»Nichts wird die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung.«

Albert Einstein (1879 – 1955)

500 deutsche Professoren gegen die Massentierhaltung

In einem gemeinsamen Appell haben fast 500 deutsche Professorinnen und Professoren sowie weitere Wissenschaftler zum Ausstieg aus der Massentierhaltung aufgerufen. »In der Massenhaltung wird mit Tieren auf eine Weise umgegangen, die uns als Gesellschaft beschämen muss«, heißt es in dem Appell. Die Professoren und Wissenschaftler verweisen außerdem auf die fatalen Auswirkungen der Massentierhaltung auf Umwelt, Klima, Gesundheit und globale Gerechtigkeit.

Bilder Hühner: www.peta.de

Die Fotos entstanden auf einer Wiesenhof-Farm in Twistringen, Kreis Diepholz. Die Tierschutzorganisation PETA berichtet: »Die Farm ist für etwa 26.800 Tiere ausgelegt. Zehn Monate verbringen die Hühner, sog. Mastelterntiere, in den stickigen, fensterlosen Ställen. Die Luft ist unerträglich. Der Hühnerkot wird während der gesamten Legephase nicht aus den Hallen geräumt. Viele Hühner sterben vorzeitig. Zudem sind die Tiere dieser Herde mit Mykoplasmose-Erregern infiziert. Des weiteren leiden sie an E.coli-Bakterien, obwohl sie dagegen geimpft wurden.« Weitere Infos finden Sie unter: www.peta.de/wiesenhof

Bild: Dzain · Fotolia.com

»Immer mehr Menschen in allen Bereichen der Gesellschaft wollen sich nicht länger mit den Zuständen in der industriellen Tierhaltung abfinden. Unsere Aktion stellt dies insbesondere für die deutsche Wissenschaft unter Beweis«, erläutert Friederike Schmitz, wissenschaftliche Mitarbeiterin am philosophischen Seminar der Universität Heidelberg, eine der Initiatorinnen der Aktion.

Professor Claus Leitzmann, Ernährungswissenschaftler an der Universität Gießen legt Wert auf die Qualität der Lebensmittel: »Deshalb sollte unter anderem die Massentierhaltung schrittweise abgebaut und die ökologische Landwirtschaft gezielt gefördert werden. Nachhaltigkeit ist entscheidend für unser Wohlbefinden sowie für das unserer Mitwelt, Umwelt und Nachwelt.«

Professor Björn Frank, Volkswirtschaftler an der Universität Kassel, kritisiert, dass man als Steuerzahler gezwungen werde, subventionierte Billigschnitzel mitzufinanzieren.

Der Philosoph Professor Wilhelm Vossenkuhl von der Universität München weist darauf hin:»Massentierhaltung missachtet den Eigenwert des Lebens der Tiere, beutet deren Leben aus und gefährdet auf längere Sicht das Zusammenleben aller Arten und damit das Leben auf diesem Planeten.«

Appell für den Ausstieg aus der Massentierhaltung

In ihrem gemeinsamen Appell erklären die Wissenschaftler: »Wir alle wissen längst, dass in der modernen Massentierhaltung eine Tierquälerei in gigantischem Ausmaß stattfindet. Trotzdem nimmt die Zahl und Größe der Tierfabriken in Deutschland immer weiter zu. Die Auswirkungen sind fatal. Die Massentierhaltung

- bereitet Tieren ein Leben voller Schmerz und Leiden,
- trägt zum Klimawandel bei,
- verschmutzt unsere Umwelt,
- ist ein Brutkasten für Krankheitserreger,
- schadet unserer Gesundheit,
- verschwendet wichtige Ressourcen und zerstört die Existenzgrundlage von Bauern in Entwicklungsländern.

Man muss keine Veganerin, keine Vegetarierin, ja nicht einmal ein Tierfreund sein, um zu sehen, dass hier politischer Regelungsbedarf besteht. Wir rufen deswegen alle verantwortungsbewussten Menschen auf, sich uns anzuschließen: **Wir fordern den Ausstieg aus der Massentierhaltung und die Transformation zu einer sozial-ökologischen Landwirtschaft!«**

Neben den Professoren haben zahlreiche weitere Unterstützer den Appell unterzeichnet.

Lesen Sie die Forderungen im Einzelnen und schließen Sie sich dem Appell an: www.gegen-massentierhaltung.de

DIE VEGANE ERNÄ

Ernährungspyramide nach Dr. Markus Keller und Prof. Dr. Claus Leitzmann - Illustration Kai Klimiont (www.klimiont.com) - aus dem Buch Viva Veggie, Aut

ÄHRUNGSPYRAMIDE
B12
orin Katja Lührs, Hans-Nietsch-Verlag

Ernährungspyramide für Veganer

Bild: www.peta.de

Wussten Sie, dass die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) mittlerweile eine vegetarische Ernährung als Dauerkost empfiehlt?

