# 12 Fragen & Antworten zum Thema Fleisch

**1. Ist Fleisch ein Stück Lebenskraft?**
Der Fleischkonsum ist eine der Hauptursachen verbreiteter Zivilisationskrankheiten: Diabetes, Gicht, Fettleber, Wasserablagerungen, Rheuma, Allergien, Stoffwechselstörungen, Herz- & Kreislauferkrankungen, Krebs. Diese Leiden sind die Folge von Über- und Fehlernährung. Die Ursache vieler Krankheiten und Allergien findet sich im tierischen Eiweiß. Zahlreiche Studien haben diese Zusammenhänge eindeutig nachgewiesen (siehe unser STUDIEN-Infoblatt). Hautkrankheiten, z.B. Neurodermitis, die als unheilbar gelten, sind sehr häufig durch eine vegetarische oder vegane (rein pflanzliche) Ernährung zu heilen.

**2. Führt eine vegetarische Ernährung zu Mangelerscheinungen?**
Eine ausgewogene und vollwertige vegetarische Ernährung enthält alle notwendigen Nährstoffe (Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe) in ausreichender Menge. Dies gilt insbesondere auch für alle Aminosäuren, Vitamin B12, Eisen und Kalzium. Die 2003 veröffentlichte Studie der ADA (American Dietetic Association) stellt fest: „Eine gut geplante vegane oder andere Art der vegetarischen Ernährung ist für jede Lebensphase geeignet, inklusive während der Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit und in der Pubertät. Es ist die Position der ADA, dass eine vernünftig geplante vegetarische Ernährung gesundheitsförderlich und dem Nährstoffbedarf angemessen ist, sowie einen gesundheitlichen Nutzen für Prävention und Behandlung bestimmter Erkrankungen hat.“ Den vollständigen Text der Studie finden Sie unter
www.vebu.de/gesundheit/Positionspapier_ADA_Vegetarische_Ernaehrung_2003.htm.

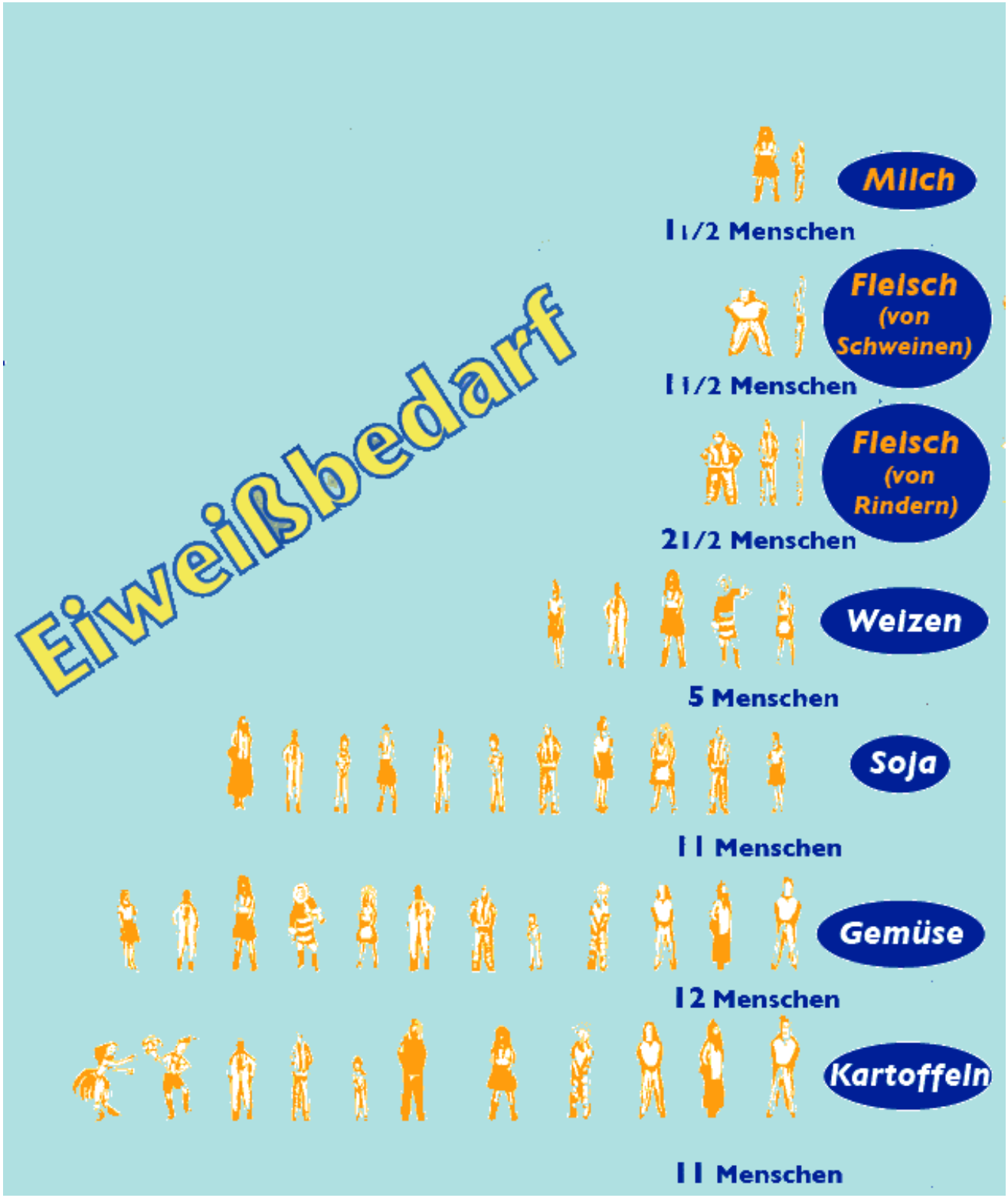
**3. Warum gibt es Massentierhaltung?**
Der bis 1988 enorm angestiegene Fleischverbrauch hat die Massentierhaltung zu einem profitablen Geschäft gemacht. Dieses hat die Lebenssituation der Tiere dramatisch verschlechtert. Massentierhaltung bedeutet eine ununterbrochene Qual durch unerfüllte Bedürfnisse und unentrinnbare Zwänge (extrem enges Eingesperrtsein, Fehlen von Ruheplätzen, Verkümmerung von Körperteilen, nicht artgemäße Nahrung, keine sozialen Kontakte etc.). Diese Intensivhaltung ist die direkte Folge der Nachfrage nach billigem Fleisch.

