



Fleisch ade: Gesünder leben und Tiere leben lassen

Ärzte Zeitung: »Wer viel Fleisch isst, bekommt eher Krebs«

Eine große Studie mit 500.000 Teilnehmern hat den Einfluss der Ernährung auf die Krebsentstehung und Krebshäufigkeit bestätigt. Je mehr rotes Fleisch verzehrt wurde, desto höher war die Krebsrate. Das Krebsrisiko stieg je nach Organ um 20 bis 60 Prozent.

Die Ärzte Zeitung berichtet, dass in der Studie Daten von etwa einer halben Million US-Amerikaner ausgewertet wurden. Von den Teilnehmern bekamen innerhalb von acht Jahren fast 54.000 eine bösartige Tumorerkrankung. Verglichen wurde jeweils das Fünftel der Studienteilnehmer mit dem höchsten Fleischverzehr mit dem Fünftel mit dem geringsten Fleischkonsum.

Für Darmkrebs war das Krebs-Risiko bei Genuss von rotem Fleisch um 24 % erhöht, für verarbeitetes Fleisch um 20 %. Auch bei anderen Krebsarten war die Rate deutlich erhöht: Für Bauchspeicheldrüsenkrebs steigt die Krebsrate bei hohem Fleischkonsum um 43 %, für Leberkrebs sogar um 60 %. Ursache sind krebserregende Stoffe im Fleisch, etwa N-Nitroso-Verbindungen.

Quelle: Ärzte Zeitung, 24.01.2008

Spanien: Zwei Menschen an BSE-Variante gestorben

In Spanien sind zwei Jugendliche an der menschlichen Variante der als Rinderwahnsinn bekannten Krankheit BSE gestorben. Nach Angaben des spanischen Rundfunks seien seien noch weitere Fälle möglich, da es rund eineinhalb Jahre dauere, bis die Krankheit ausbreche.

Experten vermuten, dass sich die Opfer durch den Verzehr von mit BSE verseuchtem Rindfleisch angesteckt haben.

Die dem BSE ähnliche Variante der Creutzfeldt-Jakob-Krankheit tritt erst seit den 90er Jahren auf. An ihr sind bislang rund 160 Menschen in England, rund 20 Menschen in Frankreich verstorben. Weitere Fälle wurden aus Irland, Spanien, Portugal, Kanada, Holland, USA, Italien, Japan und Saudi-Arabien gemeldet.

Bei der tödlichen Hirnkrankheit zerstören die Erreger das Gehirn, das sich dann schwammartig auflöst.

Quelle: WELT, 7.4.2008

BSE: Das Leid der Tiere kommt auf den Menschen zurück

BSE: Wie riskant ist Milchkonsum?

Schweizer Wissenschaftlern ist es gelungen, Prionen-Proteine in Milch nachzuweisen. Damit stellt sich erneut die Frage nach dem BSE-Risiko von Milchkonsum.

Bislang galten Milch und Milchprodukte im Hinblick auf BSE als sicher. Doch nun ist es einem Team von Wissenschaftlern des Schweizer Biotechnologieunternehmens Alicon AG gelungen, erstmals Prionen-Proteine in der Milch von Menschen, Rindern, Schafen und Ziegen nachzuweisen. »Mittels der neuen Technologie von Alicon wurden sogar Prionen-Proteine in homogenisierter und pasteurisierter Milch aus dem Supermarkt vorgefunden«, so die Fachzeitschrift Medical Tribune. (Medical Tribune online, 27.2.2008)

Prionen sind bekannt als Erreger von neurologischen Erkrankungen wie Rinderwahn (BSE) und der Creutzfeldt-Jakob Krankheit beim Menschen. Die Erreger zerstören das zentrale Nervensystem bei Mensch und Tier. Die Inkubationszeit für eine Ansteckung kann beim Menschen 10 Jahre und mehr betragen.



