



Christoph Schulz

**ALLE ARGUMENTE
GEGEN VEGANISMUS**
UND WIE DU SIE EINFACH WIDERLEGST

© Christoph Schulz / CareElite.de, 2020, Berlin

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Anmerkung: Der großartige Tierrechtsaktivist Ed Winters war meine Inspiration für den Aufbau dieses E-Books. Vielen Dank!

INHALT

S. 1: VORWORT

S. 3: TIPPS ZUR KOMMUNIKATION

S. 6: ARGUMENTE

S. 6: »Ich allein kann sowieso nichts verändern.«

S. 7: »Soja zerstört den Regenwald? Das essen doch eh nur Veganer und Vegetarier!«

S. 8: »In Amerika essen sie viel mehr Fleisch. Die müssen sich ändern.«

S. 10: »Meine Freunde und Familie würden es nicht gut finden, wenn ich vegan werden würde.«

S. 11: »100 Prozent vegan geht doch gar nicht.«

S. 12: »Wenn wir keine Tiere essen würden, würden sie uns überrennen oder aussterben.«

S. 13: »Das Klima hat sich schon immer verändert.«

S. 14: »Klimawandel? Ein paar Grad machen doch keinen Unterschied.«

S. 15: »Tiere zu essen ist Teil unserer Traditionen und Kulturen.«

S. 16: »Ich mag den Geschmack von Fleisch und könnte ihn nicht aufgeben.«

S. 17: »Vegane Ernährung schränkt zu sehr ein – es ist einfach zu extrem.«

S. 18: »Vegan zu sein ist unmännlich.«

S. 19: »Unser Gebiss ist für das Fleischessen gemacht – wir sind Allesfresser mit Reißzähnen.«

S. 20: »Kühe müssen gemolken werden, sonst platzen ihre Euter.«

S. 22: »Es ist notwendig, Tiere zu essen - sie werden also für einen guten Zweck gezüchtet.«

S. 23: »Ich liebe Käse viel zu sehr und könnte nie darauf verzichten.«

S. 24: »Wenn du auf einer einsamen Insel strandest, würdest du auch Fleisch essen.«

- S. 25: »Veganismus ist ein Luxusproblem.«
- S. 26: »So ist nun mal die Nahrungskette – wir stehen ganz oben.«
- S. 27: »Fleisch essen in Maßen ist okay.«
- S. 28: »Tiere werden geboren und sterben - Kreislauf des Lebens.«
- S. 29: »Als Veganer kann man doch fast nichts mehr essen – das geht doch alles gar nicht.«
- S. 30: »Veganismus ist unnatürlich – und Tiere zu essen ist natürlich.«
- S. 31: »Tiere zu essen ist meine persönliche Entscheidung.«
- S. 32: »Fleisch zu essen, hat uns geholfen, uns weiterzuentwickeln.«
- S. 34: »Es ist legal, Tierprodukte zu essen. Für Tierschutz gibt es Gesetze.«
- S. 35: »Pflanzen haben auch Gefühle.«
- S. 36: »Veganismus in der Schwangerschaft ist gefährlich.«
- S. 37: »Bei der Ernte von Pflanzen sterben auch Tiere.«
- S. 38: »Warum essen Veganer Produkte, die aussehen wie Fleisch?!«
- S. 39: »Tiere haben keine Gefühle und kein Schmerzempfinden.«
- S. 40: »Tiere essen auch andere Tiere – dann kann ich das auch.«
- S. 41: »Wir Menschen sind intelligenter als Tiere.«
- S. 42: »Die Tiere, die ich esse, sind bereits tot.«
- S. 43: »Ich esse nur wenig Fleisch – und von glücklichen Tieren.«
- S. 44: »Für Milch sterben ja keine Tiere.«
- S. 45: »Für Eier sterben ja keine Tiere.«
- S. 46: »Ich kaufe nur regionales Fleisch biologischer Landwirtschaft.«
- S. 47: »Ich esse nur Fleisch von Tieren, die human geschlachtet wurden.«
- S. 48: »Veganer nehmen Bauern ihre Jobs weg.«
- S. 50: »Wir sollten uns erst einmal auf wichtigere Themen konzentrieren – zum Beispiel dem Welthunger!«
- S. 51: »Veganer sind immer so voreingenommen und wollen belehren.«
- S. 52: »Veganer müssen Vitamin B12 Tabletten schlucken.«
- S. 53: »Moral ist subjektiv.«
- S. 54: »Hunde können sich nicht vegan ernähren.«
- S. 55: »Menschen haben schon immer Fleisch gegessen.«

S. 56: »Hitler war Vegetarier.«

S. 57: »Vegane Ernährung ist einfach viel zu teuer.«

S. 58: »Veganismus wird das Klimaproblem nicht lösen.«

S. 59: »Gott hat Tiere hierhergebracht, damit wir sie essen können. «

S. 60: »Du bist ein Heuchler – du hast ja ein Smartphone, für das im Kongo Kinder schufteten müssen.«

S. 61: »Ohne tierische Produkte fehlen dir aber Proteine – das ist nicht gesund.«

S. 62: »Unser Körper braucht Fleisch, um im Sport leistungsfähig zu sein.«

S. 63: »Vegane Ernährung ist zu einseitig und führt zu Nährstoffmangel.«

S. 64: »Vegan zu leben ist ungesund.«

S. 66: »Wir tun den Tieren einen Gefallen, weil wir ihnen das Leben schenken.«

S. 68: »Veganer essen zu viele Importprodukte.«

S. 69: »Veganismus ist gefährlich für die Entwicklung von Kindern.«

S. 69: »Veganismus ist nur ein Trend.«

S. 71: »Ich bin Vegetarier, das reicht doch.«

S. 72: »Es reicht doch, wenn wir das Leben der Tiere angenehmer machen.«

S. 74: »Die ganze Welt wird niemals vegan werden.«

S. 76: DANKE FÜRS LESEN

VORWORT

Hallo, ich bin Christoph von CareElite und danke dir vielmals dafür, dass du mein E-Book heruntergeladen hast! Mittlerweile lebe ich seit einiger Zeit vegan – ganz ohne Stress und ohne mich zu verbiegen. Diesen letzten Halbsatz werfe ich gerne erklärend dazu, um meinem Gegenüber schon den Wind aus den Segeln zu nehmen, bevor er Luft holt um ziemlich selbstsicher zu behaupten, dass der Veganismus doch viel zu anstrengend sei. Genau solche Vorurteile und Mythen sind der Grund dafür, dass ich dieses E-Book geschrieben habe - und dass sich Bewegungen wie der Veganismus oder ein grundsätzlich nachhaltiger Lebensstil in unserer Gesellschaft nicht so schnell verbreiten, wie es ihr Potential hergeben würde. Denn was ist schlecht daran, wenn wir selbst im Alltag dazu beitragen könnten, dass die Regenwälder nicht mehr für den Tierfutteranbau und Weideflächen weichen müssen, dass einzigartige Landschaften, natürlich und voller Tier- und Pflanzenarten bleiben, dass möglichst bald kein einziger Mensch mehr auf der Welt hungern muss und dass nicht jedes Jahr etwa 74 Milliarden Tiere für unsere Geschmacksnerven leiden und ihr Leben lassen müssen?¹ 60 Kilogramm Fleisch ist jeder Deutsche durchschnittlich im Jahr – etwa 1100 Tiere landen so über unser gesamtes Leben in unseren Körpern.² Zum Vergleich: Im globalen Durchschnitt sind es etwa 42,5



¹ Dinge erklärt – Kurzgesagt: Fleisch – Das leckerste Übel der Welt, YouTube, 24.01.2019, Web, 07.05.2020 um 10:50 Uhr, in: <https://www.youtube.com/watch?v=y6f3dwxexZM>.

² BUND (2019): Plastikatlas 2019 – Daten und Fakten über eine Welt voller Kunststoff, 2.Auflage, Juli 2019, S.13.

Kilogramm pro Kopf.³ Wir sind also echte Fleischfans. Wir stehen so sehr auf Tierprodukte, dass wir dafür Milliarden von Kühen, Schweinen, Hühnern, Schafen, Enten, Truthähnen, Gänsen, Nerze, Füchse, Fische, Kaninchen, Bienen, Garnelen und auch Pferde, Hunde und Katzen ausbeuten, quälen, verstümmeln, vergasen und vernichten. Tierfans sind wir dann wohl eher nicht, oder? Oder mögen wir manche Tiere zum Kuscheln und manche auf dem Teller? Für ein saftiges Steak und den schicken Pelzmantel nehmen wir jedenfalls Opfer in Kauf. Zu denen zählen nicht nur Tiere – sondern auch wir selbst. 800 Millionen Menschen müssen hungern⁴, während wir Milliarden von Tieren nur durchfüttern, um sie später ausnutzen können. Die ressourcenintensive Viehwirtschaft ist zudem wesentlicher Antreiber des Klimawandels, der jeden von uns betrifft und bereits heute spürbar ist. Wir sind aber nicht nur deshalb selbst ein Opfer unseres Fleischwahns – der regelmäßige Konsum tierischer Lebensmittel ist auch mitverantwortlich für heutige Zivilisationskrankheiten, wie Krebs, Diabetes oder Herzkrankheiten, die wir heute vehement versuchen, zu bekämpfen. Doch anstatt die Wurzel des Übels zu packen, bekämpfen wir lieber die Symptome. Indem wir Tiere für unser Vergnügen ausbeuten, handeln wir gegen unsere Wertvorstellungen, gegen unseren Planeten und gegen unsere Gesundheit. Das kann nicht lange gut gehen.

Dennoch muss man sich als Veganer beinahe täglich mit schnell dahingesagten Vorurteilen und Gegenargumenten anderer herumschlagen. „Ich allein kann sowieso nichts ändern“, „100 Prozent vegan geht doch gar nicht!“ oder „Vegan zu sein, ist unmännlich.“ Die Liste ist ellenlang. Doch anstatt kopfschüttelnd abzuwinken, sollten wir solche Situationen als Chance betrachten, um diese Irrtümer Welt zu schaffen. Durch eine sachliche Argumentation aus voller Überzeugung – und im Einklang mit den eigenen Werten.

³ Heinrich-Böll-Stiftung e.V.: Fleischatlas 2013 - Daten und Fakten über Tiere als Nahrungsmittel, abrufbar unter <https://www.boell.de/de/content/fleischatlas-daten-und-fakten-ueber-tiere-als-nahrungsmittel>. [04.08.2020].

⁴ Deutsche Welthungerhilfe e. V.: Hunger: Verbreitung, Ursachen & Folgen (Stand: 15.07.2019). <https://www.welthungerhilfe.de/hunger>. [09.08.2019].

Denn weißt du, warum zukunftsorientierte, natürliche und menschliche Lebensweisen so großartig sind? Weil es am Ende kein logisches Argument gibt, dass sie entkräftet. Alles was wir zu tun haben, ist den Lebensstil vorzuleben und andere Menschen aus ihren Komfortzonen zu holen, um auch ihr Verhalten positiv zu verändern. Je weiter du selbst in deinem persönlichen Entwicklungsprozess bist, desto leichter wird dir diese Überzeugungsarbeit fallen.

In diesem E-Book möchte ich dich zu einem Teil der Lösung vieler Probleme unserer Zeit machen - und deine Position stärken, um dauerhaft dazu beizutragen, dass die Lebensweisen unserer Gesellschaft keine Opfer fordern. Dafür gebe ich dir jetzt einige Kommunikations-Tipps und einleuchtende Antworten auf alle typischen Argumente gegen den Veganismus an die Hand. Viel Spaß!

TIPPS ZUR KOMMUNIKATION

Wenn du einen neuen Lebensstil vorlebst, bist du wie ein wandelndes Werbeschild. Manche wirst du überzeugen, andere wirst du eher nerven. Entscheidend ist, wie du die Gründe für deine Einstellung kommunizierst. Mache dir bewusst, dass dein Gesprächspartner meist noch nicht mit dem Veganismus befasst hat – und das sich seine Meinung über den umweltbewussten Lebensstil erst durch diese Unterhaltung mit dir bildet. Die Chance, andere Menschen zum Umdenken zu bringen, ist also riesig – doch genauso auch die Gefahr, dass sie erst recht bei ihren Gewohnheiten bleiben werden und das „Image eines penetrant-nervigen Veganers“ in unserer Gesellschaft fördern. Bevor wir gleich zu den Argumenten übergehen, bekommst du jetzt hier noch ein paar Tipps für wirklich wirkungsvolle Diskussionen.

Es ist äußerst ineffizient, anderen Menschen seine persönlichen Entscheidungen aufzudrängen. Viel erfolgsversprechender ist es, wenn du auf einer Ebene, empathisch, verständnisvoll und sachlich argumentierst. Stelle lieber die richtigen Fragen und lausche den Antworten. Wenn Menschen über ihre eigenen Ausreden stolpern, werden sie sich selbst hinterfragen, ohne deine Meinung und einen Wasserfall von Fakten über sich einprasseln lassen zu müssen. Denn nochmal: es gibt kein moralisches Argument gegen die vegane Lebenseinstellung. Ob du überzeugst oder nicht, entscheidet sich also im Wesentlichen durch die Art und Weise, wie du Problem und Lösung kommunizierst.

Stelle also gezielte Fragen, um zum Nachdenken anzuregen, anstatt andere Menschen mit Fakten zu überladen. Hier sind einige Beispiele:

„Was hältst du von Menschen, die Tiere sexuell missbrauchen?“, statt „In der Milchindustrie werden Kühe gewaltsam künstlich geschwängert. Ohne eine Wahl zu haben bekommen sie dann neun Monate später ein Baby.“

„Findest du es nicht auch merkwürdig, dass wir genügend zu essen haben, um jährlich 56 Milliarden Nutztiere zu füttern⁵, aber dass gleichzeitig mehr als 800 Millionen Menschen auf der Welt hungern müssen?⁶“, statt „Jährlich füttern wir 56 Milliarden Nutztiere, während 800 Millionen Menschen hungern müssen.“

„Gibt es eine humane Art und Weise, um ein Tier zu töten?“, statt „Es gibt keine humane Art und Weise, um ein Tier zu töten.“

⁵ M. P. Rowland: 11 Facts About Your Food That Will Shock You (Stand: 03.01.2017), abrufbar unter <https://www.forbes.com/sites/michaelpellmanrowland/2017/01/03/shocking-food-facts/#62b4a09d1574>. [14.07.2020].

⁶ Deutsche Welthungerhilfe e.V.: Hunger: Verbreitung, Ursachen & Folgen (Stand: 04.05.2020). <https://www.welthungerhilfe.de/hunger/>. [07.05.2020].

Deine Faktenkenntnisse solltest du, wenn es sich nicht direkt anbietet, am besten erst dann nutzen, wenn dein Gegenüber bereits aktiv über die Antwort auf deine Frage nachgedacht und sich geäußert hat. In solchen Momenten wirken Fakten dann meist hilfreich und nicht belehrend. Unter <https://www.careelite.de/veganismus-statistiken-fakten> aktualisiere ich regelmäßig die neuesten Zahlen. Da kannst du dir jederzeit ein paar nützliche, aktuelle Fakten abholen.

Ein Tipp noch, bevor wir zu den Argumenten und passenden Antworten übergehen: wenn es dir Bild- oder Videomaterial zur Verfügung steht, kannst dieses natürlich ebenfalls nutzen, um dein persönliches Anliegen noch greifbarer zu untermauern. Empfehlen kann ich dir diesbezüglich die Filme „Dominion“ und „Earthlings“, die auch mein eigenes Bild über die Erzeugung tierischer Lebensmittel wesentlich geprägt haben.

ARGUMENTE

Ich bin jetzt schon einige Zeit dabei und habe schon so ziemlich jedes Vorurteil gegenüber dem Veganismus ein bis vierzig Male zu hören bekommen. Die Argumente, die du jetzt gleich lesen wirst, könnte man also auch getrost als kleines Diskussions-Potpourri bezeichnen. Dass ich einige von ihnen früher selbst herausposaunt habe, erleichtert mir die Überzeugungsarbeit übrigens ungemein.

Fühlst du dich gut vorbereitet? Sehr gut. Dann reden wir jetzt Tacheles!

»Ich allein kann sowieso nichts verändern.«

Was wäre, wenn jeder so denken würde? Dann bliebe alles auf unserer Erde gleich! Nichts würde sich verändern. Schon Albert Einstein hat gesagt: »Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu belassen und zu hoffen, dass sich etwas ändert.« Jeder Mensch sollte davon ausgehen, dass er etwas ändern kann. Die Menschen, die daran glauben, werden erfolgreich sein und andere mitreißen. »Allein« ist man also höchstens im kurzen Moment der Entscheidung, etwas in seinem Leben zu verändern, um einen Missstand zu beseitigen. Wenn es sich dabei um ein Problem handelt, das nicht nur dich, sondern auch viele andere Menschen betrifft, wirst du nicht allein bleiben und einen Stein ins Rollen bringen. Das ist beim veganen Lebensstil definitiv der Fall. Logisch, wer will schon, dass Tiere für das eigene Geschmackserlebnis leiden müssen, dass der Regenwald für Tierfutter und Weideflächen weichen muss, dass Unmengen an Treibhausgasen durch Viehtransporte und den Methanausstoß von Milliarden von Nutztieren in die Atmosphäre geblasen werden oder dass weltweit

mehr als 800 Millionen Menschen hungern müssen⁷, obwohl wir alle Menschen auf dem Planeten durch pflanzliche Ernährung satt bekommen könnten?⁸

»Soja zerstört den Regenwald? Das essen doch eh nur Veganer und Vegetarier!«



Du hast recht: Soja ist tatsächlich eine der Pflanzen, die oft auf den Tellern von Veganern landet – vor allem, weil sie so proteinreich ist. Doch von der Ernte des weltweiten Sojaanbaus enden etwa 80 Prozent als geschrotetes Tierfutter in der industriellen Tierfutterproduktion⁹, da Kühe, Schweine oder Hühner dadurch

⁷ Deutsche Welthungerhilfe e. V.: Hunger: Verbreitung, Ursachen & Folgen (Stand: 15.07.2019). <https://www.welthungerhilfe.de/hunger/>. [09.08.2019].

⁸ M. Berners-Lee, C. Kennelly, R. Watson; u.a. (2018): Current global food production is sufficient to meet human nutritional needs in 2050 provided there is radical societal adaptation, abrufbar unter <https://www.elementascience.org/articles/10.1525/elementa.310>. [07.05.2020].

⁹ Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt: Warum Sojawurst nicht dem Regenwald schadet (Stand: 01.06.2018). <https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/warum-sojawurst-nicht-dem-regenwald-schadet>. [09.08.2019].

besonders schnell wachsen. Etwa 18 Prozent der Ernte wird zudem verarbeitet¹⁰, sodass das Erzeugnis beispielsweise als Biodiesel oder als Bratöl verwendet werden kann. Nur aus etwa 2 Prozent werden tatsächlich zu Sojabratlingen oder anderen Köstlichkeiten der fleischlosen Ernährung hergestellt.¹¹ Dabei handelt es sich dann im Regelfall um europäisches Bio-Soja aus gentechnikfreier Landwirtschaft. Genverändertes Soja ist in Deutschland nicht einmal als Lebensmittel für Endverbraucher zugelassen – als Tierfutter allerdings schon. Der Sojaanbau zerstört also den Regenwald. Die Ernte endet aber nicht als Mahlzeit von Veganern – sondern als Tierfutter für die Nutztiere, die du isst. Stattdessen könntest du auch direkt Soja-Produkte verzehren und dazu beitragen, dass der ressourcenintensive „Umweg Tier“ vermieden wird.

»In Amerika essen sie viel mehr Fleisch. Die müssen sich ändern.«

Es stimmt, dass Amerikaner durchschnittlich etwa 100 Kilogramm Fleisch pro Jahr essen.¹² Deutsche hingegen „nur“ 60 Kilogramm¹³ - doch auch das ist immer noch sehr viel! Abgesehen davon, dass Millionen Deutsche und Amerikaner bereits aufgehört haben, Körperteile von Tieren zu essen, gibt es ziemlich einleuchtende, gesundheitliche, ethische und ökologische Gründe dafür, nicht darauf zu warten, bis andere den ersten Schritt machen.

¹⁰ Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt: Warum Sojawurst nicht dem Regenwald schadet (Stand: 01.06.2018). <https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/warum-sojawurst-nicht-dem-regenwald-schadet>. [09.08.2019].

¹¹ Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt: Warum Sojawurst nicht dem Regenwald schadet (Stand: 01.06.2018). <https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/warum-sojawurst-nicht-dem-regenwald-schadet>. [09.08.2019].

¹² G. Gebauer: USA – Fleischkonsum auf Rekordniveau (Stand: 17.12.2018), abrufbar unter <https://www.vegan.eu/usa-fleischkonsum-auf-rekordniveau>. [21.07.2020].

¹³ Statista GmbH: Pro-Kopf-Konsum von Fleisch in Deutschland in den Jahren 1991 bis 2019 (April 2020), abrufbar unter <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/36573/umfrage/pro-kopf-verbrauch-von-fleisch-in-deutschland-seit-2000>. [07.05.2020].

Doch tatsächlich verdreifacht der regelmäßige Fleischverzehr beispielsweise die Gefahr für Herzerkrankungen.¹⁴ Zudem stammen 98 Prozent des Fleischs in Deutschland aus der Massentierhaltung¹⁵, die wesentlich dazu beiträgt, dass sich in Fleischprodukten meist Rückstände von Antibiotika, Eiter oder Kot befinden. Wenn du deine 60 Kilogramm Fleisch isst, landen über dein gesamtes Leben umgerechnet etwa 1100 tote Tiere in deinem Körper¹⁶ - er ist sozusagen ein Massengrab für tote Tiere. Tiere die gelitten haben, bis sie, wie von uns vorherbestimmt, mit dem Tode erlöst wurden. So werden Schweinen beispielsweise die Ringelschwänze abgeschnitten und die Zähne abgeschliffen, damit sie sich in den stressigen Bedingungen der Massentierhaltung nicht gegenseitig verletzen. Hühnern kürzt man ihre extrem empfindlichen Schnäbel. Und Kühe schwängert man künstlich mit einem Griff in die Austrittsöffnung des Darms mit Bullensamen. Das ist nur ein Bruchteil der alltäglichen Grausamkeiten der Fleischindustrie, die jeder von uns durch den Verzicht auf tierische Lebensmittel verhindern kann. Doch man sollte vor auch für den Erhalt unseres Planeten auf Fleisch verzichten. Denn da etwa 15 Prozent aller weltweit von Menschen verursachten Treibhausgase, allein auf die Viehwirtschaft zurückzuführen sind, trägt unser Fleischkonsum wesentlich zum Klimawandel bei.¹⁷ Durch die Abholzung der Regenwälder für Weideflächen und Anbauflächen für Soja als Tierfutter, werden sowohl die globale Erwärmung, aber auch andere Umweltprobleme wie zum Beispiel das Artensterben wesentlich beschleunigt.

