

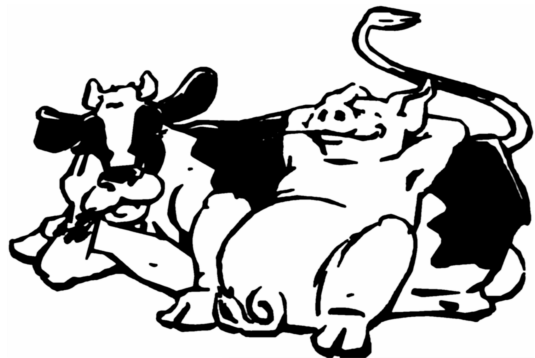
# VEGANISMUS, eine Ernährungsform - ein Lebensstil

## Wann bezeichnet mensch sich als v e g a n ?

VeganerInnen essen und verwenden keine Produkte, die von oder aus Tieren hergestellt wurden. Veganismus ist die zu Ende gedachte Philosophie von VegetarierInnen, die aus ethischen Beweggründen die Ausbeutung und das Töten von Tieren ablehnen. Sie lehnen es daher nicht nur ab kein Fleisch zu essen, sie konsumieren auch bewusst keine Produkte, die Milch, Eier oder Honig enthalten. Sie tragen weiters keine Produkte wie Wolle oder Seide, und sie verwenden - soweit wie möglich - keine Produkte (in erster Linie Kosmetika oder Putzmittel), in deren Zusammenhang Tierversuche durchgeführt worden sind.

## Ein Recht auf Leben - ein Recht auf Freiheit - eine Recht auf Unversehrtheit

Nicht mehr und nicht weniger als diese drei Grundsätze und die Forderung nach deren Gültigkeit für alle fühlenden und leidensfähigen Lebewesen beschreiben die ethischen Beweggründe für eine vegane Lebensweise. Genauso wie wir haben auch nicht menschliche Tiere die Fähigkeit positive sowie negative Gefühle zu erleben, genauso wie wir empfinden sie Freude, Ärger, Angst oder Schmerzen. Niemand, der jemals eine Beziehung zu einer Katze oder zu einem Hund gehabt hat, wird das auch nur ansatzweise bestreiten. Aus völlig willkürlich künstlich in unserer Kultur erschaffenen Wertvorstellungen sprechen wir den sogenannten Nutztieren (Schweine, Kühe, Schafe, Hühner...) diese Eigenschaft ab. Aber: Es gibt kein einziges Argument dafür, warum ein Schwein, eine Kuh oder ein Huhn weniger wert sein sollte, als diese Tiere, die in unserer Gesellschaft aus völlig irrationalen Gründen nicht gegessen werden dürfen.



Die Produktion von Fleisch bedeutet für die betreffenden Tiere zwangsläufig den Tod. Aus diesen Gründen auf Fleisch zu „verzichten“, also vegetarisch zu leben, ist den meisten Menschen noch einleuchtend. Aus welchen Gründen sich manche Menschen aber für eine rein pflanzliche Ernährung entscheiden, ist vielen völlig unklar. Tatsächlich sind die meisten Menschen aber zu wenig bis gar nicht über die Hintergründe der Milch- und Eierindustrie informiert, und es ist ihnen nicht bewusst, dass der Mord an den betreffenden Kühen und Legehühnern schlicht und einfach indirekter verläuft als bei der Fleischproduktion. Genauso wie für die Fleischindustrie werden auch für die Milch- und Eierindustrie Tiere in Massen gezüchtet, eingesperrt, unter völlig unnatürlichen Bedingungen gehalten und schließlich ermordet.

## ... warum Kühe nicht SOWIESO Milch geben:

Damit Menschen die Muttermilch von Kühen trinken, bzw. in Form von Milchprodukten konsumieren können, muss für alle fünf bis siebentausend Liter Kuhmilch ein Kalb geboren werden. Das bedeutet, dass eine sogenannte „Milchkuh“ ungefähr einmal pro Jahr ein Kalb gebären muss, um Milch zu produzieren. Das Kalb, für das die Milch von Natur aus vorgesehen wäre, wird durch einen Milchaustauscher, also mit Ersatzmilch ernährt. Damit das Kalb gar nicht erst versuchen kann etwas von der Milch, die ja für die Menschen „reserviert“ ist, zu erwischen, wird es so früh wie möglich von der Mutter getrennt. Wie bei den meisten Säugetieren ist die Mutter-Kind Beziehung aber natürlich auch bei Rindern sehr stark ausgeprägt, und die Trennung von der Mutter wird von Kuh und Kalb sehr schmerzlich erlebt.

