

Warum eine vegetarisch/vegane Ernährung die Nahrung der Zukunft sein sollte?

Immer noch **hungern Millionen Menschen**, vor allem Kinder, auf der ganzen Welt. Nur weil es uns gut geht und jeder genug zu essen hat, denken wenige daran, dass unser Wohlstand und vor allem unsere Ernährung mit hohem Anteil an Fleisch und Milchprodukten auch mit daran schuld sein könnte, dass diese Menschen nicht genug Nahrung haben.

Um unseren hohen Fleischkonsum zu ermöglichen, müssen wir Futtermittel, d. h. Getreide, Soja und andere Pflanzen einführen, um unsere Tiere zu füttern und das meist aus Ländern, wo bereits Nahrungsmittelknappheit herrscht. Das ist nur möglich, weil wir finanziell besser gestellt sind, als die Menschen in diesen Ländern.

Neben einer ungerechten Verteilung der Nahrung wird über die Verwendung von Nahrungsmittel zur Erzeugung von Fleisch ungeheure Mengen Nahrung verschwendet. Um 1 kg Fleisch zu erzeugen, benötigen wir bis zum 10fachen an Getreide und andere Pflanzen. Auf einem ha Land können 500kg pflanzliches Eiweiß erzeugt werden, aber nur 50kg Eiweiß aus Fleisch. Um unseren Fleischkonsum aufrechtzuerhalten nehmen wir den ärmeren Menschen die Nahrung weg, indem wir deren Ackerfläche benutzen, um unsere Tiere in der Massentierhaltung zu füttern.

Ein weiteres Problem ist die **Umweltbelastung durch die industrielle Massentierhaltung**.

Die Gülle verseucht unsere Äcker und das Grundwasser mit Nitrat, der hohe Wasserverbrauch belastet die Trinkwasserversorgung und die großen Mengen an Methan, das diese Tiere ausstoßen, belastet ebenfalls unsere Umwelt. Außerdem müssen ja viel mehr Pflanzen angebaut werden, was giftige Spritzmittel und Mengen an Kunstdünger benötigt. Auch die dadurch entstehende Umweltverschmutzung ist eine Folge der Massentierhaltung.

Ein weiterer Faktor, der mit hohem Fleischkonsum verbunden ist, sind die **Flüchtlinge**, die wegen Armut, Hunger und Kriege ihr Land verlassen.

Würden wir Ihnen helfen, auf Ihrem eigenem Land Agrarerzeugnisse anzubauen, die sie selbst verwenden könnten, würden die Armut und der Hunger dort verschwinden und damit auch oft die Kriege.

Und nicht zuletzt leidet unsere **Gesundheit an dem viel zu hohen Fleischverbrauch**

direkt durch das ungesunde Fleisch aus der Massentierhaltung und indirekt durch die Verpestung der Luft mit Keimen und die Gefahr von der Verbreitung von Epidemien durch das Halten von Tieren auf engem Raum, wodurch Viren leichter zirkulieren und auf den Menschen überspringen können (Zoonosen). Der US-Wissenschaftler M. Greger schreibt: „Industrielle Tierhaltung ist der sicherste Weg, Pandemien hervorzurufen. Bei Pandemien ist es keine Frage des Ob, sondern des Wann und des Wie. Die Sicherheitsstandard sind zu niedrig, die Tiere werden zu eng gehalten und der Einsatz von Antibiotika ist überbordend. Die Massentierhaltung ist sowohl anfällig für Pandemien als auch schuld daran“.

Über die Ursache von Fleisch für unsere Zivilisationskrankheiten wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes u. a. gibt es inzwischen viele Studien, die nachweisen, dass Fleisch höchstens in geringen Mengen für uns verträglich ist. Dazu gibt es auch Studien an Völkern, wie z. B. die Chinastudie an Millionen Chinesen oder Japanern (Okinawa), Neuguinea und viele andere. Alle weisen Sie daraufhin, dass eine pflanzen basierende Nahrung mit eventuell w e n i g Fleisch, die gesündeste Ernährung darstellt.

Vor ca. 100 Jahren (1. Weltkrieg) geriet das auf Tierzucht spezialisierte Land Dänemark unter eine Seeblockade und Hungersnot drohte. Der Naturarzt Dr. Mikkel Hinhede ordnete als Berater des Regierungschefs die Reduzierung des Tierbestandes bis auf ein fünftel und die Umstellung auf vorwiegend pflanzliche Kost an. Damit wurde nicht nur die Hungersnot abgewendet, sondern auch die zu dieser Zeit grassierende Spanische Grippe, denn in Dänemark starb so gut wie Niemand daran. Die Medizin-Zeitschrift „Lancet“berichtete darüber. Außerdem gingen Diabetes und andere Zivilisationskrankheiten deutlich zurück.

