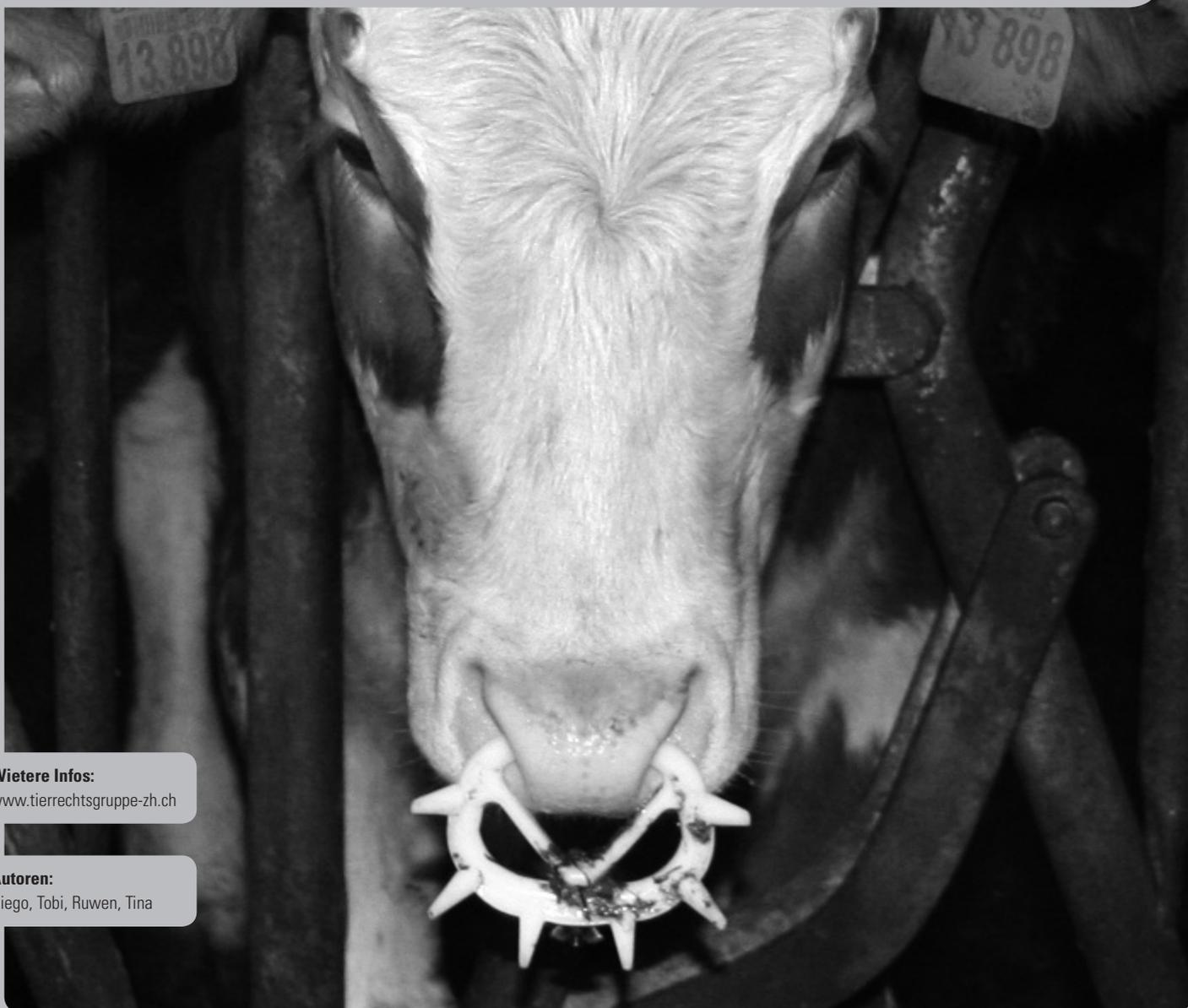




Tierrechtsgruppe Zürich



Tierausbeutung um jeden Preis



Wietere Infos:

www.tierrechtsgruppe-zh.ch

Autoren:

Diego, Tobi, Ruwen, Tina



Tierausbeutung um jeden Preis?



Zerstörtes Land und Klimakatastrophe

Das Klima unseres Planeten ist vielen schädlichen Einflüssen ausgesetzt. Unsere Essgewohnheiten spielen dabei eine erhebliche Rolle.

Klimazerstörung

Die Klimaforscher sind sich einig: **Eine human induzierte Klimaerwärmung gilt als sehr wahrscheinlich.**¹ 97 % aller publizierenden Klimatologen glauben, dass der menschliche Einfluss auf die Klimaerwärmung signifikant ist.² Was aber ist denn nun der schlimmste Faktor der menschlichen Klimazerstörung? Eine **Studie der FAO** (Welt-ernährungsorganisation der UNO) hat die verschiedenen Einflüsse untersucht und kommt zum Schluss: Der **Nutz-tiersektor steht mit 18 %** des gesamten CO₂-Äquivalents **an der Spitze.**³ Die Viehhaltung ist verantwortlich für einen grossen Teil des Ausstosses klimaschädlicher Gase, nicht nur von **CO₂** sondern auch von den noch aggressiv-eren Gasen **Methan, Stickoxid und Ammoniak**. Bereits heute ist damit die Viehhaltung Klimakiller **Nummer 1**, noch **vor dem gesamten weltweiten Verkehr**. Und die Tendenz verheisst nichts Gutes: Laut Berechnungen der FAO wird sich der Fleischkonsum bis 2050 auf 465 Mil-

lionen Tonnen jährlich steigern.³ Das entspricht mehr als einer Verdoppelung gegenüber dem Jahr 2000.

Flächen- und Ressourcenverschwendung

Die extrem schlechte Klimabilanz rührt einerseits von der **Methanproduktion** der sogenannten Nutztiere, andererseits aber vom **riesigen Ressourcenbedarf** der Herstellung. Um tierische Lebensmittel zu produzieren, wird ein Vielfaches an pflanzlichen Lebensmitteln aufgewendet. So könnte man auf einer Fläche, die benötigt wird, um **1 kg Fleisch** herzustellen zum Beispiel **160 kg Kartoffeln oder 200 kg Tomaten** anpflanzen.

Auch wenn man diese Daten umrechnet auf die Menge an produziertem **Protein** wird klar, wie **ineffizient die Landnutzung** für die sog. Nutztierhaltung ist: **500 Hektar Sojabohnen liefern 562 kg** verwertbares Protein, bei der gleichen Anbaufläche **Mais 505 kg und bei Weizen 520 kg**. Verfüttert man nun diese 500 ha Soja, Mais oder Weizen an Rinder, dann erhält man aus dem produzierten **Fleisch lediglich 62,5 kg** verwertbares Protein.³ Momentan werden **in der Schweiz rund 67 %** der landwirtschaftlichen Nutzfläche **für die Tierhaltung** und den

Bildlegenden:

Titel: Brandrodung im Urwald
Grafik: Wie günstig sich eine vegane Ernährung auf Klima und die Umwelt allgemein auswirkt, verdeutlicht diese Grafik (www.fao.org)

Quellennachweise:

1: IPCC (Intergovernmental panel on climate change): > 90%
2: Brown et al. (2007): Is there agreement amongst climate scientists on the IPCC AR4 WG1?
3: GGB – Gesellschaft für Gesundheitsberatung

Bild: Wikipedia



Treibhauseffekt verschiedener Ernährungsweisen pro Kopf und Jahr (dargestellt in Autokilometern)



Ernährung ohne Fleisch und ohne Milchprodukten (= rein pflanzlich/vegan)

bio 281 km
konvent. 629 km



Ernährung ohne Fleisch mit Milchprodukten (= vegetarisch)

bio 1978 km
konventionell 2427 km



Ernährung mit Fleisch und Milchprodukten

bio 4377 km
konventionell 4758 km



Tierausbeutung um jeden Preis?

Zerstörtes Klima und Land

Futtermittelanbau verwendet.⁴ Dies entspricht dem weltweiten Durchschnitt.

Welthunger

Schätzungsweise **840 Millionen Menschen leiden an Hunger**, obwohl es mehr als genug Nahrung für alle gäbe. Einer der Hauptgründe für die Nahrungsnot, ist der Nahrungsmittelverschleiß «unserer» Nutztierindustrie.

Viele Bauern **bauen nicht mehr Nahrung für sich selbst an**, sondern für die Tiere. Dies führt zu einem Konkurrenzkampf um Getreide zwischen der zunehmenden Zahl an Fleischessern und den Armen dieser Welt.

Bildlegenden:

Grafik oben:
Beispiele für die Flächenverschwendung (EarthSave Foundation)

Grafik unten:
Wasserverbrauch für die Herstellung der Nahrungsmittel (Seite 7 UNESCO-IHE Institute for Water Education)

Quellennachweis:

4: Worldwatch paper 171

Verschwendetes Grundwasser

Unsere Erde besteht aus 71 % Wasser. 3,5 % ist Süßwasser, aber nur **0,3 % ist Trinkwasser**. Dies zeigt deutlich, wie wertvoll trinkbares Wasser ist. Neben der konventionellen Bewirtschaftung (Beispiel Baumwolle) ist die **Nutztierindustrie mit 8 %** einer der grössten Wasserverbraucher. Zum Vergleich: Die **Menschen verbrauchen nur 1 %**. Bei der «World Water Week» wurde festgestellt dass unsere **Wasserreserven bei den jetzigen Ernährungsgewohnheiten** in der industrialisierten Welt sehr wahrscheinlich **nicht ausreichen**. Der Grund dafür ist, dass die Tiere und ihre daraus gewonnenen Produkte, wesentlich mehr Wasser verbrauchen als für den Anbau von Getreide benötigt wird.

