

***Vegetarismus:***  
**ist diese Ernährungsform  
die Lösung für die  
virulenten Probleme der  
Gegenwart und Zukunft???**

**Von: Amadeus Fuchsberger**

**Betreut von: Frau Heike Dietmann**

**12. Klasse  
Rudolf-Steiner-Schule-Salzburg  
2007/08**

**"Nichts wird die Chance auf ein  
Überleben auf der Erde so steigern  
wie der Schritt zur vegetarischen  
Ernährung."**

*Albert Einstein*

**„Je weiter einer im Geistigen  
fortschreitet, umso mehr wird ihm der  
Fleischgenuss zum Ekel.“**

*Rudolf Steiner*

## **Inhaltsverzeichnis**

1. Prolog.....	4
2. Überblick über Vegetarismus; Geschichte, Verschiedene Arten,.....	5
3. Vegetarismus und Welternährung.....	14
4. Vegetarismus aus fünf Sichtweisen:	
1. Ethische.....	17
2. Ernährungspsychologische..	19
3. Biologische.....	19
4. Volkswirtschaftliche.....	20
5. Ästhetische.....	22
5. Rudolf Steiners Ansichten zu diesem Thema.....	23
6. Sind Vegetarier die gesünderen Menschen?.....	25
7. Zusammenhänge:	
Fleisch/Erderwärmung/Hungersnot/etc.....	29
8. Tierleid.....	33
9. Fische, auch sie empfinden Schmerz.....	40
10. Problem Milchkonsum.....	42
11. Eier/Honig??.....	50
12. Übersicht über wichtige und berühmte Vegetarier....	53
13. Was jeder einzelne dazu beitragen kann.....	55
14. Epilog.....	56
15. So schön kann Vegetarismus sein.....	57
16. Quellennachweis.....	58

## 1. Prolog

Ich habe dieses Thema gewählt, weil ich von Geburt an Vegetarier bin, ich habe noch nie Tiere gegessen, werde auch in Zukunft keine essen, denn - im Sinne von Da Vinci - möchte ich keine **wandelnde Grabstätte** sein!

Gründe, Vegetarier zu sein, gibt es viele: Massentierhaltung, Zweckentfremdung von Tierfellen und jegliche andere Art der Quälerei von Tieren lassen sich einfach nicht rechtfertigen. Und auch für die Leute, die nicht auf den „Geschmack“ von Fleisch verzichten können, gibt es genügend vegetarische Ersatzprodukte, die diesen „Appetit“ stillen!!!

Ist es gerecht, die Tiere, die in der Evolution eine Stufe unter uns stehen und keinerlei Möglichkeit haben uns zu sagen, was sie stört, dermaßen zu quälen und zu misshandeln, wie dass z.B. in Massentiehaltungen der Fall ist? Kann ein Schwein etwas dafür, dass es als Schwein geboren wurde und deshalb von uns Menschen brutal misshandelt wird? Wäre es als Katze oder Hund geboren worden, würden wir es niemals so behandeln, zumindest nicht bei uns. Tiere können sich nicht wehren und sind uns ausgeliefert. Man würde seinen Hund nie zum Schlachter bringen, oder? Warum tun wir es dann mit Schweinen und Kälbern?

„Denn solange Menschen denken, dass Tiere nicht fühlen, müssen Tiere fühlen, dass Menschen nicht denken!“ RespekTiere

Ist es vertretbar unter den heutigen Bedingungen das Tierleid, welches der Fleischkonsum unbestreitbar verursacht in Kauf zu nehmen und in der heutigen Zeit der Klimaerwärmung und Hungersnöten, trotz des eigentlichen Überflusses, etc., dennoch Fleisch - und das meistens aus Mast- und Massentierhaltungen - in großen Mengen, zu konsumieren?

## 2. Überblick über Vegetarismus, Arten, Geschichte

Der Begriff "Vegetarismus" ist die Übersetzung des englischen vegetarianism. Dieses Wort ist von vegetable (pflanzlich, Gemüse) abgeleitet.

Der Begriff vegetarian ist laut dem Oxford English Dictionary erstmals 1839 belegt. Allgemein gebräuchlich wurde er erst durch die Gründung der englischen Vegetarian Society im Jahre 1847. Das Wort "Vegetarier", das im Jahre 1847 von den Gründern der Britischen Vegetarischen Gesellschaft geprägt wurde, hat seine Wurzel im lateinischen Wort vegetus (kräftig, frisch lebendig, gesund). Oft wird es auch mit den Wörtern lebendig, belebt übersetzt. Mit dem Ausdruck homo vegetus bezeichneten die alten Römer einen geistig und körperlich gesunden, vitalen Menschen. Die ursprüngliche Bedeutung des Wortes weist also auf eine ganzheitliche, harmonische Lebenseinstellung hin, die weitaus mehr beinhaltet als nur die Ernährung durch Getreide, Gemüse und Früchte.

### **Geschichte**

Antike: Die Bewegung des Vegetarismus hat eine Geschichte von über 5000 Jahren. Schon im alten Ägypten hielt man sich beim Fleischgenuss zurück. Der Glaube an die Wiedergeburt verbot den Verzehr von Tieren. In der Antike formulierte der griechische Mathematiker und Philosoph Pythagoras zentrale Gedanken des Vegetarismus. Der Verzicht auf tierisches Fleisch als Nahrungsmittel war für ihn Grundlage für das menschliche Zusammenleben. Pythagoras empfand das Schlachten von Tieren als schädigend für die menschliche Seele. Neben dem moralischen Anspruch hatte der Vegetarismus für die antiken Denker auch rein praktische Seiten. Von Sokrates, Plato und Aristoteles ist bekannt, dass Gewalt gegen Tiere nicht zur ihrer Auffassung von einem „natürlichen Leben“ gehörte. Bis zum Ende des antiken Zeitalters fand die Idee des Vegetarismus im gesamten Römischen Reich weite Verbreitung. Eine zentrale Stellung für die Entwicklung einer vegetarischen Geisteshaltung nimmt der Philosoph Plato ein.

Das Weltbild der Antike spiegelt sich in Zitaten vegetarischer Zeitgenossen wider:

Aristoteles (-384 - -322):

· „Wie der Mensch in seiner Vollendung das edelste aller Geschöpfe ist, so ist er, losgerissen von Gesetz und Recht, das schlimmste von allen.“

Cicero

· „Ich bitte dich nicht, mich zu verschonen, wenn du in Not bist, sondern nur, wenn du frevelhafte Begierde hast. Töte mich, um zu essen, aber morde mich nicht, um besser zu essen!“

Hippokrates (-460 - -370)

· „Die Menschen bekamen nämlich von der schweren tierischen Kost viele ernste Beschwerden .... aus diesem Grunde haben dann auch diese, glaube ich, eine ihrer Natur entsprechende Ernährung gesucht und diese gefunden, die wir jetzt zu uns nehmen. Manches, was als nahrhaft angesehen wird, ergibt in vielen Fällen diesen Effekt nicht und umgekehrt. Wohlgetan ist es, die Gesunden sorgfältig zu führen, damit sie nicht krank werden“

Plinius (45 – 125)

· „Für ein kleines Stücklein Fleisch nehmen wir den Tieren die Seele sowie Sonnenlicht und Lebenszeit, wozu sie doch entstanden und von Natur aus da sind.“

Mittelalter: In dieser Zeit hatte die Idee des Vegetarismus einen schweren Stand. Die Gesellschaft des Römischen Reiches kultivierte das Töten von Tieren in Gladiatorenkämpfen und Festgelagen. Die nach ihrem Vordenker benannten Pythagoreaner mussten ihre Geisteshaltung in der Öffentlichkeit verbergen. Die Angst vor Verfolgung war zu stark. Die Weltreligionen des Christentums, des Judentums und des Buddhismus entwickelten unterschiedliche Ernährungsriten. Für den Buddhismus hat das Mitgefühl mit allen Kreaturen einen hohen Stellenwert. Im Christentum hat sich bis in die Neuzeit ein ungleiches Verhältnis der Lebewesen gehalten. Der Mensch hatte die göttliche Erlaubnis, sich die Erde untertan zu machen. Das Judentum zeichnet sich durch fest gefügte Opferrituale aus. Doch einige Splittergruppen beteiligten sich schon in der Entstehungsphase nicht an den blutigen Schlachtfesten.

Wie in der Antike gab es auch im Mittelalter Menschen, die wir aus heutiger Sicht als Vegetarier bezeichnen würden. Die Philosophie des Manichäismus praktizierte zwischen dem dritten und zehnten Jahrhundert ein fleischloses Leben. Die herrschende Kirche verfolgte und verurteilte die Asketen. Trotz aller Macht entwickelten und erhielten sich auch innerhalb der Kirche Freiräume für vegetarisches Leben.

Der Kirchenvater Basilius der Große (329 – 379) und der Mönch Franz von Assisi (1182 – 1226) stehen für eine praktizierte Gleichberechtigung zwischen Mensch und Tier. Auch der Kirchenschriftsteller Johannes Chrysostomus (344 – 407) betonte die asketische Seite seines Mönchtums gegenüber der weit verbreiteten Völlerei bei den Mächtigen.

Johannes Crysostomus, Kirchenschriftsteller (344 – 407)

„Keine Ströme von Blut fließen hier, kein Fleisch wird geschlachtet und zerhackt, leckere Kost und schwerer Kopf ist diesen Mönchen unbekannt.“

Basilius der Große, Kirchenvater (329 – 379)

„Der Leib, der mit Fleischspeisen beschwert wird, wird von Krankheiten heimgesucht, eine mäßige Lebensweise macht ihn gesünder und stärker und schneidet dem Übel die Wurzel ab.“

Franziskus von Assisi, Mönch (1182 – 1226) „Alle Geschöpfe der Erde fühlen wie wir, alle Geschöpfe streben nach Glück wie wir. Alle Geschöpfe der Erde lieben, leiden und sterben wie wir, also sind sie uns gleich gestellte Werke des allmächtigen Schöpfers - unsere Brüder.“

„Alle Gebilde der Schöpfung sind Kinder des einen Vaters und daher Brüder.“

Gregor von Nizianz, Kirchenvater (330 – 390)

„Die Schwelgereien in Fleischgerichten sind ein schändliches Unrecht, und ich wünsche, dass ihr vor allen Dingen bestrebt sein möget, eurer Seele eine Nahrung zu reichen, welche ewige Dauer hat.“

Neuzeit: Die Aufklärung beendete die Dominanz des kirchlichen Weltbildes. Seitdem ist die Geistesgeschichte von zahlreichen Persönlichkeiten geprägt worden, die nach vegetarischen Prinzipien lebten. Die Entdecker brachten eine Vielzahl von bislang unbekanntem Gemüsesorten mit. In Ländern wie Irland konnte die Bevölkerung über Jahrhunderte durch den Anbau der Kartoffel überleben. Auch die Einstufung der Tiere, die Rangordnung der Lebewesen änderte sich. Tiere wurden als fühlende Wesen angesehen. In den westlichen Gesellschaften entwickelten sich Geistesströmungen, die den Fleischgenuss als einen Verstoß gegen göttliche Gebote betrachteten. Die äußerst brutalen Schlachtmethoden empörten mehr und mehr Zeitgenossen. Berühmte Philosophen der damaligen Zeit wie Jean Jaques Rousseau (1712-1778) stellten die fehlende Humanität des Menschen gegenüber der tierischen Kreatur infrage. Besonders die Vertreter der protestantischen Freikirchen in England und den USA hatten einen besonderen Einfluss auf die Verbreitung des vegetarischen Gedankengutes. Einer der bekanntesten Vertreter dieser angloamerikanischen Vegetariertkommunen ist Dr. John Harvey Kellogg, der Erfinder der gleichnamigen Frühstücksflocken. Ende des 19. Jahrhunderts waren vegetarische Restaurants sehr

beliebt. Um die Gesundheit der Industriearbeiter kümmerten sich Vegetarische Gesellschaften. In Streikzeiten erhielten die Arbeiter Nahrungspakete.

#### Entwicklung ab dem 20. Jahrhundert

Nachdem sich bereits im neunzehnten Jahrhundert mehrere nationale Vegetarierverbände gebildet hatten, entstand im Jahr 1908 die Internationale Vegetarier-Union als Dachverband.

In Deutschland waren zur Zeit der Weimarer Republik die Mitgliederzahlen des Vegetarierbunds stark rückläufig. 1935 löste sich der Bund auf, um seiner geplanten Gleichschaltung durch die Nationalsozialisten zuvorzukommen.

Albert Schweitzer setzte sich seit seiner Jugend intensiv mit der ethischen Problematik der Anwendung tödlicher Gewalt gegen Tiere auseinander. Das von ihm entwickelte Prinzip der *Ehrfurcht vor dem Leben* spielt noch heute in einschlägigen Diskussionen eine Rolle. Er selber ging jedoch erst kurz vor seinem Tod zur vegetarischen Ernährung über.

Ein prominenter Befürworter des Vegetarismus war Gandhi.

## **Was ist ein Vegetarier**

Ein Vegetarier ist jemand, der keine Lebensmittel isst, die das Töten von Tieren voraussetzen. Er isst also weder Fleisch, Fisch, Geflügel noch Schlachthaus-Nebenprodukte wie zum Beispiel Gelatine. Produkte von lebenden Tieren wie Milch, Milchprodukte (Käse,...) und Eier werden nicht von allen Vegetariern gegessen.

In Verbindung mit dem Begriff "Vegetarier" gibt es noch die Vorsätze "**Ovo**" (=Ei) und "**Lacto**" (=Milch). Ein Ovo-Lacto-Vegetarier ist also ein Vegetarier, der noch Eier- und Milchprodukte zu sich nimmt.

Dies ist die klassische Form der vegetarischen Ernährung und wird von den meisten Vegetariern angewendet.

### Lacto-Vegetarier

Dieser isst Milchprodukte, aber keine Eier.

### Ovo-Vegetarier

Er isst Eier, aber keine Milchprodukte.

### Veganer

essen keine Milchprodukte, keine Eier oder irgendwelche andere tierische Produkte.

Honig ist ein Produkt von Bienen - also Tieren: einige Veganer essen ihn, andere nicht! Viele Veganer benutzen kein Leder, weil dies ein tierisches Produkt (vom toten Tier) ist.

Dann gibt es noch die so genannten „Pseudo- oder Puddingvegetarier“. Das sind meistens Kinder, die zum Beispiel aus Tierschutzgründen von einem Tag auf den anderen Fleisch verweigern und deren ratlose Mütter die Fleischspeisen dann ausschließlich durch Mehl- und Süßspeisen (Pudding etc.) ersetzen. Davon ist allerdings absolut abzuraten, denn wenn man das Fleisch einfach weg lässt und sich ansonsten an seiner Ernährung nichts umstellt ist dies äußerst ungesund! Einige Leute gehen noch weiter und werden so genannte "Fruitarier" und essen nur Früchte, Nüsse und Samen. Fruitarier glauben, dass es falsch ist eine Pflanze zu töten, indem man sie entwurzelt oder ihre Blätter abreißt.

Dann gibt es noch die Pescetarier, die verzichten, auf Fleisch, verzehren jedoch Fisch und weitere tierische Produkte. Sie werden mitunter irrtümlich den Vegetariern zugerechnet.

