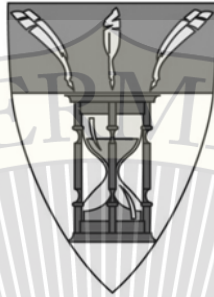


Les travaux personnels du Lycée Ermesinde Mersch



# Der Vegetarismus oder wie man lernt sich gesund zu ernähren

Elie Sinner

Classe : 7CLA5

Tuteur : Viviane Mergen

Semestre : 2

Juin 2016

# DER VEGETARISMUS

oder

wie man lernt sich gesund zu ernähren




[http://wienerin.at/images/uploads\\_425/3/e/b/734187/92691476.jpg](http://wienerin.at/images/uploads_425/3/e/b/734187/92691476.jpg)

Elie SINNER - TRAPE 2015/2016

LYCÉE ERMESINDE MERSCH 2<sup>ème</sup> semestre

# INHALTSANGABE

<b>Inhaltsangabe</b> .....	2
Zitate.....	3
Definition und Einführung.....	4
Welche Arten von Vegetariern gibt es? .....	5-7
Geschichte des Vegetarismus.....	8
Unser Fleisch.....	9-10
Gründe Vegetarier zu werden .....	11-15
Mythos?.....	16
Überblick.....	17
Alternative Lebensmittel .....	18-19
Hätten Sie es gewusst?.....	20
Berühmte Vegetarier .....	21-22
Interviews .....	23
Statistiken .....	24
Mein Lieblingsveggie-Menü.....	25-27
Quellen.....	28
Anhang.....	29-37



Wenn die Mauern der Schlachthöfe aus Glas wären, würde jeder Vegetarier werden.

**McCartney, Paul**

Wenn der moderne Mensch die Tiere, deren er sich als Nahrung bedient, selbst töten müsste, würde die Anzahl der Pflanzenesser ins Ungemessene steigen.

**Morgenstern, Christian (1871-1914)**





### **Definition:**

Unter Vegetarismus versteht man grundsätzlich eine Ernährungsform, bei der auf den Verzehr von Tieren verzichtet wird. Menschen die sich vegetarisch ernähren werden Vegetarier genannt.

Die Bezeichnung stammt vom englischen Wort „vegetable“ ab und entstand in der Mitte des 19. Jahrhunderts (1847) als die erste organisierte Vegetariengesellschaft *Vegetarian Society* in England gegründet wurde. Immerhin bezeichnete man bis zur Einführung des Begriffes Vegetarier die Menschen, die sich fleischlos ernährten, als Pythagoräer, nach Pythagoras.

### **Einführung :**

Vegetarische Ernährung ist heutzutage weit verbreitet und wird wirklich viel in den Medien thematisiert. Ich stelle fest, dass es immer mehr vegetarische Kochbücher gibt, sogar von anerkannten Köchen geschrieben und nicht zuletzt stehen immer mehr Produkte ohne Fleisch in den Supermarktregalen. Vegetarismus ist jedoch keine neue Entdeckung sondern er hat schon eine lange Geschichte. Schon in der Antike ernährten sich Menschen fleischfrei. Im Folgenden möchte ich einen Überblick zum geschichtlichen Verlauf des Vegetarismus von damals bis heute geben.



## **Welche Arten von Vegetariern gibt es?**

Die vegetarische Ernährung ist im Großen und Ganzen als fleischfrei zu betrachten.

Menschen, die sich der vegetarischen Ernährung verschrieben haben, verzichten dabei in ihrem Ernährungsplan auf Fleisch jeglicher Art. Dennoch bietet die vegetarische Küche eine nicht ganz fleischfreie Ernährungsmöglichkeit an, denn viele Vegetarier nehmen Fisch zu sich. Man unterscheidet sieben Formen des Vegetarismus, diese werden hier vorgestellt.

### **Ovo-Vegetarier**

- Jemand, der sich ovo-vegetarisch ernährt, verzehrt weder Fleisch, Geflügel sowie Fisch, noch Milch oder Milchprodukte wie zum Beispiel Butter, Käse, Joghurt oder Eis.
- Eier hingegen sind erlaubt, ebenso wie Gemüse, Obst, Honig, Getreide, Tofu- oder Sojaprodukte.

### **Lakto-Vegetarier**

- Bei der lakto-vegetarischen Ernährung wird auf Fleisch, Fisch und Geflügel ebenso verzichtet wie auf Eier und aus Eiern hergestellte Lebensmittel.
- Milch und Milchprodukte hingegen sind erlaubt. Auch Sojaprodukte sowie Tofu, Honig, Gemüse, Getreide und Obst stehen hier auf dem Speiseplan.

### **Ovo-Lakto-Vegetarier**

- Diese Form des Vegetarismus sieht fleisch- und fischlose Ernährungsweise vor. Milch, Eier, Honig sowie Lebensmittel basierend auf Milch- sowie Eiverwendung sind erlaubt.

### **Ovo-Lakto-Pesce-Vegetarier**

- Menschen mit dieser Ernährungsweise bezeichnet man auch als „unechte“ Vegetarier, denn außer Fleisch essen sie Fisch und Eier ebenso wie Milch- und Milchprodukte.
- Auch hier gehören Honig, Getreide, Obst, Gemüse, Tofu und Sojaprodukte zur täglichen Ernährung.

### **Halbvegetarier**

- Halbvegetarier verzichten auf dunkles Fleisch (vom Rind), nicht aber auf Fisch, Geflügel, Eier und Milch. Des Weiteren stehen hier Honig, Gemüse, Getreide, Obst und Tofuprodukte an der Tagesordnung.

### **Rohkostler**

- Eine der konsequentesten Arten, sich vegetarisch zu ernähren, ist die Rohkost. Außer Honig ist hier nur die pflanzliche Ernährung erlaubt. Sämtliche Gemüse- sowie Obstsorten werden im rohen Zustand verzehrt.

### **Veganer**

- Die vegane Ernährung schließt sämtliche Tierprodukte aus. Für Veganer ist beispielsweise auch nicht der Verzehr von Honig gestattet.
- Veganer gehen sogar noch einen Schritt weiter, denn sie lehnen nicht nur in der Ernährung, sondern auch in der Gestaltung ihrer Wohnung oder in ihrem Kleidungsstil alle Tierprodukte ab.
- Sie ernähren sich hauptsächlich von Gemüse, Soja-, Tofu- und Getreideprodukten.

### **Frutarier**

- Die wohl radikalste Ausprägung des Vegetarismus sind die Frutarier.
- Diese ernähren sich ausschließlich von Obst, Beeren, Nüssen oder Samen und sämtlichen Pflanzen die sie ernten können, ohne die Stammpflanze zu schädigen.
- Gemüse steht aus diesem Grund eher selten auf dem Speiseplan, denn durch den Verzehr von Blättern, Knollen oder Wurzeln würden die Pflanzen zerstört.
- Um auch im Winter genügend Nahrungsmittel zur Verfügung zu haben, frieren Frutarier Vorräte von Fallobst ein.

### **Freeganer**

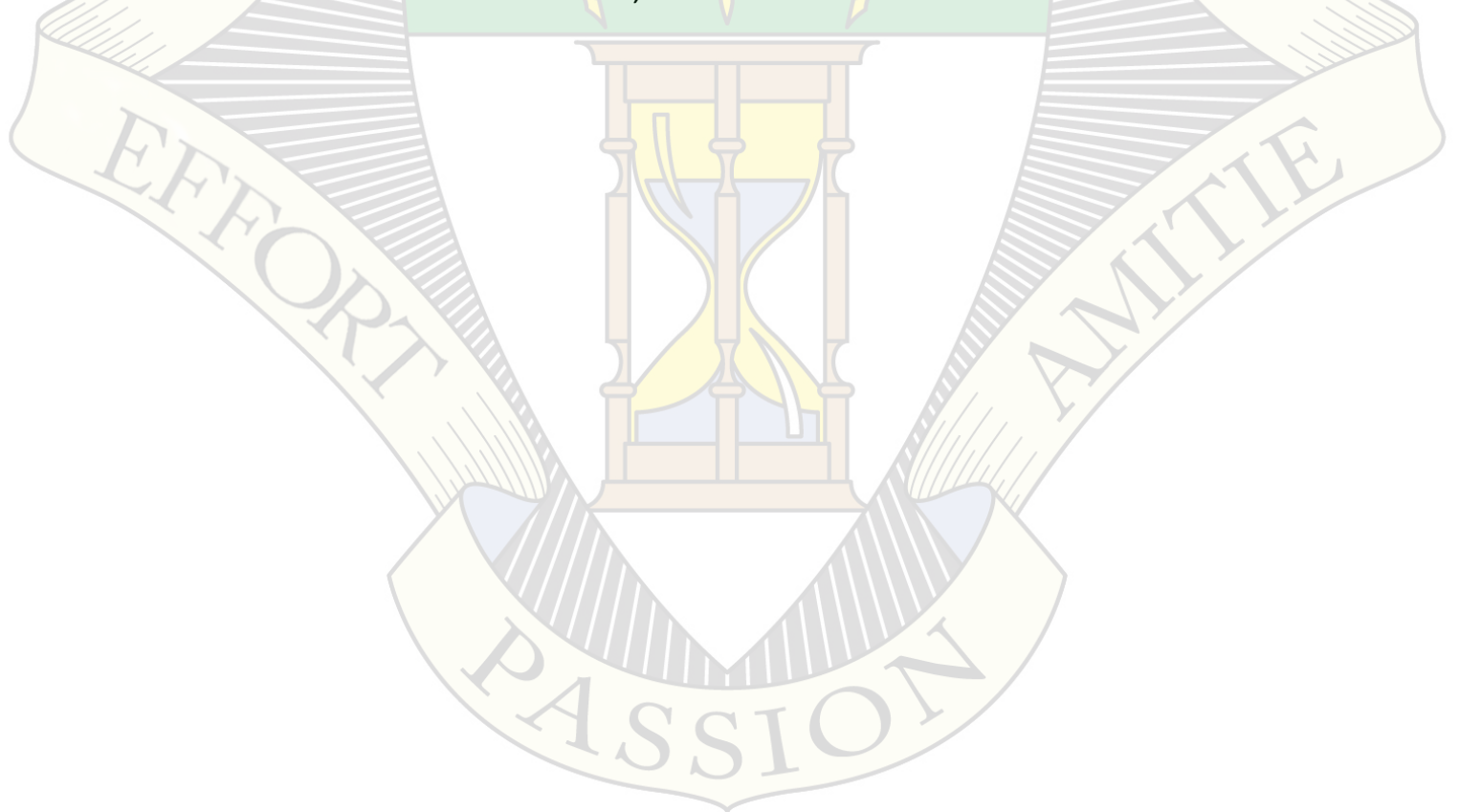
- Freeganer versuchen sich ihre Lebensmittel kostenlos zu besorgen und sehen sich als Boykotteure der Überfluggesellschaft und des Kapitalismus.
- Sie beziehen ihre Lebensmittel aus dem Abfall und dem Weggeworfenen anderer. Nicht alle Freeganer halten sich strikt an vegetarische oder vegane Ernährungsprinzipien.



