

Dr. med. Ernst Walter Henrich

# VEGAN

## Die gesündeste Ernährung

und ihre Auswirkungen  
auf Klima und Umwelt,  
Tier- und Menschenrechte

## DER AUTOR



Ernst Walter Henrich studierte Medizin in Köln und promovierte 1986 an der medizinischen Fakultät zum Dr. med. Nach seiner naturheilkundlichen Fortbildung erhielt er 1988 durch die Ärztekammer die Erlaubnis zum Führen der Zusatzbezeichnung „Naturheilverfahren“.

Er spezialisierte sich auf Gebiete der Gesundheitsvorsorge – insbesondere auf gesunde Ernährung und gesunde Hautpflege. Diese Spezialgebiete lehrt er seit vielen Jahren auf Fortbildungsseminaren. Sein vegan ernährter Hund Felix erreichte das erstaunliche Alter von 19 Jahren.

Wichtige aktuelle Nachrichten und wissenswerte Informationen rund um die vegane Ernährung finden Sie auf: > [www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info)

**Wenn Sie diese Broschüre weiterverteilen möchten**, senden wir Ihnen diese Broschüre gerne zu. Bitte nutzen Sie das Anforderungsformular unter: > [www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info)

### Impressum

**Vegan** – Eine ärztliche Empfehlung für die gesündeste Ernährung mit den positiven Auswirkungen auf Klima- und Umweltschutz, Tier- und Menschenrechte.

Herausgeber: Dr. med. Henrich ProVegan Stiftung (als gemeinnützig und förderungswürdig anerkannt)

Autor: Dr. med. Ernst Walter Henrich

Internet: [www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info)

E-Mail: [info@ProVegan.info](mailto:info@ProVegan.info)

Ausgabe 08/2018

# VORWORT DES AUTORS

Schon das Genie Albert Einstein sagte bereits vor Jahrzehnten:

*„Nichts wird die Gesundheit der Menschen und die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur **vegetarischen** Ernährung.“*

Erstaunliche Worte von Albert Einstein zu einer Zeit, in der man noch nicht so viel über die Zusammenhänge und die Auswirkungen der Ernährung auf Gesundheit, Umwelt, Klima, Welthunger, Tier- und Menschenrechte wusste. Hätte Albert Einstein damals bereits über die jetzigen Erkenntnisse der modernen Wissenschaften verfügen können, so wäre seine Aussage mit Sicherheit leicht modifiziert erfolgt:

*„Nichts wird die Gesundheit der Menschen und die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur **veganen** Ernährung.“*

Die vegane Ernährung enthält keinerlei tierliche Bestandteile und ist, sofern richtig und abwechslungsreich durchgeführt, aus medizinischer Sicht die gesündeste Ernährung und das Beste für Umwelt, Klima, Tiere und Menschen. Da die vegane Ernährung und vegane Lebensweise von so eminenter Bedeutung für jeden einzelnen Menschen, für die Gesellschaft insge-

samt, insbesondere für unsere Kinder und Enkel, für die Umwelt, das Klima und die Tiere ist, habe ich mich entschlossen, diese Broschüre zu publizieren. Denn nur durch genügend gute Informationen kann man auch gute Entscheidungen zum eigenen Wohl und zum Wohl anderer treffen.

Die Ernährungsgewohnheiten der Industrienationen haben dramatische Auswirkungen auf die Gesundheit der Menschen, auf den Klimawandel, auf die Umwelt insgesamt, auf das Schicksal von Milliarden Tieren und auf das Überleben von Millionen hungernder Menschen. Diese Broschüre und die Website [www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info) möchten die positiven Auswirkungen und erstaunlichen Vorteile der veganen Ernährung für Mensch, Tier, Umwelt und Klima aufzeigen.

Wichtig ist zu wissen, dass die vegane Ernährung nicht einmal Askese oder wirklichen Verzicht, sondern Schlemmen und Genuss pur bedeuten kann, wie die veganen Kochbücher und veganen Restaurants eindrucksvoll beweisen.

Den begleitenden Kurzfilm zu dieser Broschüre finden Sie unter:

> [www.ProVegan.info/kurzfilm-vegan](http://www.ProVegan.info/kurzfilm-vegan)

Dr. med. Ernst Walter Henrich

# VEGAN

## DIE GESÜNDESTE ERNÄHRUNG

Die Ernährung hat entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit: „Man ist was man isst.“ Eine optimale Ernährung eröffnet uns wunderbare Chancen, ein langes Leben bei bestmöglicher Gesundheit und guter Fitness zu verbringen. Was liegt bei dieser herausragenden Bedeutung der Ernährung näher, als sich kundig zu machen, wie gesunde Ernährung aus ernährungswissenschaftlicher Sicht unter Berücksichtigung der Ergebnisse weltweiter seriöser Studien aussieht!

Obwohl wir alle die Empfehlungen aus der Presse kennen, mehr Obst und Gemüse und weniger Fleisch zu essen, gilt Fleisch immer noch als normaler Bestandteil einer vermeintlich gesunden, ausgewogenen Ernährung. Die **gesundheitlichen Schäden durch Fleisch** wurden aber durch unzählige wissenschaftliche Studien offengelegt. 2015 haben die Experten der WHO (Weltgesundheitsorganisation) über 800 wissenschaftliche Studien zum Thema Fleisch ausgewertet und verarbeitetes Fleisch als „krebserregend“ eingestuft. Die **katastrophalen gesundheitlichen Folgen durch Milch, Käse und andere Milchprodukte** sind weit weniger oder gar nicht bekannt, aber wahrscheinlich noch gravierender als die durch Fleisch. Wenn Naturkatastrophen oder Terroranschläge Hunderte oder Tausende von Toten fordern, ist das Entsetzen gross. Wenn aber eine gesellschaftsimmanente **Fehlernährung durch Tierprodukte Millionen von Leidenden und Toten** durch Krebs, Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Alzheimer, Übergewicht und andere schwerste ernährungsbedingte Erkrankungen verursacht, wird dies mit einem erstaunlichen Gleichmut hingenommen. Während die Bevölkerung über gesunde Ernährung fehlinformiert und in die Irre geführt wird, **profitieren bestimmte Wirtschaftszweige von dieser fatalen Situation.**

**Ärzte, Kliniken, Hersteller medizinischer Geräte und Pharmakonzerne** können nur hohe Profite einfahren, wenn die Menschen an chronischen Krankheiten leiden und behandelt werden. Die **Tierindustrie** erzielt nur dann riesige Profite, wenn die Menschen krankmachende Tierprodukte wie Fleisch, Milch, Milchprodukte, Eier und Fisch konsumieren. Tückisch ist, dass die gesundheitlichen Folgen der Fehlernährung mit Tierprodukten nicht sofort, sondern meistens erst nach vielen Jahren sichtbar werden. Zwar ist der medizinische Fortschritt gewaltig, aber wir zahlen dafür in zweierlei Hinsicht einen hohen Preis. Zum einen steigen die **Gesundheitskosten** und damit die Krankenkassenbeiträge. Zum anderen werden aufgrund des medizinischen Fortschritts die durch Tierprodukte krank gewordenen Menschen immer älter. Mit Chemotherapie, Pillen, modernsten medizinischen Geräten, Operationen und anderen teuren invasiven Eingriffen werden **nicht die Ursachen, sondern die Symptome** der chronischen Erkrankungen behandelt. So schafft die moderne Medizin nicht in erster Linie mehr Gesundheit, sondern eine rasant steigende Anzahl chronisch kranker Menschen mit erhöhter Lebenserwartung. Somit wird zwar das Leben der Menschen verlängert, aber auch **deren Leiden.** Dabei sollte das Ziel einer verantwortungsvollen Medizin im Interesse der Menschen ein

langes Leben bei **besten körperlicher und geistiger Gesundheit** sein. Dies kann aber nur durch Prävention, also durch Vermeidung von chronischen Erkrankungen mittels einer **gesunden Ernährung** und eines gesunden Lebensstils erreicht werden. Aber an gesunden Menschen verdienen weder die Ärzte, die Kliniken, die Pharmaindustrie noch die Hersteller der Medizingeräte. Der Herzspezialist Dr. Caldwell B. Esselstyn schrieb dazu in seinem Buch „Prevent and Reverse Heart Disease“: „Ich fragte einmal einen jungen Herzspezialisten, der auf operative Eingriffe spezialisiert war, warum er seine Patienten nicht zu einem Ernährungsprogramm überweisen würde, das deren Erkrankungen aufhalten und rückgängig machen könne. Er antwortete mit einer freimütigen Frage: Wussten Sie, dass ich im letzten Jahr Rechnungen über mehr als 5.000.000 Dollar ausstellte?“

Wer aber hat dann ein Interesse daran, die Menschen gesund zu erhalten? Nach meinen Beobachtungen auch die meisten **Krankenkassen** nicht. Denn wie hoch auch immer die Gesundheitskosten steigen, die Versicherten werden sie durch ihre höheren Versicherungsbeiträge bezahlen müssen. Auch die **Politik** ist so fest im Griff der profitierenden Gesundheits- und Tierindustrien, dass auch von dort keine Hilfe zu erwarten ist. Ganz im Gegenteil machte die Werbung des damaligen deutschen Ernährungs- und Agrarministers Christian Schmidt für Fleisch und Wurst (sogar nach Einstufung der Weltgesundheitsorganisation als „krebserregend“) die enge Beziehung der Politik zur Tierindustrie nur allzu deutlich. Ein Minister vertrat nicht die Interessen der Volksgesundheit, sondern die Profitinteressen der Tierindustrie. Dies ist aber nur eines vieler Beispiele politischen Versagens und übler Beziehungen zwischen Industrie und Politik.

Aber es kommt noch schlimmer. Auf den ersten Blick unabhängige Ernährungsorganisationen, die offizielle Ernährungsempfehlungen für die Bevölkerung herausgeben, werden überall auf

der Welt in erheblichem Umfang **von der Tierindustrie finanziert**. Die engen Verbindungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) zur Industrie sind bekannt. Wissenschaftler in scheinbar unabhängigen Ernährungsinstitutionen erhalten z. B. gut bezahlte Beraterverträge oder sonstige lukrative Aufträge von der Fleisch-, Milch- und Eierindustrie. Werden diese Organisationen und deren Wissenschaftler unter diesen Umständen Empfehlungen gegen Produkte der Firmen aussprechen, von denen sie bezahlt werden oder in anderer Weise profitieren? Auch in der Politik sind die Interessenvertreter der Tierindustrie sehr erfolgreich tätig, denn sie machen erfolgreiche Lobbyarbeit, sitzen selbst in den Parlamenten und Regierungen. So kommen die Gesetze zum Vorteil der Industrie und zum Nachteil der Bevölkerung zustande. Genau deshalb fließen auch weltweit gigantische Summen in Form von **Subventionen** an die Tierindustrie. Alleine die EU gibt jährlich mehr als 50 Milliarden Euro für die Subventionen der Agrarindustrie aus, am meisten davon an die Tierindustrie. Selbst zusätzliche Exportprämien werden für Tierprodukte gezahlt, so dass billige Tierprodukte aus der EU den Weltmarkt überschwemmen und die Existenzen der Bauern in armen Ländern zerstören. In den Ländern mit großer Tierproduktion wird die Umwelt ruiniert.

**In den staatlichen Gremien, die offizielle Ernährungsempfehlungen festlegen, sitzen überall auf der Welt, meistens sogar mehrheitlich, Vertreter der Tierindustrie.** So gut wie immer sind diese nicht als Vertreter der Tierindustrie erkennbar. Hochdotierte Beraterverträge mit der Tierindustrie oder andere lukrative Aufträge fallen als „Nebentätigkeit“ nicht weiter auf. Professor Campbell hat als Insider in seinem Buch „China Study“ dieses System offengelegt. Ein Beispiel aus der Schweiz, wo man sich noch nicht einmal bemühte, die Verbindungen zur Tierindustrie zu verbergen: Bis vor kurzem sass die Marketingleiterin der Fleischindustrie in der „Eidgenössischen

Ernährungskommission“, die als oberste Instanz für offizielle Ernährungsempfehlungen in der Schweiz gilt und die Schweizer Regierung berät. Diese Dame war als Marketingleiterin der Fleischindustrie dafür zuständig, den Fleischabsatz zu fördern. Ist es vorstellbar, dass sich diese Dame gegen Fleisch ausspricht und sich damit gegen die Interessen ihres Arbeitgebers stellt?

Dies ist ein weltweit gängiges System der **legalen Manipulation**. In den Ernährungsgremien sitzen Lobbyisten, Ernährungswissenschaftler und Ärzte, PR- und Marketingfachleute, die von der Fleisch-, Milch- und Eierindustrie finanziert werden. Und genau diese Personen arbeiten die offiziellen Ernährungsempfehlungen für die Bevölkerung aus. Und diese Empfehlungen widersprechen deshalb so oft dem Stand der seriösen Wissenschaften, welche die negativen Auswirkungen der Tierprodukte auf die Gesundheit nachweisen. Professor Dr. T. Colin Campbell fasste das **System der Manipulation** in seinem Buch wie folgt zusammen:

*„Wir wissen enorm viel über die Verbindung zwischen Ernährung und Gesundheit. Aber die wahre Wissenschaft wird unter einem Wirrwarr von unsachlichen oder sogar gesundheitsgefährdenden Informationen begraben – verursacht durch Pseudowissenschaft, Modediäten und Propaganda der Nahrungsmittelindustrie.“*

Eine beliebte und gängige Manipulationsmethode der Tierindustrie und ihrer Helfer ist das Anzweifeln der Studien seriöser Wissenschaftler, die klare Fakten über die Gesundheitsschädlichkeit von Tierprodukten publizieren. Es werden belanglose Einzelheiten, wie z. B. an der Methodik einer Studie, kritisiert. Die Kritik ist zwar völlig willkürlich an den Haaren herbeigezogen und kann meistens auch einfach widerlegt werden. **Aber das Ziel der Tierindustrie ist erreicht: Die Studie wurde von den Helfern der Tierindustrie kritisiert und plötzlich ist die betreffende Studie „umstritten“.** Argumentieren nun seriöse

Wissenschaftler mit einer absolut seriösen Studie, dann wird dieser seriösen Studie das Zauberwort **„umstritten“** entgegengehalten. Und schon hat man es mit unfairen manipulativen Methoden geschafft, die Glaubwürdigkeit von seriösen Wissenschaftlern und ihren Studien zu beschädigen. Der normale Bürger, aber auch viele Journalisten durchschauen diese manipulativen Mechanismen nicht und setzen „umstritten“ mit „falsch“ oder „unseriös“ gleich. Die drastischen langfristigen Folgen für die Gesundheit aufgrund manipulativer Propaganda trägt der verunsicherte Bürger mit oft jahrelangem chronischen Leiden.

Beliebt und gängig ist auch die Manipulationsmethode, sich **Stoffe aus einem gesundheitsschädlichen Produkt wie Milch selektiv herauszusuchen**, die unbestritten auch wichtig in der Ernährung sind, und **mit diesen Substanzen das gesamte Nahrungsmittel manipulativ aufzuwerten**. So werben die Milchindustrie und ihre Helfer seit Jahren, dass Milch wegen ihres Gehalts an Kalzium und Eiweiss so gesund sei und für starke Knochen unverzichtbar sei. Tierliches Eiweiss, besonders das aus der Milch, ist aber ein sehr potenter **Förderer des Krebswachstums**. Dies wurde eindeutig in Studien nachgewiesen. Professor Dr. T. Colin Campbell untersuchte dies auch im Rahmen seiner „China Study“, die von amerikanischen und chinesischen Steuergeldern finanziert wurde, und stellte fest: **„Welches Protein erwies sich durchwegs stark und nachhaltig als krebs-erregend? Kasein, das 87 % des in der Kuhmilch enthaltenen Proteins ausmacht, förderte alle Stadien des Krebswachstums. Welche Proteinart erwies sich auch bei Verabreichung hoher Dosen als nicht förderlich für die Krebsentstehung? Die gefahrlosen Proteine waren pflanzlichen Ursprungs, z. B. aus Weizen und Soja.“** Es gibt unzählige weitere Studien, die die erheblichen Gesundheitsgefahren durch Milch aufzeigen.

Kalzium erhält man sogar besser aus pflanzlicher Nahrung. Die **Bioverfügbarkeit von Kalzium** aus der Milch ist im Vergleich zu verschiedenen kal-

ziureichen Gemüsesorten (z. B. Brokkoli) relativ gering. Das bedeutet, dass die Milch zwar reich an Kalzium ist, aber dieses Kalzium vom Körper nicht so gut aufgenommen und genutzt werden kann. Tierliche Eiweissquellen wie Milchprodukte, Fleisch und Eier führen zudem aufgrund des hohen Gehalts an schwefelhaltigen Aminosäuren zu **erheblichen Kalziumverlusten** über die Nieren. Man muss sich dies einmal auf der Zunge zergehen lassen: Milch wird wegen ihres schädlichen Eiweissgehalts gelobt, gleichzeitig sorgt dieser hohe Eiweissgehalt aber dafür, dass das ebenso ausgelobte Kalzium in der Milch nicht nur unwirksam bleibt, sondern offensichtlich sogar Kalzium verloren geht! **Nicht umsonst sind die Osteoporoseraten (Knochenschwund) in den Ländern am höchsten, in denen am meisten Milch getrunken wird, und am niedrigsten in den Ländern, in denen am wenigsten Milch getrunken wird. Es gibt genügend Studien, die nachweisen, dass Menschen, die viel Milch trinken, die meisten Knochenbrüche und eine höhere Sterblichkeit aufweisen.**

Selbstverständlich weiss der Normalbürger auch nichts davon, dass die Milch eine Unzahl verschiedener **Hormone** (Wachstumshormone, Schwangerschaftshormone, Sexualhormone usw.) enthält, die wegen ihrer gesundheitlichen Risiken sonst nur auf ärztliches Rezept in der Apotheke erhältlich sind. Kuhmilch dient biologisch dazu, ein Kalb innerhalb kürzester Zeit wachsen zu lassen. Wenn aber dieser **Hormoncocktail** auf einen Organismus wie den Menschen trifft, der für diese Wirkungen nicht ausgelegt ist, dann wird das gesamte Muster chronischer, oft tödlicher Erkrankungen wie z. B. Krebs durch Milch verständlich.

Das Ausloben gesundheitlicher Vorteile der Milch aufgrund von Eiweiss und Kalzium ist genauso absurd, als wenn man Giftpilze als gesund propagieren würde, nur weil unbestritten auch Vitamine und Mineralstoffe in diesen Giftpilzen enthalten sind. **Entscheidend ist vielmehr die gesundheitliche Auswirkung des gesamten**

## **Nahrungsmittels und nicht einzelne willkürlich ausgelobte Stoffe.**

Die Märchen der Tierindustrie, wonach Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte gesunde und wertvolle Nahrungsmittel seien, werden widerspruchlos von meist überforderten Verbrauchern, ahnungslosen Journalisten und von industrieabhängigen Politikern hingenommen. Nicht nur das, in vielen Staaten und der EU werden ungesunde Tierqualprodukte noch dazu massiv mit Steuergeldern subventioniert. Es ist ein unglaublicher Skandal, dass in Deutschland Pflanzenmilch mit einem Mehrwertsteuersatz von 19 % regelrecht behindert, Kuhmilch dagegen mit einem Mehrwertsteuersatz von 7 % und den zusätzlichen Subventionen massiv gefördert wird. Dieses Verhalten der Politiker ist völlig inakzeptabel, weil sie offensichtlich die **wirtschaftlichen Interessen der Tierindustrie höher bewerten als das gesundheitliche Wohlergehen der Bürger**, denen sie eigentlich in erster Linie verpflichtet sein sollten.

Gesunde Ernährung wird oft sogar in der **Presse** niedergemacht. Im Einzelfall kann nie nachgewiesen werden, ob der verantwortliche Journalist nur unwissend war oder zu enge Verbindungen zur Tierindustrie und damit wirtschaftliche Interessen hatte. Ein Beispiel: Im Jahr 2004 starb ein Kleinkind, das durch seine Eltern angeblich vegan ernährt wurde. Tatsächlich nahm das Kind aber überhaupt keine Nahrung, also auch keine vegane Kost zu sich! Das Kind wurde auch keiner ärztlichen Hilfe zugeführt, um die der Appetitlosigkeit zugrundeliegende schwere Lungenentzündung behandeln zu lassen. Das Erstaunliche an dieser Sache ist aber nicht nur, **dass das Kind überhaupt keine (gesunde vegane) Ernährung aufnahm**, sondern dass die Eltern zudem Anhänger einer sogenannten „Urkost“-Diät waren. Aber auch diese „Urkost“ hat nichts mit einer gesunden, ernährungsphysiologisch wertvollen veganen Ernährung zu tun. Die Presse hielt es wie so oft nicht für nötig, den Fall sauber

zu recherchieren oder sich mit den ernährungswissenschaftlichen Grundlagen der veganen Ernährung zu beschäftigen. Nein, die Presse verurteilte die vegane Ernährung im Interesse und zum Vorteil der Tierindustrie mit den bekannten **Vorurteilen**, obwohl der konkrete Fall nichts mit veganer Ernährung zu tun hatte. Bei der Bevölkerung bleibt aber ein falscher Eindruck über die vegane Ernährung hängen, so wie es für die Tierindustrie von Interesse ist.

Dem gegenüber stehen Millionen von Menschen, die wegen massiver Fehlernährung, insbesondere durch **Fleisch, Milch, Milchprodukte, Eier, tierliche Fette und Proteine**, an Übergewicht, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Angina pectoris, Schlaganfällen, Arteriosklerose, Osteoporose, Krebs, Diabetes, Alzheimer und weiteren chronischen Erkrankungen leiden und sterben.

Unzählige ernährungswissenschaftliche Untersuchungen der letzten Jahre offenbarten den Zusammenhang zwischen dem Konsum von Tierprodukten und diesen schweren Erkrankungen. Die Belastung von **Fisch** mit Umweltgiften wie Dioxinen und Schwermetallen wurde in den letzten Jahren intensiv untersucht und in einem erschreckend hohen Ausmass nachgewiesen.

Die Universitäten Barcelona und Granada untersuchten 2009 in verschiedenen Studien die Quecksilberbelastung von Kindern und Schwangeren und stellten einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Fischkonsum und **Quecksilberbelastung** fest. Eine erhöhte Quecksilberkonzentration beeinträchtigte eindeutig die **geistige Leistungsfähigkeit der Kinder** (Gedächtnis, Sprache) und war mit einer **Entwicklungsverzögerung** der Kinder verbunden.

Auch eine französische Studie von 2007 enthüllte, dass gerade **Fisch und Milch** die bedeutendsten Quellen für die Aufnahme von **Giftstoffen** (Dioxinen, Furanen und dioxin-like PCBs) sind.