Die führenden Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Claus Leitzmann und Dr. Markus Keller haben für ihr aktuelles Buch »Vegetarische Ernährung« eine wissenschaftlich fundierte »Vegetarische Ernährungspyramide« konzipiert. Die Tierrechtsorganisation PETA Deutschland e.V. hat daraus eine Ernährungspyramide für Veganer hergeleitet. Illustriert wurde die Pyramide von Kai Klimiont.

So lesen Sie die Pyramide richtig:

Basis: Die Basis (Getränke) soll daran erinnern, dass die Empfehlung für die Zufuhr von Wasser im Normalfall etwa 2,5 l/Tag beträgt. Zu empfehlen sind kalorienarme Getränke wie Leitungswasser, Mineralwässer, Tee. Dabei ist zu beachten, dass bei der Bilanzierung der Wassserzufuhr auch das Wasser mitgezählt werden muss, das über die »festen« Nahrungsmittel zugeführt wird. Bei hohem Verzehr von Gemüse und Obst ist die Trinkmenge somit deutlich reduziert.

Ebene 1: Von den eigentlichen Lebensmitteln bilden mengenmäßig Gemüse und Obst die Basis, und zwar in dieser Reihenfolge, wie in der Pyramide auch durch die unterschiedlich großen Flächen ausgedrückt.

Ebene 2: In der nächsten Ebene, also schon mit deutlich reduzierten Mengen, befinden sich alle stärkereichen Produkte wie Vollkornbackwaren, andere Getreideprodukte, Kartoffeln usw. In älteren Pyramiden bildeten sie die Basis. Wegen der stärkeren Beachtung des glykämischen Indexes und der Gefahr von Diabetes II bei zu hohem Konsum von einfachen Stärken wurde deshalb diese Ebene mit der Ebene für Gemüse und Obst vertauscht.

Hinweis: Die sonst üblichen zwei Ebenen für Milch- und Eiprodukte sowie Fleisch-, Wurst und Fischwaren entfallen natürlich bei einer veganen Pyramide. Dadurch wird die Pyramide flacher, wegen der Kompensation durch andere Lebensmittel breiter und somit stumpfwinkliger als »konventionelle« Pyramiden.

Ebene 3: Die Ebene der eiweißreichen Lebensmittel enthält Hülsenfrüchte, besonders Sojaprodukte sowie Nüsse. Es wurde an dieser Stelle durch den Hinweis auf Vitamin B12 auf mögliche Mangelversorgung mit diesem Vitamin bei Veganern hingewiesen. Da häufig Sojaprodukte mit diesem Vitamin angereichert werden, wurde dieser Hinweis in dieser Ebene platziert.

Ebene 4: Sparsam sollte der Verbrauch von Lebensmitteln der nächsten Ebene erfolgen: Öle und Fette sowie Salz. Dieses sollte nicht nur für Veganer jodiert sein, um dem generellen deutschen Problem einer Unterversorgung mit Jod zu begegnen.

Ebene 5: Die allerletzte Ebene besagt, dass Snacks, Süßigkeiten und Alkohol - wenn überhaupt - sehr sparsam verzehrt werden sollen.

Das Drumherum: Die Pyramide wurde in eine Landschaft mit einer Person gesetzt, die flott geht (brisk walking, gelenkschonendes Ausdauertraining). Dies soll zum Ausdruck bringen, dass Empfehlungen zur Ernährung und zur Bewegung gekoppelt sind (Essen und Trimmen - beides muss stimmen). Die Empfehlung, sich jeden Tag etwa 30 Minuten bei Tageslicht zu bewegen, sorgt neben dem positiven Einfluss auf Körpergewicht, Körperzusammensetzung, Blutfettwerte und kardiovaskuläre Risiken auch noch für die Eigensynthese von Vitamin D. Bei Einhaltung dieser Empfehlung ist die Zufuhr von Vitamin D nicht mehr essentiell. Bei Heimbewohnern, die kaum noch die Möglichkeit besitzen, ans Tageslicht zu gelangen, muss jedoch auf die explizite Zufuhr von Vitamin D geachtet werden.

Die vielen Blümchen im Pyramidenbild haben ebenfalls eine Bedeutung. Das Gebiet der sekundären Pflanzenstoffe und Antioxidantien wird derzeit intensiv beforscht. Offizielle Empfehlungen, die in die Lebensmittelpyramide eingehen könnten, gibt es daher noch nicht. Besonders reich an diesen Stoffen sind Wildkräuter, wie z.B. Brennnessel, Löwenzahn, Bärlauch, Frauenmantel usw. Ihre Berücksichtigung im Bild soll wenigstens daran erinnern.