Allen Säugetieren ist gemeinsam, dass sie nach dem Abstillen keine Muttermilch mehr zu sich nehmen und auch nicht mehr verstoffwechseln können. Der Mensch ist das einzige Säugetier, das auch im Erwachsenenalter Milch zu sich nimmt - das Drüsensekret von Kühen, von der Natur für Kälbchen bestimmt...

Ärzte Zeitung: Vegane Diät zeigt günstigen Effekt bei Rheuma

Eine glutenfreie, vegane Diät senkt bei Rheuma-Patienten die Krankheitsaktivität und fördert die Bildung von gelenkschützenden Antikörpern.

In einer schwedischen Studie ernährten sich 30 Rheuma-Patienten ein Jahr lang vegan und glutenfrei, 28 Patienten ernährten sich konventionell. In der Veganer-Gruppe war die Krankheitsaktivität sowohl nach drei als auch nach zwölf Monaten signifikant gesunken. Außerdem wirkte die vegane Diät günstig auf den BMI, auf die Blutfette und auf gelenkschützende Antikörper.

Quelle: Ärzte Zeitung, 20.03.2008



Bild: Freiheit für Tiere

Bild: Gabriele Stiftung

Fleisch ade: Vegetarier sind Klimaschützer

Umweltbundesamt: Fleischkonsum fürs Klima drosseln

Das Umweltbundesamt hat die Verbraucher aufgefordert, mit Rücksicht auf das Klima den Fleischkonsum zu drosseln.

Der Präsident des Umweltbundesamtes, Andreas Troge, wies auf positive Vorbilder in anderen EU-Staaten hin: »Die Menschen aus den südlichen Ländern, etwa die Italiener, nehmen rund 25 Prozent ihrer Kalorien über tierische Produkte wie Fleisch auf, die Deutschen mehr als 39 Prozent. Und ich sehe nicht, dass die Italiener deshalb wesentlich unglücklicher wären.« (Quelle: Welt, 26.01.2008)

Seit dem Bericht der Welternährungsorganisation (FAO) vom Dezember 2006 ist bekannt, dass die Massentierhaltung mit 18% Emissionen mehr Treibhausgase verursacht als der gesamte Verkehr.



Massentierhaltung:
Nicht nur Tierquälerei,
sondern auch Klimakiller

Fleisch, Käse, Butter um ein Vielfaches klimaschädlicher

Im Vergleich zu Fleisch sind Kartoffeln 67x klimafreundlicher, am klimafreundlichsten ist der Anbau von Gemüse. Butter ist am klimaschädlichsten, gefolgt von Rindfleisch und Käse.

Die allgemeine Klimarelevanz von Lebensmitteln wurde vom Öko-Institut getestet:

CO₂-Äquivalente (g/kg Lebensmittel)

Tierische Lebensmittel		Pflanzliche Lebensmittel	
Butter	23.781	Tofu*	1.100
Rindfleisch	13.303	Brot	780
Käse	8.502	Teigwaren	914
Geflügelfleisch	3.491	Obst	450
Schweinefleisch	3.247	Weizenkörner	415
Eier	1.928	Kartoffeln	197
Milch	983	Gemüse	150

Quelle: Öko-Institut 2007

* Fallstudie (Bio-Tofu, regenerative Energie: 700)

Vegetarier füttern für den Klimaschutz

Der Verzehr von Obst und Gemüse entlastet das Klima. Verbraucherschützer weisen darauf hin, dass die Menschheit der westlichen Hemisphäre wegen ihrer unreglementierten Essgewohnheiten für einen erheblichen Teil der Erderwärmung verantwortlich ist.

Die Klimabilanz eines jeden Lebensmittels müsse zum zusätzlichen Kriterium für die Kaufentscheidung werden, fordert deshalb der Bundesverband der Verbraucherzentralen (VZBV). »Weniger Fleisch, mehr Obst und Gemüse, mehr saisonale, regionale, und ökologisch erzeugte Lebensmittel.

