

Während pflanzliche Proteine, z. B. Tofu, Sojaprodukte, Pflanzenmilch, dunkelgrünes Gemüse, Bohnen, Nüsse, diesen negativen Effekt nicht zeigen. Wie Diabetes, Herzkrankheiten, Bluthochdruck und einige Krebsarten lässt sich auch Osteoporose verhindern oder gar rückgängig machen.

Menschen, die wenig oder gar kein Fleisch und keine Milchprodukte essen und sich stattdessen von kalziumreichem Gemüse, Obst und Getreide ernähren - wie dies in weiten Teilen Asiens und Afrikas der Fall ist -, haben sehr niedrige Osteoporoseraten, während Bevölkerungen, die neben Fleisch auch große Mengen an kalziumreichen Milchprodukten verzehren, wesentlich höhere Raten dieser knochenschwächenden Krankheit aufweisen. Länder, in denen die Menschen im Durchschnitt am meisten Milchprodukte konsumieren, haben die höchsten Raten an Osteoporose und Hüftfrakturen.

Ausreichend körperliche Bewegung, eine ausreichende Zufuhr von Vitamin C und D sowie Magnesium und der Verzicht auf Rauchen tragen ebenfalls zur Erhaltung starker Knochen bei. Darüber hinaus ist anzumerken, dass Pferde, Kühe, Elefanten, Gorillas und andere pflanzenfressende Tiere problemlos genügend Kalzium aufnehmen und speichern, um ihre starken Knochen zu erhalten.

“Aufgrund der massiven Werbung durch die amerikanische Milchindustrie glaubt die Öffentlichkeit oft, dass Kuhmilch die einzige Kalziumquelle ist.

Es gibt jedoch auch andere hervorragende Kalziumquellen, so dass sich Veganer, die sich abwechslungsreich ernähren, keine Sorgen um eine ausreichende Kalziumzufuhr machen müssen.”

Reed Mangels, Ph.D., R.D., *“Kalzium in der veganen Ernährung”*

“Die Raten für osteoporotische Knochenbrüche sind in den Ländern am höchsten, die am meisten Milchprodukte, Kalzium und tierisches Eiweiß konsumieren. Die meisten Studien zum Frakturrisiko liefern wenig oder gar keine Beweise dafür, dass Milch oder andere Milchprodukte den Knochen zugutekommen.”

Amy Lanou

“Je mehr pflanzliche Lebensmittel die Menschen essen (insbesondere Obst und Gemüse), desto stärker sind ihre Knochen und desto weniger Brüche erleiden sie.

Je mehr tierische Lebensmittel die Menschen hingegen essen, desto schwächer sind ihre Knochen und desto mehr Knochenbrüche erleiden sie.”

John Robbins, *Die Ernährungsrevolution*

Kapitel 14

Fett, Cholesterin und Ballaststoffe



Der Verzehr von Fett - insbesondere von gesättigten Fetten und Cholesterin (letzteres kommt nur in tierischen Produkten vor) - wird mit einer höheren Rate an Herzkrankheiten, Krebs und anderen schweren Krankheiten, möglicherweise einschließlich Alzheimer, in Verbindung gebracht. Im Gegensatz dazu sind Ballaststoffe eine wichtige Waffe im ständigen Kampf des Körpers um die

Ausscheidung von Fetten und Giftstoffen, und Ballaststoffe verringern das Krebsrisiko. Fleisch - und alle anderen tierischen Produkte, einschließlich Fisch - enthalten absolut keine Ballaststoffe, aber tierische Produkte enthalten ungesunde gesättigte Fette und Cholesterin.

Dr. John McDougall kommt nach Auswertung von 50 Jahren Forschung zu dem Schluss: "Je weniger Fett man zu sich nimmt, desto weniger Krebs und Herzerkrankungen treten auf". Cholesterin kommt ausschließlich in Fleisch und anderen tierischen Produkten vor, niemals in Pflanzen; Ballaststoffe sind ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, niemals in Fleisch, Eiern oder Milchprodukten. Der menschliche Körper braucht kein zusätzliches Cholesterin, weil er es selbst produziert."

Im Gegensatz dazu enthalten Obst, Gemüse, Vollkorngetreide, Bohnen, Nüsse und Samen - eine pflanzliche Vollwertkost - gesunde und notwendige Ballaststoffe sowie wichtige Antioxidantien, Phytonährstoffe, Vitamine und Mineralien, während Pflanzen niemals ungesundes und unnötiges Cholesterin enthalten. Darüber hinaus kann ein erhöhter Ballaststoffgehalt dazu beitragen, den gefährlichen Cholesterinspiegel zu senken, und bietet weitere Vorteile bei Herzkrankheiten, Krebs, Fettleibigkeit, Typ-2-Diabetes, Verstopfung, Hämorrhoiden, Kolitis und Divertikelkrankheiten (Anm. d. Ü.: Ausstülpungen der Darmschleimhaut).

"Der Mensch ist von Natur aus kein Fleischfresser. Wenn wir Tiere töten, um sie zu essen, töten sie am Ende uns, denn ihr Fleisch, welches Cholesterin und gesättigte Fette enthält, war nie für den Menschen bestimmt."

Dr. William Roberts, Chefredakteur *American Journal of Cardiology*

"Herzgesunde Ernährung ist arm an gesättigten Fetten, arm an Cholesterin, arm bis mäßig an Fett und reich an Ballaststoffen. Eine vegetarische Ernährung kann diese Richtlinien leicht erfüllen."

Vegetarische Ressourcengruppe, *"Herzgesunde Ernährung: Der vegetarische Weg"*

Kapitel 15

Kohlenhydrate



Die meisten unserer Kohlenhydrate - Zucker, Stärke und Ballaststoffe - stammen aus pflanzlichen Lebensmitteln und werden vom Körper in Brennstoff umgewandelt. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, dass 55 % bis 60 % der Kalorien aus komplexen Kohlenhydraten stammen sollten, hauptsächlich aus Vollkorn und einigen Wurzelgemüsen, insbesondere Süßkartoffeln. Der Verzehr komplexer Kohlenhydrate gewährleistet auch die Aufnahme von Ballaststoffen sowie wichtigen Vitaminen, Mineralien und Phytonährstoffen. Fleisch und andere tierische Produkte enthalten absolut keine Ballaststoffe, keine komplexen Kohlenhydrate und keine sekundären Pflanzenstoffe.

Kohlenhydratarme Diäten wie Atkins, bei denen auf Kohlenhydrate verzichtet wird, sind nicht nur gefährlich für die Umwelt, sondern werden auch von Gesundheitsorganisationen und verantwortungsbewussten Ärzten und Ernährungswissenschaftlern als gefährlich für das Wohlbefinden der Menschen angesehen, ungeachtet ihres angeblichen Potenzials zur Gewichtsreduktion.

“Der Hauptbestandteil von ballaststoffreichen, komplexen Kohlenhydraten, der für den Menschen unverdaulich ist, heißt Zellulose.

Ballaststoffreiche (zellulosereiche) pflanzliche Lebensmittel sind die gesündeste Wahl für die menschliche Ernährung, und der Verzehr dieser Lebensmittel wird mit einem geringeren Auftreten von Bluthochdruck, Krebs, Arthritis, Diabetes usw. in Verbindung gebracht.”

Ron Kennedy, M.D.

Kapitel 16

Enzyme



“Enzyme sind Katalysatoren für chemische Reaktionen im Körper. Sie sind Substanzen auf Proteinbasis, die sich mit chemischen Stoffen im Körper verbinden und so die Geschwindigkeit biologischer Reaktionen fördern und beschleunigen”, schreibt Elisabeth Hsu-LeBlanc. Es gibt drei Hauptkategorien von Verdauungsenzymen, die alle zur richtigen Verdauung der Nahrung beitragen. Enzyme stimulieren auch das Gehirn, liefern Energie für unsere Zellen und beheben Gewebe- und Organschäden. Die drei wichtigsten Enzymkategorien sind Amylasen (für Kohlenhydrate), Proteasen (für Proteine) und Lipasen (für Fette). Der Verzehr von Fleisch sowie das Überkochen von Lebensmitteln und bestimmte andere Behandlungen (insbesondere die Verarbeitung von Lebensmitteln) können zu einem Ungleichgewicht der Enzyme im Körper führen. Der Verzehr von mehr leicht gekochten oder rohen pflanzlichen Lebensmitteln maximiert die Enzymkraft in Ihrem Körper.

“Die Verarbeitung von Lebensmitteln - ob zu Hause oder in einer Fabrik - kann bestimmte nützliche Substanzen in Lebensmitteln schädigen.”

Roon Frost, Herausgeber von *taste for life*

Kapitel 17

Soja



Abbildung: "Gesundheit"

Soja ist ein hervorragender Ersatz für Fleisch und andere tierische Produkte. Der Verzehr von Soja - z. B. Miso, Sojabohnen (Edamame), Sojamehl, Soja-"Fleischersatz", Sojamilch, Sojanüsse, Sojajoghurt, Tempeh, Tofu, TVP, Natto usw. - liefert alle 9 essenziellen Aminosäuren - ein vollständiges Protein - sowie reichlich Isoflavone, die besondere schützende Eigenschaften gegen verschiedene Formen von Krebs, erhöhtes Cholesterin und Herzkrankheiten haben

und bei der Nieren- und Knochengesundheit, den Symptomen der Menopause und den kognitiven Fähigkeiten helfen können. Soja ist ein außergewöhnlich gesundes Lebensmittel. Wenn man allergisch gegen Soja ist, gibt es verschiedene pflanzliche Alternativen.

Die *Harvard School of Public Health* kommt zu dem Schluss, dass “Soja ein einzigartiges Lebensmittel ist, dessen östrogene und anti-östrogene Wirkung auf den Körper umfassend untersucht wurde. Die Studien scheinen zu widersprüchlichen Schlussfolgerungen über Soja zu kommen, was jedoch größtenteils darauf zurückzuführen ist, dass die Art und Weise, wie Soja untersucht wird, sehr unterschiedlich ist. Die Ergebnisse neuerer Bevölkerungsstudien deuten darauf hin, dass Soja entweder eine positive oder eine indifferente Wirkung auf verschiedene Gesundheitszustände hat. Soja ist eine nährstoffreiche Eiweißquelle, die unbedenklich mehrmals pro Woche verzehrt werden kann und wahrscheinlich gesundheitliche Vorteile bietet - vor allem, wenn sie als Alternative zu rotem und verarbeitetem Fleisch verzehrt wird.”

Soja wird in Asien, ursprünglich in China, schon seit Tausenden von Jahren verzehrt. Japan, das Land mit der höchsten Lebenserwartung der Welt, hat den höchsten Sojakonsum pro Kopf.

Leider kursieren viele Mythen der Fleischindustrie. “Da Soja Phytoöstrogene enthält, könnten Männer Bedenken haben, es in ihre Ernährung aufzunehmen”, schreiben Melissa Groves und Rachael Link. “In einer Überprüfung von 15 Studien an Männern hatte der Verzehr von Sojanprodukten, Proteinpulvern oder Isoflavonpräparaten bis zu 70 Gramm Sojaprotein und 240 mg Sojaisoflavone pro Tag keinen Einfluss auf den freien Testosteronspiegel oder den Gesamttestosteronspiegel.”

Für die Produktion nahrhaften Sojas werden außerdem viel weniger Land (6 bis 17-mal), weniger Wasser (4,4 bis 26-mal), weniger Öl und andere fossile Brennstoffe (6 bis 20-mal), weniger Biozide (6-mal) und andere Ressourcen benötigt als für die Produktion einer entsprechenden Menge ungesunden und umweltschädlichen Fleisches. Leider ist ein Großteil der Sojapflanzen gentechnisch verändert und wird derzeit an Tiere verfüttert, die für die Fleisch- und Milchproduktion gezüchtet werden. Fleisch schneidet in jeder Hinsicht schlechter ab als Soja.

“Viele Sojaprodukte dürften aufgrund ihres hohen Gehalts an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen - und ihres geringen Gehalts an gesättigten Fettsäuren - für die Herz-Kreislauf- und die allgemeine Gesundheit von Vorteil sein.”

F.M. Sacks et al., *“Sojaprotein, Isoflavone und kardiovaskuläre Gesundheit”*,
Circulation

“Dies bestärkt mich in meiner Behauptung, dass man Soja essen sollte, wenn man weniger Soja essen will: 93 % des Sojas, das wir konsumieren und das die Zerstörung von Wäldern, Savannen und Sumpfgebieten vorantreibt, ist in Fleisch, Milchprodukten, Eiern und Fisch enthalten, und das meiste davon geht bei der Umwandlung verloren. Wenn wir es direkt verzehren, wird viel weniger von der Pflanze benötigt, um die gleiche Menge an Protein zu liefern.”

George Monbiot

Beispiele aus den deutschsprachigen Ländern und Europa:

- Das Potential den Sojabedarf in Deutschland zu einem hohen Anteil selbst zu decken, ist enorm. Dieses Potential liegt im Anbau primärer Nahrungspflanzen, statt des Anbaus von extrem ressourcenintensiven Futterpflanzen für die Fleisch- und Milchproduktion. „Im Jahr 2021 hat der Sojaanbau in Deutschland mit rund 35.000 ha erneut einen historischen Höchststand erreicht.” Deutscher Sojafördering e.V. Für 2022 wird mit einem Anstieg auf 100.000 Hektar gerechnet.

Kapitel 18

Antioxidantien und Probiotika



Antioxidantien und andere nützliche Mikronährstoffe - darunter Isoflavone, Flavonoide, Phytonährstoffe, Polyphenole, Carotinoide, Anthocyanidine, Lycopin, Lutein, Zeaxanthin, Quercetin, Resveratrol, Betacarotin sowie die Vitamine C und E - schützen vor den schädlichen Auswirkungen von Oxidation und Zellverfall, die altersbedingte Probleme und Krankheiten verursachen können, und können diese umkehren. Alle diese Nährstoffe sind in verschiedenen pflanzlichen Lebensmitteln enthalten und nur selten, wenn überhaupt, in tierischen Produkten.

Die beste Gesundheit und die meisten Antioxidantien erhalten Sie, wenn Sie auf Fleisch verzichten und stattdessen den Regenbogenfarben von Obst und Gemüse folgen. “Es gibt praktisch keine Nährstoffe in tierischen Lebensmitteln, die nicht besser von Pflanzen geliefert werden”, schlussfolgern Dr. T. Colin Campbell und Dr. Thomas M. Campbell II in der *China Study*, die von der *New York Times* als “*Grand Prix der Epidemiologie*” bezeichnet wurde.

Probiotika sind Lebensmittel, die nützliche Bakterien und Hefen enthalten. Diese lebenden Nahrungsmittel sind gut für unseren Darm (Darm-Mikrobiom) und sollen viele Vorteile für unsere körperliche und geistige Gesundheit haben.

Nicht alle fermentierten Lebensmittel sind probiotisch, aber die meisten probiotischen Lebensmittel sind fermentiert. Zu den probiotischen Lebensmitteln, die immer vegetarisch sind, gehören: grüne Oliven, Kefir, Kombucha, Kimchi, Miso, Sauerkraut, Sauerteigbrot, Natto, Teff, Tempeh, einige Gurken, einige Käsesorten und Joghurt auch die auf pflanzlicher Basis (Camemvert, Pflanzenjoghurt).

Um den größten Nutzen aus probiotischen Lebensmitteln zu ziehen, ist es wichtig, präbiotische Lebensmittel zu essen, die alle einen hohen Ballaststoffanteil haben und daher pflanzlicher Herkunft sind. "Präbiotika sind Arten von Ballaststoffen, die die freundlichen Bakterien in Ihrem Darm ernähren. Das hilft den Darmbakterien, Nährstoffe für die Darmzellen zu produzieren, und führt zu einem gesünderen Verdauungssystem", erklärt Arlene Cemeco. "Präbiotische Lebensmittel enthalten viele spezielle Ballaststoffe, die die Gesundheit der Verdauung unterstützen. Sie fördern die Vermehrung von freundlichen Bakterien im Darm, helfen bei verschiedenen Verdauungsproblemen und stärken sogar das Immunsystem."

Zu den besten präbiotischen Lebensmitteln, die immer vegan sind, gehören: Äpfel, Spargel, Bananen, Gerste, Klettenwurzel, Zichorienwurzel, Kakao, Löwenzahngrün, Leinsamen, Knoblauch, Grapefruit, Topinambur, Jicama, Konjak, Lauch, Hülsenfrüchte, Hafer, Zwiebel, Seetang, Wassermelone, Sauerkraut, fermentierte Speisen und Weizenkleie.

"Die am einfachsten zu praktizierende Maßnahme, um uns vor den verheerenden Auswirkungen von oxidativem Stress zu schützen, ist der Verzehr von mehr Pflanzen."

Dr. Andrew Weil, *Healthy Aging*

"Die Menge an Antioxidantien, die Sie in Ihrem Körper haben, ist direkt proportional dazu, wie lange Sie leben werden."

Richard Cutler, M.D., *Nationale Gesundheitsinstitute*

“Präbiotika unterstützen das Wachstum nützlicher Bakterien im Darm. Sie arbeiten mit Probiotika zusammen, bei denen es sich um gesunde Bakterien oder Hefen handelt, um die Gesundheit zu verbessern.”