## Was aber ist ein Flexitarier?

Sich flexitarisch ernähren, das klingt futuristisch, bequem oder besser gesagt flexibel. Und so ähnlich ist es im Grunde auch, denn anders als strenge Vegetarier oder Veganer können sich Flexitarier auch dann flexitarisch ernähren, wenn sie nicht so viel beachten. Am einfachsten lässt sich die flexitarisch praktizierte Lebensweise wohl mit einem sanften Vegetarismus erklären. Sanft insofern, dass Flexitarier sehr wohl auch mal zu Fleisch greifen.

Flexitarier sind keine Menschen, die an ihrer Kleidung zu erkennen sind. Sie machen auch nicht unbedingt durch bestimmte Äußerungen auf sich aufmerksam, die ihre Art flexitarisch zu essen, verraten. Menschen, die sich flexitarisch ernähren, entscheiden dies für sich selbst. Damit müssen sie nicht automatisch eine Meinung nach außen transportieren oder sich für die Flexitarier Bewegung starkmachen. Flexitarisch lebenden Menschen wird vielfach nachgesagt, dass sie sich für eine artgerechte Tierhaltung, bedingt für Umweltschutz und durch nur gelegentlichen Genuss von Fisch auch gegen die Überfischung der Meere einsetzen. Auch beim Verzehr von Fisch überlegen sich flexitarisch ernährende Menschen, welche Tiere sie kaufen und welche nicht.





## Ursprünge/Geschichte des Vegetarismus

### Vegetarismus in der Antike

Der Vegetarismus hat eine lange Geschichte. In der Antike war es eine kleine Zahl von gebildeten, philosophisch interessierten Menschen die vegetarisch lebten. Die ersten Berichte stammen aus dem 6. Jahrhundert vor Christus, aus Griechenland. Diese Menschen vermieden Fleisch, Eier und Wolle. Als der erste große Vegetarier gilt der griechische Gelehrte Pythagoras. Er sagte: „*Alles, was der Mensch den Tieren antut, kommt auf den Menschen zurück.*“

Die Gladiatoren aßen für ihre Stärke und Ausdauer für die Kämpfe in den Arenen rein vegan, hauptsächlich Bohnen.

Soweit man weiß, verschwand mit dem Untergang der Antike auch die vegetarische Lebensweise in Europa.

### Vegetarismus im Mittelalter

Im finsternen Mittelalter konnte sich die vegetarische Küche wenig durchsetzen. Viele Mönche und Einsiedler verzichteten freiwillig auf Fleisch, eher aus religiösen als aus ethischen Gründen.

Im Allgemeinen galt Fleisch lange Zeit als begehrtes Nahrungsmittel

### Vegetarismus in der Neuzeit

Erst in der frühen Neuzeit traten wieder prominente Persönlichkeiten für den Vegetarismus ein, so wie Leonardo da Vinci, er sagte: „Die Zeit wird kommen, wo die Ermordung eines Tieres gerichtet werden wird wie diejenige eines Menschen.“

1801 wurde in London der erste Vegetarierversammlung gegründet.



Die Träume von gestern sind die Hoffnung von heute und die Realität von morgen.

(Robert Goddard)

[gutezitate.com](http://gutezitate.com)

## Unser Fleisch

In den letzten 40 Jahren hat sich die Fleischproduktion zu einer tierquälerischen, unhygienischen Massentierhaltung entwickelt.

### **Die Qualität sinkt und stinkt.**

Um das Fleisch so billig wie möglich zu verkaufen ist Massenproduktion nötig. Was der Verbraucher nun kauft ist vollgepumpt mit Wachstumsförderern, Hormonen, Antibiotika und Beruhigungsmitteln. Im besten Falle erhält der Fleischkonsument billiges, nährstoffarmes Fleisch, im schlimmsten Fall ist es vergiftet.



Nach der Tötung der Tiere kommen viele weitere künstliche Substanzen ins Fleisch wie chemische Konservierungsmittel damit keine ekligen Gerüche entstehen. Denn das Fleisch ist oft tage- oder wochenalt bevor es zum Verkauf kommt. Altes Fleisch was gelblich oder grau-grünlich wird, wird nachträglich rot gefärbt, da es sonst unverkäuflich ist.



## Mythos Bio-Fleisch ?

Was unter **fairer** Massentierhaltung verstanden wird, sind Richtlinien, die die Zustände der konventionellen Haltung verbessern, verglichen aber mit der Haltung von Haustieren, sind diese Zustände im Sinne des Vegetarismus immer noch Tierquälerei. Bio- und Tierschutzsiegel sorgen für eine leichte Verbesserung der Zustände – eine Reaktion auf das kritischere Konsumverhalten der Verbraucher. Aber selbst die großzügigsten Gütebestimmungen bieten den Tieren kaum mehr Platz: Ein Schwein verbringt in der Massentierhaltung sein gesamtes Leben im besten Falle auf 1,5qm.

Auch in der vom Vegetarismus kaum minder abgelehnten Bio-Massentierhaltung gelten sonst grausame und radikale Regeln, die dafür sorgen, dass Tiere überzüchtet sind, Schmerzen leiden, ihre Mütter niemals sehen, eingepfercht leben müssen und schließlich gewaltsam umgebracht werden.

Ob Bio oder nicht, was der Vegetarismus erkannt hat: Es gibt kein faires Fleisch. Es gibt lediglich eine Marktnische, die das Gewissen erleichtern soll, ganz nach dem Motto: Besser Bio als gar kein Ernährungsbewusstsein.

## Unabsichtlicher „Fleischkonsum“ trotz Vegetarismus?

Viele vegetarische oder vegane Produkte, wie zum Beispiel Saft, Gemüsebrühe oder Chips enthalten in der Regel tierische Bestandteile, wie z.B. einschlägige Fruchtgummi-Sorten, Pudding oder Kuchen mit Gelatine, aber auch Limonaden, die mit Karmin gefärbt sind. Dieser rote Farbstoff ist ebenfalls tierischen Ursprungs. Der folgende kleine Überblick kann helfen, sich bewusst zu machen, wo und wie diese tierischen Bestandteile trotz angeblicher Eignung für Vegetarismus versteckt sein können:

- Brezeln: enthalten oftmals Schweineschmalz
- Multivitaminsäfte von Hohes C und Valensina: tierische Gelatine
- Valensina: Orange-Mango-Ananas: tierische Gelatine
- Frischkäse von Rotkäppchen und Bresso: tierische Gelatine
- Quark von Milram: tierische Gelatine
- Maggi Tomaten Cremesuppe von Nestlé: Speck
- funny-frisch salzige Snacks: Wild, Lab, Schwein
- Katjes: Yoghurt-Gums: Hersteller verweigert Auskunft

Gesetzlich müssen diese Inhaltsstoffe auf den Verpackungen nicht ausgewiesen werden, was den Anhängern des Vegetarismus den Überblick erschwert. Zum einen muss tierische Gelatine nicht als Tierbestandteil aufgeführt werden, wenn das eigentliche Produkt nicht aus Fleisch besteht. Zum anderen gibt es eine



Reihe von für den Vegetarismus ungeeigneten Lebensmittelzusatzstoffen, sogenannten E-Nummern, die aus Tierischem gewonnen werden.

### **Gründe Vegetarier zu werden:**

#### Ethisch-moralische Gründe

Weltweit ernähren sich schätzungsweise etwa eine Milliarde Menschen vegetarisch, der überwiegende Teil allerdings aus wirtschaftlichen Gründen, vor allem in den Entwicklungsländern. Wenn Menschen in den Industrienationen auf Fleisch oder Fisch verzichten, sind häufig ethisch-moralische, gesundheitliche oder ökologische Gründe, oft auch kombiniert, entscheidend.



Für viele Menschen sittenwidrig: die Massentierhaltung

Massentierhaltung, Tiertransporte, Käfighaltung, Stress bei Schlachtungen – dies sind Begriffe, die wir heutzutage mit teilweise erschreckenden Bildern verbinden. Jahr für Jahr werden weltweit über zwei Milliarden Stall- und Weidetiere sowie über 20 Milliarden Geflügeltiere getötet, um dem Menschen als Nahrung zu dienen.

Immer mehr Menschen wollen dies nicht mehr zulassen, sehen die moderne Form der Tierzucht als ethisch bedenklich an und ändern deshalb ihre Essgewohnheiten.

*„Tiere sind meine Freunde und meine Freunde esse ich nicht“.*

(frei nach George Bernhard Shaw)

Ich gebe noch zu bedenken, dass Massentierhaltung dem Leidensweg eines Tieres gleichkommt.

Ein Kalb wird heutzutage direkt nach der Geburt von seiner Mutter getrennt und in einer engen Box eingesperrt, ohne dass es jemals ins Freie gehen kann oder Muttermilch trinken darf. Dort wird es mit verschiedenen Medikamenten vollgepumpt. Sein letzter Weg ist ein schmerzvoller Transport in extremer Angst und schließlich wird es grausam getötet.



Unter dem Aspekt von Tierrechten kann die Zucht und Haltung von Tieren abgelehnt werden. Ethisch motivierte Vegetarier **lehnen das Zufügen von Leid und das Töten von Tieren ab**. Dabei können insbesondere die Tierhaltungsstrukturen und die Art des Schlachtens zur **Ablehnung von Fleischkonsum** führen. Dies auch unter Betrachtung der Methoden der „modernen“ Massentierhaltung, die den Tieren kein artgerechtes Leben ermöglicht. Ethisch argumentierende Vegetarier lehnen es ab, Leben zum eigenen Fortbestand zu töten. Damit steht die Überlegung im Vordergrund, Tieren kein Leid zuzufügen und sie nicht für die eigene Ernährung zu töten oder töten zu lassen.

