

10 Was hat Fleisch mit dem Klima zu tun? Laut Klimareport der Vereinten Nationen ist die weltweite Viehwirtschaft schädlicher für das Klima als der komplette Verkehrssektor mit all seinen Autos, Motorrädern und Flugzeugen. Die Produktion von Rindfleisch setzt z. B. 43-mal so viel CO₂-Äquivalente frei wie der Anbau von Gemüse. Ein Kilo Rindfleisch verursacht z. B. über 13 kg CO₂. Als Daumenregel gilt: Je pflanzlicher eine Ernährungsform ist, desto klimafreundlicher ist sie.



Quelle: foodwatch/Dirk Heider

11 Ist die vegetarische Kost die Ernährung der Zukunft? Die negativen Folgen des Fleischkonsums sind vielseitig: Klimawandel, Waldsterben, Welthunger, Trinkwasserverschmutzung, Massentierhaltung, Regenwaldzerstörung, Zivilisationskrankheiten usw. Alle angeführten Argumente sprechen gleichermaßen auch gegen den Konsum von anderen tierischen Produkten. Der Schritt zur vegetarischen/veganen Ernährung ist demnach weit mehr als eine Frage des Geschmacks und des Mitgefühls. „Nichts wird die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung“, sagte bereits Albert Einstein.

Anzeige



12 Vegetarisch – wie geht denn das? Um sich den Einstieg in die vegetarische Küche zu erleichtern, können Sie vegetarische Restaurants besuchen, ein vegetarisches Kochbuch kaufen, einen vegetarischen Kochkurs belegen, Kontakt zu anderen Veggies bzw. einem „Veggie-Buddy“ aufnehmen, unser Magazin „natürlich vegetarisch“ abonnieren, die telefonische Ernährungsberatung des VEBU in Anspruch nehmen und/oder VEBU-Infomaterial bestellen. Am besten, Sie besuchen noch heute unsere Webseite: www.vebu.de

natürlich vegetarisch



ist die Zeitschrift für alle, die sich gesund und bewusst ernähren möchten. Das VEBU-Magazin erscheint 4-mal im Jahr und informiert über Gesundheit, Ernährung, Ethik, Tierschutz und Umwelt. Es enthält außerdem viele schmackhafte Rezepte. Gerne senden wir Ihnen kostenlos und unverbindlich ein Probeheft und Infos über die Vorteile einer VEBU-Mitgliedschaft.

Vegetarierbund Deutschland e.V. (VEBU)

Glatzer Straße 5 · 10247 Berlin
Telefon 030 20050799
info@vebu.de · www.vebu.de



www.facebook.com/vebu.de

Vegetarierbund
Deutschland



12 Fragen
und Antworten
zum Thema
Fleisch



12 Fragen und Antworten zum Thema **Fleisch**

1 Ist Fleisch ein Stück Lebenskraft? Dieser Mythos wird von der Fleischindustrie trotz besseren Wissens immer noch propagiert. Doch viele vegetarische Spitzensportler/innen wie Martina Navratilova, Carl Lewis und Dave Scott beweisen, wie unnötig Fleisch für die Fitness ist. Was hingegen gerne verschwiegen wird, ist die Tatsache, dass viele Zivilisationskrankheiten durch den Konsum von Fleisch begünstigt werden: Übergewicht, Diabetes, Allergien, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Krebs usw. Hauptursache ist in vielen Fällen die Über- und Fehlernährung mit tierischem Eiweiß und tierischem Fett.

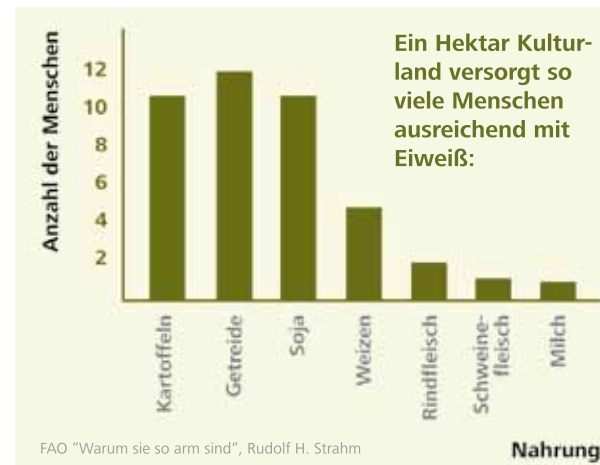
2 Wie gesundheitsfördernd ist eine vegetarische Ernährung? Vegetarisch lebende Menschen sind bei einer abwechslungsreichen Lebensmittelauswahl gut mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt. Die American Dietetic Association (ADA), die weltweit größte Vereinigung von Ärzt/innen und Ernährungswissenschaftler/innen mit über 70.000 Mitgliedern, stellte 2009 erneut fest: **„Gut geplante vegane und andere Formen der vegetarischen Ernährung sind für alle Lebensphasen geeignet, inklusive Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit und Jugend. Eine vernünftig geplante vegetarische Ernährung ist gesundheitsfördernd und dem Nährstoffbedarf angemessen und hat gesundheitlichen Nutzen für die Prävention und Behandlung bestimmter Erkrankungen.“**