Wichtig ist es wenn man vegetarisch lebt, sich ausgewogen zu ernähren. Viel verschiedenes Obst, Gemüse und ganz wichtig Vollkornprodukte zu sich zu nehmen. Denn Weißmehlprodukte sind nicht nur absolut nährstoffarm sondern sogar ungesund. In einem

Test wurden Ratten nur mit Weißmehl gefüttert, diese starben nach wenigen Wochen, während die, die mit Vollkornmehl gefüttert wurden, völlig gesund blieben. Einen besseren Test und Beweis für die biologische Minderwertigkeit der Auszugsmehle gibt es nicht. Dass die Menschen durch Auszugsmehlgenuss nicht sterben, sondern bei übermäßigem Verzehr nur krank werden, hängt damit zusammen, dass sie außer Brot auch andere Nahrungsmittel zu sich nehmen. Man bedenke aber, wie gefährlich es werden kann, wenn Schwerkranke, die über längere Zeit appetitlos sind, ausschließlich mit Weißbrot oder weißem Zwieback, etc. ernährt werden.

Die Gründe für vegetarische Ernährung sind je nach Person und Kulturkreis verschieden. Häufig werden folgende Beweggründe genannt:

- Ethische Motivation: Als ethische Begründung geben Vegetarier an, dass sie nicht möchten, dass ihretwegen Tiere leiden müssen und getötet werden. Auch tierrechtliche Überlegungen können eine Rolle spielen.
- Gesundheitliche Motivation: Viele Vegetarier sind der Überzeugung, ihre Ernährungsweise sei gesünder als die nichtvegetarische.
- Ökologische Motivation: Manche Vegetarier halten die Massentierhaltung und den Anbau von Futtermitteln für ökologisch unverantwortlich, da dies die Umwelt insgesamt stärker belastet als der Anbau von Pflanzen für die menschliche Ernährung. Sie argumentieren auch, dass eine so ineffiziente Nahrungsmittelproduktion angesichts von Hungersnöten in der Dritten Welt unverantwortlich sei.
- Religiöse Motivation: In einigen Religionen bzw. religiösen Richtungen bestehen Prinzipien und Ernährungsregeln, die Vegetarismus fordern (Jainismus, einzelne Richtungen des Hinduismus) oder zumindest begünstigen (Buddhismus). Manche christliche Vegetarier berufen sich auf Bibelstellen.

## Abrahamitische Religionen

### Christentum

Im biblischen Buch Genesis 1,29 spricht Gott zu Adam und Eva und weist den Menschen alle Pflanzen und Früchte als Nahrung zu; Tierprodukte werden nicht erwähnt.

Manche christliche Vegetarier betrachten den Vegetarismus als von Gott gewollt und begründen dies unter anderem mit der Stelle:

...Und Jesus fuhr fort: „Gott gebot euren Vorvätern: ihr sollt nicht töten. Aber ihre Herzen waren verhärtet, und sie töteten. Dann wünschte Moses, dass sie zu mindest keine Menschen töten sollten, und er erlaubte ihnen, Tiere zu töten. Und dann wurde dass Herz eurer Vorväter noch mehr verhärtete, und sie töteten Menschen und Tiere gleicher weise. Aber ich sage euch: Tötet weder Menschen noch Tiere, noch was ihr sonst zur Nahrung nehmt. Denn wenn ihr lebendige Speise nehmt, wird sie euch erquicken; wenn ihr aber eine Speise tötet, wird die tote Speise auch euch töten. Denn Leben kommt nur von Leben, und vom Tod kommt immer nur der Tod. Denn alles, was eure Speise tötet, das tötet auch euren Körper. Und alles, was euren Körper tötet, das tötet auch eure Seele. Und euer Körper wird so, wie eure Speise ist, genau wie euer Geist wird, wie eure Gedanken sind...“

XXIV

„So esset immer von der Tafel Gottes: die Früchte der Bäume, das Korn und die Gräser des Feldes, die Milch der Tiere und den Honig der Bienen. Denn alles darüber hinaus ist Satan und führt auf den Weg der Sünde und Krankheit zum Tode. Aber Speise, die ihr von der überreichen Tafel Gottes nehmt, gibt eurem Körper Kraft und Jugend, und ihr werdet niemals Krankheit sehen...“

Und der bekannte Paderborner Theologe und Psychotherapeut Eugen Drewermann erläuterte in einem Vortrag zur Friedenskultur in den Religionen (18. August 1991) die berühmte Zeile des «Vater Unser»-Gebetes wie folgt:

«Gedenke auch unserer älteren Schwestern und Brüder, der Tiere. Verbiete dem Menschen, Tiere zu töten, um sie zu essen. Denn auch sie sind fühlende Wesen, auch in ihnen wohnt die Sehnsucht nach Leben; unsere Weggefährten sind sie, auf dem gemeinsamen Weg zur Unsterblichkeit. Solange noch Menschen Tiere töten, werden sie auch Kriege führen. Solange Menschen Tiere essen, werden sie ihre unschuldigen Opfer zu Tode quälen: zu Hunderttausenden in den Labors und Massenzuchtanstalten, zu Millionen in den Schlachthöfen der Städte, zu Myriaden in den Weltmeeren. Ihr Blutstrom darf nicht länger mehr als Nahrung dienen, ihr Leib nicht länger mehr als

Rohstoff, ihr Leben nicht länger mehr als Lebensmittel für uns Menschen. Verbiete uns, Herr, das tägliche Fleisch. Das tägliche Brot gib uns heute. Amen.»

### **Judentum**

In der jüdischen Religion gibt es umfangreiche Speisegebote, die bestimmte Tierarten als Nahrung ausschließen. Die Einteilung in milchige und fleischige Speisen, die nicht zugleich gegessen werden dürfen, zwingt bei strenger Kaschrut zur Beachtung komplizierter Vorschriften (Benutzung zweierlei Geschirrs, Wartezeiten zwischen den Mahlzeiten). Daher wird manchmal lieber auf Fleisch verzichtet.

### **Islam**

Ebenso wie das Judentum kennt der Islam detaillierte Speisevorschriften, insbesondere das Verbot von Schweinefleisch. Vegetarismus als Konzept ist in traditionell islamischen Ländern kaum bekannt. Fastenregeln beziehen sich auf eine bestimmte Tageszeit und nicht auf die Art der Speisen.

### **Fernöstliche Religionen**

In außereuropäischen Kulturen ist religiös begründeter Vegetarismus nur in Traditionen indischen Ursprungs anzutreffen. Strengen Vegetarismus praktizieren alle Anhänger des Jainismus und einzelne Richtungen des Hinduismus sowie manche Buddhisten. Die Motivation ist ihnen allen gemeinsam. Es ist in erster Linie das Gebot der Gewaltlosigkeit, welches das Verletzen und Töten untersagt und daher verbietet, davon auf irgendeine Weise zu profitieren. Nichtvegetarische Nahrung wird als Anlass zur Entstehung von schlechtem Karma aufgefasst. Außerdem sind diese Traditionen ursprünglich asketisch orientiert; die Nahrung soll einfach sein und sich auf das unbedingt Notwendige beschränken. Milch und Milchprodukte sind in allen diesen asiatischen Traditionen erlaubt.

### **Hinduismus**

Im Hinduismus war ursprünglich Fleischnahrung (einschließlich Rindfleisch) unter bestimmten Voraussetzungen zulässig. Im Rahmen religiöser Zeremonien wurden Tiere geschlachtet und ihr Fleisch anschließend verzehrt. Das Gesetzbuch des Manu, das grundlegende Gesetzeswerk des Hinduismus, erlaubt den Fleisch- und Fischverzehr und legt die Bedingungen fest, an die er geknüpft ist. Im Lauf der Zeit konnte sich aber der Lakto-Vegetarismus durchsetzen. In der Kolonialzeit wurde er von der Oberschicht

weitgehend befolgt, während die armen, im Kastensystem niedrig eingestuften Menschen gewöhnlich aßen, was sie bekommen konnten.

Strikten Lakto-Vegetarismus praktizieren die Yogis und die Vaishnavas (Verehrer Vishnus). Sie schreiben dem Fleisch unerwünschte Auswirkungen auf Bewusstseinszustand und Charakter des Essenden zu. Nach ihren Lehren sind Fleischspeisen der Guna Tamas zugeordnet, dem Eigenschaftstypus der Trägheit und Verwirrung. Daher und wegen des schlechten Karmas gilt die Fleischnahrung als Hindernis auf dem Weg zur Reinigung und Erlösung.

### **Buddhismus**

Auch im Buddhismus ergibt sich aus der Lehre von Ursache und Wirkung (Karma) der Grundsatz der Gewaltlosigkeit. Daher gilt generell, dass Buddhisten weder ein Schlachttier töten noch bei einer Schlachtung anwesend sein sollen. Sie sollen auch kein Fleisch von Tieren essen, die eigens ihretwegen geschlachtet wurden. Gelübde für Mönche, Nonnen und Laien enthalten entsprechende Selbstverpflichtungen. Es gibt aber keine allgemeine Regel, die Fleisch- und Fischnahrung grundsätzlich ausschließt. Daher hat sich der Vegetarismus in der buddhistischen Bevölkerung der ostasiatischen Länder und auch in den Klöstern nicht auf breiter Basis durchsetzen können. Er wird vielfach gelobt und als moralisch höherwertig betrachtet, doch nehmen buddhistische Bettelmönche auch Fleisch als Almosen von Laien an und verzehren es. Andererseits gibt es sogar in tibetischen Klöstern Vegetarier, obwohl der Fleischverzicht bei der dortigen klimabedingten Ernährungslage schwierig einzuhalten ist.

Unter den Lehrschriften des Mahayana loben manche den Vegetarismus (auch aus asketischem Motiv), eine relativ kleine Gruppe von Texten schreibt ihn sogar vor; das Lankavatara-Sutra befürwortet ihn nachdrücklich, und manche heutige buddhistische Lehrer äußern sich in diesem Sinne.

### **Jainismus**

Die Anhänger des Jainismus, vor allem die Mönche, sind äußerst konsequent bei der Umsetzung der allgemeinen Gewaltlosigkeit im Alltag. Sie vermeiden jegliche Nutzung von Produkten, die aus toten Tierkörpern gewonnen werden.

### **3. Vegetarismus und Welternährung**

Sokrates weist bereits im 4. Jahrhundert vor Christus in seinen Reden über den Staat darauf hin, dass dieser nur dann gesund zu erhalten sei, wenn man die Menschen vegetarisch ernährt. Er warnt, dass mehr Weideland benötigt werde, sobald die Menschen begännen, den Tierbestand zu erhöhen, um zusätzlich Schlachttiere zu halten. Sokrates meinte: "Und das Land, das ursprünglich groß genug war, um all seine Bewohner zu versorgen, wird auf einmal zu klein sein, und so werden wir in den Krieg ziehen müssen."

Es ist wirklich erstaunlich, dass Sokrates nicht nur die ethischen und gesundheitlichen Nachteile des Fleischessens bekannt waren, sondern offensichtlich auch die ökonomischen. Er weist mit Recht darauf hin, dass die Erde genug Nahrung für all ihre Bewohner hervorbringt, dass aber ein Fehlverhalten von nur wenigen Menschen schon weittragende Folgen haben kann. Die Wirklichkeit hat seine Vorahnungen weit übertroffen.

Der Teufelskreis, der durch den Konsum von Fleisch ausgelöst wird, ist wahrscheinlich das schlimmste Beispiel für das Zusammengehen von menschlicher Unvernunft und blinder Zerstörung.

Fleisch hat den großen Nachteil, dass es nur wenige Menschen auf Kosten vieler ernährt. Denn für die Produktion von Fleisch wird wertvolles Getreide, das die hungernden Menschen direkt ernähren könnte, an Tiere verfüttert. Laut amtlicher Angaben der USA werden über 90% des in der Vereinigten Staaten angebauten Getreides an Tiere (Rinder, Schweine, Lämmer, Hühner usw.) verfüttert. Das bedeutet, dass an die Schlachttiere Amerikas mehr Getreide verfüttert wird, als die Bevölkerung von Indien und China zusammen zur Ernährung bekommt! Diese Art der Umwandlung hochwertiger pflanzlicher Nahrungsmittel in Fleisch ist im höchsten Maß verschwenderisch. Um ein Rind ein Jahr lang zu füttern, benötigt man 0,5 ha Weideland. Nach einem Jahr erhält man von diesem Tier 300 kg essbares Fleisch.

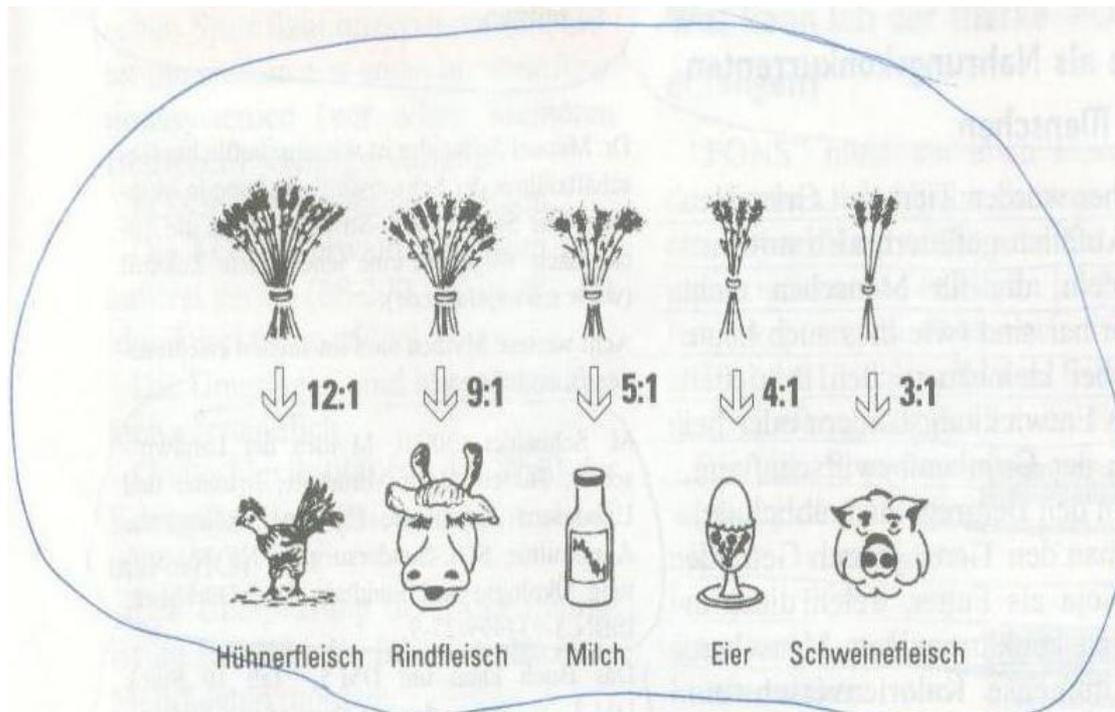
Hätte man auf dieser Fläche ein Jahr lang Kartoffeln oder Getreide angebaut, hätte man 3.000 kg Getreide oder 20.000 kg Kartoffel ernten können. Das heißt: Ein Steak von etwa 220 Gramm enthält so viel Pflanzenenergie, dass man damit rund 40 Menschen einen Tag lang vor dem Hungertod bewahren könnte!