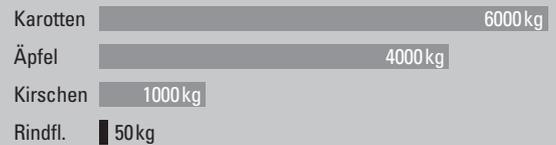
Indirekter Wasserverbrauch

1 kg Kartoffeln	500 – 900 l
1 kg Apfel	700 l
1 kg Getreide/Brot	1300 l
1 kg Sojabohnen	1800 l
1 kg Eier	3300 l
1 kg Hähnchen	3500 – 3900 l
1 kg Schweinefleisch	4800 l
1 kg Käse	5000 l
1 kg Rindfleisch	10000 – 15000 l

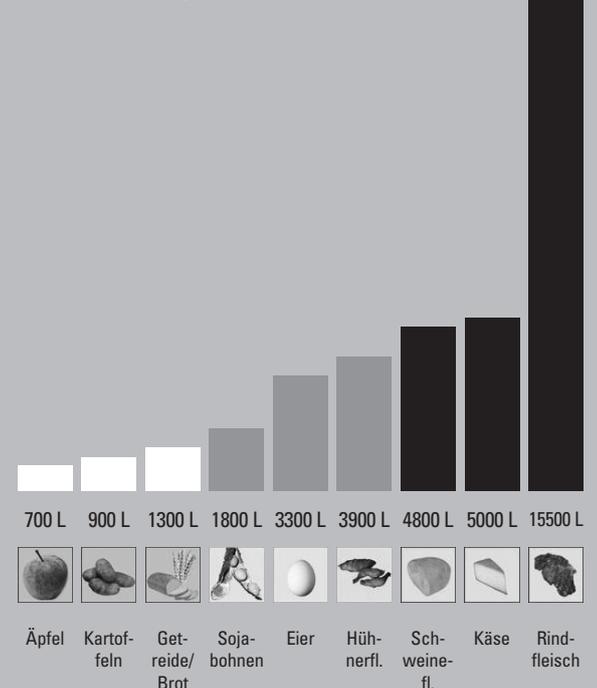
Regen-/Waldabholzung

Die Nutztierhaltung braucht sehr viel Platz. Die Welternährungsorganisation FAO stellte fest dass **70% des abgeholzten Amazonaswaldes für Viehweiden** verwendet wurden und die restlichen **30% fast ausschliesslich für Futtermittelanbau**.

Auf derselben Landfläche können folgende Mengen Nahrungsmittel erzeugt werden:



Wieviel Liter Wasser werden benötigt um 1 kg Nahrung zu produzieren?



Um die benötigten Nutzflächen (für die Industrieländer) zu erhalten werden die Wälder nicht gefällt, sondern aus Zeitgründen **brandgerodet**. Da die Böden durch die Intensivnutzung schnell ausgelaugt sind, werden immer neue Flächen benötigt.

Überdüngung

Die Düngung mit tierischen Fäkalien oder deren Bestandteilen ist kaum mehr aus der Landwirtschaft wegzudenken. Der Glaube, dass es sich dabei um einen optimalen natürlichen Nährstoffkreislauf handelt, hält sich fest. **Für die Fleischindustrie ist die Gülle-Düngung sehr wichtig**. Die Fäkalien, die in der Massentierhaltung anfallen, müssen irgendwie entsorgt bzw. verkauft werden.

Mittlerweile zeigen sich immer mehr Problematiken. **Die Menge an tierischen Exkrementen**, die durch die Fleisch-, Milch- und Eierproduktion anfällt, **ist höher, als der Boden dies verkraften kann** – trotz Gesetzen und Massnahmenkatalogen.



Bildlegenden:

Oben: Sojapflanzung
in den Tropen
Unten: Gülle auf
dem Acker

Quellennachweise:

Wikipedia
Vegi-Info Zeitschrift
NZZ (Antibiotika)
Bundesamt für Umwelt
Greenpeace
WWF

Saurer Boden und schlechtes Grundwasser

Durch die vielen Fäkalien **sickert sehr viel Stickstoff in den Boden**. Da die Pflanzen nur einen Teil des Stickstoffs verwerten können, übersäuern die Äcker und es entstehen unfruchtbare Böden.

Auch die **Mikroorganismen** in der Erde werden durch dieses Ungleichgewicht **gestört**, was wiederum der Gesundheit des ganzen Feldes schadet.

Schädlinge

Tierische Düngung **lockt Insekten an**. Diese wiederum müssen mit **Pestiziden** bekämpft werden, damit nicht die ganze Ernte unbrauchbar wird.

Antibiotika

Für die Leistungssteigerung sind Antibiotika in der Tierhaltung verboten, aber **für die Pflege** – insbesondere in der Massentierhaltung – ist die Anwendung von Antibiotika **notwendig**. Musste ein Tier mit Antibiotika behandelt werden, darf es eine gewisse Zeit lang nicht geschlachtet, oder seine Milch verwertet werden, da sonst die Ablagerungen im Fleisch zu hoch wären. Das Antibiotikum wird aber innert Stunden (mit den teilweise biologisch noch aktiven Stoffen) **in grossen Mengen durch Kot und Urin ausgeschieden** und gelangt so in die Umwelt, bzw. auf unsere Äcker und ins Grundwasser.

(Boden)lebewesen

Im Boden leben **unzählige Lebewesen und Mikroorganismen**. Welche Auswirkungen die Antibiotika auf sie haben, ist bis jetzt noch fast unerforscht. Fakt ist: **«Anti»-Biotika wurden entwickelt um Bakterien zu zerstören**.

Somit sind Antibiotika sicher keine zu unterschätzende Bedrohung für lebenswichtige Mikroorganismen.





Tierausbeutung um jeden Preis?



Zerstörte Meere

Fische, Krebse und andere Meeresbewohner gehören in unserer Lebensmittelindustrie nicht zur Kategorie Fleisch, sondern bilden eine eigene, den Seafood.

Konsum

Fisch und Seafood liegt im Trend. Kein anderer Lebensmittelsektor konnte in den vergangenen Jahrzehnten so kräftig zulegen. China ist das Land, das mit Abstand am meisten fischt. In Europa sind es Norwegen, Dänemark und Spanien.

Ca. 86 Millionen Tonnen Fische werden jährlich aus den Meeren gefischt. **4 mal mehr als vor 50 Jahren.**

Überfischung

Laut Welternährungsorganisation (FAO) sind **75 % der kommerziell genutzten Fischbestände überfischt, zusammengebrochen oder stehen kurz davor.**

Von den 3,5 Millionen Fischereischiffen sind nur **1 % industrielle Fangschiffe.** Diese Trawler **schöpfen aber 50–60 %** der Bestände ab. Durch **modernste Technologie** (z.B. Echolot, Radar) werden die Fische ausfindig gemacht. Am Ziel werden dann die kilometerlangen Fangnetze oder Langleinen ausgeworfen.

Die Fischer werden jährlich – wie die Bauern – von den meisten Staaten mit mehrstelligen Milliardenbeträgen **subventioniert.** Diese Gelder ermöglichen den Fischern, immer bessere Fangmethoden in den fast leeren Meeren zu entwickeln.

Ein eigenes Gebiet ist die **Tiefseefischerei,** welche immer beliebter wird. Die Lebewesen, die auf dem **Meeresboden oder den Seamounts** leben, **entwickeln sich meist sehr langsam.** Nicht selten werden sie erst mit 20–30 Jahren geschlechtsreif. Somit sind diese Arten extrem schnell überfischt und stehen schnell auf der Liste der bedrohten Tierarten.

Beifang

Beim Fischen gibt es immer **Fänge, die nicht zum Ziel gehören,** den Beifang. Dieser Beifang rentiert sich meistens nicht. Manchmal wird der Beifang zu **Fischmehl oder -öl** verarbeitet, meist aber einfach **tot oder halbtot über Bord geworfen.**

Trotz hochtechnologisierter Aufspühr- und Fischtechniken bleibt die Beifangrate enorm. Der Beifang macht **mehr als 20 %** des weltweiten Jahresfangs aus. Bei der Garnelen- und Krabbenfischerei liegt der Beifang noch höher als beim Fischfang. Auf 1 kg Crevetten kommen 10–20 kg, oder für 1 Tonne Shrimps, 14 Tonnen Beifang hinzu.

Ökologische Folgen der Fischerei

Unsere Gewässer sind dank der Wasservergiftung und der grenzenlosen Ausbeutung ihrer Lebewesen stark belastet.

Korallenriffe

Aufgrund der **Klimaerwärmung, der Fischerei und der Aquakulturen** sind viele Korallenriffe stark beschädigt oder schon kaputt.

Bildlegenden:

Titel: Auf unseren Ladentheken finden wir alle möglichen Meeresbewohner.

Unten: Trawler unterwegs zum Fischfang.





Artensterben

Alle Lebewesen sind **von anderen Arten abhängig**. Somit geschieht es häufig, dass wenn eine Art ausstirbt, andere folgen.

Meeresboden und Seamounts

Durch den Wunsch der Konsumenten, immer exotischere Sachen auszuprobieren, dringen die Baumkurren und Grundschleppnetze immer in tiefere, fast unerforschte Gewässer ein (Tiefseefischerei). **Sie zerstören den artenreichen Meeresboden, indem die Netze den ganzen Boden umpflügen**. Die Bodenlebewesen werden erschlagen, andere Arten werden einfach untergepflügt und ersticken. Die Bodenlebewesen sind sich einen langsamen Rhythmus gewohnt, so kann leicht ein Ökosystem zerstört werden, bevor es überhaupt entdeckt oder erforscht wurde.

Müll

Durch das Fischen gelangen **enorme Mengen Müll** in die Meere. Jährlich 450 000 Plastikbehälter, 26 Millionen kg Verpackungsmaterial aus Plastik und 149 Millionen kg Plastikfischnetze.

Aquakulturen

Als Lösung für die Überfischung wird die Fischzucht angepriesen. 1970 stammten 4% des Seafoods aus Aquakulturen, 2006 waren es bereits weltweit 43%.

Ökologische Folgen der Aquakultur

Bei der Aquakultur zeigt sich das **Paradoxon** der Meeresschützer. Die meisten Speisefische sind Fleischfresser, somit wird ihnen Fischmehl oder -öl verfüttert. **Ohne Fischfang also kein Zuchtfisch**.

Futtermittelsverschwendung

Wie bei jeder Nutztierhaltung existiert auch hier ein enormer Futtermittelsverschleiß. **Auf 1 kg Zuchtfisch werden bis zu ca. 6 kg Fischmehl oder -öl benötigt**. Beim Thunfisch sind es sogar 20 kg Futterfisch.