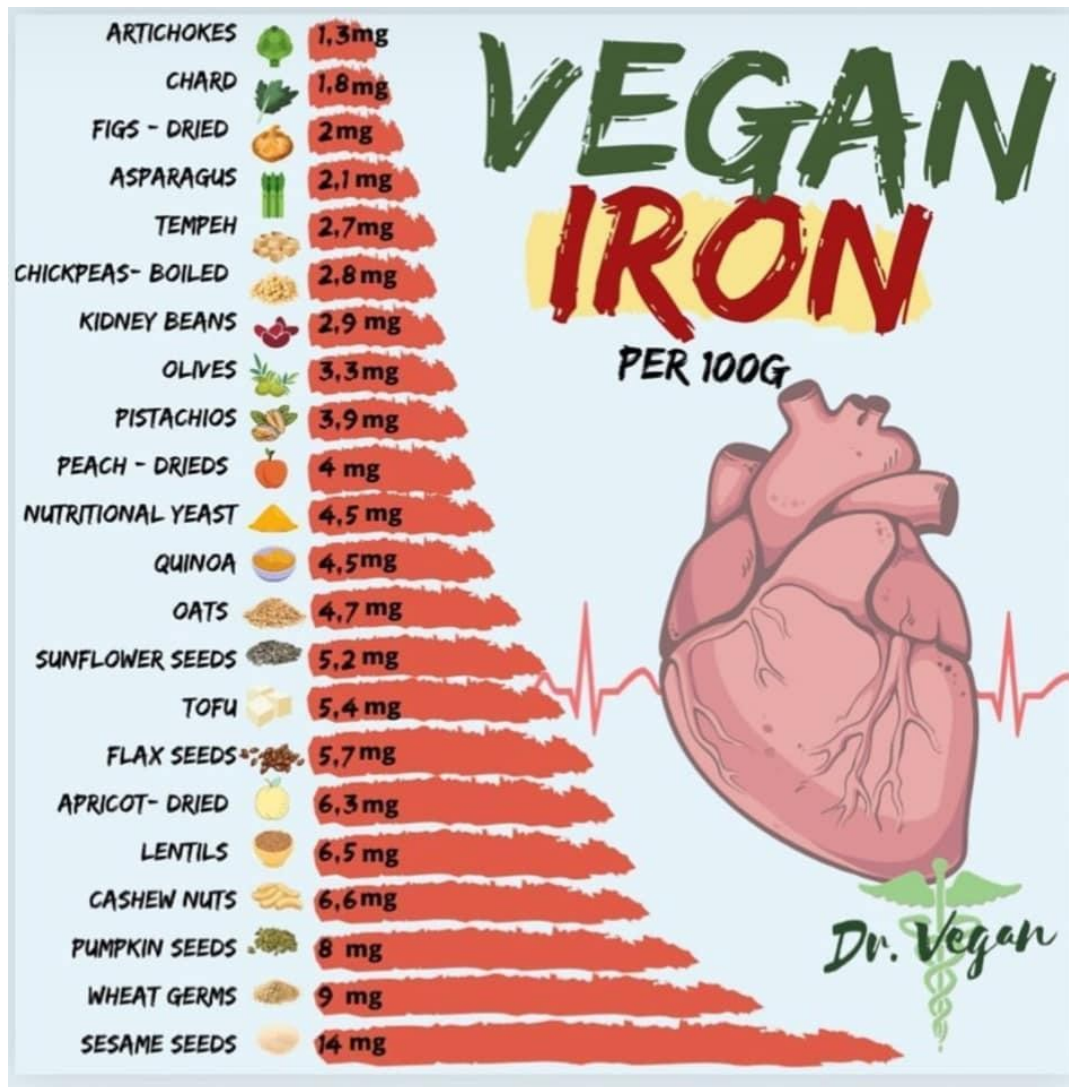
Bethan Cadman

„Wir haben die Wahl, welche Bakterien in unserem Darm wir nähren, welche nicht. Das ist entscheidend für das Vorhandensein von Fäulnisbakterien, die Nährstoffzufuhr für die Zellen (Mitochondrien) und das Mass giftiger oder entzündungsfördernder krankmachender Stoffwechselabbauprodukte.“

Heike Woock, Ernährungsberaterin

Kapitel 19

Eisen



Laut *Vegetarians in Paradise* “liegt die empfohlene Tagesmenge (RDA) in den USA bei 7-18 mg für die meisten Erwachsenen. Eisen ist ein wichtiger Mineralstoff, der die Zellen im ganzen Körper mit Sauerstoff versorgt und Kohlendioxid als Abfallstoff abtransportiert. Es unterstützt auch die Funktion des Immunsystems und hilft bei der geistigen Arbeit.”

“Gute Eisenquellen finden sich in allen Arten von Hülsenfrüchten [einschließlich Linsen und] sind besonders reich an Sojabohnen und aus Sojabohnen hergestellten Produkten wie Tofu. Getreide und Pseudogetreide sind reich an Eisen, wobei Quinoa an erster Stelle steht. Roher Grünkohl, roher Spinat, Pilze und gebackene Kartoffeln sind ebenfalls gesunde Quellen. Nüsse und Samen sind ausgezeichnete Eisenlieferanten, wobei Kürbiskerne, Pinienkerne, Sesam und Pistazien mengenmäßig am besten abschneiden. Fleischersatzprodukte aus Soja sind hervorragende Eisenlieferanten. Der Eisengehalt schwarzer Melasse ist außergewöhnlich hoch, was sie zu einer wichtigen Quelle für diesen Mineralstoff macht. Eisen wird am besten aufgenommen, wenn es zusammen mit Vitamin C-haltigen Lebensmitteln verzehrt wird. Mit einem kleinen Spritzer Zitronensaft lässt sich die Eisenaufnahme leicht verbessern.”

“Wenn Sie eine abwechslungsreiche, gesunde pflanzliche Ernährung mit einem ausgewogenen Anteil an Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen sowie Obst und Gemüse zu sich nehmen, halte ich es nicht für notwendig, die Eisenaufnahme genau zu überwachen. ... Wenn Sie mit einer alten gusseisernen Pfanne kochen, erhöht sich der Eisengehalt Ihrer Mahlzeit - vor allem, wenn Sie ein Vitamin-C-haltiges Gericht darin zubereiten.”

Matt Ruscigno

Kapitel 20

Vitamin B12



Vitamin B12, auch bekannt als Cobalamin, wird von Bakterien im Boden gebildet und im Gewebe der Tiere gespeichert. “Der Bedarf an Vitamin B12 ist sehr gering [die US-empfohlene Tagesmenge (RDA) beträgt 2,4 Mikrogramm für die meisten Erwachsenen]. Zu den nicht-tierischen Quellen gehören Red Star Nährhefe T6635 [auch Bob's Red Mill Nährhefe], auch bekannt als Vegetarian Support Formula (etwa 2 Teelöffel decken die RDA für Erwachsene) Tempeh [und] Miso werden oft mit großen Mengen an Vitamin B12 angepriesen. ... Andere Quellen für Vitamin B12 sind angereicherte Sojamilch [und andere Pflanzenmilch], mit Vitamin B12 angereicherte Fleischanaloga/-substitute und Vitamin B12-Ergänzungen [sowie einige Frühstücksflocken, angereicherte Säfte und Multivitamin-tabletten]. Vegetarier, die keine Veganer sind, können Vitamin B12 auch aus Milchprodukten und Eiern” oder Bienenpollen erhalten, so die *Vegetarian Resource Group*. Interessant ist, dass 90 % der B12-Ergänzungen an „Nutz”tiere verfüttert werden. „Warum das? Da Tiere der Massentierhaltung nicht auf der Wiese grasen, wo sie natürlicherweise selbst B 12 aufnehmen würden, sondern mit industriell hergestellter Nahrung gemästet werden, sind tierische Produkte kein Garant mehr für die Versorgung des Menschen mit B 12.” ergänzt Heike Woock. „So ist mittlerweile ist bekannt, dass tendenziell fast alle

Menschen ein hohes Risiko eines B-12-Mangels haben und ggf. substituieren sollten.“

Anstatt Tiere zu essen, denen B12 zugesetzt wird, können die Menschen sich selbst mit B12 versorgen und das Tier als Produktionsstelle weglassen. Auf jeden Fall ist B12 wichtig, aber leicht zu bekommen. Laut John McDougall, M.D., “sind fast alle Fälle von Vitamin B12-Mangel, die man heute und in der Vergangenheit bei Patienten sieht, auf Erkrankungen des Darms zurückzuführen und nicht auf einen Mangel an B12 in der Ernährung“. Und ein gesunder Darm beginnt und endet mit einer gesunden Ernährung.

“Das Risiko eines ansonsten gesunden strengen Vegetariers, durch eine vernünftige Ernährung an einem B12-Mangel zu erkranken, ist extrem selten - weniger als einer unter einer Million. ... Um Ihr Risiko für gesundheitliche Probleme zu minimieren, empfehle ich Ihnen und Ihrer Familie eine Ernährung, die auf Stärke, Gemüse und Obst basiert. Um das extrem seltene Risiko zu vermeiden, in die Schlagzeilen zu geraten, sollten Sie eine zuverlässige B12-Ergänzung einnehmen.“

John McDougall, M.D.

Kapitel 21

Gewicht und Adipositas



Die *FDA (Food and Drug Administration)* hat eine “Adipositas-Epidemie” festgestellt, die zu erheblichen Problemen für die individuelle Gesundheit, die wirtschaftliche Produktivität, die gesellschaftlichen Gesundheitskosten, die Energieeffizienz und die Umweltressourcen geführt hat.

Nach Angaben der *Weltgesundheitsorganisation WHO* sind etwa 2 Milliarden Erwachsene übergewichtig und etwa 650 Millionen davon fettleibig. Die *WHO* stellt fest: “Der Großteil der Weltbevölkerung lebt in Ländern, in denen Übergewicht und Fettleibigkeit mehr Todesopfer fordern als Untergewicht.” Der Begriff “Ernährungsumstellung” wurde für die weit verbreitete Umstellung von einer traditionellen, getreide- und ballaststoffreichen Ernährung auf eine Ernährung

nach westlichem Muster mit hohem Zucker- und Fettgehalt sowie tierischen Lebensmitteln verwendet. Die globalen Folgen sind dramatisch und tödlich.

Studien haben gezeigt, dass langfristig gesehen die dünnsten Menschen auf der Erde mehrheitlich die meisten komplexen Kohlenhydrate (Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Bohnen) essen, während die Menschen, die am meisten tierisches Eiweiß (und verarbeitete Lebensmittel) essen, am schwersten wiegen. Darüber hinaus tragen Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an gesättigten Fettsäuren, Cholesterin, Zucker, Maissirup mit hohem Fructose-Gehalt, Salz, Zusatzstoffen, Chemikalien und Kalorien zur Gewichtszunahme und zur Wahrscheinlichkeit von Fettleibigkeit bei - wichtige Faktoren für die körperliche und seelische Gesundheit der Menschen. „Je ungesunder die Ernährung, desto überlebenswichtiger die Fettdepots. Sie dienen als Mülldeponie, um wichtige Organe im Körper vor den aufgenommenen Giftstoffen zu schützen. So ist eine gewünschte Gewichtsreduktion, sprich Abbau der ungeliebten Fettpolster, nur nachhaltig erfolgreich, wenn diese Gifte im Rahmen einer nachhaltigen Ernährungsumstellung erst ausgeleitet und dann nicht mehr zugeführt werden“ sagt Heike Woock. Wir brauchen nicht die neuesten Mode-Diäten und Jo-Jo-Diäten, denn sie sind bestenfalls unwirksam und manchmal sogar gefährlich; stattdessen ist die uralte und bewährte pflanzliche Lebensweise immer verfügbar. Mit einer vernünftigen vegetarischen oder veganen Vollwertkost können Sie “so viel essen, wie Sie wollen, und trotzdem abnehmen”. Vegetarismus/Veganismus ist die effektivste Ernährungs- und Lebensweise für Gesundheit und Gewichtsabnahme und bietet darüber hinaus viele weitere Vorteile für sich selbst und andere.

“Übergewicht oder Fettleibigkeit erhöhen das Brustkrebsrisiko bei Frauen nach der Menopause und das Risiko von Dickdarm- und Mastdarmkrebs bei Männern und Frauen. Auch das Prostatakrebsrisiko steigt mit zunehmendem Körpergewicht.”

Dr. Jeremy Appleton, *ND, CNS*

“Eine Ernährung mit einem hohen Anteil an komplexen Kohlenhydraten und pflanzlichem Eiweiß ist ausnahmslos mit einem niedrigen Körpergewicht verbunden. Eine eiweißreiche Ernährung wird mit einem höheren Körpergewicht in Verbindung gebracht.”

Prof. Linda Van Horn, Ph.D., MPH, RD, ehemalige Chefredakteurin
des *Journal of the American Dietetic Association*

Kapitel 22

Kraft



Einige der erfolgreichsten Athleten und Triathleten, darunter der olympische Goldmedaillengewinner Carl Lewis, waren oder sind Vegetarier oder Veganer. Viele andere erfolgreiche Athleten ernähren sich ebenfalls pflanzlich. Interessanterweise beginnen alle Kleinkinder mit vegetarischen Mahlzeiten und gedeihen prächtig. Anm. d. Ü.: Der „stärkste Mann Deutschlands 2011“, Patrick Baboumian, ist Veganer.

Es gibt viele mächtige und beeindruckende Tiere - in Vergangenheit und Gegenwart - die sich pflanzlich ernähren oder ernährt haben, darunter Antilope, Apatosaurus, Bison, Büffel, Stier, Karibu, Kamel, Kuh, Hirsch, Esel, Elefant, Elch, Gazelle, Giraffe, Gnu, Ziege, Nilpferd, Pferd, Känguru, Koala, Kudu, Lama, Seekuh, Meeresleguan, Elch, Okapi, Orang-Utan, Ochse, Panda, Rentier, Nashorn,

Schaf, Stegosaurus, Schwan, Tapir, Triceratops, Warzenschwein, Wasserbüffel, Wildschwein, Zebra, Zebu und andere. Dr. Milton Mills erinnert uns daran, dass “die größten und stärksten Landtiere alle vegan sind.”“

“Wenn sich der Verzehr von Muskeln in Körpermuskeln verwandeln würde”, so Dr. John McDougall, “würden die meisten Männer, die in wohlhabenden Gesellschaften leben, Bodybuildern ähneln, die keinen auffälligen Bauch haben - es hat keinen Sinn, über das Offensichtliche zu streiten.... Wenn die Wahrheit bekannt wäre, würden echte Männer über Nacht auf echte pflanzliche Lebensmittel umsteigen. Während der Fortpflanzungszeit eines Mannes verringert der Fleischverzehr das Ejakulatvolumen, senkt die Spermienzahl, verkürzt die Lebensdauer der Spermien und führt zu schlechter Spermienbeweglichkeit, genetischen Schäden und Unfruchtbarkeit. Fleischesser haben ein erhöhtes Risiko, impotent zu werden, da das Arteriensystem, das den Penis mit dem Blut versorgt, das eine Erektion verursacht, geschädigt wird. Erektionsstörungen treten häufiger bei Männern mit erhöhten Cholesterinwerten und einem hohen Anteil an “schlechtem” LDL-Cholesterin auf - beides hängt mit dem gewohnheitsmäßigen Fleischkonsum zusammen. Im späteren Leben sind Männer, die sich fleischlastig ernähren, von Prostatavergrößerung (gutartige Prostatahypertrophie) und Prostatakrebs betroffen.”

Darüber hinaus sind oder waren viele berühmte Menschen Vegetarier/Veganer, ebenso wie Millionen anderer Menschen in den USA und auf der ganzen Welt, und täglich kommen Tausende hinzu. Wir werden täglich mehr!

“Eine ovo-lacto-vegetarische Ernährung kann alle Nährstoffe liefern, die für eine optimale Gesundheit erforderlich sind

Viele erfolgreiche Ausdauersportler sind Vegetarier... Kraft- und Ausdauersportler nehmen fast ausnahmslos Fleisch in ihre Ernährung auf, obwohl unklar ist, ob die Vorteile des Fleischkonsums für Kraft und Leistung real oder eingebildet sind.”

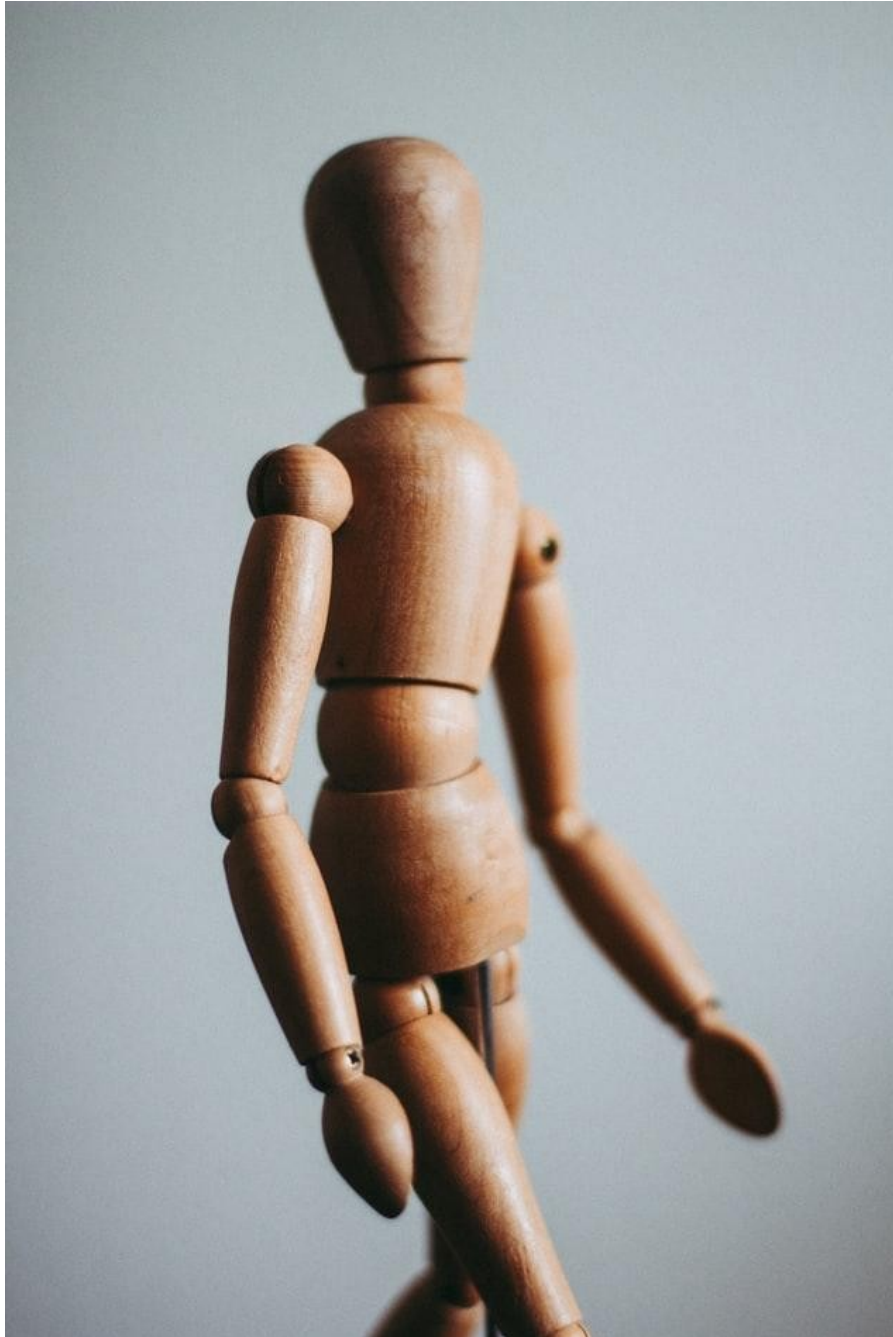
Chris Forbes-Ewan, *Defence Nutrition Research Centre*, “Auswirkungen vegetarischer Ernährung auf die Leistung im Kraftsport.”