### Religiöse Motive auf Fleisch zu verzichten

Ähnlich wie in manchen Religionen bestimmte Tiere nicht gegessen werden dürfen, verbieten manche religiösen Strömungen den Fleischverzehr komplett oder legen ihn zumindest nahe. So ist ein Gebot der vergleichsweise kleinen Religion **Jainismus** der Verzicht auf das Töten und Verletzen anderer Lebewesen. Aber auch Anhänger des Hinduismus und teilweise auch des Buddhismus praktizieren den Verzicht.

Unser **Sinn für Gerechtigkeit** verpflichtet uns, Gleiches gleich zu behandeln. Leidensfähige Geschöpfe dürfen also im Bezug auf Leiden nicht ungleich behandelt werden. Damit wird unter eine lediglich anthropozentrischen – also auf den Menschen bezogene – Ethik ein Schlussstrich gezogen. Wenn Sie einen Begriff hören wollen, wie sich moderne Tierrechtler eine zukunftsweisende Ethik vorstellen, dann erlauben Sie, Ihnen das Fremdwort „pathozentrisch“ zu benutzen. Es bedeutet, dass wir jeweils konkret prüfen müssen, ob und wo wir sensiblen Mitgeschöpfen Leiden zufügen, wenn wir Tiere für menschliche Zwecke nutzen oder in ihre natürliche Umwelt eindringen, wobei schon der Begriff Umwelt sehr anthropozentrisch erscheint.

Die meisten Vegetarier sind also Menschen, die verstanden haben, dass wir als Beitrag zu einer gerechteren und friedlicheren Gesellschaft zunächst das Problem der Gewalt in unserem eigenen Handeln lösen müssen. Sie sind sich bewusst geworden, dass der Fleischkonsum eine massive Gewaltanwendung gegen andere Lebewesen mit sich bringt, was nicht nur überflüssig, sondern auch ethisch unverantwortbar ist.

Alexandra Tolstoi, die Tochter des berühmten russischen Schriftstellers und Vegetariers *Leo Tolstoi* (1828-1910), erzählt in ihrem Buch *Tolstoi – Das Leben meines Vaters* folgende Anekdote:

*„Meine Tante liebte das Essen, und wenn man ihr nur Vegetarisches anbot, entlud sich ihre Entrüstung mit der Äußerung, daß sie nicht jeden alten Dreck essen würde. Daraufhin verlangte sie nach Fleisch, vorzugsweise Geflügel. Als sie*

*uns das nächste Mal zum Abendessen beehrte, war sie erstaunt, ein lebendes Huhn festgebunden auf ihrem Platz vorzufinden.*

*Auf ihrem Teller lag ein großes Messer.*

*- Was soll das? fragte sie.*

*- Du wolltest Huhn», sagte Tolstoi, der kaum in der Lage war, seine Erheiterung zu verbergen. Keiner von uns will es töten. Also haben wir alles vorbereitet, damit du es selbst tun kannst.“*

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

### Ökologische Gründe

In den Entwicklungsländern werden große Flächen, unter anderem auch Regenwald, gerodet. Das tut man einerseits um Weidefläche für die Tiere selbst zu gewinnen und andererseits als Anbaufläche für die Herstellung von Futtermitteln zu erschliessen. Auf der gleichen Fläche können entweder 50 Kilogramm Fleisch oder 6000 Kilo Karotten, 4000 Kilo Äpfel oder 1000 Kilo Kirschen erzeugt werden.

In **Deutschland** ist die tierische Landwirtschaft außerdem einer der größten Wasserverbraucher. Mit dem Wasserverbrauch zur Erzeugung von einem Kilo Fleisch könnte man ein ganzes Jahr lang täglich duschen. 36 Prozent des weltweit produzierten Getreides und 70 Prozent der Sojaproduktion gehen in die Fleischproduktion. Dies sind Zahlen, aus denen viele Menschen ihre Entscheidung zum Vegetarismus ableiten.

Und auch in der Klimadiskussion spielt die Massentierhaltung eine Rolle. Das bei der Verdauung der Tiere entstehende Methangas gilt als klimaschädigend. Methan wird in den Pansen der Schafe und Kühe gebildet, wenn Magenbakterien der Tiere Pflanzenfasern in ihre Bestandteile zerlegen. Es zählt zu den Treibhausgasen. Massentierhaltung trägt somit zur Erwärmung der Erdatmosphäre bei.

Ein Rind stößt in einem Jahr genauso viel Treibhausgase aus wie ein Pkw in einem Jahr (bei 18.000 Kilometern Laufleistung). Durch die weltweite

Rinderzucht entstehen mehr klimaschädigende Gase als durch alle Autos zusammen.

Aus einer ökologischen Perspektive heraus werden also die **Vorteile einer vegetarischen Landwirtschaft** gegenüber einer Fleisch produzierenden Landwirtschaft betont. Dabei wird angenommen, dass eine fleischlose Landwirtschaft generell ressourcensparender wirtschaftet und dass mit einer rein vegetarischen Ernährung und Produktion größere Bevölkerungsteile ernährt werden können als mit einer nicht-vegetarischen. Das wird damit begründet, dass für die Fleischproduktion erst pflanzliche Nahrung als Futterstoff produziert werden muss und sie darüber hinaus auch große Wassermengen verbraucht.

Ein Beispiel hierfür ist beispielsweise der **Soja-Anbau**, für den insbesondere in Brasilien der Regenwald abgeholzt wird. Nur ein Bruchteil dieser Sojaproduktion wird direkt zu Nahrungsmitteln, wie zum Beispiel Tofu, verarbeitet, der ganz überwiegende Teil wird an Nutztiere verfüttert.

Diese Argumentation, dass eine vegetarische Landwirtschaft effizienter ist und damit auch Hungerproblemen entgegenwirken kann, ist sicherlich richtig. Dafür müsste sich die **vegetarische Ernährungsweise** aber nicht nur in den Industrieländern, sondern auch in den Entwicklungs- und Schwellenländern durchsetzen. Dort steigt nämlich in den nächsten Jahren und Jahrzehnten der Fleischkonsum mit zunehmenden Wohlstand.

#### **Landbedarf zur Produktion von einem Kilo (inklusive Futtermittel):**

(Quelle: WWF Schweiz)

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

#### **Wasserverbrauch für die Produktion von 1kg Lebensmittel**

Liter/kg (Auszug aus dem SVV-Wasserflyer, Zahlen der UNESCO)

- Kartoffeln 900 L
- Eier 3300 L
- Rindfleisch 15500 L

Dennoch werden 66% des Getreides in der Schweiz an Tiere verfüttert (2004).

#### **FAZIT:**

In den USA fressen die rund 8 Milliarden Schlachttiere 80 % der Getreideernte.



Bei den Sojabohnen dienen weltweit sogar 90 % als Futtermittel. Rund ein Drittel des weltweit produzierten Getreides wird an Tiere verfüttert, um deren Fleisch zu essen.

Würden z.B. die Amerikaner nur 10% weniger Fleisch essen, so könnte man mit dem dadurch eingesparten Getreide rund eine Milliarde Menschen vor dem Hungertod bewahren.

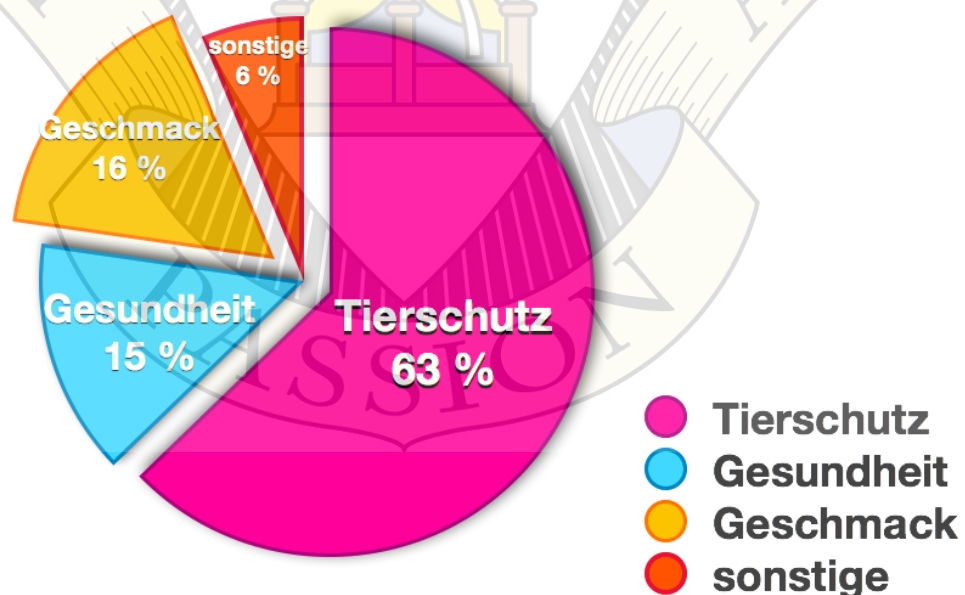
Außerdem ist in den USA die Umweltbelastung durch die Fäkalien aus den Tierfabriken 130-mal so hoch wie die Verunreinigungen durch die Menschen!

### Gesundheitliche Gründe

Studien haben mittlerweile bewiesen, dass Vegetarier weniger häufig an einigen Zivilisationskrankheiten leiden und eine deutlich höhere Lebenserwartung haben. So erkrankten Vegetarier weniger an Krebs, haben tiefere Blutdruckwerte, leiden weniger unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen und unter Übergewicht. Unklar bleibt allerdings, inwieweit es auch daran liegen könnte, dass Vegetarier generell weniger rauchen, weniger Alkohol trinken und mehr Sport treiben, also insgesamt bewusster und gesünder leben.

Weitere Argumente sind beispielsweise die immer wieder aufkommenden **Fleischskandale** oder Antibiotika-Rückstände im Fleisch. Auch lässt sich durch eine fleischlose Ernährung die **Aufnahme von Cholesterin** deutlich senken, da Cholesterin nur in tierischen Zellen vorkommt.

