Patrick Bolk (Hrsg.)

AB HEUTE Vegan

Von den Autoren von div deutschlandistvegan.de

SO KLAPPT DEIN UMSTIEG

Ein Wegweiser durch den veganen Alltag

Patrick Bolk (Hrsg.)

AB HEUTE Vegan

SO KLAPPT DEIN UMSTIEG

Ein Wegweiser durch den veganen Alltag

ventil

Hinweis: Wir haben in diesem Buch nach Möglichkeit geschlechtsneutrale Formulierungen gewählt. Wo dies nicht möglich war, haben wir aus Gründen der besseren Lesbarkeit die männliche Form verwendet. Unabhängig von der Formulierung sind selbstverständlich immer Frauen und Männer gemeint. Dieses Buch soll außerdem keine ärztlichen Empfehlungen ersetzen, widerrufen oder ihnen widersprechen. Die Informationen in diesem Buch sind allgemeiner Natur und werden ohne Garantie seitens des Verlags, des Herausgebers und der Autoren angeboten. Diese übernehmen keine Haftung für eventuell auftretende Schäden und Fehler, die durch die Verwendung des Buches auftreten.

Autoren: Patrick Bolk, Katja Rösen, Claudia Renner, Sonja Reifenhäuser, Brigitte Bach, Linda Sabin, Sandra König, Birdie, Laura Birkhoff
Veganes ABC: Katja Rösen
Interviews: Patrick Bolk, Claudia Renner und Susanne Frey

www.abheutevegan.de

Bildnachweise: Cover: Giuseppe Porzani/Fotolia.com // S. 6: Dudarev Mikhail/Fotolia.com // S. 8, 22, 46, 54, 60, 70, 72, 88, 104, 137: Patrick Bolk // S. 10, 83: Susanne Frey // S. 12: Photo-K/Fotolia.com // S. 14: Compassion Media Verlag // S. 20, 30, 58, 68, 98, 110: Katja Rösen // S. 28: Minerva Studio/Fotolia.com // S. 34–35, 50–51, 52, 63, 84, 91, 92–93, 114, 126, S. 131: Maike Burmeister // S. 42: Schwoab/Fotolia.com // S. 80: mukenjo01/Fotolia.com // S. 100: william87/Fotolia.com // S. 112: Syda Productions/Fotolia.com // S. 120 (Robert & Marta): Tanja Nitzke // S. 120 (Nadine): Tim Dechent // weitere Interviewfotos mit freundlicher Genehmigung der Interviewten

1. Auflage 2013
Abdruck oder Verbreitung durch elektronische Systeme auch in Auszügen nur mit ausdrücklicher Erlaubnis der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

© für diese Ausgabe Ventil Verlag KG
Edition Kochen ohne Knochen
ISBN 978-3-95575-010-7

Lektorat: Uschi Herzer und Joachim Hiller
Cover- und Innengestaltung: Susanne Frey (goldstueck-gestaltung.de)
Druck und Bindung: freiburger graphische betriebe
Vegan gedruckt ♥

Ventil Verlag
Boppstr. 25
55118 Mainz

www.ventil-verlag.de

INHALT

01 Auf die Plätze, fertig, vegan! 04

02 Schublade auf, Ernährungstyp rein! 06

03 Warum vegan leben? 10

04 Von Mythen und Vorurteilen 20

05 Vegan ernähren & gesund bleiben 26

06 Lecker kochen & backen 40

07 Mein veganer Einkaufskorb 58

08 Auswärts & unterwegs vegan essen 68

09 Kosmetik – ganz schön vegan 78

10 Kleidung – ich trage kein Tier an mir 86

11 Entspannt mit (Nicht-)Veganern 98

12 Vegan – und jetzt? 110

13 Serviceteil 130

Vorwort

Auf die Plätze, fertig, vegan!

Vegan zu leben hatte noch vor wenigen Jahren bei den meisten Menschen das Image einer ungesunden Mangelernährung, galt als extrem, teuer und kompliziert – als „Spinnerei“, der häufig mit Kopfschütteln begegnet wurde. Selbst heute wird man bisweilen ein wenig belächelt, wenn man sich „outet“, vegan zu leben, denn noch immer gibt es viele Vorurteile und gleichzeitig wenig Wissen um die Vorteile einer veganen Lebensweise.

Doch es tut sich was. Die Zahl der Menschen, die sich dazu entscheiden, kein Fleisch mehr zu essen oder sich gleich rein pflanzlich zu ernähren, wächst. Ein Umdenken ist wahrzunehmen, häufig ausgelöst durch immer neue Lebensmittelskandale, die vor allem den Bedingungen in der Massentierhaltung zuzuschreiben sind. Die Unbekümmertheit, mit der man in der Vergangenheit ganz selbstverständlich Fleisch und tierische Produkte gegessen hat, weicht einem kritischeren Blick auf den Teller vor sich.

Tatsächlich kommt die vegane Lebensweise langsam aber sicher in der Mitte der Gesellschaft an. Immer mehr Menschen sehen darin eine gesunde und umweltfreundliche Ernährungsweise, während das Vorurteil einer von Verzicht geprägten Mangelernährung zunehmend verschwindet. Eine bemerkenswerte Entwicklung, die man auch ganz deutlich in den Medien wahrnehmen kann: Vegane Kochbücher landen in den Bestsellerlisten, Lifestyle-Magazine preisen die Vorteile einer pflanzlichen Ernährungsweise an. So steigt die Nachfrage nach rein pflanzlichen Lebensmitteln, was eine Gründungswelle von veganen Naturkostläden und Supermärkten zur Folge hat, und wer auswärts vegan essen möchte, findet immer leichter entsprechende Restaurants in seiner Stadt.

Die beste Nachricht aber: Vegan zu leben ist nicht kompliziert, sondern bedeutet zu Beginn einfach nur ein wenig Recherche und Übung. Du wirst aber schnell sehen, dass ein Leben ohne tierische Produkte nicht nur deiner Gesundheit gut tut, sondern im Alltag leicht umsetzbar ist, lecker schmeckt, gut aussieht und sogar richtig Spaß macht.

Ab heute vegan soll dir ein hilfreicher Begleiter beim Umstieg sein – beim Kochen oder Backen, beim Kauf von Lebensmitteln, Kleidung und Kosmetik, beim Familienbesuch, wenn du für Gäste kochst oder bei der Diskussion mit skeptischen Kollegen.

Viel Spaß beim Entdecken der veganen Welt!

SCHUBLADE AUF, ERNÄHRUNGSTYP REIN!

Nicht jeder weiß so genau, was Veganer von Vegetarieren unterscheidet oder was Frutarier essen. Die britische Vegan Society definiert wie folgt: „Veganismus bezeichnet eine Philosophie und einen Lebensstil, der versucht – soweit möglich und praktikabel – alle Formen der Ausbeutung und des Leides gegenüber Tieren für Lebensmittel, Kleidung oder jeglichen anderen Grund zu vermeiden; und fördert darüber hinaus die Entwicklung und die Nutzung von nicht tierlichen Alternativen zum Vorteil für Mensch, Tier und Umwelt.“

Der Duden definiert Veganismus etwas kompakter als „die ethisch motivierte Ablehnung jeglicher Nutzung von Tieren und tierischen Produkten.“

Zu den tierischen Produkten gehören neben Fleisch vor allem Milchprodukte, Eier und Honig. Veganer achten auch bei Kosmetik, Kleidung, Medikamenten, Putzmitteln und weiteren Bereichen darauf, dass keine tierischen Inhaltsstoffe enthalten sind. Eine vegane Lebensweise umfasst damit weitaus mehr als „nur“ eine spezielle Ernährungsweise. Übrigens: Veganer ernähren sich „vegan“, nicht „veganisch“.

Der Ausdruck „vegan“ ist eine Wortschöpfung aus dem Begriff „VEGetariAN“, sozusagen daraus „ausgeschnitten“. Die Redewendung „Cut out the crap“ („Lass den Mist weg“), die auf Stickern, Shirts oder Aufnähern immer wieder zu finden ist, stammt daher. Der Konsum von tierischen Produkten wird „rausgeschnitten“, um sich auf das Wesentliche („VEGAN“) zu konzentrieren. In Abgrenzung zum Veganismus gibt es folgende mehr oder weniger weit verbreitete Ernährungsformen:

FLEISCHESSER

Fleischesser essen (neben pflanzlichen Lebensmitteln) Fleisch und tierische Produkte. Der Mensch gilt biologisch als „Allesfresser“, weshalb man häufig auch den Begriff Omnivore liest. 1.094 Tiere verzehren Deutsche durchschnittlich in ihrem Leben laut einer BUND-Berechnung aus dem Jahre 2012 – das entspricht knapp 90 Kilogramm Fleisch jährlich.

FLEXITARIER

So bezeichnet man Menschen, die sich zwar in der Regel vegetarisch ernähren, gelegentlich aber auch mal Fleisch essen – „gelegentlich“ dürfte aber individuell ganz unterschiedlich ausgelegt werden. Im Grunde genommen gilt der Begriff „Flexitarier“ lediglich als Ausdruck für einen etwas sensibleren Konsumententyp, der zumindest die Massentierhaltung ablehnt. Bisweilen hört man auch die Bezeichnung „Teilzeit-Vegetarier“.

Neben dem Menschen werden auch Tierarten wie Ratten und Schweine als Omnivore kategorisiert. Tiere, die sich hauptsächlich oder komplett von Fleisch ernähren, nennt man in Abgrenzung dazu Karnivore. Solche Tiere, die sich hauptsächlich von Pflanzen ernähren, werden als Herbivore bezeichnet. Streng genommen müsste man Weidegänger wie Kühe auch als omnivor einstufen, da sie (unbeabsichtigt) Insekten im Gras mitessen.

VEGETARIER

Das englische Wort „vegetarianism“, also Vegetarismus, ist abgeleitet aus „vegetation“ („Pflanzenwelt“) und „vegetable“ („pflanzlich“, „Gemüse“). Ein sogenannter strenger Vegetarier wäre im Grunde genommen ein Veganer, allerdings denken die meisten

Menschen bei der Bezeichnung Vegetarier eher an jemanden, der keine toten Tiere isst, dafür durchaus tierische Produkte wie Milch, Eier und Honig.

Es gibt durchaus unterschiedliche Typen von Vegetariern: Ovo-Lacto-Vegetarier möchten nicht auf Eier (Ovo) und Milch (Lacto) verzichten, Ovo-Vegetarier ergänzen ihre vegetarische Ernährung um Eier, und Lacto-Vegetarier entsprechend um Milch, verzichten aber auf Eier. Erwähnt seien noch die sogenannten „Pudding-Vegetarier“. Diese essen zwar weder Fisch noch Fleisch, ernähren sich aber hauptsächlich von Fertiggerichten und Süßigkeiten, also ziemlich ungesund. Schätzungen gehen von weltweit rund einer Milliarde Vegetariern aus.

