

Dr. med. Ernst Walter Henrich

# Vegan

## Die gesündeste Ernährung

und ihre Auswirkungen auf  
Klima- und Umweltschutz, Tier- und Menschenrechte





### Der Autor

Ernst Walter Henrich studierte Medizin in Köln und promovierte 1986 an der medizinischen Fakultät zum Dr. med. Nach seiner naturheilkundlichen Fortbildung erhielt er 1988 durch die Ärztekammer die Erlaubnis zum Führen der Zusatzbezeichnung „Naturheilverfahren“. Er spezialisierte sich auf Gebiete der Gesundheitsvorsorge – insbesondere auf gesunde Ernährung und gesunde Hautpflege. Diese Spezialgebiete lehrt er seit vielen Jahren auf Fortbildungsseminaren. Dr. med. Ernst Walter Henrich ernährt sich seit vielen Jahren vegan. Sein ebenfalls vegan ernährter Hund Felix erreichte das erstaunliche Alter von 19 Jahren.

**Wichtige aktuelle Nachrichten und wissenswerte Informationen rund um die vegane Ernährung finden Sie auf**

**[www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info)**

### **Wenn Sie diese Broschüre weiterverteilen möchten,**

senden wir Ihnen auch eine grössere Anzahl an Exemplaren kostenlos zu. Bitte nutzen Sie das Anforderungsformular unter [www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info)

### **Impressum**

Vegan – Eine ärztliche Empfehlung für die gesündeste Ernährung mit den positiven Auswirkungen auf Klima- und Umweltschutz, Tier- und Menschenrechte.

Herausgeber: Dr. med. Henrich ProVegan Stiftung (als gemeinnützig und förderungswürdig anerkannt)

Autor: Dr. med. Ernst Walter Henrich

Internet: [www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info), E-Mail: [info@ProVegan.info](mailto:info@ProVegan.info)

Ausgabe 09/2013

Bildnachweis:

© Fotolia.com: soupstock, olly

© iStockphoto.com: bluebird13, theo\_stock, Vladimir Maravic, Николай Григорьев, loops7, Carey Hope, Chris Schmidt, Mayumi Terao

© PETA Deutschland e.V.

CDC/Dr. Lyle Conrad

# Vorwort des Autors

Schon das Genie Albert Einstein sagte bereits vor Jahrzehnten:

*„Nichts wird die Gesundheit der Menschen und die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur **vegetarischen** Ernährung.“*

Erstaunliche Worte zu einer Zeit, in der man noch nicht so viel über die Zusammenhänge und die Auswirkungen der Ernährung auf Gesundheit, Umwelt, Klima, Welthunger, Tier- und Menschenrechte wusste. Hätte Albert Einstein damals bereits über die Erkenntnisse der modernen Wissenschaften verfügen können, so wäre seine Aussage mit Sicherheit leicht modifiziert erfolgt:

*„Nichts wird die Gesundheit der Menschen und die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur **veganen** Ernährung.“*

Die vegane Ernährung enthält keinerlei tierliche Bestandteile und ist, sofern richtig und abwechslungsreich durchgeführt, die gesündeste Ernährung und das Beste für Umwelt, Klima, Tiere und Menschen. Da die vegane Ernährung und vegane Lebensweise von so eminenter Bedeutung für jeden einzelnen Menschen, für die Gesellschaft insgesamt, insbesondere für unsere Kinder und Enkel, für die Umwelt, das Klima und die Tiere ist, habe ich mich entschlossen, diese kleine Broschüre herauszugeben. Denn nur durch genügend gute Informationen kann man auch gute Entscheidungen zum eigenen Wohl und zum Wohl der Welt treffen.

Die Ernährungsgewohnheiten der Industrienationen haben dramatische Auswirkungen auf die Gesundheit der Menschen, auf den Klimawandel, auf die Umwelt insgesamt, auf das Schicksal der Tiere, auf das Schicksal von Millionen hungernder Menschen und auf den Hungertod von Millionen Kindern. Diese Broschüre und die Website [www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info) möchten die unglaublich vielen Vorteile der veganen Ernährung für Mensch, Tier, Umwelt und Klima aufzeigen.

Wichtig ist zu wissen, dass die vegane Ernährung nicht einmal Askese oder wirklichen Verzicht, sondern Schlemmen pur bedeutet, wie die veganen Kochbücher und veganen Restaurants eindrucksvoll beweisen.

Den begleitenden Kurzfilm zu dieser Broschüre finden Sie unter [www.ProVegan.info/kurzfilm-vegan](http://www.ProVegan.info/kurzfilm-vegan)

Dr. med. Ernst Walter Henrich



# Vegan

## Die gesündeste Ernährung

Die Ernährung hat entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit: „Man ist was man isst.“ Eine optimale Ernährung eröffnet uns wunderbare Chancen, ein langes Leben bei bestmöglicher Gesundheit und guter Fitness zu verbringen. Was liegt bei dieser herausragenden Bedeutung der Ernährung näher, als sich kundig zu machen, wie gesunde Ernährung aus ernährungswissenschaftlicher Sicht anhand weltweiter seriöser Studien aussieht?

Obwohl wir alle die Empfehlungen aus der Presse kennen, mehr Obst und Gemüse und weniger Fleisch zu essen, gilt Fleisch immer noch als normaler Bestandteil einer gesunden Ernährung. Die **gesundheitlichen Schäden durch Fleisch** wurden aber durch unzählige

ge wissenschaftliche Studien offengelegt. Die **katastrophalen gesundheitlichen Folgen durch Milch, Käse und andere Milchprodukte** sind weit weniger bekannt. Wenn Naturkatastrophen oder Terroranschläge Hunderte oder Tausende von Toten fordern, ist das Entsetzen gross. Wenn aber eine gesellschaftsimmanente **Fehlernährung Millionen von Toten** durch Krebs, Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Alzheimer, Übergewicht und andere schwerste ernährungsbedingte Erkrankungen verursacht, wird dies mit einem erstaunlichen Gleichmut hingenommen. Während die Bevölkerung über gesunde Ernährung fehlinformiert und in die Irre geführt wird, **profitieren bestimmte Wirtschaftszweige von dieser Situation**.

**Ärzte, Kliniken, Hersteller medizinischer Geräte und Pharmakonzerne** können nur hohe Profite einfahren, wenn die Menschen an chronischen Krankheiten leiden und behandelt werden. Die **Tierindustrie** erzielt nur dann riesige Profite, wenn die Menschen krankmachende Tierprodukte wie Fleisch, Milch, Milchprodukte, Eier und Fisch konsumieren. Tückisch ist, dass die gesundheitlichen Folgen der Fehlernährung mit Tierprodukten nicht sofort, sondern erst nach Jahren sichtbar werden. Zwar ist der medizinische Fortschritt gewaltig, aber wir zahlen dafür in zweierlei Hinsicht einen hohen Preis. Zum einen steigen die **Gesundheitskosten** und damit die Krankenkassenbeiträge. Zum anderen werden aufgrund des medizinischen Fortschritts die durch Tierprodukte krank gewordenen Menschen immer älter. Mit Chemotherapie, Pillen, modernsten medizinischen Geräten, Operationen und anderen teuren invasiven Eingriffen werden **nicht die Ursachen, sondern die Symptome** der chronischen Erkrankungen behandelt, das Leben und damit aber meistens auch **das Leiden der Kranken verlängert**. Dabei sollte das Ziel einer verantwortungsvollen Medizin im Interesse der Menschen ein langes Leben bei bester **körperlicher und geistiger Gesundheit** sein. Dies kann aber **nur durch Prävention**, also durch eine **gesunde Ernährung** und einen gesunden Lebensstil erreicht werden. Aber an gesunden Menschen verdienen weder die Ärzte, die Kliniken, die Pharmaindustrie noch die Hersteller der Medizingeräte. Wer aber hat dann ein Interesse daran, die Menschen gesund zu erhalten? Nach meinen Beobachtungen auch die **Krankenkassen** nicht. Denn wie hoch auch immer die Gesundheitskosten steigen, die Versicherten werden sie durch ihre höheren Versicherungsbeiträge bezahlen müssen. Auch die **Politik** ist so fest im Griff der profitierenden Gesundheits- und Tierindustrien, dass auch von dort keine Hilfe zu erwarten ist.

Aber es kommt noch schlimmer. Auf den ersten Blick unabhängige Ernährungsorganisationen, die offizielle Ernährungsempfehlungen für die Bevölkerung herausgeben, werden überall auf der Welt in erheblichem Umfang **von der Fleisch-, Milch- und Eierindustrie finanziert**. Viele Wissenschaftler in scheinbar unabhängigen Ernährungsinstitutionen erhalten z. B. gut bezahlte Beraterverträge oder sonstige lukrative Aufträge von der Fleisch-, Milch- und Eierindustrie. Werden diese Organisationen und deren Wissenschaftler unter diesen Umständen Empfehlungen gegen Produkte der Firmen aussprechen, von denen sie bezahlt werden oder in anderer Weise profitieren? Auch in der Politik sind die Interessenvertreter der Tierindustrie sehr erfolgreich tätig. Genau deshalb fliessen auch weltweit gigantische Summen in Form von **Subventionen** an die Tierindustrie. Alleine die EU gibt jährlich mehr als 50 Milliarden Euro für die Subventionen der Agrarindustrie aus, am meis-

ten davon an die Tierindustrie. Selbst zusätzliche Exportprämien werden für Tierprodukte gezahlt, sodass billige Tierprodukte aus der EU den Weltmarkt überschwemmen und die Existenzen der Bauern in armen Ländern zerstören.

**In den staatlichen Gremien, die offizielle Ernährungsempfehlungen festlegen, sitzen überall auf der Welt meistens sogar mehrheitlich Vertreter der Tierindustrie.** So gut wie immer sind diese nicht als Vertreter der Tierindustrie erkennbar. Hochdotierte Beraterverträge mit der Tierindustrie oder andere lukrative Aufträge fallen als „Nebentätigkeit“ nicht weiter auf. Professor Campbell hat als Insider in seinem Buch „China Study“ dieses System offengelegt. Ein Beispiel aus der Schweiz, wo man sich noch nicht einmal bemühte, die Verbindungen zur Tierindustrie zu verbergen: Bis vor kurzem sass die Marketingleiterin der Fleischindustrie in der „Eidgenössischen Ernährungskommission“, die als oberste Instanz für offizielle Ernährungsempfehlungen in der Schweiz gilt und die Schweizer Regierung berät. Diese Dame war als Marketingleiterin der Fleischindustrie dafür zuständig, den Fleischabsatz zu fördern. Ist es vorstellbar, dass sich diese Dame gegen Fleisch ausspricht und sich damit gegen die Interessen ihres Arbeitgebers stellt?

Dies ist ein weltweit gängiges System der **legalen Manipulation**. In den Ernährungsgremien sitzen Lobbyisten, Ernährungswissenschaftler und Ärzte, PR- und Marketingfachleute, die von der Fleisch-, Milch- und Eierindustrie finanziert werden. Und genau diese Personen arbeiten die offiziellen Ernährungsempfehlungen für die Bevölkerung aus. Und diese Empfehlungen widersprechen deshalb so oft dem Stand der seriösen Wissenschaften, welche die negativen Auswirkungen der Tierprodukte auf die Gesundheit nachweisen. Professor Dr. T. Colin Campbell fasste das **System der Manipulation** in seinem Buch wie folgt zusammen: *„Wir wissen enorm viel über die Verbindung zwischen Ernährung und Gesundheit. Aber die wahre Wissenschaft wird unter einem Wirrwarr von unsachlichen oder sogar gesundheitsgefährdenden Informationen begraben – verursacht durch Pseudowissenschaft, Modediäten und Propaganda der Nahrungsmittelindustrie.“*

Eine beliebte und gängige Manipulationsmethode ist das Anzweifeln der Studien seriöser Wissenschaftler, die klare Fakten über die Gesundheitsschädlichkeit von Tierprodukten vorlegen. Es werden belanglose Einzelheiten, wie z. B. an der Methodik einer Studie, kritisiert. Die Kritik ist zwar völlig willkürlich an den Haaren herbeigezogen und kann meistens auch einfach widerlegt werden. **Aber das Ziel der Tierindustrie ist erreicht: Die Studie wurde von einem Helfer der Tierindustrie kritisiert und plötzlich ist die betreffende Studie „umstritten“.** Argumentieren nun seriöse Wissenschaftler mit einer absolut seriösen Studie, dann wird dieser seriösen Studie das Zauberwort „umstritten“ entgegengehalten. Und schon hat man es mit unfairen Methoden geschafft, die Glaubwürdigkeit von seriösen Wissenschaftlern und ihren Studien zu beschneiden. Der normale Bürger kann dies alles nicht durchschauen und setzt „umstritten“ mit „falsch“ oder „unseriös“ gleich. Die drastischen langfristigen Folgen für seine Gesundheit aufgrund manipulativer Propaganda trägt der verunsicherte Bürger mit oft jahrelangem Leiden.

Beliebt und gängig ist auch die Manipulationsmethode, sich **Stoffe aus einem gesundheitsschädlichen Produkt wie Milch selektiv herauszusuchen**, die unbestritten auch wichtig in der Ernährung sind, und **mit diesen Substanzen das gesamte Nahrungsmittel**

**manipulativ aufzuwerten.** So werben die Milchindustrie und ihre Helfer seit Jahren, dass Milch wegen ihres Gehalts an Kalzium und Eiweiss so gesund sei und für starke Knochen Sorge. Tierliches Eiweiss, besonders das aus der Milch, ist ein sehr guter **Förderer des Krebswachstums**. Dies wurde in Studien nachgewiesen. Professor Dr. T. Colin Campbell untersuchte dies auch im Rahmen seiner China Study, die von amerikanischen und chinesischen Steuergeldern finanziert wurde, und stellte fest: **„Welches Protein erwies sich durchwegs stark und nachhaltig als krebserregend? Kasein, das 87 % des in der Kuhmilch enthaltenen Proteins ausmacht, förderte alle Stadien des Krebswachstums. Welche Proteinart erwies sich auch bei Verabreichung hoher Dosen als nicht förderlich für die Krebsentstehung? Die gefahrlosen Proteine waren pflanzlichen Ursprungs, z. B. aus Weizen und Soja.“** Es gibt unzählige weitere Studien, die die erheblichen Gesundheitsgefahren durch Milch aufzeigen. Aber es kommt noch schlimmer: Laut einer Untersuchung des Schweizer Bundesamts für Gesundheit (BAG) stammen **92 % der giftigen Substanzen in der Nahrung (Dioxine und PCB) aus Tierprodukten. Grösster einzelner Lieferant für Giftstoffe ist die Milch mit 47 %!**

Kalzium erhält man sogar besser aus pflanzlicher Nahrung. Die **Bioverfügbarkeit von Kalzium** aus der Milch ist im Vergleich zu verschiedenen kalziumreichen Gemüsesorten (z. B. Brokkoli) relativ gering. Das bedeutet, dass die Milch zwar reich an Kalzium ist, aber dieses Kalzium vom Körper nicht so gut aufgenommen und genutzt werden kann. Tierliche Eiweissquellen wie Milchprodukte, Fleisch und Eier führen zudem aufgrund des hohen Gehalts an schwefelhaltigen Aminosäuren zu **erheblichen Kalziumverlusten** über die Nieren. Man muss sich dies einmal auf der Zunge zergehen lassen: Milch wird wegen ihres schädlichen Eiweissgehalts gelobt, gleichzeitig sorgt dieser hohe Eiweissgehalt aber dafür, dass das ausgelobte Kalzium in der Milch nicht nur unwirksam bleibt, sondern offensichtlich sogar Kalzium verloren geht! **Nicht umsonst sind die Osteoporoseraten in den Ländern am höchsten, in denen am meisten Milch getrunken wird, und am niedrigsten in den Ländern, in denen am wenigsten Milch getrunken wird.**

Selbstverständlich weiss der Normalbürger auch nichts davon, dass die Milch eine Unzahl verschiedener **Hormone** (Wachstumshormone, Sexualhormone usw.) enthält, die wegen ihrer gesundheitlichen Risiken sonst nur auf ärztliches Rezept in der Apotheke erhältlich sind. Kuhmilch dient biologisch dazu, ein Kalb innerhalb kürzester Zeit wachsen zu lassen. Wenn aber dieser **Hormoncocktail** auf einen Organismus wie den Menschen trifft, der für diese Wirkungen nicht ausgelegt ist, dann wird das gesamte Muster chronischer, oft tödlicher Erkrankungen durch Milch verständlich: Krebs, Herzerkrankungen, Diabetes, Demenz, Alzheimer, Schlaganfälle, Adipositas usw.

Das Ausloben gesundheitlicher Vorteile der Milch aufgrund von Eiweiss und Kalzium ist genauso absurd, als wenn man Giftpilze als gesund propagieren würde, nur weil unbestritten auch gesunde Vitamine in diesen Giftpilzen enthalten sind.

