



# Fleisch ade: Gesünder leben und Tiere leben lassen

## Der Vorsitzende des UN-Klimarates: »Wir sollten weniger Fleisch essen!«



Der Vorsitzende des UN-Klimarates, Nobelpreisträger Rajendra Pachauri, plädiert für eine Änderung des Lebensstils. Nur so könne dem drohenden Klimakollaps vorgebeugt werden.

Am Rande der Energiekonferenz in Wien sagte Pachauri gegenüber der renommierten Tageszeitung *DER STANDARD*: »Der Klimawandel ist schlimmer und gefährlicher als die derzeitige Wirtschaftskrise. Jede Region auf der Welt ist davon betroffen. Wenn sich nichts ändert, sind Stabilität und Frieden in höchstem Maße gefährdet.«

Die heutige Art zu leben sei alles andere als umweltverträglich. Das heiße aber nicht, dass wir alle schönen Sachen aufgeben müssten. Kleinere Änderungen im Alltagsablauf würden schon genügen: »Wir sollten weniger Fleisch essen, weil der Fleischzyklus sehr intensiv ist. Man produziert Fleisch etwa in Brasilien, exportiert es nach Europa, Japan und anderswohin. All das braucht enorme Mengen an Kühlung, an Land, an Tierfutter. Mit einer kleinen Veränderung im Lebensstil, die nicht schmerzen muss, kann man schon viel bewirken.« *Quelle: DER STANDARD, Printausgabe, 23.6.2009*

Die heutige Art zu leben sei alles andere als umweltverträglich. Das heiße aber nicht, dass wir alle schönen Sachen aufgeben müssten. Kleinere Änderungen im Alltagsablauf würden schon genügen: »Wir sollten weniger Fleisch essen, weil der Fleischzyklus sehr intensiv ist. Man produziert Fleisch etwa in Brasilien, exportiert es nach Europa, Japan und anderswohin. All das braucht enorme Mengen an Kühlung, an Land, an Tierfutter. Mit einer kleinen Veränderung im Lebensstil, die nicht schmerzen muss, kann man schon viel bewirken.« *Quelle: DER STANDARD, Printausgabe, 23.6.2009*

## Vegane buddhistische Nonnen: Keine Osteoporose

Calciummangel gilt als wichtiger Risikofaktor für die Osteoporose. Milchprodukte werden immer wieder als calciumreich empfohlen. Doch bei buddhistischen Nonnen, die sich rein vegan ernähren, kommt es einer Studie zufolge keineswegs zu einem beschleunigten Rückgang der Knochendichte.

Wissenschaftler vom Garvan Institute of Medical Research in Sydney hatten bei 105 Nonnen aus mehreren buddhistischen Klöstern die Knochenmineraldichte bestimmt. Eigentlich hatten die Forscher bei den 50 bis 85 Jahre alten Frauen Zeichen einer Osteoporose erwartet, denn die Nonnen ernähren sich streng vegan: Sie verzichten nicht nur auf Fleisch, sondern auf jegliche tierische Bestandteile und damit auch auf Milchprodukte. Dennoch war die Knochendichte der vegan lebenden Frauen nicht geringer als in einer Vergleichsgruppe gleichaltriger Frauen, die sich mit Milchprodukten ernähren. *Quelle: Deutsches Ärzteblatt, 17.4.2009*

## EU macht Weg frei für Klonfleisch

Bald könnten Fleisch, Milch und Milchprodukte geklonter Tiere in Europas Supermärkten liegen. Die EU-Staaten haben am 22.6.2009 den Weg für Lebensmittel aus geklonten Tieren frei gemacht.

Die Agrarminister haben die EU-Regelung über neuartige Lebensmittel dahingehend angepasst, dass auf europäischer Ebene ab sofort Bewertungs- und Zulassungsverfahren solcher Produkte möglich sind. Auch die deutsche Landwirtschaftsministerin Aigner stimmte für diesen Beschluss.



Die Verbraucherschutzorganisation Foodwatch protestierte: »Klonfleisch darf den Verbrauchern nicht untergejubelt werden.« Der Bundesverband »Menschen für Tierrechte« warf der CSU-Ministerin Aigner sogar »Wahlbetrug« vor. CDU und CSU hätten noch kurz vor der Europawahl versichert, das Klonen von Tieren zur Lebensmittelherzeugung abzulehnen. *Quelle: FOCUS online, 22.6.2009 / Financial Times Deutschland, 22.6.2009*

## Fleischkonsum erhöht Krebsrisiko

Die Langzeitstudie EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) kommt zu dem Ergebnis, dass regelmäßiger Verzehr von rotem Fleisch (Rind, Schwein, Schaf und Lamm) und Fleischwaren mit einem erhöhten Darmkrebsrisiko verbunden ist. Die Faustregel lautet: Der tägliche Genuss von 100 Gramm rotem Fleisch oder Fleischprodukten erhöht das Darmkrebsrisiko um 50 Prozent.