Laut Untersuchungen des Schweizer Bundesamts für Gesundheit (BAG) von 2009 und 2013

stammen **92 % der giftigen und krebsauslösenden Substanzen in der Nahrung (Dioxine und PCB) aus Tierprodukten. Milch und Milchprodukte sind mit einem Anteil von 54 % die grössten Lieferanten für diese Giftstoffe!**

Auch das deutsche Umweltbundesamt stellt dies 2014 in einer Publikation fest: **Die Aufnahme der krebserregenden Umweltgifte Dioxin und PCP durch den Menschen erfolgt zu über 90 % mit der Nahrung über tierische Lebensmittel wie Milch, Fleisch, Fisch und Eier!**

Zitate aus der Publikation „Dioxine und dioxin-ähnliche PCP in Umwelt und Nahrungsketten“ des Umweltbundesamtes:

*„Besonders kritisch ist die hohe Toxizität und Ökotoxizität in Kombination mit der Langlebigkeit (Persistenz) der Dioxine und dl-PCBs sowie ihrer Tendenz, sich in Lebewesen anzureichern (Bioakkumulation).“*

*„Dioxine und dl-PCB sind langlebige Stoffe, die in der Umwelt nur sehr schwer abgebaut werden und sich in Lebewesen anreichern (Bioakkumulation). Für Menschen und Tiere sind sie sehr giftig. Stoffe mit dieser Kombination von Eigenschaften sind besonders gefährlich und werden auch als PBT- bzw. vPvB-Stoffe bezeichnet.“*

*„Die Dioxin- und dl-PCB-Aufnahme durch den Menschen erfolgt zu über 90 % mit der Nahrung über fetthaltige tierische Lebensmittel wie Milch, Fleisch, Fisch und Eier. Nahezu zwei Drittel dieser Aufnahme erfolgt über den Verzehr von Fleisch und Milchprodukten. Fische sind zwar – je nach Fettgehalt – vergleichsweise höher mit Dioxinen belastet, werden jedoch in kleinen Mengen in Deutschland konsumiert. Entscheidend für die toxische Wirkung sind jedoch nicht die tägliche Aufnahme, sondern die Anreicherung im Fettgewebe und in der Leber und die dabei entstehende Belastung im menschlichen Körper.“*



Eine grosse Anzahl von Studien haben einen Zusammenhang zwischen **Milchkonsum** und einer **Vielzahl schwerwiegender Erkrankungen** wie Brustkrebs, Prostatakrebs, Alzheimer, Multiple Sklerose, Parkinson, Diabetes Typ I, Diabetes Typ II, Eierstockkrebs, Osteoporose usw. aufzeigen können. Die von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) veröffentlichten Zahlen über die weltweite **Brustkrebshäufigkeit** korrelieren mit der **Höhe des Milchkonsums** in den Ländern. Der von der EU in Auftrag gegebene „EU-BST-Human-Report“, der die Auswirkungen des Milchkonsums auf die menschliche Gesundheit überprüfte, kam zu dem Schluss, dass von den Hormonen in der Milch das **Wachstum von bösartigen Tumoren**, insbesondere bei Brust- und Prostatakrebs, gefördert werden kann.

Die Millionen Kranken und Toten durch tierliche Produkte werden ohne Aufschrei in der Presse offensichtlich als „normal“ hingenommen. Wenn aber in einem Einzelfall bei einer angeblich veganen Ernährung (die aber tatsächlich nicht vegan war) bei verantwortungslosen Eltern etwas schief gelaufen ist, dann ist nicht nur der Aufschrei gross, sondern es entlädt sich eine regelrechte Empörung der Ahnungslosen und der Interessenvertreter der Tierindustrie. Diese Ergüsse der Laienpresse und Lobbyisten der Nutztierindustrie stehen **im krassen Gegensatz zu den Ergebnissen der seriösen wissenschaftlichen Ernährungsforschung und den Aussagen renommierter Ernährungswissenschaftler**. So nehmen zum Beispiel in einem gemeinsamen Positionspapier von 2003 die **Amerikanische Gesellschaft für Ernährung AND** („Academy of Nutrition and Dietetics“, früherer Name: ADA „American Dietetic Association“) und die **DC (Verband der kanadischen Ernährungswissenschaftler)** zu den gesundheitlichen Vorteilen der veganen Ernährung eindeutig Stellung. In diesen Verbänden sind die renommiertesten Ernährungswissenschaftler der USA und Kanadas zu finden. Allein die AND

hat etwa 100.000 Ernährungswissenschaftler als Mitglieder. In diesem Positionspapier heisst es u. a.:

*„Gut geplante vegane und andere Formen der vegetarischen Ernährung sind für alle Phasen des Lebenszyklus geeignet, einschliesslich Schwangerschaft, Stillzeit, früher und späterer Kindheit und Adoleszenz.“*

Auch die Aussage des renommierten deutschen Ernährungswissenschaftlers, **Prof. Dr. Claus Leitzmann**, ist eindeutig:

*„Studien mit vegan lebenden Menschen, die weltweit, aber auch von uns durchgeführt wurden, zeigen, dass Veganer/innen im Durchschnitt deutlich gesünder sind als die allgemeine Bevölkerung. Körpergewicht, Blutdruck, Blutfett- und Cholesterinwerte, Nierenfunktion sowie Gesundheitsstatus allgemein liegen häufiger im Normalbereich.“*

2009 und 2016 hat die **Amerikanische Gesellschaft für Ernährung AND** („Academy of Nutrition and Dietetics“, früherer Name: ADA „American Dietetic Association“) überarbeitete Positionspapiere zur veganen Ernährung publiziert und ihre Empfehlung für diese Ernährungsform bestärkt. Dies ist insofern bemerkenswert, als dass die Verbindungen der AND zur Industrie bekannt sind. Aber den wissenschaftlichen Daten, die für eine vegane Ernährung sprechen, konnte man sich nicht verschliessen. **Die AND kommt zu dem Schluss, dass vegetarische Ernährungsformen einschliesslich veganer Ernährung – sofern richtig durchgeführt –, gesund und nahrhaft für Erwachsene, Kleinkinder, Kinder und Heranwachsende sind und sogar chronische Krankheiten wie Herzerkrankungen, Krebs, Übergewicht und Diabetes vorbeugen und behandeln helfen können.** Das im Juli 2009 in der Zeitschrift „Journal of the American Dietetic Association“ veröffentlichte Papier repräsentiert die offizielle Grundhaltung der AND zur vegetarischen und **veganen Ernährung**:

„Die American Dietetic Association ist der Ansicht, dass gut geplante vegetarische Ernährungsformen, einschliesslich komplett vegetarischer oder veganer Ernährungsformen, gesund sind, ernährungsphysiologisch bedarfsgerecht sind und gesundheitliche Vorteile in der Prävention und der Behandlung bestimmter Krankheiten bieten. Eine gut geplante vegetarische Ernährungsform ist für Menschen aller Altersstufen geeignet, eingeschlossen Schwangere, Stillende, Kleinkinder, Kinder, Heranwachsende und Sportler.“

Im Dezember 2016 veröffentlichte die **AND** („Academy of Nutrition and Dietetics“, Amerikanische Gesellschaft für Ernährung) folgende erneute Stellungnahme:

„Es ist die Position der Academy of Nutrition and Dietetics, dass sachgerecht geplante vegetarische Ernährungsformen, einschliesslich der veganen Ernährung, gesund sind, ernährungsphysiologisch bedarfsgerecht sind und gesundheitliche Vorteile bei der Prävention und Behandlung von bestimmten Krankheiten bieten. Diese Ernährungsformen eignen sich für alle Phasen des Lebenszyklus, einschliesslich Schwangerschaft, Stillzeit, Kleinkindalter, Kindheit, Jugendalter, älteres Erwachsenenalter und für Sportler. Pflanzlich basierte Ernährungsformen sind umweltverträglicher als Kostformen, die reich an tierlichen Produkten sind, weil sie weniger natürliche Ressourcen verbrauchen und mit viel weniger Umweltschäden behaftet sind. Vegetarier und Veganer haben ein verringertes Risiko für bestimmte Erkrankungen wie ischämische Herzkrankheit, Typ 2 Diabetes, Bluthochdruck, bestimmte Arten von Krebs und Fettleibigkeit. Eine niedrige Aufnahme von gesättigten Fettsäuren und eine hohe Zufuhr von Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Sojaprodukten, Nüssen und Samen (alle reich an Ballaststoffen und sekundären

Pflanzenstoffen) sind charakteristisch für vegetarische und vegane Ernährungsformen, die niedrigere Gesamtcholesterin- und LDL-Cholesterin-Werte verursachen und eine bessere Kontrolle der Serum-Glukose ermöglichen. Diese Faktoren leisten einen Beitrag zur Verringerung chronischer Erkrankungen. Veganer benötigen zuverlässige Quellen für Vitamin B12 wie angereicherte Nahrungsmittel oder Nahrungsergänzungsmittel.“

Hier zeigt sich aber leider auch, dass grosse Organisationen wie die AND und die DC aufgrund der Mitgliederstruktur und der Verbindungen zur Tierindustrie leider Kompromisse eingehen und die vegetarische Ernährung auch als gesund bezeichnen, obwohl eine vegetarische Ernährung durch die gesundheitsschädlichen Milchprodukte und Eier sehr ungesund ist. **Gesund ist deshalb nur eine vegane Ernährung.**

Die **Ärzt Kommission PCRM** („The Physicians' Committee for Responsible Medicine“, Ärztekommision für verantwortungsbewusste Medizin) ist eine gemeinnützige Organisation, die präventive Medizin fördert, klinische Forschung durchführt und höhere Standards für Ethik und Effizienz in der Forschung fördert. Die PCRM empfiehlt **die vegane Ernährung als die gesündeste Ernährung** und begründet dies auch logisch nachvollziehbar:

„Vegane Ernährung, die keine tierlichen Produkte enthält, ist sogar gesünder als vegetarische Ernährung. Vegane Ernährung enthält kein Cholesterin und sogar weniger Fett, gesättigte Fettsäuren und Kalorien als vegetarische Ernährung, weil sie keine Milchprodukte und Eier enthält. Die wissenschaftliche Forschung zeigt, dass die gesundheitlichen Vorteile zunehmen, wenn die Menge der Nahrung aus tierlichen Quellen in der Ernährung verringert wird, was die vegane Ernährung zur gesündesten insgesamt macht.“

**Professor Dr. T. Colin Campbell**, Autor der Ernährungsstudie „The China Study“ erklärt die Vorteile einer veganen Ernährung so:

*„In der Tat zeigen diese Untersuchungsergebnisse, dass die grosse Mehrheit von vielleicht 80 bis 90 % aller Krebserkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen Formen von degenerativen Erkrankungen einfach durch eine rein pflanzliche Ernährung verhindert werden können, zumindest bis ins sehr hohe Alter.“*

*„Zudem existieren nun beeindruckende Belege, die beweisen, dass fortgeschrittene Herzerkrankungen, bestimmte relativ fortgeschrittene Krebsarten, Diabetes und einige andere degenerative Erkrankungen durch Ernährung rückgängig gemacht werden können.“*

Mehr als vierzig Jahre war **Professor Dr. T. Colin Campbell** einer der weltweit führenden und anerkanntesten Ernährungsforscher. Der emeritierte Professor an der Cornell Universität hat mehr als 300 Forschungsarbeiten verfasst. Sein Vermächtnis, das China-Projekt, ist die umfassendste Studie über Gesundheit und Ernährung, die jemals durchgeführt wurde. Sie wurde durch staatliche Forschungsgelder der USA und Chinas finanziert und deshalb auch besonders gut durch Behörden kontrolliert.

**Hier einige Zitate aus dem Buch „China Study“ von Professor Dr. T. Colin Campbell:**

*„Diejenigen Menschen, die die meisten Nahrungsmittel tierischen Ursprungs zu sich nahmen, litten am meisten unter chronischen Erkrankungen. Sogar relativ kleine Nahrungsmittelmengen tierischen Ursprungs waren mit nachteiligen Wirkungen assoziiert. Diejenigen Menschen, die den grössten Nahrungsmittelanteil pflanzlichen Ursprungs zu sich nahmen, waren am gesündesten und tendierten dazu, keinerlei chronische Erkrankungen zu haben.“*

*„Welches Protein erwies sich durchwegs stark und nachhaltig als krebserregend? Kasein, das 87 % des in der Kuhmilch enthaltenen Proteins ausmacht, förderte alle Stadien des Krebswachstums.“*

*Welche Proteinart erwies sich auch bei Verabreichung hoher Dosen als nicht förderlich für die Krebsentstehung? Die gefahrlosen Proteine waren pflanzlichen Ursprungs, z. B. aus Weizen und Soja.“*

*„Nährstoffe aus Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs steigerten das Tumorstadium, während Nährstoffe aus pflanzlichen Nahrungsmitteln die Tumorentwicklung reduzierten.“*

*„Die enge Verbindung einer tierproteinreichen, fettreichen Ernährung mit Sexualhormonen und einer frühen Menarche, von denen beide das Brustkrebsrisiko erhöhen, ist eine wichtige Beobachtung. Sie verdeutlicht, dass wir unsere Kinder keine Kost, die reich an Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs ist, konsumieren lassen sollten.“*

*„Der Konsum tierischen Proteins war in der China Study auf überzeugende Weise mit der Krebshäufigkeit in Familien assoziiert.“*

*„Die Menschen, die am meisten Tierprotein zu sich nahmen, leiden am häufigsten an Herzerkrankungen, Krebs und Diabetes.“*

*„Diese Ergebnisse (...) zeigen, dass Herzerkrankungen, Diabetes und Adipositas mit Hilfe einer gesunden Ernährungsweise reversibel sind, also rückgängig gemacht werden können.“*

*Andere Untersuchungen zeigen, dass verschiedene Krebserkrankungen, Autoimmunerkrankungen, der Zustand von Knochen und Nieren, das Sehvermögen und altersbedingte Hirnschäden (wie kognitive Störungen und Alzheimer) in einem überzeugenden Ausmass durch Ernährung beeinflusst werden.“*

Am wichtigsten ist der Umstand, dass die Ernährungsweise, die diese Erkrankungen rückgängig machte und/oder verhindern konnte, aus denselben vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln bestand, die sich sowohl in meinen experimentellen Forschungen als auch in der China Study als optimal gesundheitsfördernd erwiesen hatten. Die Ergebnisse stimmten überein.“

„Die jetzigen wissenschaftlichen Belege, von Forschern auf der ganzen Welt zusammengetragen, zeigen, dass die gleiche Ernährung, die für die Krebsprävention gut ist, genauso gut für die Prävention von Herzerkrankungen ist, genauso gut wie für Adipositas, Diabetes, Katarakt (Linsentrübung), Makuladegeneration, Alzheimer, kognitive Störungen, Multiple Sklerose, Osteoporose und andere Erkrankungen. Darüber hinaus kann diese Ernährung jedem nützen, unabhängig von der jeweiligen genetischen Veranlagung oder der persönlichen Disposition. Allen diesen Erkrankungen, und vielen anderen, liegt dieselbe Ursache zugrunde: Eine ungesunde, grösstenteils toxische Ernährungs- und Lebensweise, die einen Überschuss von krankheitsfördernden Faktoren und einen Mangel an gesundheitsfördernden Faktoren aufweist; in anderen Worten ausgedrückt: Die westliche Ernährung. In umgekehrter Richtung gibt es eine Ernährungsform, die allen diesen Krankheiten entgegenwirkt: Eine Ernährung, die auf vollwertigen Nahrungsmitteln pflanzlichen Ursprungs basiert.“

„Kurz gesagt handelt es sich dabei um den vielfältigen Gesundheitsnutzen pflanzlicher Nahrungsmittel und die weitgehend unbeachteten Gesundheitsrisiken von Nahrungsmitteln tierischer Herkunft, welche alle Fleischarten, Milchprodukte und Eier beinhalten.“

„Ich war zu der Erkenntnis gekommen, dass einige unserer hoch gepriesenen Konventionen falsch sind und die wahre Gesundheit in gros-

sem Ausmass verschleiert wurde. Am bedauerlichsten ist, dass die ahnungslose Öffentlichkeit den höchsten Preis bezahlt hat.“

„Ich will verwirrungsstiftende Informationen beseitigen, Gesundheit wieder einfach machen und dabei meine Behauptungen auf wissenschaftliche Beweise stützen, die aus Forschungen resultieren, die von Fachleuten durchgeführt wurden.“

„Eine der für mich persönlich erfreulichsten Erkenntnisse der Ernährungsforschung ist, dass gute Ernährung und gute Gesundheit einfach zu erreichen sind. Der biologische Zusammenhang zwischen Essen und Gesundheit ist ausserordentlich komplex, aber die Botschaft ist dennoch einfach. Die Empfehlungen aller massgeblichen Studien sind so einfach, dass ich sie in einem einzigen Satz zusammenfassen kann: Essen Sie vollwertige, pflanzliche Nahrungsmittel und reduzieren Sie den Konsum von raffinierten (Erklärung: verarbeiteten), mit Salzen und Fetten angereicherten Speisen auf ein Mindestmass.“

„Egal ob Wissenschaftler, Ärzte und politische Entscheidungsträger daran glauben, dass die Öffentlichkeit etwas ändern wird oder auch nicht, so muss der Laie darüber Bescheid wissen, dass eine Ernährung, die auf vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln basiert, bei weitem die gesündeste Ernährungsform ist.“

**Dr. Caldwell B. Esselstyn** wurde 1994/1995 in die Liste der besten Ärzte der USA aufgenommen. Er führte z. B. den ehemaligen US-Präsidenten Bill Clinton zu einer veganen Ernährung. Dr. Esselstyn schrieb das Buch „**Prevent and Reverse Heart Disease**“.

In diesem Buch berichtet er über seine in den 80er und 90er Jahren durchgeführte Studie mit schwer herzkranken Patienten, denen durch Medikamente oder Operationen nicht mehr zu helfen war und die oftmals nicht mehr lange zu

leben hatten. Alle Patienten, die sich strikt an seine fettarme vegane Ernährung hielten, überlebten nicht nur bis zur Fertigstellung seines Buches, sondern gewannen sogar ihre Gesundheit zurück. Dies ist umso bemerkenswerter, da die koronare Herzkrankheit in den westlichen Industrieländern noch vor Krebs die häufigste Todesursache ist!

Nach den Erkenntnissen von Dr. Esselstyn und anderen Wissenschaftlern braucht keine koronare Herzerkrankung jemals zu entstehen, weil sie fast ausnahmslos ernährungsbedingt durch Fleisch, Milch, Milchprodukte, Eier und Fisch verursacht werden. Dr. Esselstyn erklärt deshalb deutlich, warum auch **eine vegetarische Ernährung nicht gesund** ist:

*„Der Verzehr von Fett bewirkt, dass der Körper selbst hohe Mengen an Cholesterin produziert, weshalb Vegetarier, die Öle, Butter, Käse, Milch, Eis, glasierte Donuts und gefülltes Gebäck essen, eine koronare Herzkrankheit entwickeln, obwohl sie Fleisch vermeiden.“*

Deshalb verwundert es auch nicht, dass es Studien gibt, in denen die Vegetarier sogar einen schlechteren Gesundheitsstatus aufweisen als Fleischesser. Denn oftmals wird das fehlende Fleisch mit den besonders gesundheitsschädlichen Milchprodukten überkompensiert. Dr. Esselstyn betont in allen seinen öffentlichen Auftritten und in seinem Buch, dass nur eine rein pflanzliche Ernährung ohne Tierprodukte gesund ist und Herzkrankheiten verhüten oder heilen kann. Er lehnt jede Abweichung von einer streng veganen Ernährung ab:

*„Der Schlüssel zum Erfolg besteht darin, auch die Details zu beachten. In unserem Programm eliminieren wir die Aufnahme aller Bausteine der Arteriosklerose vollständig. Ohne Ausnahme. Patienten müssen den Satz ‚Ein bisschen kann nicht schaden.‘ aus ihrem Vokabular und Denken streichen. Heute wissen wir, dass das*

*Gegenteil richtig ist: Schon ein bisschen kann schaden – und schadet auch tatsächlich.“*

Bill Clinton heilte durch eine vegane Ernährung, bei der er sich strikt an die Prinzipien von Professor Campbell und Dr. Esselstyn hielt, seine schwere koronare Herzkrankheit, die sein Leben ernsthaft bedrohte und sogar mehrere schwere operative Eingriffe nötig machte. Bill Clinton sagte dazu in einem Interview:

*„Ich habe damit aufgehört, Fleisch, Käse, Milch und sogar Fisch zu essen. Auch esse ich überhaupt keine Milchprodukte mehr.“ Und weiter: „Ich entschied mich für diese Ernährung, um die Chancen auf mein langfristiges Überleben zu maximieren.“*

Trotz der überwältigend eindeutigen Beweislage aufgrund der seriösen wissenschaftlichen Fakten verbreiten grosse Teile der Presse, Politiker, unwissende Ärzte und vermeintliche „Ernährungsexperten“ lieber **Unwahrheiten** und **Irreführungen** der Tierindustrie und **falsche Lehrmeinungen** vergangener Zeiten. Insgesamt ist dies ein **gesundheitspolitischer Skandal** ersten Ranges. Die Prävention, also die Verhütung von Krankheiten sollte, ja müsste mindestens einen so wichtigen Rang in der Medizin einnehmen wie die Behandlung von Krankheiten.

Aber im milliardenschweren Gesundheitssystem wird das grosse Geld mit den Behandlungen von chronischen ernährungsbedingten Krankheiten verdient. Massive präventive Gesundheitspolitik würde dieser Gesundheitsindustrie einen Grossteil ihrer Geschäftsgrundlagen entziehen. Kein Wunder, dass bei dieser unglückseligen Gemengelage von Gesundheits- und Tierindustrie und massiver Fehlinformation die Prävention von Erkrankungen durch eine gesunde Ernährung weitestgehend auf der Strecke bleibt. So schliesst sich der Kreis, bei dem Menschen, Tiere und Umwelt massiv Schaden nehmen. Somit bleibt nur das **Eigeninteresse desjenigen Bürgers**, der

mit einem Mindestmass an Vernunft und Intellekt ausgestattet ist, im Interesse seiner Gesundheit auf seine Ernährung selbst zu achten.

Eine richtig durchgeführte, abwechslungsreiche **vegane Ernährung ist die gesündeste Kostform** und die **einzige wirklich gesunde Ernährung**. Allerdings wird aus einer Ernährung, aus der man lediglich Fleisch, Milch, Käse, Eier und Fisch weglässt, nicht automatisch eine gesunde Nahrung. **Denn eine falsch zusammengestellte, nicht abwechslungsreiche vegane Ernährung mit zu viel raffinierten Zuckern und zu vielen zugesetzten Ölen/Fetten ist auch ungesund!**

Dies gilt trotz der in vielen wissenschaftlichen Ernährungsstudien festgestellten Tatsache, dass die Mehrzahl der sich vegan ernährenden Menschen einen besseren Gesundheitsstatus aufweisen als Fleischesser und Vegetarier.

Es sei an dieser Stelle noch einmal betont, dass eine vegetarische Ernährung keinen gesundheitlichen Vorteil hat (einen ethischen schon gar nicht) und dass die zumeist besseren Gesundheitswerte der Vegetarier im Vergleich zu Fleischessern auf einen insgesamt gesünderen Lebensstil der gesundheitsbewussten Vegetarier zurückzuführen sind.