Die Märchen der Tierindustrie, wonach Fleisch, Eier, Milch und Milchprodukte gesunde und wertvolle Nahrungsmittel seien, werden widerspruchslös von meist ahnungslosen Verbrauchern und von desinteressierten Politikern hingenommen. Nicht nur das, in vielen Staaten und der EU werden ungesunde Tierqualprodukte noch dazu massiv mit Steuer-

geldern subventioniert. Dieses Verhalten der Politiker ist völlig inakzeptabel, weil sie offensichtlich **die wirtschaftlichen Interessen der Tierindustrie höher bewerten als das gesundheitliche Wohlergehen der Bürger**, denen sie eigentlich in erster Linie verpflichtet sein sollten.

Gesunde Ernährung wird manchmal sogar in der **Presse** niedergemacht. Im Einzelfall kann nie nachgewiesen werden, ob der verantwortliche Journalist nur unwissend war oder zu enge Verbindungen zur Tierindustrie und damit wirtschaftliche Interessen hatte. Ein Beispiel: Im Jahr 2004 starb ein Kleinkind, das durch seine Eltern angeblich vegan ernährt wurde. Tatsächlich nahm das Kind aber überhaupt keine Nahrung, also auch keine vegane Kost zu sich! Das Kind wurde auch keiner ärztlichen Hilfe zugeführt, um die der Appetitlosigkeit zugrundeliegende schwere Lungenentzündung behandeln zu lassen. Das Erstaunliche an dieser Sache ist aber nicht nur, **dass das Kind überhaupt keine (gesunde vegane) Ernährung aufnahm**, sondern dass die Eltern zudem Anhänger einer sogenannten „Urkost“ waren. Diese „Urkost“ hat aber nichts mit einer gesunden, ernährungsphysiologisch wertvollen veganen Ernährung zu tun. Die Presse hielt es wie so oft nicht für nötig, den Fall sauber zu recherchieren oder sich mit den ernährungswissenschaftlichen Grundlagen der veganen Ernährung zu beschäftigen. Nein, die Presse verurteilte die vegane Ernährung im Interesse und zum Vorteil der Tierindustrie mit den bekannten **Vorurteilen**, obwohl der konkrete Fall nichts mit veganer Ernährung zu tun hatte. Bei der Bevölkerung bleibt aber ein falscher Eindruck über die vegane Ernährung hängen, so wie es für die Tierindustrie von Interesse ist.

Dem gegenüber stehen Millionen von Menschen, die wegen massiver Fehlernährung, insbesondere durch **Fleisch, Milch, Milchprodukte, Eier, tierliche Fette und Proteine**, an Übergewicht, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Angina pectoris, Schlaganfällen, Arteriosklerose, Osteoporose, Krebs, Diabetes, Alzheimer und weiteren chronischen Erkrankungen leiden und sterben. Unzählige ernährungswissenschaftliche Untersuchungen der letzten Jahre offenbarten den Zusammenhang zwischen dem Konsum von Tierprodukten und diesen schweren Erkrankungen. Die Belastung von **Fisch** mit Umweltgiften wie Dioxinen und Schwermetallen wurde in den letzten Jahren intensiv untersucht und in einem erschreckend hohen Ausmass nachgewiesen. Die Universitäten Barcelona und Granada untersuchten 2009 in verschiedenen Studien die Quecksilberbelastung von Kindern und Schwangeren und stellten einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Fischkonsum und **Quecksilberbelastung** fest. Eine erhöhte Quecksilberkonzentration beeinträchtigte eindeutig die **geistige Leistungsfähigkeit der Kinder** (Gedächtnis, Sprache) und war mit einer **Entwicklungsverzögerung** der Kinder verbunden. Mehrere Studien, u. a. eine französische Studie von 2007, enthüllten, dass gerade **Fisch und Milch** die bedeutendsten Quellen für die Aufnahme von **Giftstoffen** (Dioxinen, Furanen und dioxin-like PCBs) sind.

Eine grosse Anzahl von Studien haben einen Zusammenhang zwischen **Milchkonsum** und einer **Vielzahl schwerwiegender Erkrankungen** wie Brustkrebs, Prostatakrebs, Alzheimer, Multipler Sklerose, Parkinson, Diabetes Typ I, Diabetes Typ II, Eierstockkrebs, Osteoporose usw. aufzeigen können. Die von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) veröffentlichten Zahlen über die weltweite **Brustkrebshäufigkeit** korrelieren mit der **Höhe**

**des Milchkonsums** in den Ländern. Der von der EU in Auftrag gegebene „EU-BST-Human-Report“, der die Auswirkungen des Milchkonsums auf die menschliche Gesundheit überprüfte, kam zu dem Schluss, dass von den Hormonen in der Milch das **Wachstum von bösartigen Tumoren**, insbesondere bei Brust- und Prostatakrebs, gefördert werden kann.

Die Millionen Kranken und Toten durch tierliche Produkte werden ohne Aufschrei in der Presse offensichtlich als „normal“ hingegenommen. Wenn aber in einem Einzelfall bei einer angeblich veganen Ernährung (die aber tatsächlich nicht vegan war) bei verantwortungslosen Eltern etwas schief gelaufen ist, dann ist nicht nur der Aufschrei gross, sondern es entlädt sich eine regelrechte Empörung der Ahnungslosen und der Interessenvertreter der Tierindustrie. Diese Ergüsse der Laienpresse und Lobbyisten der „Nutztierindustrie“ stehen **im krassen Gegensatz zu den Ergebnissen der seriösen wissenschaftlichen Ernährungsforschung und den Aussagen renommierter Ernährungswissenschaftler**. So nehmen zum Beispiel in einem gemeinsamen Positionspapier von 2003 die **Amerikanische Gesellschaft für Ernährung (ADA, American Dietetic Association)** und die **DC (Verband der kanadischen Ernährungswissenschaftler)** zu den gesundheitlichen Vorteilen der veganen Ernährung eindeutig Stellung. In diesen Verbänden sind die renommiertesten Ernährungswissenschaftler der USA und Kanadas zu finden. Allein die ADA hat etwa 70.000 Mitglieder. In diesem Positionspapier heisst es u. a.:

*„Gut geplante vegane und andere Formen der vegetarischen Ernährung sind für alle Phasen des Lebenszyklus geeignet, einschliesslich Schwangerschaft, Stillzeit, früher und späterer Kindheit und Adoleszenz.“*

Auch die Aussage des renommierten deutschen Ernährungswissenschaftlers, **Prof. Dr. Claus Leitzmann**, ist eindeutig:

*„Studien mit vegan lebenden Menschen, die weltweit, aber auch von uns durchgeführt wurden, zeigen, dass VeganerInnen im Durchschnitt deutlich gesünder sind als die allgemeine Bevölkerung. Körpergewicht, Blutdruck, Blutfett- und Cholesterinwerte, Nierenfunktion sowie Gesundheitsstatus allgemein liegen häufiger im Normalbereich.“*

2009 hat die **Amerikanische Gesellschaft für Ernährung (ADA, American Dietetic Association)** ein überarbeitetes Positionspapier über die vegetarische und vegane Ernährung publiziert und ihre Empfehlung für diese Ernährungsformen bestärkt. **Dort kommt man zu dem Schluss, dass vegetarische Ernährungsformen einschliesslich veganer Ernährung – sofern richtig durchgeführt –, gesund und nahrhaft für Erwachsene, Kleinkinder, Kinder und Heranwachsende sind und sogar chronische Krankheiten wie Herzerkrankungen, Krebs, Übergewicht und Diabetes vorbeugen und behandeln helfen können.** Das im Juli 2009 in der Zeitschrift „Journal of the American Dietetic Association“ veröffentlichte Papier repräsentiert die offizielle Grundhaltung der ADA **zur vegetarischen und veganen Ernährung**:

*„Die American Dietetic Association ist der Ansicht, dass gut geplante vegetarische Ernährungsformen, einschliesslich komplett vegetarischer oder veganer Ernährungsformen, ge-*

*sund sind, ernährungsphysiologisch bedarfsgerecht sind und gesundheitliche Vorteile in der Prävention und der Behandlung bestimmter Krankheiten bieten. Eine gut geplante vegetarische Ernährungsform ist für Menschen aller Altersstufen geeignet, eingeschlossen Schwangere, Stillende, Kleinkinder, Kinder, Heranwachsende und Sportler."*

Die **Ärztekommission PCRМ** („The Physicians' Committee for Responsible Medicine“, Ärztekommision für verantwortungsbewusste Medizin) ist eine gemeinnützige Organisation, die präventive Medizin fördert, klinische Forschung durchführt und höhere Standards für Ethik und Effizienz in der Forschung fördert. Die PCRМ empfiehlt **die vegane Ernährung als die gesündeste Ernährung** und begründet dies auch logisch nachvollziehbar:

*„Vegane Ernährung, die keine tierlichen Produkte enthält, ist sogar gesünder als vegetarische Ernährung. Vegane Ernährung enthält kein Cholesterin und sogar weniger Fett, gesättigte Fettsäuren und Kalorien als vegetarische Ernährung, weil sie keine Milchprodukte und Eier enthält. Die wissenschaftliche Forschung zeigt, dass die gesundheitlichen Vorteile zunehmen, wenn die Menge der Nahrung aus tierlichen Quellen in der Ernährung verringert wird, was die vegane Ernährung zur gesündesten insgesamt macht.“*

**Professor Dr. T. Colin Campbell**, Autor der Ernährungsstudie „The China Study“ erklärt die Vorteile einer veganen Ernährung so:

*„In der Tat zeigen diese Untersuchungsergebnisse, dass die grosse Mehrheit von vielleicht 80 bis 90 % aller Krebserkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen Formen von degenerativen Erkrankungen einfach durch eine rein pflanzliche Ernährung verhindert werden können, zumindest bis ins sehr hohe Alter.“*

*„Zudem existieren nun beeindruckende Belege, die beweisen, dass fortgeschrittene Herz-erkrankungen, bestimmte relativ fortgeschrittene Krebsarten, Diabetes und einige andere degenerative Erkrankungen durch Ernährung rückgängig gemacht werden können.“*

Mehr als vierzig Jahre war **Professor Dr. T. Colin Campbell** einer der weltweit führenden und anerkanntesten Ernährungsforscher. Der emeritierte Professor an der Cornell University hat mehr als 300 Forschungsarbeiten verfasst. Sein Vermächtnis, das China-Projekt, ist die umfassendste Studie über Gesundheit und Ernährung, die jemals durchgeführt wurde. Sie wurde durch staatliche Forschungsgelder der USA und Chinas finanziert.

**Hier einige Zitate aus dem Buch „China Study“ von Professor Dr. T. Colin Campbell:**

*„Diejenigen Menschen, die die meisten Nahrungsmittel tierischen Ursprungs zu sich nahmen, litten am meisten unter chronischen Erkrankungen. Sogar relativ kleine Nahrungsmittelmengen tierischen Ursprungs waren mit nachteiligen Wirkungen assoziiert. Diejenigen Menschen, die den grössten Nahrungsmittelanteil pflanzlichen Ursprungs zu sich nahmen, waren am gesündesten und tendierten dazu, keinerlei chronische Erkrankungen zu haben.“*

„Welches Protein erwies sich durchwegs stark und nachhaltig als krebserregend? Kasein, das 87 % des in der Kuhmilch enthaltenen Proteins ausmacht, förderte alle Stadien des Krebswachstums. Welche Proteinart erwies sich auch bei Verabreichung hoher Dosen als nicht förderlich für die Krebsentstehung? Die gefahrlosen Proteine waren pflanzlichen Ursprungs, z. B. aus Weizen und Soja.“

„Nährstoffe aus Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs steigerten das Tumorwachstum, während Nährstoffe aus pflanzlichen Nahrungsmitteln die Tumorentwicklung reduzierten.“

„Die enge Verbindung einer tierproteinreichen, fettreichen Ernährung mit Sexualhormonen und einer frühen Menarche, von denen beide das Brustkrebsrisiko erhöhen, ist eine wichtige Beobachtung. Sie verdeutlicht, dass wir unsere Kinder keine Kost, die reich an Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs ist, konsumieren lassen sollten.“

„Der Konsum tierischen Proteins war in der China Study auf überzeugende Weise mit der Krebshäufigkeit in Familien assoziiert.“

„Die Menschen, die am meisten Tierprotein zu sich nahmen, leiden am häufigsten an Herzerkrankungen, Krebs und Diabetes.“

„Diese Ergebnisse (...) zeigen, dass Herzerkrankungen, Diabetes und Adipositas mit Hilfe einer gesunden Ernährungsweise reversibel sind, also rückgängig gemacht werden können. Andere Untersuchungen zeigen, dass verschiedene Krebserkrankungen, Autoimmunerkrankungen, der Zustand von Knochen und Nieren, das Sehvermögen und altersbedingte Hirnschäden (wie kognitive Störungen und Alzheimer) in einem überzeugenden Ausmass durch Ernährung beeinflusst werden. Am wichtigsten ist der Umstand, dass die Ernährungsweise, die diese Erkrankungen rückgängig machte und/oder verhindern konnte, aus denselben vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln bestand, die sich sowohl in meinen experimentellen Forschungen als auch in der China Study als optimal gesundheitsfördernd erwiesen hatten. Die Ergebnisse stimmten überein.“

„Die jetzigen wissenschaftlichen Belege, von Forschern auf der ganzen Welt zusammengetragen, zeigen, dass die gleiche Ernährung, die für die Krebsprävention gut ist, genauso gut für die Prävention von Herzerkrankungen ist, genauso gut wie für Adipositas, Diabetes, Katarakt (Linsentrübung), Makuladegeneration, Alzheimer, kognitive Störungen, Multiple Sklerose, Osteoporose und andere Erkrankungen. Darüber hinaus kann diese Ernährung jedem nützen, unabhängig von der jeweiligen genetischen Veranlagung oder der persönlichen Disposition. Allen diesen Erkrankungen, und vielen anderen, liegt dieselbe Ursache zugrunde: Eine ungesunde, grösstenteils toxische Ernährungs- und Lebensweise, die einen Überschuss von krankheitsfördernden Faktoren und einen Mangel an gesundheitsfördernden Faktoren aufweist; in anderen Worten ausgedrückt: Die westliche Ernährung. In umgekehrter Richtung gibt es eine Ernährungsform, die allen diesen Krankheiten entgegenwirkt: Eine Ernährung, die auf vollwertigen Nahrungsmitteln pflanzlichen Ursprungs basiert.“

„Kurz gesagt handelt es sich dabei um den vielfältigen Gesundheitsnutzen pflanzlicher Nahrungsmittel und die weitgehend unbeachteten Gesundheitsrisiken von Nahrungsmitteln tierischer Herkunft, welche alle Fleischarten, Milchprodukte und Eier beinhalten.“

*„Ich war zu der Erkenntnis gekommen, dass einige unserer hoch gepriesenen Konventionen falsch sind und die wahre Gesundheit in grossem Ausmass verschleiert wurde. Am bedauerlichsten ist, dass die ahnungslose Öffentlichkeit den höchsten Preis bezahlt hat.“*

*„Ich will verwirrungsstiftende Informationen beseitigen, Gesundheit wieder einfach machen und dabei meine Behauptungen auf wissenschaftliche Beweise stützen, die aus Forschungen resultieren, die von Fachleuten durchgeführt wurden.“*

*„Eine der für mich persönlich erfreulichsten Erkenntnisse der Ernährungsforschung ist, dass gute Ernährung und gute Gesundheit einfach zu erreichen sind. Der biologische Zusammenhang zwischen Essen und Gesundheit ist ausserordentlich komplex, aber die Botschaft ist dennoch einfach. Die Empfehlungen aller massgeblichen Studien sind so einfach, dass ich sie in einem einzigen Satz zusammenfassen kann: Essen Sie vollwertige, pflanzliche Nahrungsmittel und reduzieren Sie den Konsum von raffinierten (Erklärung: verarbeiteten), mit Salzen und Fetten angereicherten Speisen auf ein Mindestmass.“*

*„Egal ob Wissenschaftler, Ärzte und politische Entscheidungsträger daran glauben, dass die Öffentlichkeit etwas ändern wird oder auch nicht, so muss der Laie darüber Bescheid wissen, dass eine Ernährung, die auf vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln basiert, bei weitem die gesündeste Ernährungsform ist.“*

**Dr. Caldwell B. Esselstyn** wurde 1994/1995 zum besten Arzt der USA ernannt. Er führte z. B. den ehemaligen US-Präsidenten Bill Clinton zu einer veganen Ernährung. Dr. Esselstyn schrieb das Buch **„Prevent and Reverse Heart Disease“**. In diesem Buch berichtet er über seine in den 80er und 90er Jahren durchgeführte Studie mit schwer herzkranken Patienten, denen durch Medikamente oder Operationen nicht mehr zu helfen war und die oftmals nicht mehr lange zu leben hatten. Alle Patienten, die sich strikt an seine fettarme vegane Ernährung hielten, überlebten nicht nur bis zur Fertigstellung seines Buches, sondern gewannen sogar ihre Gesundheit zurück.