**4. Wie kommt die Chemie ins Fleisch?**
Die Lebensbedingungen in der Massentierhaltung erfordern einen hohen Einsatz von Arzneimitteln, die wir über den Fleischverzehr aufnehmen (z.B. Antibiotika, Hormone, Psychopharmaka, Tranquilizer). Gifte aus Futtermitteln, die in Monokultur erzeugt wurden, reichern sich ebenfalls im Fleisch an. Auch der sog. Rinderwahnsinn (BSE) ist eine direkte Folge der Massentierhaltung: Pflanzen fressende Rinder wurden seit Beginn der 80er Jahre von der Agrarindustrie gezwungen, zu , "Kraftfutter" verarbeitete Schafs-Kadaver zu fressen, um noch mehr Fleisch bzw. Milch zu produzieren. Diese Schafe waren teilweise an der Seuche "Scrapie" verendet. BSE wird z.B. durch Fleischverzehr infizierter Tiere auf den Menschen übertragen und endet immer tödlich (BSE ist identisch mit dem Creutzfeld-Jacob- Syndrom).

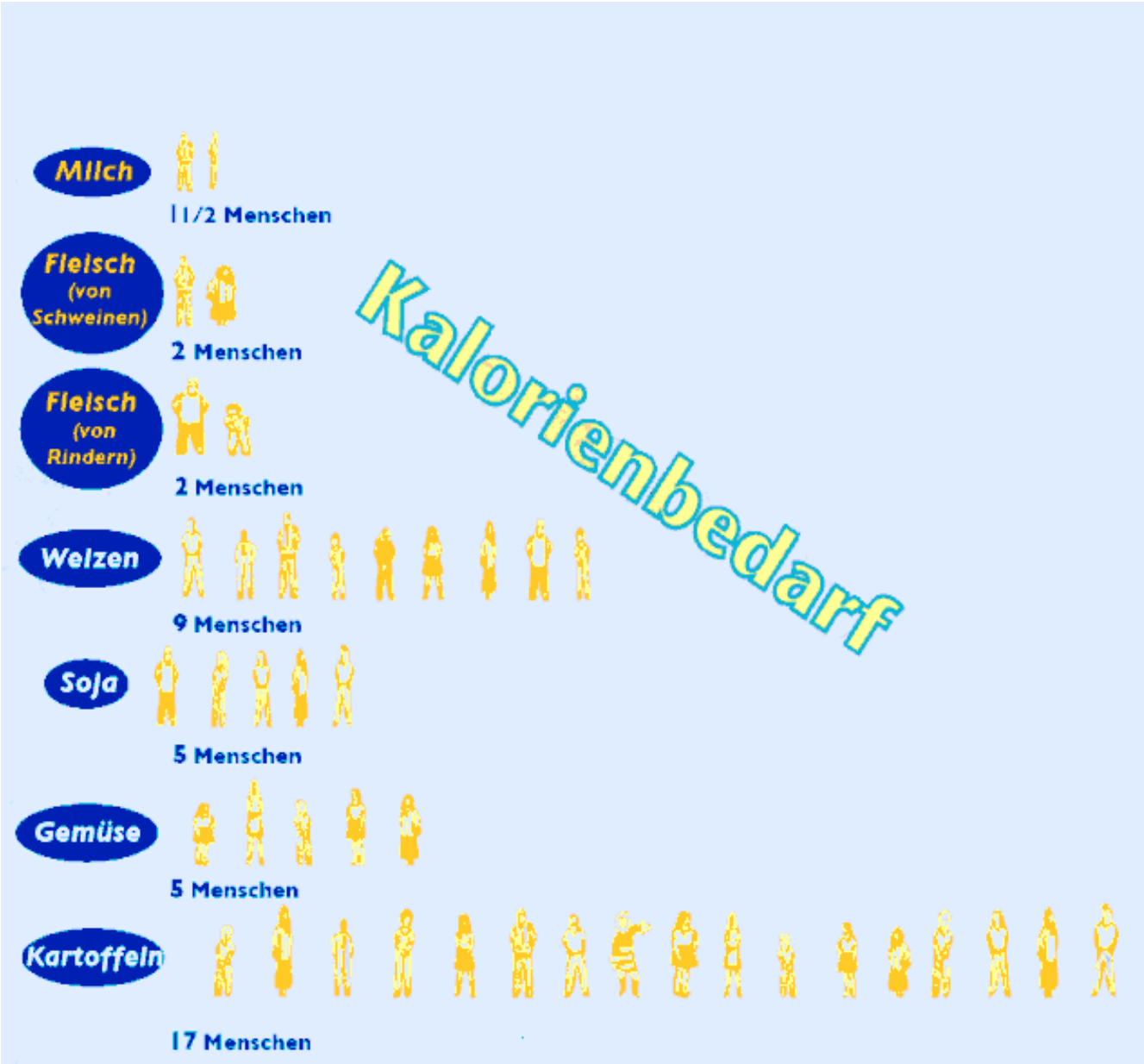
**5. Warum werden durch den Fleischkonsum Lebensmittel verschwendet?**
Aus 10 kg Getreide kann nur 1 kg Rindfleisch gewonnen werden. Den Rest braucht das Rind für seine Lebenserhaltung. Wer sich über den Umweg von Fleisch ernährt, verbraucht also viel mehr Pflanzen als bei der vegetarischen Lebensweise. Mit 1 Hektar Kartoffeln können z.B. 11 Menschen mit genügend Proteinen (Eiweiß) und 17 mit genügend Kalorien versorgt werden (durch Viehzucht dagegen nur maximal 2,5 Menschen, siehe Grafik unten).

