

## Der Gesundheitsaspekt

Auch in Bezug auf die eigene Gesundheit bietet die vegane Ernährung nur Vorteile. Der Mensch ist weder „Raubtier“ noch „Allesfresser“, tierliche „Produkte“ enthalten zum einen Cholesterin, zum anderen sind sie stark eiweißhaltig und schwer verdaulich. Tierprodukte können mit praktisch jeder der heute vorherrschenden, ernsthaften Erkrankungen in Verbindung gebracht werden: Multiple Sklerose, Krebs, Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall, Arthritis, Allergien, Migräne, Depressionen u. v. m.

Veganer\_innen haben generell weniger Probleme mit ihrem Gewicht. Die Umstellung auf pflanzliche Kost ist besser als die meisten Diäten. Studien der Universität Gießen, des Krebsforschungszentrums Heidelberg und des Bundes- Gesundheitsamtes Berlin belegen nahezu übereinstimmend, dass bei Veganer\_innen die geringste Krankheitsanfälligkeit, das normalste Körpergewicht, die besten Laborparameter sowie die günstigsten Blutdruckwerte gefunden wurden, und dass trotz bedeutend längerer Lebenserwartung eine signifikant geringere Krebshäufigkeit besteht.

(vgl. ADA (American Dietetic Association):

<http://www.eatright.org>)

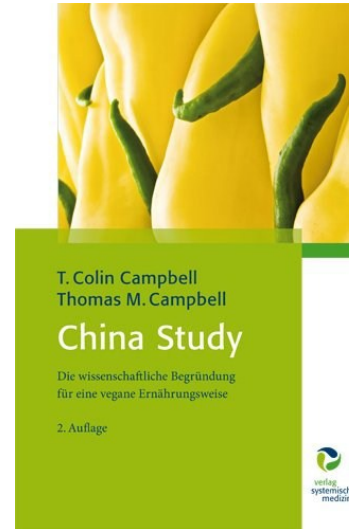
Vegan bedeutet alles andere als „Verzicht“ - es gibt also keinen einzigen Grund, nicht so-fort vegan zu werden!

Eine kleine Bitte zum Schluss: Lassen Sie diesen Infolyer auch andere lesen....

## Lesetipp:

### China Study

Von T. Colin Campbell



### weiteres Infomaterial:

- |                             |                    |
|-----------------------------|--------------------|
| 1 Fleisch                   | 2 Milch            |
| 3 Eier                      | 4 Fische           |
| 5 Pelz                      | 6 Leder            |
| 7 Zirkus                    | 8 Zoo              |
| 9 Jagd                      | 10 Haustiere       |
| 11 Warum vegan?             | 12 vegane Sportler |
| 13 Tierrechte im Unterricht |                    |

Was Sie über  
**Veganismus**  
 wissen sollten

Menschen für Tierrechte  
 Tierversuchsgegner Saar e.V.



Tiere haben Rechte—wir fordern sie ein!

## Der ethische Aspekt

Der überwältigende Teil unseres „Gebrauchs“ von Tieren wird für Nahrungszwecke getötet. Laut der Welternährungsorganisation FAO der Vereinten Nationen töten Menschen annähernd 53 Milliarden Tiere – 53.000.000.000 – pro Jahr allein für Nahrungszwecke, das sind 1.680 Tiere in jeder Sekunde, Fische und andere Meerestiere sowie den enormen „unerwünschten Beifang“ nicht eingerechnet. Veganismus ist vor allem eine ethisch begründete Einstellung und Lebensweise, welche die „Nutztierhaltung“ und den Konsum tierlicher Produkte grundsätzlich ablehnt. Menschen, die sich vegan ernähren, vermeiden somit den Konsum von Fleisch, Milch, Eiern, Gelatine und anderen tierlichen Lebensmitteln. Die sogenannte „Nutztierhaltung“ bedeutet entgegen unzähliger, bewusst irreführender Werbeslogans nicht „natürliche Lebensbedingungen“ sondern stellt im Gegenteil ein völlig unzeitgemäßes Konstrukt anthropozentrischer Kulturen dar. Unsere Gesellschaft systematisiert die (Aus)Nutzung von empfindungsfähigen Individuen und reduziert sie auf die Summe ihres „Nutzens“ für die Menschen. Permanente Enge, Stress, Lärm, Gestank und Schmerzen bestimmen das kurze Leben dieser Tiere. Weiter gefasst achten vegan lebende Menschen bei Kleidung (Pelz, Leder, Wolle, Seide) und anderen Gegenständen des Alltags (Kosmetik, Kleber, Farben u. v. m.) auf Tierproduktfreiheit und darüber hinaus auch darauf, dass Produkte wie Waschmittel, Kosmetik, Medikamente u. v. m. ohne Tierversuche hergestellt wurden.

## Der Umweltaspekt

Die sogenannte „Nutztierhaltung“ ist einer der größten Produzenten von Treibhausgasen und klimaschädlicher als der gesamte Straßenverkehr. So ist die „Viehzucht“ für 65% der weltweiten Stickoxidemissionen (NO ist 296-mal so schädlich wie CO<sub>2</sub>), 37% der Gesamtmethanproduktion (23-mal schädlicher als CO<sub>2</sub>) und 64% der gesamten Ammoniakproduktion verantwortlich, die ihrerseits weitere Methan- und Lachgasemissionen, sauren Regen und Nitrat im Grundwasser verursacht. Landwirtschaftliche Tierhaltung führt zur Abholzung von (Regen-)Wäldern, um Platz für neues Weideland zu schaffen und zu einer gravierenden, weit verbreiteten Verschlechterung des Bodens durch Überweidung, Verdichtung und Erosion. Wir riskieren das Leben auf diesem Planeten, das ökologische Gleichgewicht und ganz oben bei den Schuldigen steht unser Fleisch- und Fischverzehr. Landwirtschaftliche Tierhaltung ist zudem eine Hauptbedrohung für die zunehmend knapper werdenden Wasserressourcen der Erde. Mehr als 100.000 Liter Wasser werden verbraucht, um ein Kilogramm Rindfleisch zu produzieren. (Im Vergleich: für ein Kilogramm Weizen werden etwa 900 Liter Wasser verbraucht.) Ob Bodenerosion, Luftverschmutzung, Wassermangel und Trinkwasserverseuchung, Verlust der Biodiversität und Erderwärmung: "Viehhaltung", heißt es in einem Report der Vereinten Nationen, "stellt sich als einer der zwei oder drei wichtigsten Verursacher unserer größten Umweltprobleme heraus." Und was internationale Fischfangflotten innerhalb weniger Jahrzehnte in den Ozeanen angerichtet haben, muss als globale Massenausrottung bezeichnet werden.

## Der Aspekt Mensch

Tiere konsumieren mehr Protein als sie produzieren. Für jedes Kilogramm tierlichen Proteins, das produziert wird, konsumieren Tiere im Durchschnitt 10 Kilogramm pflanzliches Protein in Form von Getreide und Grünfutter, das zu einem nicht unerheblichen Teil aus Ländern der sogenannten „dritten Welt“ importiert werden muss. Getreide, das von hungernen Menschen gegessen werden sollte, wird an Tiere verfüttert – folglich verurteilt die landwirtschaftliche Tierhaltung, zusammen mit anderen Faktoren, viele Menschen zum Hunger. „Das Vieh der Reichen frisst das Brot der Armen.“ Das Recht auf Nahrung ist das Menschenrecht, das am häufigsten skandalös verletzt wird. Die derzeitige weltweite Nahrungsmittelproduktion könnte eigentlich doppelt so viele Menschen ernähren wie die Weltbevölkerung ausmacht. Die Gründe für den Hunger sind also "menschengemacht", die sogenannte „Nutztierhaltung“ spielt dabei eine wesentliche Rolle. "Alle fünf Sekunden verhungert auf diesem Planeten ein Kind unter zehn Jahren. Ein Kind, das heute an Hunger stirbt, wird ermordet!" (Jean Ziegler – Schweizer Soziologe, Politiker, Sachbuchautor „Der Hass auf den Westen“ und „Wie kommt der Hunger in die Welt“, Mitglied des UN-Menschenrechtsrates und einer der international bekanntesten Globalisierungskritiker)

Zusätzlich fördert die sogenannte „Nutztierhaltung“ in erheblichem Maße Landraub (Grabbing), Arten- und Pflanzenschwund\*\* sowie „Krieg um Nahrung“!

\*\* vgl. Kritischer Agrarbericht