Wasserverschmutzung

Eine Fischzucht produziert eine **enorme Menge von Verschmutzungen** wie nicht gefressene Fischmehlpellets, Fischläuse, tote Fische, entwichene nicht heimische Fischarten sowie chemische und antibiotische Rückstände. Diese werden aus der Zuchtanlage oft **direkt ins Grundwasser oder die Meere** geleitet. Dadurch entsteht eine Überdüngung des Wassers kombiniert mit chemischen

Rückständen wie Antibiotika (genau so notwendig wie bei der Land-Nutztierhaltung) und anderen Substanzen.

Krankheiten

Die Fische werden (um maximale Erträge zu erhalten) in riesigen Massen zusammengepfercht. Durch den **Stress** sind die Tiere **anfällig auf Krankheiten**. Auch ihr Futter, das vielfach nicht zu ihrem natürlichen Speiseplan gehört, kann immer wieder neue Krankheiten in die Zuchtanlage bringen. Die Tiere müssen **im Voraus behandelt werden**. Darum ist es üblich, regelmäßig Antibiotika in das Futter von Zuchtfischen zu mischen. So entwickeln sich mit der Zeit natürlich **antibiotikaresistente Bakterien** die sich im Boden unter den Netzgehegen sammeln. Diese Bakterien sind wiederum eine Gefahr für den Konsumenten und das umliegende Ökosystem.

Biodiversitätsverlustes

Es kann vorkommen, dass **ein Fisch aus der Zuchtanlage entkommt und sich in einem fremden Ökosystem einnistet**. Dies kann eine enorme Bedrohung für die einheimischen Arten bedeuten. Die Zuchtfische schleppen so auch neue Krankheiten in die Gebiete ein.

Zerstörung von Küsten und Ökosystemen

Dadurch, dass Aquakulturen an Küsten und in Buchten errichtet werden, zerstören sie die gegenwärtige Natur. Die Küsten, besonders bei **Korallenriffen** sind von einem überaus reichhaltigen Ökosystem umgeben. Unzählige Lebewesen leben in den «Gemäuern» der Korallen oder benutzen sie als Kinderstube.

Fisch-Labels

Natürlich gibt es auch für Seefood verschiedene Zertifikationen. Mittlerweile gibt es die unterschiedlichsten Labels z.B.: Fair-Fisch, Bio-Labels, MSC oder Dolphin-Safe. **Hier wird dem Kunden die heile Welt vorgegaukelt**. Es können aber noch so viele Labels aufgestellt werden, der Fischkonsum wird für unsere benötigte Menge immer ein ökologisches Problem bleiben.



Quellennachweis:

www.deadline-online.net
Greenpeace
WWF
Wikipedia
www.lighthouse-foundation.org
www.foodnews.ch
www.peta.de

Bildlegenden:

Beifang der Fischerei



Gesundheitliche Folgen tierischer Produkte

Das Wissen über Ernährung stammt bei den allermeisten Menschen nicht aus wissenschaftlichen Quellen, sondern **aus Traditionen, Gewohnheiten und der Werbung**. Wer sich Zeit nimmt, um die vorhandene **Literatur** zu studieren wird zu einem klaren Ergebnis kommen: Tierische Produkte sind **weder lebensnotwendig, noch gesundheitsfördernd**. Im Gegenteil, laut immer mehr Studien stellen die Meisten dieser Produkte verschiedenste gesundheitliche Risiken dar.

Betrachten wir dazu kurz das **Beispiel Kuhmilch**. Diese dient der Kuh physiologisch dazu ihr **neugeborenes Kalb zu ernähren**. Jede Spezies besitzt ihre eigene spezifische Milch, deren Zusammensetzung genau auf die Bedürfnisse der Nachkommen abgestimmt ist.

Ist Kuhmilch angesichts dieser Nährstoffzusammensetzung also tatsächlich gesund für Menschen?

Im folgenden werden die Zusammenhänge von einzelnen Krankheiten und tierischen Produkten in der Diät kurz aufgezeigt. Das Thema ist jedoch **sehr komplex** und erfordert, dass sich jedeR Einzelne **selbst mit der Literatur auseinandersetzt**. Es wird zu viel spekuliert und bewusst falsch informiert, als dass noch irgendjemandem blind vertraut werden sollte.

Herz-Kreislauf-Erkrankung

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die **häufigste Todesursache** in der Schweiz. Pro 100 000 Einwohner starben 2007 202 Männer und 129 Frauen daran.

Zu den Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören unter anderem **Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall**.

Diese Erkrankungen entstehen primär durch die **Bildung von Plaque** in den Herzkranzgefässen. Plaque ist eine fettige Schicht, die aus Proteinen, Fetten, Cholesterin, Zellbestandteilen und anderem besteht. Diese Schicht akkumuliert sich und blockiert den Blutfluss immer mehr.

Wie kommt es zur Bildung von Plaque?

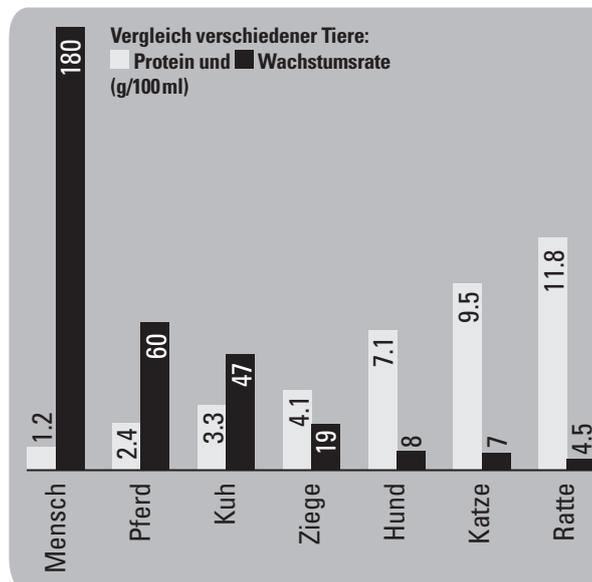
1948 begann das National Heart Institute die **Framingham Studie** und sammelte anfangs detaillierte medizinische Aufzeichnungen von 5000 Einwohner des Orts Framingham. In der Folge entwickelten die Wissenschaftler das Konzept der Risikofaktoren (Cholesterinspiegel, Blutdruck, Rauchen, physische Aktivität und Übergewicht). Die Studie konnte überzeugend nachweisen, dass ein erhöhter **Cholesterinspiegel und Bluthochdruck** die grössten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind.

Eine Fülle weiterer Studien konnte beweisen, dass Kulturen, in denen **weniger tierische Lebensmittel** gegessen wurden, die **Todesrate durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich tiefer** lag. Migrationsstudien konnten ebenfalls beweisen, dass dieses Risiko nicht genetischer Natur war. Der Grund ist, dass die Bluthochesterinwerte steigen, je mehr gesättigte Fette, tierische Proteine und Cholesterin gegessen wird.

Später konnte gezeigt werden, dass Fett und Cholesterin bloss Indikatorwerte für tierische Nahrungsmittel waren. Je mehr tierische Produkte gegessen wurden, desto

Bildlegenden:

Grafik: Wachstumsrate und Proteingehalt der Milch von verschiedenen Spezies.





höher lag das Risiko an Herzkrankheiten zu erkranken.

Studien, in denen Patienten, die an Herz-Kreislauf-Erkrankungen litten, eine rein **pflanzliche Diät** verschrieben wurde, konnten zeigen, dass die **Überlebensrate der Patienten erheblich erhöht** und die Verstopfung der Arterien **teilweise rückgängig** gemacht werden konnte.

Diabetes

Bereits 7 % der Einwohner Deutschlands leiden an Diabetes, Tendenz steigend. Besonders die **Zunahme bei jungen Menschen** ist sehr besorgniserregend. Es gibt **zwei Typen von Diabetes**, die man als Typ 1 oder 2 bezeichnet. Erstere Form ist eine Autoimmunkrankheit, bei der die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse vom eigenen Immunsystem zerstört werden. Bei der zweiten Form hingegen kann der Mensch zwar Insulin produzieren, dieses kann seine Aufgabe jedoch nur ungenügend ausführen. Etwa 5–10 % aller Diabetesfälle gehören zum Typ 1, **90–95 % zum Typ 2**.

Komplikationen von Diabetes sind Herz-Krankheiten, Gehirnschlag, Hypertonie, Erblindung, Neuropathie etc. Die Therapie besteht hauptsächlich aus der lebenslangen Einnahme von blutzuckersenkenden Medikamenten und Insulin. **Eine Heilung gilt als unmöglich.**

Diese Daten (siehe Tabelle) aus dem **Jahr 1925** zeigen, dass das Auftreten von Diabetes direkt **mit dem Gehalt von Fett und Kohlenhydraten in der Diät zusammenhängt**. Je weniger Fett und je mehr Kohlenhydrate verspiessen werden, desto geringer ist das Auftreten von Diabetes. Die Unterschiede von Fett-, bzw. Kohlenhydratgehalt entstehen hauptsächlich durch den Gehalt von tierischen, bzw. pflanzlichen Nahrungsmitteln.

In einer Studie, die an Adventisten in Kalifornien durchgeführt wurde, wurde die Erkrankungshäufigkeit bei Nichtvegetariern (>1 Mal Fleisch/Woche), Semivegetariern (<1 Mal Fleisch/Woche) und Vegetariern untersucht. Es konnte belegt werden, dass **Vegetarier ein nur etwa halb so grosses Risiko** hatten an Diabetes zu erkranken und Semivegetarier immer noch ein 1.35-faches Erkrankungsrisiko gegenüber den Vegetariern hatten.

Viel unglaublicher ist jedoch, dass mittlerweile **viele Studien** nachweisen konnten, dass Menschen, die bereits an Diabetes leiden, durch die **Umstellung auf eine rein pflanzliche Diät**, ihr Bedürfnis für gespritztes Insulin **massiv senken** oder sogar **komplett darauf verzichten** konnten.