Dies sind, laut Statistik, die Gründe Vegetarier zu werden :

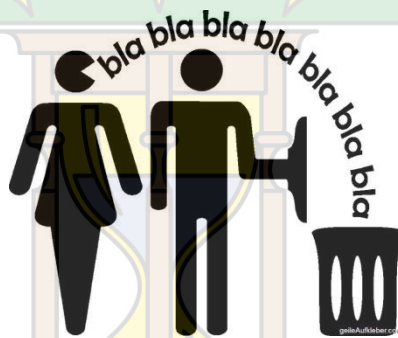




## Der Mythos vom Mangel

Oft wird behauptet, vegetarische Ernährung sei einseitig und Vegetarismus mangelhaft. Dies ist so allerdings nicht richtig. Fleisch liefert zwar Energie, Eiweiß, Eisen und Zink, ist aber für eine ausgewogene Ernährung kein notwendiger Bestandteil. Vegetarier können sich auch optimal ernähren, wenn sie ihre Nahrung sorgfältig auswählen und mit Hilfe der Nahrungsmittelpyramide ihre Ernährung ausgewogen und abwechslungsreich gestalten. Das verlangt ein ganz anderes Bewusstsein der Nahrung gegenüber und auch dies wirkt sich positiv auf den Körper aus.

Vegetarier sollten darauf achten, dass sie ausreichend Vitamin 12, Vitamin D, Eisen, Kalzium und Eiweiß zu sich nehmen. Eine durchschnittlich aktive Person benötigt pro Tag in der Regel 0,8 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Mangelerscheinung sind z.B. vermindertes Körpergewicht, geringere körperliche Belastbarkeit, Kalzium oder Vitamin-D-Mangel und damit ein erhöhtes Risiko für Osteoporose, Zink- und Eisenmangel, weniger immunaktive Zellen, Müdigkeit und Appetitlosigkeit.



# ÜBERBLICK:

## **Vegetarismus: Vorteile**

Vegetarische bzw. überwiegend pflanzenbasierte Kostformen bieten bei Berücksichtigung bestimmter Regeln eine Reihe von gesundheitlichen Vorteilen:

- Das Körpergewicht kann unter einer solchen Ernährung wieder normalisiert werden, Übergewicht kann abgebaut werden.
- Zivilisationserkrankungen als Folge einer falschen Ernährungs- und Bewegungsweise treten bei Vegetariern seltener auf. Dazu zählen beispielsweise Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Durch die reduzierte Fett- und Cholesterinaufnahme kann ein erhöhter Cholesterinspiegel wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.
- Verstopfungen und die damit verbundenen Risiken einer Folgeerkrankung, wie z. B. Darmkrebs, werden durch die ballaststoffreiche Kost vermindert.
- Der menschliche Stoffwechsel ist von Natur aus eigentlich für reinpflanzliche Kost geschaffen.
- Ein Vegetarier rettet im Laufe seines Lebens 36 Schweinen, 36 Schafen, 8 Rindern und 550 Vögeln das Leben.

## **Nachteile von vegetarischer Ernährung**

Vegetarische und überwiegend pflanzenbasierte Kost hat – vor allem bei Veganern – jedoch ein paar Nachteile:

- Bei einer vegetarischen Ernährung wird ein Großteil der Nahrung naturbelassen verzehrt – damit steigt auch die Gefahr für Lebensmittelallergien, was einer der Nachteile von Vegetarismus sein kann.
- Vegetarier nehmen teilweise zu wenig Eiweiß auf. Um einer Mangelversorgung und somit Nachteilen vorzubeugen, ist auf einen hohen Anteil an Leguminosen, d.h. Hülsenfrüchte (insbesondere Sojabohnen, Nüsse, sonstige Samenfrüchte) zu achten.
- In Bezug auf die Versorgung mit Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen ergeben sich – vor allem bei einer streng vegetarischen Lebensweise – verschiedene Mängel. Eisen, Jod, Vitamin B12 und Kalzium sind hier besonders zu nennen. Daher ist auf eine geeignete Lebensmittelauswahl zu achten.

## Was soll man also beachten?

Wie setzt sich eine vegetarische Nahrung zusammen?

Welche alternativen Lebensmittel gibt es?



### Alternative Lebensmittel für Vegetarier

In den meisten Supermärkten gibt es mittlerweile vegetarische Ecken, in der vegetarische Schnitzel, Würste, Aufschnitt und Brotaufstriche angeboten werden. Diese Produkte vereinfachen das vegetarische Leben enorm, denn sie können anstelle von Fleisch verwendet werden. Dadurch ist es sehr einfach und praktisch dieselbe Mahlzeit für Vegetarier und „Fleischesser“ zu kochen.

Beispiele sind:

**Sojaprodukte:** Sojabohnen enthalten wertvolle Ballaststoffe und essentielle Aminosäuren. Das bekannteste Sojaprodukt ist wahrscheinlich Tofu. Tofu wird aus Sojamilch gewonnen und kann abwechslungsreich zubereitet werden. Weitere Produkte die aus Soja hergestellt werden sind Tempeh (Soja-Weichkäse) und Miso (Gewürzpaste). Beides sind fermentierte Sojaprodukte, die einen hohen Eiweißanteil aufweisen. Weitere Beispiele sind Sojasaucen, Sojakaffee, Sojamilch oder Sojamehl.



**Quorn:** Quorn-Nahrungsmittel sind Pilzprodukte. Sie enthalten hochwertiges Eiweiß und viele Ballaststoffe. Neben einem geringen Fettgehalt haben die Quorn-Spezialitäten je nach Produkttyp wenig bis kein Cholesterin.

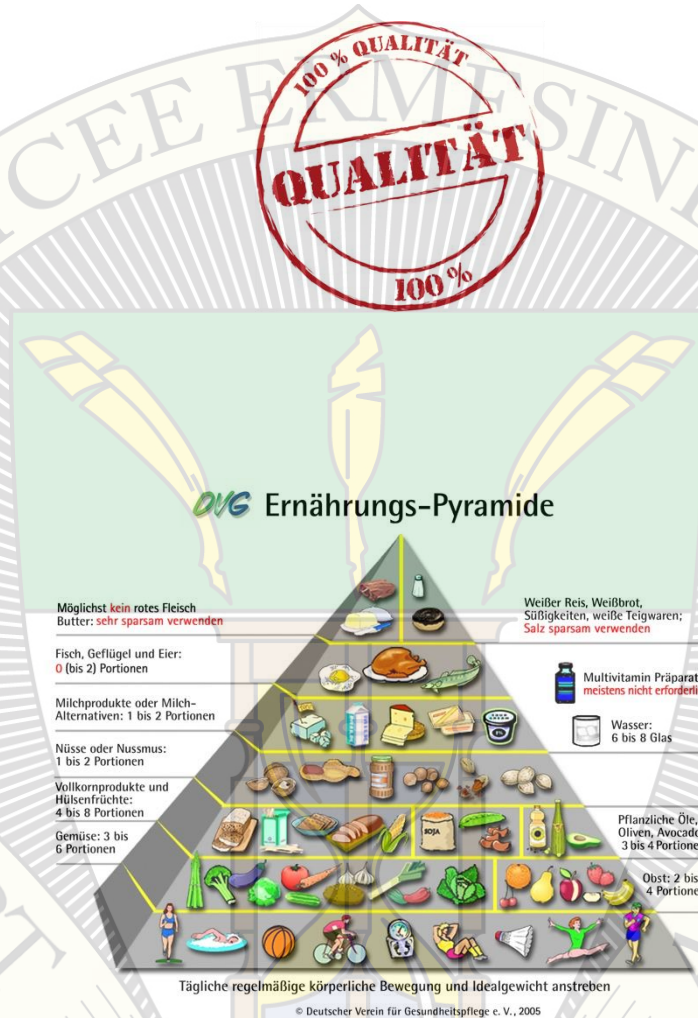


**Seitan:** Seitan ist ein Weizenprodukt. Es besteht aus Klebereiweiß und ist aus der chinesischen vegetarischen Küche bekannt. Seitan wird aus Weizen hergestellt, unter fließendem Wasser werden die Fette und Kohlenhydrate ausgewaschen. Seitan enthält fast 20 % Eiweiß, kein Cholesterin und ist fett- und kalorienarm. Es kann wie Fleisch zubereitet und gewürzt werden.





**Soja- und Weizeneiweiße:** Die Soja- und Weizeneiweiß-Produkte werden auch Sojafleisch genannt. Sie bestehen aus Sojabohnen und Weizen. Die nähr- und ballaststoffreichen Sojabohnen enthalten in getrocknetem Zustand mehr als einen Drittel hochwertiges Eiweiß.







## Hätten sie es gewusst

Palitana in Indien ist die erste Stadt der Welt, in der seit 2014 komplett vegetarisch gegessen und gelebt wird.

Pythagoras(...), Leonardo da Vinci (1452–1519) Shelley (...) und George Bernard Shaw(..) ernährten sich vegetarisch.

Seit der Aufklärung (18.Jh) und dank Menschen wie Voltaire(...) und Rousseau(...) etablierte sich der Vegetarismus in Europa. Im angelsächsischen Raum war die Bereitschaft zur praktischen Umsetzung und Verbreitung der vegetarischen Idee am größten. Der Dichter Shelley war der prominenteste Wortführer des ethisch motivierten Vegetarismus. 1801 wurde in London der erste Vegetarierverschein gegründet, knapp 50 Jahre später kam es zur Gründung der Vegetarian Society.

In Russland war Lew Nikolajewitsch Tolstoi der prominenteste Befürworter des Vegetarismus.

Als Begründer der vegetarischen Bewegung in Deutschland gilt Gustav Struve (1805–1870), der durch Jean-Jacques Rousseaus Roman Émile zu dieser Lebensweise motiviert wurde.

In Spinat und Orangensaft ist genauso viel Eisen enthalten wie in z.B. in Blutwurst. Dieses ist von besonderer Bedeutung für Mädchen.

Eiweiß kann ersetzt werden durch das Eiweiß in Schalenobst und Hülsenfrüchten.