“Wenn ich sehe, wie sehr sich die vegetarische Ernährung auf meine Leistung ausgewirkt hat, habe ich das Gefühl, auf Gold gestoßen zu sein.”

Lisa Dorfman, MS, RD, LMHC, Autorin von *The Vegetarian Sports Nutrition Guide*

Kapitel 23

Physiologie



Dr. Milton Mills und andere Ärzte, Wissenschaftler, Anthropologen und Historiker haben behauptet, dass die ursprüngliche und frühe Ernährung der Menschen, unserer Vorfahren, aus Gemüse bestand. Bei der Untersuchung unserer Zähne und unseres Dickdarms, unserer Klauen und unseres Schweißes sowie unseres Speichels, Kiefers und Darms haben sie beispielsweise festgestellt, dass wir zwar in der Lage sind, Allesesser zu sein, aber als Pflanzenesser gebaut sind. Diese Tatsache ist schon seit Jahrhunderten bekannt und erforscht. Charles Darwin - wie auch viele andere Ärzte und Wissenschaftler vor und nach ihm - waren sich dessen sehr wohl bewusst: "Wir wissen jetzt, dass der Mensch in warmen Gegenden lebte, die günstige Bedingungen für die Ernährung mit Früchten boten, die nach den anatomischen Gesetzen seine natürliche Nahrung ist." Der romantische Dichter Percy Bysshe Shelley schrieb schon vor über zweihundert Jahren, dass der Mensch "weder die Reißzähne eines Löwen noch die Krallen eines Tigers" hat.

Plutarch wusste es schon vor fast 2.000 Jahren: "Ein menschlicher Körper ähnelt in keiner Weise denen, die für den Fleischverzehr geboren wurden; er hat keinen Falkenschnabel, keine scharfen Krallen, keine rauen Zähne, keine solche Magensäure oder Verdauungskraft, die ausreichen kann, um solch schwere und fleischliche Kost umzuwandeln oder zu assimilieren. Wenn Ihr aber behaupten wollt, dass Ihr mit einem Hang zu solchen Speisen geboren wurdet, wie Ihr sie jetzt zu essen gedenkt, dann tötet selbst, den den Ihr essen wollt. Aber tue es mit Deinen Händen, ohne die Hilfe eines Hackmessers, Schlagstockes oder einer Axt, sondern ganz so, wie es Wölfe, Bären und Löwen tun, die schnell töten und fressen. Zerreiße einen Ochsen mit Deinen Zähnen, ein Schwein mit dem Maul, reiße ein Lamm oder einen Hasen in Stücke und stürze Dich darauf und friss' es lebendig, wie sie es tun. Wenn Du aber lieber warten willst, bis das, was Du isst, tot ist, und wenn Du es verabscheust, eine Seele aus ihrem Körper zu verjagen, warum isst Du dann wider die Natur ein lebendiges Wesen? Es gibt niemanden, der bereit ist, ein lebloses und totes Wesen so zu essen, wie es ist; also kocht man es und brät es und verändert es durch Feuer und den Zusatz von Stoffen, indem man das geschlachtete Fleisch mit tausenden von süßen Soßen verändert und ablöscht, damit der Gaumen, der dadurch getäuscht wird, eine solch barbarische Kost zulässt."

Die vergleichende Anatomie zeigt deutlich, dass der Mensch pflanzenfressenden Tieren - vor allem unseren sehr eng verwandten Affen, Gorillas, Schimpansen, Orang-Utans, Bonobos usw. - sehr viel ähnlicher ist als

fleischfressenden (Anm. d. Ü.: Carnivoren) oder gar allesfressenden Tieren (Anm. d. Ü.: Omnivoren). “Ein fairer Blick auf die Beweise zeigt, dass der Mensch optimal angepasst ist, sich überwiegend oder ausschließlich von pflanzlichen Lebensmitteln zu ernähren. Der beste Beweis dafür ist: unser Körper”, erklärt Michael Bluejay. “Wir sind anderen Pflanzenfressern am ähnlichsten und unterscheiden uns drastisch von Fleischfressern und echten Allesfressern.”

Obwohl es klar ist, dass wir in der Lage sind, Allesfresser zu sein, und uns dafür entscheiden können, hat der Mensch einen Körper, der in erster Linie für die Ernährung von Pflanzen geeignet ist, so wie es auch die frühen Menschen taten, und zwar aufgrund unserer Faszien, der Kieferbewegung, der Mundhöhle, der Zähne, des Kauens, des Speichels, des Magens, des Dünndarms, des Dickdarms, der Leber, der Nieren, der Klauen, des Schweißes usw., die alle pflanzenfressenden Tieren ähnlich sind und sich drastisch von fleischfressenden Tieren unterscheiden.

Unsere Stellung im evolutionären Lebensbaum könnte ein Grund dafür sein, dass wir Früchte, die an einem Baum wachsen, als attraktiv empfinden, überfahrene Tiere hingegen nicht.

“Die frühen Menschen konnten einfach kein Fleisch essen.”

Donna Hart, Ph.D. & Robert Sussman, Ph.D., *Der Mensch als Gejagter: Primaten, Raubtiere und die menschliche Evolution*

“Entweder hat die Natur uns bei der Entwicklung unserer Anatomie im Stich gelassen, oder wir haben versagt, als wir Tiere als Nahrungsquelle wählten.”

Rex Bowlby, *Pflanzenwurzeln: 101 Gründe, warum die menschliche Ernährung ausschließlich auf Pflanzen beruht*

Kapitel 24

Allergien



”Die acht wichtigsten Lebensmittelallergene [Milchprodukte, Eier, Fisch, Krustentiere, Nüsse, Erdnüsse, Weizen und Soja] sind für 90 Prozent aller dokumentierten allergischen Reaktionen auf Lebensmittel verantwortlich”, so Dr. Robert E. Bracket, Direktor des *FDA-Zentrums für Lebensmittelsicherheit und angewandte Ernährung*. “Allergien sind ebenso wie Fettleibigkeit im Wesentlichen eine Epidemie der Moderne”, so Judith Newman in *National Geographic*.

“In dem Maße, in dem die Länder industrialisiert werden, nimmt der Anteil der Bevölkerung, der [von Allergien] betroffen ist, tendenziell zu.” Einige haben eine “Hygiene-Hypothese” aufgestellt. Obwohl synthetische und chemische Stoffe, Gentechnik, städtische Grünanlagen und Pollen sowie das verringerte Stillen von Säuglingen Faktoren sein können, die zu Allergien führen, spielt auch die Ernährung eine Rolle. Vielleicht weniger schwerwiegend als eine Allergie, leiden

viele Menschen unter “Nahrungsmittelunverträglichkeiten” oder “Nahrungsmittel-überempfindlichkeiten”, z. B. Unwohlsein beim Genuss von Milch aufgrund von Laktoseintoleranz, Magenverstimmung, Schwindel, Ohrentzündungen, Hautproblemen, Rötungen usw.

“Ein geringerer Verzehr von frischem Obst und Gemüse, mehr verarbeitete Lebensmittel, weniger Antioxidantien und eine geringe Zufuhr bestimmter Mineralien - all das stellt nachweislich ein Risiko dar.”

Harold Nelson, M.D., Professor für Medizin (Allergie und Immunologie), *National Jewish Medical and Research Center*, Denver

Beispiele aus den deutschsprachigen Ländern und Europa:

- Nahrungsmitteln, die schlecht oder langsam verdaut werden, wie tierische Proteine, können Fäulnisprozesse verursachen, wodurch wiederum Allergien und Unverträglichkeiten entstehen können. Fäulnis bedeutet das Vorhandensein „schlechter“ Bakterien, deren Stoffwechselprodukte selber zu Unwohlsein, Immunschwäche, Krankheit, Entzündungen, Autoimmunkrankheiten und Allergien führen können. Entscheidend sind das Milieu und die Darmbesiedelung – beide werden von uns mit Nahrung gefüttert.
- Schätzungen zufolge leiden zwei bis drei Millionen Menschen in Deutschland an Allergien. Zuzüglich einer mutmaßlich grossen Dunkelziffer unentdeckter Allergien und Unverträglichkeiten. Das Potential der Vermeidung oder Vorbeugung mittels Ernährungsumstellung auf eine pflanzlich betonte Kost ist in jeder Hinsicht – von der individuellen Lebensqualität, über die Belastungen für Um- und Mitwelt bis hin zu Gesundheits- und volkswirtschaftlichen Kosten – die erste Wahl.

Kapitel 25

Ökologische Landwirtschaft



Der ökologische Landbau und die ökologische Landwirtschaft sowie die Nachfrage nach ökologischen Lebensmitteln und anderen ökologischen Produkten (z. B. Baumwolle) nehmen rasch zu. Bioprodukte werden ohne den Einsatz von synthetischen Chemikalien, Düngemitteln, Pestiziden, Hormonen, Antibiotika, Gentechnik oder gentechnisch veränderten Organismen, Giftschlamm, Bestrahlung, usw. angebaut.

Bis zu 90 % der gentechnisch veränderten Produkte werden von Monsanto hergestellt, und etwa die Hälfte wird in den USA angebaut. Genetisch veränderte Organismen GVO sind also ein Mittel amerikanischer Unternehmen, für schnelleren Profit ohne Rücksicht auf Gesundheit, Menschlichkeit oder Nachhaltigkeit. “Es gibt immer mehr Beweise dafür, dass Bio-Lebensmittel nicht nur wegen ihres Verzichts auf giftige Chemikalien, sondern auch wegen ihres

höheren Gehalts an gesunden Antioxidantien vorteilhaft sind“, erklärt Claudia Hirsch. Es überrascht nicht, dass Studien zeigen, dass, je mehr Bio-Lebensmittel man isst, desto weniger chemische Pestizide sich im Körper befinden.

Die Environmental Working Group berichtet: “Ob biologisch oder konventionell angebaut, Obst und Gemüse sind wichtige Bestandteile einer gesunden Ernährung. Viele Pflanzen enthalten jedoch potenziell schädliche Pestizide, selbst wenn sie gewaschen, geschält oder geschrubbt werden.”

George Monbiot berichtet, dass die ökologische Landwirtschaft produktiver ist und die Welt ernähren kann. Dr. Alan Greene bekräftigt, dass “jeder kleine Schritt in Richtung Bio sich lohnt”. Die effektivsten Wege zu mehr Bio sind:

1. Ersetzen Sie die Lebensmittel, die Sie am häufigsten essen, durch Biolebensmittel
2. Ersetzen Sie die „schlimmsten Übeltäter“
3. Kaufen Sie lokal und regional ein und essen Sie saisonal.

Ermutigen Sie auch die Geschäfte, Märkte und Restaurants, in denen Sie einkaufen, und die Organisationen, denen Sie angehören, dazu, mehr Bioprodukte anzubieten.

Darüber hinaus ist der ökologische Landbau nicht nur gesünder für den Boden im Allgemeinen, sondern bindet auch mehr Kohlendioxid im Boden und ist damit ein weiterer Beitrag zur Bekämpfung des Klimawandels. Bioprodukte sind gesünder für Sie, für die Landwirte, für die Betriebe, für die Tiere, für die Bienen und für unsere Umwelt.

“Für biologisch erzeugtes Obst und Gemüse wird nur ein Drittel des Erdöls benötigt, das für konventionelle Produkte verwendet wird. Der ökologische Landbau vermeidet nicht nur synthetische Pestizide und Düngemittel, die fossile Brennstoffe verbrauchen und unsere Umwelt verschmutzen, sondern erzeugt auch weniger Treibhausgase als die konventionelle Landwirtschaft. Ökologische Methoden tragen auch zum Schutz von Boden, Wasser und Artenvielfalt bei.”

Carol Ferguson, “*Machen Sie jeden Tag zum Tag der Erde*”

„Chemische Landwirtschaft verschmutzt unser Wasser, die Luft und die Erde, beeinträchtigt die Ökosysteme des Bodens, dezimiert die Artenvielfalt und erfordert einen hohen Ressourceneinsatz wie Bewässerung, die Chemikalien selbst und Kraftstoffe aller Art, giftige Rückstände hinterlassen Agrarchemikalien – synthetische Düngemittel und Pflanzenschutzmittel - töten, und zwar nicht nur Pflanzen, Insekten, Würmer, Vögel, Pilze und das riesige Universum der Bodenorganismen; sie töten auch Menschen.“

Sandor Katz, Autor von *The Revolution Won't Be Microwaved*

“Wenn Sie biologische Produkte kaufen, tragen Sie zur Förderung der Artenvielfalt bei und reduzieren den Einsatz von Pestiziden, die unseren Boden, unsere Luft und unser Wasser verschmutzen. Außerdem unterstützen Sie natürliche Systeme, die die Unversehrtheit unserer Anbauflächen für künftige Generationen sichern Biologisch angebaute Lebensmittel schmecken einfach besser und enthalten oft mehr Nährstoffe als ihre konventionell angebauten Verwandten.

Der beste Rat ist, eine Vielfalt von Produkten zu essen, sie gut zu waschen und wann immer möglich Bio-Produkte zu kaufen.“

Küchenchefin Claire Criscuolo, RN, “*Warum ich Bio wähle*”

“Viele Pestizide, die bei konventionell angebautem Obst und Gemüse verwendet werden, sind dafür bekannt, dass sie Krebs verursachen. Da diese Substanzen schlecht reguliert, beständig und giftig sind, sollten Sie, wann immer möglich, zertifizierte Bio-Lebensmittel wählen.“

Dr. Jeremy Appleton, ND, CNS

“Da die toxischen Wirkungen von Pestiziden besorgniserregend, nicht gut erforscht oder in einigen Fällen völlig unerforscht sind, sollten Käufer die Exposition gegenüber Pestiziden so weit wie möglich minimieren.“

Environmental Working Group, *FoodNews*

“Unterm Strich ist Bio besser für alle Menschen und unseren Planeten.“

Anthony Zolezzi, Autor von *Chemical-Free Kids*

Beispiele aus den deutschsprachigen Ländern und Europa:

„In Deutschland liegt der Anteil biologisch bewirtschafteter Landwirtschaftsfläche 2022 bei 10,8 %.”

Bund ökologische Lebensmittelwirtschaft

Anhang Kapitel 25

Kapitel 26

Gewalt, Mitgefühl und Ethik



Wissen wir, wo und wie unsere Lebensmittel produziert werden? Lebensmittel sind eine Frage der sozialen Gerechtigkeit. Mahatma Gandhi sagte einmal: “Die gewalttätigste Waffe auf der Erde ist die Gabel.”

Der Verzehr von Fleisch trägt zu Grausamkeit, Folter, Vergewaltigung, Terror, Gewalt und Mord bei - ein klarer Verstoß gegen unsere persönliche und gesellschaftliche Ethik. Im Gegensatz dazu, so Jacques-Henri Bernardin de Saint-Pierre, “bringt die fleischlose Ernährung viele Vorteile ein und schließt keine aus”.

Jedes Jahr werden Milliarden Tiere (Millionen pro Tag!) - über 9 Milliarden Landtiere jährlich in den USA und mindestens 70 Milliarden weltweit, zusätzlich zu einer ungezählten Anzahl von Meerestieren - gequält und auf vielfältige und grausame Weise getötet.

Lämmer werden gefesselt und in Boxen gepfercht, um sie “zart” zu halten, Kühe und Schweine werden aus Gründen der “Effizienz” zusammengepfercht, Hühnern werden die Schnäbel entfernt, um sie zu “schützen”, Ferkeln werden zur “Sicherheit” die Zähne abgeschnitten, die Schwänze herausgerissen, Tiere werden ohne Betäubung gebrandmarkt, kastriert, geschlagen, geschoren und kopfüber an ihren Gliedmaßen aufgehängt, mit Kränen und Baggern verladen, ganze Fischeschwärme werden mit Netzen gefangen, zusammen mit Schildkröten, Delfinen, Walen, Haien, Robben, Seelöwen, Vögeln und anderen Tieren ins Netz geworfen (wobei diese Tiere erbarmungslos und wahllos getötet werden), die Tiere werden terrorisiert und geschlachtet, wobei ihr Blut, ihre Eingeweide, ihr Eiter, ihr Speichel, ihr Schweiß, ihr Erbrochenes, ihre Tränen, ihre Haare, ihr Schleim, ihre Galle, ihr Sperma, ihr Urin und ihr Kot überall hin verspritzt werden und einige von ihnen zum Leiden und Sterben in Haufen anderer toter und sterbender Tiere zurückgelassen werden.