Unter der Überschrift „Sie leben von Luft und Liebe“ wurde 1970 von den in Neuguinea lebenden Ureinwohnern berichtet, die sich relativ einseitig hauptsächlich von Süßkartoffeln, etwas

Wurzelgemüse, Getreide, Grünpflanzen und Bananen ernährten. Fleisch gab es selten zu Festen. Der Eiweißanteil in der Nahrung betrug ca. 23g je Tag und Person.

E.H.A. Hipsley und sein Forscherteam staunten darüber. Sie kamen nach langen Untersuchungen zu dem Ergebnis, dass diese Menschen die Fähigkeit haben müssten, durch entsprechende Bakterien in den Eingeweiden Stickstoff aus der Luft in Eiweiß zu verwandeln. Diese Menschen waren gesund und von kräftigem Körperbau.

Fast alle Untersuchungen an Menschen, die alt wurden und Volksgruppen mit hohem Alter und guter Gesundheit, ergab eines gemeinsam: Sie **aßen alle wenig** im Vergleich zu uns: nur **ca. 1500 Kalorien** nahmen sie im Durchschnitt zu sich! Und Ihre Nahrung bestand überwiegend aus Pflanzen.

Die **Grausamkeit der industriellen Massentierhaltung** ist bestimmt nicht gut für unsere seelische Gesundheit. Sie fördert die Verrohung der Gefühle für lebende Geschöpfe, die wie wir Schmerz empfinden können.

Johann Wolfgang von Goethe: „Die religiöse Ehrfurcht vor dem was unter uns ist, umfasst natürlich auch die Tierwelt und legt dem Menschen die Pflicht auf, die unter ihm stehenden Geschöpfe zu ehren und zu schonen“.

Und es gibt wohl kaum eine einfachere, sogar kostensparende, sofort umsetzbare Möglichkeit für fast jeden von uns durch das Reduzieren von tierischer Nahrung in der Ernährung die Umweltsituation zu verbessern und Mensch- und Tierleid zu verringern.

Hier eine Liste von bekannten Menschen, die fleischlos lebten:

Pythagoras, Sokrates, Platon, Seneca, Origenes, Leonardo da Vinci, Franz von Assisi, Isaac Newton, Voltaire, Herder, Jean Paul, Henry Dunant, Mark Twain, Nikola Tesla, R. M. Rilke, Franz Kafka, Thomas Edison, Albert Schweitzer, Georg Bernhard Shaw, Charles Darwin, Alexander von Humboldt, Albert Einstein, Wilhelm Busch, Leo Tolstoi, Mahatma Ghandi, Paavo Nurmi (größter Läufer aller Zeiten), M. Rose, Paul McCartney, Bryan Adams, Martina Navratilova (Tennisstar), Carl Lewis (mehrfacher Olympiasieger), Dirk Bach, Alec Baldwin, Astrid Lindgren, O.W. Fischer, Luise Rinser, Barbara Rütting, Jane Goodall, Al Gore, Mike Tyson, A. Frid-Lyngstadt (ABBA), B. Bardot, Dustin Hoffman, Thomas Tuchel, J. Robbins, Thomas Berthold, Brendan Brazier, Dave Scott, Franz Alt, Reinhard Mey, Elke Heidenreich, Leonardo DiCaprio, Charlotte Link, Frank Elster, Bryan Adams, R. D. Precht, Alicia Silverstone, Joss Stone (von Geburt auf Vegetarier), Bernando LaPallo (mit 113 Jahren einer der ältesten Menschen der Welt) und viele andere.

„Es gibt einen schönen Traum, an dem alle Lebewesen teilhaben. Und dieser Traum beruht auf der Ehrfurcht vor dem Leben, einem Leben in Einklang mit den Gesetzen der Schöpfung, in dem unsere Umwelt respektiert und behütet wird, in dem unsere natürlichen Ressourcen weise eingesetzt statt ausgebeutet werden. Es ist die Sehnsucht nach einer wahrhaft gesunden Gesellschaft, die in Weisheit und Mitgefühl ein harmonisches Ökosystem verwaltet. Und Wenige wissen, welche entscheidende Rolle unsere Ernährungsgewohnheiten dabei spielen“.

John Robbins in „Ernährung für ein neues Jahrtausend“

*Erneuere uns mit einer reinen Speise,
mit Tau, mit ungetötetem Gericht,
mit jenem Leben, das wie Andacht leise
und warm wie Atem aus den Feldern bricht!*

Reiner Maria Rilke

*Geben wir die Hälfte dessen -
was wir krank uns machend essen,
denen, die am Hunger krank.
Könnten wir und sie genesen
und uns in frohen Stunden
gegenseitig sagen Dank.*