*Qualität ist...*  
*wenn der Kunde*  
*wiederkommt*  
*und nicht das Produkt.*

## Berühmte Vegetarier gibt es viele.

Zu den bekanntesten ethischen Vegetariern gehören (in chronologischer Reihenfolge):

Buddha • Zarathustra • Hesiod • Pythagoras • Empedokles • Euripides • Diogenes • Sokrates • Platon • Epikur • Horaz • Ovid • Johannes der Täufer • Apostel Matthäus • Apostel Johannes • Seneca • Apollonius von Tyana • Plutarch • Origenes • Benedikt • Franz von Assisi • Leonardo da Vinci • Michel de Montaigne • Tommaso Campanella • John Milton • Isaac Newton • Emanuel Swedenborg • Alexander Pope • Voltaire • Benjamin Franklin • Jean-Jacques Rousseau • Denis Diderot • Johann Gottfried von Herder • Jean Paul • Alexander von Humboldt • Henry Salt • Ralph Waldo Emerson • George Sand • Richard Wagner • Charlotte Brontë • Henry David Thoreau • Fjodor M. Dostojewskij • Leo Tolstoi • Henry Dunant • Emily Dickinson • Wilhelm Busch • Mark Twain • Thomas Alva Edison • Vincent van Gogh • Nikola Tesla • George Bernard Shaw • Gustav Mahler • Rudolf Steiner • Rabindranath Thakur • Maurice Maeterlinck • Romain Rolland • H. G. Wells • Mahatma Gandhi • Christian Morgenstern • Albert Schweitzer • Rainer Maria Rilke • Albert Einstein • Manfred Kyber • Franz Kafka • Wilhelm Furtwängler • (leider auch Adolf Hitler)  
• Jiddu Krishnamurti • Elias Canetti • Astrid Lindgren und viele andere – von den zahlreichen prominenten Vegetariern der **Gegenwart** ganz zu schweigen.

Hier gibt es z.B.:  
Pink (Sängerin)



Nena (Sängerin)



Michael Jackson (Sänger)

†

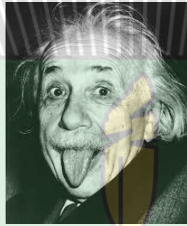


Paul McCartney (Sänger und Musiker der Beatles)



Albert Einstein(Physiker)

†



Mahatma Gandhi (Vertreter des gewaltlosen Widerstandes)

†



Lisa Simpson (Comicfigur)



## Interviews

### 1) mit Herrn Joe Weber (Lehrer)

Seit sehr jungen Jahren (d.h.seit er sich erinnern kann) ist Herr Weber Vegetarier. Eigentlich hat er Fleisch nie gemocht und es auch nicht besonders gut vertragen.

Bis vor kurzem, so Herr Weber, war es schwierig in Luxemburg wie im Ausland, auf vegetarische Kost zurückzugreifen.

Herr Weber sieht sich als Vegetarier, der zwar nicht wegen moralischen Überlegungen oder Vorbehalten seine Entscheidung getroffen hat. Er fügt jedoch hinzu, dass wenn er noch nicht Vegetarier wäre, würde er es aus moralischen Gründen werden.

### 2) mit Lisi Friob (6 CLA<sub>5</sub>)

Lisi sagt sie habe immer Mitleid mit den Tieren verspürt. Deshalb hat sie, vor ein paar Monaten, entschieden Vegetarierin zu werden.

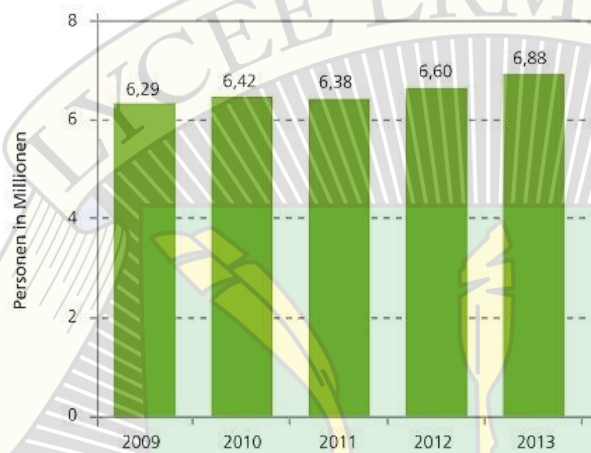
Allerdings bemerkt Lisi dass diese Entscheidung keinen negativen Einfluss auf ihren Alltag hat, umso mehr da sie eigentlich nie wirklich viel Fleisch gegessen hat.



## Statistiken

In den letzten 20 Jahren hat sich die Zahl der Vegetarier verdoppelt.

Anzahl der Personen, die sich selbst als Vegetarier einordnen, von 2009 bis 2013 (in Millionen)



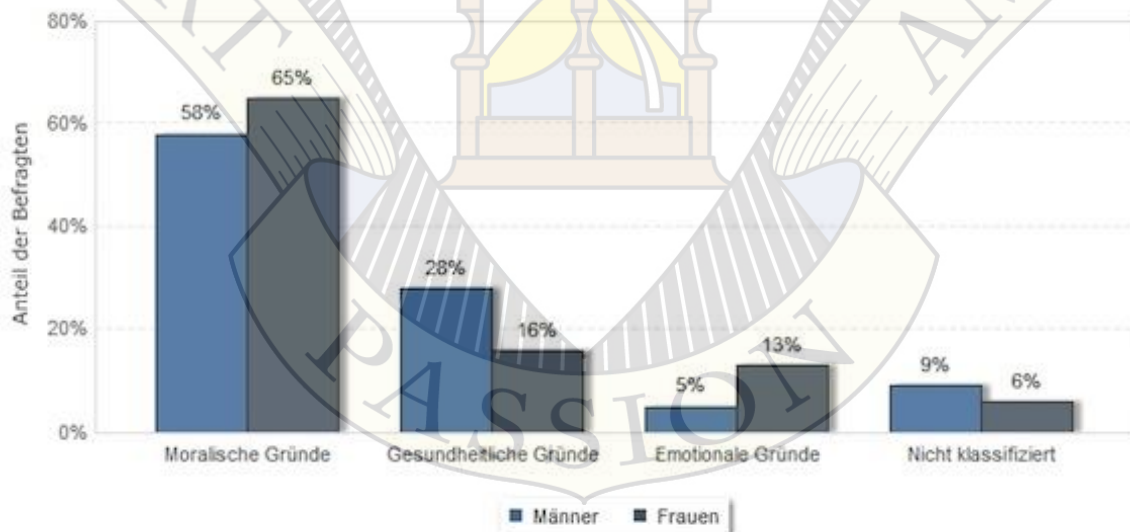
Quelle: ifD Allensbach

© Statista 2013

■ Deutschland; ab 14 Jahre; Institut für Demoskopie Allensbach

### GRÜNDE FÜR VEGETARISMUS

#### Wichtigste Gründe für Vegetarismus nach Geschlecht



Universität Jena

Quelle: Universität Jena

© Statista 2011

## Mein Lieblings – Veggie – Menü

# Vegetarisches Menü

selbst ausprobiert und für gut befunden

## Vorspeise

### Tomatenquadrate und Lauchröllchen in Blätterteig

#### Zutaten für 2 Personen

Blätterteig (275 g aus dem Kühlregal)

1 Tomate, aromatisch, in ½ cm dicke Scheiben geschnitten

1 Stange Lauch, frisch, in 1 cm dicke Scheiben schneiden,

Knoblauchzehe, klein gewürfelt  
Olivenöl

Pfeffer, schwarz, frisch aus der Mühle

Salz (Fleur de sel)  
Milch und 1 Eigelb zum Bestreichen  
Basilikum, gehacktes

#### Zubereitung

**Arbeitszeit:** ca. 20 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

Backofen auf 180°C Heißluft vorheizen.

in Butter kurz anschwitzen, Salz hinzugeben

Den Blätterteig aus der Packung nehmen, die Hälfte in ca. 4 cm x 4 cm große Quadrate schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit etwas Milch bestreichen. Tomatenscheiben auflegen, dabei einen kleinen Rand freilassen und pfeffern.

Die andere Hälfte des Blätterteigs in ca 6cm x 6 cm Quadrate schneiden und auf den Backblech legen. Den Lauch in die Mitte der Quadrate legen, zuklappen und mit etwas Eigelb bestreichen.

In den Ofen schieben und ca. 15 - 20 Min. backen, bis die Ränder leicht gebräunt sind.

In der Zwischenzeit Knoblauchwürfelchen mit Olivenöl und Basilikum verrühren.

Die fertig gebackenen Quadrate anschließend mit Fleur de sel bestreuen und mit der Knoblauch-Öl-Basilikumpaste bestreichen.

Entweder sofort servieren oder auch kalt genießen.

# Hauptgericht

## Vegetarische Lasagne

### Zutaten für 2 Personen Zubereitung

**Für die Sauce: (Gemüsesauce)**  
1 kleine Möhre (etwa 150 g)  
½ Stange Lauch (etwa 150 g)  
1 EL Olivenöl  
250 ml Tomatensauce selbst gemacht

**Für die Sauce: (Bechamelsauce)**  
350 ml Milch  
1 ½ EL Butter  
1 ½ EL Mehl  
etwas Salz und Pfeffer  
Muskat (nach Belieben)

6 Lasagneplatte(n)  
etwas Olivenöl  
½ Zucchini  
½ Tomate  
100 g Käse (z. B. Gouda und Feta-Käse gemischt), gerieben

**Für die Sauce: (Tomatensauce), evtl**  
1 TL Zwiebel(n), gewürfelt  
etwas Knoblauch  
1 kleine Dose Tomate(n), stückige  
1 EL Tomatenmark  
Oregano  
Thymian  
Salz und Pfeffer  
etwas Zucker

Man darf auch eine gekaufte GUTE Tomatensauce benutzen um Zeit zu sparen.

**Arbeitszeit:** ca. 40 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** normal

Für die Gemüsesoße die Möhre fein würfeln, den Lauch in dünne Streifen schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, das Gemüse darin anschwitzen. Dann die Tomatensoße darüber gießen, aufkochen und für ein paar Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Für die Béchamelsoße die Butter in einem Topf zerlassen, dann das Mehl darüberstauben und gut mit der Butter verrühren und erhitzen. Langsam unter Rühren die Milch zugeben mit einem Schneebesen kräftig verrühren und aufkochen lassen.

Die Milch etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Soße dickflüssig ist, dabei immer wieder umrühren. Zum Schluss die Soße kräftig mit Salz, Pfeffer (und Muskat) abschmecken.

Inzwischen die Zucchini in etwa 5 mm dicke Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas heißem Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Die Tomate in dünne Scheiben schneiden.