Nach den Erkenntnissen von Dr. Esselstyn und anderen Wissenschaftlern braucht keine koronare Herzerkrankung jemals zu entstehen, weil sie alle ernährungsbedingt durch Fleisch, Milch, Milchprodukte, Eier und Fisch verursacht werden. Dr. Esselstyn erklärt deshalb deutlich, warum auch eine **vegetarische Ernährung nicht gesund** ist:

*„Der Verzehr von Fett bewirkt, dass der Körper selbst hohe Mengen an Cholesterin produziert, weshalb Vegetarier, die Öle, Butter, Käse, Milch, Eis, glasierte Donuts und gefülltes Gebäck essen, eine koronare Herzkrankheit entwickeln, obwohl sie Fleisch vermeiden.“*

Dr. Esselstyn betont in allen seinen öffentlichen Auftritten und in seinem Buch, dass nur eine rein pflanzliche Ernährung ohne Tierprodukte gesund ist und Herzkrankheiten verhüten oder heilen kann. Er lehnt jede Abweichung von einer streng veganen Ernährung ab:

*„Der Schlüssel zum Erfolg besteht darin, auch die Details zu beachten. In unserem Programm eliminieren wir die Aufnahme aller Bausteine der Arteriosklerose vollständig. Ohne Ausnahme. Patienten müssen den Satz ‚Ein bisschen kann nicht schaden.‘ aus ihrem Vokabular und Denken streichen. Heute wissen wir, dass das Gegenteil richtig ist: Schon ein bisschen kann schaden – und schadet auch tatsächlich.“*

Bill Clinton heilte durch eine vegane Ernährung, bei der er sich strikt an die Prinzipien von Professor Campbell und Dr. Esselstyn hielt und noch immer hält, seine schwere koronare Herzkrankheit, die sein Leben ernsthaft bedrohte und sogar mehrere schwere operative Eingriffe nötig machte. Bill Clinton sagte dazu in einem Interview:

*„Ich habe damit aufgehört, Fleisch, Käse, Milch und sogar Fisch zu essen. Auch esse ich überhaupt keine Milchprodukte mehr.“ Und weiter: „Ich entschied mich für diese Ernährung, um die Chancen auf mein langfristiges Überleben zu maximieren.“*

Trotz der überwältigend eindeutigen Beweislage aufgrund der seriösen wissenschaftlichen Fakten verbreiten grosse Teile der Presse, unwissende Ärzte und vermeintliche „Ernährungsexperten“ lieber **Unwahrheiten** und **Irreführungen** der Tierindustrie und **falsche Lehrmeinungen** vergangener Zeiten. Insgesamt ist dies ein **gesundheitsspolitischer Skandal** ersten Ranges. Die Prävention, also die Verhütung von Krankheiten sollte, ja müsste mindestens einen so wichtigen Rang in der Medizin einnehmen wie die Behandlung von Krankheiten. Aber im milliarden schweren Gesundheitssystem wird das grosse Geld mit den Behandlungen von chronischen ernährungsbedingten Krankheiten verdient. Massive präventive Gesundheitspolitik würde dieser Gesundheitsindustrie einen Grossteil ihrer Geschäftsgrundlagen entziehen. Kein Wunder, dass bei dieser unglückseligen Gemengelage von Gesundheits- und Tierindustrie und massiver Fehlinformation die Prävention von Erkrankungen durch eine gesunde Ernährung weitestgehend auf der Strecke bleibt. So schliesst sich der Kreis, bei dem Menschen, Tiere und Umwelt massiv Schaden nehmen. Somit bleibt nur das **Eigeninteresse desjenigen Bürgers**, der mit einem Mindestmass an Vernunft und Intellekt ausgestattet ist, im Interesse seiner Gesundheit auf seine Ernährung selbst zu achten.

Eine richtig durchgeführte, abwechslungsreiche **vegane Ernährung ist die gesündeste Kostform** und die einzig wirklich gesunde Ernährung für den Menschen. Allerdings wird aus einer Ernährung, aus der man lediglich Fleisch, Milch, Käse, Eier und Fisch weglässt, nicht automatisch eine gesunde Nahrung. **Denn eine falsch zusammengestellte, nicht abwechslungsreiche vegane Ernährung mit zu viel raffinierten Zuckern und zu vielen zugesetzten Ölen/Fetten ist auch ungesund!** Dies gilt trotz der in vielen wissenschaftlichen Ernährungsstudien festgestellten Tatsache, dass die Mehrzahl der sich vegetarisch und vegan ernährenden Menschen einen besseren Gesundheitsstatus aufweisen als Fleischesser.

Eine vegane Ernährung ist nur dann die gesündeste Ernährung, wenn man einige wenige Regeln einhält. Diese werden leider nach meinen Beobachtungen zu selten beachtet.

Es sei an dieser Stelle noch einmal betont, dass eine vegetarische Ernährung kaum einen gesundheitlichen Vorteil hat (einen ethischen schon gar nicht) und dass die besseren

Gesundheitswerte der Vegetarier in Studien auf einen insgesamt gesünderen Lebensstil der gesundheitsbewussten Vegetarier zurückzuführen sind. Denn Milch und Milchprodukte sind bei Betrachtung der wissenschaftlichen Studien die gesundheitsschädlichsten Nahrungsmittel überhaupt (Stichworte: Hormongehalt, kanzerogene tierliche Proteine, Schadstoffgehalt). Wenn man die wissenschaftliche Literatur auswertet, kommt man zu den nachfolgenden **7 goldenen Hauptregeln einer gesunden veganen Ernährung**, die ich deshalb auch dringend empfehle:

1. Am wichtigsten: So abwechslungsreich wie möglich ernähren
2. Vitamin B12 als Nahrungsergänzung nehmen, im Winter eventuell Vitamin D (Entweder veganes Vitamin D2 oder Vitamin D3 aus veganer Quelle)
3. Vitamin-C-haltige Getränke zu den Mahlzeiten, um die Eisenaufnahme zu optimieren
4. Raffinierten Zucker und Weissmehl/Auszugsmehl meiden
5. Zusätzliche Fette/Öle nur in geringen Mengen (Herzkrankte sollten auf zusätzliche Fette/Öle völlig verzichten), dies gilt aber nicht für vegane Kleinkinder (Tipp: Omega-3-Fettsäuren bezieht man am besten aus Leinsamen)
6. Industriell verarbeitete Nahrungsmittel eher selten konsumieren
7. Frische Früchte, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte bevorzugen

Bei der veganen Ernährung verdient die Versorgung mit **Vitamin B12** besondere Beachtung, denn Vitamin B12 wird nur von Mikroorganismen (Bakterien) gebildet. Es findet sich daher vor allem in leicht verderblichen tierlichen Produkten wie Fleisch, Innereien und Milch. Es gibt Hinweise darauf, dass pflanzliche Nahrungsmittel unter bestimmten Bedingungen auch genügend Vitamin B12 enthalten können. Da dies aber eine zu unsichere Quelle darstellt, wird an dieser Stelle nicht darauf eingegangen. Die Möglichkeit einer Unterversorgung mit Vitamin B12 wird ständig als das grosse Argument gegen eine vegane Ernährung von vermeintlichen „Experten“ angeführt. Dabei leiden mehr Mischköstler unter einem Vitamin-B12-Mangel als Veganer. Damit die vegane Ernährung tatsächlich auch die gesündeste Ernährung ist, muss man die Regeln einer abwechslungsreichen Kost einhalten und auf eine angemessene Vitamin-B12-Zufuhr achten.

Aus ärztlicher Sicht ist bei einer veganen Ernährung eine zusätzliche Versorgung mit Vitamin B12 durch angereicherte Lebensmittel (Säfte, Frühstückscerealien, Sojamilch usw.) und einem Vitamin-B12-Nahrungsergänzungspräparat aus Vorsichtsgründen zu empfehlen. Alternativ dazu kommt nur eine regelmässige Überprüfung der Vitamin-B12-Konzentration im Blut in Frage. Vergleicht man aber das Einhalten dieser kleinen Vorsichtsmassnahme mit den erwiesenen grossen gesundheitlichen Gefahren durch den Verzehr von Fleisch, Milch, Käse, Eiern und Fisch, so erkennt man sofort, wie unsinnig es wäre, nur wegen Vitamin B12 gesundheitsschädliche Tierprodukte zu essen. **Es wäre nicht nur völlig unverhältnismässig, es wäre ein Irrsinn, einen eventuellen Mangel an dem Vitamin B12, der noch nicht einmal sicher ist und leicht durch angereicherte Nahrungsmittel und ein Nahrungsergänzungsmittel behoben werden kann, durch eine massive gesundheitliche Gefährdung durch Tierprodukte ausgleichen zu wollen.**

Lesen Sie bitte das **Buch „China Study“ von Professor Dr. Campbell**. Noch besser: Studieren Sie dieses Buch! Es wird mit Sicherheit das **wichtigste Buch Ihres Lebens** sein.

Es geht um Ihre Gesundheit und um Ihre Lebensqualität, aber auch um die Gesundheit und das Leben Ihrer Kinder, für die Sie die Verantwortung tragen.

**Dr. Esselstyn** erinnert in seinem Buch „**Prevent and Reverse Heart Disease**“ daran, dass im Alter von **nur 12 Jahren 70 %** aller amerikanischen Kinder durch die typische westliche Ernährung mit Fleisch, Milch, Milchprodukten und raffinierten Zuckern Fettablagerungen in ihren Arterien aufweisen, also die direkten Vorläufer einer Herzerkrankung. Professor Campbell berichtet in seinem Buch über eine Untersuchung an im Krieg gefallenen amerikanischen Soldaten, die im Durchschnitt **nur 22 Jahre** alt waren. **77,3 %** der untersuchten Herzen wiesen ausgeprägte Anzeichen für eine Herzerkrankung auf. Im Alter von 22 Jahren! Übergewichtige und Untaugliche wurden vorher schon ausgemustert!

**Jedes Kind verdient, durch die gesündeste Ernährung die bestmöglichen Startchancen ins Leben bei bester körperlicher und geistiger Gesundheit zu erhalten. Jedem Kind steht deshalb eine gesunde, abwechslungsreiche vegane Ernährung zu. Eine der wichtigsten Verantwortungen der Eltern bzw. der Erziehungsberechtigten liegt darin, sich im Interesse ihrer Kinder seriöses, wissenschaftlich fundiertes Ernährungswissen anzueignen und dieses konsequent in der Praxis umzusetzen.**

Sorgen Sie auch für das Leben und die Gesundheit Ihrer Haustiere, für die Sie die Verantwortung tragen. Denn die vegane Ernährung ist nicht nur für Menschen am gesündesten. Der in der Regel bessere Gesundheitszustand und das höhere Lebensalter vegan ernährter Hunde ist einfach erklärbar. Der Unterschied liegt nicht im Nährstoffgehalt, denn Hunde und Katzen erhalten sowohl durch richtig zusammengestelltes fleischhaltiges Futter als auch durch richtig zusammengestelltes veganes Futter alle erforderlichen Nährstoffe. Der Unterschied zwischen beiden Fütterungsarten und der gleichzeitige enorme Vorteil der veganen Fütterung liegt vielmehr darin begründet, dass veganes Futter im Vergleich zu fleischhaltigem Futter viel weniger mit gesundheitsschädlichen Stoffen belastet ist.

Nach Untersuchungen des Schweizer Bundesamtes für Gesundheit und nach Untersuchungen französischer Gesundheitsforscher stammen bereits in Nahrungsmitteln für den menschlichen Verzehr ca. 92 % aller Giftstoffe aus Tierprodukten! In Tiernahrungsmitteln kommen zusätzlich noch die Schlachtabfälle hinzu, die für den menschlichen Verzehr nicht geeignet sind.

Entscheidend sind aber die Forschungsergebnisse von Professor Dr. T. Colin Campbell und anderer Wissenschaftler, die in Untersuchungen an Tieren feststellten, dass gefüttertes Tierprotein der stärkste Förderer von Krebs auch bei Tieren ist. Die von Natur aus in Tierprodukten enthaltenen Hormone sind nach den Ergebnissen vieler wissenschaftlicher Studien ebenfalls starke Förderer des Krebswachstums. Selbst Biofleisch und Biomilch enthalten natürlicherweise diese krebsfördernden Substanzen!

Wie richtig eine vegane Fütterung ist, zeigt besonders auch die Tatsache, dass der laut Guinnessbuch der Rekorde älteste Hund der Welt mit 27 Jahren streng vegan gefüttert wurde. Mehr über den ältesten Hund hier: [www.provegan.info/vegetarian-dog](http://www.provegan.info/vegetarian-dog)

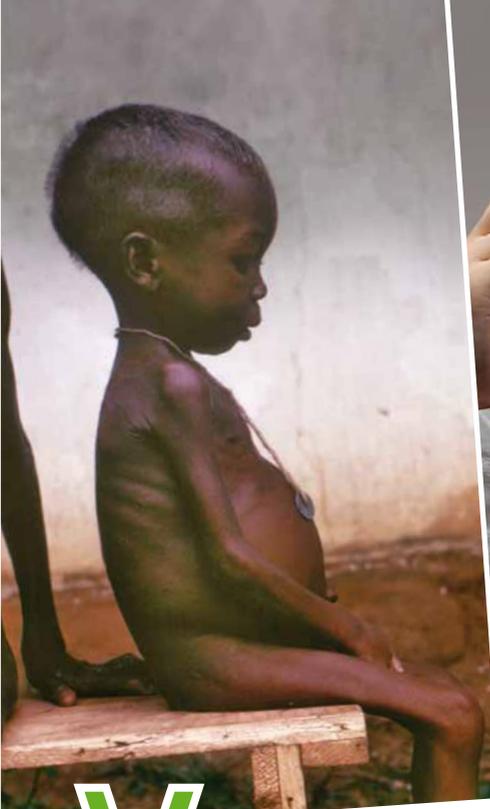
Mein eigener Hund wurde durch vegane Ernährung 19 Jahre alt und starb an Medikamentennebenwirkungen nach einer Augen-Operation.

Eine Erfahrung habe ich im Laufe der Jahre immer wieder gemacht: **Wer gegen vegane Ernährung ist, weiss zu wenig darüber oder er verdient an tierlichen Produkten.** Zur Umstellung auf eine vegane Ernährung sagt Professor Campbell:

*„Der erste Monat kann eine Herausforderung sein, aber danach wird es viel leichter. Und für viele von Ihnen wird es ein wahrer Genuss werden. Ich weiss, dass es schwer zu glauben ist, bevor man es selbst erlebt hat, aber Ihr Geschmackssinn ändert sich, wenn Sie nur pflanzliche Nahrungsmittel zu sich nehmen ... Im Endeffekt ist es so, dass Sie pflanzliche Nahrungsmittel mit grosser Freude und grosser Befriedigung geniessen werden können, wenn auch die Übergangsphase eine Herausforderung in psychologischer und praktischer Hinsicht darstellen kann. Es braucht Zeit und ein wenig Anstrengung. Vielleicht bekommen Sie von Ihren Freunden und von Ihrer Familie keinerlei Unterstützung. Aber der gesundheitliche Nutzen ist nichts Geringeres als ein Wunder. Und Sie werden überrascht sein, wie leicht es ist, wenn Sie einmal neue Gewohnheiten entwickelt haben.“*

### Referenzen und zum weiteren Studium sehr zu empfehlen:

- „China Study“ von T. Colin Campbell, 2. Deutsche Auflage, Verlag Systemische Medizin, ISBN 978-3-86401-001-9
- „Prevent and Reverse Heart Disease“ von Caldwell B. Esselstyn, Avery (Penguin Group) New York 2008, ISBN-10: 1-58333-272-3
- „Milch besser nicht“ von Maria Rollinger, JOU-Verlag, ISBN 3-00-013125-6
- Kleine Zusammenfassung der gesundheitlichen Schädigungen durch Milchprodukte, [www.ProVegan.info/schaedigung-milch](http://www.ProVegan.info/schaedigung-milch)
- „Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt“, von John Robbins (in deutscher Sprache), Hans-Nietsch-Verlag, ISBN 3-034647-50-2 Ein fantastisches Buch – sehr zu empfehlen!
- Ärztekommision PCRM, The Physicians' Committee for Responsible Medicine, [www.pcrm.org](http://www.pcrm.org)
- „Vegane Ernährung“ von Langley, 1995 erschienen im EchoVerlag, Göttingen
- Positionspapier der ADA („American Dietetic Association“, Amerikanische Gesellschaft für Ernährung) zu den gesundheitlichen Vorteilen der vegetarischen und veganen Ernährung von 2009; im Internet unter: [www.ProVegan.info/ada](http://www.ProVegan.info/ada)
- Auflistung ernährungswissenschaftlicher Studien aus aller Welt: [www.ProVegan.info/studien](http://www.ProVegan.info/studien)
- Film auf DVD „Gabel statt Skalpell“. Sehr guter, sehr informativer Film über die Arbeiten von Prof. Campbell, Dr. Esselstyn und anderen Wissenschaftlern.
- TV-Bericht des NDR (Norddeutscher Rundfunk, ARD) über die gesundheitlichen Gefahren von Milch: [www.ProVegan.info/video-milch](http://www.ProVegan.info/video-milch)
- Ein lesenswerter Aufsatz über vegane Ernährung in Englisch von der Gentle-World-Autorin Angel Flinn: [www.ProVegan.info/aufsatz-vegan](http://www.ProVegan.info/aufsatz-vegan)
- „Earthlings“ ist eine beeindruckende Dokumentation über die Situation der Tiere mit dem Schauspieler Joaquin Phoenix als Kommentator:
- Englische Version: [www.ProVegan.info/video-earthlings-en](http://www.ProVegan.info/video-earthlings-en)
- Deutsche Version: [www.ProVegan.info/video-earthlings-de](http://www.ProVegan.info/video-earthlings-de)



# Vegan

## Für Menschenrechte

**Weltweit hungern etwa 1 Milliarde (1.000.000.000) Menschen. Jede Sekunde stirbt auf diesem Planeten ein Mensch an Hunger, 30 Millionen (30.000.000) Menschen im Jahr.**

**Täglich sterben zwischen 6.000 und 43.000 Kinder an Hunger, während ca. 40 % der weltweit gefangenen Fische, ca. 50 % der weltweiten Getreideernte und ca. 90 % der weltweiten Sojaernte an die „Nutztiere“ der Fleisch- und Milchindustrie verfüttert werden! 80 % der hungernden Kinder leben in Ländern, die einen Nahrungsüberschuss produzieren, doch die Kinder bleiben hungrig und verhungern, weil der Getreideüberschuss an Tiere verfüttert bzw. exportiert wird. Die Verfütterung von pflanzlicher Nahrung zur**

Erzeugung gesundheitlich bedenklicher tierlicher Produkte ist eine Absurdität, ein Skandal und eine Verschwendung der Superlative: Für die Erzeugung von nur 1 kg Fleisch sind je nach Tierart bis zu 16 kg pflanzlicher Nahrung und 10 – 20 Tonnen (10.000 – 20.000 Liter!) Wasser notwendig.