Die Pyramide in der Natur soll schließlich auch den großen Zusammenhang zwischen Ernährung und Umwelt andeuten. Eine vegane Ernährung schneidet in puncto Umweltfreundlichkeit bei weitem am besten ab.

Buchtipp:

Vegetarisch Geniessen

Viele Menschen würden eigentlich gern mit dem Fleischessen aufhören. Kein Wunder: Zum einen stimmen die vielen Lebensmittelskandale nachdenklich. Zum anderen dringt immer mehr an die Öffentlichkeit, dass eine Ernährung ohne Fleisch und Fisch erhebliche gesundheitliche Vorteile bietet. Und drittens ist es auch eine ethisch-moralische Entscheidung: Wer Bilder oder Filmaufnahmen sieht, wie die Tiere in der industriellen Massentierhaltung leiden oder wie sie im Akkord geschlachtet werden, dem bleibt der vorher so geliebte Bissen Fleisch im Halse stecken. Doch dann stellt sich die Frage: Was soll ich kochen für mich und meine Familie, das so richtig lecker aussieht und allen wirklich schmeckt? Und was tische ich auf, wenn Freunde zu Besuch kommen, die ich mit etwas Besonderem für Auge und Gaumen überraschen möchte?

In den beiden Büchern »Best of Vegetarisch genießen« sind die besten Gourmet-Rezepte zusammengestellt - eine Vielfalt köstlicher Gerichte, für die kein Tier leiden musste und die zudem das Beste für unsere Gesundheit und für unser Klima sind. Bewusst wird bei den feinen Rezepten nicht nur auf Fleisch, sondern auch auf Milchprodukte und Eier verzichtet - aus Liebe zu den Tieren. Denn viele Menschen wissen nicht, dass auch für Milch, Käse und Eier Tiere leiden und sterben: Kühe geben nur dann Milch, wenn sie ein Kälbchen bekommen. Das Kälbchen wird der Mutter weggenommen, wird gemästet und geschlachtet. Und wenn die »Milchleistung« der Mutter im Alter von drei oder vier Jahren abnimmt, kommt auch sie in den Schlachthof - obwohl Kühe 20 Jahre und älter werden könnten.

Band 1: Von Bärlauch bis Hokkaido-Kürbis

Band 1 stellt vielfältige Rezepte rund um Bärlauch - das gesunde Kraut aus dem Wald - und den köstlichen Hokkaido-Kürbis vor. Im Kapitel »Fast Food de luxe« werden im Handumdrehen köstliche Gourmet-Gerichte gezaubert. Und wer nicht auf Würste & Co. verzichten will, findet Ideen und Anregungen für tierfreundlichen »Fleischersatz«. Auch auf die Grill-Party muss keiner verzichten. Wie wär´s mit Auberginen-Spießen, gegrilltem Gemüse oder Chili-Ananas?

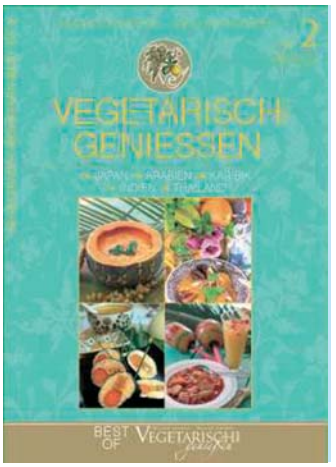
Band 2: Aus aller Welt

In Band 2 wird´s international: Sushi schmeckt auch vegetarisch superlecker. Das Kapitel »Arabisch« entführt in 1001 Nacht - von Falafel über Muhammara bis Humus. Und die köstlichen Rezepte aus der Karibik laden sowieso zum Kurzurlaub zu Hause ein...

»Best of« Vegetarisch genießen

Band 1:
- BÄRLAUCH Gourmet-Rezepte
- FAST FOOD de luxe
- WEIZENFLEISCH - veganer Fleischersatz
- GRILLEN vegetarisch
- BEEREN-Träume
- HOKKAIDO-Leckereien
- Mit Kochkurs-DVD
- Artikel »Leben oder Tod auf Ihrem Teller

Band 2:
Vegetarisch international
- JAPAN Sushis
- ARABIEN
- KARIBIK
- INDIEN
- THAILAND
- Interview mit dem führenden Ernährungsexperten Prof. Dr. Claus Leitzmann