Eine Auflaufform mit etwas Béchamelsoße ausgießen, dann eine Schicht Lasagneplatten einlegen. Nun etwa die Hälfte der Gemüsesoße darübergießen und mit der Hälfte der Zucchini- und Tomatenscheiben belegen. Etwas Béchamelsoße darüber verteilen, mit dem Käse bestreuen und mit Lasagneplatten belegen. Den Vorgang nochmal wiederholen. Auf die letzte Schicht Lasagneplatten die restliche Béchamelsoße streichen und mit etwas Käse bestreuen.

Die Lasagne bei 180°C 35 - 40 Minuten backen. Sollte die oberste Schicht zu dunkel werden, einfach mit Alufolie bedecken.

Alternativ, wenn keine Tomatensoße vorhanden ist: 1 TL gehackte Zwiebeln und etwas Knoblauch zu den Möhren und dem Lauch geben und kurz mit anbraten. 1 kleine Dose gehackte Tomaten und 1 EL Tomatenmark zugeben, mit Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und 20 Minuten köcheln lassen.



# Nachtisch

## Mousse au chocolat

**Zutaten für 2 Personen**

**Zubereitung**

1 ½ Eiweiss  
1 Becher Sahne (200ml)  
1 ½ Eigelb  
100 g Schokolade, zartbitter

**Arbeitszeit:** ca. 20 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

Die Schokolade im Wasserbad bei geringer Hitze schmelzen und wieder etwas abkühlen lassen. Das Eiweiß steif schlagen. Die Sahne steif schlagen.

Die Eigelb schaumig rühren. Die geschmolzene Schokolade dazu geben. Die Masse wird nun ziemlich zäh.

Ca. 1 Esslöffel des steif geschlagenen Eiweißes und der Sahne dazugeben und mit dem Handrührgerät unterrühren. Dadurch wird alles wieder etwas geschmeidiger. Nun das restliche Eiweiß und die Sahne unterheben.

In eine Schüssel füllen und über Nacht (oder wenigstens ein paar Stunden) in den Kühlschrank stellen.

## Quellen:

Dana Strattman

wikipedia

<http://vegetarismus.ch/zitate.htm>

<http://www.asklubo.com/>

<http://www.konzelmanns.de>

<https://vebu.de/veggie-fakten/veganismus-und-vegetarismus-in-den-weltreligionen/>

<http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/essen/vegetarier/pwwbvegetarier100.html>

<http://vegetarierwerden.info/vegetarier-werden/motive-vegetarier-zu-werden/>

<http://www.vegetarier.net/argumente/ethik-moral>

<http://vegetarisch-leben.de/buch/ethische-gruende.html>

<http://www.vegetarismus.com/pdf/b05.pdf>

<http://neuesausdemparadies.blogspot.fr/p/unsere-nutztiere-infos.html>

<http://www.vegetarismus.com/pdf/b05.pdf>

<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/alternative-ernaehrung/vegetarisch/vegetarismus>

<http://kurier.at/leben/fleisch-versus-gemuese-debatte-um-vegetarismus-und-umwelt/170.155.644>

<http://www.spektrum.de/news/vegetarismus-auswirkungen-des-fleischverzichts-auf-die-psyche/1193897>

<http://www.zeit.de/zeit-geschichte/2013/02/ernaehrungsreform-vegetarismus>

## Interview:

Monsieur Joe Weber

Lisi Friob

# **Ist Vegetarismus schlecht für die Umwelt?**

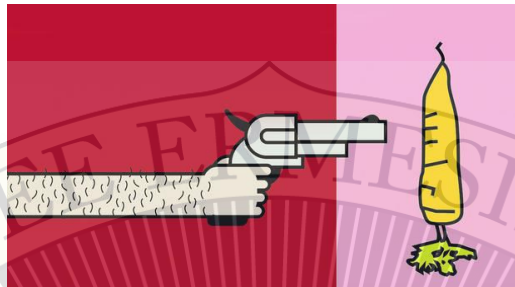


Foto: Simone Golob/Corbis

## **Vegetarismus schadet der Umwelt – schreiben Medien und berufen sich auf eine US-Studie. Was daran faul ?**

Erst die Wurst, jetzt der Salat: Da dessen Produktion laut einer Studie der renommierten Carnegie-Mellon University in Pennsylvania viel Wasser und Energie verbräuche, ist seine Klimabilanz nicht gut. Und angeblich schlechter als der Verzehr von Speck – das schrieben diverse Medien und riefen gleichzeitig zum Grünzeug-Bashing aus. "Salat ist drei Mal so schlimm wie Speck – vegetarische Ernährung kann umweltschädlich sein", titelte etwa The Independent. "Sind Vegetarier schuld am Klimawandel?", fragte die britische Daily Mail gar.

Die Forscher Michelle Tom and Paul Fischbeck fühlen sich missverstanden. Sie fanden nicht heraus, dass Vegetarismus per se schlecht für das Weltklima ist. Sie haben den Umwelteinfluss von Lebensmitteln per Kalorien in Bezug auf Wasserverbrauch, Energiekosten und Abgasen berechnet. Und fanden heraus, dass sich die Produktion einiger Pflanzen – wie Salat oder Melanzani – nicht immer positiv auf die Umweltbilanz auswirkt bzw. besser ist als die Herstellung von Fleisch. "Man kann nicht alles Gemüse zusammenlegen und sagen, das ist alles gut. Genauso wenig, wie man jede Art von Fleisch als umweltschädlich bezeichnen kann," erklären sie in der Huffington Post.

## **Treibhausgasintensiv**

Herwig Schuster, Sprecher von Greenpeace sagt, dass es tatsächlich bestimmte Pflanzen gibt, die treibhausgasintensiver sind, wie Reis, der um die halbe Welt transportiert wird. Dieselben Unterschiede gibt es beim Fleisch. Es kommt auf die Tierart an: "Kühe, Ziegen und Schafe stoßen Methan-Gase aus, da hilft auch nichts, wenn sie ‚Bio‘ sind." Auch das unterschiedliche Wachstum der Nutztiere wirkt sich aus: "Ein Schwein braucht sechs bis neun Monate bis es schlachtreif ist, bei einem Geflügel geht es viel schneller. Ein Huhn muss nur vier Kalorien



essen, damit eine Kalorie Fleisch herauskommt, bei einem Schwein sind es acht bis zehn Kalorien."

Die Tatsache, dass Salat mehr Wasser und Energie verbraucht, bestätigen die Forscher der Carnegie Mellon University auch in der Huffington Post. Sie weisen aber darauf hin, dass es immer auf die Art und Weise der Produktion und des Transports ankommt. Ähnlich sieht es Gabriele Homolka, Ernährungswissenschaftlerin der Umweltberatung: "Grundsätzlich kann ich jede Zutat klimaschädlich oder klimafreundlich kultivieren. Produziere ich saisonal und biologisch Obst und Gemüse, ist das gut. Ziehe ich Tomaten im Glashaus, das mit Erdöl betrieben wird, sieht die Ökobilanz aber sehr schlecht aus."

Was in den Medienberichten um die Carnegie-Studie allerdings ignoriert wurde ist, vor allem die Tatsache, dass Vegetarier nicht nur den vermeintlich "bösen" Salat essen, sondern einen ausgewogeneren Speiseplan haben, auf dem Hülsenfrüchte, Getreide und anderes Gemüse-Sorten stehen. Zum Beispiel Brokkoli, Kohl oder Weizen – und die verursachen weit weniger Treibhausgase als Speck vom Schwein. Eine Studie der UNO-Welternährungsorganisation (FAO) zeigt, dass die weltweite Viehhaltung 14,5 Prozent zum globalen Treibhausgas-Ausstoß beiträgt.

Wie viel Fläche die Haltung von Tieren verbraucht, weiß der deutsche Ernährungswissenschaftler Karl von Körber. Er schreibt in der Ernährungs Umschau, dass für 1000 Kalorien Rindfleisch 30 Fläche (Ackerland und Weideland) benötigt werden. Während 1000 Kalorien Gemüse nur 1,5 verbrauchen.

Das hören Landwirte und Fleisch-Lobby nicht gerne. Genauso wie Konsumenten, meint Ernährungswissenschaftlerin Homolka. "Das Thema Essen ist unglaublich emotionalisiert, vor allem, wenn es um Fleisch geht. Bei Kritik werden die Stacheln ausgefahren." Sie hält aber auch nichts von missionarischem Vegetarismus: "Fleisch ist ein ineffizientes Mittel, um sich zu ernähren. Es muss deshalb aber nicht jeder darauf völlig verzichten. Wenn jemand seinen Konsum reduziert, kleinere Fleisch-Portionen isst oder an bestimmten Tagen keines isst, wäre das schon ein Erfolg."

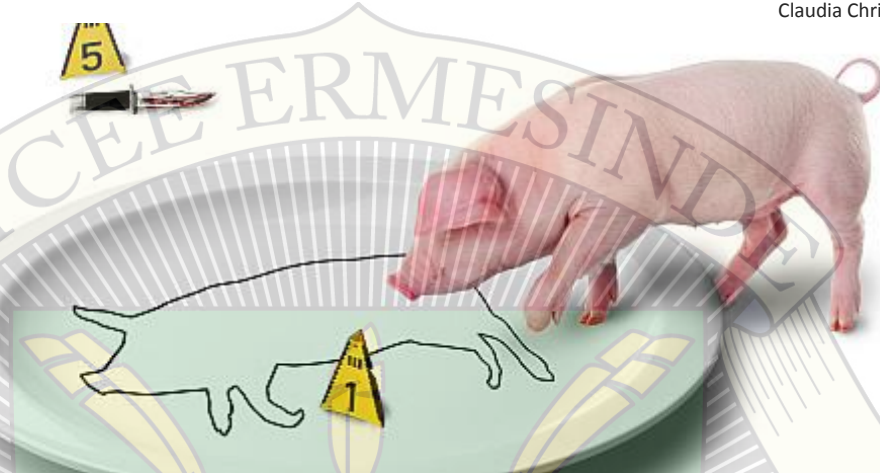
Sandra Lumetsberger  
17.12.2015

## Vegetarismus: Auswirkungen des Fleischverzichts auf die Psyche

Vegetarismus: Das Mitgefühl macht den Unterschied

Die gesundheitlichen Vorteile des Fleischverzichts sind gut dokumentiert. Neuerdings erkunden Forscher nun auch die psychologische Ebene des Vegetarismus. Erste Untersuchungen zeigen: Wer auf Fleisch verzichtet, ist besonders empathisch.