**Die mit Tierleid verbundene Verschwendung: Wenn das Land zum Ackerbau verwendet wird, lassen sich auf der gleichen Fläche mit Eiweiß bzw. Kalorien 5-10 mal mehr Menschen ernähren als bei Fleisch- und Milchwirtschaft.**

Ein Hektar Kulturland deckt den **Eiweißbedarf** von so vielen Menschen...



Ein Hektar Kulturland deckt den **Kalorienbedarf** von so vielen Menschen...




Quelle:FAO/aus „Warum sie so arm sind“, von Rudolf H. Strahm, erschienen im Peter Hammer Verlag

**6. Was hat der Hunger in der sog. 3. Welt mit unserem Fleischkonsum zu tun?**

Ohne die massiven Futtermittelimporte aus der sog. 3. Welt könnten unsere Fleischmengen überhaupt nicht produziert werden. Alle sieben Sekunden stirbt irgendwo auf der Welt ein Kind unter zehn Jahren an Hunger, weil diese Pflanzennahrung fehlt. 826 Millionen Menschen sind permanent schwer unterernährt (Jean Ziegler/UN, 2003). Auf den landwirtschaftlichen Flächen dieser Regionen wird pflanzliche Nahrung angebaut und als Futtermittel in die Industrieländer gebracht, um hier zur "Veredelung" für Mastfutter zu dienen: Verelendung durch "Veredelung".