Beide Bände erhältlich in Großformat mit je 130 Seiten, viele wunderschöne Farbfotos und Schritt-für-Schritt-Anleitungen
Edle Ausführung, Goldprägung
Preis je Band: 12,80 Euro
Siehe Brennglas-Shop Seite 62/63

Frühlingsrezepte

Kräuter-Frühlings-Dip

Zutaten:

- Frische Kräuter je nach Geschmack:
mild mit Petersilie, Dill, Zitronenmelisse, Sauerampfer
oder herzhaft mit Bärlauch
- 2 Gläser iBinaise oder iBi Kräuter oder vegane Remouladensoße
- Frischer Zitronensaft

Zubereitung:

Die Kräuter fein schneiden und in einer kleinen Schüssel zusammen mit einem Glas iBinaise oder veganer Remouladensoße und etwas Zitronensaft mischen.
Sehr leckerer, erfrischender Dip aufs Brot oder zu Kartoffeln, Gemüse, Bratlingen, Teigtaschen.

Verwöhn-Häppchen

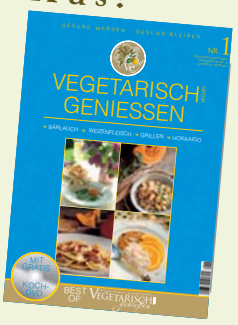
Zutaten:

- Kräuter-Frühlings-Dip
- Frisches Vollkornbrot
- Frische Kräuter, Tomaten- und Paprikastücke zum Garnieren
- Vegi-Wurst oder Tofu in Scheiben
- Zahnstocher

Zubereitung:

Das Vollkornbrot in dünne Scheiben schneiden und mit dem Kräuter-Frühlings-Dip bestreichen.
Jeweils in 6 bis 8 Rechtecke schneiden.
Mit frischen Kräutern, Tomaten- und Paprikastücken oder wahlweise Vegi-Wurst abwechselnd garnieren.
Zwei bis drei Häppchen versetzt aufeinander setzen und mit einem Zahnstocher fixieren.
Mit Kräuterblättern, Gänseblümchen oder Gemüsestücken garnieren.
Auf einer Platte oder einem großen Teller anrichten und servieren!

Aus:



Alle Bilder: www.vegetarisch-geniessencom

Frühlingsrezepte

Kräuter-Bratlinge

Zutaten:

- 100 g helles Brot (auch altes Brot geeignet)
- 250 g vegetarisches Gehacktes
- 1 fein geschnittene Zwiebel
- 2 EL Haferflocken
- 2 TL Senf (mittelscharf)
- Eine Handvoll frischer, fein geschnittener Frühlingskräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Bärlauch, Giersch, Brennnesseln...)
- Kräutersalz, etwas Streuwürze oder Gemüsebrühe, gutes Olivenöl

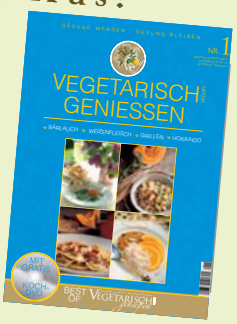
Zubereitung:
(für 4 Portionen)

100 g helles Brot fünf Minuten in Wasser einweichen und ausdrücken. Mit 250 g vegetarischem Gehackten, 1 fein geschnittenen Zwiebel, 2 Esslöffel Haferflocken, 2 Teelöffel Senf und einer Handvoll frischer, fein geschnittener Frühlingskräuter mischen.
Nach Geschmack mit Käutersalz, Streuwürze oder Gemüsebrühe würzen.
Die Masse gut kneten und mit angefeuchteter Hand in Mini-Bratlinge formen.
In gutem Olivenöl in einer Pfanne beidseitig goldbraun braten.

Serviervorschläge:

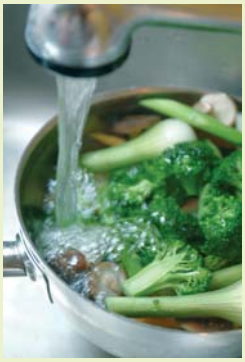
- Kalt mit dem Kräuter-Frühlings-Dip (Seite 50) als kleine Party-Häppchen (siehe Bild).
- Als Beilage heiß zu einem leckeren Frühlingssalat.
- Heiß zu einer Gemüsepfanne.