Claudia Christine Wolf



© Gehirn und Geist / Christian Barthold

Ein typischer Grillabend bei Robert und Christina: Über der glühenden Kohle brutzeln Rostbratwürste und Gemüsespieße – fein säuberlich voneinander getrennt. "Fleisch gehört für mich zu einer richtigen Mahlzeit einfach dazu. Nur Grünzeug essen wie Christina, das könnte ich nicht", sagt Robert, während er Ketschup über seine Bratwurst kippt und den Teller mit einem Salatblatt garniert. "Alles eine Frage des Willens", kontert Christina. "Du hast es schließlich noch gar nicht ausprobiert. Hey, meine Spieße bitte nicht mit der Fleischzange umdrehen!"

Eigentlich sind die beiden ein glückliches Paar. Doch beim Essen kommt es immer wieder zu Streitereien: Robert ist überzeugter Fleischesser, Christina ebenso überzeugte Vegetarierin. Bereits als Kind verweigerte die heute 28-Jährige tierische Kost – sehr zum Leidwesen ihrer Eltern, die ihrer Tochter "vorpубertäre Aufsässigkeit" unterstellten. Ganz Unrecht hatten sie vielleicht nicht. Vegetarier schwimmen gern gegen den Strom – das war schon Mitte des 19. Jahrhunderts so. Im Rahmen der Reformbewegung, die die Industrialisierung und die zunehmende Verstädterung kritisierte und eine naturnahe Lebensweise propagierte, entstanden die ersten Vegetariervereine.

"Die fleischlose Ernährung war Teil der damaligen Ideologie", berichtet Sebastian Zösch, Geschäftsführer beim Vegetarierbund Deutschland, den es seit 1892 gibt. So hätten die Anhänger der Bewegung häufig auch auf Genussmittel wie Zigaretten und Alkohol verzichtet. "Zudem spielten ethische Argumente damals bereits eine Rolle." Dennoch: Heute essen 85 Prozent der Deutschen täglich oder nahezu täglich Fleisch und Wurst, und in Restaurants bestellen die meisten ein

Fleischgericht. Trotzdem überzeugen Bücher wie "Tiere essen" von Jonathan Safran Foer oder "Warum wir Hunde lieben, Schweine essen und Kühe anziehen" von Melanie Joy immer mehr Menschen von einem fleischlosen Leben. Der Lebensmittelhandel hat sich auf die Ernährungswünsche der Deutschen eingestellt: In den meisten Supermärkten hat die Tofuwurst bereits ihren festen Platz.

Aus medizinischer Sicht eine durchaus positive Entwicklung. Verglichen mit Fleischessern sind Vegetarier seltener übergewichtig und leiden nicht so oft an Bluthochdruck, Diabetes sowie Gallen- und Nierensteinen. Auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen – die häufigste Todesursache in Deutschland – und einige Krebsarten treten bei ihnen seltener auf. Wer auf Fleisch verzichtet, sollte allerdings auf eine ausreichende Zufuhr bestimmter Nährstoffe achten, etwa auf die Zufuhr von Vitamin B12 – sonst kann es zu Mangelerscheinungen kommen. Die gesundheitlichen Aspekte des Vegetarismus sind bereits vielfach dokumentiert. Ganz anders steht es um die psychologische Ebene des Fleischverzichts: Weshalb werden manche Menschen Vegetarier? Und inwiefern unterscheiden sie sich von Fleischessern?

### **Moralische Motive**

"Ich fand die Vorstellung erschreckend, Tiere zu essen", erinnert sich Christina. "Und die gängigen Praktiken in der Massentierhaltung haben mich darin bestärkt, kein Fleisch zu essen." Als Kind sei sie beim Zappen durch die TV-Kanäle auf eine Dokumentation gestoßen, die die Zustände in deutschen Schlachthöfen zeigte. "Die Bilder haben mich schockiert." Von jetzt auf gleich sei sie aber trotzdem nicht Vegetarierin geworden. "Es war ja nicht so, dass mir Fleisch nicht geschmeckt hätte", räumt Christina ein. An ihr letztes Steak erinnert sie sich noch sehr genau. "Ich muss damals ungefähr zehn gewesen sein", erzählt sie. "Eine befreundete Klassenkameradin lud mich zum Grillen ein, und irgendjemand legte mir das Steak auf den Teller." Hungrig wie sie gewesen sei, habe sie es gegessen – und wurde anschließend von Gewissensbissen geplagt.

Schweine sind sensible Tiere. Am Verzehr des Koteletts hindert das Fleischesser nicht.

Ihre Motive outen Christina als "moralische Vegetarierin". Dabei handelt es sich um Menschen, die sich vor allem aus ethischen Gründen vegetarisch ernähren, etwa weil Fleischkonsum bedeutet, dass Tiere getötet werden und leiden müssen. Eine umfangreiche Onlinebefragung der Psychologinnen Nicole Kämpfe-Hargrave und Kristin Mitte von der Friedrich-Schiller-Universität Jena ergab, dass knapp zwei Drittel der Vegetarier zu dieser Gruppe zählen. Hingegen sind "gesundheitliche Vegetarier" (20 Prozent) in erster Linie um ihr eigenes Wohl besorgt und stellen den Fleischkonsum beispielsweise als Reaktion auf Fleischskandale ein. Einer dritten Gruppe, den "emotionalen Vegetariern"



(11 Prozent), schmeckt Fleisch einfach nicht. Und ein kleiner Teil (6 Prozent) kann sich nicht mehr daran erinnern, was genau der Auslöser für die Ernährungsumstellung war.

"Häufig spielen auch mehrere Faktoren eine Rolle", berichtet Sebastian Zösch. So könne es sein, dass manche Menschen zunächst aus gesundheitlichen Gründen auf Fleisch verzichten. Hätten sie sich erst einmal an die neue Diät gewöhnt, so würden sie automatisch offener für andere Aspekte des Fleischverzichts. "Trotzdem gibt es meist einen konkreten Auslöser." Die Befragung von Kämpfe-Hargrave und Mitte lieferte weitere Erkenntnisse: Vegetarier, bei denen die ethischen Motive überwiegen, neigen eher dazu, den Fleischkonsum ihrer Mitmenschen anzuprangern und sich über deren "Uneinsichtigkeit" zu ärgern – das erklärt auch, weshalb Christina und Robert beim gemeinsamen Mahl immer wieder aneinandergeraten.

Anscheinend wird so mancher Vegetarier nicht zu Unrecht als Moralapostel tituliert. Der typische Vegetarier ist außerdem weiblich, jung, lebt in einer Großstadt und ist überdurchschnittlich gebildet. Offenbar besteht auch ein Zusammenhang zwischen Vegetarismus und Intelligenz, wie die Ergebnisse einer groß angelegten Studie zeigen. Im Jahr 1970 wurden in Großbritannien die Geburten von rund 17 200 Jungen und Mädchen registriert, deren soziale und gesundheitliche Entwicklung verfolgt werden sollte. Als die Kinder zehn waren, bestimmten Wissenschaftler um David Batty von der University of Glasgow deren Intelligenzquotient, 20 Jahre später befragten sie die inzwischen 30-jährigen Männer und Frauen zu ihren Ernährungsgewohnheiten. Die Auswertung von 8170 Datensätzen zeigte: Verglichen mit Fleischessern hatten Vegetarier den höheren "Kindheits-IQ": Dieser lag bei 106, während Fleischesser im Schnitt nur 99 Punkte erreichten.

### **Schlaue Vegetarier**

Die Forscher mutmaßen, dass eine hohe Intelligenz dazu beiträgt, die Vorteile einer vegetarischen Ernährung zu erkennen – etwa die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit. So ist seit Längerem bekannt, dass intelligente Menschen auch seltener zur Zigarette greifen oder das Rauchen mit einer höheren Wahrscheinlichkeit wieder aufgeben. Das könnte erklären, weshalb Forscher um Ingvar Lundberg vom Karolinska-Institut in Stockholm 2006 einen Zusammenhang zwischen Intelligenz und kardiovaskulären Erkrankungen feststellten: je höher der IQ, desto geringer das gesundheitliche Risiko. Möglicherweise achten intelligente Menschen mehr auf ihren Körper und sind deshalb insgesamt gesünder.

Obwohl vieles für eine vegetarische Ernährung spricht, kommt bei den meisten Menschen nach wie vor Fleisch auf den Tisch. Wie rechtfertigen die Fleischesser das? Ziehen sie womöglich eine schärfere Grenze zwischen Mensch und Tier als

Vegetarier? Um diese Frage zu beantworten, bedienten sich Forscher um den Psychologen Marek Drogosz von der Akademie der Wissenschaften in Warschau des Konzepts der "menschlichen Einzigartigkeit": Demnach sind gewisse psychologische Eigenarten ausschließlich dem Menschen vorbehalten – etwa die Fähigkeit, so genannte sekundäre Emotionen wie Reue, Schuld, Melancholie oder Hoffnung zu empfinden.

Tiere hingegen seien lediglich zu primären, "animalischen" Gefühlen wie Angst, Panik, Schmerz oder Freude fähig. Eine Befragung von 123 Probanden mit unterschiedlichen Ernährungsgewohnheiten ergab, dass Fleischesser sehr viel genauer zwischen Primär- und Sekundäremotionen unterschieden. Veganer und Vegetarier hingegen schrieben Tieren vermehrt sekundäre emotionale Erfahrungen zu, die als typisch menschlich gelten. Besonders interessant waren die Ergebnisse einer Folgeuntersuchung mit 74 Versuchspersonen. Hier zeigte sich, dass Vegetarier und Veganer keinen Unterschied zwischen traditionell "essbaren" Tieren und typischen Haustieren machten. Ganz anders die Fleischesser: Verglichen mit dem Hund hatte das Schwein bei ihnen die schlechteren Karten – ihm trauten sie weniger Sekundäremotionen zu. Aus biologischer Sicht gibt es dafür keinen Grund. Schweine sind mindestens genauso intelligent, verspielt und sensibel wie Hunde.

Warum messen Fleischesser also mit zweierlei Maß? Laut der amerikanischen Psychologin Melanie Joy geht Fleischkonsum mit einer Bewusstseinslücke einher. Ein einfacher Selbsttest bringe dies ans Tageslicht: Man stelle sich dazu beispielsweise einen Teller mit dampfenden Spaghetti bolognese vor – eine leckere Mahlzeit für einen Fleischesser. Doch was, wenn man nun erführe, dass das Fleisch von einem Golden Retriever stamme? Den meisten von uns würde bei dieser Vorstellung der Appetit vergehen.