Die Gefahren eines hohen Konsums von Rind- und Schweinefleisch werden auch durch die im März 2009 veröffentlichten Ergebnisse einer Studie des National Cancer Institutes in den USA mit mehr als 500 000 Teilnehmern deutlich. Bei Männern und Frauen, die am meisten rotes Fleisch konsumierten, war die Krebsmortalität im Verlauf von durchschnittlich zehn Jahren um 22 Prozent, die Gesamtmortalität sogar um 31 Prozent höher als bei Studienteilnehmern mit dem geringsten Fleischkonsum. Dabei hatten die größten Fleischesser in der Studie gar nicht einmal so viel Fleisch konsumiert - im Schnitt rund 150 Gramm pro Tag. Der Konsum von weißem Fleisch wie Huhn und Pute war nicht mit einer erhöhten Mortalität assoziiert.

*Quelle: Ärzte Zeitung, 16.4.2009*







»Ich für meinen Teil frage mich, unter welchen Umständen und in welchem Geisteszustand es ein Mensch das erste Mal über sich brachte, mit seinem Mund Blut zu berühren, seine Lippen zum Fleisch eines Kadavers zu führen und seinen Tisch mit toten, verwesenden Körpern zu zieren, und es sich dann noch erlaubt hat, die Teile, die kurz zuvor noch gebrüllt, geschrien, sich bewegt und gelebt haben, Nahrung zu nennen? Wie konnten die Menschen das Schlachten, Abziehen und Zerschneiden ansehen, wie konnte ihr Geruchssinn den schrecklichen Gestank ertragen?«

Plutarch, griechischer Philosoph (45-125n. Chr.) »Über das Fleischessen«





# Vegane und vegetarische Ernährung ist gesund!

Die Amerikanische Gesellschaft für Ernährung »American Dietetic Association« ADA hat ein überarbeitetes Positionspapier über die vegetarischen Ernährungsformen publiziert. Dort kommt man zu dem Schluss, dass vegetarische Ernährungsformen - sofern richtig durchgeführt - gesund und nahrhaft für Erwachsene, Kleinkinder, Kinder und Heranwachsende sind und sogar chronischen Krankheiten wie Herzerkrankungen, Krebs, Übergewicht und Diabetes vorbeugen und diese behandeln helfen können.

Das im Juli 2009 in der Zeitschrift »Journal of the American Dietetic Association« veröffentlichte Papier repräsentiert die offizielle Grundhaltung zu vegetarischen Ernährungsformen:

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

Die Position der ADA und das begleitende Papier dazu wurden von Professor Dr. Winston Craig, MPH (Master of Public Health), Vorsitzender der Abteilung für Ernährung und Gesundheitspflege der Andrews University und von Dr. Reed Mangels, Ernährungs-



Bild: Andre · Fotolia

berater der Vegetarian Resource Group, Baltimore, Maryland, verfasst.

Das überarbeitete Positionspapier enthält neue Themen und zusätzliche Informationen zu wichtigen Nährstoffen für Vegetarier, zu den vegetarischen Ernährungsformen in den jeweiligen Lebensphasen und zur Verwendung vegetarischer Ernährungsformen in der Prävention und Behandlung chronischer Krankheiten.

»Vegetarische Ernährungsformen eignen sich für alle Lebensphasen«, ist die Position der ADA. »Es gibt zahlreiche Gründe für das ansteigende Interesse an vegetarischen Ernährungsformen.