¹⁴ National Institutes of Health: Eating red meat daily triples heart disease-related chemical (Stand: 08.01.2019), abrufbar unter <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/eating-red-meat-daily-triples-heart-disease-related-chemical>. [07.05.2020].

¹⁵ Bayerischer Rundfunk: Tierwohllabel - ein Ausweg aus der Massentierhaltung? (05.10.2022), abrufbar unter <https://www.daserste.de/information/wissen-kultur/w-wie-wissen/tierwohllabel-100.html>. [17.07.2020].

¹⁶ C. Wirz: Das Ende des Tötens (22.01.2016), abrufbar unter <https://www.nzz.ch/gesellschaft/lebensart/gesellschaft/das-ende-des-toetens-1.18681317>. [07.05.2020].

¹⁷ Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO): livestock's long shadow environmental issues and options, abrufbar unter <http://www.fao.org/3/a0701e/a0701e00.pdf>. [07.05.2020].

Fleisch zu essen, gefährdet also unsere Gesundheit, sowie den Planeten auf dem wir leben - und erfordert das Ausbeuten und Töten unschuldiger, fühlender Lebewesen. Warum wartest du darauf, dass andere zuerst anfangen, etwas zu ändern, wenn der Fleischkonsum alle Menschen - inklusive dich selbst und deine Kinder - betrifft und absolut nicht mehr notwendig ist?

»Meine Freunde und Familie würden es nicht gut finden, wenn ich vegan werden würde.«



Würdest du dich wirklich von einem Freund davon abhalten lassen, deinen eigenen Moralvorstellungen zu folgen? Ich habe mir damals gedacht: hey, wenn du davon überzeugt bist, dass du mit einer pflanzlichen Ernährungsweise Umweltproblemen wie Klimawandel, Welthunger Luftverschmutzung, Artensterben und nicht zuletzt der Abholzung der Regenwälder entgegenwirken, gesünder essen und den Tod unzähliger Tiere vermeiden kannst – ja warum solltest du dich dann anders verhalten? Das sind schließlich gute Gründe dafür, etwas im eigenen Leben zu verändern. Es ist okay, wenn du anderer Meinung bist – doch jeder sollte seinen eigenen Überzeugungen folgen. Ich kann mir aber auch gut vorstellen, dass es schwierig ist, sich vegan zu ernähren,

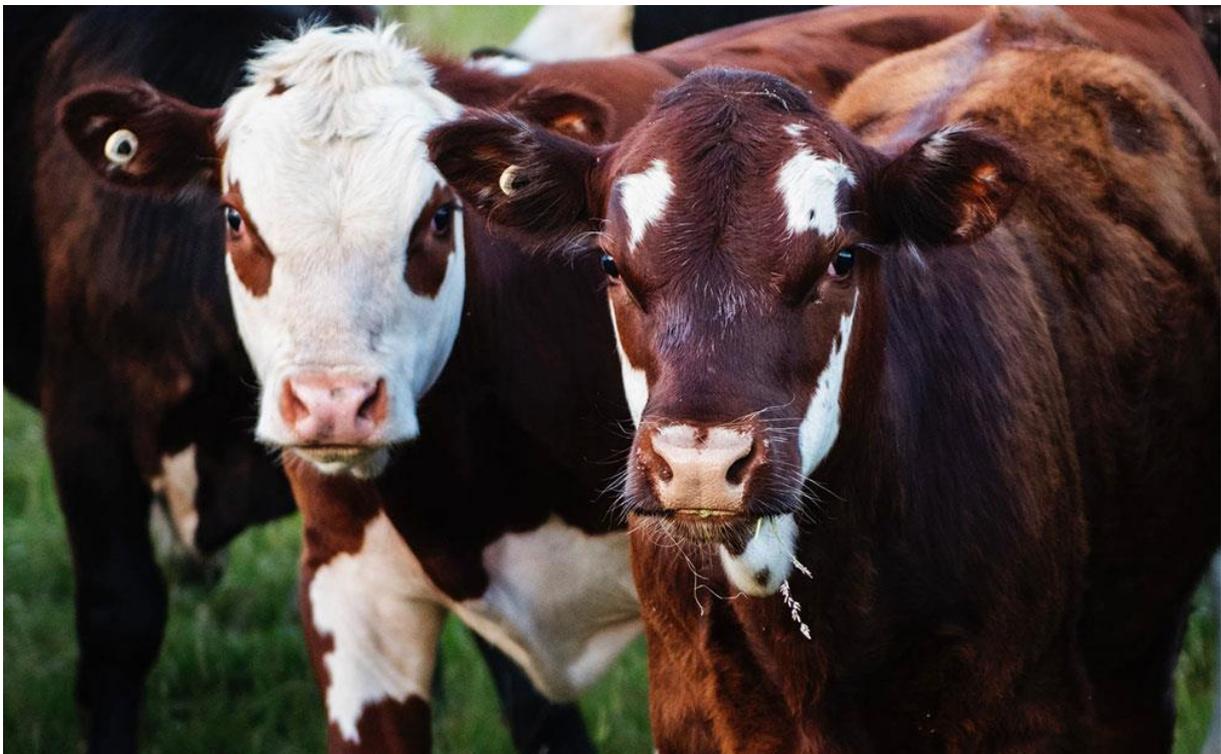
solange man noch zu Hause bei seinen Eltern lebt. Man möchte niemandem auf die Nerven gehen – muss aber dennoch mit ansehen, wie sich von dir geliebte Menschen, ungesund ernähren und täglich Tierquälerei mitfinanzieren. Und sicherlich muss man sich auch öfter mit dem ein oder anderen Argument gegen Veganismus herumschlagen. Wenn sich die Chance ergibt, dann schaue doch einfach Mal zusammen mit deiner Familie eine Dokumentation über Massentierhaltung – oder versuche ihnen deinen Standpunkt anderweitig bewusst zu machen. Ohne ihn deinen Eltern und Geschwistern aufzudrängen, kannst du dann dafür sorgen, dass sie deine Entscheidung akzeptieren und sich für das Thema öffnen.

»100 Prozent vegan geht doch gar nicht.«

Warum muss man immer alles zu 100 Prozent perfekt machen? Vegan zu leben ist kein Sprint, sondern ein Marathon. Ein Marathon, bei dem du dich Schritt für Schritt weiterentwickelst, weil du jeden Tag neue Erfahrungen mit der pflanzlichen Ernährung und den motivierenden Gründen für diesen Lebensstil machst. Du kannst in deinem eigenen Tempo dazulernen musst nicht über Nacht zum Veganer werden, der alles perfekt umsetzt. Ich selbst mache auch nicht alles perfekt. Doch wenn ich jetzt Mal ein paar Monate oder Jahre zurückdenke, stelle ich fest, wie viel ich im Laufe der Zeit dazugelernt habe. Anstatt dein Argument als Ausrede zu nutzen, es gar nicht erst mit bewusst pflanzlicher Ernährung zu versuchen, solltest du lieber einfach Mal ganz in Ruhe damit anfangen, deine Ernährungsgewohnheiten zu optimieren. Beginne zum Beispiel damit, ein paar Tage in der Woche kein Fleisch zu essen – und reduziere deinen Fleischkonsum im Laufe der Zeit. Wenn du dich daran gewöhnt hast, ersetzt du nach und nach andere tierische Erzeugnisse durch tierleidsfreie, pflanzliche Alternativen. Zum Beispiel Kuhmilch durch Soja- oder Hafermilch. Oder Rührei durch Tofu mit Kurkuma und Schwefelsalz. Koche dir nach und nach bewusst mehr Gerichte, die weniger oder gar keine tierischen Produkte mehr enthalten – und schaue dir ruhig Mal Dokumentationen wie „Cowspiracy“ oder „Dominion“ an, die dir die Abläufe in der Massentierhaltung verdeutlichen und dadurch zusätzliche Motivation für die

vegane Ernährung auslösen werden. Das sind erste Schritte, denen viele weitere folgen werden, wenn deine persönliche Einstellung auf die positiven Effekte für deine Gesundheit, unsere Umwelt, das Leben der Tiere und unsere globale Gesellschaft ausgerichtet ist.

»Wenn wir keine Tiere essen würden, würden sie uns überrennen oder aussterben.«



Du musst dir keine Sorgen darüber machen, dass sich alle Menschen auf der Welt von heute auf morgen vegan ernähren. Die Bewegung wächst zwar rasant, doch bis der Wandel alle Menschen erreicht hat, werden Jahrzehnte, wenn nicht sogar Jahrhunderte vergehen. Mache dir einfach bewusst, dass die landwirtschaftliche Tierhaltung auf dem System von Angebot und Nachfrage beruht. Dein Einkaufszettel ist ein Stimmzettel für die Produkte, die Landwirte erzeugen bzw. Lebensmittelhändler in Zukunft anbieten. Je weniger tierische Produkte du und andere Konsumenten kaufen, desto weniger von ihnen werden auch erzeugt, da es schlichtweg nicht

rentabel wäre. Indem immer mehr Menschen ganz bewusst auf Fleisch und tierische Produkte verzichten, reduzieren sie nach und nach die Anzahl der Tiere, die für den menschlichen Konsum gezüchtet werden müssen. Auf diese Weise verringert sich die Anzahl stetig, sodass du keine Angst davor haben musst, dass sie uns überrennen. Und auch nicht davor, dass Milliarden von Nutztieren in die Wildnis entlassen werden und aussterben. Es handelt sich um Tiere, die gezähmt, selektiv gezüchtet und genetisch modifiziert wurden – es sind also Tiere, die eigentlich niemals dazu bestimmt waren, zu existieren. Für alle anderen Tiere gibt es natürlich Menschen, die sich gerne um sie kümmern – ob auf Gnadenhöfen oder in privaten Haushalten. Und falls du dir grundsätzlich Gedanken über das derzeitige Artensterben machst: durch eine vegane Ernährung wirkst du diesem Umweltproblem entgegen. Denn sie bekämpft die Hauptursache für das Artensterben: die flächenintensive, landwirtschaftliche Tierhaltung, für die Regenwälder abgeholzt und mehr Weideflächen notwendig werden.

»Das Klima hat sich schon immer verändert.«

Das stimmt! Das Klima hat schon immer sensibel auf unterschiedliche Umwelteinflüsse reagiert. Die Erde ist mehrere Millionen Jahre alt – es gab Eiszeiten und Warmzeiten, auch ohne menschliches Zutun. Doch das widerlegt natürlich nicht unseren heutigen Einfluss auf den derzeitigen Klimawandel, der etwa zehn Mal schneller abläuft, als jeder andere zuvor. Der gleiche Temperaturanstieg, wie früher, findet heute also nicht in 500 Jahren, sondern in 50 Jahren statt. Es ist wissenschaftlich ausgeschlossen, dass solche Veränderungen einen rein natürlichen Hintergrund haben.¹⁸ Auch wenn wir aus früheren Klimaveränderungen wenige Schlussfolgerungen über die Ursachen des heutigen Klimawandels ziehen können, so können wir immerhin aus ihnen lernen, welche Folgen die globale Erwärmung für das Leben auf der Erde hat. Eisschmelze, Überflutungen, Dürreperioden und Extremwetter sollten Anreiz genug sein, selbst ein

¹⁸ C. Steinlein; J. Marotzke: So leugnen Skeptiker den Klimawandel (Stand: 23.09.2014), abrufbar unter https://www.focus.de/wissen/klima/tid-8638/diskussion_aid_234320.html. [08.07.2020].

Teil der Lösung des größten Umweltproblems unserer Zeit zu werden - anstatt die natürlichen Klimaveränderung als Ausrede dafür zu nehmen, sein eigenes Verhalten nicht ändern zu müssen.

»Klimawandel? Ein paar Grad machen doch keinen Unterschied.«



Bitte verwechsle das Klima nicht mit dem Wetter. Das Klima bezeichnet die Statistik des Wetters über einen langen Zeitraum, während das Wetter den Zustand der Atmosphäre zu einem bestimmten exakten Zeitpunkt und Ort beschreibt. Das Gegenteil ist nämlich der Fall: es kommt sogar auf jedes Zehntelgrad an. Im Jahr 2016 lag die mittlere globale oberflächennahe Lufttemperatur der Erde um rund 0,94 ° Celsius höher als das Mittel des 20. Jahrhunderts.¹⁹ Je wärmer es wird, desto extremer werden die Folgen. Erwärmt sich die Erde um 1,5 ° Celsius, dann sterben zum Beispiel etwa 70 Prozent aller Korallenriffe der Erde. Erwärmt sie sich um 2 ° Celsius,

¹⁹ NOAA National Centers for Environmental Information: Global Climate Report for May 2017. <https://www.ncdc.noaa.gov/sotc/global/201705>. [09.08.2019].

verschwinden 99 Prozent aller Korallenriffe.²⁰ Umweltprobleme wie Hochwasser, Wetterextreme, Mangelernährung, Wasserknappheit und Eisschmelze haben im Zuge des Klimawandels schon heute spürbar zugenommen – und werden das dann auch weiter tun. Das sind nur einige der Folgen eines »leichten« Temperaturanstiegs.²¹ Auch in Deutschland übrigens. Die Stadt Kiel hat nach den Schäden durch den steigenden Meeresspiegel zum Beispiel bereits den Klimanotstand ausgerufen, da sie nur 1,50 Meter über Normalnull liegt. Deshalb ist es so wichtig, dass Städte sowie unser persönlicher Lebensstil möglichst klimaneutral werden.²²

»Tiere zu essen ist Teil unserer Traditionen und Kulturen.«



²⁰ Smart Energy for Europe Platform gGmbH (SEFEP, 2018): Neue Infografik: Macht ein halbes Grad weniger Erderwärmung einen Unterschied? (Stand: 21.08.2018).

<https://www.klimafakten.de/meldung/neue-infografik-macht-ein-halbes-grad-weniger-erderwaermung-einen-unterschied>. [09.08.2019].

²¹ Naturschutzbund Deutschland e. V. (NABU): 2, 3 oder 4 Grad Erderwärmung – Was macht den Unterschied? (Stand: 2007). <https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/klima-und-luft/klimawandel/11420.html>. [09.08.2019].

²² Kieler Zeitung Verlags- und Druckerei KG-GmbH & Co.: Klimanotstand – So will Kiel die Wende schaffen (Stand: 06.08.2019). <https://www.kn-online.de/Kiel/Klimanotstand-So-will-Kiel-die-Wende-schaffen>. [09.08.2019].

Es gab eine Zeit, in der Menschen Fleisch und andere tierische Produkte essen mussten, um zu überleben. Doch heute gibt es zahlreiche pflanzliche Alternativen, die das Fleisch essen überflüssig machen. Leider hat uns die Fleischindustrie eingebläut, dass Fleisch nahrhaft und gesund sei. Doch tatsächlich verdreifacht der regelmäßige Fleischverzehr beispielsweise die Gefahr für Herzerkrankungen.²³ Selbst Eier zählen mit etwa 417 Milligramm pro 100 Gramm zu den cholesterinhaltigen Lebensmitteln der Welt.²⁴ Glücklicherweise gibt es unzählige Pflanzen, die so viel nährstoffreicher und deren Nutzung so viel ressourcenschonender wäre, wenn wir sie direkt verzehren und nicht an Tiere verfüttern würden. Doch warum essen wir heute noch Fleisch, wenn wir es gar nicht müssen? Und wenn wir dadurch Tierleid und massive Folgen für unseren Planeten verursachen? Tradition darf jedenfalls keine Rechtfertigung dafür sein, Tieren Dinge anzutun, die wir nicht einmal mit ansehen können – und Umweltschäden wie den Klimawandel oder die Vergiftung des Grundwassers zu verursachen, die uns schlussendlich – und bereits heute - selbst treffen.

»Ich mag den Geschmack von Fleisch und könnte ihn nicht aufgeben.«

Auch ich habe einen großen Teil meines Lebens Fleisch geliebt und deshalb auch lange genauso gedacht wie du. Doch irgendwann habe ich realisiert, dass der leckere Geschmack nur eine schlechte Ausrede war, auch weiterhin Fleisch zu essen. Ich habe mir einfach die folgende Frage gestellt: „Halte ich meine Geschmacksnerven für wichtiger, als das Leben eines Tieres?“ – wie die meisten von uns, habe auch ich darauf mit einem klaren Nein geantwortet. Doch da ich zu diesem Zeitpunkt noch viel Fleisch und andere tierische Produkte verzehrt habe, passten meine Wertvorstellungen nicht mit meinem Handeln zusammen. Den persönlichen Geschmack als Argument gegen eine pflanzliche Ernährung zu nennen, kam mir dann

²³ National Institutes of Health: Eating red meat daily triples heart disease-related chemical (Stand: 08.01.2019), abrufbar unter <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/eating-red-meat-daily-triples-heart-disease-related-chemical>. [07.05.2020].

²⁴ Deutsche Herzstiftung e.V.: Cholesterin - Wie können sich Herzpatienten schützen?, abrufbar unter <https://www.herzstiftung.de/cholesterin.html>. [07.05.2020].

wie eine unpassende, merkwürdige und unehrliche Ausrede vor, mit der ich im Prinzip zugebe, dass mir meine Geschmacksnerven wichtiger sind, als das Leben eines Tieres. Eines Tieres, das ich, nur um mein Verlangen nach Fleisch zu stillen, von jemand anderem umbringen lasse. Auch Tierquälerei und die Folgen für unseren Planeten nehme ich durch meinen Fleischkonsum in Kauf. Ab diesem Zeitpunkt habe ich dann ganz bewusst meinen Konsum tierischer Produkte zurückgeschraubt und beendet. Damit meine Wertvorstellungen und mein Handeln wieder zueinander passen. Glücklicherweise gibt es mittlerweile unzählige, pflanzliche Fleischalternativen, wie Burgerpatties auf Erbsen oder Schnitzel auf Sojabasis, die optisch, geschmacklich und sogar vom Kaugefühl identisch sind, sodass es heute so einfach wie noch nie ist, sich vegan zu ernähren.

»Vegane Ernährung schränkt zu sehr ein – es ist einfach zu extrem.«



Ich kann es verstehen, dass dir der Veganismus als einschränkend erscheint, solange dir das Thema noch völlig neu ist. Doch nachdem du dich eine Woche bewusst vegan ernährt hast, wirst du schon viele pflanzliche Alternativen für tierische Produkte

kennen – und stetig weitere kennenlernen. Denn tatsächlich ist es so, dass dir die vegane Ernährung eine Tür zu so vielen unterschiedlichen, abwechslungsreichen und leckeren Gerichten öffnen wird, wie du es dir jetzt noch nicht vorstellen kannst. Du kannst weiter Pizza, Burger, Pasta oder Lasagne essen. Es gibt auch veganen Käse, der genauso schmeckt, wie üblicher Käse. Das einzige was sich ändert: die veganen Alternativen enthalten keine Körperteile von Tieren. Und ist es nicht vielmehr extrem, dass wir weltweit jedes Jahr 74 Milliarden Tiere mästen, quälen, verstümmeln und sie schlussendlich vergasen, schreddern oder ihnen die Kehle aufschlitzen, nur damit wir anschließend Teile von ihnen essen können?²⁵ Aus der Sicht einer Kuh oder eines Schweins könnte ich jedenfalls verstehen, wenn man ihr Leben als eingeschränkt und extrem bezeichnen würde.

»Vegan zu sein ist unmännlich.«

Es stimmt zwar, dass etwa 70 Prozent der Veganer weiblich und nur etwa 30 Prozent männlich sind.²⁶ Frauen neigen also eher zum Veganismus, als Männer. Es mag auch sein, dass Frauen in puncto Umweltschutz im Alltag sicherlich in der Mehrheit sind. Und vielleicht auch, dass ökologische Verhaltensweisen meist etwas „weicher“ und „weiblicher“ herüberkommen. Sicherlich beruht dieses Empfinden auch darauf, dass jagende Männer in grauer Vorzeit gegen Mammuts kämpften, als Menschen noch Fleisch und Fell zum Überleben brauchten. Doch betrachtet man die jüngere Vergangenheit, dann ist es vor allem auf gezieltes Marketing zurückzuführen, dass viele Männer ihren Fleischkonsum reflexartig mit "vegan ist unmännlich" rechtfertigen. Kein Wunder: in der Werbung wurde uns mit brutzelnden Steaks auf dem Grill jahrzehntelang eingebläut, dass Männer Fleisch brauchen, um stark und kräftig zu sein. Strongman Patrik Baboumian ist zum Beispiel ein lebender Beweis dafür, dass man auch ohne Körperteile von Tieren extrem stark werden kann. Hinzu

²⁵ Dinge erklärt – Kurzgesagt: Fleisch – Das leckerste Übel der Welt, YouTube, 24.01.2019, Web, 07.05.2020 um 10:50 Uhr, in: <https://www.youtube.com/watch?v=y6f3dwxexZM>.

²⁶ Technische Werke Ludwigshafen AG: Sind Veganer eigentlich Veganerinnen?, abrufbar unter <https://vegawatt.de/vegan-leben/sind-veganer-eigentlich-veganerinnen>. [14.07.2020].

kommt, dass eine ausgewogene, vegane Ernährungsweise auch potenzfördernd ist, weil es zum Beispiel den Bluthochdruck aufgrund von Fehlernährung entgegenwirkt.²⁷ Was ist also unmännlich daran, sich gegen Missstände in unserer Gesellschaft zu engagieren und einen gesunden, nachhaltigen Lebensstil zu leben, der keine Opfer fordert und den Planeten für den eigenen Nachwuchs bewahrt? Ein nachhaltiges und zukunftsorientiertes Handeln im Allgemeinen solltest du nicht als männlich oder weiblich kategorisieren – sondern als smart oder nicht smart. Ob Mann oder Frau – schlussendlich sind wir alle durch unser tägliches Verhalten entweder Teil der Lösung – oder weiterhin ein Teil des Problems selbst. Und wer unbedingt ein brutzelndes Stück Fleisch auf dem Grill braucht, um sich männlich zu fühlen, der kann mittlerweile auch auf viele der optisch und geschmacklich absolut vergleichbaren, pflanzlichen Fleischersatzprodukte zurückgreifen.