PESCETARIER

Sie sind Pseudo-Vegetarier, die zwar kein Fleisch, aber dafür Fisch und andere Meerestiere verzehren, was natürlich die durchaus berechtigte Frage aufwirft, warum Fische von ihnen nicht als Tiere betrachtet werden. Bei vielen Pescetariern stehen außerdem weitere tierische Produkte auf dem Speiseplan.

FRUTARIER (ODER FRUGANER)

Frutarier ernähren sich in der Regel rein pflanzlich, und wollen dabei der Natur keinen Schaden zufügen. So ist das Pflücken von Obst, Nüssen oder Samen für sie in Ordnung, weil der Baum selbst nicht verletzt wird. Das Ernten einer Möhre oder einer Fenchelknolle hingegen bringt die Vernichtung der Pflanze selbst mit sich, so dass der Verzehr abgelehnt wird. Sehr konsequente Frutarier nehmen ausschließlich auf natürlichem Wege vom Baum zu Boden gefallenes Obst zu sich. Nach Einschätzungen des Vegetarierbundes gibt es in Deutschland nur eine sehr kleine Gruppe von Frutariern. Ernährungswissenschaftler sehen im Frutarismus ein hohes gesundheitliches Risiko, da ihrer Meinung nach die Versorgung mit Proteinen, Calcium und Vitamin B_{12} hier nicht ausreichend gegeben sei.

FREEGANER

Eigentlich passen Freeganer nicht so recht in diese Aufzählung, der Vollständigkeit halber seien sie aber erwähnt. Freeganer sind konsumkritisch, also politisch motiviert. Sie ernähren sich ganz bewusst aus den Abfällen von Restaurants oder Supermärkten („Containern“) und wollen damit gegen die Verschwendung von Lebensmitteln protestieren.

Laut der Welternährungsorganisation FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) landen jährlich 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel im Müll. Das Wort „freegan“ ist abgeleitet aus dem englischen „free“ (frei) und „vegan“, gleichwohl ernähren sich nicht alle Freeganer vegan.

ROHKÖSTLER

Rohköstler essen nichts, was über 42 Grad Celsius erhitzt wurde, um einen Verlust von wichtigen Nährstoffen, Vitaminen und Enzymen durch den Erhitzungsprozess auszuschließen. Rohkost bedeutet nicht zwangsläufig, sich vegan zu ernähren. So verzehren viele Rohköstler beispielsweise Fisch, Eier, Wild und anderes Fleisch in roher Form. Ein Veganer, der sich gleichzeitig rohköstlich ernährt, wird als „Rohveganer“ bezeichnet.

Natürlich sind diese Ernährungsformen nur „Schubladen“, in die nicht jeder so genau hineinpasst oder hineinpassen möchte. Interessant dürfte trotzdem sein, wie sich die Anzahl der vegetarisch und vegan lebenden Menschen in Deutschland entwickelt. Schätzungen des Vegetarierbundes (VEBU) gehen von rund 7.000.000 Vegetariern aus, darunter 800.000 Veganer (Stand 2013) – also immerhin inzwischen fast zehn beziehungsweise fast ein Prozent der Gesamtbevölkerung. Das ist ein deutlicher Anstieg gegenüber vergleichbaren Zahlen von vor 10 oder 20 Jahren, und der Vegetarierbund rechnet mit einem weiteren starken Anstieg in den nächsten Jahren.

Lebenseinstellung

Warum vegan leben?

„Entschuldigung, bist du eigentlich ein Gesundheits-Veganer? Oder eher der Umweltschützer-Typ? Nein, lass mich raten: Du magst einfach nur Tiere sehr gern, richtig? Oder springst du gerade etwa auf den Vegan-Trend auf?“

So oder ähnlich könnte man mit einem Augenzwinkern einige der Beweggründe für eine vegane Lebensweise kategorisieren. Tatsächlich gibt es aber noch eine ganze Reihe weiterer Motivationen. Manch einer lebt aus ästhetischen Gründen vegan, weil er totes Fleisch optisch eklig findet, andere wiederum aus gesundheitlichen Gründen, um eine Haut-Erkrankung loszuwerden. Und manch einer ist politisch oder religiös motiviert, vegan zu leben.

ETHISCH-MORALISCHE GRÜNDE

Wer aus ethisch-moralischen Gründen – für die meisten vegan lebenden Menschen vermutlich die Hauptmotivation für die vegane Lebensweise – keine Tiere oder Tierprodukte isst, unterlässt dies, weil er jegliches Tierleid vermeiden möchte. Tiere fühlen Schmerzen, wollen leben und ihren natürlichen Instinkten folgen. Dieses Recht wird ihnen abgesprochen, sobald sie vom Menschen dazu gezwungen werden, ihr Leben als so genanntes „Nutztier“ zu fristen – leider zumeist unter katastrophalen Umständen, von der Haltung bis zum Schlachthaus-Transport, dem der Tod folgt.

> Wer sich intensiver mit dem Thema Tierrechte beschäftigt, wird schnell auf den Ausdruck Speziesismus stoßen. Dieser prangert in Analogie zum Sexismus oder Rassismus eine solche Verhaltensweise an, die die menschlichen Interessen über die Interessen der „nicht-menschlichen“ Tiere stellt, da dieses dem Gleichheitsprinzip widerspricht.

Doch nicht nur solche Tiere, die am Ende auf dem Teller landen, leiden. Tiere werden für Tierversuche missbraucht, aus ihren Pelzen wird Kleidung gefertigt, sie werden in Zoos und Zirkussen gefangen gehalten. Das was den meisten Menschen ganz normal erscheint, kann man durchaus als starke Missachtung der Rechte von Tieren bewerten. Weltweit werden jedes Jahr über 50 Milliarden Tiere für unsere Ernährung getötet, Meerestiere nicht einmal eingerechnet (Quelle: National Geographic 05/2011).

Wenn Schlachthäuser aus Glas wären

Die Tiere, die wir essen, sind intelligente Lebewesen mit einem ausgeprägten Sozialverhalten. Trotzdem werden sie darauf reduziert, „Fleischlieferanten“ zu sein. Die Lebensmittelindustrie betrachtet sie im Sinne der Produktivität weniger als Lebewesen, denn als eine Nahrungsmittel erzeugende Maschine, die eine maximale Fleisch-, Milch- und Eierproduktion zu minimalen Kosten leisten soll. Davon soll der Konsument natürlich möglichst wenig mitbekommen, damit er weiterhin unbekümmert zu Fleisch und tierischen Produkten greift. Diese werden so präsentiert, dass man keinen direkten Zusammenhang zum Tier, das dafür geschlachtet oder genutzt wurde, herstellen kann – idyllische Bilder von „glücklichen Tieren“ auf kleinen Bauernhöfen inklusive.

Umgekehrt bekommen wir nichts zu sehen, was uns abschrecken könnte: Massentierhaltung und Schlachtung finden versteckt hinter hohen Mauern statt. Paul McCartney bringt das sehr gut auf den Punkt: „Wenn Schlachthäuser Wände aus Glas hätten, wäre jeder Vegetarier."

„Reicht es denn nicht, Vegetarier zu werden – muss es denn gleich vegan sein?"

Vegetarier essen zwar keine toten Tiere, konsumieren aber weiterhin Produkte vom Tier wie Milch, Eier oder Honig – in der Annahme, das habe mit Tierleid nichts zu tun. Leider ist das eine Fehleinschätzung, wie man schnell feststellt, wenn man sich eingehender mit den Begleiterscheinungen und Folgen für die Tiere in der Milch- und Eierindustrie beschäftigt. Kühe geben nicht „einfach so" Milch. Wie jedes Säugetier müssen sie zunächst schwanger werden und schließlich ein Kalb gebären, welches ihnen in der Regel kurz nach der Geburt weggenommen wird. Sobald die Milchleistung nachlässt, wird die Kuh wieder künstlich befruchtet, damit sie erneut kalbt und Milch „produziert". Statt des Kalbs trinken aber Menschen die (Säuglings-) Milch, während das Kalb lediglich Milchersatznahrung erhält.

Dieser Zyklus wiederholt sich so lange, bis die Kuh nicht mehr genügend Milch gibt, also nicht mehr wirtschaftlich ist – oft schon nach drei bis vier Jahren. Wohin sie dann gebracht wird, kann man sich denken: in den Schlachthof. Das gleiche Schicksal ereilt übrigens auch männliche Kälbchen, die oft bereits nach wenigen Tagen oder Wochen geschlachtet werden, schließlich ist das Wiener Schnitzel ein Klassiker der Fleisch-Küche.

Und Eier?

„Was aber ist am leckeren Frühstücks-Ei nicht okay, Hühner legen doch sowieso Eier?" Noch am Tag ihrer Geburt sterben in den Legehennenzuchtbetrieben Deutschlands jährlich rund 40 Millionen männliche Küken, die für die Eierproduktion gezüchtet werden. Das Problem: Zum Eier legen sind sie nutzlos, und als Masthuhn gleichzeitig nicht profitabel genug, da sie nicht so schnell „Fleisch ansetzen" wie eine andere, für diesen Zweck speziell gezüchtete Rasse. Deshalb werden männliche Küken kurz nach dem Schlüpfen geschreddert, vergast, gemust oder erstickt. Alle anderen Küken, unabhängig von ihrer Nutzung als Legehenne oder als Masthuhn, erleben in der Regel die schlimmen Haltungsbedingungen der Massentierhaltung. Es ist nicht von der Hand zu weisen: Wer als Vegetarier weiterhin Milch und Eier konsumiert, nimmt das Töten von Tieren bewusst oder unbewusst in Kauf.

UMWELT UND KLIMA

Wer in einem Restaurant ein argentinisches Steak isst, wird sich schwer vorstellen können, welche Konsequenzen dies letztlich für Tiere, Umwelt und Klima hat. Fast ein Drittel der weltweiten Landflächen wird in irgendeiner Form für den Fleischkonsum verwendet, nicht nur für die Tierhaltung, sondern auch für den Anbau von Futter – vorrangig genmanipuliertes Soja oder Mais in Monokulturen. Ökosysteme und Artenvielfalt leiden unter den Folgen der Tierhaltung, riesige Flächen Regenwald werden für den Futter-Anbau brandgerodet, nicht mehr nutzbare ausgelaugte „Mondlandschaften" bleiben am Ende zurück.