Das ist nicht nur gesünder, sondern schützt auch noch das Klima«, sagte VZBV-Vorstand Gerd Billen. (Quelle: HANDELSBLATT, 17.2.2008)

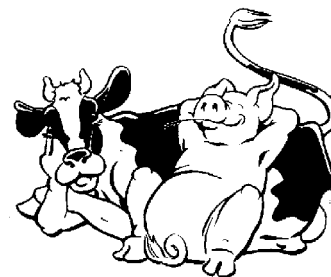
Die Treibhausgas-Emissionen für ein Kilogramm Rindfleisch sind 14 x so hoch wie für ein Kilo Spaghetti und sogar 67 x so hoch wie für ein Kilo Kartoffeln.

HANDELSBLATT-Kommentar: »Glücklich also, wer als Vegetarier lebt. Kann er doch allein durch die ihm übliche Nahrungszusammenstellung schon kräftig CO₂ sparen.« (17.2.2008)



Gemüse:
88 Mal klimafreundlicher als
Rindfleisch

„Guten Appetit, aber bitte ohne uns!“



Mehr Infos bei:

VEGETARISCHE INITIATIVE e.V.

Postf. 1136, 21383 Amelinghausen, Tel. + Fax: 040-57148455
www.vegetarische-initiative.de



Klima-Quiz

Meldungen über den drohenden Klimakollaps lesen wir fast täglich in den Medien - doch wie viel trägt die persönliche Lebensweise dazu bei?

Hinweis: Bei manchen Fragen sind mehrere Antworten richtig!

1. Was trägt am meisten zum Klimawandel bei?

- a) Verkehr
- b) Fleischproduktion
- c) Stromverbrauch

2. Welche klimaschädlichen Gase werden durch die Massentierhaltung freigesetzt?

- a) Methan durch den Verdauungsprozess der Tiere
- b) Stickoxid durch den Dung der Tiere (Mist und Gülle)
- c) Kohlenstoffdioxid durch Abholzen der Wälder für Weideflächen und Anpflanzung für Futtermittel

3. Welchen Anteil hat die Fleischproduktion an den weltweiten CO₂-Emissionen?

- a) 10%
- b) 18%
- c) 23%

4. Jeder redet von CO₂ - doch wievielmals klimaschädlicher ist Methan, das durch die Massentierhaltung freigesetzt wird?

- a) doppelt so schädlich
- b) 10x so schädlich
- c) mehr als 20 mal so schädlich

5. Durch die Senkung des Fleischkonsums auf ein der Gesundheit förderliches Maß könnten

- a) 10%
- b) 20%
- c) 25% oder mehr der klimarelevanten Emissionen vermieden werden.

6. Was ist das klimaschädlichste Lebensmittel?

- a) Kartoffeln
- b) Butter
- c) Rindersteak

7. Wie weit könnte man fahren, um so viele Treibhausgase zu produzieren, wie in einem Kilogramm Fleisch stecken?

- a) 50 km
- b) 100 km
- c) 250 km

8. Abgesehen vom Klimawandel trägt der Konsum von Fleisch noch bei zu:

- a) Verwüstung
- b) Hunger in der Welt
- c) Fettleibigkeit

9. Wie viel Prozent des Regenwaldes fallen der Fleischproduktion zum Opfer?

- a) 50%
- b) 90%
- c) 100%

10. Wie hoch ist der Anteil der Fleisch- und Milchproduktion an der weltweiten Bodenerosion?

- a) 30%
- b) 50%
- c) 85%

11. Wie viel Kilo Getreide muss man einem Rind füttern, um 1kg Fleisch zu erhalten?

- a) 1 kg
- b) 5 kg
- c) 7-16 kg

12. Wie viel Kilo Kartoffeln können auf der gleichen Fläche geerntet werden, die benötigt wird, um 1 Kilo Fleisch zu erzeugen?

- a) 10 kg
- b) 100 kg
- c) mehr als 150 kg

Auflösung auf Seite 60



Bild: Gabriele Stiftung



»Reichtum spendet die Erde verschwenderisch, friedsame Nahrung.
Und sie gewährt euch Gerichte, die frei sind vom Mord und vom Blute.«
Pythagoras, griechischer Philosoph und Mathematiker (6. Jh. v. Chr.)