»Unser Gebiss ist für das Fleischessen gemacht – wir sind Allesfresser mit Reißzähnen.«

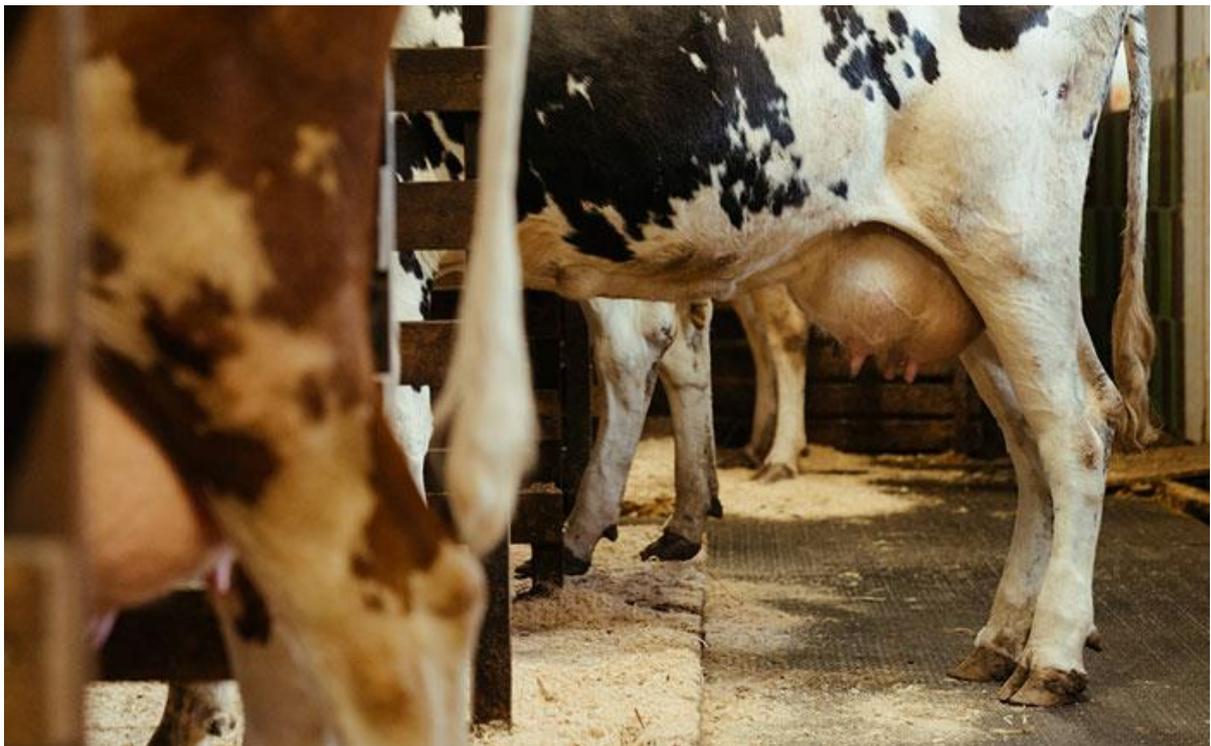
Das haben ich früher auch immer gedacht. Doch tatsächlich unterscheidet sich unser Gebiss doch ziemlich stark von dem eines Fleischfressers. Wir haben keine Reißzähne, sondern lediglich Eckzähne, die man vor allem von den Fruchtfressern kennt.

Abgesehen davon, haben Nilpferde die längsten Eckzähne aller Landtiere – und sind ebenfalls Pflanzenfresser. So oder so sind Eckzähne definitiv kein moralisch vertretbares, logisches Argument dafür, jemand anderen dafür zu bezahlen, ein Tier für den eigenen Fleischgenuss zu töten. Unsere Zähne eignen sich ideal dazu, in etwas härtere Pflanzen, wie zum Beispiel Äpfel, zu beißen. Unsere flachen und stumpfen Backenzähne sind zudem perfekt dafür geeignet, um Pflanzen zu zermahlen. Wir können unsere Zähne sogar von links nach rechts bewegen, so wie man es vor allem von Pflanzenfressern kennt. Unsere Zähne – sowie im Grunde die gesamte menschliche Anatomie - ist darauf ausgerichtet, Pflanzen zu essen. Und nicht darauf,

²⁷ K. Dreißig: Vegane Ernährung bei erektiler Dysfunktion? (Stand: 20.10.2019), abrufbar unter <https://www.vegpool.de/magazin/vegan-erectile-dysfunktion.html>. [14.07.2020].

Tiere zu jagen und Fleisch zu essen. Zum Jagen fehlen uns neben den Reißzähnen beispielsweise auch die scharfen Klauen. Erst mit der Entwicklung von Waffen haben wir die Fähigkeit erlangt, größere Tiere jagen zu können. Doch nur weil wir die Macht haben, etwas zu tun, bedeutet das nicht automatisch, dass diese Tat auch moralisch vertretbar ist. Zumal wir nicht einmal Fleisch essen müssen, um zu überleben. Auch unser langer Darm für langsam verderbende pflanzliche Nahrung, die schwache Magensäure für die Fleischverdauung, sowie die gut entwickelten Speicheldrüsen zum Vorverdauen von Körnern und Früchten unterstreichen, dass wir Pflanzenfresser sind.²⁸ Wenn wir deiner Meinung nach trotzdem Jäger und Allesfresser sein sollten: warum gibt es dann keinen einzigen Fleischproduzenten, der seine Produkte in einem Werbespot mit Bildern aus der Massentierhaltung bewirbt?

»Kühe müssen gemolken werden, sonst platzen ihre Euter.«



Dass Kühe zwingend gemolken werden, weil sonst ihr Euter platzt, ist ein Trugschluss, den uns die Milchindustrie über viele Jahrzehnte durch gezieltes Marketing eingebläut

²⁸ J. Muth: Vegetarier kontra Fleischfresser: alles Ansichtssache, abrufbar unter <https://www.euleev.de/lebensmittel-und-ernaehrung/eule/207-vegetarier-kontra-fleischfresser-alles-ansichtssache-menschliche-nahrung>. [15.07.2020].

hat. Bei einem übermäßig prallen Euter kann zwar zu schmerzhaften Entzündungen kommen, doch platzen würde es nicht. Man muss sich aber bewusst machen, dass Kühe nicht einfach so Milch geben. Sie geben nur dann Milch, wenn sie ein Kalb geboren haben und es ernähren müssen. Deshalb werden Milchkühe durch einen Griff in die Austrittsöffnung des Darms künstlich mit Bullensamen geschwängert. Diese Entzündungen des Euters sind also ausschließlich Folge unseres Umgangs mit Kühen und absolut nicht natürlich. Solche Schmerzen müssen Kühe nur erleiden, weil wir ihre Milch haben wollen. Wir tun den Tieren also absolut nichts Gutes, wenn wir sie melken - wir beuten sie einfach nur brutal aus. Damit Milchkühe noch viel mehr Milch produzieren, als eigentlich für ihr Kälbchen notwendig wäre, werden die Tiere zudem auf eine maximale Milchleistung gezüchtet. Mitte des 20. Jahrhunderts presste eine Milchkuh durchschnittlich noch 2.349 Liter aus ihren Eutern – heute sind es mit 8.059 Litern deutlich mehr als die dreifache Menge. Die heutige Milchkuh ist auf Hochleistung getrimmt, sodass sie etwa 26 Liter Milch am Tag gibt.²⁹ Das Kälbchen sieht übrigens herzlich wenig von der Milch der Mutterkuh, da sie weniger als 48 Stunden nach der Geburt herzerreißend voneinander getrennt werden. Stattdessen bekommt es Muttermilch-Ersatz aus Milchpulver, damit es uns Menschen nicht die Milch wegtrinkt. Männlichen Kälbern droht jedoch der Tod, da sie keine Milch geben.

Und wenn ihre Mutter nach maximal 6 Jahren vor Erschöpfung keine Milch mehr geben kann, ist auch sie unwirtschaftlich und wird getötet. Wie würdest du dich fühlen, wenn du für einen, von Fremden vorherbestimmten Zweck auf die Welt kommst und schon vorprogrammiert ist, dass dir ein grausames Leben mit viel Leid und schlussendlich der Tod droht? Und warum trinkst du in deinem Alter immer noch die Brustmilch einer anderen Spezies, obwohl es mit Reis-, Hafer-, Mandel- oder Soja-Milch so viele leckere, pflanzliche Alternativen in jedem Supermarkt gibt?

²⁹ A. Deter: Wieviel Milch gibt eine Kuh (Stand: 29.07.2019), abrufbar unter <https://www.topagrar.com/mediathek/fotos/rind/wieviel-milch-gibt-eine-kuh-11667503.html>. [07.05.2020].

»Es ist notwendig, Tiere zu essen - sie werden also für einen guten Zweck gezüchtet.«

In der Steinzeit, als Menschen Mammuts jagten, um zu überleben, war es notwendig, Tiere zu essen. Heute müssen wir keine Körperteile von Tieren mehr essen, um zu überleben. Alle Nährstoffe, die wir Menschen zum Leben brauchen, stecken in noch hochwertiger Form in Pflanzen.³⁰ Wir essen Tiere also lediglich aus Gewohnheit oder Vergnügen. Ist es dann noch eine gute Tat, ein fühlendes Lebewesen wie eine Milchkuh jahrelang in einen engen Stall einzusperren, sie gegen ihren Willen künstlich zu schwängern, ihr den eigenen Nachwuchs und Tausende Liter Muttermilch wegzunehmen, ihre Milch zu trinken und die Kuh zu schlachten und ihre Körperteile zu essen, sobald sie keine Milch mehr gibt? Wir maßen uns an, zu entscheiden, welchen Zweck ein bestimmtes Tier hat und wofür man es (aus-)nutzen kann. Dann züchten wir es. Doch es geht dabei nur um den Zweck für uns Menschen und absolut nicht um das Wohl des Tieres. Dieser Umstand zeigt, wie arrogant wir Menschen sind. Nur weil wir in der Lage sind, entscheiden zu können, was mit einem Tier passiert, ist das Vorhaben nicht automatisch moralisch gerechtfertigt. Oder was hältst du von Menschen, die Hunde nur züchten, um sie später in sogenannten „Tier-Bordellen“ gegen Geld als Sexobjekt für Zoophile anzubieten? Jeder sollte sich bewusst sein, dass Tiere fühlende Lebewesen sind, die Freude aber auch Ängste empfinden. Ob es nun einen menschengemachten Zweck für ihre Existenz gibt oder nicht – kein Tier will sterben oder misshandelt werden.

³⁰ University of Oxford: Plant-based foods are good for both health and the environment (Stand: 29.10.2020), abrufbar unter <https://www.ox.ac.uk/news/2019-10-29-plant-based-foods-are-good-both-health-and-environment>. [15.07.2020].

»Ich liebe Käse viel zu sehr und könnte nie darauf verzichten.«



Ich habe früher auch immer „Ich könnte auf alles verzichten, aber nicht auf Käse!“ gesagt. Im Vergleich zu Fleisch, Milch oder Joghurt viel mir die Umstellung auch am Schwersten. Aber da ich für meine eigenen Ernährungsgewohnheiten keine Tiere mehr ausbeuten und töten lassen wollte, mir unser Planet und auch meine eigene Gesundheit extrem am Herzen liegt, hatte ich genügend Motivation, um die Umstellung auf veganen Käse relativ schnell und unkompliziert über die Bühne zu bringen. Das Schöne ist ja: es gibt schon heute so viele pflanzliche Alternativen, die unglaublich gut schmecken – und es werden immer mehr. Scheibenkäse gibt es zum Beispiel auf Basis von Kokosöl und Bockshornklee. Es ist erstaunlich, wie nahe er dem „echten“ Käse in Optik, Geschmack und Kaufgefühl kommt. Auch für Frischkäse und Parmesan gibt es richtig leckere Alternativen. Wenn du verstehst, dass weder für unser Überleben noch für unseren Geschmack, die Notwendigkeit dafür besteht, Käse auf Kuhmilch-Basis zu essen, wird auch dir die Entscheidung für die vegane Ernährung leichtfallen. Im ersten Moment mag es sich wie ein schwerer Verzicht anfühlen – doch bereits nach wenigen Wochen hast du Mittel und Wege kennengelernt, die dir dabei helfen, über den Tellerrand deiner alten Ernährungsgewohnheiten zu schauen. Du

weißt außerdem, dass deine Wertvorstellungen jetzt wieder im Einklang mit deinem Handeln sind und du niemanden mehr dafür bezahlst, ein Tier für deine Zwecke auszubeuten.

»Wenn du auf einer einsamen Insel strandest, würdest du auch Fleisch essen.«

Versuchst du deinen Fleischkonsum gerade damit zu rechtfertigen, dass ich in einer Situation, in der es um mein eigenes Überleben geht, auch ein Tier töten und vielleicht auch Fleisch essen würde? Zunächst einmal – Veganismus dreht sich nicht darum, alles perfekt zu machen. Es geht vielmehr darum, dass das eigene, tägliche Handeln keine Opfer fordert. Doch angenommen, ich würde wirklich auf einer einsamen Insel landen: wenn es Tiere auf dieser Insel gibt, dann gibt es auch Vegetation – also Pflanzen, die man essen kann. Falls nicht, wäre ein Überleben dann ziemlich unwahrscheinlich – denn um ein Tier wie ein Reh zu töten, bin weder moralisch und ohne technische Hilfsmittel auch nicht körperlich nicht in der Lage. Zwangsläufig würde ich wohl den Tod akzeptieren und die letzten Tage auf der Insel in Gesellschaft der Tiere genießen.

Nun zur Realität. Denn nur die wenigsten von uns werden in die Situation kommen, auf einer einsamen Insel zu stranden und um dort um das eigene Überleben kämpfen zu müssen. Wir haben das Glück, dort zu leben, wo wir jederzeit alle Lebensmittel bekommen können, die wir zum Leben benötigen. Wir kämpfen dabei nicht um unser Überleben, sondern haben die freie Wahl, ob wir Körperteile von Tieren essen oder uns pflanzlich ernähren. Ob wir das Leid von fühlenden Lebewesen in Kauf nehmen und jemand anderen dafür bezahlen, das Tier zu töten – oder ob wir uns einfach der ressourcenschonenden, veganen Ernährungsform widmen, die gesünder, ökologischer und sozialer ist und kein direktes Opfer erfordert.

Niemand kann definitiv sagen, wie er sich in einer Überlebenssituation verhalten würde. Es macht aber definitiv keinen Sinn, eine hypothetische Überlebenssituation, in die man unfreiwillig geraten ist, zu nutzen, um damit täglich vermeidbare Entscheidungen zu rechtfertigen, die dazu beitragen, dass weltweit jedes Jahr 74 Milliarden Nutztiere auf eine grausame Art und Weise getötet werden, obwohl es nicht notwendig ist.³¹

»Veganismus ist ein Luxusproblem.«

Vermutlich sagst du das, weil du alle veganen Produkte für teuer hältst oder es übertrieben findest, eine extravagante Ernährungsform für sich zu entdecken, während anderenorts auf dieser Welt mehr als 800 Millionen Menschen hungern müssen.³² Ich habe früher ganz ähnlich gedacht. Doch der Begriff Luxus meint einen kostspieligen, verschwenderischen, den normalen Rahmen übersteigenden, nicht notwendigen und nur zum Vergnügen betriebenen Aufwand. Der Veganismus hingegen ist der Verzicht auf tierische Produkte, um der massenhaften Ausbeutung und Tötung von Tieren durch den Menschen ein Ende zu setzen. Die Bewegung will zudem beenden, dass jedes in Deutschland jedes Jahr 356 Millionen Kilogramm Fleisch in der Mülltonne landen und somit 45 Millionen Hühner, 4 Millionen Schweine und 200.000 Rinder umsonst sterben müssen.³³ Veganismus ist also absolute Gegenteil von Verschwendung. Veganer setzen sich dafür ein, dass unsere Gesellschaft „zur Normalität“ zurückkehrt und aufhört, männliche Küken zu schreddern, Kühe gegen ihren Willen künstlich zu schwängern und Schweinen die Ringelschwänze abzuschneiden – nur damit wir ihre Körperteile essen können, obwohl wir es nicht tun müssen. Neben den ethischen Aspekten trägt die vegane, pflanzliche Ernährung

³¹ Dinge erklärt – Kurzgesagt: Fleisch – Das leckerste Übel der Welt, YouTube, 24.01.2019, Web, 07.05.2020 um 10:50 Uhr, in: <https://www.youtube.com/watch?v=y6f3dwxexZM>.

³² Deutsche Welthungerhilfe e.V.: Hunger: Verbreitung, Ursachen & Folgen (Stand: 04.05.2020). <https://www.welthungerhilfe.de/hunger/>. [07.05.2020].

³³ Westdeutscher Rundfunk Köln: Tonnenweise Essen im Müll? Zum Kotzen! <https://www1.wdr.de/verbraucher/ernaehrung/rewind-lebensmittelverschwendung-100.html>. [07.10.2019].

zudem entscheidend dazu bei, die größten ökologischen und gesellschaftlichen Herausforderungen unserer Zeit zu meistern. Indem wir die Pflanzen, die wir jährlich an 56 Milliarden Nutztiere verfüttern³⁴, selbst essen, wirken wir dem Welthunger ganz entscheidend entgegen. Durch die reduzierten Treibhausgase der klimalastigen Viehwirtschaft übrighens auch der globalen Erwärmung, die durch Extremwetter wie Überflutungen oder Dürren vielerorts zu Ernteaussfällen und letztlich zur Gefahr für die Ernährungssicherheit wird. Selbst der Abholzung der Regenwälder und damit auch dem globalen Artensterben wirkt der Veganismus entgegen, da die Hauptursache des Regenwaldverlustes, der Anbau von Sojaschrot als Tierfutter der Massentierhaltung und die Schaffung von Weideflächen für Nutztiere, überflüssig wird.

Veganismus ist also weder teuer, noch egoistisch, noch ein Luxusproblem. Es ist einfach ein respektvoller, bewusster und nachhaltiger Lebensstil, um andere Lebewesen zu schützen, natürliche Ressourcen zu schonen und Menschenleben zu retten, sowie unseren Planeten für zukünftige Generationen zu bewahren.

»So ist nun mal die Nahrungskette – wir stehen ganz oben.«

Zum einen stehen wir nicht an der Spitze einer natürlichen Nahrungskette. Sonst hättest du keine Angst davor, unbewaffnet einem Löwen zu begegnen oder in einem Becken mit Krokodilen oder Haien zu schwimmen – nur durch eine Waffe wärst du in der Lage, sie dir zu unterwerfen. Zum anderen ist eine Nahrungskette eine Gruppe von Organismen, die bezüglich ihrer Eigenschaft als Nahrung füreinander, in einer bestimmten Reihenfolge voneinander abhängig sind. Wir sind jedoch nicht davon abhängig, Körperteile von Tieren zu essen. Wir können uns rein pflanzlich ernähren und müssen keine negativen, gesundheitlichen Folgen fürchten. Selbst wenn wir an einer Spitze der Nahrungskette stehen würden - wie könnten wir rechtfertigen, dass

³⁴ M. P. Rowland: 11 Facts About Your Food That Will Shock You (Stand: 03.01.2017), abrufbar unter <https://www.forbes.com/sites/michaelpellmanrowland/2017/01/03/shocking-food-facts/#62b4a09d1574>. [14.07.2020].

wir jedes Jahr etwa 74 Milliarden Nutztiere töten, nur um ihre Körperteile zu essen, wenn wir es gar nicht tun müssen?³⁵ Und warum wird uns Menschen so unwohl, wenn wir Bilder davon sehen, wie Tiere behandelt werden, damit wir sie schlussendlich essen können? Das ist jedenfalls nicht gerade das Verhalten, wie man es von einem Spitzenprädator erwarten würde.

»Fleisch essen in Maßen ist okay.«



Natürlich ist ein reduzierter Fleischkonsum schon ein Schritt in die richtige Richtung, da du zum Beispiel die Ressourcenintensivität und den Treibhausgasausstoß deiner persönlichen Ernährungsweise reduzierst. Ein fleischloser Tag mehr in der Woche macht das Fleischessen allerdings weder gesünder, noch ethischer. Es ist egal, ob du 2 oder 7 Schweineschnitzel in der Woche isst: tierische Produkte sind weiterhin schlecht für deinen Körper. Und du bezahlst auch weiterhin jemanden dafür, dass er Tiere tötet, damit du sie essen kannst. Über Pflanzen können wir genau die Nährstoffe und

³⁵ Dinge erklärt – Kurzgesagt: Fleisch – Das leckerste Übel der Welt, YouTube, 24.01.2019, Web, 07.05.2020 um 10:50 Uhr, in: <https://www.youtube.com/watch?v=y6f3dwexZM>.

Vitamine aufnehmen, die wir uns von tierischen Produkten wie einem Rindersteak erhoffen. Sie kommen dann nur ohne die ungesunden Bestandteile wie Antibiotikarreste, Cholesterin und Hormone – sowie auch ohne Tierleid aus. Lasse dich bitte nicht von deinen Gewohnheiten dazu verleiten, zu sagen, dass ein gemäßigter Fleischkonsum in Maßen okay sei. Oder würdest du akzeptieren, wenn dir ein Rassist schwört, in Zukunft nur noch 2 Menschen in der Woche, anstatt 7, zu beleidigen? Wenn dein Essen schlecht für deinen Körper ist und ein unschuldiges Opfer fordert, dann kann es schlichtweg nicht in Ordnung sein.