Leider bleibt auch unser Klima nicht unberührt: Der weltweite Fleischkonsum ist der größte Verursacher von Treibhausgasemissionen, mehr noch als der gesamte mit Kraftstoff betriebene Verkehr. Der Verzehr von einem Kilogramm Rindfleisch aus Brasilien verursacht laut einer Studie der Universität Wien genauso viel CO_2-Emission wie eine Autofahrt von 1.600 Kilometern mit einem durchschnittlichen europäischen PKW. Ein Kilogramm Tofu ist im Vergleich dazu mit einer Autofahrt von nur 19 Kilometern gleichzusetzen. Wer das Klima schützen möchte, sollte daher nicht nur auf unnötige Flugreisen verzichten, sondern vor allem auf den Verzehr von Fleisch. Eine vegane Ernährung verringert den persönlichen ökologischen Fußabdruck also deutlich. Den kann man zum Beispiel bei ↗footprint-deutschland.de berechnen.

GESUNDHEIT

„Lass die Nahrung deine Medizin sein!" hat bereits Hippokrates, der wohl berühmteste Arzt der Antike, vor rund 2.500 Jahren festgestellt. Tatsächlich aber scheint es unsere Gesellschaft als ganz normal zu akzeptieren, dass wir früher oder später an Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Krebs oder Herz-Gefäß-Verengungen leiden. Man verschreibt uns Medikamente zur Linderung der Symptome, doch die zu Grunde liegenden Ursachen werden damit oftmals nicht beseitigt, denn häufig entstehen Krankheiten durch eine ungesunde Lebensweise. Eine ausgewogene

vegane Ernährung kann dazu beitragen, gesünder zu leben – dazu später im Kapitel „Vegan ernähren und gesund bleiben“ mehr.

WELTHUNGER UND INEFFIZIENZ

Weltweit hungert eine Milliarde Menschen – gleichzeitig sind 1,5 Milliarden Menschen übergewichtig, viele davon sogar adipös, also (krankhaft) fettleibig. Während in Afrika alle paar Sekunden ein Kind an Unterernährung stirbt, erkranken in den USA immer mehr übergewichtige Kinder an Diabetes Typ 2, denn Nahrungsmittel sind weltweit extrem ungleich verteilt. Jean Ziegler, der lange Jahre UN-Sonderberichterstatter für das Recht auf Nahrung war, drückte es einmal so aus: „Ein Kind, das heute verhungert, wird ermordet.“

Karnismus: Tier ist nicht gleich Tier.

Wir lieben zwar unsere Haustiere über alles, essen aber gleichzeitig ohne jegliche Gewissensbisse Schweine oder Hühner. Die meisten Europäer fänden es vermutlich widerlich, Hunde zu essen – in China ein selbstverständlicher Teil der Esskultur. Die Empörung ist groß, wenn statt Rind Pferd in der Lasagne steckt, weil viele Mensch es eklig fänden, Pferde zu essen, Rinder aber wiederum nicht. Doch warum eigentlich? Hunde sind nicht intelligenter als Schweine oder haben ein größeres Interesse zu (über-)leben. Trotzdem entscheiden wir Menschen ganz unterschiedlich, welche Tiere man essen „darf“ und welche nicht. „Karnismus“ nennt die amerikanische Psychologin Melanie Joy in ihrem Buch *Warum wir Hunde lieben, Schweine essen und Kühe anziehen* dieses System von Überzeugungen. Die Kategorisierung in Gruppen von „essbaren“ und „nicht essbaren“ Tieren, sowie die Rechtfertigung des eigenen Fleischkonsums als notwendig und normal hilft laut Joy – neben einigen anderen psychologischen „Verteidigungsstrategien“ – den Menschen, sich von ihrem Mitgefühl für die betroffenen Tiere zu distanzieren.

Mit freundlicher Unterstützung von Compassion Media Verlag.

Doch was hat das mit einer veganen Ernährung beziehungsweise mit dem weltweiten Fleischkonsum zu tun? Grundsätzlich dürften die weltweiten Anbauflächen ausreichen, um alle Menschen rein pflanzlich zu ernähren. Nahrungsgewinnung mit dem Umweg über das Tier hingegen ist extrem ineffizient. Ein Rind wandelt ungefähr 16 Kilogramm Futter in lediglich ein Kilo Fleisch auf unseren Tellern um, da es fast 90 % des Futters (beispielsweise Getreide) für den eigenen Grundumsatz (Stoffwechsel, Bewegung, Fortpflanzung) benötigt. Diese 90 % gehen letztlich als Nahrungsmittel verloren. Hinzu kommt ein immenser Wasserverbrauch – ungefähr 15.000 Liter Wasser für ein Kilogramm Rindfleisch. Mit dieser Menge könnte man ein ganzes Jahr täglich duschen.

Der weltweite Fleischkonsum ist ineffizient und verbraucht viele Ressourcen in hohem Maße. Es mutet durchaus pervers an, wenn in Ländern der sogenannten Dritten Welt landwirtschaftliche Flächen für den Anbau von Tierfutter zum Export nach Europa genutzt werden, während nebenan Menschen verhungern müssen oder ihr Zugang zu sauberem Trinkwasser stark eingeschränkt ist. Eine vegane Ernährung auf Basis einer ökologisch-nachhaltigen Landwirtschaft hingegen schont Ressourcen und nutzt Land und Wasser deutlich nachhaltiger und effizienter.

WARUM HAT ES BEI DIR „KLICK!“ GEMACHT?

Für den einen ist die eigene Gesundheit der entscheidende Auslöser, andere wiederum möchten in erster Linie nicht für das Töten von Tieren verantwortlich sein. Oft dürfte eine Mischung aus verschiedenen Gründen zum Umstieg geführt haben. Wieso auch immer es „Klick!“ gemacht hat: Meistens ist diese Entscheidung das Ergebnis eines mehr oder weniger langen Denkprozesses. Eines Prozesses, der dazu geführt hat, dass man fortan nicht mehr bewusst wegschaut oder gedankenlos in ein Stück Fleisch beißt, sondern sich den Konsequenzen seines Konsumverhaltens ganz bewusst stellt. Sollte sich der weltweite Fleischkonsum tatsächlich noch deutlich steigern, weil besonders in China und Indien mit zusätzlichem Wohlstand mehr Fleisch und tierische Produkte gegessen werden, scheint ein Umdenken nicht nur sinnvoll, sondern schlichtweg unvermeidbar – und das besser heute als morgen.

Hier kannst du dich weiter informieren

Empfehlenswerte Bücher:

- Jonathan Safran Foer - Tiere essen
- Karin Duve - Anständig essen
- Andreas Grabolle - Kein Fleisch macht glücklich
- Peter Singer - Animal Liberation. Die Befreiung der Tiere
- Marc Pierschel - Vegan! Vegane Lebensweise für alle
- Rory Freedman und Kim Barnouin - Skinny Bitch
- Gill Langley - Vegane Ernährung
- Gene Stone (Hg.) - Gabel statt Skalpell
- John Robbins - Food Revolution
- Jumana Mattukat - Mami, ist das vegan?
- Maria Rollinger - Milch besser nicht
- Iris Radisch und Eberhard Rathgeb (Hg.) - Wir haben es satt! Warum Tiere keine Lebensmittel sind
- Rüdiger Dahlke - Peace Food
- Ruby Roth - Warum wir keine Tiere essen: Ein Buch über Veganer, Vegetarier und alles Lebendige
- Marsili Cronberg - Wie ich verlernte, Tiere zu essen
- Katja Lührs - Viva Veggie
- Stefan Kreutzberger und Valentin Thurn - Die Essensvernichter
- Kris Carr - Crazy sexy diet

Empfehlenswerte Dokus/Filme/Videos:

- Earthlings
- Gabel statt Skalpell
- More than honey
- Der Prozess
- Die Bucht
- We feed the world
- Unser täglich Brot
- Bekenntnisse eines Ökoterroristen
- Bold native (engl.)
- Food Inc.
- Du bist, was du isst

· Im Interview mit ·

Andreas Grabolle

Autor von „Kein Fleisch macht glücklich“

Du warst als Fleischesser in dein Buchprojekt gestartet. Wie sieht es heute aus?

Genaugenommen war ich Ex-Pescetarier. Ich habe lange fast kein Fleisch, aber Fisch gegessen. Dann aß ich einmal die Woche Fleisch. Ich war es also nahezu gewohnt, meine Ernährung zu ändern. Seit fast drei Jahren ernähre ich mich jetzt vegan. Und es zieht mich nicht zurück.

Gab es einen speziellen Moment, der dich überzeugt hat, vegan zu leben?

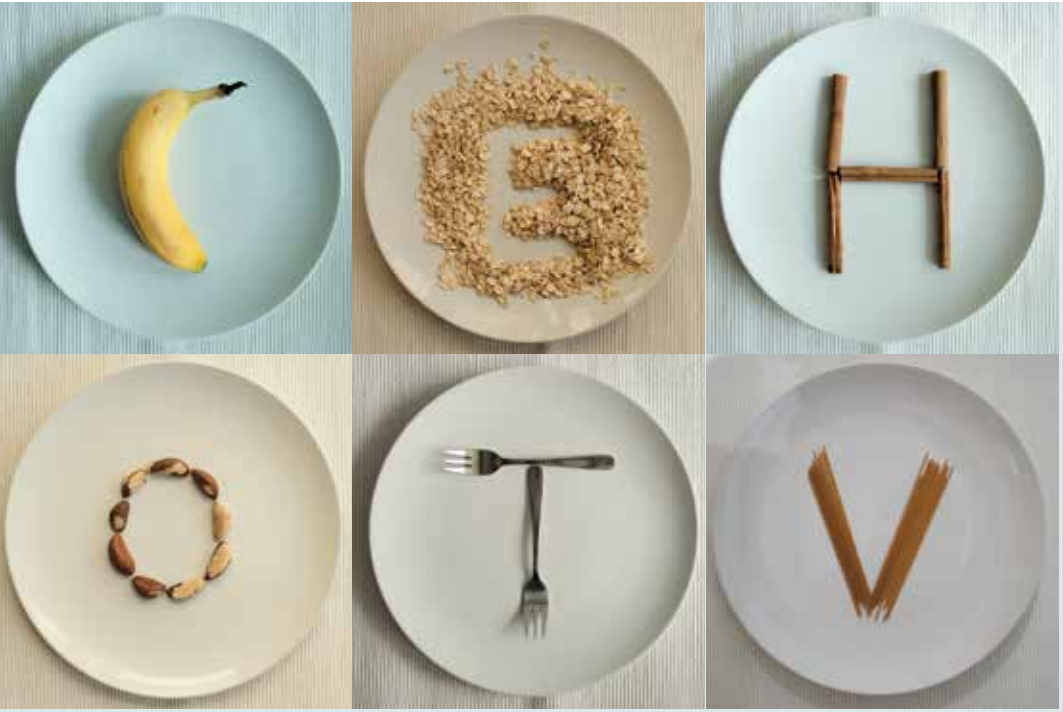
Vom Fleisch abgebracht hat mich ein Film über Fehlbetäubungen in Schlachthöfen. Und nach einem Gespräch mit einem Tierarzt und Kuhfachmann konnte ich es eigentlich nicht mehr vertreten, Milch zu trinken. Dann erfuhr ich vom kurzen Leben der Legehennen und dem Schreddern der männlichen Eintagsküken, und dass all dies in Biobetrieben kaum anders ist. Ins vegane Leben bin ich durch Ausprobieren reingerutscht. Ich habe gemerkt, dass mir weniger als erwartet fehlt und fing an, die ganzen Vorteile der veganen Ernährung zu schätzen. Hilfreich war es, ein paar Vorbilder in dieser Hinsicht kennenzulernen.