Aus der „Dritten Welt“ werden pflanzliche Futtermittel für die „Nutztierhaltung“ in die Industrienationen exportiert, obwohl in diesen armen Staaten Kinder und Erwachsene hungern und an Hunger sterben. Sie kennen sicher die bekannte Redewendung: „Die Tiere der Reichen essen das Brot der Armen“. Beispielsweise kam es 1984 nicht deshalb zu einer Hungersnot in Äthiopien, weil die dortige Landwirtschaft keine Nahrungsmittel produziert hat, sondern weil diese Nahrungsmittel nach Europa exportiert und dort an „Nutztiere“ verfüttert wurden. Während der Hungerkrise, die zehntausende Menschen das Leben kostete, importierten europäische Staaten aus Äthiopien Getreide, um damit Hühner, Schweine und Kühe zu füttern. Wäre das Getreide dazu verwendet worden, die äthiopischen Menschen vor Ort zu ernähren, hätte es keine Hungersnot gegeben. In Guatemala sind etwa 75 % der Kinder unter 5 Jahren unterernährt. Trotzdem werden jährlich weiterhin über 17.000 Tonnen Fleisch für den Export in die USA produziert. Für die Mästung dieser Tiere sind gigantische Mengen an Getreide und Soja notwendig, die den unterernährten Kindern nicht zur Verfügung stehen. Anstatt die Hungernden der Welt zu ernähren, nehmen wir ihnen die Nahrung, um damit die gequälten „Nutztiere“ zu mästen und damit unsere krankmachende Sucht nach Fleisch, Eiern und Milch zu befriedigen.

Die britische Zeitschrift „**The Guardian**“ erklärte schon im Jahr 2002:

*„Es erscheint jetzt offensichtlich, dass eine vegane Ernährung die einzige ethische Antwort auf das weltweit dringlichste Problem sozialer Ungerechtigkeit (Welthunger) ist.“*

Nach Angaben von **Dr. W. Bello**, Direktor des „Institute for Food and Development Policy“,

*„gibt es genug Nahrung auf der Welt für alle. Aber tragischerweise wird ein Grossteil der Nahrung und Fläche der Welt dazu benutzt, Rinder und andere Nutztiere zu erzeugen – also Nahrung für die Reichen – während Millionen Kinder und Erwachsene an Fehl- und Unterernährung leiden.“*

Die Aussage des „**WorldWatch Institute**“ ist eindeutig:

*„Fleischverzehr ist ein ineffizienter Nutzen des Getreides – das Getreide wird effizienter genutzt, wenn die Menschen es verzehren. Ein ständiges Ansteigen der Fleischerträge hängt davon ab, ob Tieren Getreide gefüttert wird, was zu einem Konkurrenzkampf um Getreide zwischen der zunehmenden Zahl an Fleischessern und den Armen dieser Welt führt.“*

Der bereits oben erwähnte **Dr. W. Bello**, Direktor des „Institute for Food and Development Policy“, betont, dass das Züchten von Tieren für Fleisch eine Ressourcenverschwendung ist:

*„... Fast-Food Ernährung und die Gewohnheit des Fleischverzehrs unter den Reichen auf dem Planeten unterstützen ein globales Nahrungssystem, das Nahrungsmittelressourcen von den Hungernden abzieht.“*

**Philip Wollen** ist der ehemalige Vizepräsident der Citibank, der im Alter von 34 Jahren vom australischen Magazin für Wirtschaft in die Top 40 Liste der einflussreichsten Führungskräfte aufgenommen wurde. Mit 40 Jahren änderte er sein Leben völlig, weil er seinen Beitrag gegen die Verbrechen an Tieren, Menschen und Umwelt leisten wollte:

*„Wenn ich um die Welt reise, sehe ich, wie arme Länder ihr Getreide an den Westen verkaufen, während ihre eigenen Kinder in ihren Armen verhungern. Und der Westen verfüttert dieses Getreide an ihre „Nutztiere“. Nur damit wir ein Steak essen können? Bin ich denn der einzige, der sieht, dass das ein Verbrechen ist? Glauben Sie mir, jedes Stück Fleisch, das wir essen, ist ein Schlag in das verweinte Gesicht eines hungrigen Kindes. Wenn ich diesem Kind in die Augen blicke, wie kann ich dann noch schweigen? Die Erde kann genug Nahrung produzieren, um die Bedürfnisse aller Menschen, nicht jedoch die Gier aller Menschen zu befriedigen.“*

Zwei Zitate von **Jean Ziegler**, ehemaliger CH-Nationalrat und UNO-Sonderbeauftragter:

*„Die weltweite Getreideernte ist rund 2 Milliarden Tonnen pro Jahr. Über 500.000 werden dem Vieh der reichen Nationen verfüttert – während in den 122 Ländern der Dritten Welt pro Tag nach UNO-Statistik 43.000 Kinder am Hunger sterben. Diesen fürchterlichen Massensmord will ich nicht mehr mitmachen: kein Fleisch zu essen ist ein minimaler Anfang.“*

*„Ein Kind, das heute am Hunger stirbt, wird ermordet.“*

Von wem ermordet? Von allen, die an diesem System beteiligt sind. Also auch von genau den Konsumenten, die durch ihre Käufe dieses System finanzieren!

Die Politik, insbesondere die EU, subventioniert entgegen jeder Vernunft und Moral die Fleisch- und Milchindustrie massiv mit Steuergeldern. Die EU-Agrarsubventionen machen knapp die Hälfte des EU-Haushalts aus, mehr als 50 Milliarden Euro im Jahr. Die Absurdität und Widersinnigkeit der EU-Subventionen wird auch dadurch deutlich, dass man einerseits Kampagnen gegen den Tabakkonsum finanzierte, gleichzeitig aber bis zum 01.01.2010 über viele Jahre hinweg den Tabakanbau subventionierte und damit Steuergelder verschwendete.

Fischfangflotten aus den Industrienationen wie den USA, Japan und Europa erwerben die Fischereirechte für Fanggebiete rund um arme Länder wie Afrika und Südamerika. Nachdem sie die dortigen Meere geplündert haben, ziehen sie weiter und lassen ein verwüstetes Ökosystem und hungernde Einheimische zurück. In einem Artikel der britischen Zeitung „The Guardian“ heisst es dazu:

*„Wir können Fisch essen, doch nur, wenn wir bereit sind, zum Zusammenbruch der Meeres-ökosysteme und – weil europäische Flotten die Meere vor Westafrika plündern – zum Hunger der ärmsten Menschen der Welt beizutragen. Man kommt unmöglich um die Schlussfolgerung herum, dass die einzig tragbare und sozial gerechtfertigte Option die ist, dass die Bewohner der reichen Welt, wie die meisten Menschen dieser Erde, weitgehend vegan werden.“*

**Jeder von uns trifft jeden Tag die Entscheidung, ob er sich durch den Konsum von Fleisch, Milch, Käse und Eiern am System der Nutztierindustrie beteiligt – mit all den brutalen Folgen für die Umwelt, die Hungernden und die Tiere dieser Welt.**

**Zum weiteren Studium sehr zu empfehlen:**

- „Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt“, von John Robbins (in deutscher Sprache), Hans-Nietsch-Verlag, ISBN 3-034647-50-2  
Ein fantastisches Buch – sehr zu empfehlen!
- Rede von Philip Wollen: [www.ProVegan.info/video-philip-wollen](http://www.ProVegan.info/video-philip-wollen)



# Vegan

## Die moralischen Gründe

**In unserer Gesellschaft gilt es als völlig normal und moralisch zulässig, Tiere zum Nutzen des Menschen auszubeuten (z. B. „Milchkühe“), zu quälen (z. B. Tierversuche) und zu töten (z. B. „Schlachttiere“).**

Die Evolution hat den Menschen mit den Fähigkeiten und Mitteln ausgestattet, diese Ausbeutung der Tiere zu realisieren. Ein privilegierender und verführerischer Umstand für den Menschen, weil er sich mit der Macht des Stärkeren das „Recht des Stärkeren“ verleihen kann. Das „Recht des Stärkeren“ ist somit die Grundlage für die Ausbeutung, das Quälen und Töten von Tieren.

Allerdings ist ein in unserer Gesellschaft allgemein anerkanntes, elementares Kennzeichen von Moral, dass sie gerade nicht auf dem „Recht des Stärkeren“ gründet. Echte moralische Werte dulden auch keine willkürliche Anwendung durch den Stärkeren je nach seiner eige-

nen Interessenlage. Ein „Recht des Stärkeren“ und echte moralische Werte sind Gegensätze, die sich ausschließen. Da ein „Recht des Stärkeren“ mit den in unserer Gesellschaft allgemein anerkannten moralischen Werten nicht in Übereinstimmung zu bringen ist, ja gerade durch Moral die Willkür des Stärkeren überwunden werden soll, ist zu überprüfen, ob diese Ausbeutung der schwächeren Tiere durch den Menschen tatsächlich schlüssig und widerspruchsfrei mit einer echten Moral in Übereinstimmung zu bringen ist.

Um die Ausbeutung der Tiere „moralisch“ zu legitimieren, bedient sich die Gesellschaft eines „ethischen“ Spezialkonstrukts. Die Spezies Mensch postuliert für sich selbst, dass ihr ein höherer „Wert“ innewohnt und schliesst die Spezies Tier aus den sonst geltenden ethischen Wertmassstäben aus. Die Macht des Stärkeren ermöglicht die Erhöhung des eigenen „Werts“ und den Ausschluss der Tiere. Dieses Spezialkonstrukt zur Ausbeutung der Tiere kann ganz einfach nach den Gesetzen der Logik überprüft werden, ob es mit einer echten Moral zu vereinbaren ist. Wie bereits beschrieben ist aber das Kennzeichen echter Moral, dass sie nicht vom „Recht des Stärkeren“ und ihre Gültigkeit auch nicht von der Interessenlage des Stärkeren abhängig ist.

Stellen wir uns einmal vor, es existiere ein „Super-Lebewesen“ auf einer höheren Evolutionsstufe mit erheblich grösserer Körperkraft und bedeutend höherer Intelligenz im Vergleich zum Menschen. Durchaus denkbar, dass Wissenschaftler dies durch gentechnologische Verfahren bzw. Optimierung der Gene zur Realität werden lassen können.

Diese Spezies der „Super-Lebewesen“ wäre dann der Spezies Mensch so überlegen wie jetzt der Mensch dem Tier überlegen ist. Selbstverständlich postuliert auch die Spezies „Super-Lebewesen“ für sich einen höheren „Wert“ im Vergleich zum Menschen. Selbstverständlich wird auch der Mensch aus dem für die „Super-Lebewesen“ geltenden moralischen Wertesystem in ein analoges „ethisches“ Spezialkonstrukt ausgeschlossen.

### **Hätten dann diese „Super-Lebewesen“ ein „moralisches“ Recht des Stärkeren, ...**

- ... Menschen in Massenhaltungen bzw. KZs ihr Leben lang zu quälen?
- ... Menschen in Schlachthäusern teilweise betäubungslos zu schlachten?
- ... Menschenmütter immer wieder zu schwängern, um deren Milch zu stehlen?
- ... den ständig geschwängerten Menschenmüttern ihre Kinder wegzunehmen, damit die Menschenbabys nicht die Milch trinken?
- ... die den Menschenmüttern weggenommenen Menschenbabys zu töten und zu Fleisch und Wurst zu verarbeiten?
- ... BSE-Menschen und deren Verwandte in Massenvernichtungsanlagen zu ermorden?
- ... Menschen tagelang ohne Nahrung und Wasser zu transportieren?
- ... an Menschen Medikamente mit allen damit verbundenen Qualen zu testen?
- ... grausamste „wissenschaftliche“ Versuche an Menschen durchzuführen?
- ... an Menschen Giftstoffe zu testen, um die tödliche Dosis herauszufinden?
- ... Tötungsrituale an Menschen in „Stierkampf-Arenen“ als Kultur zu feiern?

- ... Menschen in Gefängnissen zur Schau zu stellen und diese als Zoo zu bezeichnen?
- ... Menschen unter Zwang Kunststücke vorführen zu lassen und dies Zirkus zu nennen?
- ... Menschenjagd als Sport, ja sogar als Hege und Pflege der Natur zu bezeichnen?
- ... ein Menschenschutzgesetz zu erlassen, welches es als vernünftig erklärt, Menschen teilweise sogar betäubungslos zu töten, um ihr ungesundes Fleisch zu essen und ihre Haut als Leder zu tragen?
- ... Menschenversuche zu machen, um Medikamente zu testen, die gegen die durch den ungesunden Menschen-Fleischkonsum ausgelösten Krankheiten wirken sollen?

Sie finden also, dass es jeglicher echten Moral widersprechen würde, wenn überlegene „Super-Lebewesen“ Sie und Ihre Liebsten so behandeln würden? Warum eigentlich? Die „Super-Lebewesen“ sind doch **genau in der Position** gegenüber Ihnen, die Sie heute gegenüber den Tieren einnehmen. Das „Recht des Stärkeren“ stellt doch real die „moralische“ Begründung heute dafür dar, dass Sie als Mensch das Fleisch der Tiere essen und in dieser Gesellschaft alle anderen oben aufgezählten Grausamkeiten an Tieren durch den Kauf tierlicher Produkte in Auftrag geben.

Schopenhauer sagte: *„Mitleid ist die Grundlage der Moral.“* Mitleid mit dem Schwächeren, der mir ausgeliefert ist. Natürlich fordern Sie als mitfühlender Mensch zu Recht, dass ein „Super-Lebewesen“ nur dann moralisch handelt, wenn es die schwächeren Menschen, also Sie und Ihre Liebsten, schont. Wenn Sie aber die Ausbeutung der Spezies Mensch durch die überlegene Spezies „Super-Lebewesen“ aufgrund der Macht des Stärkeren für unmoralisch halten, dann ist es **logisch zwingend**, dass auch die Ausbeutung der Spezies Tier durch die Spezies Mensch aufgrund der exakt identischen Ausgangslage das exakt identische moralische Unrecht darstellt.

Folglich handeln wir als Menschen aber nur dann moralisch, wenn wir die schwächeren Tiere schonen, die uns ausgeliefert sind, also wenn wir durch unser Konsumverhalten an der Ladentheke keinen Auftrag zur grausamen Ausbeutung der schwächeren Tiere geben. Oder gelten für Sie moralische Werte nur dann, wenn sie Ihnen nutzen und Sie vor der Macht der Stärkeren schützen?

Wenn Moral beliebig ist, also von der eigenen Position der Stärke oder Schwäche abhängig ist, dann ist sie keine echte Moral, sondern Schein-Moral zum Durchsetzen brutaler egoistischer Ansprüche gegenüber hilflosen Schwächeren. Schein-Moral als psychologisches Hilfskonstrukt, um die eigene Beteiligung an diesen Verbrechen schönzufärben, damit das Gewissen sich nicht meldet.

Was ist das für eine „Moral“, die wir nur dann anerkennen, wenn wir daraus einen brutalen egoistischen Vorteil auf Kosten der Schwächeren erlangen, die identische Moral aber dann auf einmal nicht mehr akzeptieren möchten, wenn wir selbst durch Stärkere massives Leid, Ausbeutung und Tod ertragen müssen? Vermeintliche Moral wird als Schein-Moral, Unmoral und als moralisches Verbrechen entlarvt.