»Tiere werden geboren und sterben - Kreislauf des Lebens.«

Laut deiner Logik dürfen wir also alle Tiere dieser Welt schlachten, weil sie sowieso irgendwann sterben würden. Wäre es denn dann für dich auch in Ordnung, wenn ich einem Hund die Kehle durchschneiden würde? Wenn wieder einmal in der Zeitung steht, dass ein Hai einen Menschen gefressen hat, dann würdest du auch nicht dastehen und sagen, dass dies eben der Kreislauf des Lebens sei – richtig? Es gibt schlichtweg keine höhere Ordnung, die rechtfertigt, was wir den Kühen, Schweinen oder Hühnern antun. Fleisch zu essen, weil es der Kreislauf des Lebens sei, ist sogar ein Widerspruch in sich, da wir jedes Jahr Milliarden von unschuldigen, gezüchteten Tieren deutlich vor Ende ihres natürlichen Lebens töten, nur, um ihre Körperteile zu essen. Unter dem Kreislauf des Lebens versteht man grundsätzlich auch nur die Geburt und den Tod – all das, was wir den Nutztieren in der Zwischenzeit antun – vom Einsperren in engen, dunklen Käfigen, über das Schnabelkürzen, die gewaltsame, künstliche Befruchtung, das Trennen vom eigenen Nachwuchs bis hin zur Verabreichung von Antibiotika, ist nicht Teil eines natürlichen Kreislauf des Lebens. Wenn, dann ließe sich diese Prozedur eher als Kreislauf des Todes bezeichnen – in dem am Ende nicht nur die ausgebeuteten Tiere, sondern aufgrund der verdreifachten

Gefahr für Herzerkrankungen durch regelmäßigen Fleischverzehr, auch wir Menschen feststecken.³⁶

»Als Veganer kann man doch fast nichts mehr essen – das geht doch alles gar nicht.«



Du solltest die vegane Ernährungsweise nicht vorverurteilen, bevor du dich nicht wenigstens für eine Woche selbst daran versucht hast. Lass dich da bitte nicht von deinem ersten Eindruck täuschen, sondern betrachte die Umstellung auf eine pflanzliche Ernährung eher als einen Schritt-für-Schritt-Prozess und nicht als Hauruck-Aktion. Die vegane Ernährung öffnet dir einfach nur eine Tür in eine noch vielfältigere Küche, in der du auch weiterhin Burger, Schnitzel und all die anderen leckeren Dinge essen kannst, die sich optisch nicht einmal so sehr von ihren tierischen Vorgängern unterscheiden. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Burger mit einem Amarant-Erbesen-Patty und dazu Süßkartoffelecken. Oder überzeugt dich eher ein knackiges Seitanschnitzel mit hausgemachten Pommes? Es ändert sich gar nicht so viel. Dein

³⁶ National Institutes of Health: Eating red meat daily triples heart disease-related chemical (Stand: 08.01.2019), abrufbar unter <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/eating-red-meat-daily-triples-heart-disease-related-chemical>. [07.05.2020].

Essen wird einfach nur umweltfreundlicher und tierleidsfreier - und schmeckt mindestens genauso gut.

»Veganismus ist unnatürlich – und Tiere zu essen ist natürlich.«

Du spielst sicher darauf an, dass sich Veganer plötzlich anders ernähren, als wir Menschen das bisher getan haben. Doch Natürlichkeit meint per Definition einfach nur die Abwesenheit von menschlicher Zivilisation. Da wir mit dem Auto zur Arbeit fahren, essen auf einem Induktionsherd erhitzen und surfen täglich im WLAN ist der größte Teil unseres Alltags heutzutage also weit entfernt davon, natürlich zu sein. Das gilt für vegane Milch-Alternativen, wie verarbeitete Soja oder Hafermilch, genauso wie Rindfleisch oder Kuhmilch, die nichts weiter ist als die Muttermilch einer anderen Spezies. In unserer zivilisierten Gesellschaft können wir also grundsätzlich nur noch sehr schwer natürlich leben. Was wir aber tun können, ist nachhaltig, ethisch vertretbar und umweltbewusst zu leben. Genau da setzt die menschliche, vegane Lebensweise an: denn sie schont natürliche Ressourcen, schützt natürliche Ökosysteme und Lebewesen und sichert unsere natürlichen Lebensgrundlagen – und das langfristig. Tiere zu essen, ist hingegen in extremster Form ressourcenintensiv. Um ein Kilogramm Rindfleisch zu produzieren, werden beispielsweise mehr als 15.000 Liter Wasser³⁷ und bis zu 25 Kilogramm Getreide benötigt.³⁸ Hinzu kommt unter anderem, dass 15 Prozent aller weltweit von Menschen verursachten Treibhausgase, allein auf die Viehwirtschaft zurückzuführen sind. Diese zerstört also die Natur – anstatt sie zu fördern. Unnatürlich sind aber nicht nur die Auswirkungen der Massentierhaltung auf die Natur – sondern auch die Herstellung tierischer Lebensmittel. Wir kürzen ihre Schnäbel, damit sich die Hühner unter dem Stress in den dunklen Hallen nicht gegenseitig totpicken. Wir schneiden Schweinen ihre Ringelschwänze ab und schleifen ihre Zähne rund, damit sie nicht zu Kannibalen

³⁷ Umweltbundesamt (2017): Verstecktes Wasser (Stand: 22.03.2017), abrufbar unter <https://www.umweltbundesamt.de/themen/verstecktes-wasser>. [07.05.2020].

³⁸ Dinge erklärt – Kurzgesagt: Fleisch – Das leckerste Übel der Welt, YouTube, 24.01.2019, Web, 07.05.2020 um 10:50 Uhr, in: <https://www.youtube.com/watch?v=y6f3dwexZM>.

werden. Wir mästen Enten in so schnellem Tempo, dass ihre dünnen Beine unter dem übermäßigen Gewicht zusammenbrechen. Wir schwängern Kühe künstlich, damit sie dauerhaft schwanger sind und regelmäßig Milch geben. Dann trennen wir ihren Nachwuchs von den Mutterkühen, damit wir die Muttermilch selbst trinken können. Wenn wir den Tieren dann keinen wirtschaftlichen Wert mehr beimessen, dann schneiden wir ihnen die Kehle durch. Manche werden auch vergast und geschreddert – allesamt jedenfalls deutlich vor Erreichen ihrer eigentlichen Lebenserwartung. Und das alles nur, damit wir ihre Körperteile essen können. Hältst du das immer noch wirklich für natürlich?

»Tiere zu essen ist meine persönliche Entscheidung.«

Eine persönliche Entscheidung ist eine Entscheidung, die nur dich selbst betrifft. Zum Beispiel, wenn du dir am Morgen aussuchst, ob du den roten oder den blauen Pullover anziehst. Doch würdest du es auch noch als persönliche Entscheidung bezeichnen, wenn ich jetzt deinen Hund essen würde? Falls dich mein Verhalten dann stören würde, zeugt das von einer Doppelmoral. Denn deiner Meinung nach wäre in Ordnung, ein Schwein zu töten und zu essen – doch wenn wir dasselbe bei einem Hund tun, wäre es falsch. Es ist deshalb unglaublich wichtig, sich eines bewusst zu machen: wenn wir Körperteile von Tieren essen, ist definitiv immer Opfer involviert. Es ist also keine Entscheidung mehr, die nur dich selbst betrifft – und deshalb ist es auch keine persönliche Entscheidung. Vor allem vor dem Hintergrund, dass wir Tiere nicht mehr essen müssen, um zu überleben. Zudem müssen Tiere gefüttert werden, um Fleisch anzusetzen. Wenn wir die Futterpflanzen stattdessen selber essen würden, müsste kein einziger Mensch mehr hungern. Da für Futtermittelanbau und Weidehaltung klimaschützende Regenwälder abgeholzt werden müssen, wirkt der Veganismus zudem der globalen Erwärmung entscheidend entgegen – ein Problem, das alle Menschen auf der Welt, einschließlich dir selbst betrifft.

Am Ende trifft natürlich jeder für sich die Entscheidung, ob er weiterhin tierische

Produkte konsumiert, oder nicht. Diese Entscheidung sollte jeder respektieren – und niemand sollte einem anderen etwas aufdrängen, was derjenige nicht möchte. Doch „Leben und leben lassen“ ist in diesem Fall definitiv eine absurde Begründung für den eigenen Fleischkonsum, wenn man gleichzeitig ja auch entscheidet, dass einem das eigene Geschmackserlebnis wichtiger ist, als das Leben anderer Menschen und Milliarden von Tieren. Wenn du möchtest, dass man deine Entscheidung pro Fleisch respektiert, solltest du beispielsweise auch bedenken, dass Veganer, im Gegensatz zu dir, das Leben von jährlich etwa 74 Milliarden getöteten Nutztieren respektieren.³⁹

»Fleisch zu essen, hat uns geholfen, uns weiterzuentwickeln.«



Es stimmt vermutlich, dass wir heute nicht hier wären, wenn wir in der Steinzeit nicht das Fleisch wilder Tiere gegessen und uns mit ihren Fellen gewärmt hätten. Doch wir heute sind wir keine Höhlenmenschen ohne moralische Werte mehr. Wir leben in einer zivilisierten Gesellschaft, in der beispielsweise Mord und Vergewaltigung Konsequenzen haben. Zudem ist es erwiesen, dass alle Nährstoffe, die wir Menschen

³⁹ Dinge erklärt – Kurzgesagt: Fleisch – Das leckerste Übel der Welt, YouTube, 24.01.2019, Web, 07.05.2020 um 10:50 Uhr, in: <https://www.youtube.com/watch?v=y6f3dwexZM>.

zum Leben brauchen, in noch hochwertigerer Form in Pflanzen stecken.⁴⁰ Wir müssen also kein Fleisch mehr essen, um zu überleben. Warum solltest du es also trotzdem tun? Du sprichst ja auch nicht mehr die unterentwickelte Sprache deiner Vorfahren und verzichtest auch nicht auf dein Smartphone, nur weil unsere Vorfahren keine Technologien hatten – oder? Nur weil wir etwas früher oder für eine lange Zeit getan haben, rechtfertigt das nicht, dass es für immer moralisch vertretbar ist. Wenn das so wäre, wären Sklaverei und Apartheid heute immer noch gesellschaftlich akzeptiert.

Zudem ist erwiesen, dass der regelmäßige Konsum von tierischen Lebensmitteln eine Gefahr für unsere Gesundheit darstellt. Die Gefahr für Herzerkrankungen verdreifacht sich beispielsweise gegenüber einer rein pflanzlichen Ernährung.⁴¹ Zudem ist der Fleischkonsum in unserer Gesellschaft wesentlicher Antreiber der größten Umweltprobleme unserer Zeit – wie zum Beispiel dem Klimawandel, der Abholzung der Regenwälder, des Artensterbens oder der Wasserknappheit. Fleisch von Tieren hat uns vielleicht zu einem bestimmten Zeitpunkt in unserer Entwicklung geholfen. Doch da wir heute auch ohne Fleisch überleben können, rechtfertigt das nicht, dass wir weltweit jedes Jahr 74 Milliarden Nutztiere quälen und töten⁴², dass wir unsere Gesundheit gefährden und auch nicht, dass wir unseren Planeten zerstören, auf dem unsere Kinder und Enkelkinder noch leben werden.

⁴⁰ University of Oxford: Plant-based foods are good for both health and the environment (Stand: 29.10.2020), abrufbar unter <https://www.ox.ac.uk/news/2019-10-29-plant-based-foods-are-good-both-health-and-environment>. [15.07.2020].

⁴¹ National Institutes of Health: Eating red meat daily triples heart disease-related chemical (Stand: 08.01.2019), abrufbar unter <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/eating-red-meat-daily-triples-heart-disease-related-chemical>. [07.05.2020].

⁴² Dinge erklärt – Kurzgesagt: Fleisch – Das leckerste Übel der Welt, YouTube, 24.01.2019, Web, 07.05.2020 um 10:50 Uhr, in: <https://www.youtube.com/watch?v=y6f3dwexZM>.

»Es ist legal, Tierprodukte zu essen. Für Tierschutz gibt es Gesetze.«

Seit 2002 ist der Tierschutz in Deutschland im Grundgesetz verankert. Ein wichtiger Schritt, der das eigene Gewissen beruhigt. Doch die Tierschutzgesetze sind durchlässig, die Kontrollen von Betrieben viel zu lasch und die Strafen erträglich. Für die Tiere hat sich herzlich wenig geändert. Und so schlachten wir weltweit jedes Jahr 72 Milliarden Landtiere und 1,2 Billionen marine Tierarten⁴³ - oft bei vollem Bewusstsein. Schweine und männliche Küken werden sogar vergast – wodurch einem der Begriff der Massenvernichtung von Tieren noch schneller in den Sinn kommt. Bis sie aber sterben, drohen Kühen, Schweinen, Hühnern und anderen Nutztieren über die Dauer ihres kurzen, vorherbestimmten Lebens vorerst noch andere Übel. Milchkühe werden beispielsweise gewaltsam, künstlich geschwängert, damit sie dauerhaft Milch geben. Ihr Nachwuchs wird ihnen spätestens 48 Stunden nach der Geburt entrissen. Für Schweine und Hühner steht in den dunklen, engen Ställen absoluter Stress an der Tagesordnung. Damit sie sich nicht gegenseitig verletzen, werden Schweinen die Ringelschwänze abgekniffen und die Zähne geschliffen. Hühnern werden die empfindsamen Schnäbel gekürzt. Das sind nur einige Einblicke in diese brutalen Vorgänge, die du durch den Kauf tierischer Produkte unterstützt.

Du siehst: unsere derzeitigen Gesetze schützen also nicht alle Tiere vor Grausamkeiten. Solange der Konsum von tierischen Produkten wie Fleisch, Milch oder Eiern gesetzlich nicht verboten ist, wird sich daran auch nichts ändern. Oder glaubst du, dass es möglich ist, ein fühlendes Lebewesen, das nicht sterben will, auf eine „humane“ Art zu schlachten? Ob konventionell oder Bio - am Ende landen alle dieser Nutztiere im gleichen Schlachthaus, wo ihnen dann die Kehle durchgeschnitten wird. Wenn du beim Anblick der legalen Brutalität in der Massentierhaltung Wut und Ärger empfindest, dann ist das ein klares Zeichen dafür, dass dir die derzeitigen Gesetze nicht ausreichen. Das einzige Mittel, mit dem du Ausbeutung, Misshandlung und Tötung von unschuldigen Tieren für dein persönlichen Vergnügen ganz sicher stoppen

⁴³ M. Zampa: How Many Animals Are Killed for Food Every Day? (Stand: 19.09.2018), abrufbar unter <https://sentientmedia.org/how-many-animals-are-killed-for-food-every-day>. [22.07.2020].

kannst, ist schlussendlich die vegane und pflanzliche Ernährung. Damit hast du die volle Kontrolle und bist unabhängig von Politik und Wirtschaft.

»Pflanzen haben auch Gefühle.«



Es gibt keinen Wissenschaftler, der beweisen konnte, dass Pflanzen ein zentrales Nervensystem haben, dass auf ein Schmerzempfinden hinweisen könnte. Bei Tieren ist es eindeutig erwiesen, dass sie Gefühle haben. Gnus versuchen zu fliehen, wenn sie von einem Löwen gejagt werden, Hunde wedeln mit dem Schwanz oder werfen sich auf den Rücken, wenn sie Freude empfinden und Hühner fangen an sich gegenseitig zu picken, wenn sie in den dunklen, engen Anlagen der Massentierhaltung unter Stress geraten. Tiere haben also definitiv Gefühle – Pflanzen vermutlich nicht. Dein Argument ist also als Begründung für deinen Fleischkonsum ungeeignet. Und selbst wenn Pflanzen Gefühle hätten: um ein Kilogramm Rindfleisch zu produzieren, werden

beispielsweise etwa 25 Kilogramm Getreide benötigt.⁴⁴ Wir führen also deutlich weniger Lebewesen Schaden zu, wenn wir die Pflanzen direkt essen würden, anstatt sie an Tiere zu verfüttern, um dann deren Fleisch zu verspeisen. Da etwa sieben pflanzliche Kalorien notwendig sind, um eine tierische Kalorie zu erzeugen⁴⁵, müsste sogar kein einziger Mensch auf diesem Planeten mehr hungern, wenn sich alle Menschen pflanzlich ernähren würden.⁴⁶

»Veganismus in der Schwangerschaft ist gefährlich.«

Warum glaubst du, dass eine vegane Ernährung in der Schwangerschaft gefährlich sein könnte? Die US-amerikanische *Academy of Nutrition and Dietetics* (kurz *A.N.D.*), die weltgrößte Ernährungsorganisation, hat bestätigt, dass eine gut geplante vegetarische und vegane Ernährungsweise in allen Lebensabschnitten gesund und ernährungsphysiologisch angemessen ist. Das gilt explizit auch für die Zeit der Schwangerschaft. In dieser Phase besteht laut der Ernährungsorganisation aber ein gewisses Risiko für einen Eisen- oder Vitamin B12-Mangel, weshalb sie für die Schwangerschaft niedrig dosierte Eisen- und Vitamin B12-Nahrungsergänzungsmittel empfehlen. Wie in allen anderen Lebensphasen auch, ist eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung auch in der Schwangerschaft die Basis für ein langfristig, gesundes Leben von Mutter und Kind. Es besteht also keine gesundheitliche Notwendigkeit für werdende Mütter, tierische Lebensmittel wie Fleisch, Eier oder Kuhmilch zu sich zu nehmen. Die Studien der A.N.D. haben sogar bewiesen, dass der die vegane Ernährung auch gesundheitliche Vorteile bei der Prävention und Behandlung bestimmter Krankheiten haben kann – zum Beispiel reduziert der Verzicht

⁴⁴ Dinge erklärt – Kurzgesagt: Fleisch – Das leckerste Übel der Welt, YouTube, 24.01.2019, Web, 07.05.2020 um 10:50 Uhr, in: <https://www.youtube.com/watch?v=y6f3dwexZM>.

⁴⁵ S. Weick; Brot für die Welt; Evangelisches Werk für Diakonie und Entwicklung e.V. (2010): Fleischkonsum (Stand: März 2010). https://www.brot-fuer-die-welt.de/fileadmin/mediapool/2_Downloads/NIFSA/NIFSA_Kampagnenblatt_Fleischkonsum.pdf. [07.05.2020].

⁴⁶ M. Berners-Lee, C. Kennelly, R. Watson; u.a. (2018): Current global food production is sufficient to meet human nutritional needs in 2050 provided there is radical societal adaptation, abrufbar unter <https://www.elementascience.org/articles/10.1525/elementa.310>. [07.05.2020].

auf Fleisch das Risiko für Herzkrankheiten, Krebs und Typ-2-Diabetes.⁴⁷ Wenn Fleisch und andere tierische Erzeugnisse dir und deinem Nachwuchs schaden könnten – warum bestehst du dann darauf, dass man sie in der Schwangerschaft zu sich nehmen sollte?

»Bei der Ernte von Pflanzen sterben auch Tiere.«



Da hast du Recht – ganz ohne Schaden für andere Lebewesen lässt sich im Grunde leider nicht leben. Doch das rechtfertigt natürlich noch lange nicht, deshalb gar nicht mehr darauf zu achten, Tieren kein Leid durch das eigene Verhalten zuzuführen. Wenn du dir ernsthaft Sorgen um das Wohl der Tiere machst, dann solltest du aber erst recht darauf verzichten, Fleisch und andere tierische Produkte zu konsumieren. Denn Nutztiere müssen Unmengen an pflanzlichem Tierfutter fressen, um zu wachsen und um später zu Fleisch verarbeitet werden zu können. Um ein Kilogramm Rindfleisch zu

⁴⁷ V. Melina; W. Craig; S. Levin (2016): Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets, abrufbar unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27886704>. [03.08.2020].

produzieren, werden zum Beispiel etwa 25 Kilogramm Getreide benötigt.⁴⁸ Indem du also auf Fleisch verzichtest, kannst du also im doppelten Sinne dazu beitragen, dass weniger Tiere bei der Feldernte in Gefahr gebracht werden. Vegan zu leben, ist eine Herzensangelegenheit. Es geht nicht um Perfektion – es geht ganz einfach darum, durch das eigene Verhalten so wenigen Lebewesen wie möglich, zu schaden. Bei der Ernte von Lebensmitteln lässt sich das leider nicht vollständig vermeiden. Glücklicherweise entwickeln sich auch die Erntetechniken weiter – so ist es zum Beispiel möglich, Rehkitze in hohen Feldern vor der Ernte mit Hilfe von Drohnen und Wärmebildkameras aufzuspüren und zu retten.

»Warum essen Veganer Produkte, die aussehen wie Fleisch?!«

Weil Veganer kein Problem damit haben, wie Fleisch aussieht oder schmeckt, sondern damit, dass Tiere für ihren eigenen Ernährungsgewohnheiten ausgebeutet werden oder sterben müssen, obwohl das nicht überlebensnotwendig ist. Neben diesem bewussten Verzicht auf tierische Produkte, ist der Veganismus mit seinen ethischen Werten und all seinen ökologischen und gesellschaftlichen Chancen eine Ideologie, die auch Nicht-Veganer überzeugen kann und sollte. Doch uns Menschen fällt es oft sehr schwer, aus den eigenen Gewohnheiten auszubrechen. Und genau da kommen Produkte ins Spiel, die aussehen und annähernd so schmecken wie Fleisch, aber frei von Tierleid produziert wurden. Diese veganen Fleischersatzprodukte werden nicht nur von Veganern gegessen, sondern auch von Fleischessern und Vegetariern. Auf diese Weise fällt diesen Menschen die Veränderung hin zu einer tierleidsfreien, pflanzenbasierten Ernährung deutlich leichter, ohne auf den gewohnten Geschmack von Fleisch verzichten zu müssen. Auch wenn man als Veganer durchaus angetan von den leckeren, fleischähnlichen Lebensmitteln sein dürfte, so betrachtet man sie aber vor allem auch als Mittel für positive Veränderung der Ernährungsgewohnheiten unserer Gesellschaft.

⁴⁸ Dinge erklärt – Kurzgesagt: Fleisch – Das leckerste Übel der Welt, YouTube, 24.01.2019, Web, 07.05.2020 um 10:50 Uhr, in: <https://www.youtube.com/watch?v=y6f3dwxexZM>.