Aus:



Alle Bilder: www.vegetarisch-geniessencom

Warmer Frühlings-Gemüse-Salat



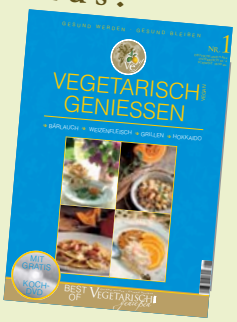
Zutaten:

- 1 kg buntes Frühlingsgemüse nach Wahl: Babykarotten, Spargel, Radieschen, Broccoli, Frühlingszwiebel, Shiitake-Pilze
- 3 EL Kräuter-Pesto (z.B. Petersilie, Basilikum oder Bärlauch)
- 1 EL Estragon-Essig
- 1 EL Olivenöl
- Salz, frischer Pfeffer, Zucker oder Agavensirup

Zubereitung:
(für 4 Portionen)

Gemüse rüsten und sehr kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Pesto, Essig und Olivenöl mit einem Schneebesen vermischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und das noch warme und knackige Gemüse damit marinieren.

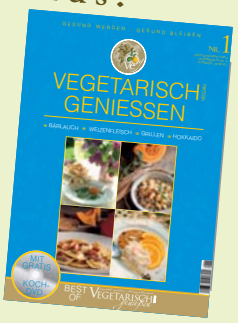
Aus:



Alle Bilder: www.vegetarisch-geniessencom

Lasagne-Rouladen mit Spargel

Aus:



Zutaten:

- 6 Lasagneblätter
- 2 Bund Rucola
- 1 Bund Spinat (oder Bärlauch)
- 2 EL Olivenöl
- 200 ml Soja- oder Hafer-Sahne
- Salz, Pfeffer
- 1 vegetarische Wurst oder Vegi-Wurst-Scheiben
- 1 Bund weißer Spargel geschält
- Pesto (z.B. Rucola, Bärlauch, Petersilie)

Zubereitung:

Lasagneblätter in reichlich Salzwasser kochen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und auf ein feuchtes Tuch legen.
Rucola und Spinat waschen, fein schneiden und in Olivenöl anschwitzen, mit Soja-Sahne ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Wurst der Länge nach in möglichst dünne Scheiben schneiden.
Die Lasagneblätter mit der Rucola-Spinat-Masse bestreichen, Wurstscheiben darauf verteilen und möglichst eng einrollen.
Röllchen quer halbieren, in eine Backform setzen und zusammen mit dem Spargel in den vorgeheizten Backofen (ca. 160 Grad) geben.
Wenn die Röllchen Farbe bekommen und der Spargel gar ist, aus dem Ofen nehmen.
Röllchen noch mal halbieren und nach Belieben anrichten.
Spargel nach Wunsch mit Rucola-, Bärlauch- oder Petersilien-Pesto bestreichen.

Alle Bilder: www.vegetarisch-geniessencom

TIARE
COLLIO

Immer mehr Bürgerinitiativen gegen Massentierhaltung

In Deutschland entstehen immer mehr Mega-Massentierhaltungen und Mega-Schlachthöfe. Proteste dagegen kommen nicht nur von Tierschützern, sondern aus der breiten Bevölkerung: Gerade im letzten Jahr wurden immer neue Bürgerinitiativen gegen die Massentierhaltung gegründet. Vor allem in Norddeutschland, wo diese Argarindustrien im großen Stil entstehen, gehen Anwohner und kleinere Landwirte auf die Barrikaden: Sie organisieren Demonstrationen, veranstalten Stammtische und beauftragen Rechtsanwälte. Sie erstellen Internetseiten und Informations-Flyer, mit denen sie über die Tierquälerei und die Folgen für die Umwelt und die menschliche Gesundheit informieren. Einige Beispiele:

● Die *Bürgerinitiative Wietze e.V.* www.bi-wietze.de kämpft gegen den Bau von Europas größtem Geflügel-Schlachthof (432.000 Schlachtungen pro Tag). Während Niedersachsens Landesregierung die umstrittene Anlage fördert, ist der Widerstand in der Bevölkerung massiv: wöchentliche Mahnwachen und Demonstrationen, Informationsveranstaltungen, Bürgerbegehren und Unterschriftensammlungen. Mit Hilfe von Spenden gibt die Bürgerinitiative Gutachten in Auftrag und schaltet Rechtsanwälte ein.

● Eine Bürgerinitiative kämpft gegen den größten Hähnchenmaststall Niedersachsens (100.000 Tiere), der in Etelsen-Giersberg/Landkreis Verden gebaut werden soll. Auf ihrer ausführlichen Internetseite www.gefluegelmast.de klärt die Initiative über die unglaublichen Leiden der Masthühner auf.