Denn Milch und Milchprodukte sind bei Betrachtung der wissenschaftlichen Studien die gesundheitsschädlichsten Nahrungsmittel überhaupt (Stichworte: Hormongehalt, kanzerogene tierliche Proteine, kanzerogene Umweltgifte, gesättigte Fette).

Bei der veganen Ernährung verdient die Versorgung mit **Vitamin B12** besondere Beachtung, denn Vitamin B12 wird nur von Bakterien gebildet. Es findet sich daher vor allem in leicht verderblichen tierlichen Produkten. Es gibt Hinweise darauf, dass ungereinigte pflanzliche Nahrungsmittel unter bestimmten Bedingungen auch Vitamin B12 enthalten können. Da dies aber eine zu unsichere Quelle darstellt, wird an dieser Stelle nicht darauf eingegangen.

Die Möglichkeit einer Unterversorgung mit Vitamin B12 wird ständig als das grosse Argument gegen eine vegane Ernährung von vermeintlichen „Experten“ angeführt. Dabei leiden auch viele Mischköstler unter einem Vitamin-B12-Mangel. Aus ärztlicher Sicht gehört zu einer gesunden veganen Ernährung zwingend die Einnahme einer Vitamin-B12-Nahrungsergänzung, auch wenn es Veganer geben mag, die nie eine Vitamin-B12-Nahrungsergänzung genommen haben. Möglich sind auch mit Vitamin B12 angereicherte Lebensmittel oder eine B12-Zahncreme. Alternativ kommt nur eine regelmässige Überprüfung der Vitamin-B12-Konzentration im Blut in Frage.

Vergleicht man aber das Einhalten dieser kleinen Vorsichtsmassnahme mit den erwiesenen grossen gesundheitlichen Gefahren durch den Verzehr von Fleisch, Milch, Käse, Eiern und Fisch, so erkennt man sofort, wie unsinnig und absurd es wäre, nur wegen Vitamin B12 gesundheitsschädliche Tierprodukte zu essen.

**Es wäre nicht nur völlig unverhältnismässig, es wäre ein Irrsinn, einen eventuellen Mangel an dem Vitamin B12, der noch nicht einmal sicher ist und leicht durch angereicherte Nahrungsmittel und ein Nahrungsergänzungsmittel behoben werden kann, durch eine massive gesundheitliche Gefährdung durch Tierprodukte ausgleichen zu wollen.**

Wenn man die wissenschaftliche Literatur auswertet, dann ergeben sich die nachfolgenden einfachen Ernährungsrichtlinien:

<b>DIE 7 REGELN EINER GESUNDEN VEGANEN ERNÄHRUNG</b>	
<b>Regel 1</b>	So abwechslungsreich wie möglich ernähren!
<b>Regel 2</b>	Vitamin B12 als Nahrungsergänzung nehmen, im Winter Vitamin D (entweder veganes Vitamin D2 oder Vitamin D3 veganer Herkunft), Jod erhalten Sie aus Algen oder Jodsalz, das Sie aber bitte sparsam verwenden.
<b>Regel 3</b>	Vitamin-C-haltige Getränke oder Nahrungsmittel zu den Mahlzeiten, um die Eisenaufnahme zu optimieren.
<b>Regel 4</b>	Raffinierten Zucker und Auszugsmehl meiden.
<b>Regel 5</b>	Zusätzliche Fette / Öle nur in geringen Mengen (Herzkranke sollten auf zusätzliche Fette / Öle völlig verzichten). Dies gilt aber nicht für vegane Kleinkinder. Grundsätzlich sollte man Fette in Form von gesunden vollwertigen Nahrungsmitteln wie Samen und Nüssen aufnehmen! <i>Typ: Omega-3-Fettsäuren bezieht man am besten aus frisch gemahlene Leinsamen.</i>
<b>Regel 6</b>	Industriell verarbeitete Nahrungsmittel (wie z. B. Pflanzenöle, Streichfette, raffinierter Zucker) eher selten oder gar nicht konsumieren.
<b>Regel 7</b>	Frische Früchte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornprodukte bevorzugen. Sie sind das Fundament einer gesunden veganen Ernährung.

Lesen Sie bitte das **Buch „China Study“ von Professor Dr. Campbell**. Noch besser: Studieren Sie dieses Buch! Es wird mit Sicherheit eines der wichtigsten Bücher Ihres Lebens werden. Denn es geht um Ihre zukünftige Gesundheit und Lebensqualität, aber auch um die Gesundheit und das Leben Ihrer Kinder, für die Sie die Verantwortung tragen.

Sehr zu empfehlen ist auch das Buch „How not to die“ des Arztes Dr. Michael Greger. Es ist auch in deutscher Sprache erhältlich. Dr. Greger belegt alle Aussagen mit wissenschaftlichen Studien.

**Dr. Esselstyn** erinnert in seinem Buch „**Prevent and Reverse Heart Disease**“ daran, dass im Alter von **nur 12 Jahren 70 %** aller amerikanischen Kinder durch die typische westliche Ernährung

mit Fleisch, Milch, Milchprodukten und raffinierten Zuckern Fettablagerungen in ihren Arterien aufweisen, also die direkten Vorläufer einer Herzerkrankung. Professor Campbell berichtet in seinem Buch über eine Untersuchung an im Krieg gefallenen amerikanischen Soldaten, die im Durchschnitt **nur 22 Jahre** alt waren. **77,3 %** der untersuchten Herzen wiesen ausgeprägte Anzeichen für eine Herzerkrankung auf. Im Alter von 22 Jahren! Übergewichtige und Untaugliche wurden vorher schon ausgemustert!

**Jedes Kind verdient, durch die gesündeste Ernährung die bestmöglichen Startchancen ins Leben bei bester körperlicher und geistiger Gesundheit zu erhalten. Jedem Kind steht deshalb die gesündeste Ernährung, also eine**



**gesunde, abwechslungsreiche vegane Kost zu. Eine der wichtigsten Verantwortungen der Eltern bzw. der Erziehungsberechtigten liegt darin, sich im Interesse ihrer Kinder seriöses, wissenschaftlich fundiertes Ernährungswissen anzueignen und dieses konsequent in der Praxis umzusetzen.**

Sorgen Sie auch für das Leben und die Gesundheit Ihrer Haustiere, für die Sie die Verantwortung tragen. Denn die vegane Ernährung ist nicht nur für Menschen am gesündesten. Der in der Regel bessere Gesundheitszustand und das höhere Lebensalter vegan ernährter Hunde ist einfach erklärbar. Der Unterschied liegt nicht im Nährstoffgehalt, denn Hunde und Katzen erhalten sowohl durch richtig zusammengestelltes fleischhaltiges Futter als auch durch richtig zusammengestelltes veganes Futter alle erforderlichen Nährstoffe. Es kommt also ernährungsphysiologisch nicht darauf an, **woher** ein Tier die Nährstoffe bezieht, sondern **DASS** es alle Nährstoffe erhält. Der Unterschied zwischen beiden Fütterungsarten und der gleichzeitige Vorteil der veganen Fütterung liegt vielmehr darin begründet, dass veganes Futter im Vergleich zu fleischhaltigem Futter viel weniger oder gar nicht mit gesundheitsschädlichen Stoffen belastet ist.

Nach den Untersuchungen des Schweizer Bundesamts für Gesundheit, des deutschen Bundesumweltamts und nach Untersuchungen anderer Wissenschaftler stammen bereits in den Nahrungsmitteln für den menschlichen Verzehr über 90 % aller Giftstoffe aus Tierprodukten! In Tiernahrungsmitteln kommen zusätzlich noch die Schlachtabfälle hinzu, die für den menschlichen Verzehr nicht geeignet sind. Entscheidend sind aber die Forschungsergebnisse von Professor Dr. T. Colin Campbell und anderer Wissenschaftler, die in Untersuchungen an Tieren feststellten, dass gefüttertes Tierprotein der stärkste Förderer von Krebs ist. Die von Natur aus in Tierprodukten enthaltenen Hormone

sind nach den Ergebnissen vieler wissenschaftlicher Studien ebenfalls starke Förderer des Krebswachstums. Auch Biofleisch und Biomilch enthalten natürlicherweise diese krebsfördernden Substanzen!

Die Bedeutung einer veganen Fütterung zeigt auch die Tatsache, dass vor einiger Zeit der laut Guinnessbuch der Rekorde mit 27 Jahren älteste Hund der Welt streng vegan gefüttert wurde. Mehr über den ältesten Hund hier:

> [www.care2.com/greenliving/vegetarian-dog-lives-to-189-years.html](http://www.care2.com/greenliving/vegetarian-dog-lives-to-189-years.html)

Mein eigener Hund wurde 19 Jahre alt und während seiner letzten 16 Lebensjahre vegan gefüttert.

Eine Erfahrung habe ich im Laufe der Jahre immer wieder gemacht: **Wer gegen vegane Ernährung ist, weiss zu wenig darüber oder er verdient an tierlichen Produkten.**

Zur Umstellung auf eine vegane Ernährung sagt Professor Campbell:

*„Der erste Monat kann eine Herausforderung sein, aber danach wird es viel leichter. Und für viele von Ihnen wird es ein wahrer Genuss werden. Ich weiss, dass es schwer zu glauben ist, bevor man es selbst erlebt hat, aber Ihr Geschmackssinn ändert sich, wenn Sie nur pflanzliche Nahrungsmittel zu sich nehmen ... Im Endeffekt ist es so, dass Sie pflanzliche Nahrungsmittel mit grosser Freude und grosser Befriedigung geniessen werden können, wenn auch die Übergangsphase eine Herausforderung in psychologischer und praktischer Hinsicht darstellen kann. Es braucht Zeit und ein wenig Anstrengung. Vielleicht bekommen Sie von Ihren Freunden und von Ihrer Familie keinerlei Unterstützung. Aber der gesundheitliche Nutzen ist nichts Geringeres als ein Wunder. Und Sie werden überrascht sein, wie leicht es ist, wenn Sie einmal neue Gewohnheiten entwickelt haben.“*



## Referenzen und zum weiteren Studium sehr zu empfehlen:

- „China Study“ von T. Colin Campbell, 2. Deutsche Auflage, Verlag Systemische Medizin, ISBN 978-3-86401-001-9
- „Prevent and Reverse Heart Disease“ von Caldwell B. Esselstyn, Avery (Penguin Group) New York 2008, ISBN-10: 1-58333-272-3
- „HOW NOT TO DIE“ von Michael Greger, Verlag Unimedica, 2016, deutschsprachige Ausgabe, ISBN 978-3-946566-12-0
- „Milch besser nicht“ von Maria Rollinger, JOU-Verlag, ISBN 3-00-013125-6
- Kleine Zusammenfassung der gesundheitlichen Schädigungen durch Milchprodukte, [www.ProVegan.info/schaedigung-milch](http://www.ProVegan.info/schaedigung-milch)
- „Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt“ von John Robbins (in deutscher Sprache), Hans-Nietsch-Verlag, ISBN 3-034647-50-2, Ein fantastisches Buch – sehr zu empfehlen!
- Ärztekommision PCRM, The Physicians’ Committee for Responsible Medicine, [www.pcrm.org](http://www.pcrm.org)
- „Vegane Ernährung“ von Langley, 1995 erschienen im EchoVerlag, Göttingen
- Positionspapier der „Academy of Nutrition and Dietetics“ (Amerikanische Gesellschaft für Ernährung, früherer Name: ADA, „American Dietetic Association“) zu den gesundheitlichen Vorteilen der vegetarischen und veganen Ernährung von 2003, 2009 und 2015; im Internet unter: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12778049](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12778049), [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19562864](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19562864), [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25911342](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25911342)
- Auflistung ernährungswissenschaftlicher Studien aus aller Welt: [www.ProVegan.info/studien](http://www.ProVegan.info/studien)
- Film auf DVD „Gabel statt Skalpell“. Sehr guter, sehr informativer Film über die Arbeiten von Prof. Campbell, Dr. Esselstyn und anderen Wissenschaftlern.
- TV-Bericht des NDR (Norddeutscher Rundfunk, ARD) über die gesundheitlichen Gefahren von Milch: [www.ProVegan.info/video-milch](http://www.ProVegan.info/video-milch)
- Ein lesenswerter Aufsatz über vegane Ernährung in Englisch von der Gentle-World-Autorin Angel Flinn: [www.care2.com/causes/animal-welfare/blog/vegan-123/](http://www.care2.com/causes/animal-welfare/blog/vegan-123/)
- Umweltgifte in der Nahrung: [www.ProVegan.info/umweltgifte](http://www.ProVegan.info/umweltgifte)  
[www.ProVegan.info/giftstoffe](http://www.ProVegan.info/giftstoffe)
- „Vegan Gesund – sich besser fühlen und deutlich leistungsfähiger werden mit der gesündesten Ernährung“ Das Kochbuch und Standardwerk der vegan gesunden Küche von Gourmetkoch Raphael Lüthy und Dr. med. Ernst Walter Henrich. ISBN 978-3-00-047572-6
- Vegane Haustierernährung: [www.ProVegan.info/haustierernaehrung](http://www.ProVegan.info/haustierernaehrung)
- „Earthlings“ ist eine beeindruckende Dokumentation über die Situation der Tiere mit dem Schauspieler Joaquin Phoenix als Kommentator:
  - Englische Version: [www.ProVegan.info/video-earthlings-en](http://www.ProVegan.info/video-earthlings-en)
  - Deutsche Version: [www.ProVegan.info/video-earthlings-de](http://www.ProVegan.info/video-earthlings-de)
- Dokumentation „Cowspiracy“: [www.cowspiracy.com](http://www.cowspiracy.com)
- Begleitender Kurzfilm zu dieser Broschüre: [www.ProVegan.info/kurzfilm-vegan](http://www.ProVegan.info/kurzfilm-vegan)
- „Einfach. Bewusst. Leben.“ Video über die Vorteile der veganen und die Folgen der nichtveganen Lebensweise: [www.youtube.com/watch?v=treBKKrWtTU](http://www.youtube.com/watch?v=treBKKrWtTU)

# VEGAN

## FÜR MENSCHENRECHTE

Weltweit hungern etwa 1 Milliarde (1.000.000.000) Menschen. Jede Sekunde stirbt auf diesem Planeten ein Mensch an Hunger, 30 Millionen (30.000.000) Menschen im Jahr.

Täglich sterben zwischen 6.000 und 43.000 Kinder an Hunger, während ca. 40 % der weltweit gefangenen Fische, ca. 50 % der weltweiten Getreideernte und 90 – 98 % der weltweiten Sojaernte an die „Nutztiere“ verfüttert werden!



80% der hungernden Kinder leben in Ländern, die einen Nahrungsüberschuss produzieren, doch die Kinder bleiben hungrig und verhungern, weil der Getreideüberschuss an Tiere verfüttert bzw. exportiert wird. Die Verfütterung von pflanzlicher Nahrung zur Erzeugung gesundheitsschädlicher Tierprodukte ist eine Absurdität, ein Skandal und eine Verschwendung der Superlative: Für die Erzeugung von nur 1 kg Fleisch sind je nach Tierart bis zu 16 kg pflanzlicher Nahrung und 10 – 20 Tonnen (10.000 – 20.000 Liter!) Wasser notwendig. Über den Umweg der Tierprodukte werden also riesige Mengen der Kalorien der pflanzlichen Nahrung verschwendet, die dann den Menschen nicht mehr zur Verfügung stehen.

Aus der „Dritten Welt“ werden pflanzliche Nahrungsmittel für die „Nutztierhaltung“ in die Industrienationen exportiert, obwohl in diesen armen Staaten Kinder und Erwachsene hungern und an Hunger sterben. Sie kennen sicher die bekannte Redewendung: „Die Tiere der Reichen essen das

Brot der Armen“. Beispielsweise kam es 1984 nicht deshalb zu einer Hungersnot in Äthiopien, weil die dortige Landwirtschaft keine Nahrungsmittel produziert hatte, sondern weil diese Nahrungsmittel nach Europa exportiert und dort an „Nutztiere“ verfüttert wurden. Während der Hungerkrise, die zehntausende Menschen das Leben kostete, importierten europäische Staaten aus Äthiopien Getreide, um damit Hühner, Schweine und Kühe zu füttern. Wäre das Getreide dazu verwendet worden, die äthiopischen Menschen vor Ort zu ernähren, hätte es keine Hungersnot gegeben. In Guatemala sind etwa 75 % der Kinder unter 5 Jahren unterernährt. Trotzdem werden jährlich weiterhin über 17.000 Tonnen Fleisch für den Export in die USA produziert.

Für die Mästung dieser Tiere sind gigantische Mengen an Getreide und Soja notwendig, die den unterernährten Kindern fehlen. Anstatt die Hungernden der Welt zu ernähren, nehmen wir ihnen die Nahrung, um damit die gequälten „Nutztiere“

zu mästen und unsere krankmachende Sucht nach Fleisch, Eiern und Milch zu befriedigen. Durch den riesigen Bedarf der Tierindustrie an Soja und Getreide steigen zusätzlich noch die Preise dieser Nahrungspflanzen an, so dass sie für viele Menschen in den Hungerländern unerschwinglich werden.

Die britische Zeitschrift „**The Guardian**“ erklärte schon im Jahr 2002:

*„Es erscheint jetzt offensichtlich, dass eine vegane Ernährung die einzige ethische Antwort auf das weltweit dringlichste Problem sozialer Ungerechtigkeit (Welthunger) ist.“*

Nach Angaben von **Dr. W. Bello**, Direktor des „Institute for Food and Development Policy“,

*„... gibt es genug Nahrung auf der Welt für alle. Aber tragischerweise wird ein Grossteil der Nahrung und Fläche der Welt dazu benutzt, Rinder und andere Nutztiere zu erzeugen – also Nahrung für die Reichen – während Millionen Kinder und Erwachsene an Fehl- und Unterernährung leiden.“*

Die Aussage des „**WorldWatch Institute**“ ist eindeutig:

*„Fleischverzehr ist ein ineffizienter Nutzen des Getreides – das Getreide wird effizienter genutzt, wenn die Menschen es verzehren. Ein ständiges Ansteigen der Fleischerträge hängt davon ab, ob Tieren Getreide gefüttert wird, was zu einem Konkurrenzkampf um Getreide zwischen der zunehmenden Zahl an Fleischessern und den Armen dieser Welt führt.“*

Der bereits vorher erwähnte **Dr. W. Bello**, Direktor des „Institute for Food and Development Policy“, betont, dass das Züchten von Tieren für Fleisch eine Ressourcenverschwendung ist:

*„... Fast-Food Ernährung und die Gewohnheit des Fleischverzehrs unter den Reichen auf*

*dem Planeten unterstützen ein globales Nahrungssystem, das Nahrungsmittelressourcen von den Hungernden abzieht.“*

**Philip Wollen** ist der ehemalige Vizepräsident der Citibank, der im Alter von 34 Jahren vom australischen Magazin für Wirtschaft in die Top-40-Liste der einflussreichsten Führungskräfte aufgenommen wurde. Mit 40 Jahren änderte er sein Leben völlig, weil er seinen Beitrag gegen die Verbrechen an Tieren, Menschen und Umwelt leisten wollte:

*„Wenn ich um die Welt reise, sehe ich, wie arme Länder ihr Getreide an den Westen verkaufen, während ihre eigenen Kinder in ihren Armen verhungern. Und der Westen verfüttert dieses Getreide an ihre ‚Nutztiere‘. Nur damit wir ein Steak essen können? Bin ich denn der einzige, der sieht, dass das ein Verbrechen ist? Glauben Sie mir, jedes Stück Fleisch, das wir essen, ist ein Schlag in das verweinte Gesicht eines hungrigen Kindes. Wenn ich diesem Kind in die Augen blicke, wie kann ich dann noch schweigen? Die Erde kann genug Nahrung produzieren, um die Bedürfnisse aller Menschen, nicht jedoch die Gier aller Menschen zu befriedigen.“*

Zwei Zitate von **Jean Ziegler**, ehemaliger Schweizer Nationalrat und UNO-Sonderbeauftragter für das Recht auf Nahrung:

*„Die weltweite Getreideernte ist rund 2 Milliarden Tonnen pro Jahr. Über etwa 500 Millionen Tonnen werden dem Vieh der reichen Nationen verfüttert – während in den 122 Ländern der Dritten Welt pro Tag nach UNO-Statistik 43.000 Kinder an Hunger sterben. Diesen fürchterlichen Massenmord will ich nicht mehr mitmachen: kein Fleisch zu essen ist ein minimaler Anfang.“*

*„Ein Kind, das heute an Hunger stirbt, wird ermordet.“*

Von wem ermordet? Von allen, die an diesem System beteiligt sind. Also auch von genau den Menschen, die durch den Konsum von Tierprodukten dieses System finanzieren!

Die Politik, insbesondere die EU, subventioniert entgegen jeder Vernunft und Moral die Fleisch-, Milch- und Eierindustrie massiv mit Steuergeldern. Die EU-Agrarsubventionen machen knapp die Hälfte des EU-Haushalts aus, mehr als 50 Milliarden Euro im Jahr.

Die Absurdität und Widersinnigkeit der EU-Subventionen wird auch dadurch deutlich, dass man einerseits Kampagnen gegen den Tabakkonsum finanzierte, gleichzeitig aber bis zum 01.01.2010 über viele Jahre hinweg den Tabakanbau subventionierte und damit Steuergelder verschwendete.

Fischfangflotten aus den Industrienationen wie den USA, Japan und Europa erwerben die Fischereirechte für Fanggebiete rund um arme Länder wie Afrika und Südamerika. Nachdem sie

die dortigen Meere geplündert haben, ziehen sie weiter und lassen ein verwüstetes Ökosystem und hungernde Einheimische zurück. In einem Artikel der britischen Zeitung „The Guardian“ heisst es dazu:

*„Wir können Fisch essen, doch nur, wenn wir bereit sind, zum Zusammenbruch der Meeres-ökosysteme und – weil europäische Flotten die Meere vor Westafrika plündern – zum Hunger der ärmsten Menschen der Welt beizutragen. Man kommt unmöglich um die Schlussfolgerung herum, dass die einzig tragbare und sozial gerechtfertigte Option die ist, dass die Bewohner der reichen Welt, wie die meisten Menschen dieser Erde, weitgehend vegan werden.“*

**Jeder von uns trifft jeden Tag die Entscheidung, ob er sich durch den Konsum von Fleisch, Milch, Fisch und Eiern am System der Nutztierindustrie beteiligt – mit all den brutalen Folgen für die Hungernden, die Tiere und die Umwelt.**

## Referenzen und zum weiteren Studium sehr zu empfehlen:

- „Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt“ von John Robbins (in deutscher Sprache), Hans-Nietsch-Verlag, ISBN 3-034647-50-2  
Ein fantastisches Buch – sehr zu empfehlen!
- [www.zeit.de/wirtschaft/2013-11/soja-bilanz/komplettansicht](http://www.zeit.de/wirtschaft/2013-11/soja-bilanz/komplettansicht)
- Rede von Philip Wollen:  
[www.ProVegan.info/video-philip-wollen](http://www.ProVegan.info/video-philip-wollen)
- [www.fao.org/docrep/005/y3918e/y3918e04.htm](http://www.fao.org/docrep/005/y3918e/y3918e04.htm)
- [www.viva.org.uk/feed-world](http://www.viva.org.uk/feed-world)
- „Earthlings“ ist eine beeindruckende Dokumentation über die Situation der Tiere mit dem Schauspieler Joaquin Phoenix als Kommentator:
  - Englische Version:  
[www.ProVegan.info/video-earthlings-en](http://www.ProVegan.info/video-earthlings-en)
  - Deutsche Version:  
[www.ProVegan.info/video-earthlings-de](http://www.ProVegan.info/video-earthlings-de)
- Dokumentation „Cowspiracy“:  
[www.cowspiracy.com](http://www.cowspiracy.com)
- Begleitender Kurzfilm zu dieser Broschüre:  
[www.ProVegan.info/kurzfilm-vegan](http://www.ProVegan.info/kurzfilm-vegan)
- „Einfach. Bewusst. Leben.“ Video über die Vorteile der veganen und die Folgen der nichtveganen Lebensweise:  
[www.youtube.com/watch?v=treBKKrWtTU](http://www.youtube.com/watch?v=treBKKrWtTU)
- [www.planet-interview.de/interviews/jean-ziegler/46415/](http://www.planet-interview.de/interviews/jean-ziegler/46415/)

# VEGAN

## DIE MORALISCHEN GRÜNDE

In unserer Gesellschaft gilt es als völlig normal und angeblich als moralisch zulässig, Tiere zum Nutzen des Menschen auszubeuten (z. B. „Milchkühe“), zu quälen (z. B. Tierversuche) und hinzurichten (z. B. „Schlachttiere“).

Die Evolution hat den Menschen mit den Fähigkeiten und Mitteln ausgestattet, diese Ausbeutung der Tiere zu realisieren. Ein privilegierender und verführerischer Umstand für den Menschen, weil er sich mit der Macht des Stärkeren das „Recht des Stärkeren“ verleihen kann. Das „Recht des Stärkeren“ ist somit die Grundlage für die Ausbeutung, das Quälen und Töten von Tieren.

Allerdings ist ein in unserer Gesellschaft allgemein anerkanntes, elementares Kennzeichen von Moral, dass sie gerade nicht auf dem „Recht des Stärkeren“ gründet. Echte moralische Werte dulden auch keine willkürliche Anwendung durch den Stärkeren je nach seiner eigenen Interessenlage. Ein „Recht des Stärkeren“ und echte moralische Werte sind Gegensätze, die sich ausschliessen. Da ein „Recht des Stärkeren“ mit den in unserer Gesellschaft allgemein anerkannten moralischen Werten nicht in Übereinstimmung zu bringen ist, ja gerade durch Moral die Willkür des Stärkeren überwunden werden soll, ist zu überprüfen, ob dieser Umgang mit den Tieren durch den Menschen tatsächlich schlüssig und widerspruchsfrei mit echten moralischen Werten in Übereinstimmung zu bringen ist.

Um die Ausbeutung der Tiere „moralisch“ zu legitimieren, bedient sich die Gesellschaft eines sonderbaren „ethischen“ Spezialkonstrukts. Die Spezies Mensch postuliert willkürlich für sich selbst, dass ihr ein höherer „Wert“ innewohnt und schliesst die Spezies Tier aus den sonst geltenden ethischen Wertmassstäben willkürlich aus.

Die Macht des Stärkeren ermöglicht die willkürliche Erhöhung des eigenen „Werts“ und den willkürlichen Ausschluss der Tiere. Dieses willkürliche Spezialkonstrukt zur Ausbeutung der Tiere kann aber ganz einfach nach den Gesetzen der Logik überprüft werden, ob es mit echten moralischen Werten vereinbar ist. Wie bereits beschrieben ist aber das Kennzeichen echter Moral, dass sie nicht vom „Recht des Stärkeren“ und ihre Gültigkeit auch nicht von der Interessenlage des Stärkeren abhängig ist.

Stellen wir uns einmal vor, es existiere ein „Super-Lebewesen“ auf einer höheren Evolutionsstufe mit erheblich grösserer Körperkraft und bedeutend höherer Intelligenz im Vergleich zum Menschen. Diese Spezies der „Super-Lebewesen“ wäre dann der Spezies Mensch so überlegen wie jetzt der Mensch dem Tier überlegen ist. Selbstverständlich postuliert auch die Spezies „Super-Lebewesen“ für sich willkürlich einen höheren „Wert“ im Vergleich zum Menschen. Selbstverständlich wird auch der Mensch willkürlich aus dem für die „Super-Lebewesen“ geltenden moralischen Wertesystem ausgeschlossen und in ein analoges willkürliches „ethisches“ Spezialkonstrukt abgeschoben.

**Hätten dann diese „Super-Lebewesen“ ein „moralisches“ Recht des Stärkeren, ...**

... Menschen in Massenhaltungen bzw. KZs ihr Leben lang zu quälen?

... Menschen in Schlachthäusern teilweise betäubungslos zu schlachten?

... Menschenmütter jährlich künstlich zu befruchten bzw. zu vergewaltigen und zu schwängern, um deren Milch zu stehlen?

... den jährlich geschwängerten Menschenmüttern jährlich ihre Kinder wegzunehmen, damit die Menschenbabys nicht die Milch trinken?

... die den Menschenmüttern weggenommenen Menschenbabys zu ermorden und zu Fleisch und Wurst zu verarbeiten?

... kranke Menschen aus den Massenhaltungen und deren Verwandte prophylaktisch zur Seuchenabwehr in Massenvernichtungsanlagen zu ermorden?

... Menschen tagelang ohne Nahrung und Wasser zu den Vernichtungslagern zu transportieren?

... an Menschen Medikamente mit allen damit verbundenen Qualen zu testen?

... grausamste „wissenschaftliche“ Versuche an Menschen durchzuführen?

... an Menschen Giftstoffe zu testen, um die tödliche Dosis herauszufinden?

... Tötungsrituale an Menschen in „Arenen“ und auf Volksfesten als Kultur zu feiern?

... Menschen in Gefängnissen zur Schau zu stellen und diese als Zoo zu bezeichnen?

... Menschen unter Zwang Kunststücke vorführen zu lassen und dies Zirkus zu nennen?

... Menschenjagd als Sport, ja sogar als Hege und Pflege der Natur zu bezeichnen?

... ein Menschenschutzgesetz zu erlassen, welches es als vernünftig erklärt, Menschen zu ermorden, um ihr ungesundes Fleisch zu essen und ihre Haut als Leder zu tragen?

... Menschenversuche zu machen, um Medikamente zu entwickeln oder zu testen, die gegen die durch den ungesunden Menschen-Fleischkonsum ausgelösten Krankheiten wirken sollen?

Sie finden also, dass es jeglichen echten moralischen Werten widersprechen würde, wenn überlegene „Super-Lebewesen“ Sie und Ihre Liebsten so behandeln würden? Warum eigentlich? Die „Super-Lebewesen“ sind doch **genau in der Position** gegenüber Ihnen, die Sie heute gegenüber den Tieren einnehmen. Ausschliesslich das „Recht des Stärkeren“ ermöglicht Ihnen, Milchprodukte zu konsumieren, das Fleisch der Tiere zu essen und in dieser Gesellschaft alle anderen oben aufgezählten Grausamkeiten an Tieren durchzuführen oder durch den Konsum tierlicher Produkte in Auftrag zu geben.

Schopenhauer sagte: „*Mitleid ist die Grundlage der Moral.*“ Mitleid mit den Schwächeren, die mir ausgeliefert sind. Natürlich fordern Sie als mitfühlender Mensch zu Recht, dass ein „Super-Lebewesen“ nur dann moralisch handelt, wenn es die schwächeren Menschen, also Sie und Ihre Liebsten, nicht ausbeutet und nicht ermordet. Wenn Sie aber die Ausbeutung der Spezies Mensch durch die überlegene Spezies „Super-Lebewesen“ aufgrund der Macht des Stärkeren für unmoralisch halten, dann ist es **logisch zwingend**, dass auch die Ausbeutung der Spezies Tier durch die Spezies Mensch aufgrund der identischen Ausgangslage das identische moralische Unrecht darstellt.

Folglich handeln wir als Menschen nur dann moralisch, wenn wir die uns ausgelieferten schwächeren Tiere entsprechend unserem moralischen Wertesystem behandeln, das eben nicht auf dem „Recht des Stärkeren“ fusst, sondern die Lebensrechte und die Unversehrtheit auch der Schwachen garantiert. Dies bedeutet konkret im Alltag, dass wir durch unser Konsumverhalten an der Ladentheke keinen Auftrag zur grausamen Ausbeutung der schwächeren Tiere geben.

**Oder gelten für Sie moralische Werte nur dann, wenn sie Ihnen nutzen und Sie vor der Macht der Stärkeren schützen?**

Wenn Moral beliebig ist, also von der eigenen Position der Stärke oder Schwäche abhängig ist, dann ist sie keine echte Moral, sondern eine Schein-Moral zur Rechtfertigung brutaler egoistischer Verbrechen gegenüber hilflosen Schwächeren. Schein-Moral als willkürliches psychologisches Hilfskonstrukt, um die eigene Beteiligung an diesen Verbrechen zu rechtfertigen.

Was ist das für eine willkürliche „Moral“, die wir nur dann anerkennen, wenn wir daraus einen brutalen egoistischen Vorteil auf Kosten der Schwächeren erlangen, die identische willkürliche Moral aber dann nicht mehr akzeptieren möchten, wenn wir selbst durch Stärkere massives Leid, Ausbeutung und Tod ertragen müssen? Die willkürliche angebliche „Moral“ ist als Schein-Moral, Unmoral und als moralisches Verbrechen entlarvt. Letztlich ist diese würdelose Schein-Moral eine moralische und intellektuelle Bankrotterklärung der selbsternannten „Krone der Schöpfung“.

Somit ist offenbar und bewiesen, dass das in unserer Gesellschaft praktizierte willkürliche „ethische“ Spezialkonstrukt in Bezug auf Tiere in Wahrheit eine verquere unschlüssige „Schein-Moral“ darstellt, um die Verbrechen an Schwächeren zu rechtfertigen. Die durch Scheinmoral legitimierten Verbrechen werden zudem in sogenannten „Tierschutz“-Gesetzen legalisiert, so dass sie auf den ersten Blick mo-

ralisch einwandfrei erscheinen und so kaum hinterfragt werden. Die Beweisführung nach den Regeln der Logik, dass eine leicht zu entlarvende Unmoral die Grundlage für die Ausbeutung der Tiere darstellt, ist evident und für jeden durchschnittlich intelligenten Menschen nachvollziehbar.

Die Menschheitsgeschichte ist voller moralischer Verbrechen, die einmal legal waren. Denken Sie zum Beispiel an die Sklaverei und die Rassendiskriminierung. Genau deshalb hat der Menschenrechtler und Friedensnobelpreisträger Dr. Martin Luther King gesagt:

*„Vergessen Sie nie, dass alles das, was Hitler in Deutschland tat, legal war.“*

Das lebenslange Quälen, Ausbeuten und Ermorden von Tieren ist legal wegen unmoralischer Gesetze, die Verbrechen legalisieren. Das Schicksal der Tiere ist wahrscheinlich das Schlimmste und Fürchterlichste, was von Menschenhand je angerichtet wurde. Der Literatur-Nobelpreisträger John Maxwell „J. M.“ Coetzee meinte dazu:

*„Ich will es deutlich sagen: Rings um uns herrscht ein System der Entwürdigung, der Grausamkeit und des Tötens, das sich mit allem messen kann, wozu das Dritte Reich fähig war, ja es noch in den Schatten stellt, weil unser System kein Ende kennt, sich selbst regeneriert, unaufhörlich Kaninchen, Ratten, Geflügel, Vieh für das Messer des Schlächters auf die Welt bringt.“*

Der jüdische Literatur-Nobelpreisträger Isaac Bashevis Singer, der Familienmitglieder durch die Judenverfolgung der Nazis verlor, drückt es so aus:

*„Solange Menschen das Blut von Tieren vergießen, wird es keinen Frieden geben. Es ist nur ein kleiner Schritt vom Töten von Tieren zu den Gaskammern Hitlers und zu den Konzent-*

*rationslagern Stalins. [...] Solange Menschen mit Messer oder Pistole dastehen, um jene umzubringen, die schwächer sind als sie, wird es keine Gerechtigkeit geben.“*

Der Nobelpreisträger Romain Rolland (1866–1944), der nicht einmal die Verbrechen der industriellen Tierhaltung erlebte, schrieb:

*„Die Grausamkeit gegen die Tiere und auch schon die Teilnahmslosigkeit gegenüber ihren Leiden ist meiner Ansicht nach eine der schwersten Sünden des Menschenschlechts. Sie ist die Grundlage der menschlichen Verderbtheit. Wenn der Mensch so viel Leiden schafft, welches Recht hat er dann, sich zu beklagen, wenn auch er selber leidet?“*

## **Fazit:**

*„Es gibt keinen objektiven Grund für die Annahme, dass menschliche Interessen wichtiger seien als tierliche.“* Bertrand Russell, Mathematiker und Philosoph, 1950 Nobelpreis für Literatur.

**Nun können Sie entscheiden: Beteiligen Sie sich an den Verbrechen gegenüber Schwächeren durch den Konsum von Tierprodukten unter dem Deckmantel einer verbrecherischen Schein-Moral oder geben Sie in Ihrem persönlichen Leben einer echten, unteilbaren Moral eine Chance, die auch die Schwächeren mit einbezieht?**



# VEGAN

## FÜR TIERSCHUTZ & TIERRECHTE

Die Quantität und Qualität der Tierausbeutung durch den Menschen ist auf Anhieb gar nicht richtig erkennbar. Sie geschieht auf den fernen Weltmeeren und hinter hohen Mauern, so dass den Auftraggebern, also den Konsumenten, nicht der Appetit auf Fleisch, Fisch, Milch und Eier vergeht.

Zwar sehen wir hin und wieder TV-Berichte und Filmbeiträge über die Zustände in Tierfabriken, in Schlachthöfen, bei Tiertransporten usw., deren schlimme Zustände aber schnell von der Tierindustrie und der Politik mit Standardbeschwichtigungen („Ausnahmen“, „gefälscht“, „manipuliert“, „nicht aktuell“ usw.) abgetan werden, um die Konsumenten zu täuschen und zu beruhigen. Wenn man aber als unbefangener Normalbürger tiefer in das Thema eindringt, dann erkennt man recht schnell, wie extrem die Situation der Tiere wirklich ist. Am besten kann man sich durch eine persönliche Inaugenscheinnahme vor Ort und durch Filme informieren. Texte wirken eher verharmlosend.

Der Bericht der ehemaligen Tiermedizin-Studentin und heutigen **Tierärztin Christiane M. Haupt** über ihre Erlebnisse in der ganz normalen Tierindustrie gibt aber einen ersten guten Einblick. Er wird nachfolgend ungekürzt wiedergegeben.

### „Um eines kleinen Bissens Fleisches willen ...

*„Es werden nur Tiere angenommen, die tierschutzgerecht transportiert werden und ordnungsgemäss gekennzeichnet sind“, steht auf dem Schild über der Betonrampe. Am Ende der Rampe liegt, steif und bleich, ein totes Schwein. „Ja, manche sterben schon während des Transportes. Kreislaufkollaps.“ Was für ein Glück, dass ich die alte Jacke mitgenommen habe. Obwohl erst Anfang Oktober, ist es schneidend kalt, aber ich friere nicht nur deswegen. Ich vergrabe die Hände in den Taschen, zwingt mich zu einem freundlichen Ge-*

*sicht und dazu, dem Direktor des Schlachthofes zuzuhören, der mir eben erklärt, dass man längst keine Lebenduntersuchung mehr vornimmt, nur eine Lebendbeschau. 700 Schweine pro Tag, wie sollte das auch gehen. „Es sind eh keine kranken Tiere dabei. Die würden wir sofort zurückschicken, und das kostet den Anlieferer eine empfindliche Strafe. Das macht der einmal und dann nicht wieder.“ Ich nicke pflichtschuldig – durch, nur durchhalten, du musst diese sechs Wochen hinter dich bringen –, was passiert mit kranken Schweinen? „Da gibt es einen ganz speziellen Schlachthof.“ Ich erfahre einiges über die Transportverordnungen, und wieviel genauer man es heutzutage mit dem Tierschutz nimmt. Das Wort, an diesem Ort gesprochen, klingt makaber.*

*Inzwischen hat sich der vielstimmig grunzende und quiekende Doppeldecktransporter unter uns bis an die Rampe heranrangiert. Einzelheiten sind in der morgendlichen Dunkelheit kaum auszumachen; die Szenerie hat etwas Unwirkliches und gemahnt an jene gespenstischen Wochenschauen aus dem Krieg, an graue Waggonreihen voller ängstlicher bleicher Gesichter an Laderampen, über die geduckte Menschenmengen von gewehrtragenden Männern getrieben werden. Plötzlich bin ich mittendrin. So etwas träumt man in bösen Träumen, aus denen man schweissgebadet aufschreckt: Inmitten wabernden Nebels, in Eiseskälte und schmutzigem Zwielflicht dieses unennbar böse Bauwerk, dieser flache, anonyme Klotz aus Beton und Stahl und weissen Kacheln, ganz hinten*

am frosterstarrten Waldrand; hier geschieht das Unaussprechliche, wovon niemand wissen will.

Die Schreie sind das erste, was ich höre an jenem Morgen, als ich eintreffe, um ein Pflichtpraktikum anzutreten, dessen Verweigerung für mich fünf verlorene Studienjahre und das Scheitern aller Zukunftspläne bedeutet hätte. Aber alles in mir – jede Faser, jeder Gedanke – ist Verweigerung, ist Abscheu und Entsetzen und das Bewusstsein nicht steigerbarer Ohnmacht: Zusehen müssen, nichts tun können, und sie werden dich zwingen mitzumachen, dich ebenfalls mit Blut zu besudeln.

Schon aus der Ferne, als ich aus dem Bus steige, treffen die Schreie der Schweine mich wie ein Messerstich. Sechs Wochen lang werden sie mir in den Ohren gellen, Stunde für Stunde, ohne Unterlass. Durchhalten. **Für dich ist es irgendwann zu Ende. Für die Tiere nie.**

Ein kahler Hof, einige Kühltransporter, Schweinehälften am Haken in einer grell erleuchteten Türe. Alles peinlich sauber. Das ist die Vorderfront. Ich suche nach dem Eingang, er ist seitlich gelegen. Zwei Viehtransporter fahren an mir vorbei, gelbe Scheinwerfer im Morgendunst. Mir weist ein fahles Licht den Weg, erleuchtete Fenster. Ein paar Stufen, dann bin ich drinnen, und jetzt ist alles nur weiss gekachelt. Keine Menschenseele zu sehen.

Ein weisser Gang, – da, der Umkleideraum für Damen. Fast sieben Uhr, ich ziehe mich um: weiss, weiss, weiss. Der geliehene Helm schaukelt grotesk auf den glatten Haaren. Die Stiefel sind zu gross. Ich schlurfe wieder in den Gang, stosse beinahe mit dem zuständigen Veterinär zusammen. Artige Begrüssung. ‚Ich bin die neue Praktikantin.‘ Bevor es losgeht, die Formalitäten. ‚Ziehen Sie sich mal was Warmes an, gehen Sie zum Direktor und geben Sie Ihr Gesundheitszeugnis ab. Dr. XX sagt Ihnen dann, wo Sie anfangen.‘

Der Direktor ist ein jovialer Herr, der mir erst einmal von den guten alten Zeiten erzählt, als der Schlachthof noch nicht privatisiert war. Dann hört er leider damit auf und beschliesst, mich persön-

lich herumzuführen. Und so komme ich also auf die Rampe. Rechter Hand kahle Betongevierte, von eisigen Stahlstangen umgeben. Einige sind bereits mit Schweinen gefüllt. ‚Wir beginnen hier um fünf Uhr morgens.‘ Geschubse, hier und da Kabbeleien, ein paar neugierige Rüssel schieben sich durch die Gitter, pffiffige Augen, andere unstedet und verwirrt. Eine grosse Sau geht beharrlich auf eine andere los; der Direktor angelt nach einem Stock und schlägt sie mehrfach auf den Kopf. ‚Die beissen sich sonst ganz böse.‘ Unten hat der Transporter die Holzklappe heruntergelassen, die vordersten Schweine schrecken vor dem wackeligen und abschüssigen Übergang zurück, doch von hinten wird gedrängelt, **da ein Treiber dazwischen geklettert ist und kräftige Hiebe mit einem Gummischlauch austeilt. Ich werde mich später nicht mehr wundern über die vielen roten Striemen auf den Schweinehälften.**

‚Der Elektrostab ist für Schweine inzwischen verboten‘, doziert der Direktor. Einige Tiere wagen straukelnd und unsicher die ersten Schritte, dann wagt der Rest hinterher, eins rutscht mit dem Bein zwischen Klappe und Rampe, kommt wieder hoch, hinkt weiter. Sie finden sich zwischen Stahlverstrebungen wieder, die sie unentrinnbar in einen noch leeren Pferch führen. Wenn es um eine Ecke geht, verkeilen sich die vorderen Schweine, alle stecken fest, und der Treiber flucht wütend und drischt auf die hintersten ein, die panisch versuchen, auf ihre Leidensgenossen zu springen. Der Direktor schüttelt den Kopf. ‚Hirnlos. Einfach hirnlos. Wie oft habe ich schon gesagt, dass es doch nichts bringt, die hintersten zu prügeln!‘

Während ich noch wie erstarrt dieses Schauspiel verfolge – das ist bestimmt alles nicht wahr – du träumst –, wendet er sich ab und begrüsst den Fahrer eines weiteren Transportes, der neben den anderen gefahren ist und sich jetzt zum Ausladen bereit macht. Warum es hier viel schneller, aber auch mit noch viel mehr Geschrei vonstatten geht, sehe ich erst, als hinter den emporstolpernden Schweinen ein zweiter Mann aus dem Laderaum

auftaucht, denn was nicht schnell genug ist, wird von ihm mit Elektroschocks bedacht. Ich starre den Mann an, dann den Direktor, und dieser schüttelt ein weiteres Mal den Kopf: ‚Also, Sie wissen doch, das ist bei Schweinen jetzt verboten!‘ Der Mann blickt ungläubig, dann steckt er das Gerät in die Tasche.

**Von hinten stupst mich etwas in die Kniekehle, ich fahre herum und blicke in zwei wache blaue Augen.** Viele Tierfreunde kenne ich, die enthusiastisch schwärmen von den ach so seelenvollen Katzenaugen, dem treuen Hundeblick, – wer spricht von der Intelligenz und Neugier in den Augen eines Schweines? **Ich werde diese Augen sehr bald noch anders kennenlernen: Stumm schreiend vor Angst, von Schmerzen stumpf, und dann blicklos, gebrochen, aus den Höhlen gerissen, über den blutverschmierten Boden kollernd.**

Messerscharf streift mich ein Gedanke, den ich in den folgenden Wochen monoton noch viele hundert Male im Geiste wiederholen werde: **Fleischessen ist ein Verbrechen – ein Verbrechen: ...**

Danach ein kurzer Rundgang durch den Schlachthof, im Pausenraum beginnend. Eine offene Fensterfront zur Schlachthalle, in unendlicher Folge schweben am Fließband fahle, blutige Schweinehälften vorbei. Dessen ungeachtet sitzen zwei Angestellte beim Frühstück. Wurstbrot. Die weissen Kittel der beiden sind blutverschmiert, unter einem Gummistiefel hängt ein Fetzen Fleisch.

Hier ist der unmenschliche Lärm noch gedämpft, der mir wenig später ohrenbetäubend entgegenschlägt, als ich in die Schlachthalle geführt werde. Ich fahre zurück, weil eine Schweinehälfte scharf um die Ecke saust und gegen die nächste klatscht. Sie hat mich gestreift, warm und teigig. **Das ist nicht wahr – das ist absurd – unmöglich.**

Alles zugleich stürzt auf mich ein. Schneidende Schreie. Das Kreischen von Maschinen. Blechklapper. Der durchdringende Gestank nach verbrannten Haaren und versengter Haut. Der Dunst von Blut und heissem Wasser. Gelächter, unbe-

kümmerte Rufe. Blitzende Messer, durch Sehnen gebohrte Fleischerhaken, daran hängende halbe Tiere ohne Augen und mit zuckenden Muskeln. Fleischbrocken und Organe, die platschend in eine mit Blut gefüllte Rinne fallen, so dass der eklige Sud an mir hochspritzt. Fettige Fleischfasern am Boden, auf denen man ausrutscht. Menschen in Weiss, von deren Kitteln das Blut rinnt, unter den Helmen oder Käppis Gesichter, wie man sie überall trifft: in der U-Bahn, im Kino, im Supermarkt. Unwillkürlich erwartet man Ungeheuer, aber es ist der nette Opa von nebenan, der flapsige junge Mann von der Strasse, der gepflegte Herr aus der Bank. Ich werde freundlich begrüßt. Der Direktor zeigt mir rasch noch die heute leere Rinderschlachthalle – ‚Rinder sind dienstags dran!‘ –, übergibt mich dann einer Dame und enteilt; er hat zu tun. ‚Die Tötungshalle können Sie sich ja selbst mal in aller Ruhe ansehen.‘ Drei Wochen werden vergehen, ehe ich mich dazu überwinde.

Der erste Tag ist für mich noch Galgenfrist. Ich sitze in einem kleinen Zimmerchen neben dem Pausenraum und schnippele Stunde um Stunde kleine Fleischstückchen aus einem Eimer von Proben, den regelmässig eine blutige Hand aus der Schlachthalle nachfüllt. Jedes Stückchen – ein Tier. Das Ganze wird dann portionsweise zerhackt, mit Salzsäure angesetzt und gekocht, für die Trichinenuntersuchung. Die Dame zeigt mir alles. Man findet nie Trichinen, aber es ist Vorschrift.

Am nächsten Tag werde ich dann selbst zu einem Teil der gigantischen Zerstückelungsmaschinerie. Eine rasche Einweisung – ‚Hier, den Rest des Rachenringes entfernen und die Mandibular-Lymphknoten anschneiden. Manchmal hängt noch ein Hornschuh an den Klauen, den dann abmachen.‘ –, und ich schneide drauflos, es muss schnell gehen, das Band läuft weiter, immer weiter. Über mir werden andere Teile des Kadavers entfernt. Arbeitet der Kollege zu schwungvoll oder staut sich in der Rinne von mir zuviel blutiger Sud, spritzt mir der Brei bis ins Gesicht. Ich versuche, zur anderen Seite auszuweichen, doch da werden mit einer rie-

sigen, wassersprühenden Säge die Schweine zerteilt; unmöglich kann man hier stehen, ohne nass bis auf die Knochen zu werden. **Mit zusammengebissenen Zähnen säbele ich weiter, noch muss ich mich zu sehr eilen, um über all das Grauen nachdenken zu können, und ausserdem höllisch aufpassen, mir nicht in die Finger zu schneiden.**

Gleich am nächsten Tag leihe ich mir von einer Kommilitonin, die das Ganze schon hinter sich hat, einen Kettenhandschuh. Und höre auf, die Schweine zu zählen, die triefend an mir vorüber gleiten. Auch Gummihandschuhe verwende ich nicht länger. Zwar ist es grässlich, mit blossen Händen in den warmen Leichen herumzuwühlen, doch da man sich zwangsläufig bis an die Schultern beschmiert, läuft das klebrige Gemisch der Körperflüssigkeiten ohnehin in die Handschuhe hinein, so dass man sie sich auch sparen kann. Wozu drehen sie noch Horrorfilme, wenn es das hier gibt?

Bald ist das Messer stumpf. ‚Geben Sie her – ich schleif Ihnen das mal!‘ Der nette Opa, in Wahrheit ein altgedienter Fleischbeschauer, zwinkert mir zu. Nachdem er das geschärfte Messer zurückgebracht hat, schwätzt er ein bisschen herum, erzählt mir einen Witz und geht wieder an die Arbeit. Er nimmt mich auch künftig ein bisschen unter seine Fittiche und zeigt mir manchen kleinen Trick, der die Fließbandarbeit erleichtert. ‚Gell? Ihnen gefällt das hier alles nicht. Sehe ich doch. Aber da muss man nun mal durch.‘ Ich kann ihn nicht unsympathisch finden, er gibt sich grosse Mühe, mich etwas aufzuheitern. Auch die meisten anderen sind sehr bemüht zu helfen; sicher machen sie sich lustig über die vielen Praktikanten, die hier kommen und gehen, die erst schockiert, dann mit zusammengebissenen Zähnen ihre Zeit ableisten. Aber sie tun es gutmütig, Schikanen gibt es nicht. Es gibt mir zu denken, dass ich – von einigen wenigen Ausnahmen abgesehen – die hier arbeitenden Leute gar nicht als Unmenschen empfinden kann, sie sind nur abgestumpft, wie auch ich selbst mit der Zeit. Das ist Selbstschutz. Man kann es sonst nicht ertragen.

**Nein, die wahren Unmenschen sind all jene, die diesen Massenmord tagtäglich in Auftrag geben, die durch ihre Gier nach Fleisch Tiere zu einem erbärmlichen Dasein und einem noch erbärmlicheren Ende – und andere Menschen zu einer entwürdigenden und verrohenden Arbeit zwingen.**

Langsam werde ich zu einem kleinen Rädchen in dieser ungeheuren Automatik des Todes. Irgendwann im Verlauf der nicht enden wollenden Stunden werden die eintönigen Handgriffe mechanisch, und mühsam. Fast erstickt durch die ohrenbetäubende Kakophonie (= Missklang) und die Allgegenwart unbeschreiblichen Grauens, gräbt sich der Verstand aus den Tiefen betäubter Sinne empor und fängt wieder an zu funktionieren. Differenziert, ordnet, versucht zu begreifen. Aber das ist unmöglich.

Als ich zum ersten Mal bewusst erfasse – am zweiten oder dritten Tag – dass ausgeblutete, abgeflamnte und zersägte Schweine noch zucken und mit dem Schwänzchen wackeln, bin ich nicht in der Lage, mich zu bewegen. ‚Sie – sie zucken noch ...‘, sage ich, obwohl ich ja weiss, dass es nur die Nerven sind, zu einem vorübergehenden Veterinär. Der grinst: ‚Verflixt, da hat einer ‘nen Fehler gemacht – das ist noch nicht richtig tot!‘ Gespenstischer Puls durchzittert die Tierhälften, überall. **Ein Horrorkabinett. Mich friert bis ins Mark.**

Wieder daheim lege ich mich aufs Bett und starre an die Decke. Stunde für Stunde. Jeden Tag. Meine nächste Umgebung reagiert gereizt. ‚Guck nicht so unfreundlich. Lächle mal. Du wolltest doch unbedingt Tierarzt werden.‘ Tierarzt. Nicht Tierschlächter. Ich halte es nicht aus.

**Diese Kommentare. Diese Gleichgültigkeit. Diese Selbstverständlichkeit des Mordens. Ich möchte, ich muss sprechen, es mir von der Seele reden. Ich ersticke daran. Von dem Schwein möchte ich erzählen, das nicht mehr laufen konnte, mit gegrätschten Hinterbeinen da sass. Das sie solange traten und schlugen, bis sie es in die Tötungsbox hinein gepürgelt hatten.**

Das ich mir hinterher ansah, als es zerteilt an mir vorüber pendelte: beidseitiger Muskelabriss an den Innenschenkeln. Schlachtnummer 530 an jenem Tag, nie vergesse ich diese Zahl.

**Ich möchte von den Rinderschlachttagen erzählen, von den sanften braunen Augen, die so voller Panik sind. Von den Fluchtversuchen, von all den Schlägen und Flüchen, bis das unselige Tier endlich im eisernen Pferch zum Bolzenschuss bereit steht, mit Panoramablick auf die Halle, wo die Artgenossen gehäutet und zerstückelt werden,** – dann der tödliche Schuss, im nächsten Moment schon die Kette am Hinterfuss, die das ausschlagende, sich windende Tier in die Höhe zieht, während unten bereits der Kopf abgesäubelt wird. Und immer noch, kopflos, Ströme von Blut ausspeidend, bäumt der Leib sich auf, treten die Beine um sich ... Erzählen von dem grässlich-schmatzenden Geräusch, wenn eine Winde die Haut vom Körper reisst, von der automatisierten Rollbewegung der Finger, mit der die Abdecker die Augäpfel – die verdrehten, rot geäderten, hervorquellenden – aus den Augenhöhlen klauben und in ein Loch im Boden werfen, in dem der ‚Abfall‘ verschwindet. Von der verschmierten Aluminiumrutsche, auf der alle Innereien landen, die aus dem riesigen geköpften Kadaver gerissen werden, und die dann, bis auf Leber, Herz, Lungen und Zunge – zum Verzehr geeignet – in einer Art Müllschlucker verschwinden.

Erzählen möchte ich, dass immer wieder inmitten dieses schleimigen, blutigen Berges ein trächtiger Uterus zu finden ist, dass ich kleine, schon ganz fertig aussehende Kälbchen in allen Grössen gesehen habe, zart und nackt und mit geschlossenen Augen in ihren schützenden Fruchtblasen, die sie nicht zu schützen vermochten, – das kleinste so winzig wie ein neugeborenes Kätzchen und doch eine richtige Miniatur-Kuh, das grösste weich behaart, braunweiss und mit langen seidigen Wimpern, nur wenige Wochen vor der Geburt. **„Ist es nicht ein Wunder, was die Natur so erschafft?“ meint der Veterinär, der an diesem Tag Dienst hat, und schiebt Uterus samt Fötus in den gur-**

**gelnden Müllschlucker. Und ich weiss nun ganz sicher, dass es keinen Gott geben kann, denn kein Blitz fährt vom Himmel hernieder, diesen Frevel zu rächen, der seinen Fortgang nimmt, wieder und wieder.**

Auch für die erbärmlich magere Kuh, die, als ich morgens um sieben komme, krampfhaft zuckend im eisigen, zugigen Gang liegt kurz vor der Tötungsbox, gibt es keinen Gott und niemanden, der sich ihrer erbarmt in Form eines schnellen Schusses. Erst müssen die übrigen Schlachttiere abgefertigt werden. Als ich mittags gehe, liegt sie immer noch und zuckt, niemand, trotz mehrfacher Aufforderung, hat sie erlöst. Ich habe das Halfter, das unbarmherzig scharf in ihr Fleisch schnitt, gelockert und ihre Stirn gestreichelt. **Sie blickt mich an mit ihren riesig grossen Augen, und ich erlebe nun selbst, dass Kühe weinen können. Die Schuld, ein Verbrechen tatenlos mitanzusehen, wiegt so schwer wie die es zu begehen. Ich fühle mich so unendlich schuldig.**

Meine Hände, Kittel, Schürze und Stiefel sind besudelt vom Blute ihrer Artgenossen, stundenlang habe ich unter dem Band gestanden, Herzen und Lungen und Lebern aufgeschnitten, – ‚Bei den Rindern saut man sich immer total ein‘, bin ich bereits gewarnt worden. Das ist es, wovon ich berichten möchte, um es nicht allein tragen zu müssen, – aber im Grunde will es keiner hören. Nicht, dass ich während dieser Zeit nicht oft genug befragt werde. ‚Wie ist es denn so im Schlachthof? Also, ich könnte das ja nicht!‘ Ich grabe mir mit den Fingernägeln scharfe Halbmonde in die Handflächen, um nicht in diese mitleidigen Gesichter zu schlagen, oder um nicht den Telefonhörer aus dem Fenster zu werfen, – schreien möchte ich, aber längst hat all das, was ich tagtäglich mit ansehe, jeden Schrei in der Kehle erstickt. Keiner hat gefragt, ob ich es kann. Reaktionen auf noch so karge Antworten verraten Unbehagen ob des Themas. ‚Ja, das ist ganz schrecklich, und wir essen auch nur noch selten Fleisch.‘ Oft werde ich angespornt: ‚Beiss die Zähne zusammen, du musst da durch, und

bald hast du es ja hinter dir!' Für mich eine der schlimmsten, herzlosesten und ignorantesten Äusserungen, denn das Massaker geht weiter, Tag für Tag. Ich glaube, niemand hat begriffen, dass mein Problem weniger darin bestand, diese sechs Wochen zu überleben, **sondern dass dieser ungeheure Massenmord geschieht, millionenfach, – für jeden geschieht, der Fleisch isst. Besonders jene Fleischesser, die von sich behaupten, Tierfreunde zu sein, werden für mich nun vollends unglauwbüdig.**

„Hör auf – verdirb mir nicht den Appetit!“ Auch damit bin ich mehr als einmal rigoros abgewürgt worden, gefolgt von der Steigerung: „Du bist ein Terrorist! Jeder normale Mensch lacht dich doch aus!“ Wie allein man sich in solchen Augenblicken vorkommt. Ab und zu sehe ich mir den kleinen Rinderfetus an, den ich mit heim genommen und in Formalin eingelegt habe. **Memento mori. Lass sie lachen, die ‚normalen Menschen‘.**

Die Dinge abstrahieren sich, wenn man von so viel gewaltsamen Tod umgeben ist; das eigene Leben erscheint unendlich bedeutungslos. Irgendwann blickt man auf die anonymen Reihen zerstückelter Schweine, die mäanderförmig durch die Halle ziehen, und fragt sich: Wäre es anders, wenn hier Menschen hingen? Insbesondere die rückwärtige Anatomie der Schlachttiere, dick und pickelig und rotgefleckt, erinnert verblüffend an das, was an sonnigen Urlaubsstränden fettig unter engen Badehosen hervorquillt. Auch die nicht enden wollenden Schreie, die aus der Tötungshalle herüber gelien, wenn die Schweine den Tod spüren, könnten von Frauen oder Kindern stammen. Abstumpfung bleibt nicht aus. Irgendwann denke ich nur noch, aufhören, es soll aufhören, hoffentlich macht er schnell mit den Elektrozangen, damit es endlich aufhört. „Viele Schweine geben keinen Ton von sich“, hat einer der Veterinäre einmal gesagt, „andere stehen eben da und schreien völlig grundlos.“

Ich sehe mir auch das an, – wie sie dastehen und „völlig grundlos“ schreien. Mehr als die Hälfte des

Praktikums ist vorüber, als ich endlich in die Tötungshalle gehe, um sagen zu können: „Ich habe gesehen.“ Hier schliesst sich der Weg, der vorn an der Laderampe beginnt. Der kahle Gang, in den alle Pferche münden, verjüngt sich und führt eine Tür in einen kleinen Wartepferch für jeweils vier oder fünf Schweine. **Sollte ich je den Begriff ‚Angst‘ bildlich darstellen, ich würde die Schweine zeichnen, die sich hier gegen die hinter ihnen geschlossene Tür zusammendrängen, ich würde ihre Augen zeichnen. Augen, die ich niemals mehr vergessen kann. Augen, in die jeder sehen sollte, den es nach Fleisch verlangt.**

Mit Hilfe eines Gummischlauches werden die Schweine separiert. Eines wird nach vorn in einen Stand getrieben, der es von allen Seiten umschliesst. Es schreit, versucht nach hinten auszubrechen, und häufig hat der Treiber alle Hände voll zu tun, ehe er endlich mit einem elektrischen Schieber den Stand schliessen kann. Ein Knopfdruck, der Boden des Standes wird durch eine Art fahrbaren Schlitten ersetzt, auf dem sich das Schwein rittlings wiederfindet, ein zweiter Schieber vor ihm öffnet sich, und der Schlitten mit dem Tier gleitet hinüber in eine weitere Box. Der daneben stehende Grobschlächter – ich habe ihn insgeheim immer „Frankenstein“ genannt – setzt die Elektroden an; eine Dreipunktbetäubung, wie der Direktor mir einst erklärt hat. Man sieht das Schwein sich in der Box aufbäumen, dann klappt der Schlitten weg, und das zuckende Tier schlägt auf einer blutüberströmten Rutsche auf und zapfelt mit den Beinen. Auch hier wartet ein Grobschlächter, zielsicher trifft das Messer unter dem rechten Vorderbein, ein Schwall dunklen Blutes schießt hervor, und der Körper rutscht weiter.

Sekunden später hat sich bereits eine Eisenkette um ein Hinterbein geschlossen und das Tier emporggezogen, und der Grobschlächter legt das Messer ab, greift nach einer verschmierten Cola-Flasche, die auf dem zentimeterdick mit geronnenem Blut bedeckten Boden steht, und genehmigt sich einen Schluck.



*Ich folge den am Haken baumelnden, ausblutenden Kadavern in die ‚Hölle‘. So habe ich den nächsten Raum genannt. Er ist hoch und schwarz, voll von Russ, Gestank und Feuer. Nach einigen bluttriefenden Kurven erreicht die Schweinerei eine Art riesigen Ofen. Hier wird entborstet.*

*Von oben fallen die Tiere in einen Auffangtrichter und gleiten in das Innere der Maschine. Man kann hinein sehen. Feuer flammt auf, und mehrere Sekunden lang werden die Körper herumgeschüttelt und scheinen einen grotesken Springtanz aufzuführen. Dann klatschen sie auf der anderen Seite auf einen grossen Tisch, werden sofort von zwei Grobschlächtern ergriffen, die noch verbliebene Borsten herunterkratzen, die Augäpfel herausreissen und die Hornschuhe von den Klauen trennen. Einen Moment nur dauert dies alles, hier wird im Akkord gearbeitet. Haken durch die Sehnen der Hinterläufe, schon hängen die toten Tiere wieder und gleiten nun zu einem stählernen Rahmen, der wie ein Flammenwerfer konzipiert ist: Ein bellendes Geräusch, und der Tierkörper wird von einem Dutzend Stichflammen eingehüllt und einige Sekunden lang abgeflammt.*

*Das Fließband setzt sich wieder in Bewegung, führt in die nächste Halle, – jene, wo ich schon drei Wochen lang gestanden habe. Die Organe werden entnommen und auf dem oberen Fließband bearbeitet: Zunge durchtasten, Mandeln und Speiseröhre abtrennen und fortwerfen, Lymphknoten anschneiden, Lunge zum Abfall, Luftröhre und Herz eröffnen, Trichinenprobe entnehmen, Gallenblase entfernen und Leber auf Wurmknöten untersuchen. Viele Schweine sind verwurmt, ihre Lebern sind von Wurmknöten durchsetzt und müssen weggeworfen werden. Alle übrigen Organe wie Magen, Darm und Geschlechtsapparat landen im Abfall. Am unteren Fließband wird der Restkörper gebrauchsfertig gemacht: zerteilt, Gelenke angeschnitten, After, Nieren und Flomen entfernt, Gehirn und Rückenmark abgesaugt etc., dann Stempel auf Schulter, Nacken, Lende, Bauch und Keule aufgebracht, gewogen und in die Kühl-*

*halle befördert. Nicht zum Verzehr geeignete Tiere werden ‚vorläufig beschlagnahmt‘. Das Stempeln ist für den ungeübten Schweissarbeitsmann, die lauwarmeren, glitschigen Kadaver hängen zum Schluss des Bandes hin sehr hoch, und will man nicht von ihnen erschlagen werden, muss man sich beeilen, denn vor der Waage klatschen die Hälften mit viel Wucht aufeinander.*

*Wie oft mein Blick in all diesen Tagen zur Uhr schweift, die im Pausenraum hängt, vermag ich nicht zu sagen. Ganz gewiss geht keine Uhr auf der ganzen Welt langsamer als diese. Jeden Vormittag ist zur Halbzeit eine Pause erlaubt, aufatmend eile ich in den Waschraum, reinige mich notdürftig von Blut und Fleischfetzen; mir ist, als ob diese Besudelung und der Geruch für immer an mir haften.*

*Hinaus, nur hinaus. Ich habe in diesem Haus nie auch nur einen Bissen essen können. Entweder verbringe ich die Pause, so kalt es auch sein mag, draussen, laufe bis an den Stacheldrahtzaun vor und starre hinüber auf die Felder und den Waldrand, beobachte die Krähen. Oder ich gehe zum jenseits der Strasse gelegenen Einkaufszentrum, dort ist eine kleine Bäckerei, wo man sich bei einer Tasse Kaffee aufwärmen kann. Zwanzig Minuten später zurück ans Band.*

**Fleisch essen ist ein Verbrechen. Kein Fleisshesser kann je wieder mein Freund sein. Niemals. Niemals wieder. Jeden, denke ich, jeden der Fleisch isst, sollte man hier durchschicken, jeder müsste es sehen, von Anfang bis Ende.**

*Ich stehe hier nicht, weil ich Tierarzt werden will, sondern weil Menschen meinen, Fleisch essen zu müssen. Und nicht nur das allein: **Auch, weil sie feige sind. Das steril verschweisste Schnitzel im Supermarkt hat keine Augen mehr, die überquellen vor nackter Todesangst, es schreit nicht mehr. Das alles ersparen sie sich, all jene, die sich von geschändeten Leichen nähren: ‚Also, ich könnte das nicht!‘***

*Dann, eines Tages, kommt ein Bauer und bringt Fleischproben zur Trichinenuntersuchung. Sein*

kleiner Bub begleitet ihn, zehn oder elf Jahre alt vielleicht. Ich sehe, wie das Kind seine Nase an der Scheibe platt drückt, und denke: Wenn die Kinder es sähen, all dieses Grauen, all die ermordeten Tiere, gäbe es da nicht noch Hoffnung? Ich kann genau hören, wie der Bub nach seinem Vater ruft. ‚Papi, schau mal! Geil! Diese grosse Säge da.‘ – Am Abend, im Fernsehen, berichtet ‚Aktenzeichen XY ungelöst‘ von dem Verbrechen an einem jungen Mädchen, das ermordet und zerstückelt wurde, und vom namenlosen Entsetzen und Abscheu der Bevölkerung auf diese Greuelthat. ‚So etwas ähnliches habe ich diese Woche 3.700 mal mitangesehen‘, werfe ich ein. Nun bin ich nicht mehr nur ein Terrorist, sondern obendrein krank im Kopf. Weil ich Entsetzen und Abscheu nicht nur wegen eines Menschenmordes empfinde, sondern auch wegen des tausendfach mit Füßen getretenen Mordes an Tieren: 3.700 mal nur in dieser einen Woche, nur in diesem einen Schlachthof. **Mensch sein – heisst das nicht nein zu sagen und sich zu weigern, Auftraggeber eines Massenmordes zu sein – für ein Stück Fleisch? Sonderbare neue Welt. Vielleicht hatten die winzigen, dem Mutterleib entrisenen Kälbchen, die starben, bevor sie geboren wurden, das beste Los von uns allen.**

Irgendwann ist der letzte all dieser nicht enden wollenden Tage gekommen. Irgendwann halte ich die Praktikumsbestätigung in Händen, einen Papierwisch, teuer bezahlt, als ich je für irgend etwas bezahlt habe. Die Tür schliesst sich, eine zaghafte Novembersonne geleitet mich über den kahlen Hof zum Bus. Schreie und Maschinenlärm werden leiser. Als ich die Strasse überquere, biegt ein grosser Viehtransporter mit Anhänger in die Zufahrt zum Schlachthof ein. **Schweine auf zwei Etagen, dichtgedrängt.**

Ich gehe ohne einen Blick zurück, denn ich habe Zeugnis abgelegt, und jetzt will ich versuchen zu vergessen, um weiterleben zu können. Kämpfen mögen nun andere; mir haben sie in jenem Haus die Kraft dazu genommen, den Willen, die Lebensfreude, **und sie gegen Schuld und lähmende Trau-**

**rigkeit getauscht. Die Hölle ist unter uns, vieltausendfach, Tag für Tag. Eines aber bleibt immer, jedem von uns: Nein zu sagen. Nein, nein und abermals nein!**“ (Ende des Berichts der Tierärztin Christiane Haupt)

**Der Psychologe Dr. Helmut Kaplan nimmt in seinem Aufsatz „Verrat an den Tieren“ Bezug auf den Schlachthofbericht von Christiane Haupt. Hier ein Auszug daraus:**

„Dass Christiane M. Haupt keineswegs einen besonders schlechten Schlachthof zu einer besonders ungünstigen Zeit erwischte hatte, bewies im Jahre 2001 auf schauerliche Weise ein 12-minütiges Videoband über den ganz normalen Schlachthofalltag. Es entstand nicht mittels ‚versteckter Kamera‘, sondern bei einem offiziell genehmigten Drehtermin in einem EU-zertifizierten Schlachthof in der oberösterreichisch-bayrischen Grenzregion.“

Eine Schlüsselszene: ‚Ein mächtiger Stier, mittels Eisenkette am Hinterbein hochgezogen, hängt kopfüber am Fließband – durch den Bolzenschuss scheinbar betäubt. Der Schlächter schneidet ihm mit einem grossen Messer den Hals auf, ein Blutschwall bricht hervor. (...) Plötzlich geschieht etwas, was den Betrachter erschauern lässt: Während der Schlächter, geschäftig vor sich hin pfeifend, die Brust aufschlitzt, öffnen und schliessen sich langsam die Augen des Tieres. Und dann beginnt der Stier zu brüllen – auf dem Video deutlich hörbar: ein schauerhaftes, heiser-gurgelndes Muhen übertönt den Lärm des Schlachtvorgangs. Schliesslich bäumt sich das blutüberströmte Tier am Haken sogar noch einige Male auf. Der Schlächter, der gerade die Vorderhufe abschneidet, muss in Deckung gehen. Der Todeskampf dauert lange Minuten.‘

Diese schauerliche Szene gehört, wie gesagt, zum Schlachthofalltag (wobei es sich beim betreffenden Schlachthof angeblich sogar um einen ‚Vorzeigebetrieb‘ handelt, weshalb angenommen werden muss, dass es anderswo noch brutaler zugeht):



Von 30 Tieren, die hier innerhalb einer Stunde mittels Bolzenschuss betäubt wurden, erwachten 6 wieder.

Eine Überarbeitung des Videos (das von mehreren deutschen TV-Magazinen gezeigt wurde), bei der bisher nicht gezeigte Sequenzen hinzugefügt wurden, förderte weitere schaurige Details zutage: „In der neuen Fassung ist zu sehen, dass der Stier nicht nur brüllt, während er sich im Todeskampf minutenlang windet. Als der Schlächter sich und den Schlachtraum mit einem Wasserschlauch vom vielen Blut reinigt, versucht sich das geschundene Tier mit letzter Kraft und herausgestreckter Zunge zum Wasserstrahl hinüberzubeugen. Die Aufnahmen dokumentieren eindeutig: Diese Tiere sind bei vollem Bewusstsein. Sie nehmen ihre Umwelt noch wahr, während sie am Förderband aufgeschnitten und zu Fleisch verarbeitet werden.“

Das Video ist zu sehen unter:

> [www.tierrechtsfilme.at/langfilme/bruellen\\_der\\_rinder/film.htm](http://www.tierrechtsfilme.at/langfilme/bruellen_der_rinder/film.htm)

Aktueller Anlass – neben dem Dauerskandal mangelnde Kontrolle und Betäuben im Akkord(!) – für die unzureichende Bolzenschussbetäubung sind BSE-bedingte Veränderungen in den Schlachtmethoden: Seit Jahresbeginn 2001 ist in der EU der Einsatz des sogenannten ‚Rückenmarkzerstörers‘ verboten, weil damit potentiell infiziertes Nervengewebe über den ganzen Tierkörper verteilt werden könnte. Dieser Stab wurde durch das Einschussloch ins Rückenmark eingeführt, wodurch der Hirntod irreversibel wurde und das Tier garantiert keinen Schmerz mehr spürte.

Mit dem Verzicht auf den Rückenmarkzerstörer seien, so Ingrid Schütt-Abraham vom deutschen Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin, ‚unzureichende Ergebnisse programmiert‘ gewesen. Andererseits habe dieser Verzicht, wie Veterinär Karl Wenzel vom Münchner Verbraucherministerium feststellt, ans Licht gebracht, dass Fehlbetäubungen vorkommen bzw. bei manchen Tieren die bisherige Bolzen-

schussbetäubung schlicht nicht ausreicht. Dazu Klaus Troeger von der deutschen Bundesanstalt für Fleischforschung in Kulmbach: Vor dem EU-Erlass vom Jänner 2001, also vor dem Verbot des Rückenmarkzerstörers, wurden ‚Probleme durch nicht korrekt platzierte Bolzenschüsse verdeckt.‘

Weiter Dr. Kaplan:

„Was Verratenwerden bedeutet, haben einige von uns schon an eigener Seele schmerzlich erfahren müssen. Mitunter dauert es Jahre, bis man sich vom lähmenden Entsetzen über unfassbare Untreue wieder erholt. Nicht selten hält der Schock ein Leben lang an. Doch welche Kleinigkeiten sind dies im Vergleich zum Verrat an Tieren! Auch zu ihnen, die jetzt im Schlachthof sind, waren Menschen vielleicht einmal gut. Biobauern etwa werden ja nicht müde zu beteuern, welches gutes Verhältnis sie zu ihren Tieren haben.

Die Bilder von Bauern, die ihre Tiere ‚liebevoll‘ streicheln, kennen wir auch alle. Und dann finden sich diese Tiere auf einmal in der Hölle wieder, umgeben von Menschen, die ihnen die ungeheuerlichsten und grauenhaftesten Dinge antun. Die Tierarztpraktikantin Christane M. Haupt, hat den Verrat an Tieren stellvertretend für die Fleischesser durchlebt – und ist daran zerbrochen: ‚Ich habe Zeugnis abgelegt, und jetzt will ich versuchen zu vergessen, um weiterleben zu können. Kämpfen mögen nun andere; mir haben sie in jenem Haus die Kraft dazu genommen (...) und sie gegen Schuld und lähmende Traurigkeit ausgetauscht.‘

Dass die bisher beschriebenen Greuel lediglich die Spitze des Eisbergs der weltweit täglich in Schlachthäusern ‚zivilisierter‘ Länder verübten Verbrechen darstellen, zeigt Gail A. Eisnitz‘ Buch ‚Slaughterhouse‘, für das die Autorin Schlachthausarbeiter mit einer Erfahrung von insgesamt zwei Millionen Stunden an der Betäubungsbox befragt hat. Die folgenden Auszüge aus Interviews mit Schlachthausarbeitern wurden auf einer Buchpräsentation der Autorin am 18. September 1999 der Öffentlichkeit vorgestellt:

*„Ich habe lebendiges Rindfleisch gesehen. Ich habe sie muhen gehört, wenn die Leute das Messer anlegen und versuchen, die Haut abzunehmen. Ich denke, dass es grausam für das Tier ist, so langsam zu sterben, während jeder seine verschiedenen Jobs an ihm macht.“ Die Mehrzahl von Kühen, die sie aufhängen ..., ist noch am Leben. Sie öffnen sie. Sie häuten sie. Sie sind immer noch am Leben. Ihre Füße sind abgeschnitten.*

*Sie haben ihre Augen weit aufgerissen und sie weinen. Sie schreien, und du kannst sehen, wie ihnen die Augen fast rausspringen.“*

*„Ein Arbeiter hat mir erzählt, wie eine Kuh, die mit ihrem Bein in dem Boden eines Lasters stecken geblieben ist, zusammengebrochen ist. „Wie hast du sie lebendig rausgekriegt?“ habe ich den Typ gefragt: „Oh“, sagte er, „wir sind einfach unter den Laster gegangen und haben ihr Bein abgeschnitten.“ Wenn jemand dir das sagt, weißt du, es gibt viele Dinge, die dir niemand sagt.“*

*„Ein anderes Mal war ein lebendes Schwein, das hatte nichts Verkehrtes gemacht, rannte noch nicht mal rum. Ich nahm ein 1 Meter langes Stück Rohr und ich schlug das Schwein praktisch zu Tode.“*

*„Wenn du ein Schwein hast, das sich weigert, sich zu bewegen, nimmst du einen Fleischhaken und hakst ihn in seinen Anus. (...) Dann ziehst du ihn zurück. Du ziehst diese Schweine während sie leben und oft reisst der Haken aus dem Arschloch.“*

*„Einmal nahm ich mein Messer – es ist scharf genug – und ich schnitt das Ende von einem Schwein seiner Nase ab, so wie ein Stück Frühstücksfleisch. Das Schwein ist für ein paar Sekunden verrückt geworden. Dann sass es einfach da und sah einfach dumm aus. Also nahm ich eine Handvoll Salzlake und rieb es ihm in die Nase. Jetzt ist das Schwein wirklich ausgeflippt und schob seine Nase überall in der Gegend rum. Ich hatte immer noch etwas Salz übrig auf meiner Hand und steckte das Salz direkt rein in den Arsch des Schweins. Das arme Schwein wusste jetzt nicht mehr, ob es scheissen oder blind werden sollte.“*

*„Nach einer Zeit wirst du abgestumpft. (...) Wenn du ein lebendiges Schwein hast (...), tötest du es nicht einfach. Du willst, dass es Schmerzen hat. Du gehst hart ran, zerstörst ihm die Luftröhre, machst, dass es in seinem eigenen Blut ertrinkt. (...) Ein lebendes Schwein guckte an mir hoch und ich nahm einfach mein Messer und (...) nahm ihm das Auge raus, während es einfach da sass. Und dieses Schwein schrie einfach nur.“*

Ende Zitat Dr. Kaplan, den gesamten Text und Literaturhinweise finden Sie im Internet:

[www.tierrechte-kaplan.org/kompendium/a214.htm](http://www.tierrechte-kaplan.org/kompendium/a214.htm)

Die unzähligen Filmdokumente dieser Tierquälereien werden von den Tätern und ihren Helfern in der Politik verharmlost, es seien nur Ausnahmen und das Tierschutzgesetz schütze die Tiere. Aber das Gegenteil ist der Fall. In Wahrheit sind die weltweiten „Tierschutz“-Gesetze lediglich „Tiernutzungs“- und „Ausbeutungs“-Gesetze, unter denen die Tiere extrem leiden müssen und die lediglich dazu dienen, die brutale Tierausbeutung zu legalisieren.

Die „**Milchkühe**“ sind in kurzer Zeit durch die ständige Milchproduktion verbraucht und werden geschlachtet, wenn aus den ausgelaugten Tieren nicht mehr genug Milch herauszuholen ist. Statt einer normalen Lebensspanne von etwa 25 – 30 Jahren werden die ausgelaugten „Milchkühe“ schon nach 3 – 5 Jahren „entsorgt“. Denn Organismus und Euter der Qualzucht „Hochleistungskuh“ sind für diese extreme Ausbeutung gar nicht geeignet. So entsteht leicht eine schmerzhaftes Euterentzündung, auch Mastitis genannt, die entweder mit Antibiotika behandelt wird oder die Kuh in den Schlachthof bringt. Deshalb können auch die Eiter-, Antibiotika- und andere Medikamentenrückstände in Milch und Milchprodukten nicht wirklich erstaunen.

Jährlich werden die Kühe künstlich befruchtet, vergewaltigt und geschwängert, damit der Milchfluss nicht versiegt. Denn nur nach der Geburt ei-

nes Kälbchens gibt eine Kuh Milch. Nach der Geburt werden Mutter und Kind getrennt, was einen extrem traumatischen Trennungsschmerz bei beiden auslöst. Dieser Trennungsschmerz ist aufgrund der angeborenen Instinkte so dramatisch, dass sowohl die Kuh als auch ihr Kälbchen noch tagelang wimmern, muhen und schreien. Aber auch für die Kälbchen ist der Leidensweg noch nicht zu Ende. Die weiblichen Kälbchen kommen in die Milchproduktion, wo sie ihre ausgelaugten Mütter ersetzen. Auch diese Kälbchen sind dann im Teufelskreis von erzwungener Schwangerschaft, körperlicher Auszehrung durch intensiven Milchentzug, Geburt und traumatischem Trennungsschmerz für die Zeit ihres nur kurzen Lebens gefangen. Die männlichen Tiere werden in kleinen, dunklen Ställen für die Fleischproduktion gemästet, oftmals in winzigen Einzelboxen, die kaum grösser als ihr Körper sind. Da aber weltweit durch die Milchproduktion viel zu viele Kälber „produziert“ werden, vernichtet man diese auch einfach in sogenannten „Herodesschlachthöfen“ oder man lässt sie einfach verhungern. Wenn Milchkühe unrentabel sind, kommen sie in den Schlachthof. Jährlich sterben Zehntausende ungeborene Kälbchen, weil auch trächtige Kühe geschlachtet werden. Die Bundestierärztekammer nimmt an, dass pro Jahr 180.000 trächtige Rinder geschlachtet werden. In diesem Stadium sind die Kälbchen bereits schmerzempfindlich und leiden extrem, wenn sie im Leib der ermordeten Mutter qualvoll ersticken. Diese Grausamkeiten geschehen nur deshalb, weil die Verbraucher nach Milch und Milchprodukten verlangen. Milch und Milchprodukte, deren verheerende Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit durch wissenschaftliche Studien belegt werden konnten.

Einen guten Überblick verschafft dieser Kurzfilm über Milch und Milchkühe:

> <https://www.youtube.com/watch?v=RMAlz5dwCuU>

Die Tierquälerei für die Produktion von **Eiern** in den weltweiten Legehennenhaltungen ist be-

kannt und sogar vom deutschen Verfassungsgericht als Tierquälerei bezeichnet worden (sogenanntes „Legehennenurteil“). Trotzdem geht die Quälerei weiter. Aber auch die Massenhaltung von Legehennen am Boden in der Biolandwirtschaft ist nicht artgerecht und klare Tierquälerei.

Kurzfilm über Eier:

> <https://www.youtube.com/watch?v=NZHJr6-vRKY>

Da nur weibliche Hühner Eier legen, aber aus den bebrüteten Eiern genauso viele männliche wie weibliche Küken entstehen, werden die männlichen Küken als „nutzloser Abfall“ standardmässig vergast oder in einem Schredder lebendig zermust. Zur „Hühnchenfleischproduktion“ taugen diese männlichen Küken nicht. Denn zur Fleischproduktion gibt es spezielle Hühnerrassen. Die tägliche Vernichtung von Tierkindern ist völlig normal (auch in der Biolandwirtschaft) und die alltägliche Realität unter den „Tierschutz“-Gesetzen dieser Welt, weil Verbraucher die ungesunde Cholesterinbombe Ei verzehren möchten.

Zahllose Filmaufnahmen (offene und verdeckte Aufnahmen) aus Schlachthöfen in aller Welt beweisen, dass die Tiere nicht nur den unvermeidlichen Schrecken und Qualen einer Intensiv-Tierhaltung und Massentötung ausgeliefert sind, sondern sogar in einer erschreckenden Häufigkeit von Arbeitern der Tierindustrie und von Schlachthofangestellten mit voller Absicht bzw. vorsätzlich sadistisch gequält werden. Für mich als Arzt mit Kenntnissen in Psychologie und Psychiatrie sind solche extremen Tierquälereien in Schlachthöfen und Tierhaltungsanlagen nicht wirklich erstaunlich.

Nach Auswertung zahlloser Filmdokumente scheinen mir Tierhaltungsanlagen und Schlachthöfe ideale Orte zu sein, wo sadistische Perversionen (so gut wie immer straffrei) ausgelebt werden können. Auch dies sollte jedem Konsument von tierlichen Produkten klar sein. Übrigens werden auch Milchkühe und Legehennen

in den gleichen Schlachthöfen getötet, wenn sie ausgelaugt sind und aus ihnen kein Profit mehr zu schlagen ist.

Deshalb besteht letztlich kein ethischer Unterschied zwischen dem Konsum von Fleisch, Milch und Eiern.

**Biotiere werden in den gleichen Schlachthäusern hingerichtet und sind dem gleichen Terror wie alle Schlachttiere ausgesetzt. Bio bei Tierprodukten ist letztlich nichts weiter als ein Marketingtrick, um Menschen so zu manipulieren, dass sie mit weniger oder gar keinen Bedenken Fleisch, Milch und Eier konsumieren.**

Der sogenannte „Tierschutz“ versagt beim Schutz der „Nutztiere“ völlig, denn er ist in Wirk-

lichkeit bestenfalls ein „Kuscheltierschutz“ von Hund und Katze. Der Journalist Ingolf Bossenz brachte es in einem Artikel auf den Punkt:

*„Tierschutz im bürgerlichen Staat ist schliesslich klar definiert. Wer mit der einen Hand seinen Hund kraut und sich mit der anderen ein Schnitzel reinschiebt, entspricht dem schizophrenen Idealbild.“*

Sie entscheiden jeden Tag an der Ladentheke, ob Sie durch den Kauf von Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Eiern den Auftrag für die systemimmanente extrem brutale Ausbeutung, für das grauenhafte Quälen und Hinrichten von Tieren erteilen.

## Referenzen und zum weiteren Studium sehr zu empfehlen:

- „Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt“ von John Robbins (in deutscher Sprache), Hans-Nietsch-Verlag, ISBN 3-034647-50-2  
Ein fantastisches Buch – sehr zu empfehlen!
- [www.vegetarismus.ch/heft/98-2/schlacht.htm](http://www.vegetarismus.ch/heft/98-2/schlacht.htm)
- „Earthlings“ ist eine beeindruckende Dokumentation über die Situation der Tiere mit dem Schauspieler Joaquin Phoenix als Kommentator:
  - Englische Version:  
[www.ProVegan.info/video-earthlings-en](http://www.ProVegan.info/video-earthlings-en)
  - Deutsche Version:  
[www.ProVegan.info/video-earthlings-de](http://www.ProVegan.info/video-earthlings-de)
- Dokumentation „Cowspiracy“:  
[www.cowspiracy.com](http://www.cowspiracy.com)
- Begleitender Kurzfilm zu dieser Broschüre:  
[www.ProVegan.info/kurzfilm-vegan](http://www.ProVegan.info/kurzfilm-vegan)
- „Einfach. Bewusst. Leben.“ Video über die Vorteile der veganen und die Folgen der nichtveganen Lebensweise:  
[www.youtube.com/watch?v=treBKKrWtTU](http://www.youtube.com/watch?v=treBKKrWtTU)

# VEGAN

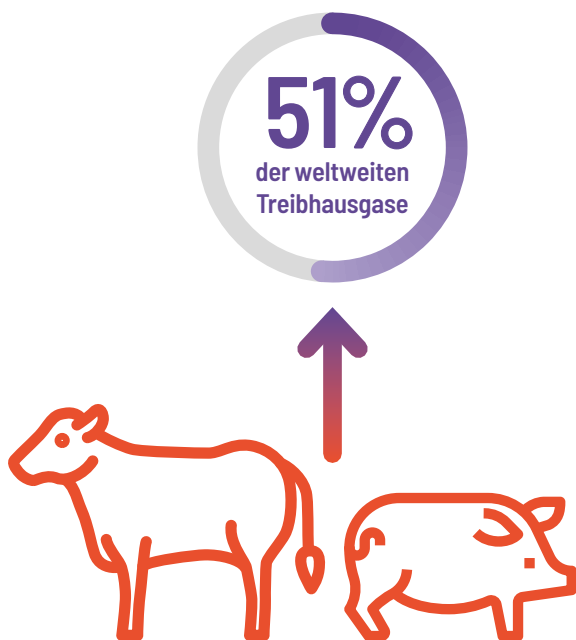
## FÜR KLIMA- & UMWELTSCHUTZ

Schon das Genie des 20. Jahrhunderts, Albert Einstein, sagte: *„Nichts wird die Gesundheit der Menschen und die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung.“* Hätte Einstein damals über die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse verfügt, so wäre seine Aussage mit Sicherheit etwas modifiziert erfolgt: *„Nichts wird die Gesundheit der Menschen und die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur veganen Ernährung.“*

Einstein sagte aber auch: *„Zwei Dinge sind unendlich: Das Universum und die menschliche Dummheit. Aber beim Universum bin ich mir nicht ganz sicher.“*

Und genau deshalb ist das Überleben auf der Erde in grösster Gefahr.

Die „Nutztierindustrie“ mit ihrer Produktion von Fleisch, Milchprodukten und Eiern ist durch den Ausstoss von Treibhausgasen wie Methan und CO<sub>2</sub> noch vor dem gesamten globalen Verkehr (PKW, LKW, Schiffe, Flugzeuge, Bahn) und der gesamten Industrie der Hauptverursacher der globalen Erwärmung und damit des Klimawandels.



Die für das Weltklima wichtigen tropischen Regenwälder werden für Weideflächen der „Nutztiere“ und zum Anbau der Futterpflanzen gerodet. Die „grüne Lunge“ der Mutter Erde wird in einem nie dagewesenen Ausmass vernichtet.