Was hat dich bei deinen Recherchen am meisten schockiert?

Neben dem Genannten fand ich mein Nichtwissen trotz meines Biologie-Studiums erschreckend, etwa über die Qual von Fischen oder die ständigen Schwangerschaften von Kühen. Auch dass Tiere üblicherweise schon als Kinder gegessen werden und die meisten Schweine im CO_2-Bad ersticken, ist beschämend. Besonders bedenklich finde ich das Risiko, dass sich durch die Nutztierhaltung neue Pandemien entwickeln können und der Antibiotika-Einsatz in den Ställen resistente Erreger fördert. Und alles bloß, weil’s so lecker ist.

Etwas polemisch gefragt: Kann eine vegane Ernährung die Welt retten?

Ich glaube nicht an DIE eine Lösung für viele komplexe Probleme. Hierzulande ist man mit einer veganen Ernährung aber eher Teil der Lösung als Teil des Problems, jedenfalls in einigen wesentlichen Bereichen.



Veganes ABC
W wie … wissen wollen

„Wieso, weshalb, warum? Wer nicht fragt, bleibt dumm.“

Viele werden sich noch gut an die Titelmelodie der Sesamstraße erinnern. Schon früh lernten wir, dass es erlaubt und wichtig ist, Fragen zu stellen, und dass diejenigen, die das nicht tun, eben dumm bleiben – und wer will das schon? Wer mehr weiß, hat eben auch meistens die Nase vorn.

Wissen hat aber auch einen Nachteil – es bringt Verantwortung mit sich. Bevor ich Veganerin wurde, beruhte mein Wissen vor allem auf der herrschenden Meinung, dass „Bio“ hui und Massentierhaltung pfui sei, auf Aussagen so genannter Fachleute aus den Medien sowie auf weiteren mir heute schleierhaften Quellen. Dieses Wissen reichte mir vollkommen – bis ich „Eating Animals“ von J.S. Foer las. Plötzlich hatte ich keine andere Wahl mehr. Mein Wissen und mein Gewissen besprachen sich kurz, und präsentierten mir dann das Ergebnis: Heute beginnt der erste Tag deines Veggie-Lebens.

Wissen kann einen also schon fast in eine bestimmte Richtung zwingen, wenn es mit dem Gewissen gemeinsame Sache macht. Ich hatte zumindest damals nicht das Gefühl, eine Wahl zu haben. Weil die Änderung des eigenen Verhaltens aber auch unbequem sein kann, halten es viele Menschen mit den drei Affen – nichts sehen, nichts hören, nicht sprechen. Das scheint für viele immer noch leichter zu sein, als sich mit der Wahrheit auseinanderzusetzen. Solange ich nicht wirklich weiß, was Spaltenböden sind, solange ich keine Ahnung habe, was mit den Kälbern der Milchkühe passiert, solange mir verborgen bleibt, wie hoch die Fehlbetäubungsraten im Schlachthof sind – so lange kann ich ohne schlechten Gewissens auch mittags mein Jägerschnitzel essen.

Wütend macht es mich schon des Öfteren, wenn mich jemand erst danach fragt, warum ich mich vegan ernähre, und mich dann in meinen Ausführungen unterbricht mit der Antwort „Hör bloß auf, das ist so schrecklich, das will ich lieber gar nicht wissen!“ Aber auch wenn es seltsam klingt – diese Denkweise kann ich nachvollziehen, verhalte ich mich doch oft ähnlich: Wenn ich mittags in der Kantine die Spaghetti wähle, frage ich nicht jedes Mal, ob sie Eier enthalten. Bei Weinen erkundige ich mich auch nicht immer nach der Art der Klärung, und wenn jemand veganen Kuchen backt, stelle ich auch keine Nachfrage nach der vollkommenen Milchfreiheit der Margarine.

Aus diesem Grund bin ich immer sehr dankbar für Menschen, die sich ehrlich für die Thematik Veganismus oder Tierrechte interessieren. Die tatsächlich wissen wollen, was so an furchtbaren Dingen abläuft, damit wir Fleisch, Eier und Milch verzehren können. Auch sie ändern nicht sofort ihr Verhalten – vielleicht auch nie. Aber sie halten sich zumindest nicht die Ohren zu, sondern lassen das Wissen an sich heran. Was sie dann letztendlich damit anfangen, und ob sich später vielleicht ihr Gewissen regt – darauf habe ich keinen Einfluss. Aber es besteht zumindest die Möglichkeit, dass auch bei ihnen irgendwann ein Tröpfchen Wissen das Fass zum Überlaufen bringt, und sie überzeugt sagen können: Heute beginnt der erste Tag meines Veggie-Lebens.

Gerüchte

Von Mythen und Vorurteilen

Die wenigsten Menschen sind gut darüber informiert, was eine vegane Lebensweise wirklich bedeutet. Entsprechend viele Mythen und Vorurteile kursieren – im Internet, in den Medien, bei Kollegen, Freunden und Familie. Einige Kostproben gefällig?

Als Veganer kann man fast nichts mehr essen!

Ein Blick in die zahllosen veganen Rezepteblogs beweist schnell das Gegenteil. Auch mit pflanzlichen Lebensmitteln lassen sich kreative und köstliche Gerichte zubereiten, nicht nur Grünkern und Salat. Es gibt mittlerweile ein riesiges Angebot an veganen Koch- und Backbüchern, die einem schon beim Durchblättern das Wasser im Munde zusammenlaufen lassen. Und das Beste ist: Mit der Umstellung auf eine vegane Ernährung entdeckt man Produkte, die man vorher höchstens vom Namen her kannte: Quinoa, Seitan, Tempeh, Amaranth, Räuchertofu, dazu köstliche Gemüsesorten wie Mangold, Wirsing, Schwarzwurzeln. Und auch auf die kleinen Sünden muss niemand verzichten: Es gibt vegane Schokolade, veganes Eis und veganen Kuchen. Von einer Einschränkung des Speiseplans kann also keine Rede sein.

Vegan ist total kompliziert!

Anfangs kann einem das durchaus so vorkommen, denn sich mit der veganen Lebensweise zu beschäftigen bedeutet, Antworten auf viele Fragen finden zu müssen. Gerade als Neu-Veganer steht man oft etwas ratlos im Supermarkt, weil man noch wenig Ahnung davon hat, was man kochen kann und „darf“. Man fragt sich, was man nun im Restaurant essen, oder wo man in Zukunft seine lederfreien Schuhe kaufen soll. Geht man mit der Herausforderung aber sportlich um, weichen die anfänglichen Fragezeichen einer großen Begeisterung. Schnell wird man feststellen, dass es überhaupt nicht kompliziert ist, vegan zu leben.

Vegan ist teuer!

Wer als Veganer weiterhin konventionelle Produkte aus dem Supermarkt oder Discounter kauft, wird vermutlich nicht mehr ausgeben als vorher, denn Gemüse, Obst und Getreide sind meistens günstiger als Fleisch- und Milchprodukte. Sojamilch ist etwas teurer als Kuhmilch, was unter anderem daran liegt, dass für sie kein reduzierter Mehrwertsteuersatz gilt – im Gegensatz zu Kuhmilch wird sie bislang nicht als Grundnahrungsmittel definiert. Mit dem Umstieg auf eine vegane Ernährung entscheiden sich viele Menschen dazu, verstärkt Bio-Produkte zu kaufen, da sie häufig auch insgesamt sensibler werden, was ihre Ernährung betrifft, und sich mit den Themen biologische Landwirtschaft, Artenvielfalt und Nachhaltigkeit auseinandersetzen. Auch dies muss nicht zwangsläufig zu einer Verteuerung der Lebensmittel führen, denn viele Bio-Produkte gibt es mittlerweile relativ günstig auch beim Discounter. Wer regionales Saisonobst und -gemüse einkauft, spart zusätzlich Geld. Außerdem sind hochwertige Lebensmittel sicher immer eine gute Investition.

Der Löwe frisst die Antilope – das ist ganz normal!

Das ist ganz normal – für den Löwen. Er ist ein reiner Fleischfresser und für sein Überleben darauf angewiesen, andere in Freiheit lebende Tiere zu töten und zu essen. Dazu ist er im Gegensatz zu uns Menschen mit den notwendigen Merkmalen ausgestattet: Krallen, Reißzähne und ein entsprechendes Verdauungssystem. Er hat keine Wahl, der Mensch dagegen schon: Uns steht eine unglaubliche Vielfalt an pflanzlicher Nahrung zur Verfügung, die alles für uns bereit hält, was unser Körper braucht. Wir töten Tiere, nicht weil wir müssen, sondern weil wir uns dafür entscheiden. Weil es schmeckt, weil es Geld bringt, weil es schon immer so war.

Wenn Frauen sich vegan ernähren, okay – aber Männer brauchen Fleisch!

Grundsätzlich unterscheidet sich der Nährstoffbedarf eines Mannes nicht wesentlich von dem einer Frau. Aufgrund ihrer Körpergröße und ihrem etwas anderen Verhältnis von Fett zu Muskelmasse haben Männer meist einen etwas erhöhten Kalorien- und auch Eiweißbedarf – dieser lässt sich mit einer veganen Ernährung aber genauso sicherstellen wie bei Frauen. Dass Fleisch mit Männlichkeit und Stärke gleichgesetzt wird, ist ausschließlich kulturell bedingt – ernährungsphysiologisch wird ein Mann durch eine vegane Lebensweise nichts von seiner Männlichkeit einbüßen, im Gegenteil: Viele erfolgreiche Spitzensportler ernähren sich vegan.

Wer Tofu isst, trägt Schuld an der Abholzung des Regenwaldes!

Dies ist ein Zusammenhang, der gerne hergestellt wird – nur ist er völlig falsch. Rund 80 % der Sojabohnen und rund 50 % des angebauten Weizens weltweit landen nicht direkt in menschlichen Mägen, sondern werden zur Fütterung von Masttieren verwendet. (Quelle: Worldwatch Institute 2006). Die Sojabohnen zur Herstellung von Tofu, Sojamilch und Co. stammen oft zum überwiegenden Teil aus Europa (zum Beispiel aus Italien und Österreich). Anhand der Produktverpackungen sollte zu erkennen sein, woher das Soja kommt und ob es gentechnikfrei ist – grundsätzlich empfiehlt sich daher der Kauf von Bio-Produkten, in denen keine Gentechnik stecken darf. Übrigens: Selbst wenn theoretisch weltweit statt Fleisch die gleiche Menge an Sojaprodukten gegessen werden würde, verbräuchte man deutlich weniger Ressourcen.