● Der Verein *pro M.U.T. - Verein für Menschen, Umwelt, Tiere* www.promut.net kämpft gegen den Bau einer Mastanlage für 80.000 Hähnchen in Springe: »Die Massentierhaltung in agroindustriellen Mastfabriken steht unserer Meinung nach im Gegensatz zu einer Versorgung der Bevölkerung mit qualitativ hochwertiger Nahrung. Zudem sind die langfristigen ökologischen Folgen von Massentierhaltung schwerwiegend, und die Bedingungen, unter denen die Tiere gehalten werden, sind alles andere als tiergerecht.« *pro M.U.T.* hat eine Karte zusammengestellt, auf der die geplanten, in Bau befindlichen oder schon in Betrieb genommenen Hähnchen-Mastställe und Schlachthöfe in Norddeutschland aufgeführt sind: www.promut.net/MaststallKarte.html

● Die *Bürgerinitiative Tuchtberg* www.stoppt-mastfabrik.de kämpft gegen die geplante Hühnermastgroßanlage für 80.000 Hühner im Landkreis Holzminden: »Wir wollen weder Quälerei der Tiere durch Massentierhaltung, noch die Auswirkungen durch Gerüche und Lärm auf Anwohner und Umwelt.« Und: »Wir sind schon 3000 Leute und wir kämpfen bis zum Umfallen! Und wenn nötig, noch länger!«

Bild: Ben Fontaine · fotolia.com

Industrielle Massentierhaltung: ein krankes System auf Kosten der Tiere, unserer Gesundheit und der Mutter Erde.

● Die *Bürgerinitiative Leben am Tollensetal* www.tollensetal.org protestiert gegen den Bau von Europas größter Ferkelfabrik in Mecklenburg-Vorpommern durch einen holländischen Schweineproduzenten. Hintergrund: Wegen der Überdüngung der Ackerflächen in Holland begrenzte die dortige Regierung die Haltung von Schweinen und Geflügel. Die niederländischen Agrar-Unternehmen suchten nach neuen Standorten in Deutschland...

● Um den Widerstand gegen die industrielle Massentierhaltung und den Bau neuer Mega-Anlagen besser zu koordinieren und die gemeinsamen Forderungen mit vereinten Kräften gegenüber Politik, Industrie und Medien zu vertreten, haben sich über 100 Bürgerinitiativen in dem Netzwerk *Bauernhöfe statt Agrarfabriken* www.bauernhoefe-statt-agrarfabriken.de zusammengeschlossen. Hier sind auch Tierschutzorganisationen, der Bund Naturschutz und die Arbeitsgemeinschaft bäuerliche Landwirtschaft vertreten.

Weniger Fleisch essen - voll im Trend!

Sicherlich geht es den betroffenen Bürgern, die sich gegen den Bau von Mega-Ställen und Mega-Schlachthöfen in ihrer Region engagieren, zunächst um die Gesundheit und Lebensqualität der Menschen. Doch wer einmal anfängt, sich mit dem Thema Massentierhaltung zu befassen, der wird unweigerlich mit dem unendlichen Leid der Tiere konfrontiert - und auch mit den Auswirkungen des Fleischkonsums auf die Umwelt und den Hunger in der 3. Welt. Und immer mehr Menschen wird klar: »Artgerechten« Fleischkonsum gibt es nicht, auch das »Bio«-Kalb wird seiner Mutter nach wenigen Tagen entrissen und nach wenigen Monaten - noch ein Tierkind - qualvoll geschlachtet. **Darum: Jeder, der weniger Fleisch isst, hilft Tierleid, Umweltzerstörung und Hunger in der Welt zu vermeiden. Außerdem: Vegetarismus ist voll im Trend!**

Bild: Lee Torrens · Fotolia.com

»Ich glaube an den friedlichen Protest,
und keine Tiere zu essen, ist ein gewaltfreier Protest.«
Paul McCartney

Fleisch ade: Gesünder leben und Tiere leben lassen

Blutvergiftung: Todesursache Nr. 3 Ernährung als Hauptgrund

Bild: Freiheit für Tiere

Bild: Vorbereitung zum Saukopfessen

Einer Studie zufolge fordert die Sepsis fast ebenso viele Todesopfer wie der Herzinfarkt und ist damit die dritthäufigste Todesursache in Deutschland.

Ungesunde Ernährungsgewohnheiten sind wahrscheinlich ein Hauptgrund dafür, dass Blutvergiftungen so häufig tödlich enden. Vor kurzem konnte nachgewiesen werden, dass eine fettreiche Ernährung im Sinne der »Western Diet« zu einer Entgleisung der Immunreaktion führen kann. Entscheidender Faktor ist eine Ernährung mit viel Fett, gesättigten Fettsäuren und Cholesterin.

Gesättigte Fettsäuren finden sich in tierischen Nahrungsmitteln wie Fleisch, Eiern und Milchprodukten. Diese tierischen Fettsäuren begünstigen einen hohen Cholesterinspiegel im Blut.