Sogar das deutsche **Umweltbundesamt** hat die Verbraucher zu einem klimabewussten Verhalten und zu Einschränkungen beim Fleischverzehr aufgerufen. In der „Berliner Zeitung“ sagte Behördenchef **Prof. Dr. Andreas Troge**: „Wir sollten unseren hohen Fleischkonsum überdenken.“ Das tue nicht nur der Gesundheit gut, sondern nutze auch dem Klima. „Und es bedeutet wohl kaum Verzicht auf Lebensqualität“, sagte der Umweltamtspräsident. Der Vorsitzende der UNO Organisation „Intergovernmental Panel on Climate Change“ (IPCC), der **Friedensnobelpreisträger Rajendra Pachauri**, rief dazu auf, weniger Fleisch zu essen, da der Fleischverzehr eine sehr klimaschädigende Angewohnheit sei. Studien hätten gezeigt, dass die Produktion von einem kg Fleisch Emissionen in der Größenordnung von 36,4 kg CO<sub>2</sub> hervorruft.

**„Die menschlichen, ökonomischen und ökologischen Kosten des Klimawandels werden bald untragbar sein.“** Ban Ki Moon, UN-Generalsekretär (am 23.09.2014 zur Eröffnung des UNO-Klimagipfels in New York)

Schon 2006 stellte die UNO-Organisation FAO (UN Food and Agriculture Organization) in einer Studie fest, dass die „Nutztierhaltung“ weltweit für 18 % aller Treibhausgase verantwortlich ist, also mehr Treibhausgase als der weltweite Verkehr mit Autos, Eisenbahnen, Schiffen und Flugzeugen insgesamt erzeugt.

Quelle: FAO (2006), Livestock's Long Shadow:  
> [www.fao.org/docrep/010/a0701e/a0701e00.HTM](http://www.fao.org/docrep/010/a0701e/a0701e00.HTM)

Aus persönlichen Gesprächen mit Angestellten von UNO-Organisationen ist mir bekannt, dass schon wegen dieser Studie erheblicher Druck von Regierungen und Tierindustrie-Lobbyisten auf die

FAO ausgeübt wurde. Wahrscheinlich wurden deshalb in dieser Studie der FAO nicht alle Faktoren einbezogen, die zu einem weit höheren Beitrag der „Nutztierhaltung“ zur Klimaerwärmung führen.

**Denn am 21.10.2009 stellte das renommierte WorldWatch Institute in einer Studie fest, dass die von der UN bzw. FAO vorgelegten Zahlen viel zu niedrig sind, weil viele Faktoren und Auswirkungen der „Nutztierhaltung“ in der FAO-Studie gar nicht berücksichtigt wurden. Demnach ist der Konsum von Fleisch, Milch, Fisch und Eiern für mindestens 51 % der weltweiten von Menschen ausgelösten Treibhausgasemissionen verantwortlich!**

Quelle: WorldWatch (2009):  
> [www.worldwatch.org/files/pdf/Livestock%20and%20Climate%20Change.pdf](http://www.worldwatch.org/files/pdf/Livestock%20and%20Climate%20Change.pdf)

Eine neue Studie des Institute for Agriculture and Trade Policy (IATP) sowie der Umweltorganisation Grain kam 2018 zu dem Fazit:

*„Gemeinsam sind die fünf größten Fleisch- und Molkereikonzerne bereits heute für mehr Treibhausgas-Emissionen pro Jahr verantwortlich als die Ölkonzerne Exxon-Mobil, Shell oder BP.“*

Eine **Studie der Oxford University** aus dem Jahr 2016 zeigt ganz klar die ganz enormen Vorteile einer veganen Ernährung:

- Eine vegane Kost hätte zur Folge, dass insgesamt jährlich 8,1 Millionen Menschen weltweit vor dem Tod bewahrt werden können.
- Bei einer komplett veganen Lebensweise der Menschheit werden jährlich enorme Kosten gespart: 1,067 Billionen Dollar (Ersparnis Gesundheitskosten) und 570 Milliarden Dollar (Ersparnis Umweltkosten)
- Bei einer rein veganen Lebensweise läge die Einsparung bei den ernährungsbedingten Treibhausgasemissionen bei 70 % pro Jahr.

Man muss sich das einmal auf der Zunge zergehen lassen: Jährlich könnten 8,1 Millionen Menschen durch vegane Ernährung vor dem Tod bewahrt werden und die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) rät von einer veganen Ernährung ab!

Das Unglaubliche an dieser Situation ist nicht nur die **extreme Bedeutung der Tierhaltung für den Klimawandel**, sondern auch der auf den ersten Blick merkwürdige Umstand, dass die unbestreitbare **Hauptursache des Klimawandels, also der Konsum von Tierprodukten, in fast allen Aussagen, Reden, Presseartikeln und TV-Diskussionen von fast allen Wissenschaftlern, Politikern, Klimaexperten und Journalisten totgeschwiegen wird. Noch erstaunlicher ist, dass die Umwelt- und Naturschutzorganisationen die Tierindustrie als Hauptursache des Klimawandels kaum thematisieren oder ganz verschweigen. Dies machte auch die Produzenten der Umwelt-Dokumentation „Cowspiracy“ stutzig, zu denen auch der Schauspieler Leonardo DiCaprio zählt.**

Diese Dokumentation enthüllt die **erstaunlichen und unglaublichen Verbindungen von Tierindustrie, Behörden, Politikern, Regierungen, Umwelt- und Naturschutzorganisationen und lässt den korrupten Sumpf deutlich werden, der es ermöglicht, die Tierindustrie als Hauptschuldigen aus den Diskussionen zur Begrenzung des Klimawandels nahezu vollständig verschwinden zu lassen.**

Die Tierindustrie ist so eng mit Behörden, Politikern, Regierungen, Wissenschaftlern und Umweltorganisationen verflochten, dass letztlich alle ein Interesse daran haben, die Profite der Tierindustrie auf Kosten der Umwelt zu schonen bzw. zu fördern. Dies klingt so unglaublich, dass man dies nur fassen kann, wenn man die Dokumentation gesehen hat. Sie können „Cowspiracy“ als DVD im Internet erwerben: [www.cowspiracy.com](http://www.cowspiracy.com) oder im Internet anschauen.

Hinzu kommt, dass fast alle Wissenschaftler, Politiker, Umweltschützer und Journalisten Tierprodukte konsumieren und sich offensichtlich nicht in Widerspruch zu ihren Forderungen zur Begrenzung des Klimawandels begeben möchten. Alle Beteiligten veranstalten daher lieber eine grosse widerliche Heuchelei, indem sie extreme Besorgnis über die verheerenden Auswirkungen des Klimawandels äussern, in Wahrheit aber eine Vereinigung bilden, die auf Kosten der Welt nichts gegen die klimaschädlichen tierlichen Produkte unternehmen will und in ihren Botschaften die alles entscheidende Hauptursache des Klimawandels verschweigt.

Denn sie wissen genau, dass der Klimawandel sie persönlich wahrscheinlich nicht mehr treffen wird, sondern zuerst die ärmsten Entwicklungsländer und dann die nachfolgenden Generationen. Die gesamte Klimapolitik ist somit eine reine Show-Veranstaltung ohne wirklichen Effekt. Denn ohne die Bekämpfung der Hauptursache wird der Klimawandel nicht zu stoppen sein.

**Die Weltmeere** werden zunehmend leergefischt, so dass auch hier eine ökologische Katastrophe bevorsteht. Die Bestände vieler Fischarten stehen kurz vor dem Kollaps. Auch dies zeigt die Dokumentation „Cowspiracy“ sehr deutlich. **Ca. 40 % der weltweit gefangenen Fische werden an „Nutztiere“ verfüttert. Bis zu 80 % des Fischfangs können „Beifang“ sein.** Weltweit werden jährlich 39 Millionen Tonnen Tiere tot oder verletzt als „Beifang“ zurück ins Meer geworfen, darunter 300.000 Wale, 300.000 Seevögel, mehrere Millionen Haie, 650.000 Robben und 250.000 Meeresschildkröten.

Die Weltmeere werden in einem gigantischen Ausmass als Müllkippe für Chemikalien und Plastik missbraucht. Ein Grossteil der Fische ist mit Giftstoffen erheblich belastet, so dass der Konsum dieser Fische ein erhebliches gesundheitliches Risiko für den Menschen darstellt. Dies gilt insbesondere für Schwangere und Kinder!



Wie berechtigt Albert Einsteins Skepsis bei der Beurteilung der menschlichen Intelligenz war, wird immer deutlicher. Die Situation ist so dramatisch, ja pervers, dass die Menschen durch den Verzehr von tierlichen Produkten nicht nur ihre eigene Gesundheit schädigen, die tierlichen Mitgeschöpfe brutal ausbeuten und den Hungertod von Erwachsenen und Kindern verursachen, sondern auch die Umwelt massiv schädigen, ob-

wohl diese zum Überleben auf der Erde zwingend notwendig ist. Die Menschen sägen den Ast ab auf dem nicht nur sie selbst, sondern insbesondere auch ihre Kinder und Enkel sitzen.

Sie entscheiden jeden Tag als Konsument an der Ladentheke, ob Sie sich daran beteiligen, durch den Konsum tierlicher Produkte die Umwelt, das Klima und damit die gesamte Erde zu ruinieren.

### Referenzen und zum weiteren Studium sehr zu empfehlen:

- „Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt“ von John Robbins (in deutscher Sprache), Hans-Nietsch-Verlag, ISBN 3-034647-50-2  
Ein fantastisches Buch – sehr zu empfehlen!
- [www.bund.net/themen\\_und\\_projekte/meereschutz/belastungen/fischerei/beifang/](http://www.bund.net/themen_und_projekte/meereschutz/belastungen/fischerei/beifang/)
- „Earthlings“ ist eine beeindruckende Dokumentation über die Situation der Tiere mit dem Schauspieler Joaquin Phoenix als Kommentator:
  - Englische Version:  
[www.ProVegan.info/video-earthlings-en](http://www.ProVegan.info/video-earthlings-en)
  - Deutsche Version:  
[www.ProVegan.info/video-earthlings-de](http://www.ProVegan.info/video-earthlings-de)
- Dokumentation „Cowspiracy“:  
[www.cowspiracy.com](http://www.cowspiracy.com)
- Begleitender Kurzfilm zu dieser Broschüre:  
[www.ProVegan.info/kurzfilm-vegan](http://www.ProVegan.info/kurzfilm-vegan)
- „Einfach. Bewusst. Leben.“ Video über die Vorteile der veganen und die Folgen der nichtveganen Lebensweise:  
[www.youtube.com/watch?v=treBKKrWtTU](http://www.youtube.com/watch?v=treBKKrWtTU)
- [www.iatp.org/emissions-impossible](http://www.iatp.org/emissions-impossible)
- [www.pnas.org/content/113/15/4146.full](http://www.pnas.org/content/113/15/4146.full)

# VEGAN

## DER RELIGIÖSE GRUND

Nachfolgender Text ist nur für die Menschen geschrieben, die an (einen) Gott glauben. Die konkrete Religion ist dabei nicht relevant, weil der Text sich nur auf das Gemeinsame aller grossen monotheistischen Religionen stützt.

Gott erschuf nach den Vorstellungen aller grossen Religionen die Welt, die Menschen und die Tiere. Gott hat dem Menschen seinen Körper, seinen Geist und seine Gesundheit geschenkt. Gott hat eine intakte Umwelt mit den darin lebenden Tieren erschaffen.

Alles dies geschieht durch den Konsum von Fleisch, Wurst, Milch, Käse, Eiern und anderen Tierprodukten. Wer diese tierlichen Produkte isst, beteiligt sich an einem System, welches Gottes Schöpfung beschädigt und zerstört. Wohlgermerkt eine bewusste und vorsätzliche Beteiligung bei voller Kenntnis der Zusammenhänge, die diese Broschüre aufzeigt.

### **Ist es vorstellbar, dass Gott Wohlgefallen daran hat, dass ...**

... seine Schöpfung durch ein gigantisches dekadentes Fressgelage missbraucht und zerstört wird?

... der Mensch die ihm geschenkte Gesundheit mit gesundheitsschädlichen Tierprodukten ruiniert?

... der Mensch seinen Mitmenschen in der „Dritten Welt“ die Nahrung vorenthält, sie verhungern lässt und mit der vorenthaltenen Nahrung stattdessen gequälte „Nutztiere“ mästen lässt, weil ihm ein Geschmackserlebnis mehr wert ist als ein Menschenleben?

... der Mensch die von Gott erschaffene Umwelt zerstört und eine Klimakatastrophe verursacht?

... die von ihm erschaffenen Tiere als Geschöpfe Gottes ausgebeutet und gequält werden?

**Für einen Gläubigen könnte es im ewigen Desteraster enden, dass er die Schöpfung Gottes mit Füssen getreten hat, wenn er nach den wenigen Jahren seines irdischen Daseins vor seinen Schöpfer treten muss. Ist ein profaner Gaumenkitzel das alles wert?**

# VEGAN

## DAS PROBLEM MIT WAHRHEIT UND LÜGE

Seit über 20 Jahren beschäftige ich mich nun intensiv mit der Ernährung und ihrer Bedeutung für die Gesundheit. Es ist kaum zu glauben, aber im Medizinstudium ist Ernährung kein Thema. Entsprechend dürftig ist der Kenntnisstand der meisten Ärzte hinsichtlich Ernährung. Auch ich kannte nach dem Medizinstudium kaum mehr als die ganzen Vorurteile über Ernährung. Genauso wie die meisten Konsumenten und die meisten Ärzte glaubte auch ich, dass Fleisch angeblich wichtig für die Versorgung mit Protein und Eisen sei und dass Milch unersetzlich für die Kalziumversorgung und für starke Knochen sei.

Nachdem ich mich immer intensiver mit Tierquälereien, Schlachthäusern und Tierfabriken beschäftigt hatte, konnte und wollte ich aus ethischen Gründen keine Tierprodukte mehr konsumieren. Gleichzeitig fragte ich mich aber als gesundheitsbewusster Sportler und Arzt, woher ich denn mein Protein, Kalzium und Eisen bekommen und wie ich ohne Tierprodukte gesund leben könne.

Daher entschloss ich mich, die Literatur über Ernährung und die verfügbaren ernährungswissenschaftlichen Untersuchungen über vegane Ernährung intensiv zu studieren, um herauszufinden, ob man auch ohne Tierprodukte gesund leben kann.

Kurzum: Was ich herausfand war ein Schock. **Die ernährungswissenschaftlichen Studien sagen so ziemlich genau das Gegenteil von dem aus, was gewöhnlich von den meisten Ernährungswissenschaftlern, Ärzten und Journalisten verbreitet wird.**

Meine wichtigste und schockierendste Erkenntnis: Die Welt der Ernährung ist voll von Lügen. Alle Nährstoffe, die der menschliche Körper für eine optimale Gesundheit braucht, sind reichlich in pflanzlichen Produkten enthalten, wenn ich mich abwechslungsreich ernähre und auf meine Versorgung mit Vitamin B12 achte. Selbstver-

ständig stellen auch Protein, Eisen und Kalzium bei einer rein pflanzlichen Ernährung kein Problem dar! Auch die Aussagen, dass eine vegane Ernährung schwierig sei und ein grosses Ernährungswissen erfordere, entbehrt jeder Grundlage. Denn man braucht nur einige wenige Regeln zu beachten:

> [www.provegan.info/de/ernaehrung/7-regeln-einer-gesunden-veganen-ernaehrung/](http://www.provegan.info/de/ernaehrung/7-regeln-einer-gesunden-veganen-ernaehrung/)

Aber der Schock wurde noch grösser. Denn ich musste feststellen, dass schon damals die Evidenz für die Gesundheitsschädlichkeit von Tierprodukten erdrückend war. Deshalb war ich auch nicht erstaunt, als die Amerikanische Gesellschaft für Ernährung (damals ADA, heute AND) schon 2003 ein **Positionspapier mit einer klaren Empfehlung für vegane Ernährung** herausgab. Diese Empfehlung galt bereits damals **für alle Altersklassen, also auch für Kleinkinder und Schwangere.**

Die AND war damals schon die grösste Ernährungsorganisation der Welt. 2009 und 2016 bestärkte die AND ihre Empfehlung für eine vegane Ernährung in jedem Lebensalter nachdrücklich. Auch die amerikanische Ärztekommision PCRM betonte schon recht früh, dass **die vegane Kost die gesündeste Ernährungsform ist.**

Ich ging damals davon aus, dass sich die Botschaft über die gesundheitlichen Vorteile einer rein pflanzlichen Ernährung für alle Altersklassen schnell verbreiten würde. Denn mittlerweile wurde auch immer deutlicher, welche verheerenden Auswirkungen Tierprodukte für die Zerstörung der Umwelt, des Klimas und die Verschlimmerung des Welthungers haben. Daher wollte auch ich meinen Beitrag zur Verbreitung der veganen Lebensweise leisten und gab 2007 die erste Ausgabe der Vegan-Broschüre heraus, um die Menschen in kompakter Form über die Vorteile des Veganismus zu informieren.

Zwar ist seitdem die Zahl der vegan lebenden Menschen angestiegen, allerdings nicht so stark wie man angesichts der grossen Vorteile und immensen Bedeutung der veganen Lebensweise erwarten könnte. Denn ich war davon ausgegangen, dass kaum ein Mensch bereit wäre, bei Kenntnis der enormen Vorteile und Auswirkungen einer veganen Ernährung weiterhin Tierprodukte zu konsumieren. Aber die Menschen essen nach wie vor unglaubliche Mengen an Tierprodukten. Wie kann das sein?

Dafür gibt es erstaunliche Gründe, die mir aber erst im Laufe der Zeit klar wurden. Zunächst einmal gibt es eine milliarden schwere Nahrungsmittelindustrie, die alles dafür tut, ihre gigantischen Profite zu erhalten und zu steigern. Bedenken in der Bevölkerung hinsichtlich der gesundheitlichen Auswirkungen von Fleisch, Milch, Eiern, Fisch, Zucker usw. stören ihre Geschäfte. Deshalb unternimmt die Nahrungsmittelindustrie auch grösste Anstrengungen, die Bedenken über ungesunde Nahrungsmittel beim Konsumenten zu zerstreuen. **Zu diesem Zweck verbündet sich die Industrie mit denjenigen, die sich beruflich mit Ernährung beschäftigen und öffentlich Ernährungsratschläge geben. Dies sind die Ernährungswissenschaftler bzw. Ökotropologen.** Einen Teil der Ernährungswissenschaftler stellt die Industrie direkt ein, anderen wiederum bietet die Industrie lukrative Berater-

verträge, Forschungsaufträge, Vortragshonorare usw. an. Daher besteht bei den meisten Ernährungswissenschaftlern eine Verbindung zur Nahrungsmittelindustrie. Besonders für Ernährungsorganisationen und Forschungsinstitute sind die Aufträge aus der Industrie von grosser Bedeutung, teilweise sogar überlebenswichtig. Für viele Ernährungswissenschaftler sind Vorträge, Forschungsaufträge und Beraterverträge äusserst lukrative Einkommensquellen.

Man braucht kein Insider zu sein, um zu erkennen, dass ein Ernährungswissenschaftler seine Auftraggeber kaum damit verärgern wird, öffentlich etwas Negatives über deren Produkte zu sagen. Im Gegenteil, er wird die Produkte eher positiv darstellen, gleichgültig ob das den wissenschaftlichen Fakten entspricht oder nicht. Je positiver er die Produkte der Nahrungsmittelindustrie bzw. der Auftraggeber bewertet und anpreist, umso wahrscheinlicher ist es, lukrative Forschungsaufträge, Beraterverträge, Vortragshonorare usw. zu erhalten. Würde man aber etwas Negatives über die Produkte der Auftraggeber verlauten lassen, dann wäre die Industrie wohl kaum mehr bereit, diese Kritiker weiterhin fürstlich zu entlohnen. So entsteht ein klassischer **Interessenskonflikt**. Man könnte es auch eine **legale Form der Korruption** nennen, denn ungesetzlich ist das alles nicht.

Daher kann es auch kaum verwundern, dass sich zumindest im deutschsprachigen Raum kaum ein Ernährungswissenschaftler gegen Tierprodukte ausspricht, obwohl die wissenschaftlichen Nachweise über die gesundheitsschädlichen Wirkungen von Tierprodukten und über die äusserst positiven gesundheitlichen Effekte einer pflanzenbasierten Ernährung überwältigend sind. Aufgrund ihrer Ausbildung sind Ernährungswissenschaftler aber auch in der Lage, perfide Tricks zu entwickeln, um ungesunde Tierprodukte sogar als gesund anzupreisen, was der Laie aber kaum zu durchschauen vermag. Nachfolgend einige Beispiele dieser üblen Tricks:

**Beliebt ist die Methode, einzelne Nährstoffe in Tierprodukten als überragend wichtig für die Gesundheit anzupreisen.** Das ist der klassische Reduktionismus, den Wert eines Nahrungsmittels an dem Gehalt eines Nährstoffs festzumachen. Bei der Milch ist es das Kalzium und das Protein. Beim Fleisch das Eisen und das Protein. Beim Fisch sind es die angeblich so gesunden Omega-3-Fettsäuren. Verschwiegen wird aber, dass man **genau diese Nährstoffe auf weitaus gesündere Weise durch pflanzliche Nahrungsmittel aufnehmen kann.** Gesünder deshalb, weil der Konsum von Tierprodukten immer mit erheblichen gesundheitlichen Risiken verbunden ist. Dazu einige Beispiele:

Die Hormone, Tierproteine und gesättigten Fette in Fleisch und Milch sind eindeutig mit einem erhöhten Risiko für schwere chronische Erkrankungen wie Krebs, Diabetes, koronare Herzkrankheit, Bluthochdruck, Schlaganfall, Demenz usw. verbunden, die wiederum die häufigsten Todesursachen in den westlichen Industrienationen darstellen. Selbst eine schwere koronare Herzkrankheit, die die häufigste Todesursache in den Industrieländern ist, deren Fortschreiten durch Medikamente und Operationen bestenfalls nur verlangsamt wird, kann nachweislich **nur durch eine fettarme vegane Ernährung gestoppt, ja sogar rückgängig gemacht werden.** Der Spiegel des Wachstumshormons IGF-1 steigt im Körper beim Konsum von Fleisch und Milch an, wobei unbestritten ein erhöhter IGF-1-Spiegel mit einem erhöhten Krebsrisiko verbunden ist. Ein hoher Eisenspiegel durch eine erhöhte Aufnahme von Hämeisen aus Fleisch ist auch mit einem erhöhten Krebsrisiko verknüpft. Der Konsum von Fisch ist aus toxikologischer Sicht kaum zu verantworten, da gerade der fettreiche Fisch mit einem nennenswerten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren in der Regel besonders hoch mit Umweltgiften und Schwermetallen belastet ist. Schwermetalle wie Quecksilber schädigen die kognitiven Funktionen des Gehirns besonders bei Kindern. Auch

die staatlichen Untersuchungsergebnisse über den Giftgehalt von Nahrungsmitteln sind eindeutig. Das **Bundesamt für Gesundheit (BAG)** in der Schweiz und das **Umweltbundesamt** in Deutschland stellten in wiederholten Untersuchungen fest, dass besonders Tierprodukte mit kanzerogenen Giften wie PCPs, Dioxinen usw. belastet sind. So stammen etwa 92 % aller krebsauslösenden Umweltgifte in Nahrungsmitteln aus Tierprodukten. Am höchsten sind übrigens Milch und Milchprodukte belastet. Interessant ist auch, dass in den Ländern mit dem höchsten Milchkonsum die Rate an degenerativem Knochenschwund (Osteoporose) am höchsten ist und in den Ländern mit dem niedrigsten Milchkonsum am niedrigsten. Würde auch nur ein Hauch Wahrheit an der Behauptung sein, dass das Kalzium in der Milch für starke Knochen sorgt, dann müsste es genau umgekehrt sein. Trotzdem wird dies immer noch von skrupellosen Ernährungswissenschaftlern gebetsmühlenartig behauptet.