**7. Fressen und gefressen werden. Ist das nicht ganz natürlich?**
Viele Menschen würden sich vegetarisch ernähren, wenn sie die Tiere, die sie essen, selbst töten müssten. Davor, dass andere das für sie erledigen, verschließen sie gern die Augen. Der Mensch ist jedoch in der Lage, seine Entscheidungen bewusst und verantwortungsvoll zu treffen und auch über die Folgen seiner Handlungen zu reflektieren. Deshalb machen wir es uns zu einfach, wenn wir das Verhalten aus dem Tierreich auf das menschliche Leben übertragen. Da wir gut leben können, ohne Tiere zu töten, ist es sinnlose Grausamkeit, wenn wir sie dennoch töten lassen.

**8. Weshalb sind FleischesserInnen für das Waldsterben mitverantwortlich?**
Die Ursachen für „Sauren Regen“ sind Schwefeldioxid (Industrie) und Stickoxide (Kfz), die nach einer Umwandlung in der Atmosphäre als Schwefel bzw. Salpetersäure herabregnen. Auch die Verdunstung von Ammoniak aus den großen Mengen von Gülle aus der Massentierhaltung führt zur Bildung von Salpetersäure. Beide Säuren führen in hoher Konzentration zur Zerstörung der Blattepidermis und Austrocknung der Blätter. Langfristig bewirkt „Saurer Regen“ die Auswaschung notwendiger Nährmetalle aus dem Wurzelbereich der Bäume sowie die Freisetzung leicht giftigen Aluminiums. In den Niederlanden gehen z.B. 30% des Waldsterbens auf die Massentierhaltung zurück. Ammoniakwolken aus dieser Gülle sind noch in Lappland nachweisbar. Die Waldsterberate ist in Gebieten starker Massentierhaltung sehr hoch.

**9. Fördert Fleischkonsum die Zerstörung der Natur?**
Um auf wenig Fläche viel Futtermittel anzubauen und um die anfallenden Güllemassen auf gülleschluckenden Feldern unterzubringen, werden riesige Felder mit Monokulturen bepflanzt; besonders mit Mais, da dieser eine der wenigen Nutzpflanzen ist, die große Güllemassen verkraftet. Herbizide, Insektizide und Fungizide werden gespritzt, dringen ins Grundwasser vor und erscheinen als Rückstände in den Lebensmitteln. Ohne Fleischkonsum wäre eine weniger intensive und eine schonendere Landwirtschaft möglich.

**10. Was haben Steak und Kotelett mit dem Regenwald zu tun?**
Der südamerikanische Regenwald (auch "Lunge der Welt" genannt) wird gerodet, um Anbauflächen für Futtermittel sowie Weideflächen zu schaffen. Die Zerstörung von Gebieten, um ein vielfaches größer als Deutschland, ist die Folge. Der Wasserhaushalt, das Klima und der Kohlendioxidgehalt der Luft werden nachhaltig verändert. Zehntausende von Pflanzen- und Tierarten werden ausgelöscht.

**11. Ist die vegetarische Ernährung die Ernährung der Zukunft?**
Die Zahl der Erdbevölkerung steigt weiter. Die landwirtschaftlichen Flächen lassen sich ohne immense ökologische Schäden nicht vergrößern. Sie werden vielmehr durch ständige Überbeanspruchung und einseitige Ausbeutung verringert. Bei vegetarischer Ernährung und gerechter Lebensmittelverteilung brauchte heute und in Zukunft niemand zu hungern. Diese Chance wird verbaut, wenn wir unseren Fleischkonsum beibehalten und durch den Export von Fleischüberschüssen aus der EU in die sogenannte "Dritte Welt" den Fleischkonsum noch fördern. Hunger wird gemacht!

**12. Vegetarisch - wie geht denn das?**
Schrittweise oder an einem Tag - für den Einstieg in die vegetarische Ernährung gibt es viele individuelle Wege. Als Einstieg empfehlen wir Ihnen z.B. den Besuch eines vegetarischen Restaurants , um die neue Vielfalt kennen zu lernen. Auf jeden Fall können vegetarische Gerichte nach einer kurzen Umstellungszeit sehr einfach vollwertig und lecker zubereitet werden.

Weitere Informationen siehe www.vebu.de
Vegetarier-Bund Deutschlands e.V.
Der VEBU ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt.