

Veganismus – kurz und bündig

Von Bruce Friedrich

Einleitung

Zuerst einmal möchte ich “Danke” sagen. Vielleicht liest Du diesen Text, weil jemand, den Du gern hast, Dich darum gebeten hat, oder weil jemand, der Dir wichtig ist, Vegetarier(in) oder Veganer(in) ist und Du ihn oder sie besser verstehen willst; vielleicht bist Du auch einfach nur neugierig. Ich danke Dir dafür, dass Du Dir Zeit für dieses wichtige Thema nimmst, und möchte Dich bitten, diesen Text so unbefangen wie möglich zu lesen.

Ich werde in diesem Text nicht absolut alles zu diesem Thema behandeln und ich werde auch nicht zu sehr ins Detail gehen. Dieser Text soll Dir lediglich einen Überblick über den veganen Lebensstil geben. Sollte ich Dein Interesse wecken, dann besuche doch bitte unsere Website www.Veggie-Online.de

Es gibt wahrscheinlich genau so viele Gründe, vegan zu leben, wie es Veganer gibt. Die fünf meistgenannten Gründe bei PETA sind Menschenrechte, Umweltschutz, Gesundheit, das Wohl der Tiere und Tierrechte. Auf jeden dieser Punkte werde ich gleich näher eingehen, doch erst möchte ich Dir erzählen, weshalb ich Veganer wurde.

1987, während meines ersten Jahres auf dem College, las ich Frances Moore Lappés Buch *Diet for a Small Planet*. Lappés Grundaussage ist folgende: Es ist hochgradig ineffizient, umweltzerstörerisch und trägt zur Armut und Hungersnot in der Dritten Welt bei, wenn wir Getreide, Soja und Mais an sogenannte Nutztiere verfüttern, nur damit wir das Fleisch und die Eier dieser Tiere essen bzw. ihre Milch trinken können.

Nachdem ich Lappés Buch gelesen hatte, fragte ich mich ernsthaft, wie ich mir über unsere Umwelt und die Armut in der Dritten Welt Sorgen machen kann, wenn ich gleichzeitig weiterhin Fleisch, Milchprodukte und Eier konsumiere. Mir wurde auch klar, dass Tiere – genauso wie wir Menschen – aus Fleisch und Blut sind und dass sie leiden, genau so wie wir. Ich wuchs auf in Minnesota und Oklahoma, und es hat mich schon immer traurig gemacht, wenn ich sah, wie Lastwägen voll beladen mit Truthähnen, Hühnern, Schweinen oder Kühen durch den bitterkalten Minnesota-Winter oder den drückend heißen und trockenen Oklahoma-Sommer fahren, durch alle Wetterextreme. Und am Ende der Reise stand der grausame Tod aller Tiere. Die Gründe waren einfach überwältigend, und ich beschloss, Veganer zu werden.

Um noch mal auf die oben genannten fünf Gründe für eine vegane Lebensweise zurückzukommen: Eine vegane Ernährung ist zweifelsohne die beste Wahl für unsere Gesundheit, die einzige zukunftsfähige Entscheidung für unsere Umwelt und die einzige Lebenseinstellung, mit der wir auf positive Art und Weise ausdrücken, wer wir in dieser Welt eigentlich sind - nämlich mitfühlende Menschen, die am Schicksal ihrer Mitmenschen und der Tiere Anteil nehmen.

Gesundheit

Fleisch, Milchprodukte und Eier machen Menschen krank. Sie ruinieren unsere späteren Lebensjahre und bringen uns schließlich um, da sie absolut keine Ballaststoffe oder komplexen Kohlenhydrate enthalten, dafür aber große Mengen an Fetten und Cholesterin. Auf kurze Sicht machen Fleisch, Milchprodukte und Eier einen Menschen häufig dick und träge. Langfristig

begünstigt der Konsum dieser Produkte die Entstehung von Herzkrankheiten, Krebs, Schlaganfällen, hohem Blutdruck und einer ganzen Reihe weiterer gesundheitlicher Probleme. Ich möchte gerne ein paar Dinge über die körperliche Beschaffenheit des Menschen sagen und danach auf den Zusammenhang zwischen tierischen Produkten und den schlimmsten Zivilisationskrankheiten, unter denen viele Menschen leiden, eingehen.

Es ist erstaunlich, wie viele scheinbar intelligente Menschen den Mund öffnen, auf ihre Zähne zeigen und etwas über "Eckzähne" sagen – nur um eine Angewohnheit zu rechtfertigen, die ökologisch verheerend ist, grausam gegenüber Tieren und sie wahrscheinlich eines Tages sowieso umbringen wird. Mal ganz abgesehen davon, dass zwischen den „Eckzähnen“ eines Menschen und den Eckzähnen eines Raubtiers Welten liegen (ich frage mich wirklich, ob sich diese Leute schon jemals die langen dolchähnlichen Eckzähne eines Hundes oder Tigers genauer angeschaut haben), hat jeder natürliche Fleischfresser noch eine ganze Reihe weiterer körperlicher Eigenschaften, die denen des Menschen nicht im geringsten ähneln.

Hier einige Beispiele: Alle natürlichen Fleischfresser, wie Hunde und Ratten, produzieren ihr eigenes Vitamin C, während wir Menschen Vitamin C durch den Verzehr von Früchten und Gemüse zu uns nehmen müssen; echte Fleischfresser schwitzen durch ihre Zunge und nicht durch ihre Haut; natürliche Fleischfresser haben scharfe Vorderzähne, scharfe und gezackte Backenzähne und eine Zahnknochendichte, die unsere um ein vielfaches übertrifft und es ihnen ermöglicht, die Knochen ihrer Beute regelrecht zu zermalmern; Fleischfresser haben überhaupt keine Verdauungsenzyme in ihrem Speichel, und ihre Verdauungssäuren sind um ein vielfaches konzentrierter als die der Menschen, damit die Bakterien von verrottendem Fleisch sie nicht töten; natürliche Fleischfresser haben Kiefer, die sich – anders als die Kiefer der Menschen - nur vertikal bewegen und keine mahlenden Bewegungen ausführen können, und sie kauen ihr Futter nicht, sie reißen und schlucken nur; Fleischfresser haben Klauen, um ihre Beute auseinander zu reißen, keine feinmotorischen Finger zum Pflücken; sie haben einen Verdauungstrakt, der nur dreimal so lang ist wie ihr Körper, damit sie schlechtgewordenes Fleisch schnell wieder ausscheiden können; und natürliche Fleischfresser bekommen **niemals** Arteriosklerose – die Krankheit, die in den Industrienationen genauso viele Menschen das Leben kostet wie alle anderen Todesursachen zusammen. Und die Liste der körperlichen Unterschiede zwischen Menschen und natürlichen Fleischfressern nimmt kein Ende...

Und denken wir nur mal an natürliche Verhaltensweisen. Wie viele von uns sabbern bei dem Gedanken, ein kleines Tier zu jagen, es in Stücke zu reißen und es zu verschlingen und bei dem Gedanken an das Blut und so weiter? Ich hoffe doch sehr, dass keiner von Euch solche Reaktionen zeigt, aber für einen Fleischfresser ist dies das normalste auf der Welt. Wie viele von uns denken beim Anblick eines Tierkadavers auf der Straße schon „Hm, das würde mir jetzt auch schmecken!“ Nein, wir denken „Oh, das ist traurig!“ oder etwas Ähnliches. Jeder Fleischfresser würde – sofern er Hunger hat – bei so einer Speise kräftig „reinhausen“.

Ja, die Menschen haben gelernt: "Hey, wenn wir alle Bakterien mit Feuer abtöten, bringt uns das Zeug wahrscheinlich nicht um." Und vor langer Zeit, als es keine Vegetation für uns gab, fingen wir an, Fleisch zu essen. ABER: Es ist noch immer nicht gut für uns. Nein, es ist sogar so schlecht, dass es viele von uns tötet!

Wie bereits erwähnt, wurde ich 1987 Veganer. Zu dieser Zeit lief ich querfeldein, und als ich Fleisch und Milchprodukte von meinem Speiseplan strich, fiel meine 10 Km-Zeit von ca. 46 oder

47 Minuten auf 42 oder 43 Minuten. Als ich aufhörte, meinen Körper zu zwingen, so viel Energie für die Verdauung von gesättigtem Fett, Cholesterin und tierischen Eiweißen/Proteinen zu verschwenden, bekam ich mehr Energie, mein Stoffwechsel arbeitete schneller, ich verlor ein paar Pfunde, von denen ich vorher gar nicht wusste, dass ich sie überhaupt hatte, und wurde schneller. Mir fiel auch auf, dass ich weniger Schlaf benötigte, viel mehr Energie hatte und ganz allgemein besser drauf war. Ich bin natürlich kein Einzelfall. Veganer erzählen mir immer, dass sie weniger Schlaf und weniger Kaffee brauchen und mehr Energie haben als jemals zuvor. Sie erzählen mir auch, dass ihre neuentdeckte Energie sie glücklicher gemacht hat.

Dr. T. Colin Campbell gehört zu den führenden epidemiologischen Wissenschaftlern und ist Direktor einer Studie, die von der *New York Times* als „umfangreichste Studie über den Zusammenhang zwischen Ernährung und dem Risiko, Krankheiten zu entwickeln“ bezeichnet wurde. Dr. Campbells Studien haben gezeigt, dass – wie er es ausdrückt – „die überwiegende Mehrheit aller Krebsarten, Herzkranzgefäßkrankheiten und anderen Arten von Degenerationskrankheiten durch Umstellung der Ernährung auf eine pflanzliche Ernährung ganz einfach verhindert werden kann.“

Lass uns zunächst über Herzkrankheiten sprechen. An Herzkrankheiten sterben fast genau so viele Nordamerikaner wie an allen anderen Todesursachen zusammen. Bis vor ungefähr 15 Jahren nahm man noch an, dass die Arterien mit dem Alter zwangsläufig verstopfen. Es hieß, wenn Du nicht gerade von einem Bus überfahren wirst oder an Krebs oder etwas anderem stirbst, würden Deine Arterien irgendwann einmal so stark verstopfen, dass Dein Gehirn oder Dein Herz den Geist aufgibt, und das wär's dann gewesen. Doch dann kam Dr. Dean Ornish und bewies, dass 100 Prozent aller durch verstopfte Arterien ausgelösten Herzinfarkte verhindert werden können – und ich kann nicht oft genug betonen, dass Herzinfarkte die häufigste Todesursache in den westlichen Industrienationen sind! Dr. Caldwell Esselstyns Untersuchungen kamen zu dem gleichen Ergebnis. Er machte Patienten mit verstopften Arterien praktisch „herzinfarktsicher“ (O-Ton Dr. Esselstyn in der Ausgabe vom August 1999 des *American Journal of Cardiology*), indem er ihre Cholesterinspiegel auf unter 150 senkte.

Der Cholesterinspiegel eines Veganers liegt bei durchschnittlich 133, der eines Vegetariers bei 161, während der Cholesterinspiegel eines Fleischessers im Durchschnitt 210 beträgt. Die Ärzte mögen bei einem Cholesterinspiegel von 210 vielleicht sagen „Na ja, Du hast Dein Bestes getan,“ aber die Menschen sterben trotzdem wie die Fliegen. Dr. Charles Attwood findet das unbegreiflich: Wenn so viele Leute von Lastwägen überfahren würden wie an Herzinfarkten durch krankmachende Ernährung sterben, würde doch auch etwas unternommen werden!

Und das gleiche gilt auch für Krebs. Ärzte und Wissenschaftler sind hier völlig einer Meinung: Falsche Ernährung ist genauso krebserregend wie Rauchen – also ziemlich krebserregend! Und es ist völlig klar, wie man Krebs verhindern kann. Der World Cancer Research Fund, die American Cancer Society und die Royal Cancer Society in Großbritannien – alles Organisationen, die Krebs erforschen – sind sich einig, dass genauso viele Fälle von Krebserkrankungen durch falsche Ernährung ausgelöst werden wie durch Rauchen entstehen; und die beiden wichtigsten Empfehlungen dieser Organisationen zur Krebsvorbeugung lauten immer: Mehr pflanzliche und weniger tierische Nahrung. Anders gesagt: Vegan leben. Dr. William Castelli, Vorsitzender der Abteilung für Ernährung an der Harvard Medical School und Leiter der bisher größten Langzeitstudie zu diesem Thema, sagt: „Eine fettarme, pflanzliche Ernährung...würde das Krebsrisiko um 60 Prozent senken.“

Um Missverständnisse zu vermeiden: Es ist nicht das Fett und auch nicht das Cholesterin, das Krebs auslöst; es sind die tierischen Proteine. Fett und Cholesterin führen zum Herzinfarkt; tierische Proteine lösen Krebs aus. Dr. T. Colin Campbell erklärt, „dass in Studien mit Menschen auch dann eine krebserregende Wirkung festgestellt wird, wenn der Verzehr von Fleisch, Milchprodukten und Eiern nur durchschnittlich und nicht übermäßig ist...und dass für den Menschen kein einziger chemischer Stoff auch nur annähernd so stark krebserregend ist wie die tierischen Proteine.“

Aber was ist mit Milch? Dass es der Molkereiindustrie gelungen ist, den Leuten einen solchen Blödsinn zu verkaufen, nämlich dass Milch gut für sie sei, ist wirklich bemerkenswert und zeigt, dass Werbung durchaus wirkt, vorausgesetzt, man steckt genügend Geld in die Werbung. Doch niemand würde hier auf die Idee kommen, zu behaupten, Milchtrinken sei etwas völlig natürliches – denn was könnte unnatürlicher sein als eine Spezies, die die Brustausscheidungen einer anderen Spezies trinkt? Nein, die Natur hat hier keinen Fehler gemacht – Milch von Hundemüttern ist für Welpen da, Milch von Kängurumüttern für Kängurubabys, Milch von Rattenmüttern für Babyratten, Milch von Mutterkühen für Kälber...aber warte mal! Menschen könnten doch auch Kuhmilch trinken, auch die Erwachsenen, die in ihrem Alter eigentlich überhaupt keine Milch mehr trinken sollten, von welcher Mutter auch immer. **So geht's natürlich nicht.**

Trotzdem möchte uns die Molkereiindustrie gerne glauben machen, dass ihre Milchprodukte unsere Knochen schützen und stärken. Tatsache ist jedoch, dass klinische Studien und Bevölkerungsstudien uns das Gegenteil beweisen. Dort, wo am meisten Milchprodukte konsumiert werden, erkranken auch am meisten Menschen an Osteoporose. Bitte besuche PETA's Website DumpDairy.com, wo du alles über den Zusammenhang zwischen Fleisch- und Milchkonsum und Osteoporose erfährst. Was die Forscher der Molkereiindustrie alles tun, um Studienergebnisse zu verdrehen, würde George Orwell vor Neid erblassen lassen, doch letzten Endes ist doch völlig klar, dass die Molkereiindustrie vom Profit angetrieben wird, und sie opfert unsere Gesundheit, ohne auch nur eine Sekunde zu zögern - nur für den Profit!

Vor kurzem hat die Tatsache, dass Kinder immer dicker werden, die Gemüter sehr erhitzt. Einer der Übeltäter ist die alkoholfreie Getränkeindustrie in den USA, die Verträge mit Schulen abschließt, um ihre Getränke noch besser zu verkaufen. Die Molkereiindustrie sah fette Gewinne auf sich zukommen, es müsste ihr lediglich gelingen, die Dominanz der Limonadenhersteller in Schulen zu bezwingen. Was also unternahm die Molkereiindustrie? Sie führte ein Produkt ein, das – verglichen mit Limonade - noch mehr Zucker enthält und mehr als doppelt so viele Kalorien – 460 Kalorien pro Flasche und 16 Gramm Fett obendrein! Fast so viel Fett wie in einem McDonalds „Happy Meal“, dabei handelt es sich hier nur um ein Getränk. Milchprodukte garantieren Übergewicht, Herzkrankheiten, Trägheit und eine Unmenge anderer Probleme. Dass die Molkereiindustrie noch behauptet, den Kindern etwas Gutes zu tun, ist moralisch verwerflich.

Andererseits: Verglichen mit Fleischessern beträgt die Wahrscheinlichkeit, Übergewicht zu entwickeln, bei einem Vegetarier ein Drittel und bei einem Veganer ungefähr ein Zehntel. Man kann ein fatter Veganer oder ein magerer Fleischesser sein. Aber Veganer sind im Durchschnitt 10 bis 20 Prozent leichter als Fleischesser. Für weitere Fragen hierzu empfehle ich Dr. Neal Barnards *Essen fürs Leben* oder Dr. Dean Ornishs *Mehr essen, weniger wiegen*.

Und weil vielen Leuten ihre Lebensqualität viel wichtiger ist als ein langes Leben, schauen wir uns mal an, wie es beim Sex aussieht. Veganer sind meistens wesentlich leichter als Ovo-Lakto-Vegetarier oder Fleischesser und haben in aller Regel mehr Energie, sie brauchen weniger Schlaf usw. Diese Aspekte einer veganen Lebensart können das Sexualleben eines Menschen ganz klar bereichern. Verstopfte Arterien blockieren den Blutfluss in Deine Gliedmaßen, bevor sie den Blutfluss zum Herzen abschneiden und Dich töten. Die Folge ist eine schlechte Durchblutung; für Männer bedeutet dies Impotenz. Und wenn wir schon beim Thema sind: Cholesterinsenkende Medikamente zu schlucken hilft Dir hier wenig. Viele cholesterinsenkende Medikamente haben als Nebenwirkung u.a. ein vermindertes sexuelles Verlangen und verminderte Potenz. Wirf das Viagra aus dem Fenster, eine vegane Lebensart ist natürliches Viagra.

All dies gilt für Fisch genauso wie für andere tierische Produkte: Fisch enthält ebenfalls keine Ballaststoffe oder komplexen Kohlenhydrate und ist voller Cholesterin. Außerdem findet man in Fisch oft Schwermetalle oder andere verunreinigende Substanzen aus dem Wasser. Wir haben alle gehört, wie vor hohen Quecksilberbelastungen in Fisch gewarnt wurde und dass schwangere Frauen keinen Fisch essen sollten. Doch wenn Fisch für schwangere Frauen nicht gut ist, kann er auch für niemand anderen gut sein. Laut dem U.S. Government Accounting Office (GAO) führen unzulängliche Regelungen dazu, dass unsicherer verunreinigter und verdorbener Fisch oft auf die Theken der Lebensmittelgeschäfte gelangt. Tatsächlich werden in den USA 15 Prozent aller durch Lebensmittel übertragenen Krankheiten durch verunreinigten Fisch ausgelöst, obwohl Fisch nur einen kleinen Teil aller konsumierten Lebensmittel ausmacht. Mancher Fisch wird zum Verkauf angeboten, ohne auch nur einmal genauer untersucht worden zu sein; und sogar dort, wo die FDA die Aufsicht hat, bestehen laut GAO viele Prüfungen nur aus Papierkram, und sogar ernsthafte Verstöße führen nur selten zu einer Alarmierung der Verbraucher. Es gibt wirklich nichts Gutes an Fisch. Man hört zwar von den cholesterinsenkenden Eigenschaften der Omega 3- und 6-Fettsäuren, aber diese findet man genauso in vielen veganen Lebensmitteln, z. B. in Leinsamenöl. Und wenn Dein Cholesterinspiegel unter 150 ist – und der **durchschnittliche** Cholesterinspiegel eines Veganers beträgt, wie schon zuvor erwähnt, 133 – wäre es doch mehr als merkwürdig, wenn Du trotzdem einen Herzinfarkt hättest.

Fleisch- und Milchprodukte, selbst Bio-Produkte, sind für unsere Gesundheit kein bisschen besser. Die meisten Tierprodukte sind voller Antibiotika, Dioxine und Krankheitserreger wie E. Coli, Salmonellen und Campylobacter. Millionen Menschen werden jedes Jahr krank, weil sie verunreinigtes Fleisch gegessen haben, vor allem Hähnchen und Meerestiere, und Tausende sterben daran. In den USA nehmen laut Umweltbehörde Konsumenten von Fleisch und Milchprodukten mit der Nahrung 22mal die zulässige Dioxinmenge auf. 95 Prozent der Dioxinbelastung geht von Fleisch, Milchprodukten und Eiern aus. Die restlichen 5 Prozent kommen aus der Umwelt; vegane Lebensmittel enthalten praktisch kein Dioxin.

Wenn Dir Deine Gesundheit wichtig ist und Du so vital wie möglich sein willst, wenn Du so gut aussehen willst wie nur irgend möglich und so viel Gutes wie möglich tun willst, dann wäre es vernünftig, wenn Du Dich für eine vegane Ernährung entschließen würdest.

Umwelt

Der zweite Grund, weshalb wir uns vegan ernähren sollten, ist unsere Umwelt. Sich vegan zu ernähren ist das Beste, was jeder von uns für die Umwelt tun kann. Die Aufzucht von Tieren für Nahrungsmittel erschöpft und verschmutzt unser anbaufähiges Land, unser Trinkwasser und

unsere saubere Luft mit erschreckender Geschwindigkeit. Alle Tiere brauchen Futter, um zu überleben; so verbrennt ein 90 kg schwerer Mann beispielsweise selbst dann mindestens 2000 Kalorien, wenn er niemals aus dem Bett steigt. Wie bei den Menschen auch, werden die meisten Kalorien, die ein Tier aufnimmt, verbrannt; Milch, Eier, Fleisch und Fett können demnach also nur durch die Zufuhr von Mehrkalorien entstehen.

Es ist wirklich bizarr: Man nimmt Soja, Hafer, Mais oder Weizen – Nahrungsmittel, die reich an Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten sind, aber ohne Cholesterin oder arterienverstopfendes gesättigtes Fett. Dann gibt man diese den Tieren zum Essen. Und was dabei herauskommt, enthält keine Ballaststoffe und keine komplexen Kohlenhydrate, dafür jede Menge Cholesterin und gesättigtes Fett. Genauso gut könnte man reines Wasser durch ein Kanalisationssystem laufen lassen und es danach trinken.

E, das anerkannte amerikanische Umweltmagazin, schrieb 2002, dass mehr als ein Drittel aller in den USA produzierten fossilen Brennstoffe für die Aufzucht von Tieren zur Nahrungsgewinnung verwendet werden. Dies ist eine vorsichtige Schätzung, in Wirklichkeit war es wahrscheinlich mehr. Und das kommt daher: Erst werden riesige Mengen an Getreide und Soja angebaut (hierzu ist Bodenbearbeitung und Bewässerung, oft mit Sprühflugzeugen, nötig). Die Ernte wird dann auf Last- oder Güterwagen zu den fabrikartigen Farmen und Weiden transportiert, wo sie an die ungefähr 10 Milliarden sogenannte Nutztiere, die in den USA jedes Jahr zur Nahrungsgewinnung großgezogen werden, verfüttert wird. Danach werden diese Tiere zu automatisierten Großschlachtereien gekarrt. Nach dem Schlachten werden die toten Tiere zur Weiterverarbeitung transportiert. Die Weiterverarbeitung und Verpackung läuft maschinell ab. Und danach wird das verpackte Fleisch an die Lebensmittelgeschäfte geliefert. Du siehst also, dass in jeder Stufe riesige Mengen an Energie verbraucht werden.

Wenn so viel Energie verbraucht wird, so große Mengen an fossilen Brennstoffen verbrannt werden und so viel Mist produziert wird, haben wir es wirklich mit einer ernsthaften Luftverschmutzung zu tun. Viele Umweltschützer würden eher laufen oder mit dem Fahrrad fahren, als ins Auto zu steigen, um die Luftverschmutzung in ihrer Gegend zu verringern. Und dann essen sie voller Freude ihr Fleisch, Eier oder trinken Milch, ohne dabei auch nur einen einzigen Gedanken daran zu verschwenden, dass sie hiermit ja auch für benzinverschwendende Tiertransporte, Tiefkühltransporter oder umweltverschmutzende Fabriken usw. bezahlen. Einer meiner Freunde sagt, wenn es um die Umwelt geht, sei Fleischessen genauso schädlich, wie einen großen Geländewagen oder großen LKW zu fahren, eine vegetarische Ernährung sei mit einem Mittelklassewagen und eine vegane Ernährung mit Fahrradfahren oder Laufen zu vergleichen.

Genauso ist es mit dem Land. Laut John Robbins verbraucht ein Veganer pro Jahr im Durchschnitt ungefähr 7.250 m² an Land für seine Ernährung. Ein durchschnittlicher Vegetarier, der Milchprodukte und Eier konsumiert, benötigt ungefähr das Dreifache und der durchschnittliche Fleischesser ungefähr das 20fache an Land. Wir können aus der gleichen Menge Land viel mehr Nahrung herausholen, wenn die Ernte nicht den Umweg durch die Tiere macht.

Die Verwendung von Unkraut- und Schädlingsbekämpfungsmitteln sowie der Anbau von Futterpflanzen, wie Mais, Soja, Weizen und Hafer, in Monokulturen zerstört lebenswichtige Obererde. Howard Lyman, Tierzüchter der vierten Generation und Fürsprecher des veganen

Lebensstils, erzählt, dass er Farmer wurde, weil er die Erde liebte, die so voller Leben war. Jetzt, so sagt er, sei sie nur noch lebloser Dreck – zum größten Teil deshalb, weil die Aufzucht der sogenannten Nutztiere sie ruiniert hat.

Wasser ist auch ein großes Problem. Laut der National Audubon Society verbraucht die Aufzucht von Tieren zur Nahrungsgewinnung ungefähr so viel Wasser wie alle anderen Wasserverwendungsmöglichkeiten zusammen, zumal in vielen Gebieten große Trockenheit herrscht. Ein Veganer verbraucht für seine Ernährung pro Tag ungefähr 1.100 Liter Wasser. Ein Vegetarier verbraucht ungefähr das Vierfache und ein Fleischesser ungefähr das 14fache. Bevor man die Tiere überhaupt füttern kann, müssen die Futterpflanzen bewässert werden. Die Tiere müssen Wasser bekommen. Und in den heutigen fabrikartigen Farmen und Schlachthäusern wird Schmutz einfach mit dem Wasserschlauch weggespült. Dass dies alles viel Wasser verbraucht, ist klar.

Die Aufzucht von Tieren zur Nahrungsgewinnung benötigt nicht nur Unmengen an Wasser, sondern verschmutzt dieses auch. Eine "Milchkuh" produziert über 45 kg an Exkrementen pro Tag. Die in den USA gezüchteten Tiere produzieren 130 Mal so viele Exkremente wie alle Menschen in den USA zusammen. Die Exkremente dieser Tiere sind konzentrierter als die Exkremente von Menschen und oft mit Unkraut- und Schädlingsbekämpfungsmitteln, giftigen Chemikalien, Hormonen, Antibiotika usw. verseucht. Die Hochleistungstierfabriken haben keine Anlagen zur Verarbeitung dieser Exkremente. Daher wird der ganze Schlamm einfach in großen Mengen auf die Erde gekippt, wodurch diese zerstört wird, oder er wird ins Wasser gekippt, wodurch dieses verschmutzt wird, wodurch wiederum häufig das ökologische Gleichgewicht gestört und Fische und andere Wasserorganismen getötet werden.

Natürlich sind diese ganzen Statistiken nur Schätzungen. Manche der Zahlen hängen von der Jahreszeit und dem Anbauggebiet der Futterpflanzen ab. Doch eine Sache wird sich niemals ändern: Ohne Futter und Wasser können Tiere nicht aufwachsen oder Milch und Eier produzieren. Und sie können es auch nicht, ohne Exkremente zu produzieren. Daher wird der Konsum von Fleisch, Milchprodukten und Eiern immer mit einem vielfach größeren Verbrauch an Ressourcen und wesentlich größerer Umweltverschmutzung einhergehen, als wenn auf diesem Land Nahrung für die Menschen angebaut wird.

Jeder, der die Zeitung liest, weiß, was die großen Schleppnetz-Fischdampfer unseren Meeren und Meeresböden antun. Große Schleppnetz-Fischdampfer sind ungefähr so lang wie ein Fußballfeld und nehmen mit einem einzigen Netzauswurf 350.000 kg Fisch auf, wobei sie alles auf dem Meeresboden zusammenkratzen und Korallenriffe zerstören, einfach alles, was ihnen in die Quere kommt. Hydraulische Schabeisen schaufeln riesige Brocken vom Meeresboden auf und sieben die Muscheln und Austern aus. Der Großteil von dem, was sich nachher in den Netzen befindet, wird jedoch überhaupt nicht von Menschen gegessen. Die Hälfte davon wird an Tiere verfüttert, die zur Nahrungsgewinnung gezüchtet werden, und jährlich werden ungefähr 30 Millionen Tonnen davon als tote „Abfälle“ einfach wieder in die Meere zurückgeschüttet, wodurch das natürliche biologische Gleichgewicht nachhaltig gestört wird. Die kommerziellen Fischerflotten zerstören das empfindliche Ökosystem der Meere mit einer Geschwindigkeit, die jedes Vorstellungsvermögen übersteigt.

Dann gibt es auch noch die Fischfarmen, deren Anzahl jährlich um mehr als 10 Prozent wächst.

Fischfarmen sind noch schlimmer als kommerzielles Fischen. Für eine Ausbeute von 1 kg Fisch aus Fischfarmen müssen zunächst ungefähr 4 kg Wildfische verfüttert werden. Die in Fischfarmen gezüchteten Fische fressen Wildfische, die von kommerziellen Schleppnetz-Fischdampfern gefangen werden, aber nicht für den Verzehr durch Menschen bestimmt sind. Fische aus Fischfarmen werden oft im gleichen Wasser aufgezogen, in dem auch die wilden Fische schwimmen, aber die Fischfarmer kippen einfach Antibiotika ins Wasser und bedienen sich der Gentechnik, um ihren Frankenstein-Fisch zu züchten. Die Antibiotika verschmutzen die Meere, und manchmal reißen gentechnisch veränderte Fische aus und paaren sich mit Wildfischen, wodurch das empfindliche Ökosystem der Meere aus dem Gleichgewicht gebracht wird. Forscher der Universität Stockholm haben gezeigt, dass die schrecklichen umweltzerstörenden Einflüsse der Fischfarmen sich auf einen Bereich auswirken können, der 50.000 Mal größer ist als die Fischfarm selbst.

Die Entscheidung ist klar: Jedes Mal, wenn wir uns hinsetzen, um zu essen, können wir mit einer veganen Ernährung etwas zum Umweltschutz beitragen. Oder wir können in Springerstiefeln über die Erde stampfen, indem wir Fleisch, Milchprodukte oder Eier essen. Es ist wirklich so: Ein echter Umweltschützer könnte niemals Fleisch, Milchprodukte oder Eier essen.

Menschenrechte

Der dritte Grund, weshalb wir uns vegan ernähren sollten, sind die Menschenrechte. Auf dem College war ich in einer Gruppe aktiv, die sich „Poverty Action Now“ nannte. Wir sammelten Geld für Oxfam International und organisierten Wochenendausflüge, um im Obdachlosenheim einer nahe gelegenen Stadt zu helfen. Lappés Analyse der Armut auf dieser Welt und die Tatsache, dass so viele Menschen verhungern, während wir in der entwickelten Welt so übermäßig essen, trafen mich zutiefst. Genau jetzt leben 1.3 Milliarden Menschen, mehr als 20 Prozent der Weltbevölkerung, in schrecklicher Armut. Genau jetzt leiden 800 Millionen Menschen an einem Syndrom, das von den Vereinten Nationen als „Unterernährung“ bezeichnet wird, doch das ist ein beschönigender Ausdruck: Diese Menschen verhungern. Jedes Jahr sterben 40 Millionen Menschen an den Folgen der Unterernährung.

Die Tatsache, dass während der gesamten letzten großen Hungersnot in Äthiopien genau dieses Land Soja für sogenannte Nutztiere nach Europa exportierte, ist deprimierend. Somalia tat genau das gleiche in den frühen 1990er Jahren.

Das gleiche Verhältnis besteht heute zwischen Lateinamerika und den Vereinigten Staaten. Ein Beispiel: Zwei Drittel des landwirtschaftlich genutzten Landes in Mittelamerika wird für die Aufzucht von sogenannten Nutztieren verwendet, von denen wiederum fast alle exportiert oder von den wenigen Reichen in diesen Ländern gegessen werden. Es ist erst zwei Jahre her, als die U.N. Commission on Nutritional Challenges for the 21st Century mitteilte, dass während der nächsten 20 Jahre 1 Milliarde Kinder als Folge einer unzureichenden Kalorienzufuhr dauerhaft behindert sein würden, wenn es nicht endlich zu großen Veränderungen kommt. Gemäß der Kommission wäre der erste Schritt zur Abwendung dieser Tragödie, die Menschen dazu zu bringen, sich von traditionellem Getreide, Früchten und Gemüse zu ernähren. Es stellt sich also die Frage: Weshalb verfüttern wir Unmengen an Getreide, Soja und Mais an all die Tiere, die wir züchten, nur um sie dann zu töten, wo doch so viele Menschen verhungern, weil ihnen das Allernötigste zum Leben fehlt?

In den USA erschien vor ein paar Jahren ein Buch vom Enthüllungsjournalisten Eric Schlosser mit dem Titel *Fast Food Gesellschaft*. In *Fast Food Gesellschaft* beschreibt Schlosser detailliert die schlechte Behandlung von Schlachthausarbeitern und erwähnt auch, dass die Verletzungsrate von Schlachthausarbeitern neunmal so hoch ist wie die von Kohlenbergarbeitern in Appalachia, West Virginia, dass manche Schlachthäuser eine Fluktuationsrate von 300 Prozent haben, und dass viele Schlachthäuser die schlimmsten Jobs für Leute stellen, die sich illegal in den USA aufhalten und deshalb keinerlei Rechte für sich beanspruchen können. Die Jobs in den Schlachthäusern sind sicherlich die gefährlichsten und unangenehmsten hierzulande. Es führt kein Weg an der Tatsache vorbei, dass der Konsum von Fleisch und Milchprodukten diese Art von Arbeitsverhältnissen fördert.

Wohlergehen der Tiere

Der vierte Grund, weshalb wir uns vegan ernähren sollten, ist die Erkenntnis, dass der Konsum von tierischen Produkten zur Grausamkeit gegenüber Tieren beiträgt. Wenn wir Menschen nicht dafür bezahlen wollen, dass sie Tieren völlig überflüssiges Leid zufügen, dann ist eine vegane Ernährung die einzige Ernährungsweise, die Sinn macht.

Ich will es ganz deutlich sagen: Selbst wenn eine vegane Ernährung nicht besser für unseren Planeten und nicht gesünder als eine Ernährung mit tierischen Produkten wäre, so wäre sie aus ethischer Sicht dennoch die einzig richtige Entscheidung, um zu verhindern, dass Tiere in unserem Auftrag gezüchtet, misshandelt und zwangsläufig geschlachtet werden. Wir teilen diesen Planeten mit einer Vielzahl einzigartiger Lebewesen, und wenn wir nicht wollen, dass sie leiden, dann dürfen wir sie nicht essen.

Vor zwanzig Jahren erzählten uns die Wissenschaftler noch – die gleichen übrigens, die auch verlauten ließen, wir könnten ruhig Lightzigaretten rauchen – dass Tiere kein so ausgeprägtes Schmerzempfinden hätten wie wir Menschen. Kein einziger seriöser Wissenschaftler glaubt heute noch an diesen Schwachsinn. In der Zwischenzeit weiß jeder, dass Rinder, Schweine, Hühner, Fische – alle sogenannten Nutztiere – nicht nur Schmerz empfinden, sondern auch Freude, Kummer, Angst, Stress und eine ganze Reihe weiterer Emotionen, genauso wie wir Menschen auch. Sie haben diese und andere Fähigkeiten mit uns gemein.

Hier nur ein paar Beispiele von vielen: Wissenschaftler der Universität von Guelph haben herausgefunden, dass Schweine und Hühner in einem kalten Stall die Heizung anschalten, wenn sie die Möglichkeit dazu haben, und dass sie die Heizung auch wieder ausschalten, wenn es ihnen zu warm wird. Forscher der Universität von Bristol haben beobachtet, dass Hühner durch ein kompliziertes Labyrinth den Weg zu ihrem Nest finden, um ihre Eier nicht auf dem Stallboden legen zu müssen. Vor kurzem erschien ein Artikel in der *New York Times*. Es ging in diesem Artikel darum, dass Schafe die Gesichter von 50 oder mehr Schafen oder Menschen auf Fotos erkennen können, selbst wenn sie die abgebildeten Schafe oder Menschen seit zwei Jahren nicht mehr gesehen haben. In Pennsylvania hat ein Forscher gezeigt, dass Schweine gerne Videospiele spielen und darin besser sind als manche Primaten. Ein Forscher in Saskatchewan erforscht das komplexe Sozialleben der Rinder, wobei er herausgefunden hat, dass sie sehr ähnlich interagieren wie wir Menschen. Diese Wissenschaftler sind mit Tierbesitzern und vielen Kleinbauern einer Meinung, dass Tiere Individuen sind, die Gefühle haben, genauso wie wir Menschen auch. Die Wissenschaft und das Verständnis für Tiere haben zwar Fortschritte gemacht, in den fabrikartigen Farmen hat sich jedoch nichts zum Positiven verändert. Senator Robert Byrd sagte

vor dem U.S. Senat: „Die unmenschliche Behandlung der Nutztiere breitet sich immer mehr aus und wird immer barbarischer.“

Er beschrieb das Leid der Schweine in winzigen Boxen, der Hennen in den Käfigen, der Kälber in den Lattenverschlagen und die unmenschliche Schlachtung all dieser Tiere. Senator Byrd stellte fest: „Diese Kreaturen haben Gefühle; sie empfinden Schmerz. Sie leiden unter ihren Schmerzen genauso wie wir Menschen.“

Ich hoffe, dass Du Dir PETAs kurzes “Meet Your Meat”-Video anschauen wirst. Dieses Video kannst Du Dir online anschauen oder bestellen unter Veggie-Online.de. Bitte kopiere das Video für jeden, von dem Du denkst, dass bei ihm noch Grund zur Hoffnung besteht und ermutige ihn, das Video ebenfalls für andere zu kopieren. Das Video zeigt Dir, welche Grausamkeiten Du mit dem Konsum von Fleisch, Milchprodukten und Eiern unterstützt. Alles, was Du in diesem Video siehst, ist Standard in der sogenannten Nutztierindustrie.

Es ist Fakt, dass die Produktion aller tierischen Produkte – völlig egal, ob es sich dabei um Fleisch, Milchprodukte oder Eier handelt - unter modernen Tierzuchtbedingungen immer das Töten der Tiere beinhaltet, sobald diese nicht länger profitabel sind, und dies ist immer ein grausamer und gewalttätiger Vorgang. Mal ganz abgesehen davon, dass die Tiere letzten Endes immer getötet werden, werden sie während ihres kurzen Lebens in den fabrikartigen Farmen gnadenlos missbraucht, und zwar auf eine Art, die illegal wäre, würde es sich hier um Hunde oder Katzen – also Haustiere - handeln. All ihre natürlichen Bedürfnisse werden diesen Tieren verweigert; ihr ganzes Leben, von der Geburt bis zum Tod, ist eine einzige schreckliche Qual. Alice Walker bezeichnet den Konsum von tierischen Produkten als „Elend essen“.

Aus lauter Profitgier werden in der sogenannten Nutztierindustrie völlig abnormale Zuchtpraktiken angewendet, damit die Tiere viel schneller wachsen als normal ist, doch ihre Organe und Glieder können mit diesem schnellen Wachstum nicht mithalten. Die Oberkörper von Hühnern wachsen beispielsweise siebenmal so schnell wie dies noch vor 25 Jahren der Fall war, aber Lunge, Herz und Glieder können nicht so schnell wachsen. Diese Tiere leben nicht einmal zwei Monate, dann haben sie ihr volles Schlachtgewicht erreicht, aber vorher sterben schon viele von ihnen an Lungen- oder Herzversagen oder leiden an Missbildungen der Beine, die zu Lähmungserscheinungen führen. Hühner und Truthähne sind von Natur aus neugierig und aktiv und würden normal ihr ganzes Leben damit verbringen, sich im Staub zu suhlen, sich zu sonnen, im Unterholz zu graben, Nester zu bauen, mit ihren Küken zu spielen, usw. Wenn man eutzutage eine Hühnerzuchtfabrik mit Zehntausenden von Hühnern betritt, sieht man, dass die Tiere nach gerade mal einem Monat so geschwächt sind, dass sie sich kaum noch bewegen können.

Allen anderen Tieren, die zur Nahrungsgewinnung gezüchtet werden, geht es nicht besser: Rindern und Schweinen werden ohne jegliche Betäubung die Hoden herausgerissen. Rindern werden ihre Hörner vom Kopf geschnitten, und während ihres kurzen Lebens werden sie oft drei oder vier Mal gebrandmarkt und erleiden dabei Verbrennungen dritten Grades. Die Ohren, Schwänze und Zähne von Schweinen werden verstümmelt. Die Schnäbel von Legehennen werden mit einer heißen Klinge versengt. Die Tiere werden mit Hormonen und Antibiotika voll gepumpt, damit sie schneller wachsen und die schrecklichen Bedingungen überleben, an denen sie sonst durch Stress oder Krankheiten sterben würden.

Nach einem sehr kurzen Leben werden die Tiere zum Schlachten transportiert, oft durch schlimme Wetterextreme und immer ohne Futter und Wasser. Die Transportbedingungen sind

dermaßen schlecht, dass manche Tiere verkrüppelt oder tot beim Schlachthaus ankommen. Laut der USDA sind viele Rinder, hauptsächlich Milchkühe, nicht einmal mehr in der Lage, die Transportfahrzeuge selbständig zu Fuß zu verlassen, und nach Angaben des National Pork Board geht es jährlich mehr als 400 000 Schweinen genauso. Mehr als 100 000 Schweine überleben die harten Transportbedingungen nicht. Und diejenigen, die den Transport überleben, töten und verletzen viele der anderen Tiere – eine Tatsache, die viel über die schlimmen Transportbedingungen aussagt.

Gail Eisnitz hat ein hervorragendes Buch mit dem Titel *Slaughterhouse* geschrieben. Wenn Du im Internet den *Slaughterhouse*-Link auf der GoVeg.com-Site anklickst, kannst Du große Auszüge davon lesen. Frau Eisnitz hat USDA-Schlachthaus-Tierärzte, Schlachthausarbeiter, Lastwagenfahrer und andere interviewt, die mit den Zuständen in US-Schlachthäusern bestens vertraut sind. Die befragten Experten konnten bezeugen, dass die Tiere routinemäßig in einem schrecklichen Zustand zur Schlachtung angeliefert werden: an die Wände der Transporter gefroren, in ihrem Kot und Urin an den Transporterboden gefroren, verkrüppelt von der Reise usw. Beinahe tot werden sie einfach an Ketten eingehakt und von der Ladefläche der Transporter gezogen.

Diejenigen Tiere, die den Transport überleben, erleiden immer einen schrecklichen Tod. Schlachthausarbeiter und -Tierärzte bezeugen, dass die Tiere routinemäßig während der ganzen Schlachtprozedur bei Bewusstsein sind – ihre Hälsen werden aufgeschnitten, ihre Glieder abgehackt, ihre Haut abgezogen, während sie noch bei Bewusstsein sind. Schweine müssen zur Haarentfernung routinemäßig durch brühend heißes Wasser – bei vollem Bewusstsein. Hühner werden im Federentfernungstank bei lebendigem Leibe verbrüht.

Dies lässt sich nicht vermeiden, denn in US-Schlachthäusern werden pro Stunde 1100 Schweine bzw. 400 Rinder am Fließband abgefertigt. In der EU dürfen pro Stunde höchstens 300 Schweine und 75 Rinder geschlachtet werden. Die US-Schlachthausfließbänder laufen also drei- bis sechsmal so schnell wie die in Europa. Und es ist ganz offensichtlich, dass die Tiere immer noch bei Bewusstsein sind, während ihre Kehlen durchgeschnitten und ihre Glieder abgehackt werden.

In PETAs “Meet Your Meat”-Video siehst Du Schlachtereien in Reinkultur – Du siehst, wie Kühe und Schweine in einem kleinen Schlachthaus in Massachusetts von einem gelernten Arbeiter geschlachtet werden, der es ganz und gar nicht eilig hat. Und Du siehst klar und deutlich, dass die Tiere immer noch bei Bewusstsein sind, während ihnen die Kehlen durchgeschnitten werden. Bei so hohen Fließbandabfertigungsraten und so unterbezahlten und schlecht ausgebildeten Schlachthausarbeitern ist anzunehmen, dass völlig überflüssige Misshandlung der Tiere eher die Regel als die Ausnahme ist.

Manchmal fragen Leute, wie es mit Milchprodukten ist, da der Missbrauch in der Milchindustrie nicht so offensichtlich ist. Manch einen wird es überraschen zu hören, dass der Missbrauch der Tiere in der Milchindustrie schlimmer ist als in den meisten anderen Bereichen, wo tierische Produkte hergestellt werden. Kühe geben Milch aus dem gleichen Grund wie alle anderen Tiere – für ihre Jungen. Doch wir nehmen ihnen ihre Jungen innerhalb von 24 Stunden nach der Geburt weg. Die weiblichen Tiere kommen zur Herde der Milchkühe. Viele der männlichen Nachkommen werden für Kalbfleisch aufgezogen. Bildlich gesehen schwimmt in jedem Glas Milch ein großes Stück Kalbfleisch.

Aber das ist nicht alles: Diejenigen, die Milchprodukte konsumieren, unterstützen nicht nur die

Kalbfleischindustrie, sondern auch den Missbrauch der Kühe. Die meisten Milchkühe verbringen ihr ganzes Leben auf hartem Betonboden und werden dadurch oft lahm. Und Milchkühe geben heutzutage viermal so viel Milch wie noch vor 25 Jahren. Stell dir mal eine Menschenmutter vor, die viermal so viel Milch gibt wie normal wäre. Die Euter der Tiere sind so übertoll, dass sie manchmal auf dem Boden schleifen, und die Hälfte aller Milchkühe leidet unter Mastitis, einer schmerzhaften Euterinfektion. Es führt nichts an der Tatsache vorbei, dass die Produktion von Milchprodukten und Fleisch sehr ähnliche Aspekte des Leidens der Tiere beinhalten. Nicht nur für uns, sondern auch für die Tiere ist es am besten, wenn wir so schnell wie nur irgend möglich von tierischen Produkten Abstand nehmen. Es war noch nie so einfach wie heute, vegan zu leben, da in den letzten Jahren viele fantastische Sojaprodukte entwickelt wurden.

Das unglaublichste an den Tiermissbrauchspraktiken, die ich eben beschrieben habe, ist die Tatsache, dass dies alles Routine ist. Hinter allem steckt Profitgier; so sieht die Praxis in der Agrarindustrie tatsächlich aus. Die Industrie erzählt uns zwar, dass nur glückliche Tiere Produkte produzieren, aber das ist Unsinn: Gestresste Tiere essen mehr. Tiere, die sich nicht bewegen können, wachsen schneller. Das Verstümmeln und Vollpumpen der Tiere mit Hormonen und Antibiotika bewirkt, dass die Tiere auch unter solchen Umständen überleben können, unter denen sie sich aus Stress normalerweise gegenseitig umbringen oder krank werden und sterben würden. Und natürlich ist mehr Geld zu verdienen, wenn man die Tiere im Transporter eng zusammenpfercht, als wenn man mehrere Transporter verwendet und den Tieren mehr Platz gibt. Dass bei solchen Massentransporten viele Tiere sterben, wird einkalkuliert. Wenn die Tiere erst einmal im Schlachthaus sind, sind die unterbezahlten und ständig wechselnden Arbeiter gezwungen, mit einer solchen Geschwindigkeit zu schlachten, dass das Wohl der Tiere dabei völlig auf der Strecke bleibt. Nur der Gewinn zählt; das Wohl der Tiere interessiert hier niemanden.

Also gut, aber wie sieht es mit Fisch aus? Wie schon vorher beschrieben, mögen Fische vielleicht nicht aus Schmerz aufschreien, aber sie empfinden Schmerz ganz genauso wie Säugetiere und Vögel. Dies ist eine physiologische Tatsache, die von Wissenschaftlern auch nicht bestritten wird. Wir haben vielleicht gewisse Probleme, uns in einen Fisch hineinzusetzen, aber ihre Methoden der Kommunikation über Schallwellen, ihr Geruchssinn und ihre Navigationsfähigkeit lassen uns Menschen ziemlich alt aussehen, und Meeresbiologen wie Jacques Cousteau und Sylvia Earle sagen, dass Fische Individuen mit einzigartigen und interessanten Persönlichkeiten sind.

Egal, wer den Fang einbringt, niemand kann bestreiten, dass die Methoden der Fischzucht und -tötung ziemlich grausam sind. Kommerzielle Fischereiflotten können, wie bereits beschrieben, 350 000 kg Fisch mit einem einzigen Netzauswurf fangen, wobei die Fische durch Erdrücken oder an der Druckverminderung sterben, wenn sie aus dem Meer gezogen werden. Stell Dir mal vor, wie es ist, erdrückt zu werden oder an Druckverminderung zu sterben. Hast **Du** schon mal Anfälle von Klaustrophobie gespürt, z. B. in einer Menschenmenge in der U-Bahn oder bei einem Konzert? Stell Dir mal vor, wie es sein muss, zu Tode gedrückt zu werden. Oder stell Dir mal den Tod durch Druckverminderung vor – das ist genauso, wie wenn Du den Mond ohne einen Raumanzug betrittst. Durch die Druckverminderung zerreißen oft die Schwimmblasen der Fische und ihre Augen treten aus ihren Höhlen.

Aquakultur ist vielleicht noch schlimmer, und fast ein Drittel der von Menschen verzehrten Fische stammen aus Aquakulturen. In Aquakulturen werden Tausende von Fischen in eine Tonne

oder in abgegrenzte Bereiche des Meeres gezwängt, wobei ein Fisch kaum mehr Platz hat, als sein Körper ohnehin schon einnimmt. Ein Aquakulturtank sieht so ähnlich aus wie eine massive Tonne mit einem Stück gekrümmtem Fleisch darin. Man kann sich kaum vorstellen, dass sich darin wirklich Fische befinden, und man fragt sich, wie auch nur ein einziger Fisch so was überleben kann. Die Antwort: Die Fische werden mit Antibiotika voll gepumpt – dennoch überleben viele Fische diese schrecklichen Lebensbedingungen nicht. Und, wie bereits gesagt, für eine Ausbeute von 1 kg Fisch aus Fischfarmen müssen 4 kg Wildfische verfüttert werden.

Also bedenke stets: Wenn Du Fleisch, Milchprodukte oder Eier konsumierst, trägst Du zu schrecklicher Grausamkeit gegen Tiere bei, auch wenn Du ansonsten ein noch so guter Mensch bist. Und würde jemand einen Hund oder eine Katze so grausam behandeln, würden er und alle anderen Beteiligten wegen Tierquälerei strafrechtlich verfolgt und finanziell belangt werden. Ich weiß, das ganze Thema ist ziemlich unangenehm, aber so sieht nun mal die Wirklichkeit aus. Und wir können vor diesen schrecklichen Tatsachen nicht einfach die Augen verschließen.

Tierrechte

Der letzte Grund – und dies ist vor allem für Teenager und College-Schüler wahrscheinlich der wichtigste Grund -, weshalb wir uns vegan ernähren sollten, ist das wachsende Verständnis dafür, dass Tiere Schmerz genauso empfinden wie wir. Die Grundlage der modernen Tierrechtsbewegung ist die Erkenntnis, dass Tiere keine Automaten sind.

Bevor ich zu PETA kam, arbeitete ich sechs Jahre in einem Heim für obdachlose Familien und half dabei, eine Suppenküche in Washington D.C. zu betreiben. Während meiner Zeit dort schickte mir ein Freund ein Buch von einem Theologen der Oxford Universität, Dr. Andrew Linzey, welcher argumentierte, dass Tiere von Natur aus bestimmte Bedürfnisse, Wünsche, artspezifische Verhaltensweisen und Neigungen usw. haben, und dass Tiere Schmerz und Leid empfinden, genauso wie wir Menschen auch. Aus Dr. Linzeys Sicht verstößt es gegen sämtliche ethischen Grundsätze, wenn wir den Tieren ihre natürlichen Bedürfnisse verweigern und ihnen Schmerz zufügen, nur weil wir Vorteile dadurch haben. Einem Tier Schmerz zuzufügen ist nichts anderes als einem Menschen Schmerz zuzufügen.

Dieses Argument hatte ich vorher noch nie gehört, doch im tiefsten Inneren war mir klar, dass Dr. Linzey Recht hat. Wenn Tiere das gleiche Recht haben, von Schmerz und Leid verschont zu bleiben wie wir Menschen, dann können wir sie natürlich nicht essen, ihnen ihre Haut abziehen, um sie als Kleidung zu tragen, Experimente mit ihnen machen oder sie zwingen, sinnlose Kunststücke im Zirkus oder beim Rodeo zu machen. Ich hörte dieses Argument, nachdem ich bereits seit ungefähr 4 Jahren aus Menschenrechts- und Umweltschutzgründen Veganer war, und es war der Grund dafür, dass ich mich fortan für die Rechte der Tiere einsetzte und schließlich für PETA arbeitete.

Tierrechtler argumentieren, dass Tiere das gleiche Recht haben, von Schmerz und Leid verschont zu bleiben wie wir Menschen. Im 18. Jahrhundert sagte Jeremy Bentham, der Vater der utilitaristischen Bewegung, wenn es um das Recht eines Lebewesens geht, von Schmerz und Leid verschont zu bleiben, dann kommt es nicht darauf an, ob dieses Lebewesen denken oder sprechen kann oder wie wir zu ihm stehen, sondern nur darauf, ob es Schmerz empfinden kann, ob es leiden kann. Jeder Einführungskurs in Physiologie lehrt, dass Vögel, Säugetiere und Fische im Wesentlichen die gleiche Leidensfähigkeit haben. Wir teilen diese Fähigkeit mit allen Tieren.

Alice Walker, die Menschenrechtlerin und Philanthropin, die *Die Farbe Lila* und *Sie hüten das Geheimnis des Glücks* geschrieben hat, schrieb auch die Einleitung zu einem Buch mit dem Titel *The Dreaded Comparison* von Marjorie Spiegel. In diesem Buch vergleicht Spiegel die Behandlung menschlicher Sklaven vom 16. bis zum 19. Jahrhundert mit der Art und Weise, wie heute die Tiere behandelt werden. Alice Walker stimmt dem zu und sagt: „Die Tiere dieser Welt... wurden genauso wenig für den Menschen gemacht als Schwarze für Weiße oder Frauen für Männer.“ Dies ist ein starkes Argument: „Die Tiere dieser Welt... wurden genauso wenig für den Menschen gemacht als Schwarze für Weiße oder Frauen für Männer.“

Die Tierrechtsbewegung setzt sich für Gerechtigkeit ein, genauso wie die Bewegung zur Abschaffung der Sklaverei, die Wahlrechtsbewegung, die Bürgerrechtsbewegung oder die Frauenrechtsbewegung. Heutzutage verstehen die meisten Leute, dass Vorurteile aufgrund von Rasse, Geschlecht, Religion oder Nationalität – jedes Vorurteil gegen andere Menschen – falsch sind. Viele vergessen jedoch, dass Vorurteile gegenüber einer anderen Spezies ebenso falsch sind, also die Vorstellung, dass wir mit bestimmten Lebewesen tun können, was wir wollen, nur weil sie keine Menschen sind. Dr. Albert Schweitzer hat es gut ausgedrückt, als er sagte: „Mitgefühl, welches die Grundlage jeglicher Ethik ist, kann sich nur dann voll und ganz entfalten, wenn es alle Lebewesen einschließt und sich nicht nur auf Menschen beschränkt.“

Aber Vorurteil ist nun mal Vorurteil, ob es sich nun auf Rasse, Geschlecht, Religion – oder Spezies – bezieht. In jedem Fall wird eine Linie gezogen, die die einen über der Linie von denen unter der Linie trennt. Nobelpreisträger Dr. Isaac Bashevis Singer, welcher aus dem von Nazis besetzten Polen fliehen musste, nannte Vorurteile gegenüber einer anderen Spezies die „reinste Form des Rassismus“ und Tierrechte die reinste Form des Eintretens für Gerechtigkeit, denn Tiere sind die verwundbarsten aller Unterdrückten. Für ihn war die schlechte Behandlung der Tiere der Inbegriff eines moralischen Denkmusters der Art „Wer Macht hat, hat Recht“ – ein moralisches Denkmuster, das aus ethischer Sicht höchst verwerflich ist.

Interessanterweise haben sich viele große Denker und Menschenfreunde für die Rechte der Tiere ausgesprochen. Neben den bereits erwähnten sind dies: Pythagoras, Leonardo da Vinci, Albert Einstein, Harriet Beecher Stowe, C.S. Lewis, Susan B. Anthony, Leo Tolstoy, Dick Gregory und Mahatma Gandhi.

Schlussfolgerung

Aufgrund der Sachlage bin ich davon überzeugt, dass eine vegane Ernährung zweifelsohne die beste Wahl für unsere Gesundheit, die einzige zukunftsfähige Entscheidung für unsere Umwelt und die einzige Lebenseinstellung ist, mit der wir auf positive Art und Weise ausdrücken, wer wir in dieser Welt eigentlich sind - nämlich mitfühlende Menschen, die am Schicksal ihrer Mitmenschen und der Tiere Anteil nehmen.

Albert Einstein sagte, dass nichts der Menschlichkeit so sehr zugute kommt wie eine vegetarische Ernährung. Leo Tolstoi sagte: „Vegetarismus ist die Wurzel der Menschlichkeit.“ Was wir essen, macht aus, wer wir sind. Es gibt so viel Leid in dieser Welt, so viele Probleme. Lösungen brauchen Zeit und bedürfen der Mitarbeit wohlwollender Menschen. Doch jedes Mal, wenn wir uns hinsetzen, um zu essen, entscheiden wir uns für den Missbrauch und die Ausbeutung der Tiere und die ungerechte Erniedrigung von Mensch und Umwelt. Was sagt dies aus über unsere

Integrität und über unser Engagement für andere Punkte der sozialen Gerechtigkeit? Um noch einmal Tolstoi zu zitieren: „Vegetarismus ist die Wurzel der Menschlichkeit.“

Rufen wir uns noch mal ins Gedächtnis zurück, dass die Sklaverei in Amerika von den 1520er bis Mitte der 1860er Jahre Hochkultur hatte. Frauen hatten in den USA kein Wahlrecht, bis 1920 schließlich die 19. Novellierung der US Verfassung verabschiedet wurde. Viele Menschen haben nahe Verwandte, welche die hitzige Debatte im Kongress zum Thema Frauenwahlrecht miterlebt haben. Viele befürchteten damals, dass sich die Union auflösen würde, wenn diese irrationalen Kreaturen – Frauen – ein Mitspracherecht bei der Staatsführung bekämen. Noch vor hundert Jahren gab es kein einziges Gesetz gegen Kindesmissbrauch in den USA. Nicht ein einziges. Ein Kind war das Eigentum seiner Eltern.

Noch vor hundert Jahren gab es kein einziges Land auf diesem Planeten, das allen Erwachsenen ein Wahlrecht zusicherte. Bemerkenswert ist auch, dass es erst 350 Jahre her ist, als der Papst Galileo mittels Folterstrafe dazu bringen wollte, seine Behauptung, die Erde sei nicht der Mittelpunkt des Universums, zurückzunehmen.

Sokrates lehrte vor 2600 Jahren; Plato und Aristoteles philosophierten vor 2500 Jahren; Jesus predigte vor 2000 Jahren; Shakespeare schrieb vor 500 Jahren. Aber erst kürzlich sagten wir: “Hey, vielleicht sollten die Leute keine Sklaven halten, und vielleicht sollten die Leute ihre Kinder nicht schlagen dürfen, und vielleicht sind Frauen vernünftig genug, um auch ein Mitspracherecht bei der Staatsführung zu bekommen!” Dies alles ist noch nicht einmal 150 Jahre her.

Dies alles erwähne ich, um zu zeigen, wie schnell Dinge sich ändern können. Es ist noch gar nicht lange her, praktisch nur ein Wimpernschlag in der Geschichte, als die Menschen mit absoluter Sicherheit das genaue Gegenteil von dem glaubten, was wir heute glauben, und genauso werden sich viele Dinge, die wir heute für richtig halten, kurze Zeit später als absolut falsch herausstellen.

Sieh nur, wie weit es die Tierrechtsbewegung in kürzester Zeit gebracht hat. In den letzten 20 Jahren hat die Wissenschaft gezeigt, dass eine vegane Ernährung am gesündesten ist, und Umweltforscher haben bewiesen, dass der Konsum von Fleisch, Milchprodukten und Eiern unsere Umwelt nachhaltig stark schädigt. Und – was noch wichtiger ist – die Ansicht der Wissenschaft, dass Tiere keine Gefühle haben, wurde - wenn auch spät - durch ein neues Verständnis revidiert, wonach Tiere genauso empfinden wie wir Menschen. In den letzten Jahren wurde die Behandlung der Tiere in Fabrikfarmen zu einem zentralen Thema: Der U.S. Kongress prangerte die schlechte Behandlung der Tiere in den Schlachthäusern an, die Fast-Food-Riesen sahen sich gezwungen, die Haltungsbedingungen der Tiere zu verbessern, und die *Washington Post* berichtete auf dem Titelblatt über so manchen Fall schlechter Behandlung von Tieren.

Als ich 1987 Veganer wurde, kamen vegetarische Lebensmittel gerade erst auf den Markt, und manche schmeckten nicht besonders gut. Heutzutage gibt es hierzulande in jedem Lebensmittelgeschäft Sojadrink zu kaufen, und sogar TV-Sendungen wie 20/20 haben in Blindtests bewiesen, dass die Leute sie der Kuhmilch vorziehen. Ketten wie Burger King, Johnny Rockets und Ruby Tuesday bieten im ganzen Lande fabelhafte vegetarische Burger an. Vegetarische Wraps und Gourmetsalate sind so beliebt wie noch nie zuvor. Millionen und Abermillionen von Menschen verstehen mittlerweile, was moralische Integrität heißt, nämlich

beim Essen **bewusste** Entscheidungen zu treffen. Sie haben erkannt, dass eine vegane Ernährung die einzig richtige für Umweltschützer, Tierfreunde und gesundheitsbewusste Menschen ist.

Das 18. Jahrhundert stellte den Beginn unserer Demokratie dar, wobei zum ersten Mal festgehalten wurde, dass „alle Menschen gleich sind“ und Grundrechte gesetzlich festgelegt wurden, wie das Recht zur friedlichen Versammlung, Religionsfreiheit, Meinungsfreiheit und Pressefreiheit. Im 19. Jahrhundert wurde in der entwickelten Welt die Sklaverei abgeschafft. Im 20. Jahrhundert wurde Kinderarbeit abgeschafft, Kindesmissbrauch unter Strafe gestellt, das Wahlrecht für Frauen eingeführt, und die Schwarzen bekamen mehr Rechte. Wenn wir alle unser Bestes geben, **KÖNNEN** wir das 21. Jahrhundert zum Jahrhundert der Tierrechte machen.

Ja, Sokrates hatte Recht, als er vor 2600 Jahren sagte: „Das unerforschte Leben ist nicht lebenswert.“ Ein integrier Mensch zu sein, bedeutet meiner Meinung nach, Dinge zu hinterfragen, Dinge, die man ablehnt, nicht zu unterstützen und seinem Leben eine Bedeutung zu geben.

Dies verstehe ich unter Integrität, nämlich ein Leben im Einklang mit meinen erklärten Werten zu führen: Ich kann nicht akzeptieren, dass Menschen ausgebeutet werden; der Schutz unserer Umwelt liegt mir sehr am Herzen; ich möchte so gesund wie möglich sein; ich glaube, dass sich Güte gegenüber Mitmenschen und Tieren immer auszahlt.

Bitte frage Dich selbst: Würdest Du auf einer Fabrikfarm arbeiten und dort den Hühnern die Schnäbel kürzen oder Schweine und Kühe ohne Betäubung kastrieren wollen? Würdest Du auf einem großen Fischdampfer arbeiten wollen? Gibt es andere Bereiche in Deinem Leben, wo Du Dich an Praktiken beteiligst, die Du eigentlich abstoßend findest? Die meisten von uns könnten ohne Probleme zusehen, wie das Land mit Getreide bestellt wird, oder auch mal einen Nachmittag damit verbringen, Hülsenfrüchte zu enthülsen oder Bohnen, Früchte oder Gemüse zu ernten. Aber mal ganz im Ernst: Wie viele von uns könnten sich vorstellen, einen ganzen Nachmittag lang Tieren die Kehle aufzuschneiden?

Manche Leute werden über Nacht zum Veganer, andere brauchen etwas mehr Zeit. Man darf auch Bequemlichkeit und sozialen Druck nicht unterschätzen. Jede Entscheidung, weniger tierische Produkte zu konsumieren, muss ganz klar als Erfolg gewertet werden, zumal dies ein Schritt hin zu einer rein veganen Ernährung sein kann.

Ich denke, es ist ethisch richtig, ein Leben zu leben, das weitgehend unseren wichtigsten Werten entspricht. Wir werden nie perfekt sein, aber wir sollten so viel tun, wie nur irgend möglich!
Ich bin mir völlig sicher, dass die Menschen in 100 Jahren genauso entsetzt darüber sein werden, wie die Tiere von uns behandelt wurden, wie wir uns heute über bestimmte Ungerechtigkeiten der Geschichte entsetzen, wie zum Beispiel Sklaverei und moralische Sünden Menschen gegenüber.

Tiere leiden und sterben wie wir. Tiere sind aus dem gleichen Fleisch und Blut wie wir. Sie zu essen, zeugt von Gefräßigkeit und Missachtung unserer eigenen Gesundheit, der Umwelt, der Armen dieser Welt und vor allem der Tiere selbst. Wenn Du kein Veganer bist, dann arbeite bitte daran, einer zu werden. Wenn Du Veganer bist, dann möchte ich Dir danken und Dich bitten, noch aktiver zu werden.

Das Tolle ist, dass du den Tieren und der Umwelt helfen und Deine Gesundheit verbessern kannst, ohne dass Du auch nur ein Formular ausfüllen oder einen Anruf tätigen musst. Du kannst heute anfangen, indem Du Dich für eine gesunde, humane und vegane Mahlzeit entscheidest.

Danke für Deine Aufmerksamkeit.

Fragen und Antworten

Bitte beachte, dass keine dieser Fragen die Tatsache anspricht, dass Fleischessen das schlechteste ist, was Du für die Umwelt tun kannst, Ungerechtigkeit gegen Menschen unterstützt, sowohl in den USA als auch weltweit, und Deiner eigenen Gesundheit schadet. Ebenso wenig behandeln diese Fragen die völlig unnötige Misshandlung der Tiere auf Fabrikfarmen und in Schlachthäusern. Oft denke ich, dass Fleischessen eine Art Sucht sein muss, denn ansonsten vernünftige Menschen greifen beim Thema Fleischessen oft auf Fragen zurück, die überhaupt nichts mit den eigentlichen Argumenten zu tun haben, nur um ihre Fleischesserei zu verteidigen.

In freier Wildbahn essen Tiere sich doch auch gegenseitig, weshalb sollen wir also keine Tiere essen? Mögliche Variationen dieser Frage können sein: „Stehen Menschen denn nicht ganz oben in der Nahrungskette?“ und „Sind Menschen denn keine Allesesser?“

Bitte denk doch mal darüber nach, was wir den Tieren in den Fabrikfarmen und in den Schlachthäusern antun. Wir missachten all ihre natürlichen Bedürfnisse und töten sie auf grausame Art und Weise. Willst Du mir wirklich weismachen, dass das moralisch richtig ist? Die Natur funktioniert zweifelsohne nach Darwins „Überleben der Bestangepassten“. Manche Tiere pflanzen sich durch Vergewaltigung fort, andere tragen Territorialkämpfe aus und töten dabei oftmals ihren Kontrahenten. Doch wir Menschen verkehren ja auch nicht auf dieser Basis miteinander. Mit unseren Haustieren, wie zum Beispiel Hunde oder Katzen, gehen wir ja auch nicht so um und sind gerne bereit, ihre Grundbedürfnisse zu befriedigen und sie zu beschützen. Tierschützer schlagen daher vor, dass wir mit allen Tieren Mitgefühl haben sollen.

Sind Dir Tiere wichtiger als Menschen? Mögliche Variation dieser Frage kann sein: „Es gibt soviel menschliches Leid auf dieser Welt, weshalb kümmerst Du Dich nicht darum?“

Das Interessante daran ist, dass keiner meiner Freunde, die in Obdachlosenheimen oder Suppenküchen arbeiten oder sich gegen Hungerbekämpfung einsetzen, jemals diese Frage stellt. Wer so fragt, widmet sein Leben ganz sicher nicht der Leidensbekämpfung – weder der Bekämpfung menschlichen noch tierischen Leids. Eine vegane Ernährung ist ganz klar die einzig richtige aus umweltpolitischer Sicht, die gesündeste, und am besten für US-Arbeiter und die Armen dieser Welt. Natürlich muss jede Art von Leiden angesprochen werden. Der Princeton Bioethiker Dr. Peter Singer sagte: „Wenn Nicht-Vegetarier sagen, dass ‘die Probleme der Menschen Vorrang haben müssen,’ kann ich mich nur fragen, was genau sie für Menschen tun, das sie dazu zwingt, die verheerende und unbarmherzige Ausbeutung der sogenannten Nutztiere weiterhin zu unterstützen.“ Das Großartige am veganen Lebensstil ist, dass Du Stellung beziehst gegen das Leiden, ohne wirklich etwas tun zu müssen, was ernsthaft Zeit oder Mühe kostet. Du hörst einfach damit auf, Grausamkeit, Umweltzerstörung, Ausbeutung von Arbeitern usw. zu unterstützen.

Wohin aber mit den ganzen Tieren, wenn jeder Veganer würde?

Das ist doch eine Milchmädchenrechnung: Wenn weniger Menschen tierische Produkte konsumieren, werden die Preise dafür sinken. Das ganze Fleisch, die Milchprodukte und Eier, die bereits produziert wurden, werden zwar verkauft, aber für einen geringeren Preis. Wenn mehr und mehr Menschen sich vegan ernähren, werden weniger tierische Produkte produziert werden, weil es sich nicht mehr rentiert. Schließlich werden wir ganz damit aufhören, Tiere für Nahrung zu züchten. Viele Leute, die in der Tierprodukteindustrie arbeiten – abgesehen von den Topmanagern – werden an ihrem Arbeitsplatz ohnehin sehr schlecht behandelt. So wird den meisten Schlachthausarbeitern z. B. keine Krankenversicherung bezahlt, und viele Fließbandarbeiter leiden am Karpaltunnelsyndrom. Daher werden die neuen Jobs auf jeden Fall besser sein als die Jobs, die wegfallen.

Hat Gott uns denn nicht die Herrschaft über die Tiere gegeben?

Man kann sich natürlich auch die grausamsten Dinge schönreden. Aber „Herrschaft“ bedeutet nicht Gewaltherrschaft und Ausbeutung. Alle großen Weltreligionen lehren uns, dass wir Mitgefühl haben und Gnade walten lassen sollen. Der Konsum von Fleisch, Milchprodukten und Eiern ist jedoch immer mit großer Gewalt verbunden und unterstützt den Missbrauch der Tiere. Selbst wenn der religiöse **Glaube** den Menschen erlaubt, tierische Produkte zu konsumieren, sind sie trotzdem nicht dazu gezwungen. Mal ganz abgesehen von den Konsequenzen für Mensch und Umwelt, die jedem guten oder ethisch eingestellten Menschen ein Gräuelfeld sein sollten, hat Gott Tiere mit Bedürfnissen, Wünschen und artspezifischen Verhaltensweisen erschaffen, die von der Tierprodukteindustrie aber komplett missachtet und unterdrückt werden. Gott hat Tiere erschaffen, die die Fähigkeit haben, Schmerz zu empfinden. Doch die Tierprodukteindustrie missbraucht die Tiere und unterdrückt jegliche ihrer natürlichen gottgegebenen Verhaltensweisen. Mehr Informationen zu diesem Thema findest Du auf der Seite JesusVeg.de. Bei den Links findest Du auch Tierrechtliches aus nichtchristlicher Sicht.

Wieso drängst Du mir Deinen Willen auf? Mögliche Variation dieser Frage kann sein: Es war Deine Entscheidung, Veganer zu werden. Ich bin aber Fleischesser und werde dies auch bleiben.