### **...was geschieht mit den Kälbern:**

- ⊖ Kalbfleischproduktion: Zur Produktion von „zartem Kuhkinderfleisch“ werden die Kälber in sogenannte Kälbermasten transportiert. Dort werden sie gezielt fehlernährt (mit dem Ziel einer Eisenmangelanämie) und möglichst bewegungslos einzeln in kleinen Holzboxen gehalten damit sich ihr Fleisch nicht rot färbt (aufgrund des Eisenmangels) und trotz höheren Alters seine charakteristische weiße Kalbfleischfärbung behält. Die Kälbermast dauert ungefähr zweiundzwanzig Wochen.
- ⊖ Rindfleischproduktion: Die Rindermast dauert durchschnittlich sieben Monate. Bis zu 80% des konsumierten Rindfleisches stammt von Kälbern aus der Milchproduktion.
- ⊖ Milchproduktion: Nur ein geringer Teil der weiblichen Kälber wird dafür ausgesucht „ausrangierte Milchkühe“ zu ersetzen. Ihr Schicksal schaut folgendermaßen aus: Über ein paar Jahre hinweg werden sie permanent gleichzeitig schwanger gehalten und gemolken. Dadurch ist der Körper der Tiere, die normalerweise 20 und mehr Jahre alt werden könnten, nach 4-6 Jahren völlig verbraucht. Durch Züchtung und intensive Fütterung wurde ihr Körper so weit gebracht bis zu zwölf Mal mehr Milch zu produzieren als es unter normalen Umständen für ihre Kälber notwendig gewesen wäre. Sobald die Milchleistung nachlässt, also nicht mehr rentabel genug ist, sind sie reif fürs Schlachthaus. Sie werden zu Tierfutter in Dosen oder sonstigen minderwertigen Fleischprodukten verarbeitet.

### **Aber, ist es nicht gesund Milch zu trinken...?**

Um Milch verdauen zu können brauchen Säugetiere das so genannte Enzym Laktase. Dieses wird vor allem während des Säuglingsalters in hohem Maße vom Körper produziert. Anschließend an diese Entwicklungsphase nimmt die Enzymaktivität ab. Aus diesem Grund haben auch viele Menschen im erwachsenen Alter ziemliche Probleme mit der Verträglichkeit von Milchprodukten - sie haben eine sogenannte Laktoseintoleranz. All das zeigt uns nur, dass es von Natur aus nicht vorgesehen ist, im Erwachsenenalter Milch zu konsumieren, zumal der Mensch auch wirklich die einzige Säugetierspezies ist, die das praktiziert. Dass Milchkonsum so irrsinnig notwendig wäre, aufgrund des hohen Kalziumgehaltes, wird uns von der Milchindustrie vorgegaukelt. Es ist längst bekannt, dass es zahlreiche pflanzliche Lebensmittel gibt, die einen ausreichenden Kalziumgehalt aufweisen. Weiters beinhalten Milchprodukte Substanzen (tierisches Eiweiß etc), welche die Kalziumabsorption behindern, die dagegen bei pflanzlichen Produkten wesentlich besser gesichert ist.

### **Legebatterieeier - Bodenhaltungseier - Freilandeier ...oder besser gar keine Eier?**

**Käfighaltung (Haltung in Legebatterien):** Die grausamste Legehennenhaltung ist ganz zweifellos die Haltung von Hühnern in Käfigen oder sogenannten Legebatterien. Bei dieser Haltungsform sind die Hennen in langen Reihen von Gitterkäfigen eingesperrt, wobei jeweils drei-fünf Hennen in einem Käfig leben und jedem Tier darin ein Lebensraum von nicht einmal einer DIN A4 Seite zugebilligt wird. Um die Legeleistung konstant zu halten, sehen sie ihr Leben lang kein Sonnenlicht. Sie leben unter rein künstlichen Lichtverhältnissen, die weder einen natürlichen Tag-/Nachtzyklus, noch ein Gefühl für Jahreszeiten zulassen. Ihre Füße stehen ununterbrochen auf Gitterstäben, wobei die Nägel, die sie ja nicht durch normale Bewegung abnutzen können, manchmal um das Gitter herumwachsen und die Tiere sich dann praktisch überhaupt nicht mehr bewegen können. Häufig wachsen die Gitterstäbe auch in das Fleisch der Zehen ein und es entstehen tiefe blutige Wunden. Die „Ausfallsrate“ bei diesen Tieren ist ziemlich groß, jeden Tag sterben mehrere Tiere in den Käfigen. Da „moderne“ Legebatterien, aufgrund der Fließbänder, die Eier, Kot usw. abtransportieren, aber keiner täglichen Betreuung des Bauers mehr bedürfen, bleiben die Hühnerleichen oft wochenlang liegen und verrotten und verfaulen zwischen ihren Artgenossinnen. Oft zeigt sich dann das Bild, dass die noch lebenden Tiere die Toten quasi als Unterlegmatte für ihre meist wunden Füße benutzen. Das ständige Stehen auf Gitterstäben bedeutet eine dermaßen große Belastung, dass sie es sogar vorziehen auf Leichen zu stehen, damit sie wenigstens für einige Zeit eine weiche Unterlage haben.

**Bodenhaltungseier:** Bei dieser Haltungsform leben meist 1000e Hühner in einer Halle, in welcher sie sich zwar nicht in Käfigen befinden, sondern sich - soweit es die irrsinnig hohe Besatzdichte zulässt - frei bewegen können, aber aus welcher sie, wie auch bei Legebatterien, niemals ins Freie kommen. Die Gruppenanzahl übersteigt praktisch bei jeder Bodenhaltung um ein vielfaches die natürliche Gruppengröße von Hühnern (max. 90 Tiere), innerhalb derer sie noch eine Hackordnung, d.h. eine geordnete friedliche Gruppenstruktur, aufbauen könnten. Die Folge davon ist, dass es immer wieder zu Kämpfen und gegenseitigen Verletzungen kommt. Aufgrund der Enge und des Nährstoffmangels (siehe unten) ist Kannibalismus unter diesen Hennen stark verbreitet.

**Freilandeier:** Wer eine Legebatterie kennt oder schon einmal einen Bodenhaltungsbetrieb besichtigt hat und zum ersten Mal eine Freilandhaltung sieht, wird zweifellos das Gefühl haben, dass diese Hühner ein bedeutend besseres Leben führen, als ihre Artgenossinnen in den oben genannten Haltungsformen.

Das stimmt auch! Ihr Leiden ist mit dem der Hennen in der Käfig- oder Bodenhaltung nicht zu vergleichen, trotzdem werden auch sie nicht anders behandelt als gefühllose Legemaschinen.

„Artgerechter“ ist diese Haltungsform, aber deswegen noch lange nicht artgerecht!

Nur in Relation zu absolut katastrophalen Lebensbedingungen gewinnt die der Freilandhaltung etwas Positives. Schaut mensch genauer hin, blickt mensch hinter die schöne Fassade der „glücklichen Hühner auf der grünen Wiese“ wandelt sich das Bild.

Denn dann wird klar: auch diesen Hühnern wird es gänzlich verwehrt ihre natürlichsten Bedürfnisse wie Sexualität oder Kinderkriegen auszuleben. Auch sie sind gezwungen ihren Lebensraum mit viel zu vielen anderen Hennen zu teilen, was zu Aggression, Kämpfen und Verletzungen führt. Auch ihnen wird gerade einmal solange zu leben erlaubt, solange sie für den Menschen „rentabel“ sind. Sind sie nicht mehr wirtschaftlich genug, werden sie in Kisten verpackt und zum Schlachthof transportiert. Ob sie leben oder sterben müssen entscheidet der Mensch.

### ... besser gar keine Eier!

Folgende Probleme sind einfach in jeder Haltungsform dieselben:

Legehühner werden in sogenannten Brütereien künstlich ausgebrütet, wobei der weiblich/männlich Anteil der geschlüpften Küken ungefähr 50:50 beträgt. Die männlichen Küken sind für die Eierindustrie „wertloser“ Abfall. Für die Fleischproduktion können sie nicht verwendet werden, da es zu diesem Zweck eine extra gezüchtete Hühnerrasse gibt, die wesentlich schneller Fleisch ansetzt. Das heißt sämtliche männlichen Küken werden gleich nach ihrer Geburt getötet, in den meisten Fällen vergast oder zerhexelt. Diesen Vorgang, der ein fixer Bestandteil jeglicher Eierproduktion ist, nennt mensch „sexen“. Die weiblichen Hühner kommen in eine Aufzuchtanstalt. Von dieser gelangen sie dann in die verschiedenen oben genannten Legebetriebe. Ihre Legeperiode, und damit die ihnen zugebilligte Lebensspanne (Produktionsspanne = Lebenszeit) beträgt zwischen 12 und 15 Monaten.

Legehühner sind darauf gezüchtet während dieser Zeit täglich ungefähr ein Ei zu legen. Natürlicherweise haben Hühner zwei - drei Legeperioden pro Jahr. Darauf ist ihr Körper vorbereitet. Unter den heutigen Umständen, die sie zu reinen Eiermaschinen reduzieren, wird ihr gesamter Organismus, völlig überfordert. Ihr Körper leidet dadurch an einem irrsinnig hohen Nährstoffverlust, weshalb ihr Körper schon nach einigen Monaten völlig ausgelaugt ist und in Folge davon die Eierproduktion nach einem Jahr zwangsläufig rapide absinkt. Sobald die Legeleistung nur mehr ca. 60% beträgt, d.h. sie nicht mehr rentabel genug sind, werden sie umgebracht und durch neue Hennen ersetzt. Sie werden entweder zu Tierfutter oder Suppenhühner.

Kannibalismus, also das gegenseitige Picken der Hühner, mit der Folge ständig offener Stellen bis hin zu tiefen Wunden, ist unter anderem eine Folge des Nährstoffmangels. Die Federkieme sind nämlich sehr nährstoffreich, weshalb, sobald sie beginnen auch nur ein bisschen nachzuwachsen, sie sofort wieder ausgerissen werden. D.h., dass gerade auf eine offene Wunde Stelle, die bereits schmerzt, wieder hingepickt wird. Es nicht noch nicht ganz klar warum, allerdings scheint es so zu sein, als wäre das Problem des Kannibalismus bei Freilandhühnern am größten.

Kurz zusammengefasst verursacht Eieressen, egal aus welcher Haltung, folgende Probleme:

- ☹ Alle männlichen Küken, die im Zuge der Zucht geboren werden, werden getötet.
- ☹ Tiere, die eine natürliche Lebenserwartung von ca. 12 Jahren haben, werden schon nach einigen Wochen Aufzucht und maximal 15 Monaten Legezeit umgebracht.
- ☹ die allen Tieren angezüchtete tägliche Eierproduktion und die damit zusammenhängenden unnatürlichen Körperzyklen der Hennen sind zu vergleichen mit einer menschlichen Frau, bei der alle 15 Stunden die Menstruation einsetzt. Rasches Altern und vielerlei andere Degenerationserscheinungen sind die grausame Folge
- ☹ die Gruppengrößen sind immer viel zu groß, die Tiere verletzen sich gegenseitig aufgrund des Nährstoffmangels und der durch die Haltung entstehenden Aggressionen.

Wenn mensch nun bedenkt, dass es keinen gesundheitlichen Grund gibt Eier zu essen, der Konsum von Eiern im Gegenteil sogar bedenklich ist, und mensch sich bewusst macht, welche Tierquälerei hinter der Eierproduktion steckt, ist es nur eine logische Konsequenz überhaupt keine Eier zu essen.



All diese ethischen Beweggründe sind nun die eine Sache, dass uns aber täglich eingetrichtert wird, dass ein gewisses Maß an Fleisch und natürlich Milchprodukte - das fängt schon bei der Schulmilchaktion an - gesund und notwendig wären, die andere. Dass sich hinter der vielen „fachlichen“ Information meist nichts anderes als ein riesiger Wirtschaftszweig, nämlich eine gigantische Tierausbeutungsindustrie, in der irrsinnig viel Geld steckt, verbirgt, ist den meisten Menschen nicht bewusst. Immer mehr ernährungswissenschaftliche Studien und nicht zuletzt die Geschichte unseres Essverhaltens in Verbindung mit häufig auftretenden Krankheiten beweisen, dass eine vegetarische und vegane Ernährungsform nicht nur dem Wohle der Tiere dient, sondern auch für die Gesundheit der Menschen von entscheidendem Vorteil ist.