Somit ist offenbar und bewiesen, dass das in unserer Gesellschaft praktizierte „ethische Spezialkonstrukt“ in Bezug auf Tiere in Wahrheit eine verquere ungeschlüssige „Schein-Moral“

darstellt, um die Verbrechen an Schwächeren zu rechtfertigen. Die durch Scheinmoral legitimierten Verbrechen werden zudem in sogenannten „Tierschutz“-Gesetzen legalisiert, so dass sie auf den ersten Blick moralisch einwandfrei erscheinen und so kaum hinterfragt werden. Die Beweisführung nach den Regeln der Logik, dass eine leicht entlarvbare Unmoral die Grundlage für die Ausbeutung der Tiere darstellt, ist evident und jetzt für jeden nachvollziehbar.

Die Menschheitsgeschichte ist voller moralischer Verbrechen, die einmal legal waren. Denken Sie zum Beispiel an die Sklaverei und die Rassendiskriminierung. Genau deshalb hat der Menschenrechtler und Friedensnobelpreisträger Dr. Martin Luther King gesagt:

*„Vergessen Sie nie, dass alles das, was Hitler in Deutschland tat, legal war.“*

Das lebenslange Quälen, Ausbeuten und Ermorden von Tieren ist legal. Das Schicksal der Tiere ist wahrscheinlich das Schlimmste und Fürchterlichste, was von Menschenhand je angerichtet wurde. Der Literatur-Nobelpreisträger John Maxwell „J. M.“ Coetzee meinte dazu:

*„Ich will es deutlich sagen: Rings um uns herrscht ein System der Entwürdigung, der Grausamkeit und des Tötens, das sich mit allem messen kann, wozu das Dritte Reich fähig war, ja es noch in den Schatten stellt, weil unser System kein Ende kennt, sich selbst regeneriert, unaufhörlich Kaninchen, Ratten, Geflügel, Vieh für das Messer des Schlächters auf die Welt bringt.“*

Der jüdische Literatur-Nobelpreisträger Isaac Bashevis Singer, der zahlreiche Familienmitglieder durch die Judenverfolgung der Nazis verlor, drückt es so aus:

*„Solange Menschen das Blut von Tieren vergießen, wird es keinen Frieden geben. Es ist nur ein kleiner Schritt vom Töten von Tieren zu den Gaskammern Hitlers und zu den Konzentrationslagern Stalins. [...] Solange Menschen mit Messer oder Pistole dastehen, um jene umzubringen, die schwächer sind als sie, wird es keine Gerechtigkeit geben.“*

Der Nobelpreisträger Romain Rolland (1866–1944), der nicht einmal die Verbrechen der industriellen Tierhaltung erlebte, schrieb:

*„Die Grausamkeit gegen die Tiere und auch schon die Teilnahmslosigkeit gegenüber ihren Leiden ist meiner Ansicht nach eine der schwersten Sünden des Menschengeschlechts. Sie ist die Grundlage der menschlichen Verderbtheit. Wenn der Mensch so viel Leiden schafft, welches Recht hat er dann, sich zu beklagen, wenn auch er selber leidet?“*

**Nun können Sie entscheiden: Beteiligen Sie sich an den Verbrechen gegenüber Schwächeren durch Konsum tierlicher Produkte unter dem Deckmantel der Scheinmoral oder geben Sie in Ihrem Leben einer echten, unteilbaren Moral eine Chance, die auch die Schwächeren mit einbezieht?**

**Zum weiteren Studium sehr zu empfehlen:**

- „Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt“, von John Robbins (in deutscher Sprache), Hans-Nietsch-Verlag, ISBN 3-034647-50-2  
Ein fantastisches Buch – sehr zu empfehlen!



# Vegan

## Für Tierschutz und Tierrechte

**Die Quantität und Qualität der Tierausbeutung durch den Menschen ist auf Anhieb gar nicht richtig erkennbar. Sie geschieht hinter hohen Mauern, damit den Auftraggebern, also den Konsumenten, nicht der Appetit auf Fleisch, Milch und Eier vergeht.**

Zwar sehen wir hin und wieder TV-Berichte und Filmbeiträge über die Zustände in Tierfabriken, in Schlachthöfen, bei Tiertransporten usw., deren schlimme Zustände aber schnell von der Tierindustrie und der Politik mit Standardbeschwichtigungen („Ausnahmen“, „gefälscht“, „manipuliert“, „nicht aktuell“ usw.) abgetan werden, um die Konsumenten zu beruhigen. Wenn man aber als unbefangener Normalbürger tiefer in das Thema eindringt, dann

erkennt man recht schnell, wie extrem die Situation der Tiere wirklich ist. Am besten kann man sich durch eine persönliche Inaugenscheinnahme vor Ort und durch Filme informieren. Texte wirken eher verharmlosend.

Der Bericht der ehemaligen Tiermedizin-Studentin und heutigen **Tierärztin Christiane M. Haupt** über ihre Erlebnisse in der ganz normalen Tierindustrie gibt aber einen ersten guten Einblick. Er wird nachfolgend ungekürzt wiedergegeben. (Quelle: [www.vegetarismus.ch/heft/98-2/schlacht.htm](http://www.vegetarismus.ch/heft/98-2/schlacht.htm)):

### **„Um eines kleinen Bissens Fleisches willen ...**

*„Es werden nur Tiere angenommen, die tierschutzgerecht transportiert werden und ordnungsgemäss gekennzeichnet sind“, steht auf dem Schild über der Betonrampe. Am Ende der Rampe liegt, steif und bleich, ein totes Schwein. „Ja, manche sterben schon während des Transportes. Kreislaufkollaps.“ Was für ein Glück, dass ich die alte Jacke mitgenommen habe. Obwohl erst Anfang Oktober, ist es schneidend kalt, aber ich friere nicht nur deswegen. Ich vergrabe die Hände in den Taschen, zwinge mich zu einem freundlichen Gesicht und dazu, dem Direktor des Schlachthofes zuzuhören, der mir eben erklärt, dass man längst keine Lebenduntersuchung mehr vornimmt, nur eine Lebendbeschau. 700 Schweine pro Tag, wie sollte das auch gehen. „Es sind eh keine kranken Tiere dabei. Die würden wir sofort zurückschicken, und das kostet den Anlieferer eine empfindliche Strafe. Das macht der einmal und dann nicht wieder.“ Ich nicke pflichtschuldig – durch, nur durchhalten, du musst diese sechs Wochen hinter dich bringen –, was passiert mit kranken Schweinen? „Da gibt es einen ganz speziellen Schlachthof.“ Ich erfahre einiges über die Transportverordnungen, und wieviel genauer man es heutzutage mit dem Tierschutz nimmt. Das Wort, an diesem Ort gesprochen, klingt makaber. Inzwischen hat sich der vielstimmig grunzende und quiekende Doppeldecktransporter unter uns bis an die Rampe heranrangiert. Einzelheiten sind in der morgendlichen Dunkelheit kaum auszumachen; die Szenerie hat etwas Unwirkliches und gemahnt an jene gespenstischen Wochenschauen aus dem Krieg, an graue Waggonreihen voller ängstlicher bleicher Gesichter an Laderampen, über die geduckte Menschenmengen von gewehrtragenden Männern getrieben werden. Plötzlich bin ich mittendrin. So etwas träumt man in bösen Träumen, aus denen man schweissgebadet aufschreckt: Inmitten wabernden Nebels, in Eiseskälte und schmutzigem Zwielflicht dieses unnennbar böse Bauwerk, dieser flache, anonyme Klotz aus Beton und Stahl und weissen Kacheln, ganz hinten am frosterstarten Waldrand; hier geschieht das Unaussprechliche, wovon niemand wissen will.*

*Die Schreie sind das erste, was ich höre an jenem Morgen, als ich eintreffe, um ein Pflichtpraktikum anzutreten, dessen Verweigerung für mich fünf verlorene Studienjahre und das Scheitern aller Zukunftspläne bedeutet hätte. Aber alles in mir – jede Faser, jeder Gedanke – ist Verweigerung, ist Abscheu und Entsetzen und das Bewusstsein nicht steigerbarer Ohnmacht: Zusehen müssen, nichts tun können, und sie werden dich zwingen mitzumachen, dich ebenfalls mit Blut zu besudeln. Schon aus der Ferne, als ich aus dem Bus steige, treffen die Schreie der Schweine mich wie ein Messerstich. Sechs Wochen lang werden sie mir in den Ohren gellen, Stunde für Stunde, ohne Unterlass. Durchhalten. **Für dich ist es irgendwann zu Ende. Für die Tiere nie.***

Ein kahler Hof, einige Kühltransporter, Schweinehälften am Haken in einer grell erleuchteten Türe. Alles peinlich sauber. Das ist die Vorderfront. Ich suche nach dem Eingang, er ist seitlich gelegen. Zwei Viehtransporter fahren an mir vorbei, gelbe Scheinwerfer im Morgendunst. Mir weist ein fahles Licht den Weg, erleuchtete Fenster. Ein paar Stufen, dann bin ich drinnen, und jetzt ist alles nur weiss gekachelt. Keine Menschenseele zu sehen. Ein weisser Gang, – da, der Umkleideraum für Damen. Fast sieben Uhr, ich ziehe mich um: weiss, weiss, weiss. Der geliehene Helm schaukelt grotesk auf den glatten Haaren. Die Stiefel sind zu gross. Ich schlurfe wieder in den Gang, stosse beinahe mit dem zuständigen Veterinär zusammen. Artige Begrüssung. ‚Ich bin die neue Praktikantin.‘ Bevor es losgeht, die Formalitäten. ‚Ziehen Sie sich mal was Warmes an, gehen Sie zum Direktor und geben Sie Ihr Gesundheitszeugnis ab. Dr. XX sagt Ihnen dann, wo Sie anfangen.‘

Der Direktor ist ein jovialer Herr, der mir erst einmal von den guten alten Zeiten erzählt, als der Schlachthof noch nicht privatisiert war. Dann hört er leider damit auf und beschliesst, mich persönlich herumzuführen. Und so komme ich also auf die Rampe. Rechter Hand kahle Betongevierte, von eisigen Stahlstangen umgeben. Einige sind bereits mit Schweinen gefüllt. ‚Wir beginnen hier um fünf Uhr morgens.‘ Geschubse, hier und da Kabbeleien, ein paar neugierige Rüssel schieben sich durch die Gitter, pffiffige Augen, andere unstedet und verwirrt. Eine grosse Sau geht beharrlich auf eine andere los; der Direktor angelt nach einem Stock und schlägt sie mehrfach auf den Kopf. ‚Die beißen sich sonst ganz böse.‘ Unten hat der Transporter die Holzklappe heruntergelassen, die vordersten Schweine schrecken vor dem wackeligen und abschüssigen Übergang zurück, doch von hinten wird gedrängt, **da ein Treiber dazwischen geklettert ist und kräftige Hiebe mit einem Gummischlauch austeilt. Ich werde mich später nicht mehr wundern über die vielen roten Striemen auf den Schweinehälften.**

‚Der Elektrostab ist für Schweine inzwischen verboten‘, doziert der Direktor. Einige Tiere wagen strachelnd und unsicher die ersten Schritte, dann wogt der Rest hinterher, eins rutscht mit dem Bein zwischen Klappe und Rampe, kommt wieder hoch, hinkt weiter. Sie finden sich zwischen Stahlverstrebenungen wieder, die sie unentrinnbar in einen noch leeren Pferch führen. Wenn es um eine Ecke geht, verkeilen sich die vorderen Schweine, alle stecken fest, und der Treiber flucht wütend und drischt auf die hintersten ein, die panisch versuchen, auf ihre Leidensgenossen zu springen. Der Direktor schüttelt den Kopf. **‚Hirnlos. Einfach hirnlos. Wie oft habe ich schon gesagt, dass es doch nichts bringt, die hintersten zu prügeln!‘** Während ich noch wie erstarrt dieses Schauspiel verfolge – das ist bestimmt alles nicht wahr – du träumst –, wendet er sich ab und begrüsst den Fahrer eines weiteren Transportes, der neben den anderen gefahren ist und sich jetzt zum Ausladen bereit macht. Warum es hier viel schneller, aber auch mit noch viel mehr Geschrei vonstatten geht, sehe ich erst, als hinter den emporstolpernden Schweinen ein zweiter Mann aus dem Laderaum auftaucht, denn was nicht schnell genug ist, wird von ihm mit Elektroschocks bedacht. Ich starre den Mann an, dann den Direktor, und dieser schüttelt ein weiteres Mal den Kopf. ‚Also, Sie wissen doch, das ist bei Schweinen jetzt verboten!‘ Der Mann blickt ungläubig, dann steckt er das Gerät in die Tasche.

**Von hinten stupst mich etwas in die Kniekehle, ich fahre herum und blicke in zwei wache blaue Augen.** Viele Tierfreunde kenne ich, die enthusiastisch schwärmen von den ach so seelenvollen Katzenaugen, dem treuen Hundeblick, – wer spricht von der Intelligenz und Neugier in den Augen eines Schweines? **Ich werde diese Augen sehr bald noch anders kennenlernen: Stumm schreiend vor Angst, von Schmerzen stumpf, und dann blicklos, gebrochen, aus den Höhlen gerissen, über den blutverschmierten Boden kollernd.** Messerscharf streift mich ein Gedanke, den ich in den folgenden Wochen monoton noch viele hundert Male im Geiste wiederholen werde: **Fleischessen ist ein Verbrechen – ein Verbrechen: ...**

Danach ein kurzer Rundgang durch den Schlachthof, im Pausenraum beginnend. Eine offene Fensterfront zur Schlachthalle, in unendlicher Folge schweben am Fließband fahle, blutige Schweinehälften vorbei. Dessen ungeachtet sitzen zwei Angestellte beim Frühstück. Wurstbrot. Die weissen Kittel der beiden sind blutverschmiert, unter einem Gummistiefel hängt ein Fetzen Fleisch. Hier ist der unmenschliche Lärm noch gedämpft, der mir wenig später ohrenbetäubend entgegenschlägt, als ich in die Schlachthalle geführt werde. Ich fahre zurück, weil eine Schweinehälfte scharf um die Ecke saust und gegen die nächste klatscht. Sie hat mich gestreift, warm und teigig. **Das ist nicht wahr – das ist absurd – unmöglich.**

Alles zugleich stürzt auf mich ein. Schneidende Schreie. Das Kreischen von Maschinen. Blechgeklapper. Der durchdringende Gestank nach verbrannten Haaren und versengter Haut. Der Dunst von Blut und heissem Wasser. Gelächter, unbekümmerte Rufe. Blitzende Messer, durch Sehnen gebohrte Fleischerhaken, daran hängende halbe Tiere ohne Augen und mit zuckenden Muskeln. Fleischbrocken und Organe, die platschend in eine mit Blut gefüllte Rinne fallen, so dass der eklige Sud an mir hochspritzt. Fettige Fleischfasern am Boden, auf denen man ausrutscht. Menschen in Weiss, von deren Kitteln das Blut rinnt, unter den Helmen oder Käppis Gesichter, wie man sie überall trifft: in der U-Bahn, im Kino, im Supermarkt. Unwillkürlich erwartet man Ungeheuer, aber es ist der nette Opa von nebenan, der flapsige junge Mann von der Strasse, der gepflegte Herr aus der Bank. Ich werde freundlich begrüsst. Der Direktor zeigt mir rasch noch die heute leere Rinderschlachthalle – „Rinder sind dienstags dran!“ –, übergibt mich dann einer Dame und entteilt; er hat zu tun. ‚Die Tötungshalle können Sie sich ja selbst mal in aller Ruhe ansehen.‘ Drei Wochen werden vergehen, ehe ich mich dazu überwinde.

Der erste Tag ist für mich noch Galgenfrist. Ich sitze in einem kleinen Zimmerchen neben dem Pausenraum und schnippele Stunde um Stunde kleine Fleischstückchen aus einem Eimer von Proben, den regelmässig eine blutige Hand aus der Schlachthalle nachfüllt. Jedes Stückchen – ein Tier. Das Ganze wird dann portionsweise zerhäcksel, mit Salzsäure angesetzt und gekocht, für die Trichinenuntersuchung. Die Dame zeigt mir alles. Man findet nie Trichinen, aber es ist Vorschrift.