Aber ich esse doch nur Fleisch von glücklichen Tieren aus artgerechter Haltung!

Auch wenn uns Werbung und Industrie etwas anderes glauben lassen möchten: Auch das Bio-Siegel garantiert keine artgerechte Haltung. Zum einen sind die Begriffe „Haltung“ und „artgerecht“ ein Widerspruch in sich – artgerecht wäre schließlich nur die Freiheit. Zum anderen leben die Tiere in Bio-Betrieben oft unter nur wenig besseren Bedingungen als in der Massentierhaltung. Meist steht ihnen etwas mehr Platz zur Verfügung, sie erhalten artgerechteres Futter und werden nicht so häufig verstümmelt (Kupieren von Schwänzen und Schnäbeln, Enthornung) wie in der konventionellen Haltung. Trotzdem bleiben die grundsätzlichen ethischen Kritikpunkte bestehen: Die Tiere haben immer noch zu wenig Platz, leben in zu großen Gruppen, können sich nicht auf natürlichem Wege fortpflanzen. Auch in der Bio-Haltung werden Kühe jährlich künstlich befruchtet und ihrer Kälber kurz nach der Geburt beraubt, und auch für die Bio-Haltung werden die männlichen Küken in den Zuchtbetrieben aussortiert und getötet, da sie keine Eier legen können. Letztendlich wird das Wohl des Tieres immer dem wirtschaftlichen Zweck des Betriebes untergeordnet werden – kostet die Kuh mehr als ihre Milchproduktion einbringt, kommt sie zum Schlachter. Und spätestens dort sind alle Tiere gleich, egal ob bio oder konventionell gehalten. Die „glückliche“ Kuh auf der Almwiese mag es in Einzelfällen geben, sofern man ihr nicht gerade das Kalb weggenommen hat. Die Realität sieht aber leider anders aus, denn die stark gestiegene Nachfrage nach Bio-Produkten in den vergangenen Jahren hat zu einer Industrialisierung der Branche geführt – mit den entsprechenden Konsequenzen für Produktions- und Haltungsbedingungen. Letzten Endes stellt sich die Frage, was ein Tier tatsächlich „glücklich“ macht. Wie auch immer „Glück“ definiert wird: Wenn es einem tatsächlich wichtig ist, dass es dem Tier so gut wie möglich geht, dass es seine natürlichen Instinkte ausleben darf, dass es Platz hat, gutes Futter bekommt und Möglichkeiten zum Spielen, warum soll es dann okay sein, ihm dieses Leben wieder zu nehmen?

Pflanzen haben doch auch Gefühle!

Nach aktuellem wissenschaftlichen Stand geht man davon aus, dass Pflanzen keine Gefühle haben und kein Leid empfinden können, da bei ihnen bisher kein zentrales Nervensystem und kein Bewusstsein nachgewiesen werden konnten. Dass Tiere dagegen leiden und Schmerzen empfinden können, ist durch zahlreiche Studien belegt.

Was passiert denn mit den ganzen Tieren, wenn sich alle Menschen vegan ernähren?

Diese Frage ist rein hypothetisch. Natürlich werden sich nicht alle Menschen auf einmal vegan ernähren. Ein realistischer Wunsch ist, dass sich die Veränderung langsam und stetig vollzieht. Das bedeutet, dass mit der Zeit immer weniger Tiere für den

Verzehr gehalten und geschlachtet werden, bis vielleicht irgendwann ein Zustand erreicht ist, in dem es nur noch vereinzelt Tierhaltung gibt.

Die Tiere werden extra für uns gezüchtet und würden sonst aussterben!

Nur weil die Tiere für unseren Bedarf gezüchtet werden, bedeutet das nicht, dass wir mit ihnen machen dürfen, was wir möchten. Sie empfinden ebenso Schmerz und Leid wie frei lebende Tiere und haben das natürliche Bedürfnis zu überleben und in Freiheit zu sein. Und sollte das Wohlbefinden des Individuums nicht Vorrang vor dem Erhalt der Art haben? Nutztiere unter dem Vorwand zu halten und zu essen, man erhalte doch auf diesem Wege nur die Art, kann kaum richtig sein, weil dies immer nur auf Kosten des Tieres selbst geht. Es spricht zwecks Erhaltung der Arten allerdings nichts dagegen, ihnen ausreichend Lebensraum einzuräumen (zum Beispiel in „Archen"), und sie nicht mehr zu töten.

Wegen deiner Ernährung werden Metzger arbeitslos!

Genauso wie nicht alle Menschen auf einmal vegan werden, würden auch nicht alle, die in der Tierproduktion arbeiten, dann arbeitslos. Durch den langsamen Wandel werden mit der Zeit einfach andere Produkte konsumiert und auch die Betriebe stellen sich auf die veränderte Nachfrage ein. Fallen in bestimmten Wirtschaftszweigen Arbeitsplätze weg, so entstehen zumeist neue in anderen Bereichen. Man denke hier nur an die zusätzlichen Arbeitsplätze in der Branche der erneuerbaren Energien, die langsam jene bei den klassischen Energieversorgern ablösen.

Veganer wollen anderen etwas vorschreiben

Veganer sind von ihrer Lebensweise überzeugt und kommunizieren das oft auch entsprechend. Von etwas überzeugt zu sein, bedeutet aber noch lange nicht, missionieren zu wollen. Natürlich dürfte kaum ein Veganer etwas dagegen haben, wenn die Zahl der vegan lebenden Menschen steigt, weil sie davon überzeugt sind, dass diese Lebensweise das Beste für die Tiere, die Menschen, die Umwelt und die Erde generell ist. Seine Mitmenschen für die Thematik etwas stärker zu sensibilisieren ist aber ganz sicher nicht mit „Vorschreiben" gleichzusetzen, denn trotzdem kann nach wie vor jeder selbst entscheiden, wie er sich ernährt.

· Im Interview mit ·

Sebastian Zösch

vom Vegetarierbund

Ist eine vegane Lebensweise Trend geworden?

Definitiv. Immer mehr – vor allem junge – Menschen leben vegetarisch oder vegan. Auch der Anteil an Veganern innerhalb der Gruppe der Vegetarier wächst deutlich. Aktuellen Umfragen zufolge ernährt sich schon 1 % der Bundesbürger rein pflanzlich, das sind über 800.000. Dieser Trend wird sich weiter fortsetzen. Ich halte es für realistisch, dass sich in zehn Jahren 10 % der Deutschen vegan ernähren.

Warum leben immer mehr Menschen vegetarisch oder vegan?

Menschen, Organisationen und auch Unternehmen gelingt es immer besser, andere für pflanzliches Essen zu begeistern. Darauf können wir stolz sein – gemeinsam haben wir in den letzten Jahren sehr viel erreicht. Das steigende Bewusstsein für den Zusammenhang zu Klimawandel, Welthunger und ernährungsbedingten Erkrankungen hat zudem die gesellschaftliche Akzeptanz dafür erhöht. Für die meisten sind jedoch die tierethischen Argumente ausschlaggebend. Das immer vielfältigere vegane Angebot erleichtert es, diese Überzeugungen in die Tat umzusetzen.

Du arbeitest beim VEBU, bist selbst Veganer – warum vegan statt vegetarisch?

Mein Ziel im Leben ist es glücklich zu sein und den positiven Impact meines Handelns auf die Welt zu maximieren. Da eine vegane Lebensweise viele Vorteile für Umwelt, Tiere und Menschen hat, lebe ich vegan. Beim VEBU engagiere ich mich, weil er besonders effektiv die vegane Idee verbreitet. Der komplette Vorstand lebt vegan, aber gerade weil wir auch vegetarische und „flexitarische" Anknüpfungspunkte schaffen, erreichen wir die Mitte der Gesellschaft. Uns geht es weniger darum, ständig die eigene Position zu vertreten, als möglichst viele zu motivieren, sich in eine ethisch bessere Richtung zu entwickeln.

Gesundheit

Vegan ernähren & gesund bleiben

„Bekomme ich alle wichtigen Nährstoffe, wenn ich mich vegan ernähre? Worauf muss ich besonders achten?“ Solche Fragen dürfte sich jeder stellen, der darüber nachdenkt, fortan vegan zu leben. Kein Wunder, denn noch immer können sich viele Menschen nicht vorstellen, dass eine rein pflanzliche Ernährungsweise uns ausreichend gut mit Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen versorgen kann. Zum Glück ist das ein Irrglaube.

WAS SAGEN DIE EXPERTEN?

Zahlreiche unabhängige und seriöse Studien (weitere Infos dazu auf ↗abheutevegan.de) kommen zu einem ähnlichen Ergebnis: Wer vegetarisch oder vegan lebt, lebt wahrscheinlich gesünder und länger, denn eine pflanzenbasierte oder gar rein pflanzliche Ernährungsweise hat viele ernährungsphysiologische Vorteile, wenn sie ausgewogen und gut durchdacht ist. Vegetarier und Veganer tun nicht nur etwas für die Umwelt und das Klima, sondern auch für ihren eigenen Körper: Sie sind im Durchschnitt weniger übergewichtig und leiden seltener an Zivilisationskrankheiten wie einem hohen Cholesterinspiegel, Bluthochdruck, Osteoporose, Diabetes, Krebs oder Herzkrankheiten. Die weltweit größte Ernährungsorganisation, die Amerikanische Gesellschaft für Ernährung (American Dietetic Association, ADA), urteilt: „Gut geplante vegane und andere Formen der vegetarischen Ernährung sind für alle Phasen des Lebenszyklus geeignet, einschließlich Schwangerschaft, Stillzeit, frühe und spätere Kindheit und Adoleszenz.“ Mit „gut geplant“ ist eine abwechslungsreiche, vollwertige und auf frischen Lebensmitteln basierende Ernährungsweise gemeint.