Diese Verschwendung geschieht willentlich und aus knallharter Profitgier. Seit dem Zweiten Weltkrieg haben finanzstarke Konzerne begonnen, zahllose kleine Agrarbetriebe aufzukaufen, sie in gigantische Monokultur-Farmen umzufunktionieren und die Erträge mit modernster Technologie, chemischen Düngern und jetzt auch mit Hilfe von Gentechnik zu vervielfachen. Die Folge davon ist ein unvorstellbar großer Getreideüberschuss. Um zu verhindern, dass durch die Überproduktion die Preise sinken, gibt es nur zwei

Alternativen: die Vernichtung des Getreides oder die Umwandlung des wertlosen Getreides in Fleisch, das dann mit hohen Gewinnen verkauft werden kann. Wie sich die Wirtschaft entschieden hat, ist klar. Dabei ist das Rind noch die effektivste Getreidevernichtungsmaschine. So entspricht ein Kilogramm Rindfleisch 16 Kilogramm Getreide oder Sojabohnen. Das heißt also dass 15 Kilogramm Getreide - das sind 94% - für die Menschheit verloren sind. Die Fleischwirtschaft ist also maßgeblich für die Vernichtung von Nahrungsmitteln in gigantischem Ausmaß verantwortlich. Und dennoch wird die Fleischproduktion immer wieder durch neue Gesetze mit riesigen Subventionen gefördert, und gleich zweifach auf Kosten des Konsumenten: Zum Einen werden mit ihren Steuergeldern in Form von Subventionen die Schlachtierhalter unterstützt. Zum Anderen erhöhen sich zwangsläufig die Preise für die gesunden Nahrungsmittel wie Brot, Milch, Gemüse und Obst. Während also Fleisch künstlich billiger angeboten wird, steigen die Brot- und Milchpreise! Diese Taktik der Großkonzerne führte und führt weiter zu einem explosionsartig gesteigerten Fleischangebot, und so musste dem Volk der wachsende Fleischberg irgendwie schmackhaft gemacht werden. Über eine groß angelegte Werbung und "wissenschaftliche" Propaganda wurde verkündet, Fleisch sei gesund und wichtig, der Mensch brauche viel Protein, pflanzliches Protein sei minderwertig, Vegetarier hätten Mangelerscheinungen usw. Leider wird dieser werbetechnische Unsinn auch heute noch von vielen Ärzten, Medizinprofessoren und -studenten geglaubt und verkündet. Laut FAO (Lebensmittel- und Landwirtschaftsorganisation der UNO) hungern derzeit 850 Millionen Menschen. Rund 15 Millionen Kinder sterben jährlich an chronischer Unterernährung. 80% dieser hungernden Kinder sterben in Ländern, die eigentlich einen Nahrungsmittelüberschuss aufweisen. Doch das Getreide landet in Tiermägen, das Fleisch dieser Tiere auf den Tellern der Menschen in den Industriestaaten. Fleischverzehr unterstützt ein globales System, das Nahrungsmittel von den Hungernden abzieht. Menschen hungern in unmittelbarer Nähe von Soja- und Getreidefeldern, deren Erträge in Europa/USA/Südamerika an Tiere verfüttert werden. Über den Umweg des Weltmarktes befinden sich Fleischesser in einem direkten Konkurrenzverhältnis mit den Ärmsten und Hungernden der Welt. Vegetarische/Vegane Ernährung ist die einzige Lösung für das weltweit dringlichste Problem sozialer Ungerechtigkeit, den Welthunger. Denn: isst man Fleisch, schafft man Hunger, Leid und Tod. Kein Fleisch zu essen ist ein minimaler Anfang.

Solche Tatsachen bewogen Wirtschaftsexperten, darauf

hinzuweisen, dass das Welthungerproblem im Grunde nur von wenigen Menschen, nämlich den Fleischessern in den Industrieländern, verschuldet wird. Nicht die angebliche Überbevölkerung ist die Ursache der Nahrungsmittelknappheit, unter der heute fast drei Viertel der Erdbevölkerung leiden, sondern der Missbrauch von Nahrungsmitteln. Wir produzieren im Grunde mehr als genug Nahrungsmittel für alle Menschen auf unserem Planeten, doch wir verteilen sie ungerecht, indem wir sie verschwenden, sie an Schlachttiere verfüttern oder auch tonnenweise ins Meer kippen, um den Preis stabil zu halten.



Getreidemast ist eine gigantische Kalorien- und Eiweißverschwendung zu Lasten der Armen und Hungernden dieser Welt.

Menschen hungern, weil sie arm sind, nicht weil Nahrungsmittel fehlen.

#### 4. Vegetarismus aus fünf Sichtweisen:

## 1. Ethische

Das griechische Wort *ethos*, von dem der Begriff „Ethik“ abgeleitet ist, bedeutet „innere Gesinnung, Sitte und Lebensführung“ die sich aus der Verantwortung des Menschen gegenüber der Schöpfung ergibt. Es ist also nicht verwunderlich, dass sich die Vertreter einer konsequenten Ethik schon immer auch mit der Problematik des Fleischessens beschäftigt haben.

Umfragen unter Vegetariern zeigten dementsprechend, dass ein Großteil der Befragten aus ethisch-philosophischen Gründen kein Fleisch isst.

Es scheint allerdings, dass viele Menschen, die Fleisch essen, die ethischen Konsequenzen ihrer Ernährungsgewohnheiten nicht wahrhaben wollen. Manch einer würde zweifellos sogleich Vegetarier werden, wenn er sich beim Einkaufen, Kochen und Essen wirklich des Elends und der Angst der Schlachttiere bewusst wäre oder wenn er die Tiere, die er isst, selbst töten müsste. Nur die wenigsten Menschen würden eine Besichtigung im Schlachthof verkraften, ohne danach von Alpträumen geplagt zu werden. Beim Gedanken daran, dass das, was sie gerade genüsslich kauen, vor einiger Zeit noch ein lebendiges Wesen aus Fleisch und Blut war, würden die meisten Konsumenten wohl schlagartig eine natürliche Abscheu vor dem Schlachtprodukt Fleisch entwickeln. Fleisch wird deshalb von der Industrie oft in einer Form präsentiert, die die Assoziation zum lebendigen Tier verschwinden lässt.

Wirkliche Tierliebe sollte nicht selektiv sein. Wie kann man einerseits einen Hund oder eine Katze als Haustier halten und diese Tiere lieben – oftmals gehören sie praktisch mit zur Familie – und andererseits bedenkenlos das Fleisch von Kälbern, Schweinen, Lämmern und Hühnern essen? Keine Familie würde ihr eigenes Haustier schlachten und verzehren. Gerade für Kinder wäre ein solcher Totschlag eine traumatische Erfahrung. Warum dann eine Grenze ziehen zu anderen Tieren, bloß weil sie nicht «Haustiere» sind, sondern als «Schlachttiere» etikettiert und gegen Bezahlung von anderen Menschen getötet werden? Ist ein solcher Umgang mit Tieren nicht inkonsequent und unethisch?

Aus den bisherigen Betrachtungen geht hervor, dass das Essen von Fleisch für den Menschen in keiner Weise notwendig ist und dazu noch viele ökonomische und ökologische Nachteile mit sich bringt. Dennoch lautet ein häufiges Argument: „Wie dem auch sei – mir schmeckt’s trotzdem.“ Woher jedoch nehmen wir uns das Recht,

andere Lebewesen auszubeuten und sie zu töten, nur um ihr Fleisch zu verzehren – mit der Begründung, dass es uns «schmeckt» und dass wir Lust dazu haben?

Aus ethischer Sicht müssten sich also alle, die Fleisch essen, die Frage stellen: Ist das vermeintliche Leid, das ich mir durch den Verzicht auf Fleisch bereite, größer als das Leid der Tiere, die getötet werden müssen, damit ich ihr Fleisch kaufen und essen kann? Gesellschaftskritiker Volker Elis Pilgrim zitierte:

„Das zurechtgemachte Kotelett liegt im Regal wie eine Schachtel, ein Teller oder ein Hosenknopf. Ist es aber nicht. Gestern noch gehörte es zu einem atmenden, fühlenden, pulsierenden Ganzen.“ Will ich es töten, um so an mein Kotelett zu kommen? Nein, ich will nicht. Nun – würden wir alle ernsthaft vor diese Frage gestellt, gäbe es vermutlich nur noch Vegetarier. Und wir stünden damit in guter Gesellschaft mit Dichtern und Denkern aller Zeiten, die das Töten von Tieren seit jeher für des menschlichen Geistes unwürdig hielten.

Die ethische Berücksichtigung wird in dem berühmt gewordenen Satz von Jeremy Bentham ausgedrückt: „Die Frage ist nicht: können sie denken? oder können sie sprechen?, sondern können sie leiden?“

Für Arthur Schopenhauer ist das Mitleid die einzige echte moralische Triebfeder und kann sich für ihn nicht nur auf Menschen sondern auch auf Tiere beziehen, die wie wir Menschen leiden können, weshalb diese für ihn von vornherein in die Ethik mit einbezogen sind, da die Tiere in der Ethik von Schopenhauer um ihrer selbst Wille Schutz verdienen, ist sie nichtanthropozentrisch. Der nichtanthropozentrische Standpunkt ist heute in der Tierschutzethik vorherrschend. Als konkrete Forderung im Umgang mit Tieren fordert Schopenhauer Leid bei Tieren zu vermeiden.

## 2. Ernährungspsychologische

Nach Ernährungspsychologischen Gesichtspunkten ist der Genuss von Fleisch und den tierischen Produkten Milch und Ei unnötig, falls die übrige vegetarische Kost vollwertig ist. Das Wesentliche ist, dass die Lebensmittel nicht durch Erhitzung, Konservierung oder Präparierung in halb- oder minderwertige Teilnahrungsmittel verwandelt werden. Der Umstand, ob die möglichst naturbelassenen Lebensmittel vom Tier oder Pflanzen stammen, ist von diesem Gesichtspunkt aus zweitrangig.

Dies würde also bedeuten, der Mensch könnte vom rein physiologisch-chemischen Standpunkt aus gesehen genau so gut nur vom Tier leben wie von rein pflanzlichen Lebensmitteln.

Dies würde aber voraussetzen, dass der Mensch in gleicher Weise wie das Raubtier, das nur von anderen Tieren lebt, die Tiere ganz, also auch innere Organe, Magen- und Darminhalt, Fell und Knochen essen sollte und das ganze müsste er roh verzehren. Der Verzehr nur von gekochtem Fleisch und zwar meist von Muskelfleisch, wie es der Mensch macht, wäre zur Gesunderhaltung also keineswegs ausreichend.

Vieles spricht aber dagegen, dass diese Ernährungsform die dem Menschen von Natur aus angemessene ist. Es fehlen ihm nämlich nicht nur die zum Aufspüren, Fangen und Ergreifen der Tiere nötigen Sinne, Fähigkeiten, Greif- und Kauwerkzeuge, sondern auch sein Instinkt ist nicht auf das Erlegen von Tieren und den Genuss rohen Fleisches ausgerichtet. Ganz im Gegenteil ist der Anblick und Geruch rohen Fleisches einem natürlich empfindendem Menschen eher zuwider. Erst bei der Zubereitung durch Kochen, Braten und Würzen entstehen Geschmacks- und Geruchsstoffe, die manche zum Genuss reizen.

### 3. Biologische

Vegetarier haben seltener Übergewicht, Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte oder Depressionen. Sie sind dadurch besser vor Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen geschützt. Wichtig ist allerdings eine optimale Speiseplangestaltung, um Mangelerscheinungen vorzubeugen. Insbesondere die ovo-lacto-vegetabile Ernährung ist als Dauerkost bestens geeignet.

### 4. Volkswirtschaftliche

Wenn alle Menschen sich auf Fleischgenuss einstellen wollten, so reichte der zur Verfügung stehende Boden bei weitem nicht aus, um allen Ansprüchen auf Fleischnahrung und tierische Nahrungsmittel für alle Menschen zu genügen.

Bei Roggenanbau reicht 1 ha Boden aus, um 4 Erwachsene und 1 Kind von 6-7 Jahren für ein ganzes Jahr zu ernähren. Bei Kartoffeln erhält man so viel Ertrag, dass 11 Erwachsene und zwei 6jährige Kinder sich damit ein Jahr ernähren könnten. Die Schweinefleischernährung jedoch auf diesem einem Hektar würde nur 2 Erwachsenen für 137 Tage ernähren, die Rindfleischerzeugung gar nur einen Erwachsenen für 103 Tage.

Wenn man für Menschen geeignete Nahrungsmittel an das Vieh verfüttert, so gehen etwa 75-80 % des Nährwertes der an das Tier verfütterten pflanzlichen Nahrungsmittel verloren. Sie werden durch die Lebensvorgänge des Tieres einfach verbraucht.

Der Nahrungsmittelverlust bei Schweinehaltung z. B. beträgt 81,3 %, bei Milchwirtschaft 81,6 %, bei Ochsenhaltung 94,7 %.  
(Kapitel 7)

Man kann demnach sagen: Die gleiche Landfläche, die einen Fleischesser ernährt, kann bei entsprechender Ausnützung des Bodens eine 10-köpfige Familie mit Gemüse und Obst ernähren. Die vegetarische Lebensweise, volkswirtschaftlich betrachtet, bedeutet, ganz abgesehen von der Förderung der Volksgesundheit, in jedem Fall eine ungeheure Förderung und Hebung des gesamten Volkswohles und des allgemeinen Wohlstandes.

Wenn jeder seinen Fleischverbrauch am Tag auch nur um die Hälfte reduzieren würde, wäre dies zwar nur ein **kleiner** Schritt für denjenigen selber, aber ein **großer** Schritt für die Zukunft unserer Erde!!!

## **Das Vorbild Dänemarks im 1. Weltkrieg**

Welch verheerende Auswirkung die falsche Vorstellung von der Minderwertigkeit des pflanzlichen Eiweißes in dem Leben der Völker haben kann, zeigt das bekannte Beispiel von der Blockade Deutschlands im ersten Weltkrieg. Demgegenüber bewahrte der dänische Arzt Hinhede sein Volk vor Hungersnot, obwohl ihm prozentual weniger Lebensmittel zur Verfügung standen als dem deutschen Volk. Er hatte 5 Dinge erkannt: 1. dass die Theorie von der Minderwertigkeit des pflanzlichen Eiweißes falsch war, 2. dass bei Fütterung der Tiere mit Kleie hochwertige Stoffe für den Menschen verloren gehen, 3. dass der Mensch von einem Drittel des üblicherweise verzehrten Eiweißes mit Vorteil leben kann 4. dass die Ernährung des Menschen über den Umweg des Tieres einen erheblichen Nährverlust bedeutet und 5. dass die Kleie nicht, wie bisher gelehrt, unverdaulich ist, sondern dass die hochwertigen Stoffe der Kleie vom Menschen genauso gut verwertet werden wie vom Schwein.

Hinhede ordnete daher das Schlachten von vier Fünftel des Schweinebestandes an und ließ ihr Futter aus Kleie, Kartoffelschalen und Getreideresten für den Menschen verwenden. Auch der Bestand der Kühe wurde um ein Drittel verringert. So standen 800.000 Tonnen Vollgetreide vorwiegend für die Ernährung des Menschen zur Verfügung, die sonst zum größten Teil für die Verfütterung verwendet worden wäre.

Bekanntlich waren die Maßnahmen Hinhedes ein voller Erfolg. Es gelang dadurch, das dänische Volk vor einer Hungerskatastrophe zu bewahren, während die Menschen im benachbarten Deutschland, das während des ganzen Krieges über mehr Nahrung pro Kopf verfügte, Hungersnot litt.

## 5. Ästhetische

Die ästhetischen Gründe kein Fleisch zu essen sind Abneigung gegen den Anblick toter Tiere, Ekel vor Fleisch, Abneigung dagegen, „Leichenteile“ zu essen, etc.



**Da muss man wohl wirklich nicht lange überlegen, was man lieber essen würde...**

**„Fleischesser sind die lebenden Gräber  
ermordeter Tiere“**

***Leo Tolstoi***

## 5. Rudolf Steiners Ansichten zu diesem Thema

### **Tierische Ernährung:**

Die Anthroposophie bevorzugt eine pflanzliche Ernährung und sieht die Menschheit sich dorthin entwickeln. Aber jede Tierleiche, die der Mensch verspeist, wirkt sich negativ auf das Nervensystem des Menschen aus. Durch Fleischnahrung führt der Mensch etwas in seinen Körper ein, was zu Fremdstoffen wird und in ihm unkontrollierte Wege geht. Damit führt der Fleischkonsum zu hysterischen und epileptischen Zuständen, zu Zorn, Antipathie und Vorurteilen.

Die Milch ist das einzige tierische Produkt, das im Wesentlichen nicht durch den physischen Körper eines Lebewesens erzeugt wird, sondern im Wesentlichen durch den „Ätherleib“. Auch der „Astralleib“ ist zu einem geringen Teil daran beteiligt. Aus diesem Grunde wirkt sich die Milch nicht negativ auf den Menschen aus und ist sogar sehr empfehlenswert.

### **Pflanzliche Ernährung:**

Rudolf Steiner meint, die Pflanzennahrung wird einen immer weiteren Raum in der menschlichen Ernährung einnehmen. Eine pflanzliche Nahrung hat gewisse Vorzüge. Durch pflanzliche Nahrung wird der Mensch innerlich kräftiger.

Eine Pflanze besteht aus 3 Bereichen: den Wurzeln, dem (grünen) Kraut und der Blüte / den Früchten.

- Die Wurzeln wirken auf den Kopf - diese sind salz- und mineralstoffhaltig.
- Das Kraut wirkt auf die Brust - diese enthalten Fette.
- Die Blüte und die Früchte wirken auf den Unterleib - diese sind eiweißhaltig.

Tierische Nahrung wirkt auf das Nervensystem und den Astralleib - bei pflanzlicher Kost bleibt das Nervensystem unberührt. Der Nahrung von Pflanzen, verdankt der Mensch, dass er hinaufblicken kann und die großen Zusammenhänge der Welt erblickt. Man wird nicht so schnell müde und behält einen freien Kopf und kann daher auch leichter denken.

“Dass es Menschen gegeben hat, die Kriege geführt haben,...  
...das kommt von der tierischen Nahrung.”

Rudolf Steiner

Wer Nahrung dem Tierreich entnimmt, muss sich mit den Kräften auseinandersetzen, die aus dem Seelenwesen des Tieres stammen und die nicht etwa mit der körperlichen Tötung des Tieres beseitigt sind. Wer seine Nahrung dagegen nur aus dem Pflanzenreich wählt, legt sich, zumindest von der Ernährungsseite her, keine Hindernisse (z. B. unbewältigte tierische Triebkräfte) für die eigene Höherentwicklung in den Weg.

So verwandelt sich durch die Tötung eines Lebens etwas im Menschen, was es ihm unmöglich macht, heilend und wohltuend auf seine Mitmenschen einzuwirken. Dies ist ein unbrechbares Gesetz. Wer nach Fleisch Nachfrage hält, setzt eine Ursache in Bewegung und muss eines Tages die Wirkung erleiden

„Seiner Nahrung aus der Pflanzenwelt verdankt der Mensch, dass er hinaufblicken kann zu den großen Zusammenhängen der Dinge, die aus den engen Grenzen des persönlichen Seins entspringen.... Überall, wo der Mensch frei und unbekümmert aus den großen Gesichtspunkten heraus Leben und Denken regelt, da verdankt er diesen Überblick seiner Nahrungsbeziehung zur Pflanzenwelt.... Der Fortschritt wird darin bestehen, sich in der tierischen Nahrung zu beschränken auf dasjenige, was noch nicht von Leidenschaften durchglüht ist, wie Milch. Die Pflanzennahrung wird einen immer weiteren Raum einnehmen in der menschlichen Nahrung.“

Rudolf Steiner

## 6. Sind Vegetarier die gesünderen Menschen?

Ist Vegetarismus ungesund?

Nein, ganz im Gegenteil. Der Aberglaube, dass Vegetarismus ungesund sei und alle Vegetarier bleich und dünn sind, ist heutzutage zum Glück nicht mehr so sehr verbreitet. Tatsache ist, dass eine ausgewogene vegetarische Kost genau mit der empfohlenen Ernährung (wenig Fett, viele Ballaststoffe,...) übereinstimmt. Medizinische Studien beweisen, dass Vegetarier gesünder leben. Sie haben einen niedrigeren Cholesterinspiegel und aufgrund ihrer Ernährung um 40 % weniger Krebsrisiko und um 30 % weniger Infarkte.

Vegetarier sind erst recht nicht unterernährt, krankheitsdisponiert, infektanfällig oder gar schwächlich. Das beweisen nicht nur Medizinstudien, sondern auch berühmte Sportler und Olympiasieger.

Die grundsätzliche Frage lautet: Besteht ein Zusammenhang zwischen Fleischessen und gewissen Krankheiten?

Fleisch hingegen ist oft der Verursacher von diversen Krankheiten, wie z.B. Herzkrankheiten: Schon seit längerer Zeit haben Wissenschaftler den Verdacht geäußert, dass eine fleischzentrierte Ernährung die Entstehung von Arterienverkalkung und Herzkrankheiten fördert. Bereits 1961 schrieb das amerikanische Ärztejournal: "90 bis 97% der Herzkrankheiten könnten durch eine fleischlose Kost vermieden werden." Im Fleisch enthaltene Eiweiße sind für den menschlichen Körper nicht gänzlich abbaubar (höchstens bis zu 70%;) im Gegensatz zu den andersgearteten Eiweißen in Milch und Pflanzen, die für die menschliche Verdauung geeignet sind. Die nicht abgebauten Fleischeiweiß- und Cholesterin-Fette, werden langsam, aber sicher zum Problem, denn sie lagern sich an den inneren Arterienwänden ab und behindern die Blutzirkulation im Körper, weshalb das Herz viel mehr arbeiten muss, um das Blut durch die engen und verhärteten Blutbahnen zu pumpen. Dies führt zu erhöhtem Blutdruck und wird so die Ursache von Herzbeschwerden und Herzinfarkten sowie von vielen Alterskrankheiten, u. a. der weit verbreiteten Alzheimer-Krankheit. Krebs: Darüber hinaus weist die Forschung der letzten zwanzig Jahre unverkennbar auf einen direkten Zusammenhang zwischen Fleischessen und Darm-, Magen- oder Brustkrebs hin. So hat beispielsweise das Berliner Institut für Sozialmedizin eine wissenschaftliche Vergleichsstudie zwischen Vegetariern und Fleischessern durchgeführt, deren Ergebnisse viel Aufsehen erregten. Ein Zeitungsbericht über diese Studie stellt in Bezug auf Anfälligkeit für Tumore und Krebskrankheiten fest: "Der zu 80% durch Fehlernährung bedingte Dickdarmkrebs kommt bei Vegetariern sehr selten vor. Gicht kommt bei Vegetariern nachgewiesenermaßen seltener vor als bei Fleischessern. Dasselbe

gilt für Erkrankungen der Niere." Warum nun sind Fleischesser anfälliger für derartige Krankheiten? Einer der Gründe, den Biologen und Ernährungswissenschaftler immer wieder nennen, besteht darin, dass der menschliche Darm für die Verdauung von Fleisch nicht geeignet ist.

Fleischfresser haben einen kurzen Darm (2x bis 4x die Körperlänge), Pflanzenfresser (ohne die Wiederkäuer) haben einen viel längeren Darm (6x bis 8x die Körperlänge und mehr). Damit können Fleischfresser das rasch faulende Fleisch schneller wieder ausscheiden; es kommt zu keinen Vergiftungen. Die Darmlänge des Menschen beträgt knapp das 6fache der Körperlänge.

Wenn der Mensch also Fleisch isst, werden durch die im faulenden Fleisch enthaltenen Gifte (Toxine, Abfallprodukte der Fäulnisbakterien) z.B. die Nieren überlastet und es können langfristig Krankheiten wie Gicht, Rheuma und Krebs entstehen.

### **Ist der Mensch nicht von Natur aus Fleischesser oder zumindest ein Allesesser?**

Nein! Nur weil er vieles essen kann, heißt das noch lange nicht, dass alles auch für ihn gesund und förderlich ist. Im Gegenteil:

Körperbau und Veranlagungen zeigen deutlich, dass die fleischlose Ernährung für den Menschen viel natürlicher und ratsamer ist.

Bedenken sollte man auch, dass jene Tiere, die der menschlichen Lebensform am nächsten stehen, nämlich die Menschenaffen, reine Vegetarier sind.

Raubtiere produzieren in Ihrem Körper genug Vitamin C, sodass sie keine Früchte essen müssen, um Vitamin C aufzunehmen. Der menschliche Körper produziert kein Vitamin C - damit ist der Mensch gezwungen, Früchte zu einem erheblichen Teil zu essen.

Der Darm von Raubtieren ist sehr kurz, damit das verwesende Fleisch und das produzierte Gift möglichst schnell wieder den Körper verlässt! Der menschliche Darm ist sehr lange und für eine effiziente Auswertung von Früchten und Grünem ausgelegt.

### **Fleischfressende Säuger sind gekennzeichnet durch:**

- a) Krallen zum Fang
- b) keine Hautporen
- c) Gebiss nur auf und ab - nicht seitlich verschiebbar
- d) scharfe, spitze Vorderzähne
- e) keine abgeflachten Backenzähne
- f) saurer Speichel, kann kein Getreide vorverdauen
- g) starke Salzsäure im Magen zur Verdauung von Knochen
- h) Verdauungstrakt = 3x Körperlänge, damit verwesendes Fleisch rasch ausgeschieden wird

## **Pflanzenfressende Säuger und der Mensch sind gekennzeichnet durch:**

- a) keine Krallen zum Fang
- b) Hautatmung durch Millionen von Hautporen
- c) Kaugebiss - seitlich verschiebbar
- d) keine scharfen, spitzen Vorderzähne zum Töten von Tieren
- e) abgeflachte Backenzähne zum Zermahlen pflanzlicher Nahrung
- f) alkalischer Speichel zur Vorverdauung von Getreide
- g) zehnmal schwächere Magensäure als Fleischfresser
- h) Verdauungstrakt mindestens 6x Körperlänge, damit schwer verdauliche Blätter und Getreide verdaut werden können

## **Muss der Mensch nicht Fleisch und Eier essen, um sich mit genügend Protein (Eiweiß) zu versorgen?**

Die Antwort lautet: wieder nein. Die offizielle Empfehlung für den täglichen Eiweißkonsum ist in den letzten vierzig Jahren von 50 g auf 30 g gesunken. Weshalb? Weil zuverlässige weltweite Forschungen bewiesen haben, dass wir gar nicht so viel Protein brauchen! Der eigentliche Tagesbedarf liegt bei 25 bis 30 g. Zusätzlich konsumiertes Eiweiß ist nicht nur verschwendet, sondern kann sogar gefährliche Schäden im Körper anrichten. Um die täglich notwendigen 30 g Protein zu sich zu nehmen, braucht man kein Fleisch zu essen; es ist leicht möglich, sie aus rein vegetarischer Nahrung in Form von Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und Milchprodukten zu beziehen. Es gibt viele Kombinationen pflanzlicher Lebensmittel, deren Eiweißgemisch mindestens so hochwertig ist wie tierisches Eiweiß. Eine fünf Jahre dauernde Studie hat Erfreuliches zu Tage gefördert. Ausgerottet ist der Aberglaube, dass, wer kein Fleisch isst, an Eisenmangel leidet. Die Studie hat bewiesen, dass Körper, die weniger Eisen bekommen (und Fleisch liefert 30 Prozent unseres Nahrungseisens), einfach mehr Eisen aus der verabreichten Nahrung lösen. Ähnlich ist es mit dem Kalzium. Warum keine Eier? Eier sind nicht gesund für den menschlichen Körper, denn als „flüssiges Fleisch“ verfaulen sie im langen Darmtrakt des Menschen sogar noch schneller als Fleisch. Zusätzlich zu den so entstehenden Bakterien und toxischen Schadstoffen enthält das Ei von Natur aus sehr viel Cholesterin, was wie erwähnt für den menschlichen Körper sehr problematisch ist. Das Ei ist von Natur aus ja auch nicht zum Essen gedacht. Die Elemente, die im Ei enthalten sind (vor allem Eiweiß), können leicht und auf unschädliche Weise aus rein vegetarischer Nahrung bezogen werden.

Aber ist der Mensch denn nicht von Natur aus ein Fleischesser oder zumindest ein Allesesser? Auch diese Frage gründet in einem Missverständnis. Obwohl der Mensch zwar vieles essen kann (also biologisch gesehen imstande ist, sich sowohl von Tierfleisch als auch von Pflanzen zu ernähren), heißt das noch lange nicht, dass deshalb alles für ihn gesund ist. Im Gegenteil, Körperbau und Veranlagung

zeigen, dass die fleischlose Ernährung für den Menschen viel natürlicher und ratsamer ist.

Welches und wie viel Eiweiß braucht der Mensch?

Es gibt sehr viele unterschiedliche Eiweißträger unter unseren Nahrungsmitteln. Grundlegend unterscheidet man aber eben in tierische und pflanzliche Protein-Lieferanten. Alle Eiweiße, egal ob tierischen oder pflanzlichen Ursprungs, setzen sich aus etwas mehr als 20 verschiedenen Aminosäuren zusammen. Acht davon kann der menschliche Körper nicht selbst herstellen; sie müssen also mit der Nahrung zugeführt werden. Diese acht "essenziellen" Aminosäuren sind allesamt in verschiedenen Pflanzen sowie auch in der Milch enthalten. Der Mensch braucht folglich kein Fleisch zu essen, um sich mit allen lebensnotwendigen Proteinen zu versorgen. Im Gegenteil: Ein Verzicht auf Fleisch kann dem Proteinhaushalt nur gut tun.

Der Mensch benötigt täglich 25 bis 30 Gramm Eiweiß. Zusätzlich konsumiertes Eiweiß bedeutet nicht nur Verschwendung, sondern kann auch gefährliche Schäden im Körper anrichten. Überschüssiges tierisches Eiweiß lagert sich nämlich in den Blutgefäßen und im Zwischenzell-Bindegewebe ab und verhindert so auf die Dauer die Versorgung der Organe, Muskeln, Knochen, Gelenke und Haut mit Vitalstoffen. Das tierische Eiweiß wird auch mit der starken Zunahme von Allergien und Hautkrankheiten wie zum Beispiel Neurodermitis in Verbindung gebracht.