Es wird erwartet, dass sich die Anzahl der Vegetarier in den Vereinigten Staaten in den nächsten 10 Jahren erhöht.«

Nach Aussage der ADA sind vegetarische Ernährungsformen oft mit gesundheitlichen Vorteilen wie niedrigeren Cholesterinwerten, einem geringeren Risiko für Herzerkrankungen, niedrigeren Blutdruckwerten und niedrigerem Risiko für Bluthochdruck und Diabetes Typ 2 verbunden. »Vegetarier neigen zu einem niedrigeren BMI (Body Mass Index) und zeigen eine allgemein niedrigere Rate an Krebserkrankungen. Vegetarische Ernährungsformen haben die Tendenz, weniger gesättigte Fettsäuren und Cholesterin, dafür aber mehr Ballaststoffe, Magnesium, Kalium, Vitamin C, Vitamin E, Folsäure, Carotinoide, Flavonoide und andere sekundäre Pflanzenstoffe zu enthalten. Diese Nährstoffunterschiede könnten die gesundheitlichen Vorteile für diejenigen darstellen, die eine abwechslungsreiche und ausgewogene vegetarische Ernährungsform verfolgen.«

Das Positionspapier stützt sich auf die Ergebnisse der ADA-Evidenz-Analyse und Informationen der ADA-Evidenz-Analyse-Bibliothek, um darzustellen, dass vegetarische Ernährungsformen

auch in der Schwangerschaft ernährungsphysiologisch bedarfsgerecht sind und positive Gesundheitseffekte bei Mutter und Kind zeigen. Weiterhin konnte eine evidenzbasierte Überprüfung beweisen, dass vegetarische Ernährungsformen mit einem niedrigeren Todesfallrisiko durch ischämische Herzkrankheiten einhergehen.

Der Teil des Positionspapiers zum Thema vegetarische Ernährungsformen und Krebs wurde deutlich erweitert, um Details zu krebsvorbeugenden Faktoren durch vegetarische Ernährungsformen aufzuzeigen. Ein erweiterter Abschnitt zur Osteoporose zeigt die Rolle von Obst, Gemüse, Sojaprodukten, Protein, Kalzium, Vitamin D und K sowie Kalium für die Knochengesundheit. »Anerkannte Ernährungswissenschaftler können Informationen zu den wichtigs-

ten Nährstoffen geben und die vegetarischen Ernährungsformen anpassen, so dass sie den Bedürfnissen von Menschen mit Diätvorschriften aufgrund von Erkrankungen oder Allergien gerecht werden und den Klienten Leitlinien für die spezifischen Bedürfnisse in jeder Lebensphase an die Hand geben«, so die Autoren.

Die American Dietetic Association ist die weltweit größte Organisation von professionellen Nahrungs- und Ernährungsexperten. Die ADA hat sich zum Ziel gesetzt, die Gesundheit der Bevölkerung zu verbessern und die professionelle Ernährungsberatung durch Forschung, Schulung und Interessenvertretung voranzutreiben.

Text: Pressemeldung der Tierrechtsorganisation [www.peta.de](http://www.peta.de)

Quelle: American Dietetic Association [www.eatright.org](http://www.eatright.org)

## Bewusst leben, essen & genießen

# Veganes Hotel Swiss

Am Schweizer Ufer des Bodensees eröffnete Ende Juni ein Hotel mit ganz besonderem Konzept seine Pforten: das Dr. Baumann HOTEL SWISS mit dem Restaurant SCHILLINGER & CO.

Der Inhaber der Dr. Baumann Cosmetic AG, der Arzt und Ernährungsexperte Dr. Ernst Walter Henrich, und der Gastronom Karl Schillinger haben in der Hotel Swiss AG eine richtungsweisende Partnerschaft gestartet. Der Arzt gibt die gesundheitlichen Richtlinien vor und der Gastronom kreiert die kulinarischen Köstlichkeiten.

Grundlage dieser Zusammenarbeit ist die Analyse der weltweit veröffentlichten ernährungswissenschaftlichen Studien renommierter Wissenschaftler und Universitäten, um die Kennzeichen der gesündesten Ernährung auf wissenschaftlicher Basis eindeutig festlegen zu können. Der Ernährungsinteressierte kann sich einen Teil der Studien in kurzen verständlichen Zusammenfassungen auf der Webseite der »Ärzte zur Förderung der vegetarischen Ernährung« [www.fleischmacht-krank.de](http://www.fleischmacht-krank.de) anschauen. Deshalb finden sich in der Speisekarte ausschließlich fleischlose vegane Gerichte.



### Vegane Speisekarte

Der Gastronom Karl Schillinger hat es zusammen mit seinem Küchenteam nicht nur verstanden, die gesundheitlichen Kriterien einer gesunden Ernährung mit echtem Gourmetgenuss zu verbinden, sondern sogar typische Fleischgerichte auf rein pflanzlicher Basis zu kreieren, die den Fleischgerichten hinsichtlich Geschmack, Konsistenz und Optik in nichts nachstehen.

Es mussten schon »Beschwerden« von Vegetariern entgegengenommen werden, die ange-

nommen hatten, ihnen seien tatsächlich echte Fleischgerichte serviert worden.