Das Positionspapier der ADA finden Sie unter: www.vebu.de/ADA

3 Was bedeutet Massentierhaltung? Massentierhaltung bedeutet für die Tiere permanentes Leiden durch Qualzuchten, unerfüllte Bedürfnisse und Schmerzen: Eingesperrtsein auf engstem Raum, Verkümmern von Körperteilen, nicht artgemäße Nahrung, keine sozialen Kontakte, stundenlange Tiertransporte usw. Die Massentierhaltung ist die direkte Folge der Nachfrage nach billigem Fleisch und somit mitverantwortlich für die dramatische Situation der Tiere.



4 Warum ist Fleischkonsum eine Lebensmittelverschwendung? Über zehn Kilo Getreide werden zunächst als Futtermittel benötigt, um nach dem Schlachten daraus ein Kilo Rindfleisch zu erhalten. Für die Produktion von einem Kilo Rindfleisch werden zudem bis zu 15 m³ Wasser verbraucht, für ein Kilo Getreide aber nur 0,4 bis 3 m³ Wasser.



Die vegetarische Ernährung ist ökologisch und sozial sinnvoller, weil sie den unsinnigen „Umweg“ über das Tier vermeidet.

5 Was hat der Welthunger mit Fleischkonsum zu tun? Nur die gigantischen Getreidefutterimporte aus Entwicklungsländern ermöglichen überhaupt erst die Produktion der bei uns vorherrschenden Fleischmengen. Der Konsum von Fleisch nimmt heute einer Milliarde Menschen die Grundnahrung weg. „Alle fünf Sekunden verhungert ein Kind unter zehn Jahren“, so Jean Ziegler, UN-Sonderberichterstatter für das Recht auf Nahrung. Würden wir alle vegetarisch leben, könnten täglich 25.000 Menschen vor dem Hungertod bewahrt werden.

6 Wie kommt es zu Lebensmittelskandalen? Massentierhaltung macht Tiere oft krank und erfordert einen massiven Einsatz von Pharmazeutika, die dann Menschen durch das Fleischessen in sich aufnehmen. Beispiele: Antibiotika, Hormone, Psychopharmaka, Beruhigungsmittel. Auch Gifte in den Futtermitteln wie Dioxin können sich in Produkten aus Fleisch, Milch und Eiern anreichern.

7 „Fressen und gefressen werden. Ist das nicht natürlich?“ Viele Menschen würden sich vegetarisch ernähren, wenn sie die Tiere, die sie essen, selbst töten müssten. Sie verdrängen gerne, dass andere das für sie erledigen. Menschen können Entscheidungen verantwortungsvoll treffen und die Folgen ihres Verhaltens abschätzen. Tiere können das wahrscheinlich nicht. Für Menschen sollte demnach nicht die Formel „Fressen und gefressen werden“ der Maßstab sein, sondern „Leben und leben lassen“.

8 Ist das Fleischessen für das Waldsterben mitverantwortlich? Man hatte lange Zeit gedacht, dass vor allem das Schwefeldioxid aus der Industrie und die Stickoxide aus dem Straßenverkehr für den „sauren Regen“ maßgeblich sind. Doch längst ist die Massentierhaltung hierfür hauptverantwortlich. Ammoniakdüngstoffe aus der Gülle zerstören die Blattpidermis und trocknen die Blätter aus. Gleichzeitig werden notwendige Nährstoffe aus dem Wurzelbereich der Bäume ausgewaschen.

9 Fördert Fleischkonsum die Zerstörung der Regenwälder? Der südamerikanische Regenwald, die so genannte „Lunge der Welt“, wird gerodet, um Anbauflächen für Futtermittel sowie Weideflächen zu schaffen. Die Zerstörung von Gebieten, um ein Vielfaches größer als Deutschland, ist die Folge. Der Wasserhaushalt, das Klima und der Kohlendioxidgehalt der Luft werden nachhaltig verändert. Zehntausende von Pflanzen- und Tierarten werden ausgelöscht.