Quelle: www.fleisch-macht-krank.de · focus.de, 19.10.2010: Fettes Essen verschärft Sepsis

Salmonellen im Fleisch: Hälfte ist resistent

48 Prozent der Salmonellen in Nutztieren und Fleisch sind resistent gegenüber gängigen Antibiotika. Dabei nimmt der Anteil der sogar gegen so genannte Notfall-Antibiotika resistenten Stämme zu. Salmonellen gehören zu den häufigsten Auslösern von Lebensmittelinfektionen beim Menschen. Doch auch bei anderen gefährlichen Erregern wie Escherichia coli und Campylobacter nehmen die Resistenzen zu.

Fast die Hälfte der Salmonellen in Fleisch sind resistent gegen Antibiotika

Bild: AlexQ · fotolia.com

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) veröffentlichte zwei Berichte zur Resistenz-Situation bei verschiedenen Bakteriengruppen.

»Resistenzen bei Krankheitserregern in Tieren und auf Lebensmitteln sind ein gravierendes Problem im gesundheitlichen Verbraucherschutz«, so das BfR. »Infektionen mit resistenten Erregern können beim Menschen den Verlauf von Erkrankungen verlängern und erschweren. Sie können Krankenhausaufenthalte erforderlich machen und in bestimmten Fällen auch lebensbedrohlich werden.«

Quelle: Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), 13.12.2010

Umweltschützer fordern Bilder von Tierquälerei auf Verpackung

Anlässlich des Dioxin-Skandals fordert der BUND Naturschutz: Die Bedingungen von Massentierhaltungen sollen auf den Fleischverpackungen abgebildet werden.

«Viel zu viele Tiere werden auf geringstem Raum in immer größeren Ställen zusammengepfercht und bezahlen mit ihrem Leid für das Profitstreben der Fleischkonzerne und das Versagen der Politik«, so der Vorsitzende des BUND Naturschutz, Hubert Weiger. *(PM BUND, 11.1.2011)* Er forderte, Haltebedingungen der Tiere auf Lebensmittelverpackungen abzubilden. Wer direkt vor Augen geführt bekomme, wie Tiere gequält und verarbeitet werden, stelle sein Kaufverhalten höchstwahrscheinlich um. *(FOCUS online, 11.1.2011)*

»Freiheit für Tiere« fordert: Zusätzlich sollten - wie bei Zigatetten - deutliche Warnhinweise auf der Verpackung stehen, welche Krankheiten durch den Fleischkonsum begünstigt werden: »Fleischkonsum fördert Herzinfarkt und Arteriosklerose, Krebs, Gicht, Osteoporose, Stoffwechselstörungen, Allergien, Entzündungen und Schmerzen.«

Lesetipp: Der Tierleichenfresser

Viele Deutsche essen regelmäßig gekochte und gebratene Leichenteile. In ihrem Auftrag töten Schlächter die Tiere und schneiden die Kadaver auseinander.

Der Verwesungsprozess beginnt, Gewürze und Geschmacksverstärker kommen hinzu. Im Supermarkt findet der Kunde die Tierleichen unter der Bezeichnung »Fleisch« in der Kühltheke wieder: aus Muskeln wird ein »Schnitzel«, zermanschte und gewürzte Leichenreste werden unter der Bezeichnung »Wurst« verkauft...

Immer weniger Menschen bringen ihr Steak oder ihre Wurst tatsächlich mit lebendigen Geschöpfen in Verbindung, die wie der Mensch Trauer, Freude, Leid und Schmerz empfinden können. Sind wir eigentlich dazu verdammt, Tierleichenfresser zu sein - oder geht es auch anders?

>> Lesen Sie: DER TIERLEICHFRESSER
Bestellen im Brennglas-Shop S. 63

Wann verderben uns die Fleischskandale den Appetit?

Dioxin-Skandal & Co.

Zu Beginn des Jahres erlebte Deutschland einen neuen Lebensmittel-Skandal: Krebserregendes Dioxin wurde in deutlich grenzwertüberschreitenden Mengen in Eiern und Schweinefleisch nachgewiesen. Nachdem bekannt geworden war, dass 527 Tonnen dioxinverseuchtes Futter an Massentierhaltungen geliefert worden waren, wurden tausende Legehennen-Farmen, Schweine- und Putenzuchtbetriebe gesperrt, zigtausende Legehennen und Schweine getötet und weggeworfen. Nur wenige Tage nach dem ersten Futtermittel-Skandal drangen weitere neue Dioxin-Fälle und Pannen an die Öffentlichkeit, wieder wurden Tierhaltungen gesperrt. Doch hundertausende belastete Eier sowie Schweinefleisch waren bereits im Handel und zum Großteil längst verzehrt. Der Absatz von Eiern ging um 20 Prozent zurück. Auch dioxinverseuchtes Schweinefleisch war ebenfalls längst in den Handel gelangt und gegessen. Der Markt für Schweinefleisch brach dramatisch ein - vorübergehend. Es stellt sich die Frage: Was muss eigentlich noch passieren, bis die Menschen dauerhaft ihre Essgewohnheiten verändern? Denn der effektivste Weg, solche Skandale zu vermeiden und die eigene Gesundheit zu schützen, ist eine pflanzliche Ernährung aus naturgemäßem Anbau.