## 7. Zusammenhang: Fleisch/Erderwärmung

In den Ställen der Massentierhaltung werden extrem viele Treibhausgase produziert, die einfach uneingeschränkt in die Atmosphäre abgelassen werden. Diese fördern die Erderwärmung und vergrößern die Ozonlöcher!

Wohin kommt die ganze Gülle dieser Tiere? Meist auf die Felder, die damit sehr einseitig gedüngt werden. Die Gülle versickert im Boden und belastet unser Grundwasser. Es muss immer mehr Geld aufgewendet werden, um immer aufwendiger unser Grundwasser zu „gesundem“ Trinkwasser aufzubereiten. Um die gleiche Menge Fleisch wie Früchte zu produzieren wird ein Vielfaches mehr an Wasser, Energie und pflanzlichem Futter benötigt, als wenn sich der Mensch direkt (nur) von Pflanzen ernährt! Das ist unverantwortlich bei der weltweiten Wasser- und Nahrungsknappheit ...

Tag für Tag hören und lesen wir in den Medien, dass sich unser Klima wandelt und wir vor allem den CO<sub>2</sub> Ausstoß verringern müssen. Erdbeeren aus Spanien und Tomaten aus Holland, Flugreisen und Geländewagen werden an den Pranger gestellt, doch selten wird das Hauptproblem angesprochen... die Nutztierhaltung. Die Welternährungsorganisation (FAO) der UNO hat die Aufgabe, die Produktion und die Verteilung von landwirtschaftlichen Produkten im Allgemeinen und Nahrungsmitteln im Besonderen weltweit zu verbessern, um die Ernährung sicherzustellen und den Lebensstandard zu verbessern. Diese Institution hat im Jahr 2006 eine alarmierende Studie veröffentlicht, welche die Gründe der globalen Erwärmung näher beleuchtet. Sie besagt, dass die Nutztierhaltung eine der Hauptursachen für die bedrohlichsten Umweltveränderungen ist, vor allem für die globale Erwärmung, Landerosion, Luft- und Wasserverschmutzung und den Verlust der Artenvielfalt. Die Nutztierhaltung verursacht 18 Prozent der treibhauswirksamen Emissionen, das ist mehr als alle Transportmittel der Welt (das heißt alle Autos, Lkws, Flugzeuge usw.) zusammen verursachen! 70 Prozent der weltweiten Anbauflächen werden für die Tierhaltung verwendet. Diese intensive Tierhaltung ist auch der Hauptgrund für die weltweiten Rodungen der letzten Urwälder, 70 Prozent der gerodeten Regenwaldflächen werden als Viehweiden verwendet, die restlichen 30 Prozent sind großteils Anbauflächen für Tierfutter. Nachdem die Wälder einmal den Feldern gewichen sind, geht die Erosion unaufhaltsam seinen Weg und die ehemals fruchtbaren, reich bewachsenen Böden werden in kürzester Zeit zu Wüsten. Riesige Monokulturen mit teils gentechnisch verändertem Mais und Soja treten an die Stelle der einstigen Regenwälder. Durch die

Verschwendung wertvoller Getreide- und Hülsenprodukte als Tierfutter gehen über 90 Prozent der eingesetzten durchschnittlich 320 qm Land verloren.

Ein großes Problem der Nutztierhaltung ist auch die Luft- und Wasserverschmutzung. Fast 70 Prozent des weltweiten Ammoniumausstoßes gehen auf dieses Konto, verursacht vor allem durch die Exkreme der Tiere. Dies wiederum ruft sauren Regen, Waldsterben und Feinstaubbelastung hervor. Allein die weltweit gehaltenen Rinder sind für fast 15 Prozent des Gesamtmethanausstoßes verantwortlich. Methan ist ungefähr 25-mal so treibhauswirksam wie CO<sub>2</sub>... Seit 1950 hat sich die weltweite Fleischproduktion vervierfacht... es ist vorhersehbar, dass wir auf eine Katastrophe zusteuern, wenn wir nicht rasch handeln!

Ein anderer, nicht minder wichtiger Punkt ist die Wasserverschwendung und -verschmutzung.

Zur Nahrungsgewinnung eines Fleischessers werden täglich 15.000 Liter Wasser verbraucht, für einen Vegetarier werden nur 5.000 Liter verbraucht, und für einen Veganer sogar nur 1.150 Liter am Tag.

Der Verzicht auf ein halbes Kilogramm Rindfleisch spart mehr Wasser, als man durch 1 Jahr Verzicht aufs Duschen sparen könnte!!!

In Europa ist die Nutztierhaltung für 50 Prozent der Wasserverschmutzung verantwortlich.

In den USA übersteigt die Verschmutzung der Gewässer durch die Landwirtschaft bei weitem die, welche durch die Industrie und alle Städte zusammen entsteht. Während menschliche Abwässer kleinlichst gefiltert und geklärt werden, bevor man sie in den Wasserkreislauf zurückführt, werden die Fäkalien von Tieren einfach auf den Feldern entsorgt. Das Grundwasser wird hierdurch unter anderem mit Nitrat belastet, die Grenzwerte werden in Wien, Niederösterreich und dem Burgenland regelmäßig überschritten.

Es ist eine traurige Tatsache, dass für ein einziges Kilo Rindfleisch 22kg Getreide und mehr als 20.000 Liter Wasser benötigt werden und die „Herstellung“ so klimaschädlich ist wie 250 km Autofahrt. Etwa die Hälfte aller ernährungsbedingter Treibhausgase stammen aus der Landwirtschaft und davon über 80 Prozent aus der Produktion tierischer Nahrungsmittel. Allein diese Zahlen belegen, wie weit die Umwelt durch Fleischverzehr entlastet werden könnte!!! Der hohe Fleischkonsum bedeutet nicht nur für unsere Umwelt eine ernst zu nehmende Gefahr, sondern auch für die Tiere unsagbare Qualen und für unsere Gesundheit massive Probleme. Die Tiere in der Massentierhaltung werden ihr Leben lang in finsternen Tierfabriken gehalten, sie sehen weder das Sonnenlicht, noch bekommen sie artgerechte Nahrung. Die furchtbaren Haltungsbedingungen führen natürlich zu zahlreichen Krankheiten, physischen wie psychischen und oftmals kann nur der Einsatz von

Medikamenten sie bis zur Schlachtung am Leben erhalten. Diese Medikamente, Hormone und andere Giftcocktails gelangen über das Fleisch, die Milch, die Eier und über die ausgetragene Gülle wiederum in unseren Körper. Vor allem sind es Antibiotika, welche metaphylaktisch an gesunden Tieren eingesetzt werden, da sich ansonsten Keime und andere Krankheitserreger unter den unvorstellbaren Bedingungen, unter denen die armen Tiere leben müssen, schnellstens verbreiten. Die Medikamente werden mittels Futter oder Trinkwasser verabreicht, jedes Tier, egal ob gesund oder krank, nimmt sie somit zu sich. Unter diesen Bedingungen entwickeln sich leicht antibiotikaresistente Bakterien, welche entweder über das Fleisch, aber auch über die Gülle, verbreitet werden. Es treten auch beim Menschen immer häufiger Krankheiten auf, welche auf die ursprünglich sehr wirksamen Antibiotikumtherapien nicht mehr ansprechen. Salmonellen sind das beste Beispiel dafür, aber auch 50 Prozent der Erreger von Lungenentzündungen sind bereits resistent und ein infizierter Mensch somit akut gefährdet. Im Jahr 1900 standen auf dem Speiseplan der Menschen vor allem Getreide, Gemüse, Kartoffel, Hülsenfrüchte, Obst und Milch. Im Jahr 2000 hingegen sah dieser Speiseplan schon ganz anders aus, die Hauptzutaten waren dann schon Fleisch, Wurst, Geflügel, Fisch, Eier und sterilisierte Milchprodukte. In derselben Zeit stieg mit dem Fleischkonsum auch die Anzahl der Tumorerkrankungen um 80 Prozent und die Krankheiten rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett um 230 Prozent. Eine 12 Jahre andauernde Studie mit 11.000 Personen hat ergeben, dass diejenigen, welche sich vegetarisch ernährten bei schweren Krankheiten 20 Prozent und bei Krebserkrankungen sogar 40 Prozent weniger Todesfälle zu verzeichnen hatten. Bei dieser Studie wurde vor allem auch widerlegt, dass die Vegetarier nur aufgrund ihrer allgemein bewussteren Lebensweise gesünder sind und somit auch länger leben, denn die Vergleichsprobanten waren bewusst aus demselben sozialen Umfeld mit denselben Lebensumständen gewählt worden. Allgemein bekannt dürfte mittlerweile sein, dass eine besondere Form der Creutzfeldt-Jakob-Krankheit, BSE genannt, fatale Folgen hat, sie löst bei Menschen wie bei Tieren das Gehirn schwammartig auf und führt nach langem Leiden letztendlich zum Tod. Im Jahr 2000 sind offiziell schon 70-90 Menschen an BSE gestorben, die Dunkelziffer ist natürlich weitaus höher. Auch die Entwicklung von Darmkrebs steht in direktem Zusammenhang mit dem Fleischkonsum. Der menschliche Darm ist, im Gegensatz zu den Gedärmen von Fleischessern, länger und besteht aus zahlreichen Ausbuchtungen (Zotten) und Verzweigungen, um pflanzliche Nahrung aufzuspalten. Fleischesser hingegen haben kurze, geradlinige Därme, um das schnell verderbliche Fleisch rasch wieder aus dem Körper zu befördern. Eine ausgewogene vegetarische Ernährung ist vorbeugend gegen viele Krebsarten, so z.B. gegen Magen-, Brust-, Lungen-, Prostata- und

Gebärmutterkrebs. Ebenso wurde festgestellt, dass Fleischverzehr Gicht verursacht und fördert. Zahlreiche Herz-Kreislaufkrankungen wie zum Beispiel Arteriosklerose gehen auch auf das Konto hohen Fleischkonsums, auch die Gefahr, an Diabetes zu erkranken. Unsere Erde beherbergt immer mehr Menschen, wir werden unsere Lebens- und Ernährungsweise grundlegend überdenken müssen, um überhaupt eine Zukunft zu haben.

Doch wir Konsumenten haben letztendlich die Verantwortung für das Leid in der Massentierhaltung, für die Ungerechtigkeit, die den Tieren widerfährt, und dafür dass wir sie nicht wie leidensfähige Mitgeschöpfe, sondern wie billige Nahrungsressourcen behandeln. Niemand würde seinem Hund oder seiner Katze solch ein Leben zumuten, es ist undenkbar, seine eigenen Haustiere lebenslang angebunden in Dunkelheit zu halten und dann zu schlachten und zu essen. Für die Fleischversorgung übernehmen dies andere für uns: die Züchtung und Haltung, den Transport, die Schlachtung... All das geschieht für uns hinter verschlossenen Türen. Ein offenes Bewusstsein und ein genauerer Blick in die Regale der Supermärkte offenbart eine Fülle an fleischlosen Gerichten, die keine Wünsche offen lassen. Eine vegetarische Lebensweise erleichtert das Los der Tiere und ist besser für unsere Gesundheit und für unsere Umwelt. Fleisch ist also noch vor dem Autoverkehr Verursacher Nummer eins für den Klimawandel!!!!

## 8. Tierleid

Tiere werden unter katastrophalen Bedingungen aufgezogen, gehalten, transportiert und geschlachtet. Aber der Mensch tötet nicht nur die Tiere, sondern indirekt auch seine eigenen Artgenossen und manchmal auch sich selbst.



Das Leben eines gefangen gehaltenen Schlachttieres ist von Anfang bis Ende schöpfungswidrig – angefangen mit der Aufzucht in Massenhaltung, der Kastration, den Hormonbehandlungen und der Verabreichung zahlreicher anderer Pharmastoffe bis hin zu den langen, schmerzvollen Transporten in extremer Angst und schließlich der Tötung im Schlachthof.

Allein in den USA werden für die Fleischerzeugung jährlich mehr Tiere geschlachtet, als es Menschen auf der Erde gibt. In Deutschland verlieren tagtäglich nahezu 100000 Schweine und Rinder ihr Leben (das sind rund 36 Millionen im Jahr). Alles in allem werden Jahr für Jahr weltweit über 2 Milliarden Stall- und Weidetiere sowie über 20 Milliarden Hühner, Hähne, Gänse, Enten und Puten für die fleisshessenden Menschen getötet. Die Zahl der pro Jahr getöteten Fische geht in die Billionen. (In diesen Zahlen sind die jährlich rund 300 Millionen Opfer der Tierversuche, die 5 Millionen Opfer der Jagd sowie die vielen Opfer der Pelzindustrie nicht mitgerechnet.) Unter dem Druck der ständigen Nachfrage nach immer billigerem Fleisch werden die Tiere heute nicht mehr als Lebewesen behandelt, sondern als Fleischmaschinen.

Ein „Mastkalb“ wird heute gleich nach der Geburt von seiner Mutter getrennt und in engste Einzelhaft-Mastboxen eingesperrt, ohne dass es jemals ins Freie darf. Dort wird es mit verschiedensten Medikamenten und „Ruhigstellern“ vollgepumpt und fristet ein isoliertes, unwürdiges Dasein. Unzweifelhaft gibt es auch andere, weniger grausame Formen der Jungtierhaltung, doch diese sind leider die Ausnahme.

Die Tiertransporte vom Mastbetrieb zum Schlachthof sind ebenfalls

gekennzeichnet von einer ungeheuren Brutalität, wie Dokumentationen immer wieder enthüllen. Oft kommen die Tiere mit gebrochenen Hüften oder Beinen, mit abgerissenen, blutenden Hörnern, vor Schmerz, Durst, Hunger und Angst halb wahnsinnig im Schlachthof an, um dort aus den Lastwagen gezerrt und geprügelt zu werden. Viele überleben diesen qualvollen Transport nicht. So kommen in deutschen Schlachthöfen jährlich 300000 bis 400000 Schweine tot an und werden in der Folge zu Tierkörpermehl verarbeitet, das ihren Artgenossen dann als Futter vorgesetzt wird. Auch die Tierschlachtungen selbst sind alles andere als «human». In Wahrheit machen die Schlachthäuser Höllenvisionen Konkurrenz: Schreiende Kälber, Rinder und Schweine werden durch Hammerschläge, Elektroschocks oder Bolzenschusswaffen betäubt. Mit einem Haken werden sie an den Hinterbeinen in die Luft gezogen und auf vollautomatischen Fließbandanlagen durch Fabriken des Todes befördert. Die Kehle wird ihnen bei lebendigem Leibe aufgeschnitten, und das noch schlagende Herz unterstützt das Ausbluten. Die Verarbeitung beginnt oft schon, während die Tiere noch zu Tode bluten. Diese grausame Methode spart Zeit und erhöht somit die Gewinne.

Noch fabrikhafter wird mit den Hühnern umgegangen. Nach fünfzehn Monaten als Eierlieferanten in Massenhaltungen kommen sie ins Schlachthaus. Rund 300 Millionen Geflügeltiere werden jedes Jahr allein in Deutschland geschlachtet, das sind über 500 Tiere pro Minute – Tag und Nacht! Diejenigen Hühner, die den Transport überleben, werden lebend ans Fließband gehängt und dann entweder durch Stromschlag getötet oder dadurch, dass man ihnen einfach den Hals durchschneidet. Ein durchschnittlicher Schlachthofarbeiter schneidet auf diese Weise pro Stunde bis zu 1000 Hühnerkehlen durch, und in einem einzigen Großschlachthof werden täglich bis zu 50000 Hühner geschlachtet.