In einer **Studie von James Anderson, M.D.** wurden 25 Typ 1 Diabetiker und 25 Typ 2 Diabetiker auf eine experimentelle Diät gesetzt. Diese bestand aus pflanzlichen Nahrungsmitteln und sehr wenig Fleisch. Nach nur 3

Wochen stellte er folgendes fest:

- Die **Typ 1 Diabetiker** konnten ihren **Insulinbedarf um 40% senken!**
- 24 von den 25 **Typ 2 Diabetikern** konnten komplett **auf Insulin verzichten!**

Darmkrebs

Darmkrebs ist in den entwickelten Regionen unseres Planeten sehr verbreitet, während man **diesen Krebs in der 3. Welt kaum kennt**. Tschechien zum Beispiel weist eine Sterblichkeitsrate von 34.19 pro 100 000 Männern auf, während diese in Bangladesh gerade mal 0.63 beträgt. Liegt dieser enorme Unterschied an den verschiedenen Umweltbedingungen oder ist er genetischer Natur?

Migrationsstudien haben gezeigt, dass das Risiko an Darmkrebs zu erkranken bei Migranten, die von Gebieten mit kleinem Risiko in jene mit grossem Risiko auswandern, innerhalb von 2 Generationen an das der lokalen Bevölkerung angepasst wird. Dies kann unmöglich durch Vererbung von Genen begründet werden, da ein solcher Vorgang viele tausende Jahre beanspruchen würde.

Denis Burkitt publizierte 1971 eine Studie, in der er **Stuhlproben und Ballaststoffaufnahmen in Afrika und Europa verglich**. Er stellte dann die Hypothese auf, dass Darmkrebs das Resultat einer **zu geringen Ballaststoffaufnahme** sei.

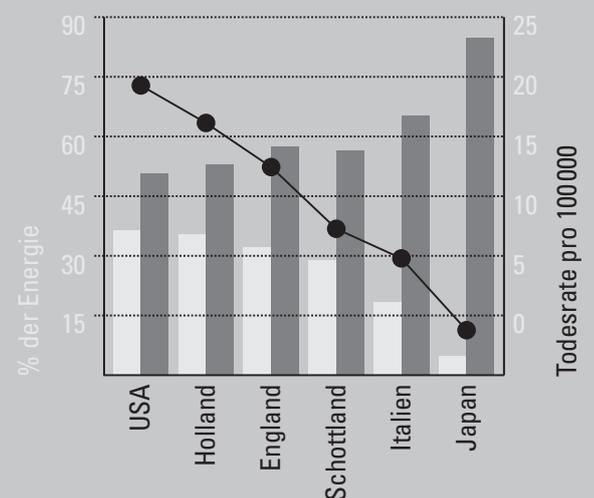
Es war jedoch nicht klar, wie genau Ballaststoffe die Entstehung von Darmkrebs verhindern konnten. Auch weitere Studien konnten lediglich **feststellen, dass es so war, nicht aber den Grund** dafür eruieren. Man konnte jedoch sagen, dass Diäten, die einen höheren Ballaststoff-

Bildlegenden:

Grafik: Das Auftreten von Diabetes hängt mit dem Fett- und Kohlenhydratgehalt der Diät zusammen

Ernährung und Diabeteserkrankungsraten ca. 1925

■ % Fett, ■ % Kohlenhydrat, ● Diabetes





gehalt aufweisen, das Risiko an Darmkrebs zu erkranken drastisch senken können. Ballaststoffreiche Diäten sind üblicherweise reich an pflanzlichen und arm an tierischen Nahrungsmitteln.

Studien, die in **Südafrika** durchgeführt wurden, konnten kürzlich zeigen, dass die Entstehung von Darmkrebs **nicht allein von Ballaststoffen** abhängt, sondern, dass auch die **Aufnahme tierischer Produkte eine wesentliche Rolle spielt**. Die weiße Bevölkerung weist eine 17 Mal höhere Erkrankungsrate auf, als die schwarze. Es wurde lange spekuliert, dass der Grund dafür die ballaststoffreiche Nahrung, die hauptsächlich auf Mais basiert, der schwarzen Bevölkerung, ist. In den letzten Jahren hat jedoch eine Umstellung auf verarbeiteten Mais, ohne Ballaststoffe, stattgefunden. Trotzdem, sind die Erkrankungs-raten dieselben geblieben.

In der **Adventistenstudie** (vgl. Diabetes) wurde auch die Erkrankungshäufigkeit für Darmkrebs untersucht. Es konnte festgestellt werden, dass Nichtvegetarier gegenüber Vegetariern **ein 1.9-faches Erkrankungsrisiko aufwiesen**.

In **England** wurden von **4999 Kindern Essgewohnheiten** registriert. **Nach 65 Jahren** wurden die Daten ausgewertet und es konnte festgestellt werden, dass ein **hoher Konsum von Milchprodukten in der Kindheit** das Darmkrebsrisiko im Erwachsenenalter um den **Faktor 2.9 erhöht**.

Die vorhandenen Daten zeigen eindeutig, dass eine pflanzliche Ernährung das Risiko an Darmkrebs zu erkranken erheblich senken kann!

Zurück zur Milch

Woher kommt die Vorstellung, dass **Kuhmilch gesund** für Menschen sei? Definitiv nicht von wissenschaftlichen Fakten. Eine wesentliche Rolle spielen dabei **Werbung, Lobbying und Tradition**. Die gängige Behauptung, dass die Kalziumzufuhr nur durch Milchprodukte gedeckt werden kann, ist aus wissenschaftlicher Sicht unhaltbar. Angesichts der Tatsache, dass der grösste Teil der Weltbevölkerung Laktose-intolerant ist, erscheint dies noch absurder.

Quellen:

1. McDougall J. The McDougall Plan. New Win Publ. 1983; page 101.
2. Bundesamt für Statistik: www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/14/02/04/key/01.html
3. T. Colin Campbell Ph.D., The China Study, Benbella, 2005
4. Jolliffe N, and Archer M. «Statistical associations between international coronary heart disease death rates and certain environmental factors» J. Chronic Dis. 9 (1959): 636-652
5. Esselstyn CJ. «Resolving the coronary artery disease epidemic through plant-based nutrition.» Prev. Cardiol. 4 (2001): 171-177.
6. www.lifescanurope.com/de/diabetes/diagnose/statistiken/
7. T. Colin Campbell Ph.D., The China Study, Benbella, 2005
8. American Diabetes Association. «Type 2 diabetes in children and adolescents.» Diabetes Care 23 (2000): 381-389
9. Himsworth HP. «Diet and the incidence of diabetes mellitus.» Clin. Sci. 2 (1935): 11
10. Fraser GE. Associations between diet and cancer, ischemic heart disease, and all-cause mortality in non-Hispanic white California Seventh-day Adventists. Am J Clin Nutr. (1999)
11. Anderson JW, Chen WL, and Sieling B. «Hypolipidemic effects of high-carbohydrate, high-fiber diets.» Metabolism 29 (1980): 551-558
12. Ferlay J, Bray F, Pisani P, et al. GLOBOCAN 2000: Cancer Incidence, mortality and prevalence worldwide, Version 1.0. Lyon, France: IARCPress, 2001
13. Armstrong D, and Doll R. «Environmental factors and cancer incidence and mortality in different countries, with special reference to dietary practices.» Int. J. Cancer 15 (1975): 617-631
14. Burkitt DP. «Epidemiology of cancer of the colon and the rectum.» Cancer 28 (1971): 3-13.
15. Bingham SA, Day NE, Luben R, et al. «Dietary fibre in food and protection against colorectal cancer in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC): an observational study.» Lancet 361 (2003): 1496-150
16. O'Keefe SJD, Ndaba N, and Woodward A. «Relationship between nutritional status, dietary intake patterns and plasma lipoprotein concentrations in rural black South Africans.» Hum. Nutr. Clin. Nutr. 39 (1985): 335-341.
17. Fraser GE. Associations between diet and cancer, ischemic heart disease, and all-cause mortality in non-Hispanic white California Seventh-day Adventists. Am J Clin Nutr. (1999)
18. van der Pols, et al. Childhood dairy intake and adult cancer risk: 65-y follow-up of the Boyd Orr cohort. Am J Clin Nutr. (2007)
19. SVV: www.vegetarismus.ch/heft/2000-4/kalzium.htm
20. Wikipedia: <http://de.wikipedia.org/wiki/Laktoseintoleranz>



Tierausbeutung um jeden Preis?



Zerstörte Ethik

Unsere heutige Gesellschaft baut zu einem grossen Teil auf der Haltung und Benutzung von Tieren auf. Sei es für **Nahrung, Kleidung, Forschung oder zur Unterhaltung**, Tiere werden für menschliche Zwecke **missbraucht und wie eine Ware verschleisst**. Die alltägliche Nutzung, der Umgang und unser Zusammenleben mit Tieren wirft eine ganze Fülle moralischer Fragestellungen auf, die zunehmend als gesellschaftliche Probleme wahrgenommen werden.

Im folgenden sind zwei Beispiele beschrieben, um von unserem Umgang mit Tieren ein Bild zu bekommen:

Bildlegenden:

Beispiel Pelzhandel:
Töten für den Lebensstil.

Die Milchproduktion:

Kühe geben nicht «einfach so» und auch nicht dauerhaft Milch. Wie alle Säugetiere produzieren sie erst **nach der Geburt eines Kindes** Milch, um damit ihren Nachwuchs ernähren zu können.

Damit für die industrielle Milchproduktion der **Milchfluss dauerhaft** gewährleistet ist, werden die Kühe **regelmässig zwangsgeschwängert**. Nach der Geburt wird das Kalb innert kurzer Zeit von der Mutter getrennt, da die Milch für Menschen bestimmt sein soll.

Das tagelange Schreien der Kuh nach ihrem Jungen wird ignoriert. Ist das **Kalb männlich**, kommt es bereits nach ein paar Wochen auf die **Schlachtbank** und wird zu Kalbsfleisch verarbeitet. **Weibliche** Tiere werden wie ihre Mütter als **Milchkühe** benutzt oder kommen **in die Mast**.

Auch die Überzüchtung verursacht schon nach wenigen Jahren schwere **Stoffwechsel-, Klauen- und Eutererkrankungen**.

Permanentes, **maschinelles Melken** führt häufig zu Entzündungen der Milchdrüsen, Ausstülpungen oder Absterben der Zitzen, Störungen der Blutzirkulation und **vielen anderen schmerzhaften Krankheiten**.