Nun war der Dioxinskandal zu Beginn des Jahres 2011 nicht der erste große Fleisch-Skandal. Was hatte es in der letzten Zeit nicht schon alles gegeben: Gammelfleisch, BSE, E. coli, Würmer in Fisch, Salmonellen, Campylobacter-Keime, Ekelkäse, MRSA und Antibiotika-Missbrauch - doch immer schien nach wenigen Wochen alles vergessen.

Ja, haben wir Menschen denn nicht einen Verstand mitbekommen? Sind wir wirklich nicht in der Lage, aus ständig wiederkehrenden Fleisch-Skandalen für uns eine Lehre zu ziehen?

Subventioniert mit unseren Steuergeldern

Wer dabei auf die Politik setzt, hofft vergebens: Nicht nur aus bundesdeutschen Steuergeldern wird die tier- und menschenfeindliche industrielle Massentierhaltung subventioniert. Die Europäische Union pumpt 60 Milliarden Euro in die industrielle Agrarproduktion - das ist fast die Hälfte des gesamten EU-Budgets!

Kein Wunder, dass bei so vielen Zuschüssen aus den Steuern der Bürger die Massentierhaltung boomt: Unzählige neue Anlagen sind in Deutschland in Planung. Allein für den geplanten Mega-Schlachthof (432.000 Schlachtungen pro Tag - 27.000 Tiere pro Stunde!) im niedersächsischen Wietze sollen 400 neue Mega-Hähnchenmästereien gebaut werden. Auch die Eierproduktion soll weiter wachsen: Prognosen zufolge um 4,9 Prozent. In Mecklenburg-Vorpommern soll trotz Protesten die größte Ferkelzuchtanlage Europas entstehen - der Export von Schweinefleisch soll weiter ansteigen. Und diese fatale Entwicklung wird von der Politik unterstützt und mit Steuergeldern gefördert.

Sind wir wirklich nicht in der Lage, aus immer neuen Fleisch-Skandalen für uns eine Lehre zu ziehen?

»Dass ein solches krankes System Abscheulichkeiten wie den Dioxin-Skandal begünstigt, ist wenig verwunderlich«, so ein Kommentar von Martin Kotynek in der *Süddeutschen Zeitung*. Die industrielle Argrarwirtschaft sei wie ein Krebsgeschwür - und sie vernichte ihre eigene Lebensgrundlage: »Die industrielle Landwirtschaft verseucht das Grundwasser mit Nitraten, zerstört fruchtbare Böden, beschleunigt das Artensterben und trägt massiv zum Klimawandel bei. Wird dagegen nichts unternommen, werden eines Tages die Schäden an der Umwelt irreparabel sein, und der Boden wird nicht mehr genug Nahrung hervorbringen, um künftige Generationen zu ernähren.« *(Skandale in der Landwirtschaft - Das kranke System: Kommentar in der Süddeutschen Zeitung, 9.1.2011)*

Wer nicht warten will, bis die Politik etwas ändert oder das kranke System schließlich kollabiert, kann selbst etwas tun und für sein eigenes Leben Verantwortung übernehmen: Für jeden, der Vegetarier wird, müssen 7 Rinder, 22 Schweine, 20 Schafe, 600 Hühner weniger in der Massentierhaltung leiden und sterben. Für jeden, der keine Eier kauft, müssen keine Legehennen in dunklen Ställen vegetieren (übrigens: Auch Bio-Hühner enden nach einer kurzen Legeperiode im Alter von eineinhalb Jahren als Suppenhuhn im Schlachthof!). Für jeden, der auf Milchprodukte verzichtet, werden Mutterkühen nicht die Kälbchen nach der Geburt entrissen, damit sie in engen Ställen ununterbrochen Unmengen Milch geben, bis sie im Alter von 4 Jahren geschlachtet werden.

Mit unserer Nachfrage bestimmen wir das Angebot: Gammelfleisch oder hochwertige Lebensmittel? Leichenteile auf dem Teller oder das, was die Natur für uns in Fülle hervorbringt? Gift und Gülle oder naturgemäßer Anbau?