## **„Alles“ essen...**

### **...die traditionelle „normale“ Mischkost...**

Gemischte Kost, darunter versteht mensch, von „allem“ essen. Doch, was ist alles?

Alles, was der Mensch willkürlich zu einem Lebensmittel macht.

Aber Tiere sind Lebewesen - keine Lebensmittel!

Wem die Rechte aller Tiere selbstverständlich sind, der kommt nicht mehr auf die Idee ein Schnitzel auf dem Teller als „Essen“ zu betrachten, es sind Leichenteile, ein Stück totes Tier! VeganerInnen essen von „allem“, von allen Lebensmitteln, die nicht leidensfähig sind.

## **Veganismus und Gesundheit**

Die Zusammenhänge zwischen dem Konsum tierlicher Nahrungsmittel und den Haupttodesursachen der heutigen Zeit - Krebs und Herz- Kreislauferkrankungen - sind mittlerweile ausreichend nachgewiesen. Natürlich ist klar: Niemand darf glauben dass VeganerInnen aufgrund ihrer Ernährungsweise davor gefeit wären an Krebs oder einem Schlaganfall zu sterben, aber die erhobenen Daten sprechen für sich: Fast alle Studien ergaben einheitlich, dass Vegetarier und VeganerInnen mit viel geringerer Wahrscheinlichkeit an Herz-Kreislauferkrankungen, vielen Krebsarten und anderem wie z.B. Diabetes oder Bluthochdruck erkranken. Grob gesagt lässt sich das dadurch erklären, dass der Mensch, im Gegensatz zu fleischfressenden Arten bei denen das verzehrte Fleisch den kurzen Magen-Darmtrakt sehr rasch passiert, einen für die Fleischverdauung zu langen Darm aufweist. Durch die lange Verweildauer kommt es dort zu unerwünschten Faulungs- und Gärungsprozessen bei denen krebsfördernde Substanzen frei werden. Bei Herz-Kreislauferkrankungen wiederum besteht ein direkter Zusammenhang zur Aufnahme von gesättigten Fettsäuren und Cholesterin. Gerade Fleisch, Milch und Eier enthalten diese Substanzen in einem hohen Ausmaß. Als Konsequenz daraus erkranken VeganerInnen mit einer noch geringeren Wahrscheinlichkeit an Herz - Kreislauferkrankungen als etwa VegetarierInnen, die doch noch beträchtliche Mengen gesättigter Fettsäuren über den Konsum von Milch, Milchprodukten und Eiern zu sich nehmen.

## **Veganismus bedeutet nicht Verzicht**

Die Erfahrung vieler VeganerInnen ist es sogar, dass sich die Palette an Nahrungsmitteln mit der Umstellung von der omnivoren auf die rein pflanzliche Kost wesentlich erhöht hat.

Zum Beispiel tranken sie keine Kuhmilch mehr, dafür entdeckten sie die Vielfalt der pflanzlichen Milchsorten. Statt einer Sorte von Milch zu konsumieren, nämlich Kuhmilch, hatten sie nun die Auswahl zwischen Sojamilch, Reis-, Hafer-, Mandel- oder Haselnusssmilch (die sie zwar vorher auch hatten, was ihnen aber überhaupt nicht bewusst war).

Statt nur Fleisch zu panieren, aßen sie Soja, Weizen, Grünkern- und andere Schnitzelsorten.

Die traditionelle „Fleischküche“ ist auch was die Getreidesorten betrifft an und für sich sehr beschränkt. Nudeln, Reis und Kartoffeln sind die Hauptbeilagen, wobei die vielen anderen Getreidesorten wie Bulgur, Quinoa oder Amaranth zum Teil überhaupt nicht bekannt sind, oder es zumindest nicht üblich ist mit ihnen zu kochen.