GUTE NAHRUNG, SCHLECHTE NAHRUNG

Wer sich vegan ernähren möchte, sollte die Gelegenheit nutzen, sich eingehender mit den Lebensmitteln zu beschäftigen, die er zu sich nimmt – sie sind schließlich der „Treibstoff“ für unseren Körper. Veganer leben keineswegs automatisch gesund, auch wenn man das gerne glauben möchte. Es gibt auch „Puddingveganer“, die sich fast ausschließlich von Fertigprodukten und Fast Food ernähren. Gesund geht anders, denn diese industriell verarbeiteten Lebensmittel sind meist fett- und zuckerhaltig, und alles andere als frisch und vollwertig. Auch der übermäßige Konsum von sogenannten „Ersatzprodukten“ (vegane Varianten von Fleischprodukten) ist aus Gesundheitssicht nicht optimal – oftmals enthalten sie sogar künstliche Zusatzstoffe. Um das zu vermeiden, empfiehlt sich hier ebenfalls der Griff zu Produkten in Bio-Qualität. Unverarbeitete vollwertige Lebensmittel haben einen deutlich höheren Nährstoffgehalt, kommen ohne Zusätze aus, und sind deshalb zumindest aus gesundheitlicher Sicht Fertigprodukten vorzuziehen.

WAS ESSEN VEGANER DENN?

Die Vielfalt der in Frage kommenden Lebensmitteln bei einer veganen Ernährung ist unglaublich groß, ganz egal, ob köstliches Gemüse oder bislang unbekannte Getreidesorten. Eine rein pflanzliche Ernährung bedeutet daher keine Einschränkung, im Gegenteil: Der Speiseplan wird bunter und gesünder. Schaut man sich die vegane Ernährungspyramide an, die PETA hat erstellen lassen (↗peta.de/ernaehrungspyramide), so überrascht es kaum, dass Gemüse und Obst

(in dieser Reihenfolge) die Ernährungsgrundlage darstellen sollten. Optimalerweise regional und möglichst biologisch angebaut, gerne mit Blick auf den Saisonkalender. Hinzu kommen – in etwas geringeren Mengen – alle stärkereichen Produkte wie Vollkornbackwaren, Getreideprodukte und Kartoffeln. Eine weitere wichtige Ernährungsgruppe sind eiweißreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte und Nüsse. Dazu hochwertige Öle und Fette – diese Lebensmittel sollten mengenmäßig einen deutlich ge-ringeren Anteil an der Ernährung haben, sind aber in Maßen äußerst wichtig. Snacks, Süßigkeiten und Alkohol gehören am wenigsten auf unseren Speiseplan. Ganz wichtig: Viel trinken!

MIT ALLEN NÄHRSTOFFEN GUT VERSORGT!

Bestimmte Nährstoffe werden von den meisten Menschen unmittelbar mit tierischen Produkten in Verbindung gebracht, zum Beispiel Calcium (in der Milch) oder Proteine (im Fleisch). Viele können es sich daher überhaupt nicht vorstellen, dass eine rein pflanzliche Ernährungsweise ebenfalls alles bieten kann, was der menschliche Körper braucht. Tatsächlich werden einige wichtige Nährstoffe in der pflanzlichen Variante sogar noch besser vom Körper verarbeitet, und haben gleichzeitig weniger Nebenwirkungen als die tierische Variante. Das Thema ist natürlich äußerst komplex, und kann an dieser Stelle lediglich gestreift werden – trotzdem wollen wir uns einige der wichtigsten Nährstoffe näher anschauen.

Protein (Eiweiß)

Proteine braucht der menschliche Körper beispielsweise, um Haut, Haare und Nägel zu erzeugen. Zusätzlich unterstützen Proteine alle wichtigen Stoffwechselvorgänge im Körper und sind wichtig, um Eisen im Körper speichern zu können. Dass Eiweiß nur in Hühnereiern, Tiermilch und Fleisch (Muskelgewebe) enthalten ist, ist ein Irrglaube – Veganer brauchen keinen Eiweiß-Mangel zu befürchten. Eiweiß besteht aus Aminosäuren, die in vielen verschiedenen Variationen vorkommen und von denen acht essentiell sind. Dies bedeutet, dass der Körper sie nicht selbst herstellen kann, sondern sie mit der Nahrung aufnehmen muss. Diese acht essentiellen Aminosäuren sind allesamt in pflanzlicher Nahrung enthalten. Da nicht jede Pflanze alle acht Aminosäuren enthält, ist eine Kombination verschiedener Eiweißquellen, so zum Beispiel Hülsenfrüchte mit Getreide, vorteilhaft. Keine Angst: Das bedeutet natürlich nicht, dass in jeder Mahlzeit alle acht Aminosäuren enthalten sein müssen.

Fette

Auch Fette braucht der Körper, und diese sind in pflanzlicher Ernährung ebenfalls enthalten. Die besonders gute Nachricht: Gesunde mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind fast ausschließlich in Pflanzen zu finden, während in Fleisch vor allem die ungünstigeren gesättigten Fettsäuren stecken. Außerdem sind pflanzliche Fette im Gegensatz zu tierischen cholesterinfrei. Wer sich vegan ernährt, sollte verstärkt darauf achten, neben den Omega-6-Fettsäuren vor allem Omega-3-Fettsäuren zu sich zu

nehmen. Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für das Gehirnwachstum und für die Augen, zudem beugen sie Herzerkrankungen vor. Gute Quellen sind Raps- und Leinöl sowie Nüsse.

Vitamin B_{12}

Vitamin B_{12} wird von Mikroorganismen wie Algen und Bakterien hergestellt und gehört zu den sogenannten essentiellen, also lebensnotwendigen Vitaminen, wichtig für die Zellteilung und für die Blutbildung. Ebenso unterstützt B_{12} Funktionen des Nervensystems. Viele Ernährungsexperten warnen Veganer vor einem B_{12}-Mangel, da dieses Vitamin praktisch nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Es wird daher in der Regel zu einer Supplementierung (Ergänzung) geraten. Bei einem B_{12}-Mangel kann es zu Erscheinungen wie Müdigkeit, Gedächtnisschwund oder Darmproblemen kommen, schlimmstenfalls zu Blutarmut und weiteren Schäden. Mit einem Mangel ist also nicht zu spaßen, er kann zu ernsthaften, sogar irreparablen Schäden führen. Da man nur sehr geringe Mengen B_{12} benötigt, und der körpereigene B_{12}-Speicher nach dem Umstieg auf eine vegane Ernährung durchaus für 3–5 Jahre reichen kann, ist ein Mangel nicht gleich spürbar. Genau hier aber liegt die Gefahr. Man sollte auf jeden Fall alle ein bis zwei Jahre seine Blutwerte beim Hausarzt untersuchen lassen.

Da für ein aussagekräftiges Ergebnis neben dem B_{12} weitere Werte ermittelt werden müssen (Holo-Transcobalamin, Serum-Vitamin-B_{12}, Homocystein), sollte man sich vor dem Arztbesuch selber gut informieren, da viele Ärzte mit dem Thema nicht vertraut sind. Hier lohnt ein Blick auf die Liste der „Veggie-freundlichen“ Ärzte des Vegetarierbundes (↗vebu.de/gesundheit/veggie-freundliche-aerzte). Übrigens bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen die Untersuchung dieser Blutwerte in der Regel leider (noch) nicht.

Bei der Supplementierung helfen angereicherte Nahrungsmittel wie zum Beispiel Sojadrinks. Zusätzlich kann mit Tabletten, Tropfen, Spray oder Spritzen supplementiert werden. Manch einer schwört auf B_{12}-Tabletten oder Kombiprodukte, die man in veganen Spezialgeschäften oder online bekommt, andere putzen sich die Zähne mit einer mit B_{12} angereicherten Zahnpasta. Keine Panik also vor einem B_{12}-Mangel – man kann ihn leicht verhindern, indem man frühzeitig gegensteuert. B_{12} ist übrigens auch in Algen oder Bierhefe enthalten. Es handelt sich jedoch um eine andere B_{12}-Form (Analoga), die nicht in unserem Körper verwertet werden kann. Nicht unerwähnt bleiben sollte außerdem, dass nicht durchgängig zur Supplementierung geraten wird, sondern bisweilen auch behauptet wird, dass bei einer ausgewogene veganen Ernährung kein B_{12}-Mangel entstehen könne. Entsprechenden Empfehlungen sollte man mindestens mit einer gewissen Portion Skepsis begegnen, und wer diese befolgt, dem sei noch eindringlicher zu regelmäßigen Bluttests geraten.

Vitamin D

Vitamin D dient dem Knochenaufbau und der Calciumverwertung, sowie dem Schutz vor chronischen Krankheiten. Es wird im Körper selbst durch Sonneneinstrahlung gewonnen, gilt daher nicht als Vitamin im eigentlichen Sinne. Mindestens 30 Minuten täglich sollte man deshalb draußen möglichst viel Haut zeigen. In den Wintermonaten kann es Sinn machen, auf mit Vitamin D angereicherte Lebensmittel oder gar Nahrungsergänzungsmittel zurückzugreifen. Vorsicht übrigens, wenn Vitamin D_3 in der Inhaltsliste auftaucht (wird auch bisweilen Margarine zugesetzt): Es ist nicht vegan, sondern wird aus Schafsfell gewonnen. Generell sind viele Experten der Meinung, dass fast alle Menschen in Deutschland einen Vitamin D-Mangel haben, egal ob Veganer oder Nicht-Veganer, und zumindest in den Wintermonaten grundsätzlich supplementieren sollten. Doch auch hier gibt es gegenteilige Meinungen.

Calcium

Die Milchindustrie versucht es uns immer wieder einzutrichtern: Kuhmilch ist der wichtigste Calciumlieferant und macht unsere Knochen stark. Das stimmt allerdings nicht so ganz. In vielen Ländern, in denen große Mengen Milchprodukte verzehrt werden, ist die Verbreitung von Osteoporose (Knochenschwund) und Knochenbrüchen höher als dort, wo weniger Milchprodukte konsumiert werden. Das Problem ist folgendes: Kuhmilch übersäuert den Organismus, und zum Ausgleich wird Calcium aus den Knochen abgebaut. Das genaue Gegenteil von dem, was uns die Werbung vermittelt, geschieht also offenbar schlimmstenfalls. Und nun? Glücklicherweise gibt es eine ganze Reihe pflanzlicher Lebensmittel, die oftmals sogar mehr Calcium als

Ballaststoffe
Wichtig für Verdauung
Buchweizen, Gemüse, **Hafer**, Hirse, Gerste, Mais, Obst, Roggen, Trockenobst (z. B. Rosinen), Vollkornbrot, Vollkornreis, Wurzelgemüse (z. B. Karotten)

Eiweiss
Wichtig für Immunsystem, Zellaufbau
Avocados, Bierhefe, Erdnüsse, Getreideprodukte, getrocknete Aprikosen, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Kürbiskerne, Nüsse (Haselnüsse, Paranüsse), **Sesam**, Sojaprodukte (Tofu), Sonnenblumenkerne, Spinat, Weizenkeime