Am nächsten Tag werde ich dann selbst zu einem Teil der gigantischen Zerstückelungsmaschinerie. Eine rasche Einweisung – ‚Hier, den Rest des Rachenringes entfernen und die Mandibular-Lymphknoten anschneiden. Manchmal hängt noch ein Hornschuh an den Klauen, den dann abmachen.‘ –, und ich schneide drauflos, es muss schnell gehen, das Band läuft weiter, immer weiter. Über mir werden andere Teile des Kadavers entfernt. Arbeitet der Kollege zu schwungvoll oder staut sich in der Rinne von mir zuviel blutiger Sud, spritzt mir der Brei bis ins Gesicht. Ich

versuche, zur anderen Seite auszuweichen, doch da werden mit einer riesigen, wassersprühenden Säge die Schweine zerteilt; unmöglich kann man hier stehen, ohne nass bis auf die Knochen zu werden. **Mit zusammengebissenen Zähnen säbele ich weiter, noch muss ich mich zu sehr eilen, um über all das Grauen nachdenken zu können, und ausserdem höllisch aufpassen, mir nicht in die Finger zu schneiden.**

Gleich am nächsten Tag leihe ich mir von einer Kommilitonin, die das Ganze schon hinter sich hat, einen Kettenhandschuh. Und höre auf, die Schweine zu zählen, die tiefend an mir vorüber gleiten. Auch Gummihandschuhe verwende ich nicht länger. Zwar ist es grässlich, mit blossen Händen in den warmen Leichen herumzuwühlen, doch da man sich zwangsläufig bis an die Schultern beschmiert, läuft das klebrige Gemisch der Körperflüssigkeiten ohnehin in die Handschuhe hinein, so dass man sie sich auch sparen kann. Wozu drehen sie noch Horrorfilme, wenn es das hier gibt?

Bald ist das Messer stumpf. ‚Geben Sie her – ich schleif Ihnen das mal!‘ Der nette Opa, in Wahrheit ein altgedienter Fleischbeschauer, zwinkert mir zu. Nachdem er das geschärfte Messer zurückgebracht hat, schwätzt er ein bisschen herum, erzählt mir einen Witz und geht wieder an die Arbeit. Er nimmt mich auch künftig ein bisschen unter seine Fittiche und zeigt mir manchen kleinen Trick, der die Fließbandarbeit erleichtert. ‚Gell? Ihnen gefällt das hier alles nicht. Sehe ich doch. Aber da muss man nun mal durch.‘ Ich kann ihn nicht unsympathisch finden, er gibt sich grosse Mühe, mich etwas aufzuheitern. Auch die meisten anderen sind sehr bemüht zu helfen; sicher machen sie sich lustig über die vielen Praktikanten, die hier kommen und gehen, die erst schockiert, dann mit zusammengebissenen Zähnen ihre Zeit ableisten. Aber sie tun es gutmütig, Schikanen gibt es nicht. Es gibt mir zu denken, dass ich – von einigen wenigen Ausnahmen abgesehen – die hier arbeitenden Leute gar nicht als Unmenschen empfinden kann, sie sind nur abgestumpft, wie auch ich selbst mit der Zeit. Das ist Selbstschutz. Man kann es sonst nicht ertragen. **Nein, die wahren Unmenschen sind all jene, die diesen Massenmord tagtäglich in Auftrag geben, die durch ihre Gier nach Fleisch Tiere zu einem erbärmlichen Dasein und einem noch erbärmlicheren Ende – und andere Menschen zu einer entwürdigenden und verrohenden Arbeit zwingen.**

Langsam werde ich zu einem kleinen Rädchen in dieser ungeheuren Automatik des Todes. Irgendwann im Verlauf der nicht enden wollenden Stunden werden die eintönigen Handgriffe mechanisch, und mühsam. Fast erstickt durch die ohrenbetäubende Kakophonie (= Missklang) und die Allgegenwart unbeschreiblichen Grauens, gräbt sich der Verstand aus den Tiefen betäubter Sinne empor und fängt wieder an zu funktionieren. Differenziert, ordnet, versucht zu begreifen. Aber das ist unmöglich.

Als ich zum ersten Mal bewusst erfasse – am zweiten oder dritten Tag – dass ausgeblutete, abgeflamnte und zersägte Schweine noch zucken und mit dem Schwänzchen wackeln, bin ich nicht in der Lage, mich zu bewegen. ‚Sie – sie zucken noch ...‘, sage ich, obwohl ich ja weiss, dass es nur die Nerven sind, zu einem vorübergehenden Veterinär. Der grinst: ‚Verflixt, da hat einer ‘nen Fehler gemacht – das ist noch nicht richtig tot!‘ Gespenstischer Puls durchzittert die Tierhälften, überall. **Ein Horrorkabinett. Mich friert bis ins Mark.**

Wieder daheim lege ich mich aufs Bett und starre an die Decke. Stunde für Stunde. Jeden Tag. Meine nächste Umgebung reagiert gereizt. ‚Guck nicht so unfreundlich. Lächle mal. Du wolltest doch unbedingt Tierarzt werden.‘ Tierarzt. Nicht Tierschlächter. Ich halte es nicht aus. **Diese Kommentare. Diese Gleichgültigkeit. Diese Selbstverständlichkeit des Mordens. Ich möchte, ich muss sprechen, es mir von der Seele reden. Ich erstickte daran. Von dem Schwein möchte ich erzählen, das nicht mehr laufen konnte, mit gegrätschten Hinterbeinen da sass. Das sie solange traten und schlugen, bis sie es in die Tötungsbox hinein geprügelt hatten. Das ich mir hinterher ansah, als es zerteilt an mir vorüber pendelte: beidseitiger Muskelabriss an den Innenschenkeln. Schlachtnummer 530 an jenem Tag, nie vergesse ich diese Zahl. Ich möchte von den Rinderschlachttagen erzählen, von den sanften braunen Augen, die so voller Panik sind. Von den Fluchtversuchen, von all den Schlägen und Flüchen, bis das unselige Tier endlich im eisernen Pferch zum Bolzenschuss bereit steht, mit Panoramablick auf die Halle, wo die Artgenossen gehäutet und zerstückelt werden, – dann der tödliche Schuss, im nächsten Moment schon die Kette am Hinterfuss, die das ausschlagende, sich windende Tier in die Höhe zieht, während unten bereits der Kopf abgesäbelt wird. Und immer noch, kopflos, Ströme von Blut ausspeiend, bäumt der Leib sich auf, treten die Beine um sich ... Erzählen von dem grässlich-schmatzenden Geräusch, wenn eine Winde die Haut vom Körper reisst, von der automatisierten Rollbewegung der Finger, mit der die Abdecker die Augäpfel – die verdrehten, rot geäderten, hervorquellenden – aus den Augenhöhlen klauben und in ein Loch im Boden werfen, in dem der ‚Abfall‘ verschwindet. Von der verschmierten Aluminiumrutsche, auf der alle Innereien landen, die aus dem riesigen geköpften Kadaver gerissen werden, und die dann, bis auf Leber, Herz, Lungen und Zunge – zum Verzehr geeignet – in einer Art Müllschlucker verschwinden.**

Erzählen möchte ich, dass immer wieder inmitten dieses schleimigen, blutigen Berges ein trächtiger Uterus zu finden ist, dass ich kleine, schon ganz fertig aussehende Kälbchen in allen Grössen gesehen habe, zart und nackt und mit geschlossenen Augen in ihren schützenden Fruchtblasen, die sie nicht zu schützen vermochten, – das kleinste so winzig wie ein neugeborenes Kätzchen und doch eine richtige Miniatur-Kuh, das grösste weich behaart, braunweiss und mit langen seidigen Wimpern, nur wenige Wochen vor der Geburt. **‚Ist es nicht ein Wunder, was die Natur so erschafft?‘ meint der Veterinär, der an diesem Tag Dienst hat, und schiebt Uterus samt Fötus in den gurgelnden Müllschlucker. Und ich weiss nun ganz sicher, dass es keinen Gott geben kann, denn kein Blitz fährt vom Himmel hernieder, diesen Frevel zu rächen, der seinen Fortgang nimmt, wieder und wieder.**

Auch für die erbärmlich magere Kuh, die, als ich morgens um sieben komme, krampfhaft zuckend im eisigen, zugigen Gang liegt kurz vor der Tötungsbox, gibt es keinen Gott und niemanden, der sich ihrer erbarmt in Form eines schnellen Schusses. Erst müssen die übrigen Schlachttiere abgefertigt werden. Als ich mittags gehe, liegt sie immer noch und zuckt, niemand, trotz mehrfacher Aufforderung, hat sie erlöst. Ich habe das Halfter, das unbarmherzig scharf in ihr Fleisch schnitt, gelockert und ihre Stirn gestreichelt. **Sie blickt mich an mit ihren riesig grossen Augen, und ich erlebe nun selbst, dass Kühe weinen können. Die Schuld, ein Verbrechen tatenlos mitanzusehen, wiegt so schwer wie die es zu begehen. Ich fühle mich so unendlich schuldig.**

Meine Hände, Kittel, Schürze und Stiefel sind besudelt vom Blute ihrer Artgenossen, stundenlang habe ich unter dem Band gestanden, Herzen und Lungen und Lebern aufgeschnitten, – ‚Bei den Rindern saut man sich immer total ein‘, bin ich bereits gewarnt worden. Das ist es, wovon ich berichten möchte, um es nicht allein tragen zu müssen, – aber im Grunde will es keiner hören. Nicht, dass ich während dieser Zeit nicht oft genug befragt werde. ‚Wie ist es denn so im Schlachthof? Also, ich könnte das ja nicht!‘ Ich grabe mir mit den Fingernägeln scharfe Halbmonde in die Handflächen, um nicht in diese mitleidigen Gesichter zu schlagen, oder um nicht den Telefonhörer aus dem Fenster zu werfen, – schreien möchte ich, aber längst hat all das, was ich tagtäglich mit ansehe, jeden Schrei in der Kehle erstickt. Keiner hat gefragt, ob ich es kann. Reaktionen auf noch so karge Antworten verraten Unbehagen ob des Themas. ‚Ja, das ist ganz schrecklich, und wir essen auch nur noch selten Fleisch.‘ Oft werde ich angespornt: ‚Beiss die Zähne zusammen, du musst da durch, und bald hast du es ja hinter dir!‘ Für mich eine der schlimmsten, herzlosesten und ignorantesten Äusserungen, denn das Massaker geht weiter, Tag für Tag. Ich glaube, niemand hat begriffen, dass mein Problem weniger darin bestand, diese sechs Wochen zu überleben, **sondern dass dieser ungeheure Massenmord geschieht, millionenfach, – für jeden geschieht, der Fleisch isst. Besonders jene Fleischesser, die von sich behaupten, Tierfreunde zu sein, werden für mich nun vollends ungläubwürdig.**

‚Hör auf – verdirb mir nicht den Appetit!‘ Auch damit bin ich mehr als einmal rigoros abgewürgt worden, gefolgt von der Steigerung: ‚Du bist ein Terrorist! Jeder normale Mensch lacht dich doch aus!‘ Wie allein man sich in solchen Augenblicken vorkommt. Ab und zu sehe ich mir den kleinen Rinderfetus an, den ich mit heim genommen und in Formalin eingelegt habe. **Memento mori. Lass sie lachen, die ‚normalen Menschen‘.**

Die Dinge abstrahieren sich, wenn man von so viel gewaltsamen Tod umgeben ist; das eigene Leben erscheint unendlich bedeutungslos. Irgendwann blickt man auf die anonymen Reihen zerstückelter Schweine, die mäanderförmig durch die Halle ziehen, und fragt sich: Wäre es anders, wenn hier Menschen hingen? Insbesondere die rückwärtige Anatomie der Schlachttiere, dick und pickelig und rotgefleckt, erinnert verblüffend an das, was an sonnigen Urlaubsstränden fettig unter engen Badehosen hervorquillt. Auch die nicht enden wollenden Schreie, die aus der Tötungshalle herüber gellen, wenn die Schweine den Tod spüren, könnten von Frauen oder Kindern stammen. Abstumpfung bleibt nicht aus. Irgendwann denke ich nur noch, aufhören, es soll aufhören, hoffentlich macht er schnell mit den Elektrozangen, damit es endlich aufhört. ‚Viele Schweine geben keinen Ton von sich‘, hat einer der Veterinäre einmal gesagt, ‚andere stehen eben da und schreien völlig grundlos.‘

Ich sehe mir auch das an, – wie sie dastehen und ‚völlig grundlos‘ schreien. Mehr als die Hälfte des Praktikums ist vorüber, als ich endlich in die Tötungshalle gehe, um sagen zu können: ‚Ich habe gesehen.‘ Hier schliesst sich der Weg, der vorn an der Laderampe beginnt. Der kahle Gang, in den alle Pferche münden, verjüngt sich und führt eine Tür in einen kleinen Wartepferch für jeweils vier oder fünf Schweine. **Sollte ich je den Begriff ‚Angst‘ bildlich darstellen, ich würde die Schweine zeichnen, die sich hier gegen die hinter ihnen geschlossene Tür zusammendrängen, ich würde ihre Augen zeichnen. Augen, die ich niemals mehr vergessen kann. Augen, in die jeder sehen sollte, den es nach Fleisch verlangt.**

Mit Hilfe eines Gummischlauches werden die Schweine separiert. Eines wird nach vorn in einen Stand getrieben, der es von allen Seiten umschliesst. Es schreit, versucht nach hinten auszubrechen, und häufig hat der Treiber alle Hände voll zu tun, ehe er endlich mit einem elektrischen Schieber den Stand schliessen kann. Ein Knopfdruck, der Boden des Standes wird durch eine Art fahrbaren Schlitten ersetzt, auf dem sich das Schwein rittlings wiederfindet, ein zweiter Schieber vor ihm öffnet sich, und der Schlitten mit dem Tier gleitet hinüber in eine weitere Box. Der daneben stehende Grobschlächter – ich habe ihn insgeheim immer ‚Frankenstein‘ genannt – setzt die Elektroden an; eine Dreipunktbetäubung, wie der Direktor mir einst erklärt hat. Man sieht das Schwein sich in der Box aufbäumen, dann klappt der Schlitten weg, und das zuckende Tier schlägt auf einer blutüberströmten Rutsche auf und zappelt mit den Beinen. Auch hier wartet ein Grobschlächter, zielsicher trifft das Messer unter dem rechten Vorderbein, ein Schwall dunklen Blutes schießt hervor, und der Körper rutscht weiter. Sekunden später hat sich bereits eine Eisenkette um ein Hinterbein geschlossen und das Tier empor gezogen, und der Grobschlächter legt das Messer ab, greift nach einer verschmierten Cola-Flasche, die auf dem zentimeterdick mit geronnenem Blut bedeckten Boden steht, und genehmigt sich einen Schluck.

Ich folge den am Haken baumelnden, ausblutenden Kadavern in die ‚Hölle‘. So habe ich den nächsten Raum genannt. Er ist hoch und schwarz, voll von Russ, Gestank und Feuer. Nach einigen bluttriefenden Kurven erreicht die Schweinerei eine Art riesigen Ofen. Hier wird entborstet. Von oben fallen die Tiere in einen Auffangtrichter und gleiten in das Innere der Maschine. Man kann hinein sehen. Feuer flammt auf, und mehrere Sekunden lang werden die Körper herumgeschüttelt und scheinen einen grotesken Springtanz aufzuführen. Dann klatschen sie auf der anderen Seite auf einen grossen Tisch, werden sofort von zwei Grobschlächtern ergriffen, die noch verbliebene Borsten herunterkratzen, die Augäpfel herausreissen und die Hornschuhe von den Klauen trennen. Einen Moment nur dauert dies alles, hier wird im Akkord gearbeitet. Haken durch die Sehnen der Hinterläufe, schon hängen die toten Tiere wieder und gleiten nun zu einem stählernen Rahmen, der wie ein Flammenwerfer konzipiert ist: Ein bellendes Geräusch, und der Tierkörper wird von einem Dutzend Stichflammen eingehüllt und einige Sekunden lang abgeflammt. Das Fliessband setzt sich wieder in Bewegung, führt in die nächste Halle, – jene, wo ich schon drei Wochen lang gestanden habe. Die Organe werden entnommen und auf dem oberen Fliessband bearbeitet: Zunge durchtasten, Mandeln und Speiseröhre abtrennen und fortwerfen, Lymphknoten anschneiden, Lunge zum Abfall, Luftröhre und Herz eröffnen, Trichinenprobe entnehmen, Gallenblase entfernen und Leber auf Wurmknoten untersuchen. Viele Schweine sind verwurmt, ihre Lebern sind von Wurmknoten durchsetzt und müssen weggeworfen werden. Alle übrigen Organe wie Magen, Darm und Geschlechtsapparat landen im Abfall. Am unteren Fliessband wird der Restkörper gebrauchsfertig gemacht: zerteilt, Gelenke angeschnitten, After, Nieren und Flomen entfernt, Gehirn und Rückenmark abgesaugt etc., dann Stempel auf Schulter, Nacken, Lende, Bauch und Keule aufgebracht, gewogen und in die Kühlhalle befördert. Nicht zum Verzehr geeignete Tiere werden ‚vorläufig beschlagnahmt‘. Das Stempeln ist für den ungeübten Schweissarbeit, die lauwarmen, glitschigen Kadaver hängen zum Schluss des Bandes hin sehr hoch, und will man nicht von ihnen erschlagen werden, muss man sich beeilen, denn vor der Waage klatschen die Hälften mit viel Wucht aufeinander.