VeganerInnen setzen sich in den meisten Fällen intensiver mit ihrer Ernährung auseinander als Menschen die ihr Leben lang bei ihrer gewohnten Kost bleiben. Im Zuge der Umstellung werden solche sonst eher seltenen, ungewöhnlichen Nahrungsmittel oft völlig normaler Teil der Ernährung.

Ähnlich verhält es sich bei den Gemüsesorten. Dadurch, dass bei VeganerInnen der Gemüseanteil der Ernährung meist höher als bei GemischtköstlerInnen ist, steigt meist auch die Vielfalt der Sorten. Zweifellos sind diese eben genannten Merkmale der veganen Ernährung, bzw. die Begleiterscheinungen derselbigen, durchaus positiv zu bewerten. Verschiedene Getreidesorten zu essen ist eindeutig von Vorteil, kein Fleisch zu essen auch, den Gemüseanteil in der Nahrung zu erhöhen wird von allen ErnährungswissenschaftlerInnen eindeutig empfohlen. Auch den Konsum von tierlichen Milchprodukten zu reduzieren entspricht durchaus ernstzunehmenden Gesundheitsratschlägen renommierter Organisationen. Dagegen werden immer wieder gerade die Vorzüge der Sojamilch, und auch der übrigen Produkte der Sojabohne gepriesen.

### **Tierproduktimitate: in Wirklichkeit wollen die ja doch nur alle Fleisch essen... Oder der Beginn zu einer besseren Welt...?**

Schnitzel, Gulasch oder V(!)urst!

Wenn gewünscht lassen sich mittlerweile so gut wie alle typisch-österreichischen (Fleisch-)Speisen nachahmen, nur indem man pflanzliche Alternativen zu den tierlichen Zutaten wie Eier, Milch, Fleisch, etc. wählt. Um Fleisch zu imitieren benötigt mensch nur die entsprechenden Gewürze und eine pflanzliche Zutat fleischähnlicher „faseriger“ Konsistenz wie zum Beispiel Seitan (traditionelles japanisches Gericht aus den Gluten des Weizens), texturierte Sojabohnen oder Dobau (traditionelles chinesisches Sojagericht). Die meisten dieser Zutaten lassen sich sogar relativ problemlos in der eigenen Küche herstellen.

Ein Schnitzel, das aus Soja gemacht ist, mag vielen komisch vorkommen, weil wir bei einem Schnitzel natürlich immer gleich an Fleisch denken. Und natürlich kann man diese klassischen Fleischspeisen auch einfach weglassen, wie es viele Vegetarier- und VeganerInnen auch tun. Es gibt aber viele Menschen, die sich an diese Speisen gewöhnt haben und denen sie einfach schmecken. Und es ist doch sehr vernünftig ein Schnitzel zu wählen, das zwar so aussieht wie Fleisch und auch so schmeckt, das aber weniger gesättigte Fettsäuren enthält, kein Cholesterin, für das keine Schlachtung notwendig war, mit dem kein Leid verknüpft ist und das mit geringerem Energieaufwand produziert werden konnte und somit zur Entlastung der Umwelt beigetragen hat. Dasselbe gilt natürlich auch für pflanzliche Milch, Käse, Topfen, Joghurt, usw.

Die meisten Menschen, die sich für eine vegane Ernährung entschieden haben, taten dies aus ethischen nicht aus Geschmacksgründen. Sie wurden an das Essen von Fleisch gewöhnt, in einem Alter, in dem sie noch überhaupt keine Ahnung davon hatten, dass ein Zusammenhang zwischen dem Essen auf ihrem Teller und einem Tier besteht. Worum es ihnen bei der Veränderung ihrer Ernährungsgewohnheiten geht ist das vermeiden von Leid. Sie wollen nicht, dass andere Lebewesen für sie sterben müssen, sie wollen keine Tiere essen. Wenn sie ein Sojaschnitzel essen leidet kein Tier, und nur darum geht es. Wird irgendwann einmal der Veganismus „normal“, wachsen Kinder rein pflanzlich auf, werden sich pflanzliche Speisen zu völlig selbständigen Lebensmitteln etablieren, und eine Anlehnung an Fleischspeisen wird nicht mehr notwendig sein. Bis dahin gibt es an sich nichts was gegen diesen Weg der Umstellung spricht.