»Tiere haben keine Gefühle und kein Schmerzempfinden.«

Im Gegensatz zu den Pflanzen haben Tiere ein Gehirn und ein zentrales Nervensystem. Es ist längst wissenschaftlich erwiesen, dass Tiere Gefühle wie Freude, Ängste oder Schmerz empfinden. Auch am Verhalten von Tieren kannst du ihre Gefühle erkennen. Ein Hund wedelt zum Beispiel mit dem Schwanz, wenn er sich darüber freut, eine vertraute Person wieder zu sehen. Er leidet unter Trennungsangst, wenn diese Person ihn Mal alleine lässt. Und er jault und ist verängstigt, wenn man ihn tritt oder schlägt. Robben flüchten vor dem weißen Hai und Zebras vor Löwen, weil sie Todesängste vor ihren Fressfeinden haben und Schmerzen vermeiden wollen. Und auch in der Fleisch-, Milch- oder Eierindustrie kann man deutlich erkennen, wie sich die Tiere fühlen. Hühner picken und verletzen sich gegenseitig, wenn sie in den dunklen Hallen, in denen sie sich einen Quadratmeter mit 20 Artgenossen teilen müssen. Mutterkühe muhen und laufen dem Anhänger und der Person hinterher, die ihnen ihr Kälbchen in den ersten 48 Stunden nach der Geburt für immer entreißen. Und Schweine versuchen zu fliehen, wenn sie mit ansehen müssen, dass ein Artgenosse mit einem Bolzenschussgerät niedergestreckt wird. Versuche dich Mal in die Lage eines dieser Tiere zu versetzen: würdest du wollen, dass man dich so behandelt? Warum bezahlst du dann jemanden dafür, dass andere so behandelt werden?

Tiere sind fühlende, emotionale Lebewesen, die nicht sterben wollen. Ob in der Massentierhaltung, auf Pelzfarmen oder in der Unterhaltungsindustrie. Tiere müssen nur für unser Vergnügen, Gefühle empfinden, die sie nicht fühlen möchten. Und selbst wenn ihre Gefühlswelt etwas einfacher sein sollte, als unsere eigene, rechtfertigt das nicht, einem fühlenden Lebewesen absichtlich unnötigen Schmerz zuzufügen.

»Tiere essen auch andere Tiere – dann kann ich das auch.«



Du hast du Recht damit, dass manche Tiere andere Tiere fressen – zum Beispiel der Löwe, der die Antilope jagt und verspeist. Doch das tut er nur, weil er und seine Familie anders nicht überleben könnten. Wir Menschen müssen aber heute keine Tiere mehr essen, um zu überleben – das war vielleicht früher in der Steinzeit der Fall, als wir unser Essen noch selbst jagen mussten. Heute bekommst du dein Fleisch in der Plastikverpackung. Wir können uns zudem rein pflanzlich ernähren, ohne negative, gesundheitliche Folgen befürchten zu müssen.⁴⁹ Anders als der Löwe, sind wir auch keine Raubtiere. Wir haben keine scharfen Krallen und auch keine großen Reißzähne. Im Gegenteil: unsere Zähne sind sehr gut zum Zerkleinern und Kauen – und nicht zum Zerfleischen geeignet. Auch unser meterlanger Darm ist ideal zur Verdauung von Pflanzen geeignet. Fleisch ist hingegen, nachgewiesen, eine Ursache für Darmkrebs und Verstopfungen. Im Gegensatz zum Löwen haben wir auch keine starke Salzsäure im Magen, die das Fleisch leichter verdaulich macht. Einer der Gründe dafür, dass unser Körper oft mit einer Lebensmittelvergiftung reagiert, wenn wir halb gares

⁴⁹ University of Oxford: Plant-based foods are good for both health and the environment (Stand: 29.10.2020), abrufbar unter <https://www.ox.ac.uk/news/2019-10-29-plant-based-foods-are-good-both-health-and-environment>. [15.07.2020].

Fleisch verzehrt haben. Aber einfach Mal angenommen, wir wären dafür gemacht, Fleisch zu essen: warum bekommen wir unser Fleisch dann aus einer Plastiksachtel im Supermarkt? Und warum wird uns unwohl, wenn wir sehen, wie jemand anderes ein Tier in der Massentierhaltung misshandelt oder tötet, nur damit wir es essen können? Wir fühlen keinen Hunger, wenn wir diese Bilder sehen – wir fühlen mit den Tieren.

Wir müssen keine Körperteile von Tieren essen, unsere moralischen Wertvorstellungen sprechen dagegen und unser Körperbau ist nicht einmal dafür gemacht. Nur weil es einige Tiere gibt, die andere Tiere essen, rechtfertigt das also nicht deinen Fleischkonsum. Etwa 90 Prozent aller Säugetiere fressen übrigens ausschließlich Pflanzen⁵⁰ - dann kann ich das auch.

»Wir Menschen sind intelligenter als Tiere.«

Intelligenz ist die Fähigkeit abstrakt und vernünftig zu denken und daraus zweckvolles Handeln abzuleiten – und diese Fähigkeit in exakt dieser Definition mag bei uns Menschen stärker ausgeprägt sein, als bei Tieren. Doch das Argument, dass Menschen intelligenter sind als Tiere, stimmt so nicht. Haie sind zum Beispiel in ihren eigenen Disziplinen intelligenter als wir – sie riechen und orten Blut, verbinden es gedanklich mit Nahrung, um dann die Entscheidung zu treffen, dorthin zu schwimmen. Und sie essen Fleisch zum Überleben – wir Menschen nur aus Gewohnheit und für den Geschmack. Es wurde außerdem nachgewiesen, dass Schweine intelligenter als Hunde sind und die gleichen kognitiven Fähigkeiten besitzen, wie ein dreijähriger Mensch.⁵¹ Nach deinem Argument müssten wir dann eher Hunde essen, als Schweine, richtig?

⁵⁰ L. Neumaier: Ernährungsweisen, abrufbar unter

<http://www.heimtierwissen.de/Seiten/Ernaehrung/Ernaehrungsweisen.html>. [15.07.2020].

⁵¹ L. Morina; C. M. Colvin; The Humane Society Institute for Science and Policy: Thinking Pigs - A Comparative Review of Cognition, Emotion, and Personality in *Sus domesticus*, abrufbar unter https://animalstudiesrepository.org/cgi/viewcontent.cgi?article=1042&context=acwp_asie. [14.07.2020].

Unabhängig davon, ob wir Menschen intelligenter sind, als Tiere: mit Intelligenz lässt sich nicht das absichtlich verursachte Leid rechtfertigen, das du anderen Lebewesen durch dein eigenes Verhalten zufügst. Oder wäre es in Ordnung für dich, wenn ich in einem Intelligenz-Test besser abschneide als du und ich dich deshalb ausbeute oder umbringe? Wir würden dieses Argument nicht einmal bei unserer eigenen Spezies als logischen Grund für grausame Taten akzeptieren – warum sollten wir es dann bei einer anderen, völlig unschuldigen Spezies tun, die sichtbar nicht gequält werden oder sterben will - und deren tatsächliche Intelligenz wir nicht einmal in Ansätzen so gut kennen, wie unsere eigene? Meiner Meinung nach zeugt es am Ende von Intelligenz, wenn man diese Frage nicht logisch beantworten kann und daraus ableitet, Tieren kein Leid mehr zufügt, um ihre Körperteile für ein paar Minuten genießen zu können. Vor allem vor dem Hintergrund, dass der ressourcenintensive Fleischkonsum dem eigenen Körper und ganz besonders unserem Planeten schadet. Wir sind also nicht intelligenter – wir sind nur mächtiger, ermöglicht durch unsere Intelligenz. Doch wenn Macht allein ausreicht, um das zu rechtfertigen, was wir den Tieren antun, dann haben wir jegliche Moral verloren.

»Die Tiere, die ich esse, sind bereits tot.«

Auch die Fleischindustrie funktioniert nach dem simplen Prinzip von Angebot und Nachfrage. Fleisch und andere tierische Erzeugnisse, werden nur bereitgestellt, wenn jemand auch bereit ist, sie zu bezahlen. Durch den Kauf eines Rindersteaks oder einer Schweinshaxe, bezahlst du also schlussendlich jemand anderen dafür, damit er das Tier, dessen Körperteile du essen möchtest, für dich tötet. Du musst also keine Angst davor haben, dass das Tier umsonst gestorben ist, wenn du es nicht isst. Du solltest dir aber stattdessen bewusst machen, dass es nur sterben muss, weil du es isst. Und ist es das Wert, wo dir doch heute eine Masse an pflanzlichen Alternativen zur Verfügung steht?

»Ich esse nur wenig Fleisch – und von glücklichen Tieren.«

Früher habe ich auch immer gedacht, dass das ein guter Kompromiss ist. Und tatsächlich ist es auch ein wichtiger Schritt, Fleisch wieder zu etwas Besonderem und nicht weiterhin zu etwas Täglichem zu machen. Doch zum einen lässt sich „nur wenig Fleisch“ schwer definieren und kontrollieren, zum anderen lebt man weiterhin auf Kosten von Tieren, der Umwelt und der eigenen Gesundheit. So oder so muss ein Tier für dich umgebracht werden. Die Kuh, von der du nur wenig isst, muss auch für dich auf der Weide stehen. Sie muss Sojaschrot fressen, für das die Regenwälder abgeholzt werden und stößt Methan aus, dass wesentlich zum Klimawandel beiträgt. Und du isst weiterhin regelmäßig etwas, dass nachgewiesen nicht gesund für deinen Körper ist, Antibiotika enthält und beispielsweise die Gefahr für Herzerkrankungen gegenüber einer pflanzlichen Ernährung verdreifacht.⁵²

Und wie kannst du dir absolut sicher sein, dass all dein Fleisch von glücklichen Tieren stammt? Etwa 98 Prozent des Fleisches in Deutschland stammen aus der Massentierhaltung.⁵³ Der Bio-Anteil von Fleisch- und Wurstwaren liegt bei knapp 2 Prozent⁵⁴ - und auch Bio-Produkte können in einer Intensivtierhaltung erzeugt worden sein. Fragst du den Metzger deines Vertrauens auch, woher das Futter kommt, wie hoch der Antibiotika-Anteil im Fleisch ist, wie dunkel und eng der Stall war? Damit würdest du ihn sicher unglaublich nerven. Falls du diese Fragen nicht stellst, hast du aber einfach keine Garantie, dass dein Fleisch gesund für deinen Körper und so fair wie möglich produziert wurde.

Es wäre unglaublich einschränkend, konsequent darauf zu achten, nur noch Fleisch

⁵² National Institutes of Health: Eating red meat daily triples heart disease-related chemical (Stand: 08.01.2019), abrufbar unter <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/eating-red-meat-daily-triples-heart-disease-related-chemical>. [07.05.2020].

⁵³ Bayerischer Rundfunk: Tierwohllabel - ein Ausweg aus der Massentierhaltung? (05.10.2022), abrufbar unter <https://www.daserste.de/information/wissen-kultur/w-wie-wissen/tierwohllabel-100.html>. [17.07.2020].

⁵⁴ Fleischwirtschaft.de: Der Umsatz wächst (Stand: 13.02.2019), abrufbar unter <https://www.fleischwirtschaft.de/wirtschaft/nachrichten/Bio-Markt-Der-Umsatz-waechst-38580>. [27.07.2020].

von „glücklichen“ Tieren zu essen. Da ist es noch einfacher, einfach vegan zu leben und gar keine tierischen Produkte mehr zu konsumieren. Dann wäre das Tier definitiv glücklich, da es nicht für einen unmoralischen Grund vergast, geschreddert oder zerstückelt werden müsste. Dein Hund ist ja auch ein glückliches Tier – sollte man ihm deshalb das Leben nehmen? Warum sollte man es dann einer Kuh, einem Schwein oder einem Huhn antun? Am Ende gibt es schlichtweg kein Tier, das gerne sterben will. Doch auch, wenn du nur wenig Fleisch isst, verliert das Tier für dein Verlangen nach Fleisch sein Leben.

»Für Milch sterben ja keine Tiere.«

Da Milch ja lediglich aus den Zitzen von Schafen, Ziegen, Büffeln oder Kühen kommt und kein fester Bestandteil des Tieres ist, könnte man das meinen, ja. Bei Milchkühen ist es jedoch beispielsweise so, dass sie heute umgerechnet durchschnittlich etwa 26 Liter Milch am Tag geben müssen⁵⁵, maximal 6 Jahre lang Milch geben können⁵⁶, bevor sie dann ihren Wert für die Industrie verlieren. Die Milchleistung einer Mutterkuh kann aber auch deutlich früher nachlassen – zum Beispiel, wenn die Tiere vor Erschöpfung zusammenbrechen. So oder so werden sie dann in der Folge, obwohl sie unter natürlichen Umständen durchaus auch weit über 20 Jahre alt werden könnten, getötet und zu Fleisch verarbeitet.⁵⁷ Doch warum geben Kühe überhaupt Milch? Jedenfalls nicht einfach so! Damit ihr Nachwuchs sie trinken und an durch die Nährstoffe wachsen kann. Damit wir Menschen Kuhmilch trinken können, werden Kühe also durch einen beherzten Griff in die Austrittsöffnung des Darmkanals und das Hinterlassen von Bullensamen in der Vagina des Tieres künstlich befruchtet. Damit das Kälbchen dann nicht die kostbare Milch ihrer Mutter wegtrinkt, wird das Junge seiner

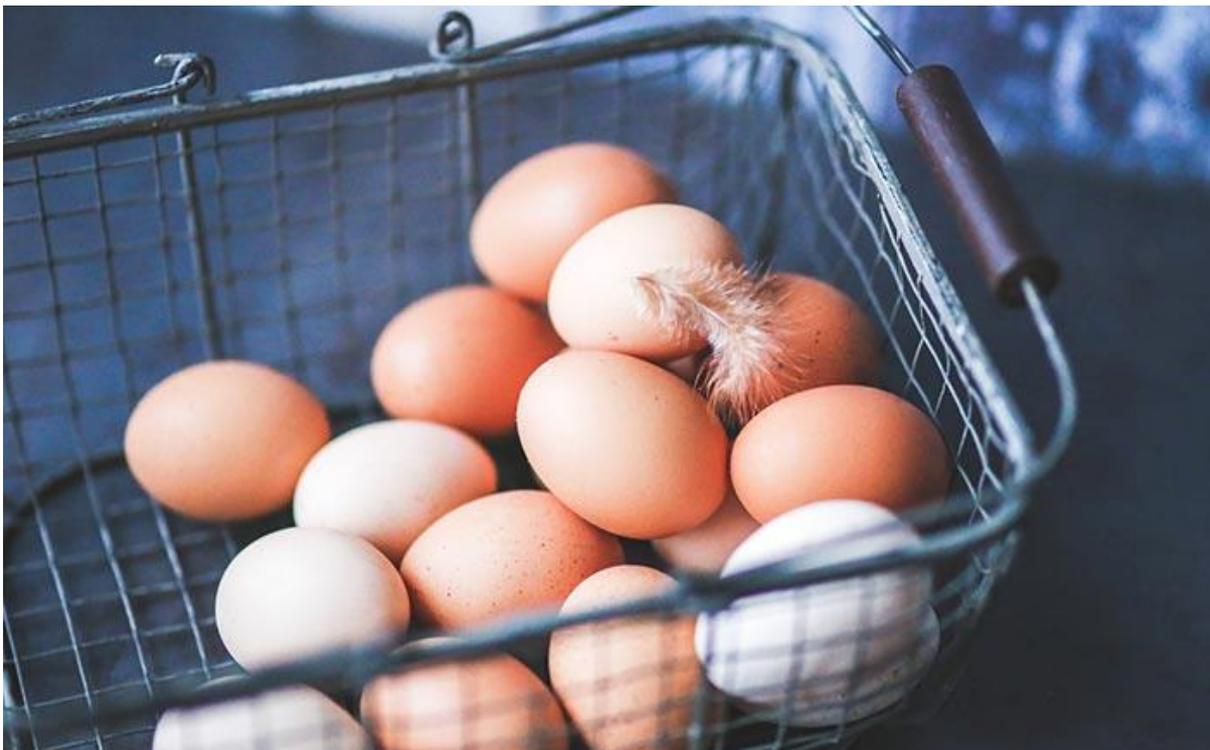
⁵⁵ A. Deter: Wieviel Milch gibt eine Kuh (Stand: 29.07.2019), abrufbar unter <https://www.topagrar.com/mediathek/fotos/rind/wieviel-milch-gibt-eine-kuh-11667503.html>. [07.05.2020].

⁵⁶ F. Enzenhofer: Lasst den Hühnern ihre Eier!, abrufbar unter <https://www.veganblatt.com/huehner-eier>. [07.05.2020].

⁵⁷ VIER PFOTEN – Stiftung für Tierschutz: Lebenserwartung von Rindern (Stand: 19.10.2017), abrufbar unter <https://t1p.de/ncnm>. [18.06.2020].

Mutter spätestens am zweiten Tag unter großem Getöse entrissen. Da sie keine Milch geben und zu mager sind, um gemästet zu werden, sind junge, männliche Kälber für die Industrie weitestgehend wertlos. Sie werden wie ein ungewünschtes Abfallprodukt betrachtet und werden deshalb oft illegal getötet. Viele von ihnen verenden auch unter purer Vernachlässigung. Für Milch müssen also nicht nur die Milchkühe selbst sterben, sondern auch ihr Nachwuchs, ohne den die Mutterkuh gar keine Milch geben würde. Doch selbst angenommen, für Milch müssten keine Tiere sterben: warum trinkst du immer noch Brustmilch, die nicht einmal für dich, sondern für eine kleines Kälbchen bestimmt ist?

»Für Eier sterben ja keine Tiere.«



Das könnte man meinen – doch das Gegenteil ist der Fall. In der Eierindustrie sterben Hühner zum Beispiel unter dem Stress in den engen, dunklen Käfigen der Massentierhaltung. Eine Haltungsform, bei der es legal ist, bis zu 20 Hühner auf einem Quadratmeter zu halten – und durch die Hühner heute fast drei Mal so viele Eier pro

Jahr legen, wie noch im Jahr 1950.⁵⁸ Damit die Hühner unter dem Stress über einen möglichst langen Zeitraum Eier legen können und sich nicht gegenseitig verletzen, werden ihnen die Schnäbel gekürzt und mit dem Futter Antibiotika verabreicht. Doch viele unterliegen diesen Torturen und sterben schon früher, als es sich die Industrie wünschen würde. Da Hühner aber auch getötet werden, sobald sie keine Eier mehr legen, weil sie dann nicht mehr wirtschaftlich sind, sterben sie aber auch auf „normalem“ Wege – und viel zu früh. Sogenannte Hybridhühner legen zum Beispiel etwa 2 Jahre lang Eier.⁵⁹ Ihre natürliche Lebensdauer hingegen liegt bei 6 – 10 Jahren.⁶⁰ Den sicherlich brutalsten Tod sterben aber die männlichen Küken, die keine Eier legen und für die Industrie schon direkt nach ihrer Geburt unwirtschaftlich sind. Die männlichen Küken werden dann entweder vergast oder bei lebendigem Leibe geschreddert. Die Behauptung, für Eier müssten keine Tiere sterben, stimmt also schlichtweg nicht. Aber einfach Mal angenommen, für Eier müssten keine Tiere sterben: warum isst du gerne eine Cholesterin-Bombe, die aus der Kloake eines Huhns kommt, aus der auch Urin und Kot den Körper des Tieres verlassen?

»Ich kaufe nur regionales Fleisch biologischer Landwirtschaft.«

Das habe ich früher auch immer gemacht – und es ist ja auch ein Schritt in die richtige Richtung. Sicherlich gibt es auch Bio-Höfe, auf denen die Tiere wirklich ein möglichst angenehmes, Leben mit vielen Freiräumen hatten. Doch man darf nicht vergessen, dass Tiere auch in der Bio-Haltung nur ein Produktionsgut sind, mit dem Geld verdient wird. Und das Geld fließt nicht, indem man Tiere mehr gestreichelt, sondern indem effektiver produziert wird. Auch in der Freilandhaltung werden alle männlichen Küken geschreddert oder vergast, weil sie sich nicht verkaufen oder nutzen lassen. Die Freilandhaltung ändert auch nichts daran, dass dort immer noch 9 Hühner auf einem Quadratmeter in einer dunklen Scheune leben. Schlussendlich wird auch dort

⁵⁸ Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL): Neue Wege für mehr Tierwohl – Ein Magazin des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft, 1. Auflage, Januar 2016, S. 7.

⁵⁹ H. Froehlich: Wie lange legen Hühner Eier?, abrufbar unter <https://t1p.de/fv8g>. [26.06.2020].

⁶⁰ HEINICOOP UG: Lebenserwartung von Hühnern, abrufbar unter <https://t1p.de/k6le>. [26.06.2020].

unschuldigen Lebewesen, in einem Schlachthaus mit den Tieren aus der Massentierhaltung, gegen ihren Willen und deutlich vor Ende ihrer natürlichen Lebenserwartung, die Kehle durchgeschnitten. Zudem ist dieser Tod nicht notwendig, da wir uns heute nicht mehr von Fleisch ernähren müssen, um zu überleben. Als Konsument haben wir durch Bio- und Tierschutzlabel vielleicht ein etwas besseres Gewissen. Doch können wir damit wirklich moralisch rechtfertigen, für den eigenen Geschmack Tiere ausbeuten und töten zu lassen? Es ist großartig, dass dir das Wohl der Tiere so am Herzen liegt. Wenn du aber unbedingt willst, dass Tiere ein schönes und glückliches Leben haben, dann solltest du sie auch am Leben lassen. Dafür brauchst du nur noch den einen Schritt weiter zu gehen und bewusst pflanzliche Alternativen bevorzugen. Wenn du erst einmal die Alternativen für Kuhmilch, Putenschnitzel oder Eier kennengelernt hast, wirst du feststellen, dass dir tierische Lebensmittel nicht fehlen werden. Zudem tust du auch deiner Gesundheit, unserem Planeten und damit auch deinen Kindern und Enkelkindern einen großen Gefallen.

»Ich esse nur Fleisch von Tieren, die human geschlachtet wurden.«

Human bedeutet so viel wie barmherzig, menschlich, nachsichtig und ohne Härte. Wie würdest du denn jemanden auf eine humane Weise schlachten? Sicherlich nicht mit einem Bolzenschussgerät, dass vor allem bei Kühen und Pferden eingesetzt wird. Da die Tiere nicht sterben wollen, werden sie nervös und zappeln. Die relativ kleinen Gehirne der großen Tiere sind dadurch noch schwieriger zu treffen, sodass sie oft noch bei Bewusstsein sind, wenn man ihnen die Kehle aufschlitzt. Beim Elektrobad werden Hühner kopfüber an den Beinen an einer Förderkette befestigt und mit dem Kopf durch elektrisch geladenes Wasser gezogen. Die Tiere versuchen sich aus den Fängen zu befreien, tauchen dadurch nicht komplett unter Wasser und sind folglich oft ebenfalls bei Bewusstsein, wenn der Kehlschnitt erfolgt. Schweine werden sogar in Gaskammern mit Kohlenstoffdioxid vergast – wachen aber dann oft noch im

darauffolgenden Brühbad auf.⁶¹ 98 Prozent des Fleisches in Deutschland stammen aus der Massentierhaltung⁶², in der diese Tötungsmethoden legal und deshalb absoluter Standard sind. Versuche dich Mal in die Lage des Tieres zu versetzen und dann zu entscheiden, welche dieser Todesarten dir am liebsten wäre – und ob du auch dein Haustier mit solchen Methoden töten würdest, wenn du es erlösen müsstest. Du kannst keinem fühlenden Lebewesen, das nicht sterben will, das Leben auf eine menschliche Art und Weise nehmen - das ist einfach unmöglich. Freiwillige Tierwohllabel lassen uns vielleicht ruhiger schlafen – für die Tiere sind sie aber wirkungslos. Aber Mal angenommen, ein Tier ließe sich tatsächlich human töten: wie würdest du beim Kauf deines Fleisches absolut sicherstellen, dass das Tier auch auf eine humane Weise für dich getötet wurde?

»Veganer nehmen Bauern ihre Jobs weg.«

Die Gefährdung der Lebensgrundlage der Bauern lässt sich nicht abstreiten, da hast du Recht. Sie können nichts dafür, dass sich die Ernährungsgewohnheiten der Menschen ändern. Aber hältst du das Leben der Tiere und den Schutz unseres Planeten nicht auch für wichtiger, als an nicht mehr zeitgemäßen und ethisch nicht zu rechtfertigenden Systemen festzuhalten? Es ist ja löblich, dass du dir Sorgen um die Jobs von Bauern mit Viehhaltung machst. Doch Bauern produzieren am Ende einfach nur das, was der Markt verlangt. Und wenn wir Konsumenten pflanzliche Produkte wollen, dann haben sie es selbst in der Hand, sich daran anzupassen. Dass sich die Gewohnheiten von Konsumenten verändern, passiert außerdem nicht über Nacht, sondern ist ein langer Entwicklungsprozess, den Bauern erkennen müssen. Natürlich werden den Wandel nicht alle Bauern überstehen – doch die Mühe eines Bauern,

⁶¹ Natural Energizer; Y. Popov: Das Märchen vom "Humanen Schlachten" – Natural Energizer, abrufbar unter <https://natural-energizer-lifestyle.de/das-maerchen-vom-humanen-schlachten-natural-energizer>. [17.07.2020].

⁶² Bayerischer Rundfunk: Tierwohllabel - ein Ausweg aus der Massentierhaltung? (05.10.2022), abrufbar unter <https://www.daserste.de/information/wissen-kultur/w-wie-wissen/tierwohllabel-100.html>. [17.07.2020].

einen neuen Job zu finden, wirken am Ende gegenüber der Angst und dem Leid, dass die Tiere in der Viehhaltung ertragen müssen, doch ziemlich unbedeutend. Anstatt Angst zu haben, müssen die Bauern ihre Chancen sehen und ergreifen. Sie können von der Viehwirtschaft auf den Ackerbau umsteigen und Pflanzen produzieren – das ist eine Umstellung, die bereits viele Bauern vollziehen. Es gibt bereits Organisationen wie „The Vegan Society“ die zum Beispiel Bauern in Großbritannien bei dieser Umstellung unter die Arme greift. Die finanziellen Unterstützungen durch den Staat für Bauern, die sich anpassen wollen, müssen in der Zukunft zunehmen, sodass der Wandel sorgenfreier möglich ist. Gleichzeitig müssen die Subventionen für Viehhalter reduziert werden, denn sie sind der einzige Grund, warum tierische Produkte so günstig angeboten werden können, wie das aktuell noch der Fall ist. Das ist mit Sicherheit das Wichtigste, was passieren muss, damit Bauern ihre Lebensgrundlage behalten und sich trotzdem anpassen können.

Ich denke außerdem auch an die Menschen, die in den Schlachtbetrieben arbeiten und Tiere für unseren Fleischkonsum quälen und töten müssen, weil sie keine andere Wahl haben. Würdest du diese Arbeit machen wollen? Warum bezahlst du dann jemanden dafür, es für dich zu tun? Wenn die Fleischindustrie ein Ende findet, wäre das sicherlich eine Befreiung für diese Menschen. Du musst auch keine Bedenken haben, dass es durch Veganismus grundsätzlich Millionen neuer Arbeitslose in Deutschland gibt. Wenn wir kein Fleisch mehr essen, werden mehr Pflanzen gegessen. Natürlich gehen natürlich Jobs verloren, aber es entstehen auch Neue.

»Wir sollten uns erst einmal auf wichtigere Themen konzentrieren – zum Beispiel den Welthunger!«



Wir müssen uns auch den Menschenrechten widmen – natürlich. Wir müssen aber auch den Rassismus stoppen und dafür sorgen, dass Menschen nicht mehr ausgebeutet werden, um unsere T-Shirts für einen Hungerlohn zusammen zu nähen. Doch nur weil wir als globale Gesellschaft vor anderen, großen Herausforderungen stehen, rechtfertigt das ja noch lange nicht, dass du auch weiterhin Tiere quälen und schlachten lässt, damit du ihre Körperteile essen kannst. Findest du es nicht auch merkwürdig, dass wir genügend zu essen haben, um jährlich 56 Milliarden Nutztiere zu füttern⁶³ – aber dass gleichzeitig mehr als 800 Millionen Menschen auf der Welt hungern müssen?⁶⁴ Das Schöne an der tierleidsfreien, veganen Lebensform ist ja, dass sie so viele Fliegen mit einer Klappe schlägt und nicht einfach bei dem endet, was auf unserem Teller liegt. Wenn sich alle Menschen pflanzlich ernähren würden, müsste

⁶³ M. P. Rowland: 11 Facts About Your Food That Will Shock You (Stand: 03.01.2017), abrufbar unter <https://www.forbes.com/sites/michaelpellmanrowland/2017/01/03/shocking-food-facts/#62b4a09d1574>. [14.07.2020].

⁶⁴ Deutsche Welthungerhilfe e.V.: Hunger: Verbreitung, Ursachen & Folgen (Stand: 04.05.2020). <https://www.welthungerhilfe.de/hunger/>. [07.05.2020].

tatsächlich kein einziger Mensch mehr auf diesem Planeten hungern.⁶⁵ Denn um eine tierische Kalorie zu erzeugen, werden sieben pflanzliche Kalorien benötigt.⁶⁶ Aktuell gibt es Problematiken wie den Welthunger überhaupt nur noch, weil wir Milliarden von Nutztieren mit Pflanzen füttern, um sie später zu essen - anstatt die Pflanzen einfach selbst zu essen. Und so, wie die pflanzliche Ernährung dem Welthunger entgegenwirkt, entschärft sie auch andere Herausforderungen unserer Zeit – wie zum Beispiel die Abholzung der Wälder oder eben auch den Klimawandel. Veganismus stärkt außerdem unser Mitgefühl den – und wer es als unmoralisch betrachtet, ein Schwein oder ein Huhn zu töten, der wird erst recht davon Abstand nehmen, einen anderen Menschen zu verletzen. Du kannst also Veganer, Umweltschützer und Menschenrechtler zugleich sein und Teil der Lösung vieler, unterschiedlicher, menschengemachter Probleme werden.

»Veganer sind immer so voreingenommen und wollen belehren.«

Bist du nicht gerade auch voreingenommen gegenüber Menschen, die kein Fleisch bzw. keine tierischen Produkte konsumieren? Natürlich gibt es immer Menschen, die so sehr von ihrer Meinung oder Lebenseinstellung überzeugt sind, dass sie anderen, die anders eingestellt sind, damit auf die Nerven gehen. Das kann ein Veganer, aber genauso gut auch ein Fleischliebhaber sein. Veganer mögen für manchen belehrend erscheinen – doch sie machen das nicht, weil sie sich für etwas Besseres halten, sondern weil gerade, weil sie den Menschen eben nicht für etwas Besseres, als zum Beispiel ein Tier halten. Denn am Ende sind verbindet Mensch und Tier die gleiche Leidensfähigkeit. Es gibt zahlreiche ethische, ökologische und gesellschaftliche Gründe dafür, weniger oder gar keine tierischen Erzeugnisse mehr zu konsumieren: zum

⁶⁵ M. Berners-Lee, C. Kennelly, R. Watson; u.a. (2018): Current global food production is sufficient to meet human nutritional needs in 2050 provided there is radical societal adaptation, abrufbar unter <https://www.elementascience.org/articles/10.1525/elementa.310>. [07.05.2020].

⁶⁶ S. Weick; Brot für die Welt; Evangelisches Werk für Diakonie und Entwicklung e.V. (2010): Fleischkonsum (Stand: März 2010). https://www.brot-fuer-die-welt.de/fileadmin/mediapool/2_Downloads/NIFSA/NIFSA_Kampagnenblatt_Fleischkonsum.pdf. [07.05.2020].

Beispiel die Ausbeutung und Qual von Tieren, die ressourcenintensive Fleischproduktion, der enorme Treibhausgasausstoß der Viehwirtschaft und nicht zuletzt der Welthunger, den wir vollkommen stoppen könnten, wenn sich alle Menschen pflanzlich ernähren würden.⁶⁷ Und warum sollte man deiner Meinung nach Fleisch essen? Hier sind die meistgenannten Gründe jedenfalls auf den Geschmack oder die Gewohnheit bezogen. Um zu überleben, müssen wir es definitiv nicht mehr essen. Auch deshalb ist das Fleischessen ein sehr emotionales Thema, bei dem Menschen sehr energisch oder eben auch voreingenommen in Diskussionen argumentieren.

»Veganer müssen Vitamin B12 Tabletten schlucken.«

Es stimmt, dass das von Bakterien erzeugte Vitamin B12 in den notwendigen Mengen nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Es gibt auch einige Pilze und Algen mit Vitamin B12, dessen Sorte allerdings nicht als Coenzym in unserem Körper genutzt werden kann. Doch das Vitamin kommt nicht aus dem Fleisch selbst, so wie es uns die Fleischindustrie Jahrzehntlang vermittelt, um die Notwendigkeit des Fleischessens zu aufrechtzuerhalten. Vitamin B12 existiert schon seit Jahrhunderten im Boden. Immer wenn man beispielsweise eine Karotte aus dem Boden gezogen und sie gegessen hat, hat man auch automatisch Vitamin B12 zu sich genommen. Doch da viele unserer Lebensmittel heute desinfiziert und in aufwendigen Prozessen verarbeitet werden, verlieren sie dieses ursprüngliche Vitamin. Unser Körper ist leider nicht in der Lage, es selbst zu produzieren. Und genau deshalb müssen wir es als Nahrungsergänzungsmittel zu uns nehmen, auch wenn wir mit etwa 4,0 Mikrogramm pro Tag⁶⁸, eigentlich nur verschwindend geringe Mengen für körpereigene Zellteilungen Stoffwechselprozesse benötigen. Doch Veganer sind nicht die einzigen,

⁶⁷ M. Berners-Lee, C. Kennelly, R. Watson; u.a. (2018): Current global food production is sufficient to meet human nutritional needs in 2050 provided there is radical societal adaptation, abrufbar unter <https://www.elementascience.org/articles/10.1525/elementa.310>. [07.05.2020].

⁶⁸ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: Vitamin B12 (Cobalamine), abrufbar unter <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-b12>. [28.07.2020].

die ihre Nahrung ergänzen müssen. Auch Kühe bekommen das Vitamin als Nahrungsergänzung in ihrem Futter – und reichen es dann an dich weiter. Ob Veganer oder Fleischesser - schlussendlich müssen wir alle Vitamin B12 ergänzen – ob in direkter oder indirekter Form. Glücklicherweise werden zunehmend mehr Lebensmittel mit Vitamin 12 ergänzt. Ich habe beispielsweise einen veganen Lieblingskäse, bei dem das der Fall ist. Das macht mir Hoffnung dafür, dass in Zukunft niemand mehr das Vitamin B12 per Supplement ergänzen muss.

»Moral ist subjektiv.«

Wenn Moral wirklich subjektiv wäre, dann wäre jedes Verhalten gesellschaftlich absolut akzeptiert – ob Auftragsmord, Vergewaltigung oder Diebstahl. Ich könnte sogar deinen geliebten Hund ermorden und du fändest das völlig in Ordnung. Wenn Moral also tatsächlich subjektiv ist - warum haben wir dann eigentlich ein Rechtssystem oder Gefängnisse? Natürlich ist Moral nicht subjektiv. Wir alle folgen einem moralischen Kompass, nach dem wir handeln. Deshalb sind glücklich, wenn wir jemanden zum Lachen bringen oder stolz, wenn wir jemandem helfen konnten. Und wenn wir einmal nicht so handeln, wie es uns unser moralischer Kompass empfiehlt, dann bekommen wir zum Beispiel Reue- oder Schuldgefühle. Gefühle, die übrigens auch Tiere wie Hunde oder Schweine empfinden und zeigen können. Tiere sind empfindsame Wesen. Wir wissen das. Und wir wissen auch, dass es unmoralisch ist, jemandem das Leben zu nehmen, jemanden zu missbrauchen oder jemanden zu quälen – vor allem, wenn es absichtlich passiert, ohne, dass es notwendig ist. Sonst würden wir beim Anblick von extremen Bildern aus der Massentierhaltung wohl kaum in mulmiges Gefühl in der Magengegend bekommen. Versuche dich deshalb einfach in die Lage des leidenden Tieres zu versetzen, um zu erkennen, dass der Konsum von tierischen Produkten immer ein Opfer hat, dass genau solche unmoralischen Torturen hinter sich hat. Und frage dich, ob du es in Ordnung finden würdest, wenn man dir dieses Leid zufügen würde – und mit welchem Recht du es dann anderen zufügst.

»Hunde können sich nicht vegan ernähren.«



Da Hunde vom Wolf abstammen, habe ich früher auch immer gedacht, dass sie vor allem Fleisch essen müssen und dass eine pflanzliche Hundeernährung unnatürlich und nicht artgerecht wäre. Doch Hunde sind eigentlich Allesfresser – sie wurden einfach von uns Menschen domestiziert und an die menschliche Ernährung angepasst. Oder hältst du in Dosen verfüttertes, verarbeitetes Fleisch oder getrocknete Pellets für natürlich? Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass eine ausgewogene, rein pflanzliche Ernährung keinen Nachteil für vegane Hunde und auch Katzen mit sich bringt.⁶⁹ Dass der laut Guinnessbuch der Rekorde mit 27 Jahren älteste Hund der Welt streng vegan ernährt wurde, bestätigt das. Da Hunden pflanzliches Essen auch nicht eingeflößt werden muss, sondern sie es freiwillig essen, lässt auch keinen Gedanken an Tierquälerei zu. Im Gegenteil: Tierquälerei wird vermieden, da es nicht notwendig ist, Tiere für das Futter deines Hundes zu töten. Einen Hund artgerecht zu füttern bedeutet einfach, ihn mit all den Nährstoffen, wie Proteine, Kohlehydrate, Fette, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, zu versorgen, die sein Körper für ein

⁶⁹ P.-G. Semp: Vegan Nutrition of Dogs and cats (Veröffentlichung: Dezember 2014), abrufbar unter <https://www.vetmeduni.ac.at/hochschulschriften/diplomarbeiten/AC12256171.pdf>. [03.08.2020].

gesundes Leben benötigt. Diese Aufgabe obliegt allen Hundebesitzern – unabhängig davon, ob sie ihren Hund vegan, vegetarisch oder gemischt ernähren. Doch wenn man einem Hund ausschließlich rohes Fleisch und Knochen geben würde (sogenanntes BARFen), würde er mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht gesund bleiben. Die Infektionsrisiken durch Parasiten, Bakterien und Viren wären schlichtweg zu hoch.⁷⁰

»Menschen haben schon immer Fleisch gegessen.«

Es stimmt. Wir Menschen essen Tiere und Pflanzen – und dass wir Fleisch gegessen haben, hat uns in unserer Entwicklungsgeschichte einen enormen Überlebensvorteil gebracht. Doch anders als unsere Vorfahren, müssen wir heute kein Fleisch mehr essen, um zu überleben.

Dennoch ist der zunehmende Fleischkonsum unserer Gesellschaft der Grund dafür, dass die Viehindustrie immer schneller, günstiger und grausamer produziert. Männliche Küken sind beispielsweise so wertlos für die Industrie, dass sie direkt nach ihrer Geburt geschreddert oder vergast werden. Auch männliche Kälber sind haben kaum einen wirtschaftlichen Wert und deshalb auch ein viel zu kurzes Leben. Sie sind ebenfalls ein „Nebenprodukt der Industrie“, da Kühe nur Milch geben, wenn sie Nachwuchs bekommen haben. Sobald die Mutterkühe ausgelaugt sind und keine Milch mehr geben, werden sie getötet und zu Fleisch verarbeitet. In brutalen aber routinierten Prozessen werden so weltweit jedes Jahr 74 Milliarden Nutztiere getötet.⁷¹ Diese Prozesse waren auch nicht schon immer so. Doch heute sind sie Gang und Gäbe – und sollten uns allen zu denken geben.

Ob grausam oder nicht: nur weil wir etwas immer schon getan haben, bedeutet definitiv nicht, dass es automatisch richtig ist, das auch weiterhin zu tun. Schließlich haben wir auch aufgehört in Höhlen zu leben, einen Lendenschurz zu tragen oder Sklaven zu halten. Am Ende entscheidet zwar jeder für sich selbst, wie er sich ernährt.

⁷⁰ B. Klein: Infektionsrisiken beim BARFen, abrufbar unter https://ltk-rlp.de/sites/default/files/file/RisikenBARF_Handout.pdf. [03.08.2020].

⁷¹ Dinge erklärt – Kurzgesagt: Fleisch – Das leckerste Übel der Welt, YouTube, 24.01.2019, Web, 07.05.2020 um 10:50 Uhr, in: <https://www.youtube.com/watch?v=y6f3dwexZM>.

Der Fleischkonsum lässt sich aber definitiv nicht damit rechtfertigen, dass wir es schon immer so gemacht haben.

Glücklicherweise müssen wir mit der alternativen, rein pflanzlichen Ernährungsweise keine negativen, gesundheitlichen Folgen fürchten. Zudem war es niemals einfacher, sich vegan zu ernähren, als heute.

»Hitler war Vegetarier.«

Zunächst einmal war Hitler höchstwahrscheinlich kein Vegetarier, da ihm mit Vorliebe gefülltes Geflügel und Weißwürste serviert worden sein sollen. Und selbst wenn Hitler Vegetarier war, hätte das absolut nichts mit dem Veganismus zu tun, da seine Taten auch völlig nebensächlich für die Diskussion darüber ist, ob man tierische Erzeugnisse essen sollte, oder nicht. Oder inwiefern möchtest du damit rechtfertigen, dass du Körperteile von Tieren isst? Du kannst doch nicht eine ganze auf dutzenden ökologischen, gesellschaftlichen und moralischen Motiven basierende Bewegung in Frage stellen, nur weil ein einziger Mensch, der Tierfreund war, in extremem Maße grausame Taten begangen hat. Eine Person, die, ja definitiv nicht einmal vegan lebte. Oder wie würdest du reagieren, wenn ich damit gegenargumentiere, dass Donald Trump Fleischesser ist oder dass Stalin mit Vorliebe Fleisch gegessen hat – und dass du deshalb lieber kein Fleisch mehr essen solltest? Nur weil du jemanden kanntest oder kennst, der kein Fleisch gegessen hat und nicht nett war, bedeutet das absolut nichts für die Qualität der pflanzenbasierten Ernährung. Ich bin ja auch Veganer und mit mir kann man sich doch eigentlich ganz gut unterhalten, oder? Doch wenn du schon den Hitler-Vergleich herstellst: woran denkst du, wenn du hörst, dass Milliarden von unschuldigen Tieren für einen unmoralischen Grund in Masseneinrichtungen gehalten, ausgebeutet, sowie vergast und geschlachtet werden?

»Vegane Ernährung ist einfach viel zu teuer.«

Das habe ich früher auch immer gesagt. Dann ist mir aufgefallen, dass vegane Produkte nicht automatisch teuer sind. Reis, Haferflocken, Mais, Hülsenfrüchte, Nudeln oder Kartoffeln sind ja auch rein pflanzlich und sogar in der Bio-Variante günstig erhältlich – und sie gehören auch zur wesentlichen Basis der pflanzlichen Ernährung. Es gibt aber zum Beispiel einige Fleischersatzprodukte, die teurer sind, als ihr tierisches Pendant – das stimmt. Das ist aber auch auf die derzeit noch geringen Produktionszahlen sowie auf die immer noch gewährten, staatlichen Subventionen für die Fleischindustrie zurückzuführen ist. Zudem gibt es ja auch unter den Fleischsorten einige Varianten, die deutlich teurer sind. Abgesehen davon, essen Veganer aber auch gar nicht so viele Fleischersatzprodukte, wie du vielleicht glaubst – sie kochen einfach nur mehr selbst. Veganismus ist also nicht pauschal teuer – es kommt darauf an, was du isst.