"Unsere Wahrnehmung von Fleisch ist fast ausschließlich kulturell bedingt", erklärt Joy. "Beim Golden Retriever denken wir automatisch an das lebende Tier." Bei traditionell essbaren Tieren sei diese Vorstellung blockiert – und damit unsere Emotionen und unsere Empathie für das Lebewesen. Vegetarier seien hier anders gestrickt: Schwein und Hund riefen die gleichen Gefühle hervor. In unserer Kultur hat Fleischkonsum zudem einen besonderen symbolischen Wert. Anthropologen zufolge steht er für die Dominanz des Menschen über die Natur, aber auch für Männlichkeit und Macht. Schließlich mussten sich unsere Vorfahren ihre Fleischration hart erkämpfen, und wahrscheinlich konnte ein erfolgreicher Beutezug das Überleben einer Familie sichern.

Hierzu passen die Ergebnisse einer Studie von 2000, in der ein Team um Michael Dunne von der Victoria University of Wellington in Neuseeland Vegetarier und Fleischesser zu deren Wertvorstellungen befragte. Die Auswertung verschiedener Fragebögen ergab, dass die Fleischesser eher dominanzorientiert waren und Gefühlen weniger Bedeutung zumaßen als Vegetarier –

Überzeugungen, die die symbolische Bedeutung des Fleischkonsums unterstreichen. Offenbar spiegelt sich das Selbstkonzept einer Person in ihren Ernährungsgewohnheiten wider.

### **Mitgefühl im Hirnscanner**

Ein Team um Massimo Filippi und Maria Rossa untersuchte 2010 erstmals die neuronalen Grundlagen des Vegetarismus. Die Forscher vermuteten, dass das Mitgefühl moralischer Fleischverächter für ihre tierischen Verwandten im Hirnscan erkennbar sei. Menschen spüren die Emotionen anderer quasi am eigenen Leib: Freud und Leid des Gegenübers aktivieren das Empathienetzwerk unseres Gehirns – die Grundlage für ein soziales Miteinander. Allerdings ist die Reaktion des Gehirns durchaus abhängig davon, wie wir der jeweiligen Person gesinnt sind: Mit uns nahestehenden Menschen fühlen wir besonders intensiv mit.

Die italienischen Neurowissenschaftler zeigten ihren Probanden nun Fotos von menschlichem und tierischem Leid – etwa Bilder von Gewaltszenen oder Verletzungen – sowie neutrale Landschaftsbilder. Gleichzeitig registrierten sie die Hirnaktivität ihrer Versuchspersonen mittels funktioneller Magnetresonanztomografie (fMRT). Es zeigte sich, dass Vegetarier und Veganer insgesamt stärker auf negative Szenen reagierten als Fleischesser. Verschiedene Regionen des Empathienetzwerks wie das anteriore Zingulum oder der Gyrus frontalis inferior waren bei ihnen vermehrt aktiv. Dies deutet darauf hin, dass die Betreffenden die negativen Szenen als vergleichsweise belastend empfanden. Bei Tierbildern reagierten die Emotionsareale der Vegetarier und Veganer besonders stark. Eine gleichzeitige Verringerung der Amygdalaaktivität deutete darauf hin, dass die Probanden ihre Emotionen zu kontrollieren versuchten. Offenbar empfanden sie das Leid ihrer tierischen Verwandten besonders intensiv!

In einer Folgestudie von 2012 nahmen Filippi und Rossa eine weitere menschliche Eigenart ins Visier: unsere Fähigkeit, die Absichten anderer vorherzusagen, indem wir ihre Bewegungen analysieren. Die Forscher zeigten ihren Probanden kurze Filme, in denen sich Menschen, Schweine und Affen bewegten. Konnten sich Vegetarier und Veganer besser in die Tiere einfühlen? Das zumindest lassen die Ergebnisse vermuten. So waren bei Vegetariern vermehrt solche Hirnregionen aktiv, die eine Rolle bei der Nachahmung anderer spielen, etwa der mittlere frontale Gyrus in der rechten Hirnhälfte sowie die Insula. Bei Veganern hingegen feuerten vor allem linksseitig der inferiore frontale Gyrus und der mittlere temporale Gyrus – Teile des Spiegelneuronensystems.

Sowohl bei Vegetariern als auch bei Veganern aktivierten die Affenvideos zudem verschiedene Sprachareale. Offenbar versuchten die Probanden, die



Mundbewegungen ihrer nächsten Verwandten zu entschlüsseln. Diese Unterschiede in der Verarbeitung von Emotionen liefern erste Hinweise darauf, weshalb manche Menschen zu Vegetariern werden und andere nicht. Möglicherweise sind diese Unterschiede sogar angeboren – zusammen mit bestimmten Schlüsselerlebnissen könnte eine derartige Prädisposition dazu führen, dass manche Menschen den Fleischkonsum aufgeben. Der Psychologin Melanie Joy bescherte ein verdorbener Hamburger einen Krankenhausaufenthalt, und Christina erinnert sich bis heute an die schockierende Fernsehdokumentation, die sie als Kind sah. Um die genauen Mechanismen des Vegetarismus zu klären, sind weitere Studien nötig. So viel steht jedoch schon fest: Fleischesser und Vegetarier ticken verschieden.



## Vegetarismus: Besser essen, besser sein

Die ersten Vegetarier waren keine weltabgewandten Rohköstler, sondern Pioniere der modernen Öko-Bewegung.

Von Judith Baumgartner  
21. Mai 2013, ZEIT Geschichte Nr. 2/2013

"Die Küchenreform [ist] die Grundlage aller Reformen", verkündete Joseph Scharberg 1896 auf der Berliner Gewerbeausstellung im Treptower Park, einer gigantischen Schau mit fast viertausend Anbietern und sieben Millionen Besuchern. Vielen galt sie als Berlins "verhinderte Weltausstellung" (die eigentliche fand in diesem Jahr in Paris statt), und Scharberg war der Initiator des viel beachteten vegetarischen Ausstellungspavillons. An einem Frühstück, bei dem sowohl Fleischspeisen als auch vegetarische Gerichte serviert wurden, nahmen ungefähr hundert interessierte Gäste teil, "darunter hohe Verwaltungsbeamte, Universitätsprofessoren, Vertreter der Leitung der Gewerbeausstellung und Vertreter der Presse". Welche Speisen allerdings besser ankamen, die mit oder die ohne Fleisch, wurde in den Zeitungsartikeln, die über die Gewerbeausstellung berichteten, nicht erwähnt. So war die vegetarische Idee zwar präsent, erwies sich aber am Ende als das, was sie auch im deutschen Kaiserreich zu jener Zeit war: ein exotisches Randphänomen.

Wie groß die Schar der Anhänger der vegetarischen Bewegung um die Jahrhundertwende wirklich war, ist entsprechend schwer zu ermitteln. Im damaligen Deutschen Vegetarier-Bund hatten sich in 33 lokalen Vereinen insgesamt 1.500 Mitglieder organisiert – gemessen an der damaligen Bevölkerung verschwindend wenige Menschen. Aufmerksamkeit aber war ihnen gewiss. Und sie konnten sich auf eine jahrtausendealte Tradition berufen.

Schon der römische Dichter Ovid erwähnt die Idee der fleischlosen Ernährung. So heißt es in seinen Metamorphosen über den Mathematiker Pythagoras, der im 6. Jahrhundert vor Christus lebte: "...und er war auch der erste, der Fleischessen verwarf und die Zweifelnden also belehrte: Hütet, ihr Sterblichen, Euch, den Leib mit abscheulichen Mahlen Euch zu entweih'n! Frucht gibt's und Obst an den hängenden Zweigen." Aufgrund dieses Zitats wurde die fleischlose Ernährung noch bis in die erste Hälfte des 19. Jahrhunderts in Europa als "pythagoreische Ernährung" bezeichnet.

Im Zeitalter der Aufklärung gab Jean-Jacques Rousseau (1712–1778) den entscheidenden Impuls für eine neue Beschäftigung mit den antiken Ideen. Der Begründer des Naturismus predigte Selbstgenügsamkeit, sein Ideal war ein naturgemäß geführtes Leben, zu dem in seinen Augen auch die Pflanzenkost gehörte. Sie schien ihm um ein Vielfaches reiner und schöner als die Fleischnahrung. Und der Mensch habe als einziges Lebewesen die Möglichkeit zur freien Wahl und könne sich bewusst auf ein naturnahes Leben besinnen.

Jean Antoine Gleizès (1773–1843), ein französischer Privatgelehrter, entwickelte dann in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts den antiken Pythagoreismus zum modernen Vegetarismus weiter. Finanziell unabhängig, widmete sich der Franzose auf seinem Landsitz in den Pyrenäen Studien zur vegetarischen Ernährung. Sein Hauptwerk *Thalysia* oder das Heil der Menschheit erschien 1840. Der Titel spielt auf einen antiken Ritus an: *Thalysia* wurde das Opfer genannt, "das die Ackerbauern nach der Ernte aus Dankbarkeit gegen die Götter darbrachten, deren segnender Kraft sie das Wachstum der Früchte der Erde verdankten". Zahlreiche vegetarisch gesinnte Vereine, Zeitschriften und Speiselokale des 19. Jahrhunderts führten den Begriff im Titel.

Die Anfänge der vegetarischen Idee in Deutschland fallen mit dem Scheitern der Revolution von 1848/49 zusammen. Die Hoffnung auf Demokratie und nationale Einheit war zerstört; ein freies politisches Engagement war in der Reaktionszeit kaum noch möglich. Viele der desillusionierten Revolutionäre versuchten daher, sofern sie nicht auswanderten oder in Haft saßen, auf anderen Wegen die Gesellschaft zu verändern.

Einer dieser Achtundvierziger war der Rechtsanwalt und Publizist Gustav Struve (1805–1870). Durch die Lektüre von Gleizès' Werk wurde er auf die fleischlose Lebensweise aufmerksam und gründete nach seiner Rückkehr aus dem amerikanischen Exil 1868 mit Gesinnungsgenossen einen vegetarischen Verein, der bis heute unter dem Namen Vegetarische Gesellschaft Stuttgart besteht. Ein Jahr danach erschien sein Buch *Pflanzenkost* – die Grundlage einer neuen Weltanschauung, das die vegetarische Bewegung nachhaltig beeinflusste.