Jeder muss das tun, was er für richtig hält (Prinzip „Leben und leben lassen“). „Wer tierische Produkte konsumiert, unterstützt den völlig unnötigen Missbrauch von Tieren, die überhaupt nicht gefragt werden. Das Prinzip „Leben und leben lassen“ gilt für diese Menschen offensichtlich nur, solange es nicht um Tiere geht. Genauso wie ein misshandeltes oder missbrauchtes Kind keine Wahl hat, gehören zum Konsum von tierischen Produkten immer ein Tier oder viele Tiere, die keine Wahl haben. Egal, ob Du Dein Kind schlägst oder Fleisch isst, Du verletzt damit immer jemanden, der nicht die Macht hat, Dich zu stoppen. Du siehst also, dass dies **nicht** Deine freie Entscheidung sein kann.

Fühlen Pflanzen nicht auch Schmerzen? Mögliche Variation dieser Frage kann sein: „Wo ziehst Du die Grenze? Haben Kakerlaken jetzt auch schon Rechte?“

Nach allem, was die Biologie und Physiologie heutzutage weiß, haben Pflanzen kein Schmerzempfinden. Sie leben zwar und reagieren auf Licht, Wasser, etc., aber sie haben kein Schmerzempfinden. Ein Organismus kann nur dann Schmerz empfinden, wenn er – wie Säugetiere, Vögel, Fische – über ein Gehirn, ein zentrales Nervensystem, Schmerzrezeptoren

usw. verfügt. Pflanzen haben jedoch weder das eine noch das andere und können somit auch keinen Schmerz empfinden. Jeder weiß doch, dass es zwei völlig verschiedene paar Schuhe sind, ob wir unseren Rasen mähen oder den Schwanz einer Katze anzünden, oder ob wir einen Salatkopf ernten oder einem Hund den Schädel einschlagen. Vögel, Säugetiere und Fische sind aus Fleisch, Knochen und Fett, genau wie wir auch. Sie fühlen Schmerz, genauso wie wir. Ich kann auch nicht mit absoluter Sicherheit sagen, wo man eine Linie ziehen soll. Ich weiß z. B. nicht, was eine Kakerlake oder Ameise empfindet. Aber ich weiß mit hundertprozentiger Sicherheit, dass es gegen jegliche Ethik verstößt, wenn wir einem Lebewesen absichtlich Leid zufügen, nur weil es Tradition oder Brauch ist, aus Bequemlichkeit oder um unseren Gaumen zu befriedigen. Und wenn wir Fleisch, Milchprodukte oder Eier konsumieren, verursachen wir absichtlich großes Leid – und dafür gibt es keinen einzigen guten Grund.

Die Ausbeutung der Tiere kannst Du doch nicht mit dem Holocaust oder der Sklaverei vergleichen!

Viele große Denker, wie z. B. Tolstoy, Harriet Beecher Stowe, Gandhi, Albert Schweitzer, Alice Walker, Dick Gregory oder Holocaust-Opfer und Nobelpreisträger Isaac Bashevis Singer haben zur Sprache gebracht, dass sowohl die Ausbeutung von Tieren als auch von Menschen immer nach dem Prinzip „Wer Macht hat, hat Recht“ funktioniert. Ich habe die Macht, dies den Tieren oder Menschen anzutun, also tue ich es auch. Um noch mal auf die letzte Frage zurückzukommen: Weshalb essen Menschen überhaupt tierische Produkte? Sie tun dies aus ganz belanglosen Gründen, wie Bequemlichkeit, Tradition oder weil es ihnen einfach schmeckt – und weil sie die Macht haben, dies zu tun – weil Tiere sich nicht selbst verteidigen können. Es würde ja auch niemand anführen, dass Tiere auf diese Weise gezüchtet, transportiert oder geschlachtet werden wollen. Die meisten Menschen wissen durchaus, dass Schlachthäuser Orte des Grauens sind, wo Tieren schreckliche Gewalt angetan wird. Aber sie wollen sich damit nicht belasten oder sind einfach zu bequem, um ihre Essgewohnheiten zu ändern. Dabei war es noch nie so einfach wie heute, vegan zu leben. Diese Menschen essen Tiere, weil sie die Macht haben, dies zu tun. Doch es ist völlig egal, *wem* nun Gewalt angetan wird. Isaac Bashevis Singer sagte, dass Speziesismus – Vorurteile aufgrund der Zugehörigkeit zu einer bestimmten Spezies – der Inbegriff dieses Denkmusters „Wer Macht hat, hat Recht“ ist, denn Tiere sind die Schwächsten aller Unterdrückten und haben nicht die Möglichkeit, aufzubegehren und für sich zu sprechen. Wenn Du auch denkst, dass Tiere ein Recht auf körperliche Unversehrtheit haben und Du ein Leben führen willst, das Deinen Wertvorstellungen eher entspricht, dann solltest Du Dich vegan ernähren.

Fehlen Veganern nicht wichtige Nährstoffe, wie Eiweiß, Calcium, etc.?

Die American Dietetic Association und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sowie andere Organisationen betonen, dass die vegane Ernährung dem Körper alle Nährstoffe liefert, die er braucht. Da eine vegane Ernährung Ungesundes zum großen Teil ausschließt, sind Veganer sogar gesünder als Allesesser. Die Menschen der westlichen Industrienationen sterben nicht an Mangelerkrankungen, sondern an Herzkrankheiten, Krebs und Schlaganfällen. Sie leiden an Diabetes und Übergewicht. Du kannst zwar auch als Veganer ungesund leben, aber es ist wesentlich einfacher, sich seine Gesundheit zu ruinieren, wenn man Fleisch, Milchprodukte und Eier konsumiert. Dr. T. Colin Campbell führt an, dass tierische Produkte mit Tabak vergleichbar sind – ein bisschen davon bringt Dich vielleicht nicht gleich um, aber weshalb sollst Du es

riskieren? Tierische Produkte sind schlicht und einfach schlecht für uns. Natürlich ist es theoretisch möglich, dass ein Veganer sich ausschließlich von Limonade und Pommes Frites ernährt. Man sollte aber abwechslungsreich essen, um so gesund wie möglich zu bleiben. Ich empfehle auch die Lektüre von Büchern, wie z. B. *Eat for Life* von Dr. Neal Barnard, *The McDougall Program for Women* von Dr. John McDougall und *Becoming Vegan* von Vesanto Melina und Brenda Davis.

War Hitler nicht auch Vegetarier?

Nein. Wer das glaubt, ist auf die Nazi-Propaganda hereingefallen, die Hitler als Asketen darstellte, der sich ausschließlich um die Bedürfnisse der Deutschen sorgte. Es gibt jedoch genügend Belege dafür, dass Hitler sehr wohl Fleisch gegessen hat. Und selbst wenn er Vegetarier gewesen wäre, dann ganz sicher nicht aus ethischen Gründen. Es ist einfach bizarr, Hitler mit Gandhi oder Schweitzer zu vergleichen. Mehr Informationen zu diesem Thema findest Du im Buch *Hitler: Neither Vegetarian nor Animal Lover* von Rynn Berry.

Ich bin Veganer und möchte noch mehr bewirken und noch aktiver werden. Was kann ich tun?

Auf PETAs Site Veggie-online.de findest Du eine Liste mit mehr als 20 Dingen, ganz einfache und etwas aufwendigere, die Du tun kannst. Bitte schau Dir diese Liste mal an und lass es mich wissen, falls wir irgendwas vergessen haben sollten. Ich möchte jetzt nicht auf die Punkte im Einzelnen eingehen, sondern ein paar allgemeine Bemerkungen zum Thema Aktivismus machen. Erstens: Im Leben ist eine gewisse Art von Aktivismus praktisch Pflicht. Wärest Du derjenige, der in Mittelamerika hungert oder auf einer Fabrikfarm oder in einem Schlachthaus leidet, dann würdest Du auch wollen, dass Menschen sich für Dich einsetzen und alles in ihrer Macht stehende tun, um Deine Qualen zu lindern. Es gibt genügend Probleme auf dieser Welt. Daher sollte jeder von uns entweder Geld spenden oder einen großen Teil seiner Zeit dafür aufwenden, um aus dieser Welt einen mitfühlenderen Ort zu machen. Zweitens: Wenn wir aktiv werden, dann auf eine Art und Weise, die so viel wie möglich bewirkt. Egal, für welches Thema wir uns auch einsetzen, wir sollten uns immer überlegen, wie wir dabei vorgehen, damit wir so viel wie möglich erreichen.

Hierzu gehört für mich auch, dass man seinen Mitmenschen nicht das Gefühl gibt, eine vegane Ernährung sei furchtbar kompliziert. Ich reite nicht auf Honig oder irgendwelchen versteckten Zutaten wie Molke oder Kasein oder so herum, denn wenn Menschen lediglich diejenigen Produkte von ihrem Speiseplan streichen, die ganz offensichtlich von Tieren stammen, können sie das Leiden damit schon um 99 Prozent reduzieren. Da eine vegane Ernährung für die allermeisten Menschen etwas völlig neues ist, sollte man ihnen nicht auch noch das Gefühl geben, dass diese Ernährungsumstellung mit einer Menge Arbeit verbunden ist. Ich versuche auch, die Ratschläge aus Dale Carnegies Buch *Wie man Freunde gewinnt* umzusetzen. Dieses Buch haben wahrscheinlich alle Führungskräfte gelesen, die es in diesem Lande gibt. Wenn man damit Geld verdienen kann, dann kann man damit auch Menschen zu Veganern machen.

Bitte besuche doch auch Veggie-Online.de und schau Dir die Bücher an, die dort empfohlen werden und die Vorschläge im Link „Great Ways to Promote Vegetarianism (auf dt. „Vegetarismus effektiv vorantreiben“). Dort findest Du tolle Ideen für jeden. Wir sollten uns alle

bemühen, so viel wie möglich zu tun, um das Leiden der Tiere zu mildern, die nicht für sich selbst sprechen können.

Vielen Dank, dass Du Dir Zeit genommen hast, diesen Text zu lesen. Dr. Martin Luther King Jr. sagte einmal, eine der großen Tragödien der Geschichte sei, dass so viele Menschen soziale Veränderungen nicht bewusst wahrnehmen. Ich bin davon überzeugt, dass wir uns in einer Zeit des Umbruchs befinden.

Vielen Dank für Deine Aufmerksamkeit!

Wenn Du denkst, dass dieser Text auch für andere wertvoll sein könnte, dann möchte ich Dich bitten, ihn zu kopieren und an andere Menschen zu verteilen. Du kannst auch die Kasette bestellen und sie für diejenigen kopieren, von denen Du denkst, dass sie Interesse haben.

Aus dem Amerikanischen von Antje Stuber.