Wenn du häufiger frisch und selbst kochst, anstatt Fertigprodukte zu bevorzugen, sparst du definitiv Geld. Achte auch auf regionale und saisonale Lebensmittel, die sind im Regelfall ebenfalls preiswerter erhältlich, als Importware außerhalb der Saison. Je weniger kostenintensive Verarbeitungen und Transporte für deine Lebensmittel notwendig sind, desto besser. Wenn du dann auch den Rest deines Alltags auf Nachhaltigkeit ausrichtest, wirst du weiteres Geld sparen – sei es durch bewusstes Stromsparen oder durch den Verzicht auf Einwegprodukte. Deshalb ist dein Argument schlussendlich keine logische Rechtfertigung für deinen Konsum von tierischen Körperteilen.

»Veganismus wird das Klimaproblem nicht lösen.«

Da 15 Prozent der jährlichen, globalen Treibhausgasemissionen⁷² - etwa so viel wie alle Schiffe, Flugzeuge, LKW und Autos zusammen - auf die Viehwirtschaft zurückzuführen sind wird der Veganismus Klimaproblem vielleicht nicht im Alleingang lösen, aber dennoch entscheidend zur Lösung beitragen. Zumal die Fleischindustrie auch der Hauptantreiber der Abholzung der CO₂-bindenden Regenwälder für den Tierfutteranbau und die Schaffung von Weideflächen ist. Der Klimawandel ist jedoch bei Weitem nicht der einzige Grund dafür, sich pflanzlich zu ernähren. Veganismus dreht sich vor allem darum, die Ausbeutung von Tieren zu beenden – dabei geht es nicht nur um Fleisch, Milch oder Eier aus der brutalen und absolut nicht notwendigen Massentierhaltung, sondern auch darum, Tierversuche für Kosmetika oder die Haltung von Nerzen und Füchsen für Pelze zu beenden. Doch der vegane Lebensstil ist auch effektiv in der Bekämpfung sozialer Probleme, wie zum Beispiel dem Welthunger.

Wenn im Laufe der Zeit immer weniger der weltweit 56 Milliarden Nutztiere mit extra für sie angebauten Pflanzen gefüttert werden müssen⁷³, dann können wir Menschen mehr davon selbst verzehren, sodass weniger Menschen hungern müssen. Neben den ethischen Motiven, spielen mit der Wasserknappheit oder der Vergiftung und Überdüngung von Böden aber auch weitere ökologische Gründe eine wichtige Rolle. Wenn der Veganismus also entscheidend dazu beiträgt, den Klimawandel aufzuhalten und zeitgleich noch zahlreiche weitere ökologische, moralische und ethische Probleme zu lösen: was ist dann dein eigentlicher Grund dafür, weiterhin Körperteile von Tieren zu essen?

⁷² Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO): livestock's long shadow environmental issues and options, abrufbar unter <http://www.fao.org/3/a0701e/a0701e00.pdf>. [07.05.2020].

⁷³ M. P. Rowland: 11 Facts About Your Food That Will Shock You (Stand: 03.01.2017), abrufbar unter <https://t1p.de/2sr1>. [14.07.2020].

»Gott hat Tiere hierhergebracht, damit wir sie essen können.«



Es gibt keine einzige Glaubenslehre, in uns ein Gott dazu zwingt, Tiere zu essen. Er gibt uns lediglich die Möglichkeit, sie zu essen, wenn die Notwendigkeit besteht. In der Steinzeit, als Menschen Mammuts jagten, war es sicherlich notwendig, Tiere zu essen und ihr Fell zu nutzen, um zu überleben. Doch heute müssen wir kein Fleisch mehr essen. Wir können uns ausschließlich von pflanzlichen Lebensmitteln ernähren und müssen keine negativen, gesundheitlich Folgen fürchten.⁷⁴ Deshalb ist es vor Gott auch nicht moralisch zu rechtfertigen, wenn man trotzdem Tiere tötet und sie ist. Oder glaubst du nicht auch, dass ein liebender Gott es bevorzugen würde, wenn wir seine Geschöpfe nicht töten würde, wenn wir es gar nicht tun müssen? Ob in der Fleisch-, Milch- oder Eier-Industrie ist es nicht einmal nur das Töten an sich. Es geht auch um die Qualen, die unschuldige, fühlende Lebewesen nur für unsere Gewohnheiten, unsere Traditionen und unseren Geschmack erleiden müssen. Kein liebender Gott würde es gutheißen, dass wir Schweinen ihre Ringelschwänze abschneiden und die Tiere in Gaskammern vergasen, dass wir Kühe gegen ihren Willen schwängern und

⁷⁴ M. Berners-Lee, C. Kennelly, R. Watson; u.a. (2018): Current global food production is sufficient to meet human nutritional needs in 2050 provided there is radical societal adaptation, abrufbar unter <https://www.elementascience.org/articles/10.1525/elementa.310>. [07.05.2020].

ihnen ihre Babys wegnehmen oder dass wir männliche Küken direkt nach ihrer Geburt durch einen Schredder jagen, nur damit wir ihr Fleisch, ihre Milch und ihre Eier konsumieren können, obwohl wir es nicht einmal müssen. Gott hat uns die Tiere anvertraut und nicht ausgeliefert. Die folgende Zeile aus der Bibel unterstreicht das beispielsweise: „Allen Tieren des Feldes, allen Vögeln des Himmels und allem, was sich auf der Erde regt, was Lebensatem in sich hat, gebe ich alle grünen Pflanzen zur Nahrung.“

Neben den Tieren die wir unnötigerweise Quälen, zerstören wir durch unseren Fleischkonsum auch den Planeten und viele seiner wertvollen Ressourcen, die Gott uns zur Verfügung gestellt hat. Der Sojaanbau für Tierfutter ist beispielsweise flächenintensiver für etwa 88 Prozent der Abholzung des Amazonas-Regenwaldes verantwortlich.⁷⁵ Die Regenwälder sind die grüne Lunge der Erde, in der ein Großteil aller Tier- und Pflanzenarten lebt. Es kann nicht im Sinne Gottes sein, dass wir vor seinen Augen zerstören, was er erschaffen hat. Er hat auch uns als empfindsamen Wesen erschaffen. Das ist auch der Grund dafür, dass wir beim Anblick von Bildern aus Schlachthäusern Abscheu oder Wut und nicht Hunger oder Freude empfinden. Was glaubst du persönlich: sehen Schlachthäuser eher aus wie das Werk Jesus oder das Werk des Teufels?

»Du bist ein Heuchler – du hast ja ein Smartphone, für das im Kongo Kinder schufteten müssen.«

Du hast insofern recht, dass es für den Kobaltabbau im Kongo zu Kinderarbeit kommt. Doch nur weil du nicht alle Grausamkeiten auf der Erde auf einmal verhindern kannst, ist das noch lange kein Grund, gar keine Grausamkeiten zu verhindern. Du hast ja auch ein Smartphone – und ist das wirklich dein Grund dafür, weiterhin Fleisch zu essen? Veganismus ist keine Heuchelei, um sich selbst ein besseres Gewissen zu machen. Es

⁷⁵ DEUTSCHER TIERSCHUTZBUND e.V.: du und das tier, Rinder als Klimasünder (Sonderdruck), abrufbar unter https://www.tierschutzbund.de/fileadmin/user_upload/Downloads/dudt-Sonderdrucke/dudt_Sonderdruck_Rinder_als_Klimasuender.pdf. [07.05.2020].

geht auch nicht darum, alles perfekt zu machen. Im Fokus steht, keine unschuldigen, fühlenden Lebewesen mehr für das eigene Vergnügen auszubeuten und zu misshandeln. Dazu zählen nicht nur die Tiere, die in der Massentierhaltung sowohl körperlich, als auch seelisch leiden müssen. Sondern auch die Menschen auf unserem Planeten, die hungern müssen, während wir unser Steak genießen. Findest du es nicht auch merkwürdig, dass wir genügend zu essen haben, um jährlich 56 Milliarden Nutztiere zu füttern⁷⁶ – aber dass gleichzeitig mehr als 800 Millionen Menschen auf der Welt hungern müssen?⁷⁷ Da sieben pflanzliche Kalorien notwendig sind, um eine tierische zu erzeugen⁷⁸, könnten wir alle Menschen auf der Welt ernähren, wenn wir die Pflanzen einfach selbst essen würden, anstatt sie an Tiere zu verfüttern. Wir können vielleicht nicht alle Herausforderungen auf einmal lösen. Doch jeder von uns kann seinen Teil dazu beitragen, dass sie möglichst schnell gelöst werden. Das mitfühlende und zukunftsorientierte Handeln anderer Menschen schlecht zu reden, bremst diese Lösungen hingegen aus. Werde stattdessen lieber selbst ein Teil der Lösung und fange bewusst damit an, deinen Fleischkonsum durch die Vielfalt an pflanzlichen Alternativen zu ersetzen.

»Ohne tierische Produkte fehlen dir Proteine – das ist nicht gesund.«

Du hast recht, Rind- und Schweinefleisch sind voll mit Proteinen. Doch wie kommt das Protein ins Fleisch der Tiere? Das ist nur so, weil die Tiere sich von proteinhaltigen Pflanzen ernähren – in der Massentierhaltung ist das vor allem Sojaschrot, dessen Anbau Hauptursache der Abholzung der Regenwälder ist.

⁷⁶ M. P. Rowland: 11 Facts About Your Food That Will Shock You (Stand: 03.01.2017), abrufbar unter <https://www.forbes.com/sites/michaelpellmanrowland/2017/01/03/shocking-food-facts/#62b4a09d1574>. [14.07.2020].

⁷⁷ Deutsche Welthungerhilfe e.V.: Hunger: Verbreitung, Ursachen & Folgen (Stand: 04.05.2020). <https://www.welthungerhilfe.de/hunger>. [07.05.2020].

⁷⁸ S. Weick; Brot für die Welt; Evangelisches Werk für Diakonie und Entwicklung e.V. (2010): Fleischkonsum (Stand: März 2010). https://www.brot-fuer-die-welt.de/fileadmin/mediapool/2_Downloads/NIFSA/NIFSA_Kampagnenblatt_Fleischkonsum.pdf. [07.05.2020].

Tatsächlich stecken in vielen pflanzlichen Nahrungsmitteln noch mehr Proteine als in tierischem Fleisch. Besonders proteinreich sind zum Beispiel Hülsenfrüchte, insbesondere Sojabohnen, außerdem Seitan, Nüsse, Samen und Vollkornprodukte. Aber auch Brokkoli oder Champignons haben einen relativ hohen Proteinanteil gemessen an den Kalorien. Auch Kürbiskerne, Erdnüsse und Hafer sind alternative Proteinquellen. Ein Proteinmangel aufgrund einer fleischlosen Ernährungsweise musst du also grundsätzlich nicht befürchten.

»Unser Körper braucht Fleisch, um im Sport leistungsfähig zu sein.«

Früher habe ich auch immer gedacht, dass man viel Fleisch essen muss, um stark und kräftig zu werden. Doch jetzt weiß ich, dass es wissenschaftlich bestätigt wurde, dass wir Menschen alle wichtigen Nährstoffe aus tierischen Produkten wie Fleisch, Eiern oder Milch, in noch hochwertiger Form aus Pflanzen zu uns nehmen können.⁷⁹ Und das gilt natürlich auch für den Leistungssport – für den wir vor allem Kohlehydrate, Fette, Eiweiße aber auch Mikronährstoffe wie Magnesium, Eisen, Vitamin D, B1 und B2 zu uns nehmen müssen. Tofu oder Kichererbsen sind beispielsweise sehr proteinhaltig – und können den Trainingserfolg zusätzlich beschleunigen. Wichtig ist für eine erfolgsversprechenden Sporternährung aber selbstverständlich, dass deine Ernährung ausgewogen und vollwertig ist. Venus Williams, Novak Djokovic, Jermain Defoe, Lewis Hamilton oder auch Strongman Patrik Baboumian ernähren sich beispielsweise vegan und stehen stellvertretend dafür, dass man auch mit einer rein pflanzlichen Ernährung sportlich erfolgreich sein kann. Nicht nur ihre Erfolge bestätigen das – sie sagen beispielsweise auch, dass sie sich kraftvoller und wacher fühlen und fokussierter sind, als vor der Ernährungsumstellung. Schau dir unbedingt den Film „The Game Changers“ an – dort wird das Thema ganz ausführlich behandelt.

⁷⁹ University of Oxford: Plant-based foods are good for both health and the environment (Stand: 29.10.2020), abrufbar unter <https://www.ox.ac.uk/news/2019-10-29-plant-based-foods-are-good-both-health-and-environment>. [15.07.2020].

Ob du leistungsfähig bist oder nicht, hängt am Ende vor allem davon ab, dass du deinem Körper die Nährstoffe in ausreichenden Mengen zuführst, die er benötigt, um dauerhaft gesund zu bleiben. Ob als Omnivor, Vegetarier oder Veganer – ob im Sport oder bei der Arbeit – wenn dir deine Leistungsfähigkeit wichtig ist, kommst du nicht umher, eine ausgewogene Ernährung zu planen und dich mit den notwendigen Nährstoffen zu beschäftigen. Erst dann schaffst du die ideale Grundlage für Höchstleistungen. Definitiv kann man aber sagen, dass du auch ohne Fleisch und andere tierische Erzeugnisse leistungsfähig sein kannst. Wenn du dich für die pflanzenbasierte Ernährung entscheidest, trägst du zusätzlich auch noch dazu bei, dass für deinen Lebensstil keine Tiere misshandelt, vergast oder zerstückelt werden, dass kein Regenwald zum Anbau von Tierfutter und für Weideflächen abgeholzt und dass, aufgrund der vermehrt zur Verfügung stehenden essbaren Pflanzen, keine Menschen mehr auf der Welt hungern müssen.

»Vegane Ernährung ist zu einseitig und führt zu Nährstoffmangel.«

Das habe ich früher auch immer gedacht! Doch tatsächlich ist es wissenschaftlich bestätigt, dass wir Menschen alle wichtigen Nährstoffe aus tierischen Produkten wie Fleisch, Eiern oder Milch, in noch hochwertiger Form aus Pflanzen zu uns nehmen können.⁸⁰ Und das eine ausgewogene, pflanzliche Ernährung für alle Lebensabschnitte, einschließlich der Schwangerschaft, geeignet ist.⁸¹ Menschen, die sich bereits 10 Jahre oder länger vegan ernähren und kerngesund sind, sind ja auch der lebende Beweis dafür. Durch gezielte Werbemaßnahmen der Fleisch- und Milch oder Eierindustrie wurde uns jedoch beispielsweise vorgegaukelt, dass wir Fleisch für Aufnahme von Eisen und Vitamin B12, Milch für die Aufnahme von Kalzium und Eier für die Aufnahme von Proteinen essen müssen. Am Ende ist es nur ein riesiger

⁸⁰ University of Oxford: Plant-based foods are good for both health and the environment (Stand: 29.10.2020), abrufbar unter <https://www.ox.ac.uk/news/2019-10-29-plant-based-foods-are-good-both-health-and-environment>. [15.07.2020].

⁸¹ American Dietetic Association; W. J. Craig; A. R. Mangels: Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets (Stand: Juli 2009), abrufbar unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19562864>. [24.07.2020].

Marketing-Schwindel und alles andere als notwendig. Auch gesund ist der Konsum von tierischen Lebensmitteln nicht. Im Gegenteil – er hat wesentlich zu heutigen Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Demenz, Diabetes oder Herzkrankheiten beigetragen. So verdreifacht der regelmäßige Fleischverzehr beispielsweise die Gefahr für Herzerkrankungen gegenüber einer pflanzlichen Ernährungsweise.⁸² Eier zählen mit 417 Milligramm pro 100 Gramm zu den cholesterinhaltigsten Lebensmitteln der Welt⁸³ – ein Stoff, der ebenfalls erwiesenermaßen die Wahrscheinlichkeit von Herzerkrankungen erhöht.⁸⁴ Und egal ob Milch, Eier oder Fleisch – in all diesen Lebensmitteln wurden schon Antibiotika aus der Massentierhaltung nachgewiesen, wodurch die Gefahr von Antibiotikaresistenzen unserer Körper erhöht wird.⁸⁵ Es gibt also absolut keinen gesundheitlichen Grund dafür, unschuldige Tiere auszubeuten, zu quälen und zu töten, nur um ihre Körperteile oder Sekrete zu konsumieren. Wenn dir deine Gesundheit wirklich am Herzen liegt, dann solltest du dich in der Zukunft pflanzlich ernähren.

»Vegan zu leben ist ungesund.«

Es lässt sich nicht pauschal festlegen, ob Veganismus gesund oder ungesund ist. Du kannst Chips essen und Cola trinken – oder Nudeln mit selbstgemachtem Radieschen-Pesto essen und einen frisch-gepressten Orangensaft trinken – und hättest dich bei beiden Varianten vegan ernährt. Vegan heißt also nicht automatisch gesund – es heißt aber auch nicht automatisch ungesund. Wie bei jeder anderen Ernährungsform kommt es auch beim Veganismus darauf an, dass du deinen Körper dauerhaft die Nährstoffe zuführst, die er für langfristige Gesundheit benötigt. Wir müssen kein

⁸² National Institutes of Health: Eating red meat daily triples heart disease-related chemical (Stand: 08.01.2019), abrufbar unter <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/eating-red-meat-daily-triples-heart-disease-related-chemical>. [07.05.2020].

⁸³ Deutsche Herzstiftung e.V.: Cholesterin – Wie können sich Herzpatienten schützen?, abrufbar unter <https://www.herzstiftung.de/cholesterin.html>. [07.05.2020].

⁸⁴ M. Greger: How Do We Know that Cholesterol Causes Heart Disease?, abrufbar unter <https://t1p.de/4xg5>. [26.06.2020].

⁸⁵ R-Biopharm AG: Antibiotika im Fleisch: 5 Fakten zu Rückständen in Lebensmitteln (Stand: 13.06.2016), abrufbar unter <https://food.r-biopharm.com/de/news/antibiotics-in-meat-5-facts-about-residues-in-food-2>. [24.07.2020].

Fleisch und auch keine Eier essen, um Proteine aufzunehmen – wir finden sie zum Beispiel in hochwertigerer Form in Pflanzen wie Kichererbsen, Sojabohnen oder Linsen. Wir müssen auch keine Kuhmilch trinken, um uns Kalzium zuzuführen. Haselnüsse, Mandeln, Sesam, Rucola, Spinat oder Grünkohl sind voll davon. Es ist wissenschaftlich bestätigt, dass wir Menschen alle wichtigen Nährstoffe aus tierischen Produkten wie Fleisch, Eiern oder Milch, in noch hochwertiger Form aus Pflanzen zu uns nehmen können.⁸⁶ Und das eine ausgewogene, pflanzliche Ernährung für alle Lebensabschnitte, einschließlich der Schwangerschaft, geeignet ist.⁸⁷ Solange du sie nicht einseitig ausübst, ist sie also definitiv nicht ungesund. Die Frage eigentliche Frage ist also: sind tierische Produkte gesund? 98 Prozent des Fleisches in Deutschland stammen aus der brutalen Massentierhaltung⁸⁸, die wesentlich dazu beiträgt, dass sich in Fleischprodukten meist Rückstände von Antibiotika, Eiter oder Kot befinden. Da dir deine Gesundheit so wichtig ist: glaubst du, dass es dir guttut, Fleisch von Tieren zu essen, die ausgebeutet, in dunklen, engen Ställen zusammengepfercht und gegen ihren Willen getötet wurden? Geschmack, Gewohnheit, Tradition oder Bequemlichkeit sind die gängigen Gründe dafür, Fleisch zu essen. Das Leid, das wir den Tieren zufügen, geschieht also im Regelfall aus unnötigen, unmoralischen Gründen. Abgesehen von der ethischen Perspektive isst du mit den Körperteilen von Tieren auch automatisch Antibiotika-Reste mit, da die Medikamente den Tieren in der Massentierhaltung verabreicht werden, um die Torturen möglichst lange zu überleben. Dadurch baut dein Körper Antibiotika-Resistenzen auf, die die gewünschte Wirkung der Tabletten abschwächen, wenn du sie in einem Ernstfall benötigst.⁸⁹ Zum verdreifacht der

⁸⁶ University of Oxford: Plant-based foods are good for both health and the environment (Stand: 29.10.2020), abrufbar unter <https://www.ox.ac.uk/news/2019-10-29-plant-based-foods-are-good-both-health-and-environment>. [15.07.2020].

⁸⁷ American Dietetic Association; W. J. Craig; A. R. Mangels: Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets (Stand: Juli 2009), abrufbar unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19562864>. [24.07.2020].

⁸⁸ Bayerischer Rundfunk: Tierwohllabel - ein Ausweg aus der Massentierhaltung? (05.10.2022), abrufbar unter <https://www.daserste.de/information/wissen-kultur/w-wie-wissen/tierwohllabel-100.html>. [17.07.2020].

⁸⁹ R-Biopharm AG: Antibiotika im Fleisch: 5 Fakten zu Rückständen in Lebensmitteln (Stand: 13.06.2016), abrufbar unter <https://food.r-biopharm.com/de/news/antibiotics-in-meat-5-facts-about-residues-in-food-2>. [24.07.2020].

regelmäßige Fleischverzehr beispielsweise die Gefahr für Herzerkrankungen.⁹⁰ Die Liste der heutigen Zivilisationskrankheiten, die auf den Verzehr tierischer Lebensmittel zurückzuführen sind, ist lang. Und auch, wenn du als Veganer nicht pauschal gesund lebst, schließt du diese gesundheitlichen Risiken zumindest sicher aus. Aus eigener Erfahrung kann ich dir zudem sagen, dass es zudem ein herzerfüllendes Glücksgefühl ist, mit dem eigenen Lebensstil keine fühlenden Opfer in Kauf zu nehmen.