Produzieren Kühe **nicht mehr die gewünschte Menge Milch** oder erleiden sie eine der oben genannten Krankheiten, endet auch ihr Leben im **Schlachthof**. Die

natürliche Lebenserwartung einer Kuh entspricht **ca. 25 Jahren**. Eine Kuh aus einem Milchbetrieb wird **mit etwa 5 Jahren geschlachtet**.

Die Eierproduktion:

Eine Henne legt **von Natur aus etwa 20 Eier im Jahr**. Heute sind Hühner **so überzüchtet**, dass sie im Jahr **ca. 300 Eier** legen, was eine grosse Belastung für ihren Körper bedeutet. Die für den Aufbau der Eierschalen notwendige Menge an Calcium ist über das Futter kaum zu decken. Deshalb entzieht der Körper den Knochen dieses Mineral, was zu Knochenbrüchen, Osteoporose und Knochenverformungen führt. Durch die ständige Eiablage ist der **Körper der Tiere schon nach ein bis zwei Jahren so ausgelaugt**, dass die Hühner üblicherweise **geschlachtet oder** aus Kostengründen einfach **verbrannt** und durch andere Hühner ersetzt werden.

In Eiproduktionsbetrieben werden Millionen **Küken** gleich nach dem Schlüpfen **vergast oder** bei lebendigem Leib **geschreddert**. Dies, **weil sie männlich sind** und keine Eier legen können und somit wirtschaftlich unnütz sind. Aus jedem zweiten Ei schlüpft ein männliches Küken, auch auf dem Bio-Hof.

Im Ausland werden Hühner meistens **in Käfigen (Legebatterien)** gehalten, in welchen pro Huhn bloss die **Fläche eines A4 Blattes** zur Verfügung stehen muss. **In der Schweiz** ist diese Käfighaltung der Hühner zwar **verboten**, der **Import** solcher Eier wird jedoch wegen des Preisunterschiedes **im grossen Stil** durchgeführt. Oft werden diese Eier für **Fertigprodukte und Backwaren** verwendet.

Eine andere Art der Haltung ist die **Bodenhaltung**, was bedeutet, dass **zehn- bis hunderttausend Hühner in einer Halle** eingesperrt sind, ohne Zugang zu Frischluft oder Tageslicht, was eine **enorme Stresssituation** für die Tiere darstellt. Um in diesem riesigen Gedränge **Kannibalismus und Verletzungen zu verhindern**, werden



den Küken nach dem Schlüpfen die **Schnäbel gestutzt**. Dies geschieht ohne Betäubung und schmerzt noch Wochen nach dieser Amputation.

Tierschutz: Schutz für Tiere?

All dies geschieht **ohne zwingende Notwendigkeit**, trotz ausreichendem Angebot an wohlschmeckenden, gesunden pflanzlichen Nahrungsmitteln, trotz des Vorhandenseins synthetischer und pflanzlicher Textilstoffe, Kunstpelzen und Lederimitaten, trotz alternativer Testmethoden und trotz der Möglichkeit, die Ressourcen der Erde verantwortungsvoll und ohne Leidverursachung für Menschen und Tiere zu nutzen. All dies geschieht nur zu unserem Vergnügen, z.B. in Form eines Geschmackserlebnisses oder aus Profitgier.

Es gibt kaum Menschen, welchen diese Ausbeutung von fühlenden Lebewesen nicht sauer aufstößt. Die Mehrheit der Gesellschaft ist sich heutzutage darüber einig, dass Tiere in die moralische Berücksichtigung miteinbezogen werden müssen. **So ist der Schutz von Tieren auch in unserem Gesetz verankert.**

Der Zweck unseres Tierschutzgesetzes ist es nach Art.1 **«die Würde und das Wohlergehen des Tieres zu schützen»**, die Realität hingegen sieht anders aus. Tiere werden tagtäglich benutzt, ausgebeutet, und schlussendlich getötet.

In den vergangenen Jahrzehnten wurde vermehrt versucht die moralischen Probleme der Tierausbeutung zu beheben. Dies führte zu Veränderungen in den betreffenden Institutionen und gelegentlich auch zu **Veränderungen in den gesetzlichen Vorschriften**. So wurde z.B. die Käfighaltung von Hühnern in der Schweiz verboten. Angeführt wird der Wandel vom Tierschutz, welcher die Haltingsbedingungen für Tiere durch Reformen verbessern will. Doch obwohl der **Tierschutz vorgibt sich für Tiere einzusetzen, ist es nie sein Bestreben das Leid der Tierausbeutung zu vermeiden, sondern es lediglich zu verringern**. Dabei stellt er willkürliche Kriterien auf, unter denen die Unterdrückung, Ausbeutung und Tötung

von Tieren gerechtfertigt sein soll. So setzt er sich z.B. gegen die Käfig- oder Bodenhaltung von Hühnern ein, weist aber nie darauf hin, dass bei der Freilandhaltung genauso viele Küken getötet werden und die Hühner genauso überzüchtet sind. **Die Tierindustrie nimmt diese Blindheit dankend auf** und verschleiert ihre Ausbeutung hinter den Parolen des Tierschutzes. **Auf diese Weise festigt der Tierschutz die Tierausbeutung** anstatt ihre Abschaffung zu erzielen. Der Kampf des Tierschutzes basiert auf keiner ethischen Logik, was sich auch auf die Mensch-Tier Beziehung auswirkt.

Die moralische Schizophrenie

Das heutige **Mensch-Tier-Verhältnis** wird durch eine moralische Schizophrenie gezeichnet. Einerseits verlangt unser **ethisches Verständnis, dass Tiere als fühlende Kreaturen geschützt** werden müssen und dass ihnen **kein unnötiges Leid** zugefügt wird. So verabscheuen wir die Quälerei von Tieren und haben Gesetze, welche Menschen, die Tieren unnötiges Leid antun, bestrafen. Auf der anderen Seite werden **lediglich für die Fleischproduktion jährlich ca. 53 Milliarden** (Food and Agriculture Organization, FAO) **Tiere getötet**.

So kann ein bestimmtes Tier, z.B. ein **Haustier, unser bester Freund** sein, während wir andere für unser **Mittagessen quälen und töten lassen**. Diese Gespaltenheit entsteht dadurch, dass unser Verhältnis zu Tieren nicht auf Ethik, sondern auf Täuschung, Vorurteilen und Diskriminierung beruht.

Wertvorstellung

Die gängige Sicht auf Tiere und somit das, was als normal angesehen wird, wird in der industriellen Welt auf verschiedene Faktoren gestützt. Zum einen werden Tiere aufgrund dessen, dass sie keine Menschen sind, entwertet. Was keinen Wert als Lebewesen besitzt, lohnt sich auch nicht vor Gewalt zu schützen. Dieser Werteverlust wird den Tieren durch das absprechen «menschlicher»

Bildlegenden:

Durch unser emotionale Bindung schockiert uns das rechte Bild mehr mit einem Hund als wenn ein Schwein an dessen Stelle wäre.





Eigenschaften aufgezwungen. Oft erwähnt in diesem Zusammenhang wird das angebliche Fehlen von Bewusstsein, Individualität, Schmerzempfinden, Emotionalität, Sozialleben, Sprache oder Moral. Ein weiterer Faktor für die Wertabsprecherung der Tiere und Rechtfertigung für die Menschen, sie weiter benutzen zu können, ist die **Verlegung der Orte der Ausbeutung aus dem Sichtfeld der Menschen**. Mit diesem Schritt wird erstens erreicht, dass niemand sehen kann, was hinter den dicken Schlachthofmauern, in entfernt gelegenen Pelzfarmen oder in riesigen Brutstationen vor sich geht und zweitens können durch dieses Vorgehen falsche Vorstellungen als Wahrheit verkauft werden. Diese erscheinen dann auf **Plakatwänden mit Slogans** wie, «vom glücklichen Huhn» oder «Milch ist natürlich». Die Ideologie der Tierausbeutung kann den Blick für Gerechtigkeit verwischen, indem durch Rechtfertigungsmuster bestimmte Ungerechtigkeiten verschleiert werden. Bei Aussagen wie «vom glücklichen Huhn» wird in keiner Weise darauf eingegangen, dass die Hälfte aller neu geschlüpften Küken, aufgrund des männlichen Geschlechtes, bereits am ersten Tag vergast oder zerschreddert werden. Ebenso bei der Aussage, dass Milch natürlich sei: Es wird bewusst verschwiegen, dass heute die meisten Kühe von Menschenhand zwangsgeschwängert werden, oder dass die jungen Kälber der Milchkuhe nach wenigen Monaten auf die Schlachtbank kommen und als Kalbfleisch verkauft werden. Die bizarrste Verzerrung solcher Aussagen ist aber doch der Umstand und die Grundannahme, dass glückliche Tiere **nach einer gewissen Zeit des Glücks für den kurzen Gaumenkitzel der Menschen getötet werden dürfen**. Dies bedarf angeblich keiner weiteren Erklärungen und gilt als selbstverständlich.

Speziesismus

Allein die nichtmenschliche Spezieszugehörigkeit der Tiere begründet ihre Ausbeutung durch den Menschen; **es ist die Spezieszugehörigkeit, die darüber entscheidet, ob ein Wesen lebenswert oder lebensunwert ist**. Wenn man sich das auf der Zunge zergehen lässt, muss man sagen, dass dies eine **willkürliche Diskriminierung ist**. Diese Diskriminierung nennt sich Speziesismus. Der Begriff wurde erstmals im Jahre 1970 von dem britischen Psychologen Richard Ryder geprägt und bezeichnet die Diskriminierung aufgrund der Zugehörigkeit zu einer Art.

Die einzige ethnische Begründung wieso die Ausbeutung von Tieren moralisch nicht verwerflich sein soll ist die nicht-menschliche Spezieszugehörigkeit, obwohl die bloße Zugehörigkeit zu einer bestimmten Spezies mor-

alisch genauso wenig ausschlaggebend ist, wie z.B. die ethnische Zugehörigkeit oder die Zugehörigkeit zu einem Geschlecht. Natürlich gibt es Unterschiede zwischen Mann und Frau, zwischen Schwarzafrikanern und Weisseuropäern, zwischen Menschen und Schweinen – aber das heisst noch lange nicht, dass allein deshalb moralische Massstäbe im einen Fall zutreffen und im anderen nicht. **Der rein biologische Unterschied ist moralisch irrelevant**.