Die intensive Gewinnung des Spermas, auch bezeichnet als Entsaftung, männlicher Tiere erfolgt mittels Dummies, künstlicher Vagina, Elektroejakulation oder Punktion des Nebenhodens. Weibliche Tiere werden oft durch künstliche Befruchtung in “Vergewaltigungsgestellen” geschwängert, immer wieder gezwungen, Schmerzen zu ertragen um trächtig zu werden, wobei ihre Neugeborenen kurz nach der Geburt von ihnen getrennt werden, was das Trauma vervielfacht.

Du bist was Du isst.

Angesichts der Tatsache, dass sogenannte „Nutz“tiere als “es” zum namenlosen Objekt und oft falsch als “er” bezeichnet werden, und angesichts der abscheulichen Behandlung von weiblichen Kühen, weiblichen Schweinen und weiblichen Hühnern, einschließlich sexueller Gewalt und der Trennung von ihren Nachkommen, ist das Phänomen der „Nutz“tiere ein feministisches Thema, wie Carol Adams in *The Sexual Politics of Meat* und andere dokumentiert haben. “Für einige Feministinnen, insbesondere für diejenigen, die sich als Ökofeministinnen bezeichnen, ist Veganismus untrennbar mit Feminismus verbunden”, erklärt die Soziologieprofessorin Deborah Cohan. “Aus dieser Perspektive ist die Unterdrückung von Frauen mit anderen Formen der Unterdrückung verbunden, insbesondere mit dem Missbrauch der Umwelt und nicht-menschlicher Tiere.” “In dem Buch argumentiert Adams, dass der Verzehr eines Tieres bedeutet, dass das Tier als Objekt betrachtet wird, als etwas, das von geringem Wert ist, und dass dies eine gewalttätige Form der Objektivierung ist, ähnlich wie Frauen ebenfalls objektiviert, sexualisiert, animalisiert, erniedrigt, verletzt und manchmal getötet

werden“, so Professor Cohan weiter. “Feministinnen, die sich vegan ernähren, betrachten ihre Entscheidungen in Bezug auf Lebensmittel im Allgemeinen als eine bestimmte Art von Protest und Widerstand gegen alle Formen von Gewalt und Grausamkeit.”

In *Speaking Up for Animals: An Anthology of Women's Voices* erklärt Lisa Kemmerer: “Für die meisten Frauen (wie auch für die meisten Männer) sind die Verbindungen zwischen Sexismus und Speziesismus nicht ohne weiteres erkennbar. Wir sind darauf konditioniert worden, Ausbeutung nicht zu sehen. So haben Männer im Allgemeinen keine Ahnung, wie sich das Patriarchat auf Frauen auswirkt - es sei denn, sie machen sich die Mühe, es zu lernen. Das Gleiche gilt für Frauen in Bezug auf Kühe, Schweine, Hühner und Truthähne. Sowohl Frauen als auch nicht-menschliche Tiere werden traditionell als Eigentum betrachtet - als “Dinge”, die den Machthabern gehören und von ihnen kontrolliert werden. Während die Notlage von Frauen und nicht-menschlichen Tieren durch ein einziges System der Unterdrückung, durch ihre vergleichsweise Machtlosigkeit und Unsichtbarkeit sowie durch sexuelle Ausbeutung miteinander verbunden ist, ist es wichtig, diese Gemeinsamkeiten anhand konkreter Beispiele zu verdeutlichen. Die Verbindungen zwischen Frauen und nicht-menschlichen Tieren sind nirgendwo offensichtlicher als in der Verletzlichkeit von Müttern und ihren Babies und in der Kontrolle von Schwangerschaften und Nachkommen; diese besondere Form der Unterdrückung ist nirgendwo offensichtlicher als in der Massentierhaltung.” Factory farms

Die Auswirkungen auf die Arbeiter, die diese unschuldigen Tiere quälen und töten, sind ebenso wie bei Soldaten und Henkern nicht zu unterschätzen. Soziologen haben den “Brutalisierungseffekt” untersucht, der besagt, dass manche Menschen sich zunehmend frei fühlen, Gewalt zu begehen, wenn sie legitimiert ist.

Darüber hinaus sind Schlachthöfe einer der gefährlichsten Arbeitsplätze für Menschen: Laut Eric Schlosser in *Fast Food Nation* wird „jedes Jahr mindestens ein Drittel der Arbeiter in der Fleischverarbeitung verletzt“. Human Rights Watch bezeichnet die Fleischverarbeitung als “den gefährlichsten Fabrikjob in Amerika”.

“Wir behandeln Tiere, wie wir früher menschliche Sklaven behandelt haben. Welche mögliche Rechtfertigung könnte es dafür geben?”, schreibt Prof. Gary Francione in *“Ein Recht für alle”*. Wie Rassismus, Sexismus und Homophobie

betreiben wir unfairen und ungerechten Speziesismus, wenn wir Tiere als Mittel zu unseren egoistischen Zwecken behandeln (und essen), nur weil wir die physische Kraft und Macht haben, dies zu tun.

Die Grausamkeit ist eine endlose Abscheulichkeit. Und doch wissen wir, wie Rai Aren, “dass derselbe Lebensfunke, der in Ihnen steckt, in allen unseren tierischen Freunden steckt, dass der Wunsch zu leben in uns allen derselbe ist”. In der Tat schreibt Tristram Stuart in seinem umfassenden Werk *The Bloodless Revolution*: “Was auch immer Menschen für Rechte auf Leben haben, Tiere haben sie auch, und sie zu essen ist so gut wie Kannibalismus.”

“Doch während wir unsere Haustiere lieben und sie verwöhnen - ein Hund in einer wohlhabenden Familie erhält vielleicht eine bessere medizinische und zahnärztliche Versorgung als ein Kind in einer armen Familie - weiten wir als Gesellschaft diese Empathie oft nicht auf unsichtbare Nutztiere aus”, schreibt Nicholas Kristof in seiner Kolumne für die *New York Times*. „Dabei macht auch „Tiere als Ware“ vor Haus- und Freizeittieren, ja manchmal auch im Tierschutz nicht halt. Hunde, Katzen, Pferde, Schlangen, ... werden milliardenfach gezüchtet oder – oftmals unter grauenhaften Bedingungen und Vergewaltigung – zwangsvermehrt, als Ware verkauft, als Ware wieder aussortiert, wenn sie lästig, krank, alt werden oder für den Sport, gar den Schönheits- oder sportlichen Wettbewerb, nichts mehr einbringen. In unvorstellbar grossen Lagern oder einsam in Boxen gesperrt, erleiden sie ein unvorstellbar qualvolles Leid bis zu ihrem grausamen Ende – verhungern, verdursten, von Artgenossen gefressen, in ferne Länder zur Schlachtung exportiert - oder landen bestenfalls in einem gut geführten Tierheim. In jedem Fall werden sie in der Regel lebenslänglich mit Milliarden Tieren, speziell zu diesem Zweck in der Massentierhaltung produziert, am Leben gehalten und haben damit einen relevanten Anteil an Tierleid, Klimawandel, Gewässerverschmutzung, Umweltschäden, Land- und Wasserraub, Hunger und Krankheiten. Aber: sie leisten einen direkten Anteil am BIP – auch hier ohne Berücksichtigung der externalisierten Kosten und Folgekosten -, schaffen Arbeitsplätze und generieren Einnahmen für den Staat, in der Wirtschaft und für andere, nicht gut geheißene national und international agierende ,Organisationen‘,” Heike Woock, veganer Tierschutz.

„Die Tierhaltung beutet nicht nur die Tiere aus, sie beutet auch uns aus”, beklagt Dr. Will Tuttle. “Wenn wir ausbeuten und missbrauchen, werden wir auch ausgebeutet und missbraucht. Jeder von uns, der Fleisch-, Milch- oder Eiprodukte kauft, wird zum unsichtbaren Mörder der Kühe, Kälbchen, Schweine, Hühner und

Fische, die wir ausbeuten. Wir verursachen direkt für uns unsichtbar unsichtbar Terror, Folter, Schmerz und Tod, - wenn wir die zahlreichen Berichte und Bilder dieser Grausamkeiten bewusst meiden - und wir verschlimmern das Ganze noch, indem wir es essen und an unsere verletzlichen und unschuldigen Kinder verfüttern und sie rituell indoktrinieren.

Wenn Sie Fleisch essen, werden immer weiter Tiere terrorisiert, gequält, getötet und zerlegt. Fleisch beginnt mit Gewalt, aber Mahlzeiten müssen das nicht! Was wir essen, wirkt sich auf unser Gehirn, unseren Körper, unser Bewusstsein, unseren Geist und unsere Emotionen aus, ebenso wie auf andere Tiere und unsere Erde. Die amerikanische Standardernährung ist SAD, ist himmeltraurig, und diese SADness, dieses traurige Grauen, wird mit all‘ seinen tragischen Folgen globalisiert. Schätzen Sie sich glücklich, dass Sie pflanzliche Mahlzeiten wählen können! Sie haben die Wahl.

Norm Phelps, das Gründungsmitglied der *Society of Ethical and Religious Vegetarians*, plädiert: “Schauen Sie in das Herz der Lehren Ihrer Religion über Mitgefühl, und schauen Sie in Ihr eigenes Herz, legen Sie Ihre alten Gewohnheiten und egoistischen Gelüste ab und seien Sie ehrlich zu sich selbst. Tiere sind Wesen wie wir, empfindungsfähig, bewusst und voll und ganz in der Lage, Leid und Freude zu erfahren. Sie lieben das Leben und fürchten den Tod. Und doch ermorden wir sie jedes Jahr zu Milliarden für Lebensmittel, die wir nicht brauchen, um ein langes, gesundes Leben führen zu können. Können wir diesen Holocaust ernsthaft als etwas anderes als böse bezeichnen? Es ist nicht möglich, dass gläubige Menschen den tiefsten Werten ihrer Religion treu bleiben und trotzdem tierische Produkte essen.

Der Holocaust-Überlebende Alex Hershaft wuchs im Warschauer Ghetto in Polen auf. Hershaft vergleicht unsere Haltung gegenüber „Nutz“tieren mit der Haltung der Nazis gegenüber Juden und anderen religiösen, rassischen, sexuellen und körperlichen Minderheiten, die während des Zweiten Weltkriegs zum Tode verurteilt wurden. “Millionen von Menschen wussten von den Vernichtungslagern in ihrer Mitte, taten aber so, als würden sie sie nicht bemerken”, sagt Hershaft, “genauso wie wir so tun, als würden wir die Massentierhaltungsbetriebe, Schlachthöfe und Fabriken nicht bemerken.” Der Nobelpreisträger Isaac Bashevis Singer schrieb: “In Bezug auf [Tiere] sind alle Menschen Nazis; für die Tiere ist es ein ewiges Treblinka”, ein nicht endender Holocaust.

Jedes Verhalten, das gegenüber einem Lebewesen akzeptiert wird, wird auch auf andere Lebewesen, egal ob Menschen oder Tier, angewendet. “Im moralischen Universum”, so Herschaft, “sollte es eigentlich keinen Unterschied machen, wer die Opfer sind”. Diese Weisheit ist seit Tausenden von Jahren bekannt, weswegen es in vielen Religionen eine Version der so genannten *Goldenen Regel* gibt.

Wenn wir uns zu Recht über die Misshandlung von Katzen und Hunden oder Pferden und Elefanten empören, sollten wir uns auch über die tägliche Misshandlung, das Leiden und die Ermordung von „Nutz“tieren zur Nahrungsgewinnung empören. Würden Sie wollen, dass jemand Ihr geliebtes Haustier isst?

Die Teenagerin Isabella Hood erzählt uns: “Der Hauptgrund, warum ich Veganerin geworden bin, ist, dass ich alle Tiere als meine Freunde betrachte, und ich würde kein Schwein essen wollen, genauso wenig wie ich einen Hund essen würde. Jedes Tier ist ein lebendes, atmendes und fühlendes Wesen, das nicht sterben will. Ich möchte nicht zu ihrem Tod beitragen.” Isabella fügt hinzu: “Es gibt so viel, was ich darüber sagen könnte, warum Veganismus die einzige nachhaltige Wahl für Menschen ist. Ich könnte so viele schockierende Statistiken und Fakten aufzählen. Zum Beispiel ist die Tierhaltung die Hauptursache für die CO2-Emissionen, die Abholzung der Wälder und die Verschmutzung unserer Wasserwege.”

Wenn wir ihren Schmerz spüren, ihr Leiden nachempfinden oder ihre Freude teilen könnten, würde uns der Appetit vergehen - und vielleicht noch mehr.

“Angesichts der schrecklichen Behandlung von „Nutz“tieren, der enormen Umweltschäden, die durch die Tierhaltung verursacht werden, und der Gesundheitsrisiken, die mit dem Verzehr von Fleisch, Milchprodukten und Eiern verbunden sind”, fragt sich Gordon Ehrman, “kann ich nicht verstehen, warum sich jemand für den Verzehr dieser Lebensmittel entscheiden sollte.” Es ist nicht gut für unsere persönliche Gesundheit, unsere geistige Gesundheit, die öffentliche Gesundheit, die Gesundheit der Tiere, die Gesundheit der Arbeiter und die Gesundheit der Umwelt.

Außerdem hat sich gezeigt, dass die Grausamkeiten der Menschen, die Tiere misshandeln, nicht bei der Misshandlung von Tieren aufhört. Menschen, die aufhören, Tiere zu essen (und anderweitig zu missbrauchen), befreien sich selbst

von enormen psychischen, karmischen, spirituellen, kognitiven und physischen Belastungen, während sie gleichzeitig die Tiere von grausamen Schrecken und die Erde von weiterem Ökozid befreien.

Selbst wenn manche Menschen versuchen, den Tieren zu Lebzeiten ein besseres Leben zu ermöglichen, für sie im Leben und im Tod zu beten, sie auf rituelle Weise zu töten, das Tischgebet zu sprechen, ihre Mahlzeiten zu segnen, für die Tiere, die sie verzehren, zu danken usw., rettet dies nicht das Leben der Tiere. Als menschliches Tier würde ich keine dieser Verhaltensweisen gutheißen und sie sogar ablehnen, wenn mich jemand für seine egoistischen Wünsche tötet.

Der Test für Ihre Moral, ob Sie etwas als human betrachten, ist,
ob Sie wollen, dass es Ihnen angetan wird.

Mit jeder unserer Handlungen geben wir etwas unsere Stimme – für ein wirtschaftliches, ein soziales und ein moralisches System, das wir damit nähren oder nicht. Jedes Mal, wenn Fleisch, Geflügel oder Fisch - und jedes andere tierische Produkt - gekauft oder verzehrt wird, ist es ein Votum dafür, dass das so weitergeht, ein Votum dafür, dass noch mehr unschuldige und wehrlose Tiere zu Waren gemacht und getötet werden, ein Votum dafür, dass noch mehr Bäume gefällt werden und noch mehr Boden erodiert, ein Votum dafür, dass noch mehr Wildnis zerstört wird, ein Votum für den übermäßigen Einsatz von Chemikalien, Hormonen, Antibiotika und fossilen Brennstoffen, ein Votum für die Vergiftung unserer Luft, unseres Bodens und unseres Wassers, ein Votum für Monokulturen, ein Votum für den übermäßigen Konsum für einige wenige und den Ausschluss ganz vieler, ein Votum für Zwang und Gewalt.

“Das alte Mantra 'Du bist, was du isst' hat eine neue Bedeutung erhalten: Heute wissen wir, dass das, was wir essen, auch unsere Landschaft prägt, und zwar mehr als jede andere menschliche Aktivität in der Geschichte. Der Verzehr von maisgefüttertem Rindfleisch ist ein Votum für eine Welt, die von gentechnisch verändertem Getreide, Mastbetrieben und giftigen, nitrathaltigen Flüssen beherrscht wird”, schreibt Gary Paul Nabhan.

Wir sind verantwortlich für die logischen Konsequenzen unseres Handelns. Jede bereitwillige Teilnahme am Prozess der Fleischproduktion und des Fleischkonsums, schon die Akzeptanz auch ohne aktives Zutun, impliziert auch die Verantwortung für die schrecklichen Folgen dieses Geschehens. Fleischesser - unabhängig von ihren Ideologien, Philosophien, Theologien, Überzeugungen und

Absichten - unterstützen effektiv das unnötige milliardenfache Leiden, den Tod und die Umweltzerstörung durch die Viehwirtschaft.

Fleischesser, unabhängig von ihren Überzeugungen und Absichten, stimmen definitiv für anhaltenden Tod und Umweltzerstörung; Pflanzenesser stimmen für das Leben, für Nachhaltigkeit, für Gerechtigkeit und für die Erde. Jede Handlung inspiriert andere zum Handeln. Wenn wir etwas Zerstörerisches tun, ermutigen wir zu noch mehr Zerstörung; wenn wir positiv handeln, ermutigen wir uns selbst und die Welt zu mehr Positivität. Einer inspiriert den anderen und inspiriert den anderen. Wie essen wir die Erde?

Wir Menschen haben uns viel zu lange in Arroganz gegenüber anderen Spezies verhalten und dabei unsere Macht missbraucht, indem wir rücksichtslos, egoistisch, unfair und ungerecht gehandelt haben. Die industrielle Produktion von Fleisch ist gleichbedeutend mit Mobbing, körperlicher und sexueller Gewalt, systematischer Folter, Kolonialismus, Imperialismus, Sklaverei und Völkermord. Auf welcher Seite stehen Sie?