**Somit ist offensichtlich, dass es fachlich falsch, ja sogar irrsinnig ist, gesundheits-schädliche Tierprodukte wegen einzelner Nährstoffe zu empfehlen, weil man diese Nährstoffe viel besser durch gesunde pflanzliche Nahrungsmittel erhalten kann.** Dieser perfide Trick ist zwar offensichtlich dreist, verlogen und skrupellos, trotzdem wenden ihn Ernährungswissenschaftler immer noch ohne jegliche Scheu an.

**Der nächste Trick, seriöse Studien und seriöse Wissenschaftler aus Profitgründen zu diskreditieren, ist nicht minder perfide.** Studien von seriösen Wissenschaftlern ohne Interessenskonflikte von renommierten Universitäten aus aller Welt, die von den besten Fachmagazinen geprüft und veröffentlicht wurden, werden mit lächerlichen Behauptungen kritisiert. Man sucht sich Kleinigkeiten der Studie heraus, kritisiert diese und behauptet dann, die Studie taue nichts. Das ist zwar fachlicher Unsinn, aber eine Steilvorlage

für andere industrienaher Kritiker öffentlich zu behaupten, die Studie sei „umstritten“. „Umstritten“ setzt aber der Normalbürger mit „schlecht“, „unbrauchbar“ und „nicht verwertbar“ gleich. Und schon haben die Trickser ihr Ziel erreicht und es geschafft, eine seriöse Studie von seriösen Wissenschaftlern zu diskreditieren. **Diesen Trick wenden die täuschenden Pseudoexperten ständig an, so dass sie letztlich behaupten, es gäbe keine unumstrittenen Studien, die die gesundheitsschädlichen Auswirkungen von Tierprodukten und die gesundheitlichen Vorteile einer pflanzlichen Ernährung zeigen würden.** Sie behaupten dreist, es sei alles offen und nichts nachgewiesen.

Wenn die Nachweise für die Schädlichkeit von Tierprodukten kaum noch abzustreiten sind und sogar die Weltgesundheitsorganisation WHO eine Auswertung von über 800 wissenschaftlichen Studien über Fleisch herausgibt, in der verarbeitetes Fleisch als „krebserregend“ eingestuft wird, dann kommt **der Trick zur Anwendung, das „Masshalten“ öffentlich zu propagieren.** Dann heisst es, dass es vollkommen ausreiche, etwas weniger Fleisch zu essen. Man dürfe ruhig Fleisch essen, aber nur nicht zu viel. Fleisch sei wichtig für eine angeblich „ausgewogene Ernährung“. Verschwiegen wird natürlich, dass es Studien gibt, die ganz klar zeigen, dass schon sehr kleine Mengen an Tierprodukten nachteilige gesundheitliche Auswirkungen haben:

› [www.provegan.info/de/studien/studien-fleisch/ist-es-gesuender-nur-ganz-wenig-fleisch-und-fisch-zu-essen-oder-vollstaendig-darauf-zu-verzichten/](http://www.provegan.info/de/studien/studien-fleisch/ist-es-gesuender-nur-ganz-wenig-fleisch-und-fisch-zu-essen-oder-vollstaendig-darauf-zu-verzichten/)

**Ein weiterer Trick hat es besonders in sich, weil er besonders niederträchtig ist und unseren Kindern schadet.** Er wird gerade in den letzten Monaten und Jahren zunehmend angewendet. Als Beweise für die Schädlichkeit einer veganen Ernährung und für die Wichtigkeit von Tierprodukten werden kranke Kinder präsentiert,

die teils vegan und teils nicht vegan ernährt wurden. Bei nicht-veganen Kindern ist der Betrug offensichtlich. Bei den kranken vegan ernährten Kindern klingt die Argumentation für den Laien auf den ersten Blick nachvollziehbar und logisch: Das Kind wurde vegan ernährt und wurde dann krank. Folglich sei die vegane Ernährung (für Kinder) gefährlich und gesundheitsschädigend. **Allerdings ist auch dies wieder ein äusserst bösartiger Trick der Ernährungsbetrüger, um die Menschen zu täuschen. Denn eine falsch durchgeführte vegane Ernährung hat nichts mit einer richtig durchgeführten veganen Ernährung zu tun.** Beide stellen zwar eine vegane Ernährung dar, führen aber **zu völlig unterschiedlichen Ergebnissen.** Bei einer falsch durchgeführten veganen Ernährung kann man tatsächlich krank werden. Eine richtig durchgeführte vegane Ernährung ist aber **die gesündeste Ernährung** überhaupt. Deshalb ist es fachlich und intellektuell unredlich, aufgrund einer im Einzelfall falsch durchgeführten veganen Ernährung mit nachfolgender Erkrankung zu behaupten oder zumindest den Eindruck zu erwecken, eine vegane Ernährung sei generell ungesund für Kinder, also auch die richtig durchgeführte.

Ich möchte diesen perfiden Trick noch an zwei Beispielen verdeutlichen: Eine richtig durchgeführte Operation kann einen Patienten heilen, aber eine falsch durchgeführte Operation einen Patienten schädigen oder sogar umbringen. Wendet man hier den Trick der Ernährungsbetrüger an, um gegen Operationen zu argumentieren, dann würde man die falsch durchgeführten Operationen mit geschädigten Patienten als Begründung dafür missbrauchen, generell von Operationen abzuraten, also auch von richtig durchgeführten Eingriffen. Die Absurdität der Argumentation ist klar ersichtlich.

Noch ein Beispiel: Richtig durchgeführter Sport ist gesundheitlich wertvoll, aber falsch durchgeführter Sport kann gesundheitliche Schäden bis hin zum Tod zur Folge haben. Auch hier könnte

man den Trick der Ernährungsbetrüger anwenden und die Schäden beim Sport als Begründung dafür missbrauchen, den Sport insgesamt zu verteufeln, obwohl die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Sport unbestritten sind. Auch hier liegt die Absurdität klar auf der Hand.

Bei den zuletzt genannten Beispielen ist es für den Normalbürger einfach zu erkennen, wie absurd die Schlussfolgerungen gegen Sport und gegen Operationen wären. Denn er weiss, dass eine von einem guten Arzt richtig durchgeführte Operation ein riesiger und teilweise lebensrettender Gewinn darstellt und deshalb ein grundsätzliches Abraten von operativen Eingriffen absurd wäre. Auch beim Sport kennt sich der Normalbürger in der Regel aus. Er weiss, dass Sport ausserordentlich positive Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden hat, wenn man ihn richtig durchführt. Jeder erkennt sofort, dass es unsinnig wäre, die Schäden durch falsch durchgeführten Sport als Begründung zu nehmen, vom Sport abzuraten, also auch vom richtig durchgeführten Gesundheitssport.

**Bei der Ernährung ist es allerdings für den Normalbürger fast unmöglich, die perfiden Tricks der Ernährungsbetrüger zu erkennen und zu durchschauen.** Denn mit veganer Ernährung kennt er sich nicht aus und wenn er schon einmal etwas von veganer Ernährung gehört hat, dann sind das die von den Tricksern und Täuschern propagierten Vorurteile wie „Mangelernährung“, „gesundheitsschädlich“, „ungeeignet für Kinder“ usw. Liest er dann im Zusammenhang mit veganer Ernährung von kranken veganen Kindern, dann bestätigt dies seine Vorurteile, dass es bei veganer Kost an fast allem mangelt und man zwangsläufig krank werden muss. Somit besteht auch für ihn kein Grund, die Tricks zu hinterfragen. Woher soll der Normalbürger denn auch wissen, dass es in einer richtig durchgeführten veganen Ernährung an keinen Nährstoffen fehlen kann, dass der Verzehr von Tierprodukten mit erheblichen ge-

sundheitlichen Risiken verbunden ist und dass eine richtig durchgeführte vegane Ernährung auch für Kinder nicht nur die **gesündeste**, sondern die **einzig gesunde Ernährung** ist! Genau deshalb ist die Entlarvung der Ernährungsbetrüger so wichtig.

**Gleichzeitig stellt sich aber auch die Frage, warum so viele Ärzte und fast alle Journalisten bei der völlig ungerechtfertigten Diskreditierung der veganen Ernährung mitmachen.**

Denn die meisten Ärzte und Journalisten haben keine finanziellen Verbindungen zur Nahrungsmittelindustrie, wobei es aber sicherlich auch Ausnahmen gibt. Fast wöchentlich hetzen Journalisten in vielen Medien mit Hilfe einiger Ärzte gegen die vegane Ernährung. Aus ernährungswissenschaftlicher und ärztlicher Sicht wäre es aber stattdessen normal, vernünftig und sachlich korrekt, den Menschen zu erklären, wie eine gesunde vegane Ernährung aussieht und sie dazu zu ermuntern! Nur das würde den Menschen und ihrer Gesundheit wirklich helfen. Ich gehe zunächst einmal davon aus, dass die meisten Ärzte und die meisten Journalisten keine bösen Absichten verfolgen, sondern schlicht und einfach den zahlreichen Ernährungsbetrügern glauben. Denn weder im Medizinstudium noch auf der Journalistenschule ist das Fach Ernährung vorgesehen. Weder Ärzte noch Journalisten verfügen daher normalerweise über fundierte Ernährungskennnisse, erst recht nicht, wenn es um vegane Ernährung geht. In den USA hat man einmal eine Untersuchung über das Ernährungswissen von Ärzten gemacht und es mit dem Wissen der normalen Durchschnittsbevölkerung verglichen. **Es kam heraus, dass die Ärzte sogar noch etwas weniger über Ernährung wussten als der Durchschnittsbürger!**

**Deshalb ist es wenig überraschend, dass sowohl Ärzte als auch Journalisten das übernehmen, was die vielen Ernährungsbetrüger ihnen vorsetzen.** Woher sollen sie auch wissen, dass



ihnen aus Profitgründen trickreich dreiste Lügen aufgetischt werden? Die Journalisten wissen in der Regel nicht einmal, welche Interessenskonflikte viele Ernährungswissenschaftler haben und sie denken, so wie die meisten Menschen, dass Ärzte auch Experten für Ernährung sind. Auf den Gedanken, dass es den meisten Ärzten aufgrund ihrer Ausbildung an jeglichem Wissen über Ernährung mangelt, kommen Journalisten offensichtlich nicht.

**Eine vergleichbare Situation wie heute in der Ernährung hatten wir bereits einmal, als es um die gesundheitlichen Folgen des Rauchens ging.** Obwohl die Tabakindustrie und ihre Wissenschaftler schon sehr früh um die gesundheitsschädlichen Wirkungen des Rauchens wussten, bestritten sie dies dreist über Jahrzehnte in der Öffentlichkeit. Studien wurden angezweifelt, seriöse Wissenschaftler, die sich gegen das Rauchen aussprachen, wurden diskreditiert. Viele Wissenschaftler und Ärzte nahmen das Geld der Tabakindustrie an und propagierten nicht nur die Unbedenklichkeit von Zigaretten, sondern sprachen öffentlich dem Rauchen sogar positive gesundheitliche Effekte zu.

Es brauchte Jahrzehnte, über 7.000 Studien und viele Millionen von Toten, bis die Gesundheitsschädlichkeit des Rauchens allgemein anerkannt war. **So wie damals die Profitinteressen der Tabakindustrie in Zusammenarbeit mit korrupten Wissenschaftlern und Ärzten die Gesundheit der Menschen über viele Jahre schädigten, wird auch heute die Gesundheit der Bevölkerung von Nahrungsmittelindustrie und vielen Wissenschaftlern aus Profitinteressen mit Füßen getreten.**

Die gesamte Situation ist ein unhaltbarer Zustand zum Nachteil der Menschen und ihrer Gesundheit. **Das Profitstreben der Industrie darf nicht Vorrang vor der Gesundheit der Menschen haben.** Auch wenn Lügen leider mittlerweile in einer postfaktischen Gesellschaft mehr

oder minder gesellschaftsfähig geworden sind - man schaue sich nur einmal das Internet und die (a)sozialen Medien an - so möchte ich doch wenigstens für diejenigen, die für ihre Kinder und für sich selbst die gesündeste Form der Ernährung suchen, diese Aufklärungsarbeit leisten. Denn die Menschen, die diesen Ernährungslügen glauben, gehen ungewollt erhebliche Risiken ein, eine oder mehrere der schweren chronischen ernährungsbedingten Krankheiten zu bekommen. Krebs, koronare Herzkrankheit, Demenz, Diabetes, Schlaganfall usw. sind kein Spass. Diese Erkrankungen verursachen schwerstes Leid und führen meistens nach einer längeren Leidenszeit zum Tod. Die moderne Medizin kann diese Leiden in der Regel nicht kausal, sondern nur symptomatisch behandeln und ein leidvolles Leben verlängern. Wenn ein Mensch sich aus seinem freien Willen heraus für das Leid entscheidet, so ist das eine schwer verständliche Entscheidung, **wenn Menschen aber durch Lügen von interessengeleiteten Ernährungswissenschaftlern, unwisenden Ärzten und ahnungslosen Journalisten über die Zusammenhänge von Ernährung und Krankheit getäuscht werden, dann ist das ein unerträglicher Skandal.**

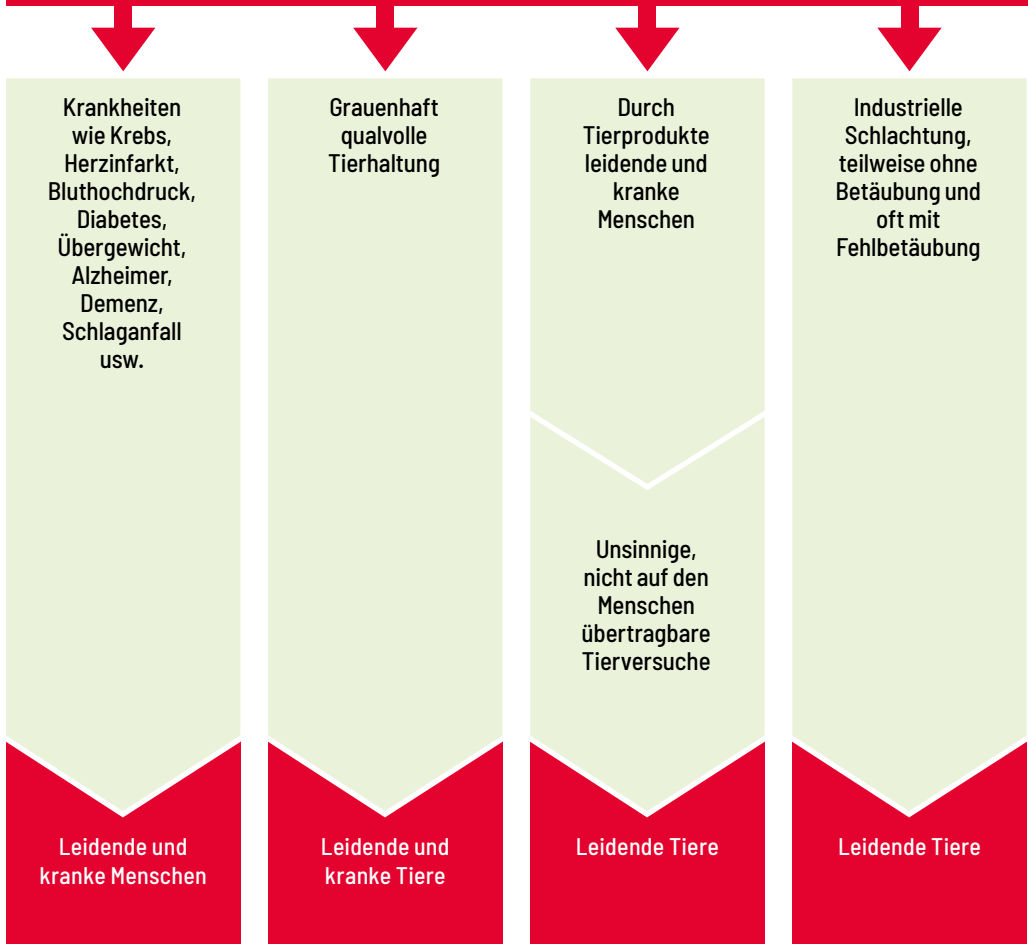
*„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ – Arthur Schopenhauer*

#### Fazit:

Das Problem ist letztlich, dass die normale Bevölkerung eine wirklich gesunde Ernährung nicht versteht und von vermeintlichen „Ernährungsexperten“ getäuscht, belogen und betrogen wird. Professor Dr. Noam Chomsky (erhielt 36 Ehrendoktorwürden von 36 Universitäten) drückte es einmal so aus: **„Die Mehrheit der gewöhnlichen Bevölkerung versteht nicht was wirklich geschieht. Und sie versteht noch nicht einmal, dass sie es nicht versteht.“** Genau das ist das Problem und genau deshalb ist die Welt so, wie sie ist.

# DER ALS NORMALITÄT

## Konsum von Fleisch,



Die Empfehlung des Arztes:

**Gesund vegan leben und geniessen!**

Dr. med. Ernst Walter Henrich

# GETARNTER WAHNSINN

## Milch, Käse und Eier

50 % der Weltgetreideernte und 90 – 98 % der Weltsojaernte zum Mästen der Tiere

Ca. 1.000.000.000 Menschen hungern, jeden Tag sterben 6.000 – 43.000 Kinder an Hunger

An Hunger sterbende Kinder und Erwachsene

Nutztierhaltung mit mindestens 51 % grösster Verursacher von klimaschädlichen Treibhausgasen

Klimakatastrophe, zerstörte Umwelt, Artensterben

Produktion von 1 kg Fleisch verbraucht bis zu 16 kg Pflanzen und ca. 10 – 20 Tonnen Wasser. Abholzung des Regenwaldes wegen Anbau von Futterpflanzen. Unmengen von Gülle überschwemmen das Erdreich und belasten das Trinkwasser.

Zerstörung der Umwelt

Ca. 40 % der weltweit gefangenen Fische werden an „Nutztiere“ verfüttert. Bis zu 80 % sind „Beifang“. Weltweit werden jährlich 39 Millionen Tonnen Tiere tot oder verletzt als „Beifang“ zurück ins Meer geworfen, darunter 300.000 Wale, 300.000 Seevögel, mehrere Millionen Haie, 650.000 Robben und 250.000 Meeres Schildkröten.

Überfischte Meere, Ausrottung, Massenmord



[www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info)



# VEGAN

## PERSÖNLICHES NACHWORT DES AUTORS

Veganismus ist eine Sache von Empathie und Intelligenz, bei entsprechenden Defiziten wird es schwierig!

Betrachtet man die Fakten, dann steht man fassungslos vor der Boshaftigkeit, Ignoranz, Dummheit und dem Egoismus der Menschen. **Mein Mitgefühl gilt den Wehrlosesten, die den Verbrechen der Menschen hilflos ausgeliefert sind: Verhungernde Kinder und grausamst gequälte Tiere.** Aber ich möchte und kann nicht wegschauen, wie die meisten, die das Leid hinter den Mauern der Tierfabriken und Schlachthöfe nicht interessiert. Ich verabscheue das verbrecherische Treiben, das dazu führt, dass täglich 6.000 – 43.000 Kinder an den Folgen von Hunger und Unterernährung sterben, weil man mit der pflanzlichen Nahrung lieber die gequälten Tiere füttert, um Fleisch, Milch und Eier zu produzieren.

Mit diesen tierlichen Produkten (fr)essen sich die Wohlstandsbürger (in der irrtümlichen Annahme einer vermeintlich gesunden Mischkost) ihre Wohlstandskrankheiten an, die dann als Gipfel der moralischen Verwahrlosung in der Gesundheitsindustrie zu fast immer nutzlosen Tierversuchen führen.

Joaquin Phoenix sprach mir voll aus dem Herzen, als er am Ende des Dokumentarfilms „Earthlings“ über die geschilderten Verbrechen sagte: *„Das systematische Quälen und Töten von empfindungsfähigen Wesen zeigt den tiefsten Punkt an Würdelosigkeit, den die Menschheit erreichen kann.“*

In Anlehnung an die Aussagen des jüdischen Literatur-Nobelpreisträgers Isaac Bashevis Singer bin auch ich längst zu der Überzeugung gelangt, dass die Art und Weise wie der Mensch mit Mitgeschöpfen umgeht, der sogenannten „Menschenwürde“ und dem sogenannten „Humanismus“ Hohn spricht. Ich meine: **„Das Bezahlen für das systematische Quälen und Töten von empfindungsfähigen Wesen zeigt den tiefsten Punkt an Würdelosigkeit, den ein Konsument erreichen kann.“**

Werden Sie vegan. Es ist ganz einfach. Sie ändern lediglich Gewohnheiten. Es ist die wirksamste Methode um auf friedfertige Weise den wichtigsten Beitrag für Klima, Umwelt, Tiere, hungernde Menschen und die eigene Gesundheit zu leisten.

Dr. med. Ernst Walter Henrich



# WIE STARTE ICH VEGAN GESUND IN DER PRAXIS?

Ganz einfach: Wir zeigen Ihnen, wie Sie völlig mühelos und mit einfachen Rezepten Ihren Weg in eine vegan gesunde Zukunft finden. Ihr Wohlbefinden und Ihre körperliche Leistungsfähigkeit werden sich innerhalb eines Monats deutlich verbessern. **Starten Sie jetzt!**

Jetzt kostenlos teilnehmen: [www.VeganGesund.info](http://www.VeganGesund.info)



## MÖCHTEN SIE UNSERE ARBEIT UNTERSTÜTZEN?

[www.ProVegan.info/spenden](http://www.ProVegan.info/spenden)

### Spendenkonto

#### Deutschland/Österreich:

Volksbank Siegerland eG,  
Berliner Strasse 39, 57072 Siegen  
SWIFT Code: GENODEMINRD  
IBAN: DE22 4476 1534 0854 4408 00

### Spendenkonto

#### Schweiz:

Credit Suisse AG,  
Sankt Leonhardstrasse 3, 9001 St. Gallen  
CHF-Konto: CH35 0483 5121 0122 0100 0  
EURO-Konto: CH98 0483 5121 0122 0200 0  
SWIFT Code: CRESCHZ80A, Clearing: 4835



**ProVegan**

Dr. med. Henrich ProVegan Stiftung  
[www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info)