Genau wie für den Menschen ist es auch für das Tier, das ermordet wird, eine Erfahrung von Schrecken und Panik, was im Körper schlagartig einen drastischen biochemischen Wandel auslöst, wodurch der ganze Körper mit Angsthormonen vergiftet wird. Der namhafte Tierschützer und Ökologe Franz Weber erklärte in einer Radiosendung: «Nehmen wir das Beispiel von Hamburg, wo Menschen Vergiftungen erlitten, als sie Thunfisch aus der Büchse aßen. Warum? Der Thunfisch wurde lebendig(!) zersägt, und die gefangenen Fische hatten eine solch unglaubliche Angst, dass sie ein Gift ausschieden, das in das Fleisch einging. Das war schon den alten Römern bekannt. Um ein bestimmtes Gift zu bekommen, haben sie Sklaven zu Tode gefoltert, und mit dem Speichel dieser Toten konnte man andere vergiften. Die Todesangst geht also ins Gewebe ein und wird vom Menschen mitgegessen.»

Aus genau diesem Grund ist auch das «natürliche Weidefleisch» (Bio-Beef usw.) von so genannt «glücklichen» Schlachttieren, die zu Lebzeiten Auslauf im Sonnenlicht hatten, keine wirkliche Alternative,

obwohl diese Art der Tierhaltung selbstverständlich viel artgerechter und «humaner» ist als der übliche Tierfabrik-Betrieb. Aber auch ein «glückliches» Tier erfährt, wenn es geschlachtet wird, Todesangst. Ein Tier aus biologischer Haltung muss ebenfalls zur Schlachtbank geführt und getötet werden, damit man an sein Fleisch kommt. Die Produktion von so genanntem Bio-Fleisch ist also widersprüchlich: Einerseits will man die Tiere als Lebewesen respektieren und gewährt ihnen deshalb angenehme Lebensbedingungen, aber andererseits schlachtet man sie schließlich dennoch und isst sie auf. Das einzig «natürliche» Fleisch wäre demnach das Fleisch eines natürlich gestorbenen Tieres. Oder, in Ergänzung eines bekannten Werbeslogans der Fleischindustrie: «Fleisch ist ein Stück Lebenskraft» – doch nur solange es lebt!



**vorher**



**nachher**

**Wahrlich ist der Mensch der König aller Tiere, denn seine Grausamkeit übertrifft die ihrige. Wir leben vom Tode anderer. Wir sind wandelnde Grabstätten!**

*Leonardo da Vinci*

Jedes Säugetier stirbt in unseren Schlachthöfen durch verbluten. Der Unterschied zum religiösen Schächten besteht also nur darin, dass die Tiere vorher betäubt werden müssen (dies gilt aber nur für die Säugetiere). Das Betäuben funktioniert allerdings nicht in jedem Schlachthof gleich gut. Oft wird beobachtet, dass Tiere nach der Betäubung wieder aufwachen und ihre Schlachtung bei vollem Bewusstsein miterleben. Besonders durch die oft in Akkord angestellten Hilfsarbeiter geschehen solche Fehler. Da das Töten der Tiere für keinen Menschen angenehm und zudem sehr gefährlich ist, gehört diese Arbeit zu denjenigen mit dem höchsten Personalwechsel. Dies ist wiederum für die Tiere eine große Gefahr, da oft ungeübte Personen sie töten.

Doch selbst wenn alles perfekt abläuft: Die Zeit vor der Betäubung ist ein großer Stress für die Tiere. Abgesehen vom Tiertransport müssen die Tiere oft das Töten ihrer Artgenossen mit ansehen, bis sie dann endlich selbst an die Reihe kommen. Der Geruch des Blutes erzeugt bereits große Angst vor dem für die Tiere Unbekannten, was ihnen bevorsteht.



Unzählige Lebensmittel sind mit Tierleid verbunden, sogar manche, bei denen man es sich wirklich nicht im geringsten vorstellen könnte, wie z.B. bei Süßigkeiten von Mars Inc. Das sind M&M's, Bounty, Twix, Milky Way, Mars, Amicelli, etc. .

Für diese Süßigkeiten werden Ratten mit Hilfe von Plastikschläuchen zwangsernährt, dann die Beine der Tiere aufgeschnitten, um eine Arterie freizulegen und den Blutfluss zu stoppen. Anschließend werden die Tiere getötet. Es soll getestet werden, wie Schokolade auf Blutgefäße reagiert!

Oder sie werden mit Kakao gefüttert und mit Kohlendioxid betäubt, so dass man ihnen Blut, direkt aus dem Herzen, abzapfen konnte – das führt häufig zu inneren Blutungen und anderweitigen tödlichen Zwischenfällen.

Oder ihnen werden Inhaltsstoffe einer Süßigkeit verabreicht, sie werden dann gezwungen, in einem Becken mit Wasser und Farbe zu schwimmen. Die Ratten müssen eine versteckte Plattform finden, um nicht zu ertrinken. Anschließend werden die Tiere getötet, aufgeschnitten und untersucht.

Der Sinn des Ganzen ist allerdings mehr als fragwürdig.



## **Schlachtungen in Österreich pro Jahr:**

62 000 000 Hühner  
05 500 000 Schweine  
01 000 000 Rinder

=> in jeder Minute werden in Österreich 130 Tiere (Schafe, Kaninchen, Fische usw. nicht mitgezählt) geschlachtet, um zu Fleisch verarbeitet zu werden.

Zusätzlich werden jährlich 21 000 000 so genannte Eintagsküken getötet, das sind die männlichen Küken, die in den Legebatterien nicht gebraucht werden.

Österreich importiert rund 800.000 Schweine und 80.000 Rinder. Diese werden bei uns geschlachtet, mit heimischem Fleisch vermischt und unter dem Deckmantel "Österreichische Qualität" verkauft.

Doch der Wahnsinn ist nicht nur auf die EU beschränkt: Tiere kommen vermehrt auch aus Brasilien oder Argentinien, von wo sie zwei bis drei Wochen mit dem Schiff unterwegs sind.

Innerhalb der EU sowie zwischen der EU und Drittstaaten werden jährlich 3,6 Mio. Schafe, 3,2 Mio. Rinder und 10,3 Mio. Schweine lebend und oft unter schrecklichen Bedingungen, von einem Land zum anderen transportiert.

## **Natürliche Lebenserwartung und tatsächliche Lebensdauer von Tieren:**

Schweine: 15 Jahre - 6 Monate  
Masthühner: 15-20 Jahre - 6 Monate  
Legehühner: 15-20 Jahre - 2-3 Jahre  
Mastrinder: 20 Jahre - 6-9 Monate  
Milchkühe: 20 Jahre - 3-5 Jahre

Fleischproduktion weltweit:

1950: 44 Mio. Tonnen  
1990: 170 Mio. Tonnen  
1994: 194 Mio. Tonnen  
1997: 210 Mio. Tonnen  
1999: 217 Mio. Tonnen  
2002: 242 Mio. Tonnen  
2003: 253 Mio. Tonnen  
2004: 258 Mio. Tonnen

Landbedarf zur Produktion von einem Kilo (inkl. Futtermittel):

Rind mit Kraftfutter.....323 m<sup>2</sup>  
Rind von der Weide.....269 m<sup>2</sup>  
Fisch.....207 m<sup>2</sup>  
Schwein.....55 m<sup>2</sup>  
Masthühner.....53 m<sup>2</sup>  
Eier.....44 m<sup>2</sup>  
Reis.....17 m<sup>2</sup>  
Teigwaren.....17 m<sup>2</sup>  
Brot.....16 m<sup>2</sup>  
Gemüse/Kartoffeln.....6 m<sup>2</sup>

## 9. Fische, auch sie empfinden Schmerz

Wenn man im Restaurant kein Fleisch möchte, bietet einem der Koch häufig Fisch an. Auch Fische sind "Tiere" und Lebewesen, nur aus dem Wasser - unsere Vorfahren!

Vegetarier essen auch keine Lebewesen aus dem Wasser, sonst sind sie eben keine...

Dies entspricht leider in keiner Weise den Tatsachen. Einmal abgesehen von der Frage, ob es überhaupt zu rechtfertigen ist, nur zur kurzen Befriedigung des eigenen Gaumens ein Mitlebewesen zu töten, sind die eigentlichen Tötungsmethoden von im Wasser lebenden Tieren um nichts besser als diejenigen der Schlachttiere. Die allermeisten Meerestiere sterben einen langsamen qualvollen Tod durch Ersticken an der Luft (den anderen, die an einem Angelhaken aufgespießt aus dem Wasser gerissen werden, ergeht es nicht besser). Über vorherige Betäubung, wie es bei Schlachttieren üblich ist, wird bei Meerestieren noch nicht einmal diskutiert. Sollten wir kein Mitgefühl für Fische empfinden, bloß weil wir unfähig sind, ihre Schreie zu hören?

Doch nicht nur die Tötung ist äußerst qualvoll, auch die Haltungsbedingungen der Meerestiere werden zunehmend grausamer. Ein Großteil der in die Schweiz importierten Fische, stammt von Fischfarmen, die sich industrieller Methoden bedienen, welche denen der modernen Landwirtschaft sehr ähnlich sind: Meist wird eine einzige Art (= Monokultur) unter Einsatz umfangreicher technischer Hilfsmittel und Chemikalien auf engstem Raum herangezogen. Dazu baut man Hallen für große Wassertanks. Brutbetriebe befruchten den Laich in Reagenzgläsern, die Eier werden in Trögen oder Glasgefäßen ausgebrütet. In Buchten und auf offener See werden große Gebiete eingepfercht und somit zu Fischweiden gemacht. Felder, auf denen früher Getreide wuchs, werden mit Wällen umgeben, geflutet und mit Fischen besetzt. Die Fischzucht ist zu einem eigenständigen Industriezweig geworden. Damit wurden die Probleme der Fleischindustrie auch die Probleme der Fischzucht. Die Futterpillen der Lachszüchter beinhalten z.B. neben Vitaminen und Mineralstoffen auch synthetische Farbstoffe (die in den USA verboten sind), um das "Zuchtgrau" zu verhindern, und machen damit das Fleisch der Fische so rosa wie das der frei lebenden Fische. Durch die Massentierhaltung in den Käfigen wird auch die Inzucht begünstigt, was die Ausbreitung von Krankheiten und genetischen Schäden fördert. Die Züchter unternahmen, bisher vergebens, große Anstrengungen, um einen Lachs zu züchten, der sich auch auf engstem Raum wohl fühlt bzw. sein angeborenes Revierverhalten zu unterdrücken vermag.

Auch das Gülleproblem lässt sich auf die heutige Fischzucht übertragen: Eine acht Hektar große US-Lachsfarm produziert so viel organischen Abfall wie eine Stadt mit 10'000 Einwohnern! Diese organischen Abfälle verursachen in großen Mengen eine explosionsartige Ausbreitung der Algen, die dem Wasser den Sauerstoff entziehen, den Fischen und anderen Organismen somit die Luft abdrehen. Das betroffene Gewässer kippt um, alles Leben darin stirbt.



Dass Fische, wie manche Menschen glauben, keinen Schmerz empfinden, ist falsch. Das hat auch ein kürzlich durchgeführter Test belegt:

Fische fühlen ähnlich wie Menschen Schmerz und Stress. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Universität Edinburgh und des dort ansässigen Roslin-Institutes. Ein Forscher-Team entdeckte am Kopf der Regenbogenforelle 58 Schmerzrezeptoren, die auf mindestens einen Faktor reagierten.

Sie hatten die Fische mechanisch, chemisch und mit Hitze gereizt. Fische haben wenige Möglichkeiten Schmerz auszudrücken. Daher wurde oft angenommen, dass sie kaum Schmerzen verspüren. Die Forscher spritzten nach den Angaben unter anderem Bienengift oder Essigsäure in die Lippen der Forellen oder setzten sie Temperaturen von mehr als 40 Grad Celsius aus. Dann untersuchten die Wissenschaftler, wie das Nervensystem der Tiere reagierte. "Die Fische zeigten zuckende Bewegungen. Die mit Säure injizierten Forellen rieben ihre Lippen etwa an den Wänden des Aquariums", sagte Sneddon.

Mit den Experimenten wurden den Angaben zufolge erstmals Schmerzrezeptoren in Fischen nachgewiesen, die auf unterschiedliche Faktoren reagieren und ähnlich auch bei Amphibien, Vögeln und Säugetieren vorkommen.

Abgesehen davon ist Fisch meistens auch noch mit Quecksilber, Dioxinen und anderen Umweltgiften belastet.

## **10. Problem Milchkonsum**

Die Milchindustrie hat in der Vergangenheit viel daran gesetzt, das Ernährungsmärchen vom Wundergetränk Milch zu verbreiten. Immer wieder wurde über alle möglichen Medien Schleichwerbung für Milch betrieben mit Behauptungen, dass sich Milch positiv auf Gesundheit und Fitness auswirken würde. Sogar eine vorbeugende Wirkung gegen Osteoporose wurde der Kuhmilch zugeschrieben. Die Wahrheit sieht allerdings anders aus. Hier sind 8 Gründe dafür, Milchprodukte vom Speiseplan zu streichen.

### **1. Osteoporose**

Milch wird als vorbeugend gegen Osteoporose propagiert, die klinische Forschung zeigt jedoch etwas anderes. In einer Gesundheits-Studie aus Harvard, an der mehr als 75 000 Frauen über einen Zeitraum von 12 Jahren teilnahmen, zeigte sich, dass ein erhöhter Konsum von Milch keinerlei Schutzwirkung gegen Knochenbrüche herbeiführt. Tatsächlich wurde die erhöhte Kalziumzufuhr aus Milchprodukten sogar mit einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche in Verbindung gebracht. In einigen Studien wurde ebenfalls keine Schutzwirkung von aus Milchprodukten stammendem Kalzium auf die Knochen festgestellt.

Man kann das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, reduzieren, indem man bei seiner Ernährung die Zufuhr von Natrium und tierischem Protein verringert, die Zufuhr von Obst und Gemüse erhöht, Sport treibt und für eine angemessene Kalziumzufuhr aus pflanzlicher Nahrung sorgen, wie zum Beispiel aus blättrigem grünem Gemüse und Bohnen.

### **2. Kardiovaskuläre Erkrankungen**

Milchprodukte – hierzu gehören Käse, Eis, Milch, Butter und Joghurt sorgen für bedeutende Mengen an Cholesterin und Fett in der Nahrung. Eine Ernährung, in der Fett und gesättigte Fettsäuren in großem Maße vorkommen, kann das Risiko für verschiedene chronische Erkrankungen erhöhen, eingeschlossen kardiovaskuläre Erkrankungen. Eine fettarme Ernährung ohne Milchprodukte kann, zusammen mit Sport, Nichtrauchen und effektiver Stressbewältigung, nicht nur Herzkrankheiten vorbeugen, sondern kann sie sogar wieder rückgängig machen. Milchprodukte ohne Fett sind zwar erhältlich, doch sie bergen noch andere Gesundheitsrisiken.