Solange wir das diskriminierende Denkmuster des Speziesismus beibehalten ist es sinnlos über eine moralische Berücksichtigung von Tieren zu reden, da wir in einem Interessenkonflikt immer die menschlichen Interessen gegenüber den Interessen von Tieren in den Vordergrund stellen. So gewichten wir z.B. unser **Interesse nach einem Genussserlebnis höher als das Interesse des Tieres zu überleben**, genauso wie ein Rassist aus einer willkürlichen Diskriminierung heraus die Interessen von weissen Menschen mehr gewichtet als die von andersfarbigen.

Es gibt somit **zwei Möglichkeiten das Mensch-Tier Verhältnis** zu gestalten. Die eine Möglichkeit ist am **speziesistischen Denkmuster festzuhalten** und Tiere somit aufgrund einer willkürlichen Diskriminierung aus der moralischen Berücksichtigung auszuschliessen. Das heisst im Klartext dafür einzustehen, dass jeder mit Tieren umgehen kann, wie er will. In diesem Fall wäre es völlig absurd, ein Gesetz gegen Tierquälerei aufrechtzuerhalten, da Tiere ohne moralischen Status bloss Sachen wären. Die andere Möglichkeit ist das **speziesistische Denkmuster zu überwinden** und damit zu beginnen ethische Grundsätze auf Tiere anzuwenden. Ein solcher Grundsatz ist z.B. das Prinzip der **gleichen Interessenabwägung**. Es beinhaltet, dass gleiche oder ähnliche Interessen gleich berücksichtigt werden sollen, wenn es keinen relevanten Grund gibt dies nicht zu tun.

Ein Beispiel dazu:

Simon und Jane haben beide das Interesse studieren zu gehen. Wenn Simon einen Studienplatz an der Universität bekommt, muss nach der Prinzip der gleichen Inter-



Bildlegenden:

Sklavenwanderung



essenabwägung auch für Jane die Möglichkeit bestehen, studieren gehen zu können, wenn es keinen relevanten Grund dafür gibt, wieso sie keinen Studienplatz an der Universität bekommen sollte. Ein relevanter Grund wäre z.B., dass nur ein Studienplatz frei ist und Simon viel der bessere Student als Jane ist. Ein nichtrelevanter Grund wäre z.B., dass Jane eine Frau ist, was nichts mit der Qualifikation für eine Universität zu tun hat.

Das Prinzip der gleichen Interessenabwägung zeigt auf, dass **moralische Entscheidungen allgemeingültig sein müssen** und nicht auf den Interessen einer bestimmten Gruppe basieren dürfen. So muss das Interesse nach Bildung unabhängig von Geschlecht, Rasse, etc. gedeckt werden.

Tiere haben im Gegensatz zu Menschen, soweit wir das abschätzen können, kein Interesse an der Universität studieren zu können. Aus diesem Grund ist es moralisch auch nicht verwerflich, dass für sie diese Möglichkeit nicht besteht. Doch auch wenn sich Tiere von uns Menschen in vielen Punkten unterscheiden, so haben wir doch gemeinsam, dass wir fühlende Kreaturen sind. Das heisst wir haben das Interesse nicht zu Leiden. Wenn wir also nicht tolerieren, dass Menschen dieses Interesse verletzen und **bewusst anderen Menschen Leid zufügen, dürfen wir nach dem Prinzip der gleichen Interessenabwägung auch nicht tolerieren, dass Menschen bewusst anderen Tieren Leid zufügen**, falls es keinen relevanten Grund gibt es zu tolerieren. Der Grund aus dem heutzutage toleriert wird, dass Menschen Tieren Leid zufügen ist, **dass Tiere zu einer anderen Spezies gehören als Menschen**. Wie vorher schon erwähnt, ist der rein biologische Unterschied und somit dieser Grund moralisch irrelevant, da er nichts mit dem empfinden von Leid zu tun hat.

An dieser Stelle ist es wichtig zu erwähnen, dass dieses Beispiel nur in die eine Richtung funktioniert. Obwohl Tiere sich gegenseitig umbringen, legitimiert dies nicht, dass Menschen dies auch tun. Der Grund dafür ist, dass unsere Ethik aus von und für den Menschen geschaffenen Prinzipien besteht und Tiere diese nicht verstehen können. Dies kann ihnen nicht zum Vorwurf gemacht werden und ist auch kein Grund sie aus der Ethik auszuschliessen. Auch Kleinkinder oder viele Menschen mit einer geistigen Behinderung können unsere ethischen Prinzipien nicht verstehen. Dies legitimiert aber noch lange nicht, sie aus der Ethik auszuschliessen, und somit ausbeuten und töten zu dürfen.

Das grösste Hindernis, um Tieren moralische Berücksichtigung zu verleihen, ist die Tatsache, dass sie **juristisch unter Eigentum** fallen. Wer Eigentümer einer Sa-

che ist, kann in den Schranken der Rechtsordnung über sie nach seinem Belieben verfügen. **Zwar sind Tiere laut Gesetz keine Sachen, für sie gelten jedoch die auf Sachen anwendbaren Vorschriften**. Die Annahme das Tiere unserer Eigentum, sprich nur zu unserem Nutzen sind, ist das Fundament jeglicher Tierausbeutung.

So ist es möglich, dass Tiere tagtäglich wie eine Ware für unsere Zwecke missbraucht werden.

Die Vernachlässigung der Interessen eines Besitzes gegenüber den Interessen des Besitzers ist eine unumgängliche Folge des Besitzverhältnisses. **Somit werden die Interessen von Tieren bei jeder Art der Haltung gegenüber den Interessen des Besitzers zurückgestellt**. Nehmen wir dazu ein Beispiel aus der Haustierhaltung: So sehr man sich auch bemüht, seinen Haustieren ein angenehmes Leben zu verschaffen, entstehen immer Interessenskonflikte zwischen dem Besitzer und den Haustieren. Diese Konflikte werden vom Besitzer verursacht, da es in seinem Interesse ist, Tiere zu halten.

Ein solcher Konflikt entsteht z.B., wenn die Haustiere das **Interesse entwickeln sich fortzupflanzen**, dem Besitzer es aber nicht möglich ist, dutzende von Haustieren zu halten. Er muss die Tiere entweder kastrieren, männliche und weibliche Tiere trennen oder nach der Geburt der Jungtiere, diese von ihren Eltern trennen. Der Besitzer bevorzugt somit sein Interesse Haustiere zu halten gegenüber dem Interesse der Tiere sich fortzupflanzen.

Jegliche Haltung von Tieren führt zu solchen Interessenskonflikten bei denen die Tiere benachteiligt werden.

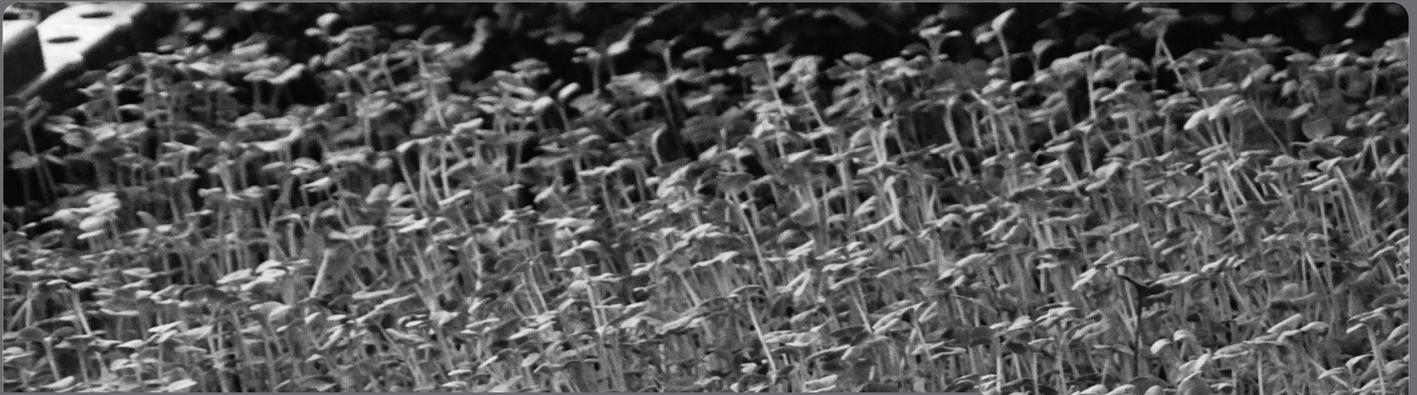
Fazit

Die einzige Möglichkeit, Tieren moralische Berücksichtigung zu verleihen, ist sie **nicht länger zu unserem Eigentum** zu degradieren, sondern als **eigenständige Individuen** wahrzunehmen.





Tierausbeutung um jeden Preis?



Veganismus und biovegane Landwirtschaft

Veganismus

Veganismus ist ein eindeutiger ethischer Standpunkt. Vegan lebende Menschen **lehnen die Tötung, die Ausbeutung, die Versklavung und den Gebrauch nicht-menschlicher Tiere ab**, egal ob zur Herstellung von Nahrung oder Kleidung, zur Unterhaltung, zu Transport- oder Bildungszwecken oder aus irgendeinem anderen Grund.

Als Konsequenz daraus, verzichten vegan lebende Menschen auf jegliche Produkte tierischer Herkunft, mit tierischen Inhaltsstoffen oder welche an Tieren getestet wurden.

Vegan zu leben ist einfach und wird sehr schnell zur Selbstverständlichkeit. Am Anfang genügt ein wenig Recherche, die Erkundung der neuen Möglichkeiten und vielleicht eine kurze Übergangszeit. Veganer begrüßen Alternativen, die nicht auf Ausnutzung beruhen. Das verschiedenartige Pflanzenreich kann uns mit allem beliefern, was wir für unsere Ernährung und Bekleidung brauchen.

Biovegane Landwirtschaft

Landwirtschaft ohne tierische Produkte und Chemie nennt man «biovegan». Das Ziel ist es einen möglichst natürlichen Stoffwechselkreislauf herzustellen. Leider wagen sich noch sehr wenige Bauern an diese Landwirtschaftsform, doch es gibt einzelne biovegane Landwirte, teilweise mit über 20 Jahren Erfahrung.