»Wir tun den Tieren einen Gefallen, weil wir ihnen das Leben schenken.«



Ohne uns würde es Milliarden von Nutztieren nicht geben, das stimmt. Doch egal ob Kuh, Schwein, Huhn oder ein anderes Nutztier, für das wir Menschen einen bestimmten Zweck ausgemacht haben: von einem Geschenk kann man bei dem grausamen Leben, das ihnen bevorsteht, wohl nicht sprechen. Oder würdest du dich darüber freuen, wenn du auf die Welt kommst und dein Nutzen und dein Todesdatum

⁹⁰ National Institutes of Health: Eating red meat daily triples heart disease-related chemical (Stand: 08.01.2019), abrufbar unter <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/eating-red-meat-daily-triples-heart-disease-related-chemical>. [07.05.2020].

bereits von einem fremden Lebewesen festgelegt wurde? Egal welches Nutztier du bist, du wirst in irgendeiner Form ausgebeutet und schlussendlich getötet, obwohl du nicht sterben willst. Versetze dich einfach Mal in die Lage eines weiblichen Kälbchens: du kommst auf die Welt und innerhalb der ersten 48 Stunden trennt man dich von deiner Mutter, damit du ihre kostbare Muttermilch nicht wegtrinken kannst. Du wirst in einen kleinen Käfig gesperrt und dir wird eine Marke ans Ohr getackert. Zu Trinken gibt es Muttermilch-Ersatz aus Milchpulver. Dann werden die Stellen, an denen dir bald Hörner wachsen würden, mit einem Brennstab ausgebrannt. Nach kommst du das erste Mal in Gruppenhaltung mit anderen Kälbern – ohne männliche Rinder, da diese im Grunde wertlos für die Industrie, da sie keine Milch geben. Wenn du groß genug bist, wirst du vergewaltigt und künstlich geschwängert. Dafür greift dir ein Mensch mit einem unangenehmen Griff in die Austrittsöffnung deines Darms, um Bullensamen in deiner Vagina zu hinterlassen. Nachdem du zehn Monate trächtig warst, wird dein Kalb geboren, dass dir unmittelbar nach der Geburt entrissen wird. Du kämpfst und läufst dem Anführer mit deinem Nachwuchs hinterher, bis dich ein Metallzaun an deine Grenzen bringt. Deinem Kind steht das gleiche Leben bevor, wie dir. Und auch dir selbst stehen diese Prozeduren noch einige Male bevor, bis du nach etwa 6 Jahren vor lauter Erschöpfung keine Milch mehr gibst. Dann jagt dir jemand eine Kugel in den Kopf, hängt dich an einem Bein kopfüber an eine Metalleinrichtung und schlitzt dir die Kehle auf, damit du ausbluten kannst. Das passiert, weil nur noch dein Fleisch einen Wert für die Industrie hat. Unter normalen Umständen hättest du weit über 20 Jahre alt werden können. Was ich damit sagen will ist: wenn dir ein grausames Leben bevorsteht, dann ist das kein Geschenk. Das wäre es auch nicht für einen Menschen, der in eine gewalttätige Familie hineingeboren und misshandelt wird - und schlussendlich seinen Verletzungen erliegt. Wir würden dann zu keinem Zeitpunkt behaupten, dass dieses Kind ja immerhin die Chance hatte, das Leben kennenzulernen. Niemand, kein Mensch und kein Tier, sollte dankbar für ein Leben sein müssen, dass ausschließlich aus Ausbeutung und Schmerz besteht und mit einem viel zu schnellen Tod endet.

»Veganer essen zu viele Importprodukte.«

Ist das wirklich so - oder glaubst du das nur, weil gerade exotische, pflanzliche Superfoods wie Gooji-Beeren und Avocados extrem boomen? Es gibt aktuell jedenfalls noch keine Studie, die das bestätigt. Es könnte auch sein, dass du gehört hast, dass für die Herstellung von Soja für vegane Lebensmittel in Südamerika oder auf anderen Kontinenten Regenwald abgeholzt wird. Bei den Zutaten für hier verkaufte Sojaschnitzel oder Sojasahne handelt es sich im Regelfall um europäisches Bio-Soja aus gentechnikfreier Landwirtschaft. Gen-verändertes Soja ist in Deutschland nicht einmal als Lebensmittel für Endverbraucher zugelassen. Indem du aber tierische Lebensmittel konsumierst, trägst du jedoch wesentlich zum Import von Soja als Tierfutter bei, dessen flächenintensiver Anbau beispielsweise für etwa 88 Prozent der Abholzung des Amazonas-Regenwaldes verantwortlich ist.⁹¹ Ob gerade Veganer oder eher Fleischesser viele Importprodukte essen, lässt sich aber aktuell nicht belegen. Ich kann aber definitiv für mich selbst sprechen: wer von seinem Herzen her vegan lebt, beschäftigt sich ganz bewusst mit den ethischen, gesellschaftlichen und ökologischen Folgen seines eigenen Handelns – und kennt die Probleme, die mit unseren Ernährungsgewohnheiten zusammenhängen. Deshalb kannst du davon ausgehen, dass die meisten Veganer auch bewusster auf die Herkunft ihrer Lebensmittel achten. Es ist nicht verwerflich, wenn man sich auch Mal eine Ananas oder eine Grapefruit gönnt. Am Ende ist entscheidend, dass man den Konsum solcher Importprodukten bewusst auf einem Minimum hält. Selbst wenn du als Fleischesser bewusst auf regionale Lebensmittel achtest, ist deine Ernährungsweise durch das importierte Tierfutter alles andere als frei von Importwaren. Als Veganer stehen dir wirklich tausende, regionale pflanzliche Alternativen zur Verfügung, mit denen du nicht nur Importe vermeiden, sondern auch der Abholzung der Regenwälder, dem Welthunger, der Wasserknappheit und natürlich dem Klimawandel wesentlich entgegenwirken kannst.

⁹¹ DEUTSCHER TIERSCHUTZBUND e.V.: du und das tier, Rinder als Klimasünder (Sonderdruck), abrufbar unter https://www.tierschutzbund.de/fileadmin/user_upload/Downloads/dudt-Sonderdrucke/dudt_Sonderdruck_Rinder_als_Klimasuender.pdf. [07.05.2020].

Diese solltest du nicht deshalb missen, weil du Mal gehört hast, das Veganer mehr Importprodukte konsumieren.

»Veganismus ist gefährlich für die Entwicklung von Kindern.«

Warum glaubst du, dass Veganismus gefährlich für die Kindesentwicklung ist? Die US-amerikanische *Academy of Nutrition and Dietetics*, die weltgrößte Ernährungsorganisation, hat bestätigt, dass eine gut geplante vegetarische und vegane Ernährungsweise in allen Lebensabschnitten gesund und ernährungsphysiologisch angemessen ist. Das gilt explizit auch für die Entwicklung eines Kindes. Es besteht also keine gesundheitliche Notwendigkeit dafür, dass Kinder tierische Lebensmittel wie Fleisch, Eier oder Kuhmilch zu sich nehmen müssen. Im Gegenteil: die Studien haben auch bewiesen, dass der die vegane Ernährung auch gesundheitliche Vorteile bei der Prävention und Behandlung bestimmter Krankheiten haben kann – zum Beispiel reduziert der Verzicht auf Fleisch das Risiko für Herzkrankheiten, Krebs und Typ-2-Diabetes.⁹² Aber abgesehen davon, dass der regelmäßige Verzehr Fleisch, nachgewiesen, für viele unserer heutigen Zivilisationskrankheiten verantwortlich ist, sollten wir die ethische Sichtweise nicht außer Acht lassen. Würdest du deinem Kind zeigen, wie Schweinen die Ringelschwänze abgeschnitten, Hühner die Schnäbel gekürzt oder Kühen die Kehle durchgeschnitten wird? Die wenigsten würden das machen, da es einfach brutal, abstoßend und mit Geschmack, Tradition oder Gewohnheit moralisch nicht zu rechtfertigen ist. Und wenn du deinem Kind nicht einmal zeigen kannst, wie das Fleisch auf den Teller kommt – warum legst du es deinem eigenen Nachwuchs dann auf den Teller?

»Veganismus ist nur ein Trend.«

Ein Trend ist eine erkennbare Richtung einer Entwicklung. Das ist bei der veganen Ernährung definitiv der Fall, da täglich etwa 200 neue Veganer und auch ca. 2.000

⁹² V. Melina; W. Craig; S. Levin (2016): Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets, abrufbar unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27886704>. [03.08.2020].

neue Vegetarier dazukommen.⁹³ Auch der Umsatz mit pflanzlichen Alternativen im Lebensmitteleinzelhandel ist beispielsweise von 2017 bis 2018 um 30 Prozent gestiegen.⁹⁴ Und den Begriff Veganismus gibt es bereits seit 1944, als die „Vegan Society“ gegründet wurde.⁹⁵ Dennoch ist die Philosophie hinter dem Veganismus auf lange Sicht viel mehr als nur ein Trend, da der so viele Herausforderungen unserer Zeit mit einer Klappe schlägt. So wirkt der Veganismus aus ethischer Sicht vor allem der längst nicht mehr und im Grunde zu keinem Zeitpunkt der menschlichen Entwicklung zeitgemäßen Ausbeutung von Tieren entgegen. Wer sich vegan ernährt, trägt beispielsweise dazu bei, dass in der Eierindustrie keine männlichen Küken mehr unmittelbar nach ihrer Geburt geschreddert oder vergast werden – oder dass Kühe nicht mehr vergewaltigt und künstlich geschwängert werden, damit sie ununterbrochen Milch geben. Aus ökologischer Sicht wirkst du als Veganer vor allem der globalen Erwärmung und der ebenfalls klimawirksamen Abholzung der Regenwälder entgegen. Ganz einfach, da für deine Ernährung keine Wiederkäuer mehr auf den Weiden stehen müssen, die das klimawirksame Gas Methan ausstoßen. Aber natürlich auch, weil für dich kein Sojaschrot als Tierfutter mehr importiert werden muss, dessen flächenintensiver Anbau für etwa 88 Prozent der Abholzung des Amazonas-Regenwaldes verantwortlich ist.⁹⁶ Auch aus sozialer Sicht entfaltet der Veganismus seine Wirkung. Zum Beispiel gegen den Welthunger, da wir die Pflanzen, die sonst an Tiere in der Massentierhaltung verfüttert werden, einfach selbst essen. Findest du es nicht auch merkwürdig, dass wir genügend zu essen haben, um jährlich

⁹³ ProVeg e.V.: Vegan-Trend - Zahlen und Fakten zum Veggie-Markt, abrufbar unter <https://proveg.com/de/pflanzlicher-lebensstil/vegan-trend-zahlen-und-fakten-zum-veggie-markt/>. [15.07.2020].

⁹⁴ ProVeg e.V.: Vegan-Trend - Zahlen und Fakten zum Veggie-Markt, abrufbar unter <https://proveg.com/de/pflanzlicher-lebensstil/vegan-trend-zahlen-und-fakten-zum-veggie-markt/>. [15.07.2020].

⁹⁵ Leah Leneman: No Animal Food - The Road to Veganism in Britain, 1909-1944. In: Society & Animals. Band 7, Nr. 3, 1. Januar 1999, S. 219 – 228.

⁹⁶ DEUTSCHER TIERSCHUTZBUND e.V.: du und das tier, Rinder als Klimasünder (Sonderdruck), abrufbar unter https://www.tierschutzbund.de/fileadmin/user_upload/Downloads/dudt-Sonderdrucke/dudt_Sonderdruck_Rinder_als_Klimasuender.pdf. [07.05.2020].

56 Milliarden Nutztiere zu füttern⁹⁷ – aber dass gleichzeitig mehr als 800 Millionen Menschen auf der Welt hungern müssen?⁹⁸ Alle Motive für den Veganismus sind zukunftsorientiert und darauf ausgerichtet, dass wir durch unser alltägliches Verhalten weder Tiere, noch andere Menschen, noch unseren Planeten ausbeuten. Die Bewegung basiert auf Säulen wie Gerechtigkeit, Gewaltlosigkeit und Freiheit. Es macht deshalb keinen Sinn, sie als kurzweilige Modeerscheinung zu relativieren, nur um damit zu rechtfertigen, weiterhin Fleisch zu essen. Damit machst du es dir einfach zu leicht, dich nicht weiter damit beschäftigen zu müssen. Wann Veganismus also kein Trend ist: welchen Grund hast du jetzt noch dafür, weiterhin die Körperteile von Tieren zu essen?

»Ich bin Vegetarier, das reicht doch.«



Als ich Vegetarier geworden bin, war ich auch richtig stolz darauf, diesen Schritt gemeistert zu haben. Doch dann ist mir aufgefallen, dass die Eierindustrie

⁹⁷ M. P. Rowland: 11 Facts About Your Food That Will Shock You (Stand: 03.01.2017), abrufbar unter <https://www.forbes.com/sites/michaelpellmanrowland/2017/01/03/shocking-food-facts/#62b4a09d1574>. [14.07.2020].

⁹⁸ Deutsche Welthungerhilfe e.V.: Hunger: Verbreitung, Ursachen & Folgen (Stand: 04.05.2020). <https://www.welthungerhilfe.de/hunger>. [07.05.2020].

weitermacht, weil ich immer noch Eier esse, dass die Milchindustrie weitermacht, weil ich immer noch Kuhmilch trinke sowie Käse, Butter, Joghurt und Sahne esse, dass der Treibhausgas-Ausstoß weiter extrem hoch ist, weil all die Kühe, die in übernatürlicher Anzahl gehalten werden, weiterhin Methan ausstoßen. Und dass die Kühe dennoch nach wenigen Jahren getötet werden, sobald sie keine Milch mehr geben. Ich esse dann zwar nicht mehr ihr Fleisch – aber ich trage dennoch zu Tierleid und zum Tod von Nutztieren bei.

Auch das Schreddern der männlichen Küken nimmt kein Ende, wenn ich weiter Eier esse. Warum sollte ich das alles unterstützen, wenn es pflanzliche Alternativen für Eier, Milch, Käse, Sahne, Eis und Butter gibt? Letztere zählt sogar zu den klimaschädlichsten Alltagsprodukten – und die Milchindustrie zu den grausamsten Industrien.

Der Schritt zum Veganismus ist für dich jetzt echt nicht mehr groß – der ökologische, gesellschaftliche und moralische Impact, den du jetzt noch erzielen kannst, hingegen schon. Tierische Bio-Produkte wirken diesbezüglich etwas beruhigend, doch am Ende müssen auch dafür Tiere leiden und sterben. Wenn du wirklich willst, dass für dein persönliches Vergnügen keinerlei Tiere ausgebeutet und getötet werden müssen, dann solltest du diesen letzten Schritt zur pflanzlichen Ernährung auch noch meistern.

»Es reicht doch, wenn wir das Leben der Tiere angenehmer machen.«

Natürlich sollten wir die Haltungsbedingungen für Tiere weiter verbessern. Ich habe früher auch immer gedacht das reicht, bis mir etwas aufgefallen ist. Bessere Haltungsformen ändern nichts daran, dass wir Kühe, Schweine, Hühner und andere Nutztiere misshandeln, ausbeuten und ihnen das Leben nehmen, obwohl sie nicht sterben wollen. Bio- und Tierwohllabels sorgen bei uns vielleicht für ein besseres Gewissen - doch für das Tier ändert sich leider herzlich wenig. Die Freilandhaltung ist beispielsweise einfach nur ein Marketing-Trick der Eierindustrie, da die Tiere auch dort

fern von Sonnenlicht und frischer Luft dicht an dicht in engen Scheunen gehalten. Und auch bei dieser Haltungsform werden die männlichen Küken geschreddert und Hühner viel zu früh in einem gewöhnlichen Massen-Schlachthaus mit dem Kopf in einem Elektrobad grausam getötet. Selbst wenn es andere Tötungsmethoden gäbe: kann man einem fühlenden Lebewesen, das nicht sterben will, das Leben überhaupt auf eine humane Art und Weise nehmen?

Zudem ist der Preis, den wir als Konsumenten dafür zahlen, natürlich höher als bei Produkten aus der konventionellen Tierhaltung. Diese „besseren Bedingungen“ tragen am Ende nur dazu bei, dass sich tierische Produkte als erstrebenswerte Lebensmittel etablieren, die sich nur Besserverdienende leisten können. Die Tiere spüren hingegen kaum Veränderungen in ihrem Leben, da sie weiterhin ausgebeutet, misshandelt und getötet werden, obwohl sie das nicht wollen. Wie würdest du dich fühlen, wenn du auf die Welt kommst und der gesamte Ablauf deines Lebens, sowie der Zeitpunkt an dem es endet, bereits von einer fremden Person festgelegt wurde?

Aber Mal angenommen, die Tiere hätten ein schönes Leben gehabt: das würde immer noch nicht rechtfertigen, dass wir sie einfach umbringen. Oder wie würdest du dich fühlen, wenn ich deinen Hund töte und anschließend sage: „Er hatte ja immerhin eine gute Zeit“?

»Die ganze Welt wird niemals vegan werden.«



Das habe ich früher auch immer gedacht. Doch irgendwann ist mir bewusst geworden, dass Veganismus mehr ist, als ein kurzweiliger Trend. Da ist eine Herzensangelegenheit, mit der man nicht plötzlich aufhört. Eine Lebenseinstellung, die so viele Ungerechtigkeiten auf der Welt beseitigt – aber eben auch Zeit braucht.

Es hat beispielsweise auch 400 Jahre gedauert, um weiße Amerikaner davon zu überzeugen, keine Sklaven mehr zu halten. Positive Veränderung passiert nicht von heute auf morgen, doch sie passiert stetig. Denn Ungerechtigkeiten können nicht für immer existieren. Veganer wird man nicht, weil Fleisch so schlecht schmeckt, sondern weil das eigene Herz sagt, dass es falsch ist, Tiere für das eigene Vergnügen auszubeuten, zu quälen und zu töten. Auch der Fakt, dass 800 Millionen Menschen hungern müssen⁹⁹, während wir gleichzeitig 56 Milliarden Nutztiere füttern, ist eine

⁹⁹ Deutsche Welthungerhilfe e.V.: Hunger: Verbreitung, Ursachen & Folgen (Stand: 04.05.2020). <https://www.welthungerhilfe.de/hunger>. [07.05.2020].

Ungerechtigkeit.¹⁰⁰ Und was denkst du darüber, dass der Sojaanbau für Tierfutter beispielsweise für etwa 88 Prozent der Abholzung des klimaschützenden Amazonas-Regenwaldes verantwortlich ist¹⁰¹ und damit dem Großteil aller auf der Erde lebenden Tier- und Pflanzenarten ihren Lebensraum nimmt? Hinzu kommt, dass die Viehwirtschaft jedes Jahr für mehr Treibhausgasemissionen sorgt, als alle Schiffe, Flugzeuge, LKW und Autos zusammen.¹⁰² Wir Leben auf Kosten des Planeten, anderer Menschen und auf Kosten der Tiere - und müssen begreifen, dass das nicht ewig so weitergehen kann.

Der Veganismus wirkt also sogar mehreren Ungerechtigkeiten auf einmal entgegen – das ist der Grund dafür, dass sich zu einem bestimmten Zeitpunkt in der Zukunft, alle Menschen vegan ernähren werden. Die Veränderung unserer Ernährungsgewohnheiten ist bereits jetzt spürbar. Es gibt immer mehr rein vegane Restaurants und Betriebe mit größerem veganem Angebot. Die Vielfalt an Fleischersatzprodukten und anderen pflanzlichen Lebensmitteln im Supermarkt wächst. Zudem steigt die Zahl der Veganer und Vegetarier stetig. Veganismus ist die größte Lifestyle-Bewegung auf der Welt und bringt unsere Wertvorstellungen wieder mit unserem Handeln in Einklang. Und wenn wir erst einmal die Tiere als einfühlsame, treue und unschuldige Wesen akzeptieren – wer könnte dann noch einem anderen Menschen etwas antun? Neben der Wirkung für unsere Gesellschaft erzielt der Veganismus außerdem extrem positive Effekte für unsere Gesundheit und den Planeten auf dem wir leben. Anstatt händeringend nach Argumenten gegen diese Lebenseinstellung zu suchen, sollten wir also lieber damit anfangen, nach ihr zu leben.

¹⁰⁰ M. P. Rowland: 11 Facts About Your Food That Will Shock You (Stand: 03.01.2017), abrufbar unter <https://www.forbes.com/sites/michaelpellmanrowland/2017/01/03/shocking-food-facts/#62b4a09d1574>. [14.07.2020].

¹⁰¹ DEUTSCHER TIERSCHUTZBUND e.V.: du und das tier, Rinter als Klimasünder (Sonderdruck), abrufbar unter https://www.tierschutzbund.de/fileadmin/user_upload/Downloads/dudt-Sonderdrucke/dudt_Sonderdruck_Rinder_als_Klimasuender.pdf. [07.05.2020].

¹⁰² Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO): livestock's long shadow environmental issues and options, abrufbar unter <http://www.fao.org/3/a0701e/a0701e00.pdf>. [07.05.2020].

Und selbst, wenn der Veganismus irgendwann niemanden mehr interessieren sollte, würden uns die Natur durch die globale Erwärmung, Wasserknappheit, unfruchtbare Böden und schlechte Luft zwingen, zu begreifen, was wir wirklich zum Leben benötigen – und uns wieder zum Veganismus führen.

DANKE FÜRS LESEN!

Ich bin stolz darauf, dass du dieses E-Book bis zum Ende gelesen und dich ganz bewusst mit den Irrtümern über und den Chancen durch den Veganismus beschäftigt hast. Mit diesem Wissen kannst du andere Menschen um so vieles leichter davon überzeugen, selbst ein Teil der Lösung der größten Herausforderungen unserer Zeit zu werden und unseren Planeten, sowie unzählige Lebewesen, die darauf leben, zu schützen. Schon ein einfacher Denkanstoß kann so viel positive Veränderung bewirken – es braucht lediglich Menschen, die diesen Denkanstoß geben. Ich wünsche dir viel Spaß und maximalen Erfolg bei zukünftigen Diskussionen!

Christoph

PS.: Fallen dir weitere Argumente ein? Dann lass es mich gerne wissen!

Als sinnvolle Ergänzung zu diesem E-Book kann ich dir mein Buch „Nachhaltig leben für Einsteiger“ empfehlen. Du bekommst es hier:

<https://bit.ly/nachhaltig-leben-einsteiger>



PPS.: Dieses E-Book ist kostenlos. Aber falls du mir einen kleinen Obolus als Dankeschön dalassen willst, kannst du das gerne mithilfe meiner Kaffeekasse tun: <https://www.careelite.de/kaffeekasse> - Die Spenden werden unter anderem für die Erstellung neuer, aufklärerischer Blogbeiträge im Vegan Blog bei CareElite, sowie für CleanUp Material im Kampf gegen den Plastikmüll in der Umwelt genutzt. Vielen Dank für deinen Support!