“Wir können die Nutzung von Nicht-Menschen als menschliche Ressourcen ebenso wenig rechtfertigen wie die menschliche Sklaverei”, erklärt Gary Francione. “Tiernutzung und Sklaverei haben zumindest einen wichtigen Punkt gemeinsam: Beide Systeme behandeln empfindungsfähige Wesen ausschließlich als Ressourcen anderer. Das ist in Bezug auf Menschen nicht zu rechtfertigen; es ist in Bezug auf Nicht-Menschen nicht zu rechtfertigen - wie 'human' wir sie auch behandeln mögen.”

Könnte das Essen von Tieren auch als eine Form von Kannibalismus betrachtet werden? Kühe, Schweine, Schafe, Ziegen und andere Säugetiere gehören zwar zu derselben Klasse (Säugetiere) wie der Mensch, und weiter oben im Stammbaum des Lebens gehören Hühner, Truthähne und Fische zum selben Stamm (Chordata) wie der Mensch. Je nach Analyseebene und Definition des Begriffs ist das Essen von Tieren eine Form von Kannibalismus.

“Wir sollten uns immer darüber im Klaren sein, dass die Ausbeutung von Tieren falsch ist, weil sie Speziesismus impliziert”, erklärt Gary Francione. “Und Speziesismus ist falsch, weil Speziesismus wie Rassismus, Sexismus, Homophobie, Antisemitismus, Klassismus und alle anderen Formen menschlicher Diskriminierung mit Gewalt verbunden ist, Gewalt, die Mitgliedern der

moralischen Gemeinschaft zugefügt wird, wobei diese Gewaltanwendung moralisch nicht zu rechtfertigen ist. Das bedeutet aber, dass diejenigen von uns, die gegen Speziesismus sind, notwendigerweise gegen die Diskriminierung von Menschen sind. Es macht keinen Sinn zu sagen, dass Speziesismus falsch ist, weil er wie Rassismus (oder jede andere Form der Diskriminierung) ist, dass wir aber keine Position zum Rassismus haben. Wir haben eine. Wir sollten dagegen sein, und wir sollten das immer klar sagen.”

Fleisch ist als Verbrechen auf unserem Teller, als Sünde gegen die Natur und als Diebstahl an der Zukunft bezeichnet worden. Wir wissen, dass die Tötung von Lebewesen und die Zerstörung unserer Umwelt moralisch falsch, ja tödlich falsch ist. Wir müssen das Töten aus unserer Ernährung streichen. Der beste Weg, alle Tiere zu schützen - egal ob Nutz- oder Wildtiere - ist, keine Tiere zu essen.

Vegetarismus und Veganismus sind hervorragende Möglichkeiten, moralische, ethische, philosophische, ideologische und religiöse Werte in die tägliche Praxis umzusetzen. Vegetarier und Veganer retten jeden Tag Leben!

“Der durchschnittliche Fleischesser ist verantwortlich für den Tod von etwa 2.400 Tieren während [seines] Lebens. Tiere, die für den Verzehr gezüchtet werden, erleiden großes Leid bei der Unterbringung, dem Transport, der Fütterung und der Schlachtung”.

Jim Motavalli, “Sie sind also ein Umweltschützer; warum essen Sie immer noch Fleisch?”,
E Magazine

“Ich bin Vegetarierin geworden, nachdem ich erkannt hatte, dass Tiere genauso Angst, Kälte, Hunger und Unglück empfinden wie wir. ...

Der Vegetarismus und das Tierreich liegen mir sehr am Herzen.

Es war mein Hund Boycott, der mich dazu brachte, das Recht des Menschen, andere empfindungsfähige Wesen zu essen, in Frage zu stellen.”

Cesar Chavez, Mitbegründer der *United Farm Workers*
(Cesar Chavez war viele Jahre lang Vegetarier, und UFW-Mitbegründerin Dolores Huerta, die Vegetarierin ist, erzählte mir, dass er in seinem letzten Lebensjahr Veganer wurde).

“Es gibt immer noch Sklaverei auf der Welt. Es gibt immer noch eine Bewertung von Menschen nach ihrer Rasse oder ihrem Geschlecht oder ihrer Kultur oder ihrer Sexualität. Ein Teil des Grundes für dieses Verdrängen von Empathie ist die Betäubung unserer Sinne gegenüber dem Leiden der Tiere. Sobald wir gefühllos werden, können wir für niemanden mehr volles Mitgefühl empfinden - nicht einmal für uns selbst.”

Gloria Steinem

“Die Tiere der Welt existieren für sich selbst. Sie wurden nicht für den Menschen geschaffen, genauso wenig wie Schwarze für Weiße oder Frauen für Männer.”

Alice Walker

“Menschen - die andere Tiere versklaven, kastrieren, an ihnen experimentieren und sie filetieren - haben eine verständliche Vorliebe dafür, so zu tun, als würden Tiere keinen Schmerz empfinden.

Eine scharfe Unterscheidung von Menschen und “Tieren” ist unabdingbar, wenn wir sie unserem Willen unterwerfen, als Kleidung tragen und essen wollen – um uns vor einem beunruhigenden Anflug von Schuld oder Reue zu bewahren.”

Carl Sagan & Ann Druyan, *Die Schatten der vergessenen Vorfahren*

“Solange die Menschen Tiere massakrieren, werden sie sich gegenseitig umbringen.”

Pythagoras

“Die Seele ist in allen Lebewesen dieselbe, auch wenn der Körper jedes Lebewesens anders ist.”

Hippokrates, der “Vater der Medizin”

“Die Zeit wird kommen, in der Menschen wie ich den Mord an Tieren so betrachten werden, wie sie jetzt den Mord an Menschen betrachten.”

Leonardo da Vinci

“Jetzt kann ich dich in Ruhe anschauen; ich esse dich nicht mehr.”

Franz Kafka, im *Gespräch mit Fischen in einem Aquarium*

“Die Liebe zu allen lebenden Geschöpfen ist die edelste Eigenschaft.”

Charles Darwin, *Abstammung des Menschen*

“Wenn ein [Mensch] nach einem rechtschaffenen Leben strebt, ist [sein] erster Akt der Enthaltbarkeit der Verzicht auf die Verletzung von Tieren.”

Leo Tolstoi

“Der Mensch kann leben und gesund sein, ohne Tiere zu töten; wenn er also Fleisch isst, beteiligt er sich an der Tötung von Tieren, nur um seines Appetits willen. Und so zu handeln ist unmoralisch.”

Leo Tolstoi, *Über zivilen Ungehorsam*

“[Sie] werden als Wohltäter [ihrer] Rasse angesehen werden, die [die Menschheit] lehren werden, sich auf eine unschuldigere und gesündere Ernährung zu beschränken.

Was auch immer meine eigene Praxis sein mag, ich zweifle nicht daran, dass es ein Teil des Schicksals der menschlichen Rasse ist, in ihrer allmählichen Vervollkommenung auf das Essen von Tieren zu verzichten...”

Henry David Thoreau, “*Höhere Gesetze*”, Walden

“Tötet die Tiere selbst - ich meine mit euren eigenen Händen, ohne eiserne Werkzeuge, ohne Messer. Zerreißt sie mit euren Nägeln, wie es Löwen und Bären tun. Beißt diese Kuh und reißt sie in Stücke; stoßt eure Krallen in ihre Haut. Friss dieses Lamm lebendig, verschlinge sein noch warmes Fleisch, trinke seine Seele mit seinem Blut. Du schauerst? Du wagst es nicht, lebendiges Fleisch zwischen deinen Zähnen zu spüren?”

Jean-Jacques Rousseau paraphrasiert Plutarch

“Die Menschen denken über Tiere, als wären sie Gemüse, und das ist nicht richtig. Ich ermutige das tibetische Volk und alle Menschen, zu einer vegetarischen Ernährung überzugehen, die kein Leiden verursacht.... Wir müssen den Vegetarismus unbedingt fördern.”

14. Dalai Lama

“Es gibt einfach keine spirituelle Rechtfertigung für den Verzehr von Fleisch, weder in der westlichen noch in der östlichen religiösen Tradition.”

Rabbi Marc Gellman, “*Der erste Hamburger*”

“Historisch gesehen hat der Mensch [sic] die Reichweite seines ethischen Kalküls in dem Maße erweitert, wie Unwissenheit und Mangel zurückgingen, zunächst über Familie und Stamm, später über Religion, Rasse und Nation hinaus. Andere Spezies stärker in den Bereich dieser Entscheidungen einzubeziehen, mag für die gemäßigte Meinung heute undenkbar erscheinen. Eines Tages... mag es nicht mehr als das sein, was 'zivilisiertes' Verhalten erfordert.”

“Was Menschen den Tieren schulden”, The Economist

“Die Größe einer Nation und ihr moralischer Fortschritt lassen sich daran messen, wie ihre Tiere behandelt werden.”

Mohandas Gandhi

“Es würde mich nicht im Geringsten überraschen, wenn sich [die Gesellschaft] in Richtung Vegetarismus und Tierschutz bewegt. Tatsächlich haben wir im Laufe der Jahre ... eine Ausweitung des moralischen Bereichs erlebt, wodurch immer mehr Menschen als moralische Akteure betrachtet werden.”

Noam Chomsky

Beispiele aus den deutschsprachigen Ländern und Europa:

„Pressemitteilung Nr. 050 vom 7. Februar 2022

WIESBADEN – Die gewerblichen Schlachtunternehmen in Deutschland haben 2021 nach vorläufigen Ergebnissen 7,6 Millionen Tonnen Fleisch produziert. Wie das Statistische Bundesamt (Destatis) mitteilt, waren das 2,4 % weniger als im Vorjahr. Damit war die Fleischproduktion im Vorjahresvergleich seit 2017 rückläufig. Insgesamt wurden 2021 in den Schlachtbetrieben 56,2 Millionen Schweine, Rinder, Schafe, Ziegen und Pferde sowie 668,7 Millionen Hühner, Puten und Enten geschlachtet.”

[destatis.de](https://www.destatis.de)

„Daten des Statistischen Amtes der Europäischen Union (Eurostat) hervorgeht, kamen 2021 bei den Fleischherstellern in den 27 Mitgliedstaaten insgesamt 249,7 Mio. Tiere an die Haken; das waren 4,42 Mio. Schweine oder 1,8 % mehr als im Vorjahr und so viele wie niemals zuvor. Die EU-Schweinefleischerzeugung belief sich auf 23,41 Mio. t, was im Vorjahresvergleich einen Anstieg von 381.370 t oder 1,7 % bedeutete. Auch dies war ein neues Rekordniveau.”

[susonline.de](https://www.susonline.de)

Kapitel 27

Tiere, Intelligenz, Emotionen und Tierrechte

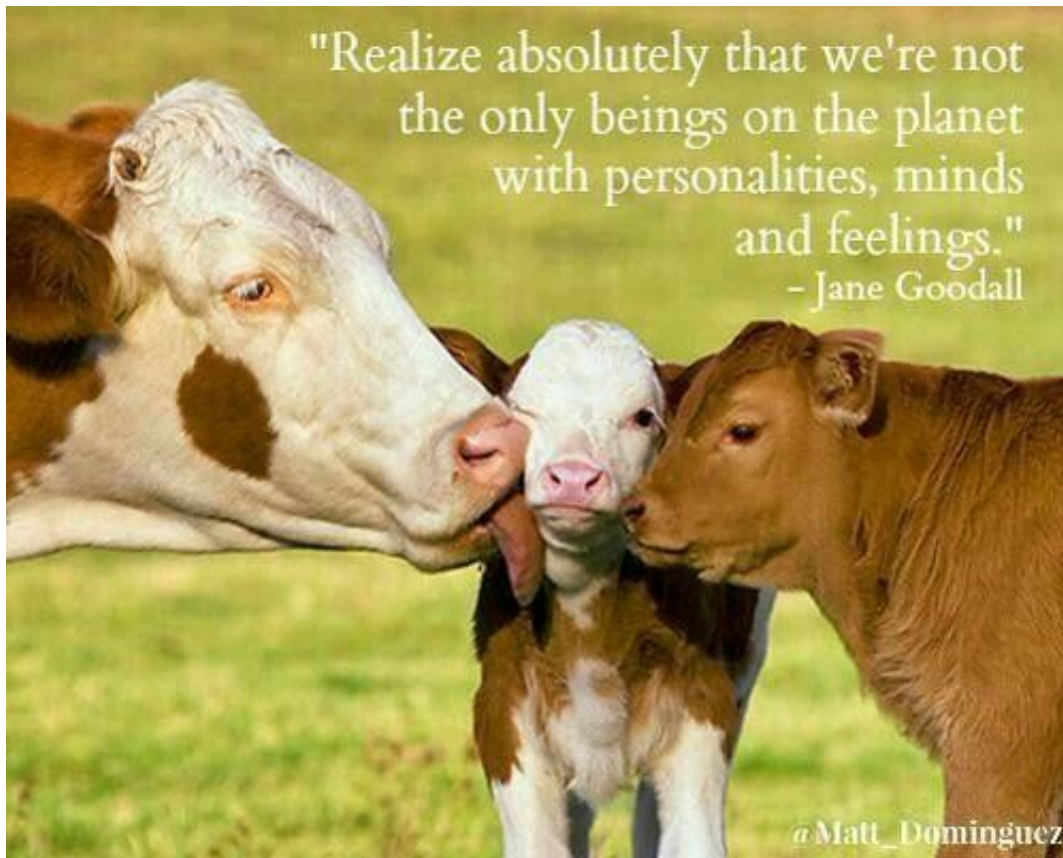


Abbildung: „Erkenne vollumfänglich, dass wir nicht die einzigen Wesen auf dem Planeten mit Persönlichkeiten, Gedanken und Gefühlen sind“ Jane Goodall

Die *Cambridge Declaration on Consciousness*, die von Kognitionswissenschaftlern, Neuropharmakologen, Neurophysiologen, Neuroanatomen und Computational Neuroscientists (Anm. d. Ü.: Theoretische Neurowissenschaft) in Anwesenheit von Stephen Hawking unterzeichnet wurde, verkündet “Unterstützung für die Idee, dass Tiere in dem Maße ein Bewusstsein haben wie der Mensch”. In der Erklärung heißt es: “Das Fehlen eines Neokortex scheint einen Organismus nicht daran zu hindern, affektive Zustände (Anm. d.Ü.: Gefühls- und Gemütsleben: Wahrnehmungen, Emotionen, Stimmungen) zu erleben. Übereinstimmende Beweise deuten darauf hin, dass nicht-menschliche Tiere über die neuroanatomischen, neurochemischen und neurophysiologischen Substrate von

Bewusstseinszuständen sowie über die Fähigkeit verfügen, bewusst zielgerichtete Verhaltensweisen zu zeigen.“

Tiere haben Gesichter, Familien, Angst und andere Gefühle und sind aus Fleisch und Blut. Tiere sind selbstbestimmte eigenständige Wesen, individuelle Lebewesen mit moralischen Rechten und rechtlichen Ansprüchen sowie körperlichen und emotionalem Empfinden wie Schmerz und Freude, Intelligenz und Kognition, Angst und Aufregung, Stress und Freude, Altruismus und Liebe und so weiter.

Genau wie Hauskatzen und Hunde, Ratten und Vögel, Hamster und Pferde und andere Haus- und Begleittiere haben auch „Nutz“tiere wie Kühe, Schweine, Hühner, Truthähne, Schafe, Ziegen, Enten, Gänse, Kaninchen und andere sowie Wildtiere ein echtes und komplexes Gefühlsleben - einschließlich Gefühlen wie Vergnügen, Freude, Liebe, Angst, Trauer, Altruismus und vielem mehr.

Wir wissen auch, dass Menschen und andere Tiere starke emotionale Bindungen zu Tieren und starke Gefühle als Reaktion auf sie entwickeln können - und umgekehrt. Um es mit den Worten von Demara Jeanty zu sagen: „Auch Tiere haben Gefühle. Tiere empfinden Schmerz genauso wie Menschen. Das Leiden von Tieren unterscheidet sich nicht vom menschlichen Leiden“. Sogar die *Animal Industry Foundation* gibt zu, dass „das Verhalten von Tieren genauso vielfältig ist wie das von Menschen“.

Wissenschaftler, Ärzte und Psychologen wie Dian Fossey, Jane Goodall, Jeffrey Masson, Donald Griffin, Penny Patterson, Irene Pepperberg sowie Tierärzte, Umweltschützer u. v. m. haben die Intelligenz und die Emotionen von Tieren ausführlich dokumentiert - ebenso wie Millionen Menschen mit persönlichen Erfahrungen mit Tieren. Peter Singer, Steven Wise, Catharine MacKinnon, Lee Hall, John Webster und andere Juristen, Professoren, Philosophen, Geistliche und Ethiker haben in ähnlicher Weise die Rechte von Tieren, zusätzlich zu ihrer Intelligenz und ihren Gefühlen, gleichermaßen erörtert und dokumentiert.

“Wenn man erst einmal bereit ist zuzugeben, dass wir Menschen nicht die einzigen Wesen auf dem Planeten sind, die eine Persönlichkeit, einen Verstand und vor allem Emotionen haben, und wenn man erst einmal bereit ist zuzugeben, dass Tiere empfindungsfähig sind und nicht nur Emotionen wie Glück, Traurigkeit, Angst kennen, sondern vor allem auch Schmerz empfinden können“, plädiert die

Primatenforscherin Jane Goodall, “dann haben wir als Menschen mit fortgeschrittenem Denkvermögen die Verantwortung, sie humaner zu behandeln, als wir es allzu oft tun.”

Laut John J. Pippin, M.D., “versagen 92 Prozent der Medikamente, die erfolgreich an Tieren getestet wurden, beim Menschen”. Von den verbleibenden 8% werden nach Angaben der FDA über die Hälfte später zurückgezogen oder wegen schwerer Nebenwirkungen neu gekennzeichnet. Ein Zeichen in anderer Hinsicht aber mit dem ganz gleichen Bezug zum „Fortschritt“ ist, dass alle anerkannten medizinischen Fakultäten in den USA und Kanada keine lebenden Tiere mehr für die Ausbildung verwenden. Tierversuche sind grausam, unnötig und oft kontraproduktiv.

Lassen Sie uns die Unterdrückung, die Ausbeutung und das Leiden beenden. Fangen wir stattdessen an, in Frieden miteinander zu leben.

“Die Gründe für ein gesetzliches Einschreiten zugunsten von Kindern gelten nicht weniger stark für den Fall jener unglücklichen Sklaven - der Tiere.”

John Stuart Mill, Philosoph

“Viele Male habe ich in das Auge eines Schweins geschaut und mich davon überzeugt, dass in diesem Gehirn ein empfindungsfähiges Wesen steckt, das zu mir zurückschaut und mich dabei beobachtet, wie ich es frage, worüber es nachdenkt.”

Dick King-Smith, Autor

“Intellektuell mögen Menschen und Tiere unterschiedlich sein, aber es ist ziemlich offensichtlich, dass Tiere ein reiches Gefühlsleben haben und Freude und Schmerz empfinden.

Es ist einfach, die Verbindung zwischen einem Hamburger und der Kuh, von der er stammt, zu übersehen.”

Moby, Musiker

“Wenn Tiere nicht mehr von uns nutzbar gemacht und wie Eigentum besessen werden, können wir unseren evolutionären Verwandten die Hand reichen.

Vielleicht erfüllt sich dann die uralte Hoffnung auf eine tiefere emotionale Verbindung über die Artengrenze hinweg, auf Nähe und Teilhabe an einem Reich der Gefühle, das unsere Vorstellungskraft übersteigt.”

Jeffrey Masson, Psychologe

Beispiele aus den deutschsprachigen Ländern und Europa:

- Der *Verein Ärzte gegen Tierversuche* veröffentlicht für das Jahr 2020 allein für Deutschland 2.533.664 Tiere, die in Versuchen gelitten haben und teils starben. <https://www.aerzte-gegen-tierversuche.de/> Für die gesamte EU wird für das Jahr 2017 ein „Gesamtverbrauch“ von 22 Millionen Tieren ausgewiesen, davon 11 Millionen in todbringenden Versuchen eingesetzt wurden.

Anhang Kapitel 27

Kapitel 28

Vegetarier, Veganer, Flexitarier und andere



Vegetarier nehmen Obst, Gemüse, Getreide, Bohnen, Nüsse und Samen zu sich und essen auch tierische Produkte (ohne Fleisch und Fisch) wie Eier, Milch, Käse, Butter, Joghurt und Honig; Vegetarier essen kein Fleisch, Geflügel, Fisch oder andere Tiere. Diese Art von Vegetariern wird als Ovo-Lacto-Vegetarier bezeichnet, was bedeutet, dass sie Milchprodukte und Eier zu sich nehmen. Lacto-Vegetarier essen Milchprodukte, aber keine Eier; Ovo-Vegetarier essen Eier, aber keine Milchprodukte.

Der Begriff Vegetarier wurde auf der ersten Sitzung der *Vegetarian Society* in England im Jahr 1847 geprägt. Entgegen eines weit verbreiteten Missverständnisses wurde das Wort Vegetarier nicht deshalb gewählt, weil eine vegetarische Ernährung Gemüse als Hauptbestandteil enthält, obwohl dies in der Regel der Fall ist; der Begriff Vegetarier leitet sich vielmehr vom lateinischen Wort "vegetus" ab, was lebendig oder voller Leben bedeutet.

Veganer, dieses Wort wurde 1944 von Donald Watson geprägt, als er die *Vegan Society* in England gründete, Veganer essen ausschließlich pflanzliche Lebensmittel. Und sie lehnen Non-Food-Produkte tierischer Herkunft wie Leder, Pelz, Federn, Seide, Wolle, Hornspäne, Gelatine, Borsten, u.a. ebenso wie ausbeuterische Freizeitbeschäftigungen und Tiersportarten wie bspw. Reiten, Dressur, Angeln sowie Tierkämpfe, Tierversuche, Tiervermehrung (außer zum Arterhalt vom Aussterben bedrohter Wildtierarten), Zoos, Unterhaltungsshows und Wettbewerbe mit Tieren ab. Ihr Ziel ist es, alle Formen der Ausbeutung von Tieren zu vermeiden, sei es für Lebensmittel, Kleidung, zur Unterhaltung oder anderweitig, um das Leiden der Tiere so weit wie möglich zu verringern.

Das Wort Veganer wurde aus dem Wort Vegetarier abgeleitet, indem die ersten drei Buchstaben veg- und die letzten beiden Buchstaben -an genommen wurden, um, wie Donald Watson erklärte, zu zeigen, dass "Veganismus mit Vegetarismus beginnt und ihn bis zu seiner logischen Schlussfolgerung umsetzt".

Unfreiwillige Vegetarier oder unfreiwillige Vegetarier sind diejenigen, die keine Tiere essen, weil es zu teuer ist, nicht verfügbar, aus anderen Gründen unpassend, nicht traditionell für dieses bestimmte Nahrungsmittel oder aus einem anderen äußeren, ungewollten Grund, der sie daran hindert, dies zu tun.

Eine makrobiotische Ernährung besteht hauptsächlich aus Vollkornprodukten, Bohnen, Meeres- und anderen Gemüsesorten und bestimmten anderen pflanzlichen Lebensmitteln in ausgewogener Form; Frutarier essen nur die Früchte von Pflanzen; Rohköstler essen nur rohe Lebensmittel oder Lebensmittel, die normalerweise nicht über 42° C erhitzt werden und sind oft, aber nicht immer, Veganer, innerhalb der Rohkost gibt es diverse Untergruppen; Freeganer oder Gewaltfreie essen nur weggeworfene, gefundene oder anderweitig kostenlose Lebensmittel (Freeganismus ist eine Kombination aus den Wörtern Free und Veganismus); Fleischfresser = Carnivoren wie Katzen bspw. essen Fleisch; und Omnivoren wie Hunde bspw. essen theoretisch alles.

"Flexitarier" sind meist Vegetarier, essen aber gelegentlich Fisch oder auch andere Tiere. Pescetarier sind ansonsten Veganer oder Vegetarier, die auch Fisch essen; Ostroveganer oder Bivalveganer sind Veganer, die Austern, Venusmuscheln, Jakobsmuscheln und/oder andere Muscheln essen, weil diese Tiere kein zentrales Nervensystem haben; in ähnlicher Weise sind Pollotarier

ansonsten Vegetarier, die Hühner essen, und in Australien sind Kangatarier ansonsten Vegetarier, die Kängurus essen. Und es gibt auch Insektarier.

Manche Flexitarier meiden nur “rotes” Fleisch, d. h. Fleisch von Säugetieren wie Rind, Schwein, Lamm usw., essen aber regelmäßig Geflügel und/oder Fisch. Flexitarier und Pescatarier werden manchmal auch als Halbvegetarier oder Demi-Vegetarier bezeichnet. Flexitarier (Anfang der 1990er Jahre entstanden) sind in der Regel mehr auf ihre eigene Gesundheit und Bequemlichkeit bedacht als auf Tiere oder die Umwelt.

Reduktionisten oder Lessetarier versuchen, die Menge an Fleisch und manchmal auch an Milchprodukten und Eiern, die sie konsumieren, radikal zu reduzieren, sie aber in ihrer Ernährung beizubehalten. Manche sind “Veganer vor 18 Uhr”, es gibt “Wochentags-Vegetarier” und “Wochentags-Veganer”, manche praktizieren “fleischlose Montagsmahlzeiten”, manche essen mindestens eine Mahlzeit am Tag vegan, “99%-Veganer”, sind vegan, ignorieren aber Spuren tierischer Inhaltsstoffe, Puddingveganer ernähren sich vegan aber ohne Berücksichtigung gesundheitlicher oder Nachhaltigkeitskriterien, und so weiter.

Ein “Flexeganer” (oder “Vegeteganer”) wäre vielleicht jemand, der Vegetarier und überwiegend vegan ist, aber nicht ausschließlich, oder jemand, der Vegetarier ist und auch bestimmte nicht fleischliche tierische Produkte (z. B. Milch und Eier) meidet, aber andere nicht, z. B. Käse. Manche bezeichnen dies auch als veganisch. Bei vielen dieser Bezeichnungen gibt es auch regionale, also in der Mundart oder Landessprache begründete, Unterschiede für denselben Ernährungs- respektive Lebensstil.

Vegetarismus hat eine lange, reiche Geschichte. In und um Indien wird er seit Tausenden von Jahren auf der Grundlage von ahimsa (Gewaltlosigkeit) bewusst praktiziert, ebenso in und um China und anderswo. In Europa wurden Vegetarier oft als Pythagoräer bezeichnet, da Pythagoras und seine Anhänger vor etwa 2.500 Jahren im alten Griechenland auf Fleisch verzichteten, ebenso wie Sokrates, Platon und viele andere. Zu verschiedenen Epochen der Geschichte hat der indische Vegetarismus den westlichen Vegetarismus inspiriert.

“Essen Sie am unteren Ende der Nahrungskette.”

50 einfache Dinge, die Sie tun können, um die Erde zu retten

“Ändern Sie Ihre Ernährung und essen Sie weniger Fleisch.”

Al Gore, *Eine unbequeme Wahrheit*, S. 317

“Der größte Teil der Menschheit hat sich während des größten Teils der Menschheitsgeschichte vegetarisch oder nahezu vegetarisch ernährt.”

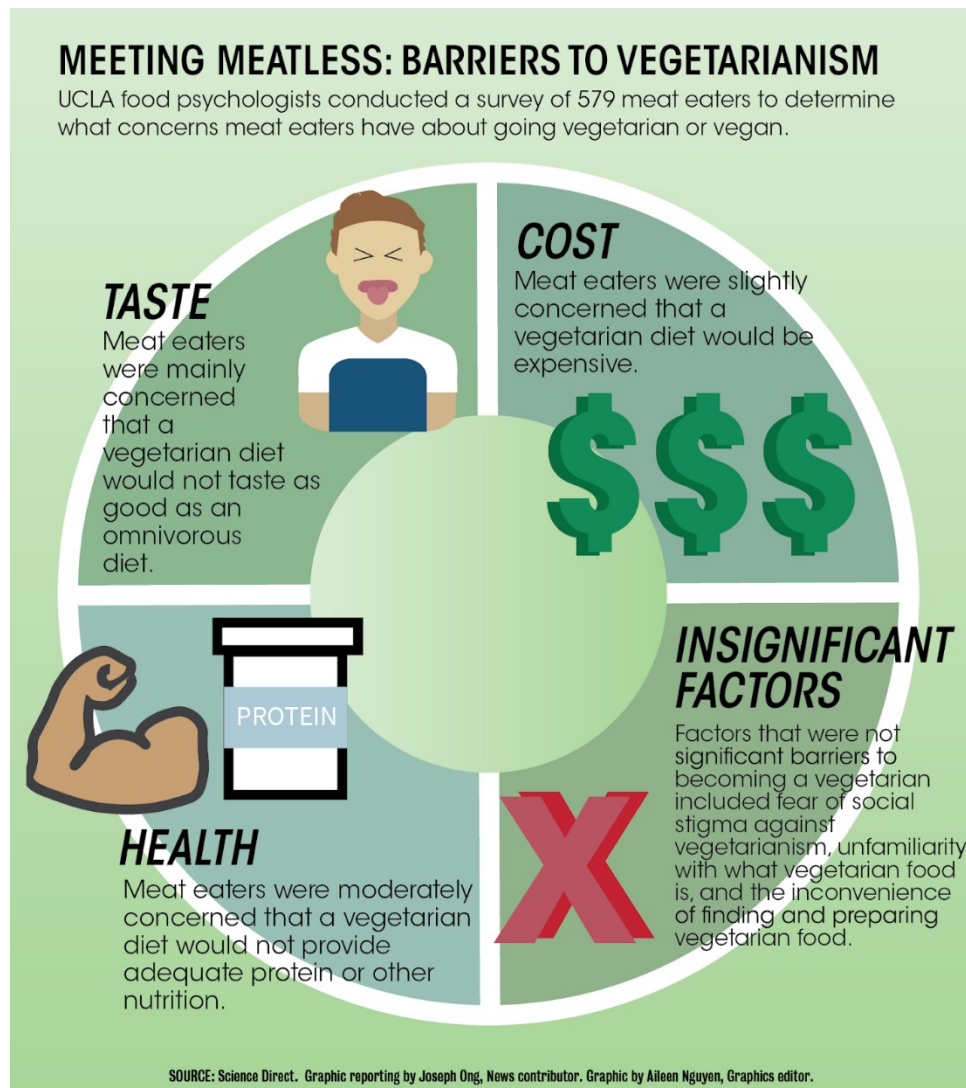
Amerikanische Gesellschaft für Diätetik

”Vegetarismus ist eine einfache Idee – Iss‘ keine Tiere mit Stammbaum.”

Gregory Dicum

Kapitel 29

Argumente gegen Vegetarismus und Veganismus? Nicht wirklich!



1. „Der Mensch ist wichtiger als das Tier, deshalb sollte der Mensch an erster Stelle stehen.“

Tatsache ist: Tragischerweise ist das Leid uferlos, und es scheint nicht so, dass dies bald aufhört. Viele von jenen, die sagen, dass wir uns zuerst um die Menschen kümmern sollten, bevor wir uns um die Tiere kümmern, benutzen dies oft als Ausrede, um keine Maßnahmen zur Verteidigung des

Lebens und der Gerechtigkeit zu ergreifen. Außerdem schließt der Versuch, das Leben von Tieren zu schützen, keineswegs aus, dass wir versuchen, das Leben von Menschen zu schützen. Ganz im Gegenteil! Vegetarier und Veganer hingegen tun oft oft beides.

2. „Manche Tiere töten andere zum Fressen, also ist das ganz natürlich.“

Tatsache ist: Manche frei in der Natur lebende Tiere töten, um sich zu ernähren. Dazu sperren sie diese jedoch weder in enge Käfige, noch betreiben sie eine auf maximale Effizienz getrimmte Massenvermehrung unter Verwendung pharmazeutischer u. a. Hilfsmittel, weltweiter Nahrungsmitteltransporte usw. Vielmehr achten sie mit Blick auf zukünftige Generationen der eigenen Art auf ein arterhaltendes Gleichgewicht: Nahrungsgrundlage – Reproduktion.

Tatsächlich gibt es mehr pflanzenfressende als fleischfressende Tiere. Eines der wichtigsten Merkmale des Menschen ist sein Bewusstsein und seine Fähigkeit, die Wahl zu haben UND überlegte Entscheidungen zu treffen, anstatt nur instinktiv zu reagieren. Positive, lebensbejahende Entscheidungen zu treffen, ist ein Ausdruck von Reife, Menschlichkeit, Gemeinschaft und Zivilisation.

3. „Es ist meine Tradition, also fühle ich mich wohl damit.“

Tatsache ist: Wir haben viele Traditionen, sowohl alte als auch neue, als Einzelpersonen, Familien und Kulturen. Auch wenn Traditionen wichtig sind, muss man sich darüber im Klaren sein, dass manche Traditionen zerstörerisch sind, dass alle Traditionen einmal neu waren und dass sich Traditionen im Laufe der Zeit oft ändern. Unsere Traditionen in Bezug auf Hygiene, Medizin, Arbeit, die Rolle der Frau und Kindererziehung, um nur einige zu nennen, haben sich in den letzten Generationen drastisch verändert. Auch die Versklavung von Menschen war eine Tradition.

4. „Ich fühle mich nicht wohl, wenn ich kein Fleisch esse, also muss ich Fleisch essen, um gesund und glücklich zu sein.“

Tatsache ist: Manche Menschen behaupten, dass sie sich nicht wohl fühlen, wenn sie kein Fleisch essen. Manchmal kann der

Entgiftungsprozess die Ursache dafür sein, manchmal kann es mit einer körperlichen Gewohnheit zusammenhängen, es kann psychologisch sein, oder es kann einfach eine Ausrede sein. Wir wissen, dass der Verzehr von Tieren nicht notwendig ist, und tatsächlich zeigen Studien, dass Vegetarier und Veganer tendenziell gesünder sind als ihre fleischessenden Kollegen. Viele Vegetarier und Veganer berichten auch, dass sie sich energiegeladener, ruhiger und insgesamt glücklicher fühlen.

5. „Ohne Fleisch bekomme ich nicht genug Proteine, also muss ich Fleisch essen“

Tatsache ist: Entgegen den gängigen Mythen, Lobbyisten und der Propaganda in Bezug auf Proteine, ist es einfach, genügend verwertbare Proteine zu sich zu nehmen, wenn man genügend Kalorien zu sich nimmt. Die meisten Menschen, die nicht bitter arm sind, und sicherlich die meisten Menschen in Nordamerika, Europa, Ostasien, Australasien und anderswo, erhalten mehr als genug Kalorien und mehr als genug Eiweiß. In den USA zum Beispiel nimmt der Durchschnittsamerikaner etwa das Doppelte der von der FDA empfohlenen Proteinzufuhr zu sich. Alle Gemüsesorten, Körner, Bohnen, Nüsse und Samen enthalten Eiweiß, und die meisten davon in ausreichender Menge. Selbst Obst enthält Eiweiß, wenn auch nur in geringen Mengen. Für die meisten Menschen ist also nicht zu wenig Eiweiß das Problem (nur sehr wenige Menschen leiden an Eiweißmangel), sondern zu viel Eiweiß (sehr häufig), was mit einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen, den sogenannten Zivilisations- oder Wohlstandskrankheiten in Verbindung gebracht wird.

6. „In der Ernährungspyramide ist Fleisch enthalten, also ist es etwas Gutes, das man essen sollte“

Tatsache ist: Die Ernährungspyramide der US-Regierung enthält Fleisch, aber selbst dort wird ein sparsamer Umgang damit empfohlen. Die Regierung wird wie wir von unserer Kultur und unseren Traditionen beeinflusst, aber auch von der mächtigen Fleisch- und Milchindustrie, die von der Beibehaltung des ungesunden Status quo profitiert. Als Alternativen gibt es vegetarische (kein Fleisch, Geflügel oder Fisch) und vegane (keine tierischen Produkte)

Ernährungspyramiden, die unvoreingenommen und zutreffender für den Erhalt oder das Wiedererlangen Ihre Gesundheit sind.

7. „Vegane Mahlzeiten unterdrücken das Testosteron bei Männern.“

Tatsache ist: “Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Männer, die sich pflanzlich ernähren, genauso viel Testosteron haben wie ihre fleischfressenden Artgenossen”, sagt Lauren Clark unter Berufung auf eine im *World Journal of Urology* veröffentlichte Studie.

8. „Ich mag den Geschmack von Fleisch, also esse ich es weiter.“

Tatsache ist: Es scheint ein modernes amerikanisches und zunehmend auch globales Ideal geworden zu sein, dass wir einfach versuchen, unsere individuellen Geschmäcker und Wünsche zu befriedigen, ohne Rücksicht auf die Auswirkungen auf andere, das scheint erstmal ziemlich egoistisch; da oft ohne Rücksicht auf die Auswirkungen auf uns, ist das ziemlich unverständlich. Und Geschmäcker sind in der Regel nur Gewohnheiten, und Gewohnheiten können sich im Laufe der Zeit ändern und tun es auch. Es gibt viele Möglichkeiten, die uns offenstehen, auch wenn sie legal sind, aber das macht sie nicht unbedingt richtig. Sich um andere zu kümmern und sich gleichzeitig um sich selbst zu kümmern, kann zu echter und dauerhafter Zufriedenheit führen.

9. „Tiere stehen in der Nahrungskette tiefer als der Mensch, daher sind Tiere die natürliche Nahrung für den Menschen.“

Tatsache ist: Vor allem für den Menschen sind weder die Nahrungskette selbst noch die Wahl der Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, von der Natur bestimmt und deswegen auch nicht unveränderlich. Als potenzielle Allesfresser, die ursprünglich Veganer waren, haben wir Menschen die Wahl, welche Lebensmittel wir essen, und es gibt nicht per se „natürliche Nahrung“.

Vielmehr wird das, was wir essen, weitgehend von unserer Kultur, der Regierung, den Unternehmen und unserem Bewusstsein bestimmt.

Die Psychologin Melanie Joy verweist auf die Ideologie des “Karnismus” (Anm. d. Ü.: Konditionierung auf den Verzehr bestimmter Tiere) mit ihren verschiedenen Abwehrmechanismen und unwidersprochenen Annahmen, die behaupten, dass Fleischessen “natürlich”, “normal”, “notwendig” und (manchmal) “tierfreundlich” für bestimmte klassifizierte Tiere ist. Wenn wir den Karnismus entlarven, um dann aus ihm hervorzutreten, sind wir geistig freier, selbst zu denken und selbst über die für uns gute Ernährung zu entscheiden.

10. „Wir sind den Tieren körperlich überlegen, also sollten wir sie zu unserem Vorteil nutzen.”

Tatsache ist: Körperliche Gewalt mag zwar übertrumpfen, aber Macht ist nicht gleich Recht. Das ist eine Form von Faschismus. Einfach nur die Macht zu haben, andere überbewältigen zu können, macht die Mittel oder den Zweck keineswegs fair, gerecht oder ehrenhaft.

11. „Wir nehmen uns die Herrschaft über die Tiere, also sind sie zu unserem Genuss da.”

Tatsache ist: Es geht nicht so sehr darum, dass wir die Herrschaft über die Tiere haben, sondern dass wir die Erde mit ihnen teilen oder vielleicht eine Art des Verwaltens, der Vormundschaft oder Treuhänderschaft über sie haben, oder eine Gemeinschaft mit ihnen, was ein respektvolles Zusammenleben und Verantwortung für sie bedeuteten. Tiere sind nicht dazu da, um von uns missbraucht oder ausgebeutet zu werden, sondern um sich um sie zu kümmern, um mit ihnen zu kommunizieren, um einander Gesellschaft, Freundschaft und Freude in gegenseitig befriedigenden und nicht ausbeuterischen, vielmehr beidseits freiwillig eingegangenen Beziehungen zu schenken.

12. „Der moderne Mensch hat sich zum Fleischessen entwickelt, also sollten wir dies auch weiterhin tun.”

Tatsache ist: Die frühen Menschen waren die Gejagten, nicht die Jäger, und ernährten sich ausschließlich von pflanzlichen Lebensmitteln. Indem sie Raubtiere mieden und selbst keine waren, entwickelten die Menschen ihre Gehirne sowie ihre sozialen und kulturellen Techniken der Sozialisierung, Kooperation und Innovation weiter.

Ob damals oder heute: unsere Klauen, Kiefer, Zähne, Speichel und Därme sind nicht auf Fleischverzehr ausgelegt. Der Mensch ist von Natur aus ein Pflanzenfresser mit der Fähigkeit, Allesfresser zu sein; ein Fleischfresser sind wir jedenfalls nicht. Erst nach der Entdeckung des Feuers wurde der Verzehr von Fleisch überhaupt möglich. Zwar haben viele Menschen und Kulturen Fleisch in ihre Ernährung aufgenommen, aber es ist immer noch nicht Teil unserer Physiologie, Biologie, Genetik oder Herkunft, Fleisch zu essen.

13. „Es war schon immer so, also wird es auch immer so sein.“

Tatsache ist: Es war nicht nur nicht immer so - ganz im Gegenteil: es ist noch nicht einmal vollumfänglich so. Menschen und Kulturen sind variabel und anpassungsfähig. In Indien beispielsweise ernähren sich große Teile der Bevölkerung seit Tausenden von Jahren vegetarisch. Obwohl es für uns möglich ist, Fleisch zu essen, ist es deswegen noch lange nicht notwendig. Also ist es eine Entscheidung, die wir treffen. Außerdem ist es ungesund für Menschen, Tiere und die Umwelt.

14. „Wenn ich kein Fleisch esse, tut es jemand anderes, also kann ich es auch tun.“

Tatsache ist: Wenn Sie Fleisch essen, werden mehr Tiere eingesperrt, terrorisiert, gequält und getötet, damit Sie Ihre Gewohnheit aufrechterhalten können. Wenn Sie kein Fleisch essen, verringern Sie die Nachfrage nach diesem blutigen Geschäft. So einfach ist das. Ihr Handeln macht einen Unterschied.

15. „Wenn wir keine Tiere essen, werden wir von ihnen überrannt, deshalb müssen wir Fleisch essen, um ihre Zahl in Schach zu halten.“

Tatsache ist: Dieses Argument ist ein Umkehren des kausalen Zusammenhangs. Es gibt Milliarden Tiere bestimmter Arten, weil diese für Fleisch gezüchtet werden. Bei einer geringeren Nachfrage nach Fleisch, gäbe es viel weniger Kühe, Schweine, Hühner, Truthähne, Ziegen und Schafe. Löwen, Tiger, Nashörner, Flusspferde, Zebras, Giraffen, Elefanten, Gorillas, Eisbären und andere große Säugetiere werden vergleichsweise kaum oder gar nicht gegessen, und es gibt auch nicht zu viele von ihnen; ganz im Gegenteil, viele dieser Tiere sind stark bedroht und gefährdet.

16. „Wenn wir keine Tiere essen würden oder es zulassen würden, würden die Tiere uns essen, also sollten wir sie zuerst essen.“

Tatsache ist: Diese angstzentrierte Fehlinterpretation von Tieren und der Evolution entspricht nicht der Geschichte, Biologie, Zoologie oder der Realität. Wir werden zum Beispiel niemals die nächste Mahlzeit der pflanzenfressenden Kühe und Schweine sein.

17. „Hitler war Vegetarier, also haben Vegetarier keine moralische Berechtigung.“

Tatsache ist: Hitler war kein Vegetarier. Hitler verzichtete gelegentlich auf Fleisch oder verringerte seinen Fleischkonsum, wenn er krank war, aber in der Regel aß er verschiedene Fleischsorten. Der Nazi-Propagandaminister Goebbels verbreitete die Lüge, Hitler sei Vegetarier gewesen, als Nazi-Propaganda, um Hitler asketischer und selbstloser erscheinen zu lassen. Rynn Berry hat das Buch spezifisch zu diesem Thema geschrieben: *Hitler: Weder Vegetarier noch Tierliebhaber*.

Selbst wenn Hitler Vegetarier oder Veganer gewesen wäre, wie es einige Nazis waren, dürfte das natürlich keinen Unterschied machen, genauso wenig wie es einen Unterschied macht, ob Hitler seine Mutter liebte, Wasser oder Wein trank, Musik hörte und mochte, sich um seinen Hund kümmerte usw. Es gibt keine faschistische Verbindung zum Vegetarismus, während die Ideologie des Faschismus Hierarchien schafft und Gewalt verherrlicht.

Wenn wir nach berühmten Menschen suchen, die zumindest einen Teil ihres Lebens Vegetarier oder Veganer waren oder sind, finden

wir Namen wie: Sokrates, Platon, Pythagoras, Seneca, Buddha, Leonardo da Vinci, Isaac Newton, John Milton, Benjamin Franklin, Johnny Appleseed, den hl. Franz von Assisi, Katharina von Siena, Sylvester Graham, Voltaire, George Bernard Shaw, Victor Hugo, Leo Tolstoi, Albert Schweitzer, Clara Barton, Ralph Waldo Emerson, Louisa May Alcott, Henry David Thoreau, Susan B. Anthony, John Harvey Kellogg, H.G. Wells, Franz Kafka, Upton Sinclair, Thomas Edison, Vincent Van Gogh, Mohandas Gandhi, Albert Einstein, Dizzy Gillespie, Isaac Bashevis Singer, Joan Baez, Jerry Garcia, Cesar Chavez, Dolores Huerta, Coretta Scott King und Dexter Scott King, Rosa Parks, Bob Marley und Ziggy Marley, Paul McCartney und Linda McCartney, Prinzessin Diana, der Dalai Lama, Alice Walker, Gloria Steinem, Benjamin Spock, John Rawls, Angela Davis, Mr. Rogers, Carl Sagan, Leonard Nimoy und seine Figur Mr. Spock, Jane Goodall, Thich Nhat Hanh, Martina Navratilova, Carl Lewis, Ani DiFranco, Ellen DeGeneres, Natalie Portman, Greta Thunberg, und viele andere. Vielleicht auch Jesus.

18. „Es ist in Ordnung, wenn das Fleisch kosher, halal, biologisch, aus Freilandhaltung, grasgefüttert, human, natürlich, lokal, von einem kleinen Familienbetrieb oder in ähnlicher Weise zertifiziert ist.“

Tatsache ist: Für wen ist es in Ordnung? Es ist immer noch nicht in Ordnung für die persönliche Gesundheit, immer noch nicht in Ordnung für die geschlachteten Tiere, immer noch nicht in Ordnung für die Umwelt. Die Koscher- und Halal-Normen gelten derzeit nur für die Tötung der Tiere, nicht aber für die Art und Weise, wie diese Tiere aufgezogen und behandelt werden. Bio bedeutet, dass keine chemischen Stoffe eingesetzt werden, aber es gibt keine Rücksicht auf das Leben oder die Schlachtung der Tiere. Freilandhaltung ist oft ein Mythos, da sie nur die Möglichkeit des Zugangs zur freien Natur bedeutet; echte Freilandhaltung bedeutet zwar mehr Bewegungsfreiheit für die Tiere, aber auch mehr Landbedarf und das Potential einer stärkeren Umweltzerstörung. Lokale und kleine Bauernhöfe, die auch junge Tiere schlachten, sind in der Minderheit, denn 95-99 % des Fleisches in den USA wird in Massentierhaltung produziert. Würden sich mehr Menschen für Fleisch aus der Region oder von kleinen Bauernhöfen entscheiden, müssten diese kleinen Betriebe zwangsläufig wachsen oder es müsste viel mehr

Fleischbetriebe geben. Keine dieser beiden Möglichkeiten wäre wünschenswert. Begriffe wie “human” und “natürlich” sind völlig unreguliert und in der Regel bedeutungslos.

19. „Tiere empfinden keinen Schmerz und leiden nicht, daher ist es egal, ob sie zu Nahrungszwecken gehalten werden.“

Tatsache ist: Viele Studien zeigen, dass Tiere fühlen und leiden können; auch die persönlichen Erfahrungen vieler Menschen mit Haustieren wie Katzen und Hunden und anderen Tieren belegen dies. Untersuchungen von Tiergehirnen, Nervensystemen, Nervenzellen und Alltagsverhalten belegen das Vorhandensein von Schmerz, Freude und anderen Empfindungen. Außerdem wird immer deutlicher, dass viele Tiere verschiedene Emotionen empfinden, darunter emotionale Schmerzen wie Furcht, Angst, Kummer, Trauer, Angst und Schrecken, aber auch Freude und Vergnügen.

20. „Auch die pflanzliche Landwirtschaft tötet Lebewesen, also ist es egal, was man isst oder tut.“

Tatsache ist: Es stimmt zwar, dass der reine Ackerbau und damit verbundene Tätigkeiten auch Lebewesen töten, aber es sollte klar sein, dass die Tierhaltung weit mehr Lebewesen tötet, und zwar absichtlich. Darüber hinaus ist die Tierhaltung in hohem Maße auf die pflanzliche Landwirtschaft angewiesen, um die für die Fleischproduktion gezüchteten Tiere zu ernähren. Es ist eindeutig eine Frage der Intensität, sowohl qualitativ als auch quantitativ, und das Ziel für Vegetarier und Veganer und alle Menschen sollte sein, das zu tun, was am gesündesten, am mitfühlendsten und am wenigsten zerstörerisch ist und den geringstmöglichen Schaden für Menschen, andere Tiere und unsere Umwelt verursacht.

21. „Ich möchte kein “Kaninchenfutter” essen, sondern viele verschiedene Dinge.“

Tatsache ist: Es stimmt zwar, dass Vegetarier und Veganer kein Fleisch essen, aber nur weil sie kein Fleisch essen, essen sie nicht weniger abwechslungsreich. Tatsächlich essen die meisten Vegetarier und Veganer eine größere Vielfalt an Lebensmitteln als die meisten

Fleischesser und neigen dazu, mit allen möglichen Obst- und Gemüsesorten, Körnern, Bohnen, Nüssen und Samen zu experimentieren und sie zu genießen, einschließlich alter Sorten und landwirtschaftlicher Erzeugnisse aus anderen Ländern und Kulturen.

22. „Ich esse einfach gerne Fleisch, deshalb sind mir die Folgen egal.“

Tatsache ist: Was kann man angesichts eines solch krassen Egoismus sagen? „Im Grunde genommen ist es in letzter Konsequenz nicht egoistisch, sondern nur unendlich dumm, der Ausdruck krimineller da folgenschwerer Kurzsichtigkeit und Ignoranz, da die eigene Lebensgrundlage zerstört wird“, so das Fazit von Heike Woock.

Der große jüdische Philosoph Hillel hat einmal gefragt: “Wenn ich nur für mich bin, was bin ich dann?” Ehrlich gesagt, nicht viel.

23. „Die Menschen werden immer Fleisch essen. Das wird sich nie ändern, warum also die Mühe?“

Tatsache ist: Eine Analogie von Karl Seff, Ph.D., der fragt: „Ist Rauchen wie Fleisch essen?“. „Es gab eine Zeit, in der Menschen, die das Rauchen ablehnten, als asozial und unvernünftig angesehen wurden. Dann gab es eine Zeit, in der sie als faktisch korrekt galten, ihre Sache aber als hoffnungslos angesehen wurde, weil sich nie etwas ändern würde, weil Raucher süchtig sind, junge Menschen dem Rauchen verfallen und die Tabakindustrie über die Mittel verfügt, sich umfassend zu schützen. Inzwischen haben sich viele Dinge geändert. Es gab eine Zeit, da galten Vegetarier als seltsam und kränklich. Es war etwas, aus dem man herauswachsen würde. Jetzt werden wir als faktisch korrekt angesehen, finde ich, und wir werden respektiert, aber unsere Sache wird als chancenlos angesehen, weil die Menschen niemals auf Fleisch verzichten werden.“ Und selbst das hat sich geändert, denn die Menschen werden bewusster, wacher und weiser.

Dr. John McDougall sagt: “Fleischessen in dieser Generation zu einer gesellschaftlichen Schande zu machen, so wie wir es mit dem Zigarettenrauchen in der letzten Generation getan haben, ist eine grundlegende Veränderung, die stattfinden muss, um unsere

Gesellschaft auf die nächste Stufe zu heben und unser persönliches Überleben zu sichern.”

24. „Warum sollte ich kein Fleisch und andere tierische Produkte essen?”

Tatsache ist: Es gibt keine rationalen Gründe, Fleisch zu essen, aber es gibt viele rationale Gründe, es nicht zu tun. Auch wenn es verschiedene eigennützige Begründungen für den Verzehr anderer Tiere geben mag, gibt es keine biologischen, genetischen, moralischen, ethischen, religiösen, philosophischen, ernährungswissenschaftlichen oder ökologischen Gründe oder Vorteile für den Verzehr von Fleisch und anderer tierischer Produkte. Alle Argumente gegen Vegetarismus und Veganismus sind letztlich unbegründet und nicht stichhaltig.

25. „Die vegane Lebensweise ist (wahlweise): ... ein Hobby, ... eine Ideologie, ... eine Diät von vielen, ... eine Religion, ... eine Mode.”

Tatsache ist: Die vegane Lebensweise ist die Art zu leben, die das Leben, die alles Leben am meisten respektiert. Sie ist uns nicht nur naturgegeben, wie wir in den Kapiteln 9 und 23 gesehen haben, vernünftig zusammengestellt ist sie auch in jeder Hinsicht lebenserhaltend – für den Menschen, die Tiere und den Planeten. Sie fußt auf der Erkenntnis vom Sein, darauf, dass wir die Wahl haben, jede Zelle unseres Körpers mit Energie zu nähren oder mit toter Materie zu zerstören. Oder wie lautet Ihre Antwort auf die Fragen: In welcher Welt wollen Sie leben? Welches System wollen Sie nähren? Und welches nähren Sie heute? Welches System ist von der Natur vorgesehen? Und welche Gesetze? Wir haben uns das Leben – in den wohlhabenden Ländern – bequem eingerichtet - auf Kosten anderer Länder und deren Menschen, auf Kosten der Um- und Mitwelt und in letzter Konsequenz zu unserem eigenen Verderb. Wir haben die Wahl, es anders zu tun. Das Leben global ganzheitlich zu verstehen und zu gestalten. Zukunftstauglich.

Kapitel 30

Making the Switch! – Umsteigen - JETZT!



Sich vegetarisch oder vegan zu ernähren, ist der beste Schritt, den Sie für Ihre persönliche Gesundheit, Ihre spirituelle Gesundheit, die öffentliche Gesundheit, die Gesundheit der Tiere und die Gesundheit unserer Umwelt tun können. “Die Ernährung - eine Entscheidung, die wir jeden Tag, mehrmals am Tag treffen - bestimmt die Größe unseres ökologischen Fußabdrucks”, schreibt Lisa Kemmerer in *Eating Earth: Environmental Ethics and Dietary Choice*”.

“Es besteht ein direkter Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Fleisch und der Umwelt. Ganz einfach, man kann kein fleisshessender Umweltschützer sein. Tut mir leid, Leute.”

Andrea Gordon, “*Wenn du recycelst, warum isst du dann Fleisch?*”, American Jurist

Jetzt ist es an der Zeit umzusteigen! Sie werden die große Genugtuung erfahren, Ihre persönliche Gesundheit zu verbessern, Ihren Fußabdruck in Bezug auf den Klimawandel und den Methanausstoß zu verringern, den Regenwald zu retten, Tiere und Arten zu schützen und Ihre Ernährung Ihren moralischen, philosophischen, religiösen, spirituellen, sozialen, politischen und ökologischen Werten anzupassen. Es fühlt sich in jeder Hinsicht einfach nur gut an!

Versuchen Sie, den Verzehr von Fleisch, Geflügel und Fisch sowie von Milchprodukten und Eiern zu vermeiden oder zumindest stark zu reduzieren und durch mehr frisches Gemüse, Obst, Bohnen, Linsen, Nüsse, Samen und Körner, wie Vollweizen, brauner Reis, Mais, Hafer, Gerste und die weniger verbreiteten

Amaranth, Buchweizen, Bulgur, Kamut, Hirse, Quinoa, roter Reis, Roggen, Sorghum, Dinkel, Sprossen, Teff, Triticale, Wildreis, zu ersetzen.

Der Kauf von Bioprodukten ist auch besser für Ihre Gesundheit, Ihre Ernährung, die Tiere, unsere Umwelt und die Gesundheit und die Sicherheit der Landwirte, Arbeiter, Vögel, Bienen, Käfer und andere. Der Verzehr von lokal und saisonal angebauten Lebensmitteln, die weniger Energie verbrauchen, ist in der Regel ebenfalls von Vorteil.

Wenn Sie mehr von diesen gesunden Lebensmitteln in Ihre Mahlzeiten einbauen möchten, ohne sich zu überfordern oder „in die kalte Sojamilch zu springen“, versuchen Sie es mit einer schrittweisen Herangehensweise, indem Sie die folgenden 12 Taktiken befolgen:

1. Informieren Sie sich, Ihre Familie und Ihre Freunde über die vielen Vorteile des Vegetarismus und des Veganismus. Beziehen Sie alle mit ein!
2. Denken Sie an die vegetarischen Mahlzeiten, die Sie bereits essen, und bauen Sie diese häufiger ein. Denken Sie auch an die Mahlzeiten, die Sie zubereiten oder essen und die leicht in vegetarisch/vegan umzuwandeln sind. Erweitern Sie Ihr Repertoire.
3. Bereiten Sie mindestens ein- oder zweimal pro Woche eine zusätzliche vegetarische oder vegane Mahlzeit zu. Seien Sie kreativ. Sie finden viele leckere Rezepte in Kochbüchern und auf vegetarischen/veganen Websites. Fügen Sie nach und nach mehr vegetarische und vegane Gerichte Ihrem Speiseplan hinzu. Wenn Sie zwar Vegetarier, aber noch nicht Veganer sind, lassen Sie Milchprodukte und Eier weg. Wenn Sie bereits Veganer sind, achten Sie mehr auf Bio-Produkte und Produkte aus lokalem Anbau; wenn Sie eines von beiden tun, wechseln Sie zu mehr Vollkornprodukten und weniger verarbeiteten oder besser noch zu unverarbeiteten Lebensmitteln (Vitalkost, lebendige Nahrung).
4. Versuchen Sie pflanzliche Alternativen zu Fleischprodukten. Für fast jedes tierische Produkt gibt es schmackhaften vegetarischen/veganen Ersatz. Für manche Menschen ist dies der Schlüssel für eine erfolgreiche lustvolle Umstellung. Testen Sie das Angebot und probieren Sie verschiedene Marken aus, um Ihren Geschmack zu treffen. Besuchen Sie Ihren Naturkostladen, die Gesundheitsabteilungen Ihrer Lebensmittelgeschäfte, Hofläden und Bauernmärkte, um zu sehen, was es dort gibt. Sie werden viel mehr als nur

Gemüseburger und Tofu-Würstchen finden. Pflanzliche Alternativen sind vielfältig und vielseitig. Dazu gehören Produkte wie Miso, Sojabohnen (Edamame), Sojamehl, Pflanzenmilch, Sojajoghurt, Tempeh, Tofu, pflanzliche Eiweißerzeugnisse, Käse auf pflanzlicher Basis sowie die vielen Fleischersatzprodukte.

4. Wenn Sie weiterhin Fleisch oder Fisch essen, achten Sie unbedingt darauf, dass es aus biologischem Anbau stammt, dass es aus Ihrer Region stammt und Sie kleine Portionen konsumieren. Eine Portion Fleisch für Erwachsene sollte, wenn überhaupt, nicht mehr als maximal ein Handteller groß sein. Verringern Sie den Fleischanteil, indem Sie wenig Fleisch als Zutat in Gerichte integrieren, die Gemüse und Vollkornprodukte enthalten. Verringern Sie kontinuierlich die Fleischmenge und erhöhen den Anteil an Gemüse, Getreide und Bohnen. Der eingängige Rat von Michael Pollan sei hier hilfreich: “Essen Sie. Nicht zu viel. Und hauptsächlich Pflanzen.”
4. Legen Sie Ihren eigenen Bio-Garten mit Obst, Gemüse und Kräutern an. Menschen, auch Kinder, essen eher Obst und Gemüse, wenn sie am Anbau beteiligt sind, und Menschen sind eher bereit, Land zu schützen, wenn sie einen Anteil daran haben.
4. Kaufen Sie in Naturkostläden und auf Bauernmärkten ein und/oder werden Sie Teilhaber der solidarischen Landwirtschaften, lösen Sie Gemüse-Abos oder beteiligen sich an Gemeinschaftsprojekten.
4. Abonnieren Sie eine vegetarische oder vegane Zeitschriften, besuchen oder organisieren Sie ein vegetarisches oder veganes Treffen oder einen Potluck (Anm. d. Ü.: Ausdruck für ausdrücklich vegane oder Rohkosttreffen und -Picknick, zu denen jeder ein Gericht mitbringt), abonnieren Sie Newsletter veganer Seiten oder treten einer Social-Media-Gruppe bei und/oder schließen Sie sich einer lokalen oder nationalen vegetarischen oder veganen Organisation an, um auf dem Laufenden zu bleiben und mehr über die vielen Vorteile des Vegetarismus/Veganismus zu erfahren, um inspiriert zu bleiben, um großartige Rezeptideen zu erhalten, um Bezugsquellen zu finden, um Gleichgesinnte und mitfühlende Menschen zu treffen, um Unterstützung zu geben und zu erhalten und um sich einer lebensbejahenden Gemeinschaft verbunden zu fühlen.
4. Suchen Sie sich einen Partner, eine Partnerin, einen “Studienkollegen oder eine Entdeckerkollegin”, denn es ist leichter, etwas durchzuhalten, wenn man Teil einer Gruppe oder eines Teams ist.

4. Essen Sie in vegetarischen Restaurants
4. Bilden Sie sich weiter.
4. Beglückwünschen Sie sich selbst, dass Sie jeden Tag eine gesunde, nachhaltige, mitfühlende und lebensbejahende Entscheidung treffen, und genießen Sie die neuen Lebensmittel, die Sie essen, freuen Sie sich an der neuen Person, die Sie werden.

Es gibt keinen Grund, sich für das, was Sie essen oder nicht essen, schuldig zu fühlen. Stattdessen brauchen wir alle mehr Selbst- und Sozialverantwortung, um uns in eine positive Richtung zu bewegen - sowohl für uns als auch für die Tiere und unsere Umwelt. Denken Sie daran, dass die Umstellung auf Vegetarismus/Veganismus nicht bedeutet, auf etwas zu verzichten. „Ganz im Gegenteil: es geht darum, eben *nicht* auf eine lebenswerte Zukunft zu verzichten, indem wir uns heute gezielt dazu entscheiden uns zukunftsbejahend zu verhalten“, Heike Woock. Es geht darum, mehr zu lernen und sich mit anderen zusammenzuschließen, um positive Entscheidungen zu treffen, die unser persönliches Wohlbefinden verbessern, das Leben von Tieren retten und unsere Umwelt schützen, die wir alle teilen und von der wir abhängig sind.

Greta Thunberg sagt, dass sie aus “ethischen, ökologischen und klimatischen Gründen” vegan lebt und ihre Eltern überzeugt hat, sich ihr anzuschließen. Dieser Erfolg inspirierte sie dazu, noch mehr zu tun. Im August 2018 startete Greta im Alter von 15 Jahren in Stockholm, Schweden, ihren Schulstreik für das Klima, der heute unter dem Namen *Fridays For Future* bekannt ist. Nachdem sie bei den *Vereinten Nationen*, der *Europäischen Union* und dem *Weltwirtschaftsforum* gesprochen und zahlreiche Preise gewonnen hat, verändert sie die Welt, nachdem sie ihre Familie verändert hat.

Das *Journal of the American Public Health Association* schrieb 2007 in einem Leitartikel: “Es ist merkwürdig, dass die Änderung der Art und Weise, wie Menschen Tiere behandeln - vor allem der Verzicht auf den Verzehr von Tieren oder zumindest die radikale Einschränkung der verzehrten Mengen - als bedeutende Präventivmaßnahme weitgehend aus dem Blickfeld geraten ist. Eine solche Änderung könnte jedoch, wenn sie in ausreichendem Maße angenommen oder durchgesetzt wird, selbst in diesem späten Stadium noch die Wahrscheinlichkeit einer gefürchteten Grippepandemie verringern. Noch wahrscheinlicher wäre es, unbekannte künftige Krankheiten zu verhindern, die ohne diese Mutationen aus der intensiven Tierhaltung und der Tötung von Tieren

zur Nahrungsgewinnung entstehen könnten. Doch die Menschheit scheint diese Möglichkeit nicht einmal in Betracht zu ziehen. Wir neigen dazu, unsere Schutzmechanismen immer erst zu aktivieren, wenn die Katastrophe schon da ist.”

Bei Vegetarismus und Veganismus geht es buchstäblich um Leben und Tod - für jeden einzelnen von uns und für uns alle zusammen.

Der Verzehr von Tieren und tierischen Produkten verursacht:

- Leiden und Tod von Tieren
- schlechte Gesundheit, Krankheit und den frühen Tod von Menschen
- nicht nachhaltige Übernutzung fossiler Brennstoffe, Wasser, Land, Mutterboden, Getreide, Arbeitskräfte und andere lebenswichtige Ressourcen
- Zerstörung der Umwelt, einschließlich Abholzung, Artensterben, Monokulturen und Klimawandel
- Legitimierung von Zwang und Gewalt
- Ausbeutung von Arbeitern
- Fehllenkung von Kapital und Fähigkeiten, Land- und Energienutzung und anderen Vermögenswerten
- enorme Ineffizienz in der Wirtschaft
- enorme Ressourcenverschwendung
- massive Ungleichheiten in der Welt
- Fortbestehen von Welthunger und Hungertod
- Übertragung Verbreitung gefährlicher Krankheiten
- moralisches Versagen in sogenannten zivilisierten Gesellschaften.

Vegetarismus und Veganismus sind das Gegenmittel zu all diesen unnötigen Tragödien. Es ist ganz einfach: Weg mit dem Fleisch!

“Der Fleischkonsum ist jetzt ein drohendes Problem für die Menschheit.”

Redaktion, *World Watch*, Juli/August 2004

“Wenn jemand den Planeten retten will, muss er einfach nur aufhören, Fleisch zu essen. Das ist das Wirkungsvollste, was man tun kann. Es ist geradezu verblüffend, wenn man darüber nachdenkt. Der Vegetarismus nimmt gleichermaßen Rücksicht auf so viele Dinge: Umwelt, Hunger, Greueln.”

Paul McCartney

„Der beste Weg, den Planeten zu retten? Verzichten Sie auf Fleisch und Milchprodukte.“

George Monbiot, *The Guardian*

“Indem du deine Ernährung einfach änderst, nimmst du an einer weltverändernden Kampagne teil, bei der das, was gut für dich ist, auch gut für den Planeten ist.“

Paul McCartney

“Versuchen Sie es mit Vegetarismus ... und Sie werden einen Frühling auf Ihrem Lebensweg erfahren, ein Strahlen auf den Wangen und ein helleres, strahlenderes Ich.“

Alicia Silverstone

“Du musst die Veränderung sein, die du in der Welt sehen willst.“

Mohandas Gandhi

Vegetarier und Veganer leben nachhaltiger und sind daher Teil der Lösung, und nicht mehr Teil des Problems. Der Verzehr von Pflanzen verbindet die Menschen wieder mit der Natur, verbindet sie mit der Erde, und mit dem, was sinnvoll und lebenswichtig ist.

Victoria Moran hofft, dass “eine weitgehend vegane Welt vielleicht nicht der Himmel auf Erden ist, [aber] sie ist unsere beste Chance auf ein Leben auf der Erde, und das ist wirklich genug.“

Ihr Fleischverzehr machte Sinn aufgrund dessen, was Ihnen gezeigt und gesagt wurde, aufgrund dessen, was Ihre Familie und Ihre Freunde aßen und womit sie Sie fütterten, aufgrund dessen, was die Regierung empfahl und die Gesellschaft förderte, und aufgrund der Fehlinformationen (Lobbyismus), die wir alle über Fleisch, Gesundheit, Ernährung, Mitgefühl, Ökologie usw. erhielten. Aber jetzt

sind die Zeiten anders, und wir wissen es besser, nicht nur weil wir neue – erschütternde - Fakten haben und diese kennen, sondern auch, weil wir ein neues Verständnis und neue Empfindungen, Einsichten und eine neue Wahrnehmung, haben.

Der Verzicht auf Fleisch ist der effektivste Weg, um die Erde, die Tiere und uns selbst und unsere Familien zu retten. Die Erde zu essen, muss nicht bedeuten, sie, die Tiere und uns selbst zu zerstören. Die Erde zu essen kann bedeuten, das zu essen, was auf ihr wächst.

Lasst uns gemeinsam essen und gedeihen!

Dan Brook, PhD

Autor

Dan Brook lehrt Soziologie an der San Jose State University, wo er der Fakultätsberater des *Spartan Veg Club* ist. Er ist Vorstandsmitglied der *San Francisco Veg Society*, Beiratsmitglied von *Jewish Veg*, Administrator von *Veg Chiang Mai* (Facebook), Herausgeber des gemeinnützigen Veg-Kochbuchs *Justice in the Kitchen* und hat Freude an gesunder Ernährung.

Heike Woock

Übersetzung in Deutsch und Französisch, Anhänge, Textgestaltung

Gründungspräsidenten des gemeinnützig anerkannten Tier- und Naturschutzvereines ASAVE: Öffentliche Vorträge, Workshops in Schulen, Trägerschaft und Durchführung von Naturschutzprojekten. Aktives Mitglied bei Alsace Nature, L 214, Alternatives Territoriales, Vogelschutzliga, Bürgerforum Agenda 2030 des Landkreises sowie auf kommunaler Ebene.

Ihr Zuhause ist ein Heim für viele heute glückliche Tiere.

Unternehmerin „Institut für Nachhaltige Entwicklung – Zukunft-unternehmen.net“
Entwicklung, Transformation und ganzheitlich nachhaltige Zukunftsgestaltung für Menschen, Unternehmen und Organisationen.

Ganzheitliche Ernährungsberaterin für Vegan- und Vitalkost

Begründerin der ErgebnisHierarchie® und der Klima-Collage®

Vortragende, Publizierende (Print und Social Media)

Autorin von „Zukunft gestalten oder Krisen managen?“ (Mai 2022)

www.zukunftunternehmen.net

www.loesungs-coach.ch

www.vegane-und-vitalkost.net

www.asave.net