Wie oft mein Blick in all diesen Tagen zur Uhr schweift, die im Pausenraum hängt, vermag ich nicht zu sagen. Ganz gewiss geht keine Uhr auf der ganzen Welt langsamer als diese. Jeden Vormittag ist zur Halbzeit eine Pause erlaubt, aufatmend eile ich in den Waschraum, reinige mich notdürftig von Blut und Fleischfetzen; mir ist, als ob diese Besudelung und der Geruch für immer an mir haften. Hinaus, nur hinaus. Ich habe in diesem Haus nie auch nur einen Bissen essen können. Entweder verbringe ich die Pause, so kalt es auch sein mag, draussen, laufe bis an den Stacheldrahtzaun vor und starre hinüber auf die Felder und den Waldrand, beobachte die Krähen. Oder ich gehe zum jenseits der Strasse gelegenen Einkaufszentrum, dort ist eine kleine Bäckerei, wo man sich bei einer Tasse Kaffee aufwärmen kann. Zwanzig Minuten später zurück ans Band.

**Fleisch essen ist ein Verbrechen. Kein Fleischesser kann je wieder mein Freund sein. Niemals. Niemals wieder. Jeden, denke ich, jeden der Fleisch isst, sollte man hier durchschicken, jeder müsste es sehen, von Anfang bis Ende.**

Ich stehe hier nicht, weil ich Tierarzt werden will, sondern weil Menschen meinen, Fleisch essen zu müssen. Und nicht nur das allein: **Auch, weil sie feige sind. Das steril verschweisste Schnitzel im Supermarkt hat keine Augen mehr, die überquellen vor nackter Todesangst, es schreit nicht mehr. Das alles ersparen sie sich, all jene, die sich von geschändeten Leichen nähren: ‚Also, ich könnte das nicht!‘**

Dann, eines Tages, kommt ein Bauer und bringt Fleischproben zur Trichinenuntersuchung. Sein kleiner Bub begleitet ihn, zehn oder elf Jahre alt vielleicht. Ich sehe, wie das Kind seine Nase an der Scheibe platt drückt, und denke: Wenn die Kinder es sähen, all dieses Grauen, all die ermordeten Tiere, gäbe es da nicht noch Hoffnung? Ich kann genau hören, wie der Bub nach seinem Vater ruft. ‚Papi, schau mal! Geil! Diese grosse Säge da.‘ – Am Abend, im Fernsehen, berichtet ‚Aktenzeichen XY ungelöst‘ von dem Verbrechen an einem jungen Mädchen, das ermordet und zerstückelt wurde, und vom namenlosen Entsetzen und Abscheu der Bevölkerung auf diese Greueltat. ‚So etwas ähnliches habe ich diese Woche 3.700 mal mitangesehen‘, werfe ich ein. Nun bin ich nicht mehr nur ein Terrorist, sondern obendrein krank im Kopf. Weil ich Entsetzen und Abscheu nicht nur wegen eines Menschenmordes empfinde, sondern auch wegen des tausendfach mit Füßen getretenen Mordes an Tieren: 3.700 mal nur in dieser einen Woche, nur in diesem einen Schlachthof. **Mensch sein – heisst das nicht nein zu sagen und sich zu weigern, Auftraggeber eines Massenmordes zu sein – für ein Stück Fleisch? Sonderbare neue Welt. Vielleicht hatten die winzigen, dem Mutterleib entrissenen Kälbchen, die starben, bevor sie geboren wurden, das beste Los von uns allen.**

Irgendwann ist der letzte all dieser nicht enden wollenden Tage gekommen. Irgendwann halte ich die Praktikumsbestätigung in Händen, einen Papierwisch, teuer bezahlt, als ich je für irgend etwas bezahlt habe. Die Tür schliesst sich, eine zaghafte Novembersonne geleitet mich über den kahlen Hof zum Bus. Schreie und Maschinenlärm werden leiser. Als ich die Strasse überquere, biegt ein grosser Viehtransporter mit Anhänger in die Zufahrt zum Schlachthof ein. **Schweine auf zwei Etagen, dichtgedrängt.**

*Ich gehe ohne einen Blick zurück, denn ich habe Zeugnis abgelegt, und jetzt will ich versuchen zu vergessen, um weiterleben zu können. Kämpfen mögen nun andere; mir haben sie in jenem Haus die Kraft dazu genommen, den Willen, die Lebensfreude, **und sie gegen Schuld und lähmende Traurigkeit getauscht. Die Hölle ist unter uns, vieltausendfach, Tag für Tag. Eines aber bleibt immer, jedem von uns: Nein zu sagen. Nein, nein und abermals nein!**"*  
(Ende des Berichts der Tierärztin Christiane Haupt)

**Der renommierte Autor und Psychologe Dr. Helmut Kaplan nimmt in seinem Aufsatz „Verrat an den Tieren“** (gesamter Text unter [www.ProVegan.info/aufsatz-verrat](http://www.ProVegan.info/aufsatz-verrat), Quelle: [www.tierrechte-kaplan.org/kompodium/a214.htm](http://www.tierrechte-kaplan.org/kompodium/a214.htm)) **Bezug auf den Schlachthofbericht von Christiane Haupt. Hier ein Auszug daraus:**

*„Dass Christiane M. Haupt keineswegs einen besonders schlechten Schlachthof zu einer besonders ungünstigen Zeit erwischt hatte, bewies im Jahre 2001 auf schauerliche Weise ein 12-minütiges Videoband über den ganz normalen Schlachthofalltag. Es entstand nicht mittels ‚versteckter Kamera‘, sondern bei einem offiziell genehmigten Drehtermin in einem EU-zertifizierten Schlachthof in der oberösterreichisch-bayrischen Grenzregion.“*

*Eine Schlüsselszene: ‚Ein mächtiger Stier, mittels Eisenkette am Hinterbein hochgezogen, hängt kopfüber am Fließband – durch den Bolzenschuss scheinbar betäubt. Der Schlächter schneidet ihm mit einem grossen Messer den Hals auf, ein Blutschwall bricht hervor. (...) Plötzlich geschieht etwas, was den Betrachter erschauern lässt: Während der Schlächter, geschäftig vor sich hin pfeifend, die Brust aufschlitzt, öffnen und schliessen sich langsam die Augen des Tieres. Und dann beginnt der Stier zu brüllen – auf dem Video deutlich hörbar: ein schauerhaftes, heiser-gurgelndes Muhen übertönt den Lärm des Schlachtvorgangs. Schliesslich bäumt sich das blutüberströmte Tier am Haken sogar noch einige Male auf. Der Schlächter, der gerade die Vorderhufe abschneidet, muss in Deckung gehen. Der Todeskampf dauert lange Minuten.‘*

*Diese schauerliche Szene gehört, wie gesagt, zum Schlachthofalltag (wobei es sich beim betreffenden Schlachthof angeblich sogar um einen ‚Vorzeigebetrieb‘ handelt, weshalb angenommen werden muss, dass es anderswo noch brutaler zugeht): Von 30 Tieren, die hier innerhalb einer Stunde mittels Bolzenschuss betäubt wurden, erwachten 6 wieder.*

*Eine Überarbeitung des Videos (das von mehreren deutschen TV-Magazinen gezeigt wurde), bei der bisher nicht gezeigte Sequenzen hinzugefügt wurden, förderte weitere schaurige Details zutage: ‚In der neuen Fassung ist zu sehen, dass der Stier nicht nur brüllt, während er sich im Todeskampf minutenlang windet. Als der Schlächter sich und den Schlachtraum mit einem Wasserschlauch vom vielen Blut reinigt, versucht sich das geschundene Tier mit letzter Kraft und herausgestreckter Zunge zum Wasserstrahl hinüberzubeugen. Die Aufnahmen dokumentieren eindeutig: Diese Tiere sind bei vollem Bewusstsein. Sie nehmen ihre Umwelt noch wahr, während sie am Förderband aufgeschnitten und zu Fleisch verarbeitet werden.‘*

Das Video ist zu sehen unter:  
[www.ProVegan.info/video-schlachthof](http://www.ProVegan.info/video-schlachthof)

*Aktueller Anlass – neben dem Dauerskandal mangelnde Kontrolle und Betäuben im Akkord(!) – für die unzureichende Bolzenschussbetäubung sind BSE-bedingte Veränderungen in den Schlachtmethoden: Seit Jahresbeginn 2001 ist in der EU der Einsatz des sogenannten ‚Rückenmarkzerstörers‘ verboten, weil damit potentiell infiziertes Nervengewebe über den ganzen Tierkörper verteilt werden könnte. Dieser Stab wurde durch das Einschussloch ins Rückenmark eingeführt, wodurch der Hirntod irreversibel wurde und das Tier garantiert keinen Schmerz mehr spürte. Mit dem Verzicht auf den Rückenmarkzerstörer seien, so Ingrid Schütt-Abraham vom deutschen Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin, ‚unzureichende Ergebnisse programmiert‘ gewesen. Andererseits habe dieser Verzicht, wie Veterinär Karl Wenzel vom Münchner Verbraucherministerium feststellt, ans Licht gebracht, dass Fehlbetäubungen vorkommen bzw. bei manchen Tieren die bisherige Bolzenschussbetäubung schlicht nicht ausreicht. Dazu Klaus Troeger von der deutschen Bundesanstalt für Fleischforschung in Kulmbach: Vor dem EU-Erlass vom Jänner 2001, also vor dem Verbot des Rückenmarkzerstörers, wurden ‚Probleme durch nicht korrekt platzierte Bolzenschüsse verdeckt‘.“*

Weiter Dr. Kaplan:

*„Was Verratenwerden bedeutet, haben einige von uns schon an eigener Seele schmerzlich erfahren müssen. Mitunter dauert es Jahre, bis man sich vom lähmenden Entsetzen über unfassbare Untreue wieder erholt. Nicht selten hält der Schock ein Leben lang an. Doch welche Kleinigkeiten sind dies im Vergleich zum Verrat an Tieren! Auch zu ihnen, die jetzt im Schlachthof sind, waren Menschen vielleicht einmal gut. Biobauern etwa werden ja nicht müde zu beteuern, welches gutes Verhältnis sie zu ihren Tieren haben. Die Bilder von Bauern, die ihre Tiere ‚liebervoll‘ streicheln, kennen wir auch alle. Und dann finden sich diese Tiere auf einmal in der Hölle wieder, umgeben von Menschen, die ihnen die ungeheuerlichsten und grauenhaftesten Dinge antun. Die Tierarztpraktikantin Christane M. Haupt, hat den Verrat an Tieren stellvertretend für die Fleischesser durchlebt – und ist daran zerbrochen: ‚Ich habe Zeugnis abgelegt, und jetzt will ich versuchen zu vergessen, um weiterleben zu können. Kämpfen mögen nun andere; mir haben sie in jenem Haus die Kraft dazu genommen ... und sie gegen Schuld und lähmende Traurigkeit ausgetauscht.‘*

*Dass die bisher beschriebenen Greuel lediglich die Spitze des Eisbergs der weltweit täglich in Schlachthäusern ‚zivilisierter‘ Länder verübten Verbrechen darstellen, zeigt Gail A. Eisnitz‘ Buch ‚Slaughterhouse‘, für das die Autorin Schlachthausarbeiter mit einer Erfahrung von insgesamt zwei Millionen Stunden an der Betäubungsbox befragt hat. Die folgenden Auszüge aus Interviews mit Schlachthausarbeitern wurden auf einer Buchpräsentation der Autorin am 18. September 1999 der Öffentlichkeit vorgestellt:*

*‚Ich habe lebendiges Rindfleisch gesehen. Ich habe sie muhen gehört, wenn die Leute das Messer anlegen und versuchen, die Haut abzunehmen. Ich denke, dass es grausam für das Tier ist, so langsam zu sterben, während jeder seine verschiedenen Jobs an ihm macht.‘ ‚Die Mehrzahl von Kühen, die sie aufhängen ..., ist noch am Leben. Sie öffnen sie. Sie häuten sie. Sie sind immer noch am Leben. Ihre Füße sind abgeschnitten. Sie haben ihre Augen weit aufgerissen und sie weinen. Sie schreien, und du kannst sehen, wie ihnen die Augen fast rauspringen.‘*

*„Ein Arbeiter hat mir erzählt, wie eine Kuh, die mit ihrem Bein in dem Boden eines Lasters steckengeblieben ist, zusammengebrochen ist. ‚Wie hast du sie lebendig rausgekrigelt?‘ habe ich den Typ gefragt: ‚Oh‘, sagte er, ‚wir sind einfach unter den Laster gegangen und haben ihr Bein abgeschnitten.‘ Wenn jemand dir das sagt, weißt du, es gibt viele Dinge, die dir niemand sagt.“*

*„Ein anderes Mal war ein lebendes Schwein, das hatte nichts Verkehrtes gemacht, rannte noch nicht mal rum. Ich nahm ein 1 Meter langes Stück Rohr und ich schlug das Schwein praktisch zu Tode.“*

*„Wenn du ein Schwein hast, das sich weigert, sich zu bewegen, nimmst du einen Fleischhaken und hakst ihn in seinen Anus. (...) Dann ziehst du ihn zurück. Du ziehst diese Schweine während sie leben und oft reißt der Haken aus dem Arschloch.“*

*„Einmal nahm ich mein Messer – es ist scharf genug – und ich schnitt das Ende von einem Schwein seiner Nase ab, so wie ein Stück Frühstücksfleisch. Das Schwein ist für ein paar Sekunden verrückt geworden. Dann sass es einfach da und sah einfach dumm aus. Also nahm ich eine Handvoll Salzlake und rieb es ihm in die Nase. Jetzt ist das Schwein wirklich ausgeflippt und schob seine Nase überall in der Gegend rum. Ich hatte immer noch etwas Salz übrig auf meiner Hand und steckte das Salz direkt rein in den Arsch des Schweins. Das arme Schwein wusste jetzt nicht mehr, ob es scheissen oder blind werden sollte.“*

*„Nach einer Zeit wirst du abgestumpft. (...) Wenn du ein lebendiges Schwein hast ..., tötest du es nicht einfach. Du willst, dass es Schmerzen hat. Du gehst hart ran, zerstörst ihm die Luftröhre, machst, dass es in seinem eigenen Blut ertrinkt. (...) Ein lebendes Schwein guckte an mir hoch und ich nahm einfach mein Messer und (...) nahm ihm das Auge raus, während es einfach da sass. Und dieses Schwein schrie einfach nur.““*

(Ende Zitat Dr. Kaplan, den gesamten Text und Literaturhinweise finden Sie unter im Internet: [www.ProVegan.info/aufsatz-verrat](http://www.ProVegan.info/aufsatz-verrat), Quelle: [www.tierrechte-kaplan.org/kompendium/a214.htm](http://www.tierrechte-kaplan.org/kompendium/a214.htm))

Die unzähligen Dokumente dieser Tierquälereien in Filmen werden von den Tätern und ihren Helfern in der Politik verharmlost, es seien nur Ausnahmen und das Tierschutzgesetz schütze die Tiere. Aber das Gegenteil ist der Fall. In Wahrheit sind die weltweiten „Tierschutz“-Gesetze lediglich „Tiernutzungs“- und „Ausbeutungs“-Gesetze, unter denen die Tiere extrem leiden müssen und die lediglich dazu dienen, die brutale Tierausbeutung zu legalisieren.

Die **„Milchkühe“** sind in kurzer Zeit durch die ständige Milchproduktion verbraucht und werden geschlachtet, wenn aus den ausgelaugten Tieren nicht mehr genug Milch herauszuholen ist. Statt einer normalen Lebensspanne von etwa 25 – 30 Jahren werden die ausgelaugten „Milchkühe“ schon nach 4 – 5 Jahren „entsorgt“. Jährlich werden die Kühe geschwängert, damit der Milchfluss nicht versiegt. Denn nur nach der Geburt eines Kälbchens gibt eine Kuh Milch. Nach der Geburt werden Mutter und Kind getrennt, was einen traumatischen Trennungsschmerz bei beiden auslöst. Dieser Trennungsschmerz ist aufgrund der angeborenen Instinkte so dramatisch, dass sowohl die Kuh als auch ihr Kälbchen noch tagelang wimmern.

Aber auch für die Kälbchen ist der Leidensweg noch nicht zu Ende. Die weiblichen Kälbchen kommen in die Milchproduktion, wo sie ihre ausgelaugten Mütter ersetzen. Auch diese Kälbchen sind dann im Teufelskreis von erzwungener Schwangerschaft, körperlicher Auszehrung durch intensiven Milchentzug, Geburt und traumatischem Trennungsschmerz für die Zeit ihres nur kurzen Lebens gefangen. Die männlichen Tiere werden in kleinen, dunklen Ställen für die Fleischproduktion gemästet, oftmals in Boxen, die kaum grösser als ihr Körper sind. Da aber weltweit viel zu viele Kälber produziert werden, vernichtet man diese einfach in sogenannten „Herodesschlachthöfen“. Diese Grausamkeiten geschehen nur deshalb, weil die Verbraucher nach Milch und Milchprodukten verlangen. Milch und Milchprodukte, deren verheerende Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit inzwischen durch unzählige wissenschaftliche Studien aufgezeigt werden konnten.