Diese konnten aber beruhigt und damit begeistert werden, nachdem ihnen nochmals versichert worden war, dass kein Fleisch verwendet wird.



#### Informationen: Hotel Swiss AG

Hauptstr. 72 · CH-8280 Kreuzlingen/TG

Tel. +41 (0) 71 677 80 - 40 · e-mail: [info@hotel-swiss.com](mailto:info@hotel-swiss.com)

[www.hotel-swiss.com](http://www.hotel-swiss.com)





# Das Mitgefühl isst mit

## Warum immer mehr Kinder Vegetarier werden

Lange Zeit belächelt, doch längst keine Außenseiter mehr: Immer mehr Deutsche werden zu Vegetariern. Und auch immer mehr Kinder und Jugendliche wollen keine Tiere mehr essen.

Laut der bundesweiten KiGGS-Studie ernähren sich rund drei Prozent der deutschen Jugendlichen fleischlos, wobei der Anteil bei den Mädchen im Alter von 14 bis 17 Jahren sogar sechs Prozent übersteigt. Sicher ist: Die Zahl der jungen Vegetarier nimmt zu. Der Grund dafür ist - im Gegensatz zu vielen Erwachsenen - weniger der Blick auf die Gesundheit oder das Körpergewicht als vielmehr die Sorge um das Wohl der Tiere. (Vgl. *Süddeutsche Zeitung*, 9.4.2009)

### Mitgefühl ist der wichtigste Faktor

Für Kinder sind Tiere Freunde. Besonders jüngere Kinder erzählen ihrem Kaninchen oder der Katze ihre Erlebnisse, ihre Freuden und Nöte. Und: Kinder haben eine natürliche Abscheu vor dem Töten. Wenn Kinder herausfinden, dass das, was sie essen, einmal lebende Tiere waren, wollen so manche kein Fleisch mehr essen. Wenn bei Oma und Opa der Stallhase, den die Kinder zuvor streichelten und mit dem sie gespielt haben, auf dem Teller landen soll, gibt es bei den meisten Kindern großen Protest - und sie weigern sich, den Hasen zu essen. Zum Glück lassen sich die Kinder von heute nicht mehr zwingen - denn so mancher aus der Eltern- und Großelterngeneration saß als Kind stundenlang am Tisch, weil er nicht aufstehen durfte, bis aufgegessen war - und es einfach nicht schaffte, das Fleisch runterzuschlucken.

Jugendliche werden über das Internet mit Einzelheiten über Tierhaltung und Schlachtung konfrontiert. Vor allem Mädchen sind es, die dann den verdutzten Eltern mitteilen, dass sie keine Tiere mehr essen wollen. Sie möchten nicht länger dafür verantwortlich sein, dass Tiere leiden müssen. Zudem machen sich immer mehr Jugendliche auch Gedanken über die drohende Klimakatastrophe und die Zukunft unserer Erde. Wenn sie erfahren, welch großen Anteil die Massentierhaltung für den Fleischkonsum daran hat, entscheidet sich auch so mancher, seine Ernährung zu ändern und auf Fleisch zu verzichten.



Bild: Kristian Sekulic · Forolia

### Ernährungsexperten dürfte die wachsende Zahl der jugendlichen Vegetarier freuen

Denn laut dem Ernährungsbericht 2008 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung konsumieren Heranwachsende im Schnitt zu viel fettreiche tierische Produkte und zu wenig pflanzliche Lebensmittel. Die Folge: Immer mehr und immer jüngere Kinder sind zu dick. Inzwischen ist ein Fünftel der Kinder in der Bundesrepublik übergewichtig - mit all den gesundheitlichen Folgen: Herz- und Kreislauferkrankungen, Diabetes und Blut-

hochdruck, Schädigungen des Bewegungsapparats, motorische und psychische Schäden. »Die junge Generation wird die erste sein, die vor ihren Eltern stirbt«, so das bedrückende Ergebnis einer britischen Studie zum Thema Fehlernährung bei Kindern.

Kinder und Jugendliche, die sich vegetarisch ernähren, sind im Schnitt schlanker und auch gesünder. Studien haben gezeigt, dass Vegetarier seltener an Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes mellitus erkranken. Und: Es besteht heute unter Ernährungswissenschaftlern kein Zweifel mehr, dass mit einer fleischlosen, vegetarischen Ernährung eine optimale Deckung des Nährstoffbedarfs gewährleistet ist.