Das wichtigste Ziel ist natürlich einen möglichst fruchtbaren Boden zu haben. Zur Düngung gibt es kein Dogma sondern verschiedene Möglichkeiten, die sich je nach Boden unterscheiden. **Die Düngung kann z.B. durch eine Gründüngung, Pflanzenkompost, Basalt- und Steinmehl, Leguminosen, Holzasche und Algenmehl bzw. Algenkalk, Urgesteinsmehl oder Brottrunk** (Sauerteig und Wasser) erfolgen.

Bewährt hat sich auch die Dreifelderwirtschaft. Dabei wird ein Feld 2 Jahre bewirtschaftet, im dritten folgt ein

ein Ruhejahr. Bei dieser sogenannten Grünbrache werden nur noch Gräser, Klee und Kräuter gepflanzt, damit sich der Boden wieder erholen kann.

Besonders wichtig für den Landwirt ist die Tatsache, dass **praktisch keine «Schädlinge»** mehr auf den Feldern zu finden sind. Somit müssen die Äcker nicht mit Pestiziden behandelt werden. Die Gründüngung hält den Boden im Gleichgewicht und somit entsteht auch keine Wasserverschmutzung. Es entstehen weniger Treibhausgasemissionen, die Nahrungsmittel werden effektiv eingesetzt, Weideland wird gespart und die Kunden bemerken dass die Früchte und das Gemüse wieder nach etwas schmeckt.

Bildlegenden:

Bilder vom Biohof Widacher (Raum Luzern)

Titelbild: Sprossen

Bild 1: Düngen mit Hopfen und Steinmehl

Bild 2: Gewächshaus

Bild 3: Kompost





Tierausbeutung um jeden Preis?



Lösungsansatz: Vegane Ernährung

VeganerInnen ernähren sich **ausschliesslich von pflanzlichen Produkten**. Wie bereits erwähnt, wird es zunehmend deutlich, dass diese Ernährungsform nicht bloss möglich, sondern **viel gesünder ist** als eine omnivore Diät. Gemeinhin wird gesagt, dass ein veganer Speiseplan extrem gut geplant sein muss, da es schnell zu Mängeln verschiedener Art kommen kann. Diese Behauptung ist allerdings völlig unwissenschaftlich und kann mit sachlicher, guter Recherche leicht widerlegt werden. **Wer sich ausgewogen und rein pflanzlich ernährt, erhält alle Nährstoffe in genügendem Ausmass, mit einer einzigen Ausnahme, dem Vitamin B12.** Zudem ist es absurd zu sagen, dass bloss VeganerInnen Mangelerscheinungen entwickeln. Diese können bei jeder Ernährungsform entstehen (vgl. Eisenmangel) und sind kein ausschliesslich «veganes» Problem.

Die **American Dietetic Association**, welche die grösste Vereinigung von Ernährungswissenschaftlern in den USA ist, hält in ihrem Positionspapier fest, dass eine **gut geplante rein pflanzliche Diät für jede Lebenssituation geeignet ist, also beispielsweise auch für Kinder, Schwangere oder Sportler.**

Proteine

Proteine haben im Körper die unterschiedlichsten Aufgaben. **Sie geben Struktur, übernehmen Stoffwechselfaufgaben oder wirken als Hormone.** Wenn wir Proteine essen, werden sie im Magen und Darm durch Enzyme in ihre Einzelteile, die Aminosäuren, zerlegt. Aus diesen Proteingrundbausteinen können unsere Körper danach je nach aktuellem Bedarf eigene Proteine synthetisieren.

Unsere Körper benötigen 22 verschiedene Aminosäuren. 8 davon gelten als essentiell, weitere 2 in gewissen Lebensphasen. Dies bedeutet, dass wir sie nicht selbst herstellen können und folglich über die Nahrung aufnehmen müssen.

In Ernährungsfragen wird zwischen tierischen und pflanzlichen Proteinen unterschieden. **Tierische als auch pflanzliche Proteine bestehen aus denselben Bausteinen.** Verschiedene Organismen besitzen jedoch Proteine, die aus verschiedenen Verhältnissen der einzelnen Aminosäuren zusammengesetzt sind. So kann es sein, dass Rindfleisch besonders viel von einer Aminosäure enthält, dafür aber weniger von einer anderen, die wiederum in Spinat reichlich vorhanden ist, usw.

Der Schlüssel, um genügend von allen Aminosäuren zu erhalten, liegt also nicht darin besonders viele tierische Proteine zu verspeisen, sondern **verschiedene Quellen in die Nahrung einzubeziehen.** Dabei ist es nicht relevant, ob die verschiedenen Quellen tierischer oder pflanzlicher Natur sind. Wer sich vielfältig und rein pflanzlich ernährt, kann faktisch keinen Proteinmangel entwickeln, da in Pflanzen alle Aminosäuren in ausreichender Menge zu finden sind.¹



Quellennachweis:

1: Quelle: T. Colin Campbell Ph.D., The China Study, Benbella, 2005



Fette

Fette bestehen aus **Fettsäuren und Glycerol**. Die Säurereste werden aufgeteilt in **gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte**. Der Begriff «Sättigung» bezieht sich auf den **Wasserstoffgehalt im Fett**. Je geringer dieser Anteil ist, desto hochwertiger ist das Fett. Fette haben vielfältige Aufgaben:

- Energielieferung und -speicherung
- Isolation, Schutz und Halt für innere Organe
- Aufbau der Zellmembrane
- Regelung von Entzündungs- und Blutgerinnungsprozessen
- Lösung der Vitamine A, D, E und K

Linol- und alpha-Linolensäure sind essentielle Fettsäuren. Sie werden vom Körper gebraucht, um notwendige Fettsäuren der **Omega-3- und Omega-6-Klassen** zu bilden. Ein Mangel kann zu schwerwiegenden Symptomen führen. Man findet diese Fettsäuren allerdings in ausreichender Menge in verschiedenen pflanzlichen Nahrungsmitteln.

- **Linolsäure:** Gemüse, Obst, Nüsse, Getreide, Samen, Sonnenblumen-, Mais-, Nachtkerzen- und Safloröl.
- **Alpha-Linolensäure:** Leinsamen, Senfkörner, Kürbiskerne, Sojabohnen, Walnuss- und Rapsöl, grünes Blattgemüse, Getreide und Hanföl.²

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind **Zucker**. Es gibt einfache Zucker wie **Glucose und Fructose** und komplexe Zucker wie **Stärke oder Cellulose**. Komplexe Zucker werden nach der Aufnahme der Nahrung, sofern sie vom menschlichen Körper verdaut werden können, in einfache gespalten und ins Blut aufgenommen. **Pflanzliche Lebensmittel** sind ausgezeichnete Quellen für Kohlenhydrate. Sie enthalten **vorwiegend komplexe Zucker, die den Blutzuckerspiegel nicht schlagartig hochschnellen lassen**. Zudem enthalten nur pflanzliche Lebensmittel **Ballaststoffe**. Dies sind für uns unverdauliche Kohlenhydrate wie beispielsweise Cellulose. Auch wenn sie für uns auf den ersten Blick nutzlos erscheinen, sind sie entscheidend für eine gesunde Darmflora und tragen somit viel zu einer gesunden Verdauung bei. Viele Bakterien, die in unseren Därmen leben, ernähren sich ausschliesslich von Nährstoffen, die wir nicht verstoffwechseln können.³

Vitamine

Vitamine sind essentielle, kleine, organische Moleküle, die der menschliche Körper für verschiedene

Stoffwechsell Aufgaben benötigt. **Sie können nicht synthetisiert werden** und müssen daher über die Nahrung aufgenommen werden. Es gibt **fettlösliche und wasserlösliche Vitamine**. Viele von ihnen werden als **Provitamine** aufgenommen und dann im Körper zu den Vitaminen umgewandelt.

Vitamin B12

Vitamin B12-Mangel ist in der Bevölkerung, auch unter Omnivoren, weit verbreitet. In den letzten Jahren wurde nachgewiesen, dass bei einer veganen Diät Vitamin B12 nicht oder in zu geringer Menge aufgenommen wird. Dies kann **nach einigen Jahren zu Mangelerscheinungen** führen und kann sehr ernste gesundheitliche Folgen haben. Aus diesem Grund empfehlen sämtliche vegane Vereinigungen weltweit die **Supplementierung von Vitamin B12**. VeganerInnen können Vitamin B12 über angereicherte Lebensmittel wie Sojamilch, Corn Flakes, Nährhefe usw. oder über Tabletten wie Veg1 oder Burgerstein B-Komplex zu sich nehmen. Diese Lösung ist billig, sicher und äusserst effizient.

Mineralstoffe und Spurenelemente

Mineralstoffe und Spurenelemente sind **anorganische Moleküle**, die der menschliche Körper für verschiedene Aufgaben benötigt und nicht selbst synthetisieren kann. Sie sind unter anderem **beteiligt am Stoffwechsel** (z.B. Koenzyme), übernehmen **Strukturaufgaben** (z.B. Kalzium in Knochen) oder sind bei der **Reizübertragung** essentiell (z.B. Natrium, Kalium und Magnesium). Sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Besonders für Kalzium wird oft behauptet, dass nur durch den Konsum von Milchprodukten genügend aufgenommen werden kann. Dies ist allerdings ein Märchen. Pflanzliche Nahrungsmittel bieten von sämtlichen Mineralstoffen und Spurenelementen eine ausreichende Menge.