Einen guten Überblick verschafft dieser Kurzfilm über Milch und Milchkühe:  
[www.ProVegan.info/video-milchkuehe](http://www.ProVegan.info/video-milchkuehe)

Die Tierquälerei für die Produktion von **Eiern** in den weltweiten Legehennenhaltungen ist bekannt und sogar vom deutschen Verfassungsgericht als Tierquälerei bezeichnet worden (sogenanntes „Legehennenurteil“). Trotzdem geht die Quälerei weiter. Aber auch die Massenhaltung von Legehennen am Boden in der Biolandwirtschaft ist nicht artgerecht und klare Tierquälerei.

Kurzfilm über Eier:  
[www.ProVegan.info/video-eier](http://www.ProVegan.info/video-eier)

Da nur weibliche Hühner Eier legen, aber aus den bebrüteten Eiern genauso viele männliche wie weibliche Küken entstehen, werden die männlichen Küken als „nutzloser Abfall“ vergast oder in einem Schredder lebendig zermust. Zur „Hühnchenfleischproduktion“ taugen diese männlichen Küken nicht. Denn zur Fleischproduktion gibt es spezielle Hühnerassen. Die tägliche Vernichtung von Tierkindern ist völlig normal (auch in der Biolandwirtschaft) und die alltägliche Realität unter den „Tierschutz“-Gesetzen dieser Welt, weil Verbraucher die Cholesterinbombe Ei verzehren möchten.

Zahllose Filmaufnahmen (offene und verdeckte Aufnahmen) aus Schlachthöfen in aller Welt beweisen, dass die Tiere nicht nur den unvermeidlichen Schrecken und Qualen einer Intensiv-Tierhaltung und Massentötung ausgeliefert sind, sondern sogar in einer erschreckenden Häufigkeit von Schlachthofangestellten bewusst aus sadistischen oder anderen niedrigen Beweggründen gequält werden. Für mich als Arzt mit Kenntnissen in Psychologie und Psychiatrie sind solche extremen Tierquälereien in Schlachthöfen nicht wirklich erstaunlich. Nach Auswertung zahlloser Filmdokumente scheint mir der Schlachthof ein idealer Ort zu sein, wo sadistische Perversionen (so gut wie immer straffrei) ausgelebt werden können. Auch dies sollte jedem Konsument von tierlichen Produkten klar sein. Übrigens werden auch Milchkühe und Legehennen in den gleichen Schlachthöfen getötet, wenn sie ausgelaugt sind und aus ihnen kein Profit mehr zu schlagen ist. Deshalb besteht letztlich kein ethischer Unterschied zwischen dem Konsum von Fleisch, Milch und Eiern. **Biotiere werden in den gleichen Schlachthäusern um ihr Leben gebracht und**

**sind dem gleichen Terror wie alle Schlachttiere ausgesetzt. Bio bei Tierprodukten ist letztlich nichts weiter als ein Marketingtrick, um mitfühlende Menschen so zu manipulieren, dass sie mit halbwegs gutem Gewissen Fleisch, Milch und Eier konsumieren.**

Der sogenannte „Tierschutz“ versagt beim Schutz der Nutztiere völlig, denn er ist in Wirklichkeit bestenfalls ein „Kuscheltierschutz“ von Hund und Katze. Der Journalist Ingolf Bossenz brachte es in einem Artikel auf den Punkt:

*„Tierschutz im bürgerlichen Staat ist schliesslich klar definiert. Wer mit der einen Hand seinen Hund krault und sich mit der anderen ein Schnitzel reinschiebt, entspricht dem schizophränen Idealbild.“*

**Jeder Verbraucher entscheidet jeden Tag** an der Ladentheke, ob er durch den Kauf von Fleisch, Fisch, Milch, Milchprodukten, Käse und Eiern den Auftrag für die extrem brutale Ausbeutung, das gnadenlose Quälen und Töten von Tieren erteilt.

#### **Zum weiteren Studium sehr zu empfehlen:**

- „Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt“, von John Robbins (in deutscher Sprache), Hans-Nietsch-Verlag, ISBN 3-034647-50-2  
Ein fantastisches Buch – sehr zu empfehlen!
- „Earthlings“ ist eine beeindruckende Dokumentation über die Situation der Tiere mit dem Schauspieler Joaquin Phoenix als Kommentator:

Englische Version: [www.ProVegan.info/video-earthlings-en](http://www.ProVegan.info/video-earthlings-en)

Deutsche Version: [www.ProVegan.info/video-earthlings-de](http://www.ProVegan.info/video-earthlings-de)



# Vegan

## Für Klima- und Umweltschutz

Schon das Genie des 20. Jahrhunderts, Albert Einstein, sagte: „Nichts wird die Gesundheit der Menschen und die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung.“ Einstein sagte aber auch: „Zwei Dinge sind unendlich: Das Universum und die menschliche Dummheit. Aber beim Universum bin ich mir nicht ganz sicher.“

Die „Nutztierindustrie“ und ihre Produktion von Fleisch und Milch ist durch den Ausstoss von Treibhausgasen wie Methan und CO<sub>2</sub> noch vor dem Autoverkehr der **Hauptverursa-**

**cher der globalen Erwärmung und damit der Klimakatastrophe.** Die für das Weltklima wichtigen tropischen Regenwälder werden für Weideflächen der „Nutztiere“ und zum Anbau der Futterpflanzen gerodet. Die „grüne Lunge“ der Mutter Erde wird in einem nie dagewesenen Tempo vernichtet.

Sogar das deutsche **Umweltbundesamt** hat die Verbraucher zu einem klimabewussten Verhalten und zu Einschränkungen beim Fleischverzehr aufgerufen. In der „Berliner Zeitung“ sagte Behördenchef **Prof. Dr. Andreas Troge:** „*Wir sollten unseren hohen Fleischkonsum überdenken.*“ Das tue nicht nur der Gesundheit gut, sondern nutze auch dem Klima. „*Und es bedeutet wohl kaum Verzicht auf Lebensqualität*“, sagte der Umweltamtspräsident. Der Vorsitzende der UNO Organisation „Intergovernmental Panel on Climate Change“ (IPCC), der **Friedensnobelpreisträger 2007 Rajendra Pachauri**, rief dazu auf, weniger Fleisch zu essen, da der Fleischverzehr eine sehr klimaschädigende Angewohnheit sei. Studien hätten gezeigt, dass die Produktion von 1 kg Fleisch Emissionen in der Grössenordnung von 36,4 kg CO<sub>2</sub> hervorruft.

Das renommierte **WorldWatch Institute** hat am 21.10.2009 eine Studie über die Bedeutung der Tierhaltung und des Konsums tierlicher Produkte für den Klimawandel veröffentlicht. Demnach ist der Konsum von Fleisch, Milch und Eiern für **mindestens 51 %** der weltweiten von Menschen ausgelösten Treibhausgasemissionen verantwortlich! ([www.ProVegan.info/studie-klimawandel](http://www.ProVegan.info/studie-klimawandel), Quelle: [www.worldwatch.org/files/pdf/Livestock%20and%20Climate%20Change.pdf](http://www.worldwatch.org/files/pdf/Livestock%20and%20Climate%20Change.pdf))

Das Unglaubliche an dieser Situation ist nicht nur die **extreme Bedeutung der Tierhaltung für den Klimawandel**, sondern auch, dass die Tierhaltung **in fast allen TV-Diskussionen zu diesem Thema totgeschwiegen** wird. Dies geschieht, obwohl die beteiligten Politiker, Wissenschaftler, Journalisten und andere Diskutanten um die verheerende Wirkung tierlicher Produkte für das Klima wissen. Oder haben diese Leute sich nicht mit dem Thema beschäftigt und diskutieren trotzdem? Denn ohne eine Umstellung der menschlichen Ernährungsgewohnheiten hin zur veganen Ernährung werden alle anderen Massnahmen zur Treibhausgasreduzierung so gut wie nichts bewirken und die Klimakatastrophe nicht verhindert werden können.

Trotzdem äussern diese Personen ihre grosse Besorgnis über den Klimawandel und seine verheerenden Folgen. Man hört ihnen fassungslos zu, wie sie den alles entscheidenden und damit wichtigsten Faktor bei der Klimakatastrophe einfach nicht ansprechen. Diesen Leuten ist ihr Gaumenkitzel durch tierliche Produkte offensichtlich wichtiger als die Rettung dieser Welt. Und alle Beteiligten wissen, dass sie vor den Zuschauern eine grosse Show veranstalten, indem sie Besorgnis äussern, in Wahrheit aber eine Vereinigung bilden, die auf Kosten der Welt nicht von ihren tierlichen Produkten lassen will. Denn sie wissen genau, dass der Klimawandel sie persönlich wahrscheinlich nicht mehr treffen wird, sondern insbesondere die ärmsten Entwicklungsländer und die nachfolgenden Generationen.

**Die Weltmeere** werden zunehmend leergefischt, sodass auch hier eine ökologische Katastrophe bevorsteht. Die Bestände vieler Fischarten stehen kurz vor dem Kollaps.

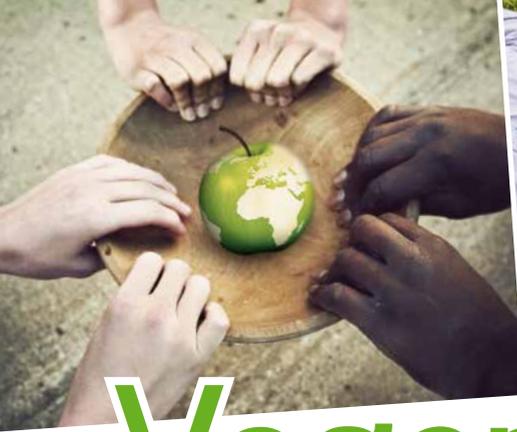
Die Weltmeere werden in einem gigantischen Ausmass als Müllkippe für Chemikalien und Plastik missbraucht. Ein Grossteil der Fische ist mit Giftstoffen erheblich belastet, sodass der Konsum dieser Fische ein erhebliches gesundheitliches Risiko für den Menschen darstellt.

Wie berechtigt Albert Einsteins Skepsis bei der Beurteilung der menschlichen Intelligenz war, wird immer deutlicher. Die Situation ist so dramatisch, ja pervers, dass die Menschen durch den Verzehr von tierlichen Produkten nicht nur ihre eigene Gesundheit schädigen, die tierlichen Mitgeschöpfe brutal ausbeuten und den Hungertod von Erwachsenen und Kindern verursachen, sondern auch die Umwelt massiv schädigen, obwohl diese zum Überleben auf der Erde zwingend notwendig ist. Die Menschen sägen den Ast ab auf dem nicht nur sie selbst, sondern insbesondere auch ihre Kinder und Enkel sitzen.

**Jeder entscheidet jeden Tag als Konsument** an der Ladentheke, ob er mit dem Kauf tierlicher Produkte zur Zerstörung der Umwelt und zur Klimakatastrophe beiträgt.

### **Zum weiteren Studium sehr zu empfehlen:**

- „Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt“, von John Robbins (in deutscher Sprache), Hans-Nietsch-Verlag, ISBN 3-034647-50-2  
Ein fantastisches Buch – sehr zu empfehlen!



# Vegan

## Der religiöse Grund

**Nachfolgender Text ist nur für die Menschen geschrieben, die an (ei-nen) Gott glauben. Die konkrete Religion ist dabei nicht relevant, weil der Text sich nur auf das Gemeinsame aller (grossen) Religionen stützt.**

Gott erschuf nach den Vorstellungen aller Religionen die Welt, die Menschen und die Tiere. Gott hat dem Menschen seinen Körper, seinen Geist und seine Gesundheit geschenkt. Gott hat eine intakte Umwelt mit den darin lebenden Tieren erschaffen.

Ist es vorstellbar, dass Gott Wohlgefallen daran hat, dass ...

... seine Schöpfung missbraucht und zerstört wird?

... der Mensch die ihm geschenkte Gesundheit mit schädlicher Ernährung ruiniert?

... der Mensch seinen Mitmenschen in der Dritten Welt die Nahrung vorenthält, sie verhungern lässt und mit der vorenthaltenen Nahrung stattdessen gequälte „Nutztiere“ mästen lässt, weil ihm ein egoistischer Gaumenkitzel mehr wert ist als ein Menschenleben?

... der Mensch die Umwelt zerstört und eine Klimakatastrophe verursacht?

... die von ihm erschaffenen Tiere ausgebeutet und gequält werden?

Alles dies geschieht durch den Konsum von Fleisch, Wurst, Milch, Käse, Eiern und anderer Tierprodukte. Wer diese tierlichen Produkte isst, beteiligt sich an einem System, welches Gottes Schöpfung beschädigt und zerstört. Wohlgemerkt eine bewusste Beteiligung bei voller Kenntnis der Zusammenhänge, die diese Broschüre aufzeigt.

**Für einen Gläubigen könnte es im ewigen Desaster enden, dass er die Schöpfung mit Füßen getreten hat, wenn er nach den wenigen Jahren seines irdischen Daseins vor seinen Schöpfer treten muss. Ist ein profaner Gaumenkitzel das alles wert?**

# Persönliches Nachwort des Autors

Betrachtet man die Fakten, dann steht man fassungslos vor der Boshaftigkeit, Ignoranz, Dummheit und dem Egoismus der Menschheit. Ich empfinde unerträglichen Schmerz und endloses Mitgefühl für die Wehrlosesten, die den Verbrechen der Menschen hilflos ausgeliefert sind: **Verhungerte Kinder und grausamst gequälte Tiere.** Täglich schwanke ich zwischen Wut, Trauer und Hilflosigkeit, wenn ich mit diesen alltäglichen Verbrechen konfrontiert werde. Aber ich möchte und kann nicht wegschauen, wie die meisten, die das Leid hinter den Mauern der Tierfabriken und Schlachthöfe nicht interessiert. Ich verabscheue das verbrecherische Treiben, das dazu führt, dass täglich etwa 40.000 Kinder an den Folgen von Hunger und Unterernährung sterben, weil man mit der pflanzlichen Nahrung lieber die gequälten Tiere füttert, um Fleisch, Milch und Eier zu gewinnen. Mit diesen tierlichen Produkten (fr)essen sich die Wohlstandsbürger ihre Wohlstandskrankheiten an, die dann als Gipfel der moralischen Verwahrlosung in der Gesundheitsindustrie zu fast immer nutzlosen Tierversuchen führen.

Joaquin Phoenix sprach mir voll aus dem Herzen, als er am Ende des Dokumentarfilms „Earthlings“ über die geschilderten Verbrechen sagte: „Das systematische Quälen und Töten von empfindungsfähigen Wesen zeigt den tiefsten Punkt an Entwürdigung/Würdelosigkeit, den die Menschheit erreichen kann.“ (“The systematic torture and killing of sentient beings show us what is the lowest point of debasement mankind can reach.”) In Anlehnung an die Aussagen des jüdischen Literatur-Nobelpreisträgers Isaac Bashevis Singer bin auch ich längst zu der Überzeugung gelangt, dass die Art und Weise wie der Mensch mit Mitgeschöpfen umgeht, der sogenannten „Menschenwürde“ und dem sogenannten „Humanismus“ Hohn spricht. Ich meine: **„Das Bezahlen für das systematische Quälen und Töten von empfindungsfähigen Wesen zeigt den tiefsten Punkt an Entwürdigung/Würdelosigkeit, den ein Konsument erreichen kann.“**

Werden Sie vegan. Es ist ganz einfach. Sie ändern lediglich Gewohnheiten. Es ist die wirksamste Methode um auf friedfertige Weise den wichtigsten Beitrag für Klima, Umwelt, Tiere, Menschen und die eigene Gesundheit zu leisten.

Dr. med. Ernst Walter Henrich

**Möchten Sie unsere Arbeit unterstützen?** [www.ProVegan.info/spenden](http://www.ProVegan.info/spenden)

**Spendenkonto Deutschland/Österreich:**

Volksbank Siegerland eG, Berliner Strasse 39, 57072 Siegen  
BLZ: 460 600 40, Konto: 854 440 800  
SWIFT Code: GENODEMISNS  
IBAN: DE31 4606 0040 0854 4408 00

**Spendenkonto Schweiz:**

Credit Suisse AG, Sankt Leonhardstrasse 3, 9001 St. Gallen  
CHF-Konto: CH35 0483 5121 0122 0100 0  
EURO-Konto: CH98 0483 5121 0122 0200 0  
SWIFT Code: CRESCHZZ80A, Clearing: 4835

**ProVegan-Stiftung** · Stiftungssitz: 8280 Kreuzlingen, Hauptstrasse 72 · Postanschrift: 8807 Freienbach, Steinhaabe 5



1 Monat  
**VEGAN GESUND**  
leben ...

... und ein wirkliches  
Wunder erleben!

Wohlbefinden, Stimmung,  
geistige und körperliche Leistungsfähigkeit  
verbessern sich deutlich in nur 1 Monat!



Jetzt kostenlos teilnehmen:  
[www.VeganGesund.info](http://www.VeganGesund.info)