Calcium
Wichtig für Knochen- und Zahnaufbau, Blutgerinnung, Muskeln, Nerven, Herzfunktion
Carob, Feigen, getrocknetes Obst, grünes Blattgemüse, Haferflocken, Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen), Kürbiskerne, Mandeln & Nüsse (z. B. Pistazien), Melasse, Mineralwasser angereichert, **Rote Bete**, Samen, Sesam, Sojamilch angereichert, Sonnenblumenkerne, Tahin (Sesammus), Tofu, Vollkornbrot

Vitamin B2
Wichtig für Stoffwechsel, Energiehaushalt.
Avocado, Bananen, Brokkoli, Erbsen, Feigen, Getreideprodukte, Grünkohl, Hefeflocken, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, **Kohl**, Nüsse, Paprika gelb, Pilze, Spargel, Tofu, Vollkornprodukte, Weizenkeime

Vitamin B6
Wichtig für Stoffwechselvorgänge
Aprikosen, Avocados, **Bananen**, Bohnen, Erdnüsse, Grünkohl, Kartoffeln, Johannisbeeren, Linsen, Pilze, Rosenkohl, Spinat, Vollkornprodukte, Weizenkeime

Vitamin B1
Wichtig für Stoffwechsel, Energiehaushalt
Avocados, Bier, Erdnüsse, grünes Blattgemüse, Haferschrot, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Nüsse, Pilze, Vollkornprodukte, Weizenkeime

Sekundäre Pflanzenstoffe
Wichtig für Stoffwechselvorgänge, Immunsystem, Krebsvorsorge
Hülsenfrüchte (z. B. Sojabohnen), gelb- und orangefarbenes Obst und Gemüse, Getreide, grünblättriges Gemüse, Kohl, Tomaten, **Zitrusfrüchte**, Zwiebelgewächse

Kohlenhydrate
Wichtig für Energiehaushalt
Gemüse, Gerste, Getreideprodukte, Hirse, Hülsenfrüchte, Hummus, Kartoffeln, Mais, Naturreis, Nüsse, Obst, Quinoa, **Süßkartoffeln**, Vollkornmüsli, Vollkornnudeln, Yamswurzel

Jod
Wichtig für Schilddrüsen, Zellfunktion
Algen (z. B. vegetarisches Sushi), **Salz angereichert**

Vitamin C
Wichtig für Immunsystem, Bindegewebe, Krebsvorsorge
Grünes Gemüse, Hagebutten, Johannisbeeren schwarz, Kartoffeln, **Kiwis**, Kohl, Mangos, Paprika, Steckrüben, Tomaten, Zitrusfrüchte

Vitamin A
Wichtig für Wachstum, Augen, Haut, Krebsvorsorge
Aprikosen getrocknet, Backpflaumen, Birnen, **Brokkoli**, Brunnenkresse, Erbsen, grünes Gemüse, Grünkohl, Karotten, Kohl, Kopfsalat, Kürbis, Mangos, Orangen, Petersilie, Pfeffer, Rosenkohl, Rüben, Spinat, Süßkartoffeln, Tomaten, Wasserkresse

Omega-3-Fettsäuren
Wichtig für das Herz-Kreislauf-System
Hanföl (kalt verwenden), **Leinöl** (kalt verwenden), Rapsöl, Walnüsse, Walnussöl (kalt verwenden)

Kalium
Wichtig für Herz- und Kreislaufgesundheit, Wasserhaushalt, Stoffwechsel
Fruchsäfte, Gemüse, Kartoffeln, Obst, Sojabohnen

Vitamin D2
Wichtig für Kalziumverwertung, Knochen- und Zahnaufbau, Krebsvorsorge
Avocados, Cerealien angereichert, Margarine, **Pilze**, Sojamilch angereichert, Sonnenlicht (zwischen März und Oktober täglich mind. 30 Min.)

Magnesium
Wichtig für Muskelgesundheit, Kalziumstoffwechsel
Hefeextrakt, Nüsse, **Soja**, Vollkorngetreide, Weizenkeime

Vitamin K
Wichtig für Knochenbildung, Blutgerinnung
Blumenkohl, Getreide, grünes Blattgemüse (z. B. **Spinat**, Kohl, Brokkoli, Salat), Hülsenfrüchte, Pflanzenöle, Obst

Zink
Wichtig für Stoffwechselvorgänge, Immunsystem, Wundheilung, Wachstum
Bohnensprossen, Cerealien, grünes Blattgemüse (Spinat, Mangold), Hülsenfrüchte, Miso, Nüsse, **Petersilie**, Pilze, Soja, Tofu, Vollkornprodukte, Vollkornreis

Eisen
Wichtig für Blutproduktion
– Vitamin C (z. B. in Orangensaft) begünstigt die Aufnahme von Eisen –
Algen, Bierhefe, Getreide (Weizen, Hafer, Gerste, Hirse, Mais, Reis etc.), getrocknetes Obst, grünes Gemüse, Haferflocken, Hirse, Hülsenfrüchte (Erbsen, **Linsen**, Bohnen), Kürbiskerne, Mandeln & Nüsse, Melasse, Rosinen, Samen, Sesam, Sojabohnen & Tofu, Sonnenblumenkerne, Vollkornprodukte, Weizenkeime

Vitamin E
Wichtig für Gefäßgesundheit, Immunsystem, antioxidative Wirkung
grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Pflanzenöle, Samen, **Tofu**, Vollkornprodukte, Weizenkeime

Vitamin B12
Wichtig für Blutbildung, Zellaufbau, Herz-Kreislauf, Nervengesundheit
Cerealien angereichert, Margarine angereichert, Frucht- und Multivitamin-Säfte angereichert, Sojamilch angereichert, **Zahnpasta angereichert**
Supplemente (z. B. Vegetar Plus, Vitasprint, Taxofit Vitamin B Komplex)

Selen
Wichtig für Immunsystem, antioxidative Wirkung
Nüsse, Samen, Vollkornprodukte, Bananen, Sojabohnen

Kuhmilch enthalten: grünes Blattgemüse, Broccoli, Nüsse und Mandeln, grüne und andere Bohnen, Sesam und Sojaprodukte. Festhalten kann man auf jeden Fall: Kuhmilch wird zu Unrecht als der Calciumlieferant schlechthin gerühmt – mit dem Calcium aus pflanzlichen Lebensmitteln ist man gut versorgt und auch gesundheitlich auf der sicheren Seite. Wichtig ist gleichzeitig eine ausreichende Versorgung des Körpers mit Vitamin D, denn dieses hilft bei der Verarbeitung des Calciums im Körper.

Eisen

Fleisch ist eine Eisenquelle – Pflanzen sind das aber ebenso. Nennenswerte Mengen Eisen sind zum Beispiel in Kürbiskernen, Nüssen, Hirse, Sojabohnen, weißen Bohnen, Trockenfrüchten, einigen Gemüsarten oder Vollkornbrot enthalten. Prozentual gesehen übertreffen die meisten Pflanzen Fleisch in dieser Hinsicht sogar – allerdings ist die Verwertbarkeit von pflanzlichem Eisen für den menschlichen Körper schlechter als die von Eisen aus tierischen Produkten, so dass die Verzehrmenge von Eisen aus pflanzlichen Quellen insgesamt höher sein muss. Biochemisch wird zwischen zwei- und dreiwertigem Eisen unterschieden. Zweiwertiges Eisen hat eine höhere Bioverfügbarkeit, kommt aber nur in Fleisch und Fisch vor, so dass bei einer veganen Ernährung nur das dreiwertige Eisen mit einer etwas niedrigeren Bioverfügbarkeit zugeführt wird.

Die Eisenaufnahme kann durch die gleichzeitige Aufnahme von bestimmten Stoffen aus anderen Lebensmitteln gezielt gehemmt oder gefördert werden. Besonders sogenannte Phytate (sekundäre Pflanzenstoffe) hemmen die Eisenaufnahme – diese sind unter anderem in Vollkorngetreideprodukten oder Nüssen enthalten. Trotzdem macht es auch in Hinblick auf die Eisenzufuhr Sinn, diese Lebensmittel zu essen, da sie eben insgesamt sehr viel Eisen enthalten. Fördern kann man die Eisenaufnahme ganz einfach mit dem möglichst zeitgleichen Verzehr von Vitamin C-haltigen Lebensmitteln (zum Beispiel ein Glas Orangensaft zum Müsli oder Obst und Gemüse im Allgemeinen). Ein Eisenmangel kommt übrigens in westlichen Industrieländern bei Vegetariern oder Veganern nicht häufiger vor als bei Nicht-Vegetariern. Regelmäßig seinen Eisenwert testen zu lassen, ist also allen Menschen zu empfehlen.

Besonderes Augenmerk auf ihre Eisenversorgung sollten Frauen legen, da sie aufgrund der Blutverluste in Menstruationsphasen einen höheren Eisenbedarf haben. Auch Schwangere und Stillende sowie Kinder in der Wachstumsphase haben ein höheres Risiko, unter Eisenmangel zu leiden.

Kohlenhydrate

Eine ausreichende Versorgung mit Kohlenhydraten ist bei einer veganen Ernährung überhaupt kein Problem, im Gegenteil. Wer Vollkornprodukte sowie frisches Obst und Gemüse zu sich nimmt, bekommt besonders vielfältige und gesunde Kohlenhydrate geliefert.

Nahrungsergänzungsmittel

Abgesehen von Vitamin B_{12} ist eine ausreichende und ausgewogene Versorgung mit allen Vitaminen und Mineralstoffen bei einer abwechslungsreichen und ausgewogenen rein pflanzlichen Ernährung ohne Supplementierungen völlig unproblematisch – und damit sind keine Nahrungsergänzungsmittel notwendig. Wer sich trotzdem zusätzlich mit Nahrungsergänzungsmitteln versorgen möchte, sollte zumindest nicht zu billigen Multivitamintabletten aus dem Supermarkt greifen, da diese im ungünstigsten Fall durch eine falsche Dosierung oder unvorteilhafte Kombinationen sogar schädlich sein können. Besser ist es, sich speziell für Veganer entwickelte Nahrungsergänzungsmittel online oder in einem veganen Spezialgeschäft zu besorgen.

Eines sollte man nie vergessen: Wer sich nicht ausgewogen ernährt, erleidet früher oder später Mangelerscheinungen. Dies gilt aber für jede Ernährungsform, egal ob omnivor, vegetarisch oder vegan. Wer einige wenige Grundregeln beachtet, kann sich gerade mit einer rein pflanzlichen Ernährung ohne Schwierigkeiten mit allem Notwendigen versorgen, denn außer B_{12} sind alle Vitamine, Mineral- und Nährstoffe ebenso in Pflanzen enthalten. Meist wird die Nährstoffversorgung mit der Umstellung auf eine vegane Ernährung sogar deutlich besser, da Getreide, (grünes) Gemüse und Nüsse randvoll mit Vitalstoffen sind, die in dieser Dichte in Fleisch und Milchprodukten meist nicht zu finden sind – zum Beispiel Vitamin C, Folsäure und B-Vitamine.