### Zusammenhang zwischen Ernährung und Intelligenz: Kluge Kinder werden Vegetarier

Kinder mit hohem IQ ernähren sich als Erwachsene besonders häufig vegetarisch. Das hat eine britische Studie herausgefunden, die Ende 2006 publiziert wurde.

Die Wissenschaftlerin der University of Southampton hat für ihre Untersuchung 8170 Frauen und Männer befragt, die 1970 in Großbritannien zur Welt kamen und im Alter von zehn Jahren einen IQ-Test absolvierten. 20 Jahre später wollte Catherine Gale wissen, wer von ihnen auf Fleisch verzichtet. Das Ergebnis: Die knapp 400 Vegetarier gehörten zur Gruppe, die als Kinder den höchsten IQ aufwiesen. Die Wissenschaftler sehen in diesem Ergebnis auch eine Erklärung dafür, warum intelligente Menschen gesünder sind als geistig weniger begabte. (Quelle: *FOCUS*, 15.12.2006)

## Mitgefühl gegenüber Tieren: Positive Auswirkung auf den Charakter

Inzwischen gibt es mehrere wissenschaftliche Studien, die sich mit der Frage beschäftigen, warum Menschen Fleisch essen und warum sie Vegetarier sind. Die meisten Vegetarier nennen nicht das Streben nach Gesundheit als Grund, sondern sie verzichten auf Fleisch, weil dafür Tiere getötet werden müssen, weil durch Fleischessen das Leid und der Schmerz der Tiere erhöht und ihre Rechte verletzt werden. Überzeugte Fleischesser legen einer Studie zufolge in ihrer Persönlichkeit starken Wert auf Macht, sozialen Status und Autorität - Attribute, welche von den Vegetariern als eher unwichtig eingeschätzt werden. Dagegen würden Vegetarier auf universelle Tugenden wie Verständnis, Toleranz und Sorge um das Wohlergehen der Mitmenschen und der Natur mehr Wert legen als Allesesser. (Quelle: Dr. H.-G. Kugler, Dr. A. Schneider: *Vegetarisch essen - Krankheit vergessen*, S. 65)

Wir könnten also sagen: Wer ein wahrhaft guter Mensch ist, hat auch Mitgefühl gegenüber den Tieren - und ernährt sich konsequenterweise vegetarisch. Andersherum wirkt sich die vegetarische Ernährung positiv auf den Charakter aus.

Oder wie es der Philosoph Ludwig Feuerbach sagte: »Der Mensch ist, was er isst.« - Es macht also einen Unterschied, ob wir die Leichenteile von Tieren, die qualvoll gelitten haben und voller Angst- und Stresshormone sind, essen oder lebendiges Obst und Gemüse, das die Natur so reichlich verschenkt.



Bild: Clairelriot · Fotolia

# Fördert hoher Fleischkonsum Verhaltensprobleme bei Jugendlichen?

Die »University of Western Australia« untersuchte in einer Studie den Zusammenhang zwischen Ernährungsgewohnheiten und der mentalen Gesundheit bei Jugendlichen. Das Ergebnis: Der »Western-Diet«-Ernährungsstil, der durch einen vermehrten Konsum von Fastfood, rotem Fleisch und Süßigkeiten gekennzeichnet ist, fördert Verhaltensprobleme bei Jugendlichen.

An der Studie waren 1324 Jugendliche im Alter von 14 Jahren beteiligt. Zur Beurteilung des mentalen Status diente die »Child Behaviour Checklist«, die Ernährungsgewohnheiten wurden durch einen entsprechenden Fragebogen erfasst. Es zeigte sich, dass der Western Diet-Ernährungsstil mit schlechteren Befindlichkeits-



**Jugendliche, die viel Obst und frisches Gemüse essen, zeigten in einer wissenschaftlichen Studie deutlich bessere Verhaltenswerte.**

und Verhaltenswerten assoziiert war als eine Ernährungsweise mit viel Gemüse und Obst.

Insbesondere die Merkmale Rückzugsverhalten, Depressivität sowie aggressives Verhalten werden der Studie zufolge durch den Western-Diet-Ernährungsstil, also durch den Konsum von viel Fast-Food und viel Fleischprodukten gefördert. Bessere Verhaltenswerte waren signifikant mit einem höheren Verzehr von grünem Gemüse und Frischobst verbunden.

Quelle: [www.fleisch-macht-krank.de](http://www.fleisch-macht-krank.de) / Oddy WH et al: *The association between dietary patterns and mental health in early adolescence*; *Prev Med.* 2009 May 22

Bild: Matthias Fährmann · Fotolia