Quellennachweis:

2: Quelle: vegan.at

3: Quelle: T. Colin Campbell Ph.D., The China Study, Benbella, 2005

vegan.at/sv.ch



Vitamintabellen

Vitamine	Täglicher Bedarf	Vorkommen (pflanzlich)	Hinweise
Beta-Carotin	2-6 mg	<ul style="list-style-type: none"> • gelb-oranges und grünes Obst und Gemüse • Möhren • Paprika • Spinat • Brokkoli • Melone • Kürbis • Pfirsiche 	Fettlöslich <ul style="list-style-type: none"> • wird im Körper in Vitamin A umgewandelt • wichtig für das Sehvermögen
Vitamin D	5-10 µg	<ul style="list-style-type: none"> • Hefe • grünes Gemüse 	Fettlöslich <ul style="list-style-type: none"> • wird im Sommer durch UV-Strahlen aufgenommen (nach mind. 30 min in der Sonne) • wichtig für Knochen und Zähne
Vitamin E	8-10 mg	<ul style="list-style-type: none"> • Sonnenblumen- Erdnuss- und Maisöl • Margarine • Erdnüsse • Mandeln • Getreidekeime • Vollkornbrot 	Fettlöslich <ul style="list-style-type: none"> • Schutz vor freien Radikalen
Vitamin K	60-80 µg	<ul style="list-style-type: none"> • Kohl • Spinat • Kohlrabi • Kopfsalat • Sauerkraut 	Fettlöslich <ul style="list-style-type: none"> • Gut für die Knochenbildung und Leber
Vitamin C	60 mg	<ul style="list-style-type: none"> • Kiwifrucht • Schwarze Johannisbeere • Zitrusfrüchte • Cassis • Erdbeeren • Tomaten • Melonen • grüne Paprika • Salat • Kartoffeln 	Wasserlöslich <ul style="list-style-type: none"> • Wichtig für Immunsystem • Bindegewebe • Knochen • Zähne • ermöglicht bessere Eisenaufnahme
Vitamin B1	1-1.3 mg	<ul style="list-style-type: none"> • Kartoffeln • Sojabohnen Vollkornflocken • Brot • Sonnenblumenkerne • Hefe • Getreidekleie • Weizenkeime • grüne Erbsen 	Wasserlöslich <ul style="list-style-type: none"> • Nerven • Stoffwechsel
B2	1.2-1.5 mg	<ul style="list-style-type: none"> • Gemüse • Vollkorn • (Bier-) Hefe • Keime • grüne Pflanzen • Brot • Pilze 	wasserlöslich <ul style="list-style-type: none"> • Verwertung von Fett Eiweiss und Kohlenhydraten
B3	13-17 mg	<ul style="list-style-type: none"> • Getreideflocken • Brot • Gemüse • Hefe • Pilze • Nüsse (Erdnüsse) • Körner • Hülsenfrüchte • Früchte 	wasserlöslich <ul style="list-style-type: none"> wichtig für: <ul style="list-style-type: none"> • Zellatmung • Herzfunktion • Haut • zentrales Nervensystem • Kohlehydrat- und Eiweissstoffwechsel
B5	4-7 mg	In fast allen Lebensmitteln	wasserlöslich <ul style="list-style-type: none"> • Steuerfunktion Gesamtstoffwechsel • beteiligt bei der Bildung von Hormonen • Aufbau der Haut • fördert Wundheilung
B6	1.2-1.5 mg	<ul style="list-style-type: none"> • Vollkornflocken • Brot • Reis • Früchte • Avocados • Bananen • Hefe • Spinat • grüne Bohnen • Walnuss 	<ul style="list-style-type: none"> • Eiweissstoffwechsel • Leberstoffwechsel • Nerven • Blutkörperchenbildung • Wachstum
B 9	180-200 µg	<ul style="list-style-type: none"> • Spinat • Endivie • Kohlarten • Bohnen • Salat • Weizenkeime • Hefe • Orangen 	<ul style="list-style-type: none"> • Blutbildung rote und weisse Blutkörperchen • Zellteilung
Biotin	30-60 µg	<ul style="list-style-type: none"> • Linsen • grüne Bohnen • Reis • Sojabohne • Hefe • Keime • Melasse 	<ul style="list-style-type: none"> • beteiligt an Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel • Haut und Schleimhautbildung • Wachstum • Haare und Nägel



Mineralstoffe	Abk.	Vorkommen (pflanzl.)	Hinweis/wichtig für:
Magnesium	Mg	<ul style="list-style-type: none"> • Vollkornflocken • grüne Blattgemüse • Nüsse (v. a. Mandeln) • Hülsenfrüchte • Bananen • Kakao 	<ul style="list-style-type: none"> • Energiegewinnung innerhalb der Zelle • Muskulatur • Aktivierung Enzyme (Stoffwechsel)
Kalium	K	<ul style="list-style-type: none"> • Obst • Getreideflocken • Hülsenfrüchte 	<ul style="list-style-type: none"> • Nervenfunktionen • Muskeln • Aktivierung Enzyme • Elektrolyten
Natrium	Na	In den meisten Lebensmitteln enthalten	nicht in Obst
Calcium	Ca	<ul style="list-style-type: none"> • Tofu • Grünkohl • Lauch • Fenchel • Brokkoli • Nüsse und Samen • Vollkorn • schwarze Melasse 	<ul style="list-style-type: none"> • Knochen • Zähne • Muskeln • Stoffwechsel • Mangel führt zu Osteoporose
Phosphor	P	<ul style="list-style-type: none"> • Getreide • Hülsenfrüchte • Nüsse 	<ul style="list-style-type: none"> • Energiegewinnung • Knochen • Zähne

Spurenelemente			
Eisen	Fe	<ul style="list-style-type: none"> • Hülsenfrüchte • Vollkorn • Nüsse (Pistazien) • Papadam • Schwarze Melasse • Sojamehl • Weizenkleie und -keime 	<ul style="list-style-type: none"> • Farbstoff Blut und Muskeln • Vit. C erhöht die Eisenaufnahme • Sauerstofftransport
Zink	Zn	<ul style="list-style-type: none"> • Weizenkeime • Miso • Vollkornprodukte • Nüsse • Hülsenfrüchte 	<ul style="list-style-type: none"> • Schutz vor freien Radikalen • Enzyμβαustein
Chrom	Cr	<ul style="list-style-type: none"> • Pflanzenöle • Nüsse • Vollkornprodukte • Bohnen • Bierhefe 	Verwertung von KH
Jod	I	• jodiertes Speisesalz • Getreide • Meeresalgen	Funktion d. Schilddrüse
Kupfer	Cu	<ul style="list-style-type: none"> • Wasser • Vollkornprodukte • Kirschen • Hülsenfrüchte • Nüsse 	<ul style="list-style-type: none"> • Wachstum • Bestandteil Enzyme • Stoffwechsel-Funktionen • Eiweiss-Stoffwechsel
Kobalt	Co	• Mikroorganismen	Bildung der roten Blutkörperchen (siehe B12)
Molybdän	Mo	<ul style="list-style-type: none"> • Hülsenfrüchte • Getreideflocken • Blattgemüse (dunkelgrün) 	<ul style="list-style-type: none"> • begünstigt Einbau von Fluor in Zähnen • Bestandteil von Enzymen • Mitwirkung Harnsäurestoffwechsel
Mangan	Mn	<ul style="list-style-type: none"> • Heidelbeeren • Getreide • Hülsenfrüchte • Tee • Obst 	<ul style="list-style-type: none"> • Bestandteil von Enzymen der Fettsynthese • Skelettaufbau • Stimuliert Bildung von Cholesterin

Quellennachweis:

www.kochrezepte.de/naehrstoff-lexikon/Nickel/
www.acibas.net/DACH-Werte/index.shtml
www.foodnews.ch/x-plainmefood/10_ernaehrung/
 Dr. Gill Langley «Vegane Ernährung» (Echo Verlag)



Tierausbeutung um jeden Preis?



Veganismus: Praktische Umsetzung

Die Meinung, dass es schwierig sei vegan zu leben hält sich weiterhin hartnäckig, obwohl sie im Grunde ein Vorurteil darstellt. **Gewiss ist es eine Umstellung, besonders bei der Ernährung. Diese ist aber ziemlich leicht zu bewältigen wenn mensch sich gut informiert.** Wer sich entscheidet vegan zu leben, muss fortan **Produktelabels gut lesen und ein gewisses Basiswissen besitzen** was die Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln angeht (beispielsweise, dass Speisegelatine aus Schlachtabfällen hergestellt wird). Viele Fertigprodukte können nicht mehr konsumiert werden, da die meisten von ihnen tierische Inhaltsstoffe enthalten. Dadurch ist mensch gezwungen sich vermehrt von frischen, unverarbeiteten Nahrungsmitteln zu ernähren und vieles selbst herzustellen (beispielsweise Kuchen, Guetzi, Zopf etc.), was allerdings, abgesehen vom Zeitaufwand, nur Vorteile mit sich bringt.

Zusätzlich existiert eine **riesige Auswahl an Fleisch-, Kuhmilch- oder Eieralternativen.** Diese finden vermehrt auch den Weg in die Supermärkte. Leider hinkt die Schweiz in diesem Punkt noch beträchtlich hinter dem Ausland her. Über **Reformhäuser** und **Versandhändler** ist jedoch alles, was das VeganerInnenherz begehrt zu erhalten. Im folgenden versuchen wir einen Überblick über die erhältlichen Produkte, ihre Verwendung, Herstellung und die Bezugsquellen zu liefern.

Fleischalternativen

Es gibt ein breites Spektrum an schmackhaften Alternativen zu Fleisch, beispielsweise **Tofu oder Seitan.** Tofu wird aus Sojabohnen, Seitan aus Weizen hergestellt. Die Liste der so herstellbaren Produkte ist schier endlos. Es gibt Würste, Aufschnitt, Schnitzel, Burger, Braten uvm.

Erhältlich sind die Produkte in Reformhäusern, bei Versandhändlern und oft auch in Supermärkten. Sie sind schmackhaft, qualitativ hochwertig und werden meist aus biologischen Grundstoffen hergestellt. Preislich bewegen

sie sich ungefähr auf demselben Niveau wie Fleisch, je nach Bezugsquelle und Produkt.

Seitan ist zudem sehr einfach und günstig selbst herzustellen. Im Grunde wird dazu ein Teig aus Weizenmehl und Wasser hergestellt und so lange ausgewaschen bis nur noch Weizenprotein übrig ist. Danach wird die Masse gekocht, gewürzt und beliebig weiterverarbeitet.

Kuhmilchalternativen

Es gibt eine ganze Reihe Produkte, die als Kuhmilchalternative dienen können. Das bekannteste ist sicherlich die **Sojamilch.** Es muss allerdings angemerkt werden, dass sich die Produkte der verschiedenen Hersteller teilweise unglaublich von einander unterscheiden. Zusätzlich zur Sojamilch gibt es z.B. auch **Reis-, Hafer-, Dinkel-**

Bildlegenden:
Unten: Einige Vegane Produkte.