GESUNDHEITLICHE VORTEILE EINER VEGANEN ERNÄHRUNG

Eine vegane Ernährung hat eine ganze Menge gesundheitlicher Vorteile

gegenüber einer fleischlastigen Ernährung.

Nicht sauer sein!
Wer sich ausgewogen und gesund vegan ernährt, fördert ein gutes Säure-Basen-Verhältnis im Körper, und das ist für das reibungslose Funktionieren der Körperfunktionen wichtig. Gerät das Verhältnis dauerhaft aus dem Gleichgewicht, fühlt man sich nicht nur ständig müde, sondern kann ernsthaft erkranken. „Sauer“ bedeutet übrigens nicht, dass ein Lebensmittel sauer schmecken muss – eine Zitrone gilt zum Beispiel als basenbildendes Lebensmittel. Tierische Produkte wie Eier, Fleisch, Wurst, Käse oder Fisch hingegen unterstützen die Übersäuerung des Körpers, genauso wie Konservierungsstoffe, Farbstoffe oder Geschmacksverstärker. Eine basische Ernährung, die mit pflanzlicher Kost ganz leicht hinzubekommen ist, hilft uns fit und gesund zu sein. Seinen Säure-Basen-Wert kann man ganz einfach mit Teststreifen aus der Apotheke ermitteln.

Zivilisationskrankheiten?
Nein, danke.
Veganer haben den weiteren Vorteil, dass nicht nur die zahlreichen – zumeist der Massentierhaltung geschuldeten – Lebensmittelskandale den eigenen Speiseplan wenig beeinflussen, sondern vor allem das Risiko vermindert wird, an bestimmten Zivilisationskrankheiten zu erkranken, sofern man sich ausgewogen ernährt. Durch die Industrialisierung der Lebensmittelbranche in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts sanken die Preise für Fleisch und Milchprodukte. Viele Menschen konnten sich nun nicht mehr nur den Sonntagsbraten, sondern täglich Fleisch leisten. Der Gesundheit der Menschen bekam diese Entwicklung aber nicht gut.

Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Herzkrankheiten, Krebs, Bluthochdruck, Osteoporose oder Diabetes stehen beispielhaft für Krankheiten, deren Entstehung mit einem immens gestiegenen Konsum von tierischen Produkten in Zusammenhang gebracht wird. Häufiger Auslöser ist ein zu hoher Cholesterinspiegel durch ein Übermaß an tierischen Produkten. Wer hingegen eine ausgewogene und abwechslungsreiche pflanzliche Ernährung seine Medizin sein lässt, ist zwar nicht unverwundbar, erhöht aber seine Chancen deutlich, gesund zu bleiben oder (wieder) zu werden.

Milch – der große Trugschluss
Fast jeder glaubt, dass Milch oder Milchprodukte unverzichtbar für unsere Gesundheit sind. Da hat die Milchlobby in den letzten Jahrzehnten ganze Arbeit geleistet, denn kaum etwas ist weiter von der Wahrheit entfernt. Neben allen negativen Konsequenzen für die Tiere, die die Milch produzieren müssen, ist ihr Verzehr auch aus gesundheitlichen Gründen sehr kritisch zu betrachten. Man muss sich einmal rational überlegen, wobei es sich bei Kuhmilch handelt: Die Muttermilch eines Säugetieres, die einzig und allein dazu dienen sollte, das Kalb der Kuh zu versorgen. Stattdessen trinkt der Mensch im Erwachsenenalter oft literweise diese für ihn artfremde Muttermilch, die randvoll mit Wachstumshormonen und Cholesterin ist – für das Kälbchen perfekt, für den Menschen alles andere als gesund. Kuhmilch hemmt die Eisenaufnahme und kann die Calciummausscheidung fördern, was wiederum zu Osteoporose führen kann. Außerdem steht sie in Verdacht, Allergien, Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Krebserkrankungen zu begünstigen.

Viele Menschen leiden (oft unwissentlich) unter einer Laktose-Intoleranz, die für Bauchkrämpfe, Übelkeit, Durchfall oder Blähungen verantwortlich sein kann. Wer auf eine vegane Ernährung umstellt, kann diese Probleme in Zukunft ganz einfach umgehen. Laktose ist Milchzucker und befindet sich in allen Produkten, die mit Milch hergestellt sind, also auch in Joghurt, Quark, Käse oder Sahne. Damit unser Körper die Laktose aufspalten und verwerten kann, benötigen wir das Enzym Lactase. Diese wird bei vielen Menschen im Laufe ihres Lebens immer weniger produziert – so entsteht eine Milch-Unverträglichkeit. Sie kann allerdings auch bereits von Geburt an bestehen. Viele entdecken erst spät, dass ihre häufig auftretenden Magenschmerzen oder Blähungen dieser Tatsache geschuldet sind. Glücklicherweise gibt es eine Riesenauswahl an pflanzlichen Alternativen zu Milch. Kuhmilch ist also durchaus gesund – aber nur für diejenigen, für die sie bestimmt ist, also für Kälber. Viele weitere Informationen zum Thema gibt es bei zum Beispiel bei PETA (↗milch-den-kuehen.de).

WAS ZU BEACHTEN IST

Schwangerschaft und Kinder
Besondere Sorgfalt ist geboten während einer Schwangerschaft und bei der Ernährung von Kindern mit

ausschließlich veganer Kost. Wer sich in einer solchen Lebensphase befindet, sollte sich eingehend mit diesem Thema beschäftigen, egal ob ein Kind erwartet wird oder schon da ist, schließlich trägt man als (angehende) Eltern nicht nur Verantwortung für sich selbst (viele Tipps gibt es bei ↗tofufamily.de und ↗vegankids.de).

Lebensmittelunverträglichkeiten
Wer unter Lebensmittelunverträglichkeiten leidet und ohne Gluten, Soja oder Fruchtzucker leben muss, sollte nicht verzweifeln: Auch oder gerade bei einer veganen Ernährung findet man eine ganze Menge Nahrungsalternativen bei Unverträglichkeiten (zum Beispiel bei ↗peta.de, Stichwort: „Unverträglichkeit").

Chronische Krankheiten
Chronisch kranke Menschen sollten eine Ernährungsumstellung immer mit ihrem Arzt besprechen, auch in Hinblick auf ihre Medikamente, die im übrigen nicht immer vegan sind und leider häufig unter Zuhilfenahme von Tierversuchen entwickelt werden. Auch hier gilt: Die meisten Ärzte dürften nicht sonderlich gut über eine vegane Ernährungsweise und ihre gesundheitlichen Vorteile informiert sein, oder gar Vorurteile haben, da das Thema Ernährung nach wie vor eher eine untergeordnete Rolle in der Arztausbildung spielt. Es kann dann durchaus Sinn machen, den Arzt zu wechseln.

Sport
Sportler brauchen sich nicht zu sorgen: Eine vegane Ernährung hält alle wichtigen Nährstoffe für sie bereit. Das zeigen zahlreiche Beispiele von erfolgreichen vegan lebenden Sportlern wie dem amerikanischen Ultramarathon-Läufer Scott Jurek, Arnold Wiegand (Extrem-Ausdauersportler), Patrik Baboumian („Stärkster Mann Deutschlands" im Strongman 2011), oder Alexander Dargatz (Bodybuilder).

Abnehmen
Worauf man glücklicherweise nicht sonderlich achten muss, wenn man sich gesund vegan ernährt, ist das Kalorienzählen. Wer statt Fertigprodukten, raffiniertem Zucker und Weißmehlprodukten Gemüse, Obst und Vollkornprodukte zu seiner Basisnahrung erklärt, kann sogar das eine oder andere überflüssige Pfund loswerden. Veganer sind durchschnittlich deutlich seltener übergewichtig als Fleischesser, auch ohne Diät.

Ein weiterer großer Vorteil einer veganen Lebensweise kann durchaus die Entwicklung eines insgesamt ausgeprägteren Gesundheitsbewusstsein sein. Auch das trägt natürlich nicht unerheblich dazu bei, dass Veganer in der Regel gesünder und länger leben.

Goldene Regeln

Kurze und knackige Gesundheits- und Ernährungstipps.

1. Achte auf Abwechslung auf dem Teller: Unterschiedliche Lebensmittel bedeuten einen komplexen Mix von Vitalstoffen.
2. Bevorzuge Bio-Qualität und faire Herstellung. Das ist gesünder für dich und die Menschen, die die Produkte ernten und produzieren, schont die Umwelt und spart Ressourcen ein.
3. Achte auf Frische. Je frischer, desto vitamin- und mineralstoffhaltiger sind Lebensmittel. Viele Vitamine sind luft- und lichtempfindlich.
4. Bereite deine Lebensmittel schonend zu! Je länger du Nahrungsmittel kochst oder brätst, desto weniger Vitamine enthalten sie am Ende.
5. Unverarbeitete Lebensmittel sind grundsätzlich Fertigprodukten vorzuziehen.
6. Die Vollkorn-Varianten von Lebensmitteln (Nudeln, Reis, Brot, Mehl etc.) beinhalten deutlich mehr Ballast- und Mineralstoffe sowie Spurenelemente.
7. Rohkost rockt! Sehr zu empfehlen ist ein hoher Rohkost-Anteil in der Ernährung. Erhitzungsprozesse vermindern den Nährstoffgehalt in Lebensmitteln. Die rohköstlichen Varianten von Lebensmitteln hingegen enthalten die volle Ladung an Vitaminen, Enzymen und Sekundärpflanzenstoffen.
8. Hab Spaß an der Sache und setze dich nicht unter Druck! Positive Veränderungen sollten sich auch so anfühlen.
9. Informiere dich. Die Informationen in diesem Buch ersetzen keine Untersuchung oder Beratung, und nichts ist wichtiger als die eigene Gesundheit!

Vegan essen und leben – wie geht das eigentlich?

Dieser Ratgeber für den Einstieg in ein Leben ohne tierische Produkte zeigt, wie man einfach und genussvoll vegan essen und leben kann. Das Buch hilft Neu-VeganerInnen und Interessierten, Antworten auf alle praktischen Alltagsfragen zu finden. Auf einen Blick, kompakt und trotzdem umfassend gibt's alle wichtigen Infos zu Themen wie Gesundheit und Ernährung, Kochen und Backen, Einkaufen, Urlaub und Reise, Kleidung, Kosmetik, Umgang mit Freunden und Familie und vieles mehr.

Entstanden ist das Buch aus einem der meistgelesenen Vegan-Blogs, „Deutschland is(s)t vegan" (www.deutschlandistvegan.de).

Empfohlen vom Vebu Vegetarierbund Deutschland

ISBN 978-3-95575-010-7

9 783955 750107

€12,90

ventil

edition KOCHEN OHNE KNOCHEN