### **3. Krebs**

Einige Krebsarten wie beispielsweise Eierstockkrebs wurden bereits mit dem Konsum von Milchprodukten in Verbindung gebracht. Im Körper wird der Milchzucker in eine andere Zuckerart, Galaktose, aufgespalten. Galaktose wiederum wird weiter durch Enzyme aufgespalten. Laut einer Studie von Dr. Daniel Cramer und seinen Kollegen in Harvard kann der Konsum von Milchprodukten, wenn er die Fähigkeit der Enzyme zur Spaltung von Galaktose übersteigt, bewirken, dass sich diese im Blut aufstaut und negativen Einfluss auf die Eierstöcke der Frau nimmt. Bei einigen Frauen ist die Anzahl dieser Enzyme besonders gering, und wenn diese regelmäßig Milchprodukte zu sich nehmen, kann das Risiko einer Erkrankung an Eierstockkrebs das anderer Frauen um das Dreifache übersteigen.

Brust- und Prostatakrebs wurden ebenfalls bereits mit dem Konsum von Milchprodukten in Verbindung gebracht; diese Krebsarten hängen offenbar zumindest teilweise mit einer erhöhten Menge an einer Substanz namens Insulinähnlicher Wachstumsfaktor (IGF-I) zusammen. IGF-I findet sich in Kuhmilch, und es wurde bereits gezeigt, dass die Substanz sich in erhöhten Mengen im Blut von solchen Personen befindet, die regelmäßig Milchprodukte zu sich nehmen. Darüber hinaus wurden noch andere Stoffe in Kuhmilch gefunden, die wiederum die Menge an IGF-I erhöhen. In einer aktuellen Studie zeigte sich, dass für Männer, die die höchste Menge an IGF-I aufwiesen, verglichen mit denjenigen mit den geringsten Mengen der Substanz, ein vierfach erhöhtes Risiko bestand, an Prostatakrebs zu erkranken.

### **4. Diabetes**

Insulinabhängige Diabetes (Typ I oder in der Kindheit beginnend) wird mit dem Konsum von Milchprodukten in Verbindung gebracht. Epidemiologische Studien in verschiedenen Ländern zeigen einen starken Zusammenhang zwischen der Verwendung von Milchprodukten und dem Vorkommen von insulinabhängiger Diabetes. 1992 entdeckten Forscher, dass ein bestimmtes Milchprotein eine Autoimmunreaktion auslöst, wodurch, so wird vermutet, die Insulin produzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse zerstört werden.

## **5. Laktose-Intoleranz**

Laktose-Intoleranz ist in vielen Völkern weit verbreitet und betrifft bei den in Amerika lebenden verschiedenen Bevölkerungsgruppen 95 Prozent der Asiaten, 74 Prozent der Indianer, 70 Prozent der Afrikaner, 53 Prozent der Südamerikaner und 15 Prozent der Kaukasier. Folgende Symptome treten auf: Magen-Darm-Verstimmungen, Durchfall und Blähungen; die dadurch entstehen, dass diese Personen im Körper nicht die Enzyme haben, durch die Milchzucker verdaut wird. Ferner erhöhen Milch-Trinker zusätzlich zu diesen unerwünschten Symptomen auch noch das Risiko, andere chronischen Krankheiten und Beschwerden zu erleiden.

## **6. Giftigkeit von Vitamin D**

Milch in der Ernährung dürfte keine stetige und verlässliche Vitamin-D-Quelle darstellen. Milchproben zeigten bedeutsame Schwankungen im Vitamin-D-Gehalt, wobei einige Proben die angegebene Menge um das 500-fache überschritten, andere hingegen geringe oder gar keine Mengen aufwiesen. Zu viel Vitamin D kann giftig sein und kann überschüssige Mengen an Kalzium in Blut und Urin, eine erhöhte Aluminium-Absorption im Körper und Kalziumablagerungen in weichem Gewebe erzeugen.

## **7. Kontaminierung**

Synthetische Hormone wie beispielsweise das Rinder-Wachstumshormon BGH werden bei Milchkühen weit verbreitet angewendet, um die Milchproduktion zu erhöhen. Da die Kühe Milchmengen produzieren, die von der Natur niemals vorgesehen waren, zeigt sich als Endresultat Mastitis, das heißt die Entzündung der Milchdrüsen. Die Behandlung erfordert den Einsatz von Antibiotika, und Spuren hiervon sowie von Hormonen wurden in Milchproben und anderen Milchprodukten gefunden. Pestizide und andere Medikamente tragen ebenfalls häufig zur Kontamination von Milchprodukten bei.

## **8. Gesundheit von Babys und Kindern**

Milchprotein, Milchzucker, Fett und gesättigte Fettsäuren in Milchprodukten können ein Gesundheitsrisiko für Kinder darstellen und zur Entwicklung chronischer Krankheiten wie Fettleibigkeit, Diabetes und Arterienverkalkung, welche zu Herzkrankheiten führen kann, beitragen.

Die amerikanische Kinderärztliche Akademie empfiehlt, dass Kleinkinder unter einem Jahr keine Vollmilch erhalten sollten, da ein Eisenmangel bei einer Ernährung mit vielen Milchprodukten wahrscheinlich wird. Kuhmilchprodukte weisen einen sehr geringen Eisengehalt auf. Wenn sie in der Ernährung eine Hauptrolle spielen, wird das Auftreten von Eisenmangel sehr viel wahrscheinlicher.

Koliken kommen beim Konsum von Milchprodukten auch noch hinzu. Eines von fünf Babys leidet an Koliken. Kinderärzten ist schon vor längerer Zeit bekannt geworden, dass Kuhmilch oft der Grund hierfür ist. Heute wissen wir, dass die Babys stillender Mütter an Koliken leiden können, wenn die Mütter Kuhmilch zu sich nehmen. Die der Kuh verabreichten Antibiotika können durch das Blut der Mutter in ihre Brustmilch und dann zum Baby gelangen. Hinzu kommt, dass auch Lebensmittelallergien verbreitet auf den Konsum von Milchprodukten zurückzuführen sind, insbesondere bei Kindern. Eine aktuelle Studie bringt Kuhmilch auch mit chronischer Verstopfung bei Kindern in Verbindung. Die Forscher vermuten, dass der Konsum von Milchprodukten Darmentzündungen und starke Schmerzen beim Stuhlgang verursachte, was dann zu Verstopfung führte.

Milch und Milchprodukte sind in der Ernährung nicht notwendig und können tatsächlich sogar schädlich für die Gesundheit sein.

Von vielen Milchprodukten denken die Leute, sie seien ein Pfeiler der Ernährung, stattdessen sind sie weder notwendig noch stellen sie einen wünschenswerten Bestandteil einer gesunden menschlichen Ernährung dar. Für diejenigen, die Fleisch aus ethischen und/oder gesundheitlichen Gründen vermeiden wollen, stellen Milchprodukte einen schwachen Ersatz dar. Kuhvollmilch beispielsweise ist zwar geeignet für die Ernährungsbedürfnisse von Kälbern, die ihr Gewicht in nur 47 Tagen verdoppeln, bei denen vier gesunde Mägen wachsen und die innerhalb eines Jahres 400 Kilogramm wiegen. Menschliche Babies hingegen benötigen 180 Tage, um ihr Gewicht zu verdoppeln. Kuhmilch enthält etwa dreimal soviel Eiweiß wie Muttermilch und fast 50 Prozent mehr Fett. Ganz im Gegensatz zur schlauen Werbung der Milchindustrie, ist es ganz und gar nicht "natürlich", Kuhmilch zu trinken. Keine andere Spezies trinkt nach Ablauf der Kleinkind-Phase noch Milch, und es gibt keine Spezies, die die Milch einer anderen Spezies trinkt, außer Hauskatzen und -Hunden vielleicht, denen man dies angewöhnt hat. Ab dem vierten Lebensjahr entwickeln die meisten Menschen eine Laktose-Unverträglichkeit, also die Unfähigkeit, die Kohlenhydrat- Laktose aus der Milch zu verdauen, denn ab diesem Zeitpunkt synthetisieren sie das Verdauungsenzym Laktase nicht mehr. Milchprodukte über die Kleinkindzeit hinaus zu sich zu nehmen, kann Durchfall, Blähungen und Krämpfe verursachen.

Zusätzlich dazu, dass es sich um unnatürliche Nahrung für den Menschen handelt, ist Kuhmilch, und sind auch andere Milchprodukte, ungesund. Der Arzt John A. McDougall, bezeichnet Milchprodukte als „flüssiges Fleisch“ da ihre Nährwerte sich so sehr ähneln. Weil sie reich an Fett und Cholesterin sind, tragen Milchprodukte, also auch Käse, Milch, Butter, Sahne, Joghurt und Molke, welche man in vielen Margarinen und kommerziellen Backwaren findet, zur Entstehung von Herzerkrankungen, bestimmten Krebsarten und Schlaganfällen bei, den drei tödlichsten Bedrohungen in den USA, und sind auch beteiligt an der Entstehung von Osteoporose, wie Studien wiederholt gezeigt haben.

Unter Osteoporose versteht man einen Knochenschwund aufgrund von Calcium- Resorption, die, entgegen dem, was die Milchindustrie uns glauben machen will, nicht gestoppt oder verhindert wird durch eine Erhöhung der Calciumaufnahme, sondern vielmehr durch eine erhebliche Verringerung des Proteinkonsums. Nahrungsmittel mit einem hohen Protein-Anteil wie beispielsweise Fleisch, Eier oder Milchprodukte waschen Calcium aus dem Körper.

Wenn überschüssiges Protein von der Leber verarbeitet wird und durch die Nieren wandert, werden die Nieren stärker beansprucht und ein Mineralstoffverlust wie z.B. der von Calcium wird verursacht. In Völkern, die wenig oder gar keine Milchprodukte oder tierisches Eiweiß konsumieren, gibt es nur sehr wenige Fälle von Osteoporose. Außerdem bemerkt Dr. McDougall: "Ein Calcium-Mangel, der verursacht wurde durch eine zu geringe Menge an Calcium in der Nahrung ist beim Menschen nicht bekannt."

Andere Erkrankungen treten eher bei denen auf, die wesentliche Mengen an Milchprodukten zu sich nehmen, als bei Veganern. Neunzig Prozent der Asthma- Patienten, die auf eine vollständig vegetarische Diät gesetzt wurden (also ohne Fleisch, Eier oder Milchprodukte), konnten erhebliche Verbesserungen vermerken, sowohl was die Häufigkeit als auch was die Schwere ihrer Anfälle angeht.

Milchprodukte sind auch der Hauptgrund für Lebensmittelallergien und wurden bereits in Zusammenhang gebracht mit kongestiver Herzinsuffizienz, Tetanie bei Neugeborenen, Vergrößerung der Mandeln, ulzeröse Kolitis, Hodgkin- Krankheit und Probleme des Atmungssystems, der Haut, des Magen-Darm-Traktes sowie Verhaltensprobleme.

Mittlerweile gibt es zahlreiche Alternativen zur Kuhmilch: unter anderem Soja-, Reis-, Soja-Reis- und Hafermilch.



### **Das Leben einer Milchkuh**

Mindestens die Hälfte der 10 Millionen Kühe, die in den USA zur Milchproduktion gehalten werden, leben auf fabrikartigen Farmen, unter Bedingungen, die für die Tiere ein ganz erhebliches Leiden bedeuten. Sie verbringen ihre Zeit nicht damit, auf Feldern zu grasen, sondern leben dichtgedrängt in Pferchen oder Scheunen mit Betonboden, wo sie zwei- bis dreimal täglich maschinell gemolken werden.

Melkmaschinen verursachen oft Verletzungen, die beim Melken mit der Hand nicht entstehen würden. Diese Verletzungen leisten Vorschub für die Entstehung von Mastitis, einer bakteriellen Infektion, die speziell in der Milchindustrie bekannt ist. In einem Handbuch für Bauern mit Milchwirtschaft warnt eine Bildüberschrift, dass „die zunehmende Schwere einer Mastitis zu einer fortschreitenden Verschlechterung der Milchqualität führt,“ und so zu Verlusten von wenigstens einer halben Milliarde Dollar jährlich führt. Mehr als 20 verschiedene Bakterien verursachen diese Infektion, die sich leicht von einer Kuh auf die nächste überträgt und die, wenn sie unentdeckt bleibt, zum Tode führen kann. In einigen Fällen bekommen Kühe durch die Milchmaschinen wiederholt Elektroschocks, was erhebliches Unbehagen, Angst und Störungen des Immunsystems verursacht und manchmal zum Tode führt. Ein einziger Bauernhof kann mehrere hundert Kühe aufgrund unkontrollierter Elektroschocks verlieren. Milchmaschinen werden trotzdem benutzt, da sie Arbeitskräfte sparen und es einem einzigen Arbeiter ermöglichen, 86 Kühe in zwei Stunden zu melken. Die Zahl der Kühe, die für die Milchproduktion aufgezogen werden, ist zwar von 22 Millionen im Jahr 1950 auf 10,8 Millionen im Jahr 1980 gesunken, jedoch ist die produzierte Milchmenge von 54 Milliarden Kilogramm auf knapp 60 Milliarden gestiegen. Folglich hat eine durchschnittliche Kuh der 80er Jahre etwa doppelt soviel Milch

geliefert wie ihr Gegenstück aus den 50er Jahren. Um 23 Liter Milch täglich zu liefern, brauchen Kühe mehr als 38 Kilogramm Futter (einschließlich Getreide, Heu und Silofutter - Mais, Sorghum, Gras und Hülsenfrüchte) plus 170 Liter Wasser täglich. Im Jahre 1983 lagerte die US-Regierung 8 Milliarden Kilogramm Überschüsse von Milchprodukten (Milch, Käse und Butter), was den amerikanischen Steuerzahler alleine für 1983 eine Summe von 2,5 Milliarden Dollar kostete. Die Bemühungen, Bauern vor dem Untergang zu bewahren, haben die US-Regierung mehr als eine Milliarde Dollar in Form von Preis- Subventionsprogrammen gekostet. Die Kühe der 80er Jahre leben nur etwa vier bis fünf Jahre, was einer natürlichen Lebenserwartung von 20-25 Jahre gegenübersteht, die die Kühe früherer Zeiten noch erleben durften. Um die hohe Produktivität der Tiere aufrechtzuerhalten, werden sie mittels künstlicher Besamung fast ständig schwanger gehalten. Bauern verwenden auch ein ganzes Arsenal an Medikamenten, einschließlich BGH, einem Rinder- Wachstumshormon, Prostaglandin, damit die Kuh deckfähig wird, wann immer der Bauer es wünscht, Antibiotika und selbst Tranquilizer, um die Produktivität und das Verhalten der Kuh zu beeinflussen. Das Rinderwachstumshormon BGH, das an mehr als 11.000 Kühen getestet wurde, steigert die Milchproduktion um bis zu 20 Prozent und lässt die Euter so anschwellen, dass sie am Boden schleifen. Ein volles Euter kann 28 Kilogramm wiegen und 23 Kilogramm Milch enthalten. Tritt die Kuh versehentlich auf ihr Euter, können die Zitzen verletzt werden und sich entzünden, was zu einer Mastitis führt. Aufgrund des Drucks, der von Tierrechtsgruppen, vom Verbraucherschutz, von kleinen Bauernhöfen und Umweltinteressengruppen ausgeht, haben fünf der größten Supermarktketten in den USA BGH-verseuchte Produkte aus ihren Läden verbannt. Da BGH auch zu einem hohen Gewicht der Kühe führt, verschlimmert es das Lahmen, an dem 25 Prozent der Milchkühe leiden. Der Zementboden und die kalorienreiche Nahrung tragen ebenfalls zu diesen Problemen bei.

## Was passiert mit dem Kalb?

Das größte Leid, das Milchkühen widerfährt, ist vielleicht, dass sie immer wieder ihre Jungen verlieren. Weibliche Nachkommen werden möglicherweise zu neuen Milchkühen herangezogen, aber die männlichen werden ihrer Mutter gewöhnlich binnen 24 Stunden nach der Geburt weggenommen, bevor sie noch etwas von der Muttermilch zu trinken bekommen. Sie werden dann auf Auktionen versteigert, entweder für die berühmte Kalbfleisch-Industrie oder an Rindfleisch-Produzenten. Wird das Kalb getötet, solange es noch jung ist, wird sein vierter Magen auch für die Herstellung von Käse verwendet, denn er enthält Lab, ein Enzym, das verwendet wird für die Milchgerinnung, damit daraus Käse entsteht. Labmagen, die Membran, dessen Extrakt Labferment ist, kann in diesem Prozess ebenfalls verwendet werden. Es ist möglich, Käse auch ohne Labmagen herzustellen; diese Käse sind in Gesundheitsläden erhältlich. Allerdings bedingt die enge Verbindung zwischen der Milch-, Kalbfleisch- und Lederindustrie, dass es für den Käsehersteller billiger ist, Teile des Kalbes zu verwenden als pflanzliche Enzyme.

Innerhalb von 60 Tagen wird die Kuh wieder geschwängert. "Ist die Kuh vor dem Kalben noch nicht "trocken", gönnen ihr die Bauern des öfteren ein paar Tage Ruhe. Einige sind der Ansicht, dass eine Ruhepause von einem Monat wertvoll ist, jedoch sehen andere das als eine Zeitverschwendung an." Während sieben Monaten ihrer neuen neunmonatigen Schwangerschaft wird die Kuh weiter gemolken und ihr so die Milch weggenommen, die für ihr vorheriges Kalb gedacht war. Eine typische, industriell ausgebeutete Milchkuh wird in ihrem kurzen Leben drei- oder viermal gebären. Lässt ihre Milchproduktion nach, heißt es "ab ins Schlachthaus", und es werden aller Wahrscheinlichkeit nach die nächsten Hamburger aus ihr gemacht.



*Meistens werden die Kälber bald nach der Geburt von ihren Müttern getrennt und entweder getötet oder eingesperrt, um Milch bzw. Fleisch zu "produzieren".*

## 11. Eier/Honig??

### **Eier?**

Jeder kennt die Bilder von Legehennen, die zusammen gepfercht auf kleinstem Raum hocken, fast ohne Federkleid. Sie haben nichts zum Scharren, ihre Krallen nutzen sich nicht ab und sind deshalb viel zu lang. Einige bereits tote Hennen liegen in ihren Käfigen, während die anderen auf ihnen herumstaksen. Einige konnten sich auch aus ihren Käfigen befreien, verenden dann aber qualvoll, indem sie verdursten.



Eine Henne produziert bis zu 300 Eier im Jahr. Das liegt an ihrem Trieb, ein Ei ausbrüten zu wollen. Jedes Mal, wenn sie eines gelegt hat, rollt es aber außer Reichweite den schrägen Käfigboden hinab. Also muss sie ein neues Ei produzieren, allerdings nimmt sie über das Futter nicht ausreichend Kalk auf. Poröse Knochen und zahlreiche Knochenbrüche sind die Folge.

Damit die Hühner ihre Eier nicht zerpicken, ist zwischen ihnen und den Eiern ein Elektrodraht gespannt. Der Stromschlag ist so stark, dass ein geschwächtes Huhn leicht daran zu Grunde geht.

### **Alternative Bodenhaltung?**

Bei der Bodenhaltung leben die Tiere in der selben Enge, wie im Käfig, teils noch schlimmer. Nicht mal zum Picken ist genug Platz da. Unter so vielen Hühnern ist es unmöglich, eine Hackordnung auszumachen. Fazit: sie hacken sich gegenseitig tot. Um dem entgegen zu wirken, hat sich der Mensch etwas einfallen lassen: Nein, die Hühner haben jetzt nicht mehr Platz ... man stutzt ihnen nur die Schnäbel. Dazu muss man sagen, dass viele Nervenenden in die Schnabelspitze münden.

## das "Sexen"



*ausortierte männliche Küken*

Nach dem Schlüpfen werden die Küken nach Geschlecht sortiert. Die Weibchen werden aufgezogen und die Männchen vergast oder zerkleinert ...

## **Die einzige Alternative sind (Bio)-Freilandeier!**

Bei der Freilandhaltung haben die Hühner ständigen Zugang ins Freie, können scharren, im Sand baden und haben Legenester und sie können alles tun, was zu ihrem natürlichen Verhalten gehört. Bei der Bio-Freilandhaltung bekommen sie zudem biologisches Futter. Dies ist gut für die Umwelt, für die Tiere und auch für uns. Also wenn Eier dann (Bio)-Freilandeier!!!!

## Honig?

Ob man Bienenhonig konsumieren sollte, darüber lässt sich streiten. Auf der einen Seite ist er sehr gesund, auf der anderen Seite muss man in Kauf nehmen, dass Bienenvölker ausgebeutet werden, um an den Honig zu gelangen. Sie sammeln sich mühsam ihren Vorrat für den Winter zusammen, den der Mensch dann für sich in Anspruch nimmt und die Bienen mit Zuckerlösung abfertigt. Aber schlimmer noch: Den Königinnen werden die Flügel gestutzt, damit der Schwarm seinen Bau nicht verlassen kann. Im Frühjahr werden die Bienenvölker, die nicht ertragreich genug sind, abgeschwefelt, also in Brand gesteckt.

Eine sehr undankbare und ausbeuterische Umgangsform, oder? Ob man Bienen soviel Respekt und Mitleid entgegenbringt, dass man auf Honig verzichten kann, muss jeder für sich entscheiden. Es sei aber auf die zahlreichen Alternativen wie Zuckerrübensirup und Löwenzahnhonig (aus Löwenzahnblüten, Zucker, Zitrone und Wasser) verwiesen.

Wozu also Leid in Kauf nehmen, das so einfach zu vermeiden ist?

## 12. Übersicht über wichtige und berühmte Vegetarier

Thomas Edison, Zarathustra, Pythagoras, Jesus Christus, Buddha, Sokrates, Epikur, Diogenes, Horaz, Petrus, Johannes, Paulus, Matthäus, Mohammed, Leonardo da Vinci, Sir Isaac Newton, Wilhelm Busch, Mahatma Gandhi, Albert Einstein, Jean-Claude Van Damme, Rudolf Steiner

Ovid, Richard Wagner, Astrid Lindgren, Vincent van Gogh, Albert Schweitzer, Leo Tolstoi, Elias Canetti, Franz Kafka, Dostojewskij, Franziskus von Assisi, Mark Twain,

heute: Pamella Anderson, Richard Gere, Prince, Take That, Brooke Shields, Barbara Streisand, Bruce Springsteen, Bryan Adams, Carl Lewis, Cindy Crawford, Cliff Richards, Dustin Hoffmann, David Bowie, Elton John, Kim Basinger, Kool Savas, Madonna, Michael Jackson, Michelle Pfeiffer, Nadja Auermann, Nina Hagen, Paul Newman, Paul McCartney, Robert Redford, Robin Williams, Sting, Tina Turner, Stevie Wonder, Dalai Lama, Keanu Reeves, Actrice Alicia, Avril Lavigne, Joaquin Phoenix, Natalie Portman, Shania Twain, Tobey Maguire, Julia Roberts,

Berufssportler: Carl Lewis, Edwin Moses, Martina Navratilova, Bill Pearl (Bodybuilder), Carlso Roa (Torwart Argentinien), Dennis Rodman (Profi-Basketballer), Sean Yates (Radrennfahrer), Abele Ridgely (Gewinner Karateweltmeisterschaft), Andreas Cahling (schwed. Body-BUILDER), Roy Hinnen (Triathlet), Nurmo Paavo (22 Weltrekorde Langstreckenläufe und 9 olympische Medaillen),...

Dies soll einen kleinen Überblick geben, dass schon vor tausenden von Jahren bis heute berühmte Menschen eine vegetarische Ernährung vorgezogen haben. Die Elite in Wissenschaft, Kultur und Leistungssport ist einer tierischen Ernährung stärker abgeneigt.

Was gehört zu einem wahren Hollywood-Star? Villa, Limo, Schoßhündchen? Falsch. Der wahre Luxus sind exotische Früchte, Pilze und Nüsse und der Verzicht auf schnödes Fleisch. Vegetarismus als trendiger Lebenskonzept. Wird immer beliebter unter den Prominenten. In Zeiten von Veggie-Restaurants (300 soll es allein in Kalifornien geben) und Tiefkühlkost ohne Fleisch fällt es den meisten gar nicht mehr so schwer, sich in Verzicht zu üben. Obst, Gemüse, Pilze und Nüsse sind der neue Luxus. Fleischlose Ernährung ist längst mehr als eine Frage des persönlichen Geschmacks. Pamela Anderson schwärmt sogar von besserem Sex als Vegetarierin.

### **13. Was aber können wir als Einzelpersonen angesichts dieser vermeintlichen Übermacht tun?**

Nun, wir können bei uns selbst beginnen!

Wie wir gesehen haben, ist es heute notwendiger denn je, dass jeder einzelne Mensch seine Ernährungsweise reiflich überdenkt und einsieht: Das Essen von Fleisch ist nicht bloß eine Privatsache! Zu groß sind die Schäden, die dadurch angerichtet werden – für die eigene Gesundheit, für die Tiere, für die Umwelt, für den gesamten Planeten.

Gemäß neuesten Statistiken verzehrt der deutschsprachige Durchschnittsbürger im Laufe seines Lebens rund 19 Rinder, 32 Schweine, 670 Hühner sowie Ziegen, Schafe, Rehe, Pferde und unzählige See- und Meeresfische! Insgesamt werden in Österreich jährlich rund 70 Millionen und in Deutschland sogar rund 450 Millionen Tiere geschlachtet (Fische und Meerestiere noch nicht mitgerechnet), das heißt, jede Stunde kommen über 50000 Tiere unter das Schlachtermesser – nur weil wir Fleisch essen wollen. Wie können wir erwarten, dass die wachsenden Weltprobleme gelöst werden, solange wir als einzelne nicht bereit sind, unseren eigenen Lebensstil zu hinterfragen und zu ändern?

Das Gesetz des Karma lässt uns nicht nur die drohenden globalen Reaktionen des Fleischessens erahnen, sondern es zeigt uns zugleich auch den praktischen Ausweg. Denn selbst wenn unser persönliches Umsteigen auf die vegetarische Lebensweise weltweit nicht viel zu ändern scheint, ändert dieser Schritt doch unser individuelles Karma! Und das kollektive Karma ist nichts anderes als die Summe der gesamten individuellen Karma-Reaktionen aller Menschen.

Jede einzelne zusätzliche Person, die nicht mehr die selbstmörderische Entwicklung der heutigen Zeit unterstützt, hilft dadurch mit, das kollektive schlechte Karma zu reduzieren und diesen positiven Impuls weiterzugeben. Dies ist ein stiller, aber höchst bedeutsamer Beitrag, den jeder einzelne von uns für sich und für die Welt leisten kann. Wenn also gesagt wird: „Verändere dich, dann verändert sich die Welt“, so ist dies eine tiefe Wahrheit, die jeden einzelnen von uns zu konkreten Schritten aufruft.

Was man außerdem tun kann, ist biologische Lebensmittel zu kaufen, denn wer biologische Lebensmittel kauft, handelt abgesehen von der besseren Herstellungs- Atmosphäre, im Sinne des Klimaschutzes. Experten von „die Umweltberatung“ haben errechnet, dass man durch den Kauf von Bioprodukten 40 Prozent CO<sub>2</sub> einspart. Denn Lebensmittel aus biologischem Landbau verursachen etwa um die Hälfte weniger Emissionen.

## **14. Epilog**

Das Europäische Tierschutzgesetz fordert klar einen vernünftigen Grund zur Tötung eines jeden Tieres. Bedauerlicher Weise herrscht bereits gesellschaftlicher Konsens, dass die Schlachtung von Tieren zum Nahrungserwerb als vernünftiger Grund anerkannt ist. Gleichzeitig steht aber auch die Tatsache im Raum, dass das Ausmaß des Fleischkonsums in den westlichen Industriestaaten sowohl für die überwiegende Anzahl der Zivilisationskrankheiten als auch für die übrigen virulenten Probleme größtenteils mit verantwortlich ist.

Damit stellt sich die ketzerische Frage, ob dieses Ausmaß des Fleischkonsums, welches nachweislich sowohl ungesund für die Menschheit als auch für die Umwelt ist, nach wie vor als vernünftiger Grund für die Tötung der dafür notwendigen Anzahl von Tieren gelten kann?

Die Reduktion des Fleischkonsums bedeutet also weniger Tierleid, bessere Gesundheit von Tier und Mensch, weniger Umweltbelastung und eindeutig nachweislich volkswirtschaftliche Gewinne.

Hoffentlich konnte ich durch diese Arbeit vielen Leuten die Augen öffnen, und sollte auch nur eine einzige Person sich dem Vegetarismus zuwenden, so wäre dies zwar für die Zukunft der Erde nur ein **kleiner** Schritt, aber für diejenige Person ein **Großer**.

Zu guter Letzt möchte ich mich noch bei Frau Heike Dietmann ganz herzlich für ihre hilfreiche Unterstützung bedanken. Danke!

Ein großes Dankeschön auch an RespekTiere!

## 15. So schön kann Vegetarismus sein



Turn over a  
**new leaf**  
Try vegetarian

GoVeg.com  
peta.de

**PETA**

© 2004 PETA USA. All rights reserved.

## 16. Quellennachweis

Bücher:

Fleisch - Alex Mayer; Tierrechte - Helmut Kaplan;  
Das große Dr. M. O. Brucker Ernährungsbuch - Ilse Gutjahr;  
Unsere Nahrung Unser Schicksal - Dr. M. O. Brucker;  
Kursbuch für gesunde Ernährung - Ingeborg Münzing-Ruef;  
Natur Grundlagen Unserer Ernährung - Rudolf Steiner;  
Ernährung und Bewusstsein - Rudolf Steiner;  
Das Imperium der Rinder - Jeremy Rifkin;  
Landwirtschaft alternativ - John Seymour

Diverse Broschüren und Zeitschriften von:

RespektTiere; Freiland Journal; Peta; Animal-Peace; Vier Pfoten;  
WWF; World-Wildlife-Fundation; Animal Spirit;  
Wiener Tierschutzverein; Salzburger Nachrichten;  
und viele mehr.

Internet:

<http://www.respektiere.at/>  
<http://www.soylent-network.com/>  
<http://www.vegetarismus.ch/>  
<http://www.vegetarier-forum.com/>  
[http://www.vegan.at/umwelt/umwelt\\_und\\_fleischkonsum\\_flugblatt.pdf](http://www.vegan.at/umwelt/umwelt_und_fleischkonsum_flugblatt.pdf)  
<http://www.vegforlife.org/earth.htm>  
<http://www.antivegan.de/index.html>  
<http://www.china-intern.de/page/newatlantis/1167665320.html>

.....