

Leitpublizistik

## Vegan Religion?

Seit Jahren und in steter Regelmäßigkeit überzieht *Spiegel Online* seine Leser:innenschaft mit Artikeln und Kommentaren, die sich kritisch mit dem Thema Veganismus befassen. Tenor der Beiträge ist durchgängig, dass es sich bei Veganismus um einen „Irrglauben“ handle, eine „Religion“, die von ihren Anhängern mit „missionarischem Eifer“ vertreten werde: Schließlich sei kaum jemand nerviger, von halal oder kosher lebenden Menschen einmal abgesehen, als ein Veganer beim Grillabend. Die Rede ist von „Extremisten“, die ihre „schrulligen Ernährungsgewohnheiten zur Identität hochgejazzt haben“. Wortreich wird gewarnt vor den Mangelerscheinungen, denen Veganerinnen und Veganer unterlägen, sollten sie ihre Versorgung mit Nährstoffen nicht regelmäßig ärztlich untersuchen lassen: Es drohe das Risiko „schwerer neurologischer Störungen“ und zahlloser anderer Schäden. Eltern, die ihre Kinder vegan ernähren, werden mit Salafisteneltern ineingesetzt, die ohne Rücksicht auf Verluste ihre radikale Ideologie verfolgten; oder auch mit der Sekte *Zwölf Stämme*, die ihre „Kinder dem staatlichen Schulsystem entzogen und auf Prügelstrafe und Demütigung gesetzt haben“.

Auch wenn nicht alles irreführend und falsch ist, was *Spiegel online* zum Thema „Veganismus“ meint, so doch das meiste. Zur Aufklärung des Hamburger Nachrichtenmagazins und seiner geschätzten Leser:innenschaft hier dazu ein paar grundlegend korrigierende Anmerkungen.

## Was bedeutet der Begriff „Veganismus“?

Der Begriff „vegan“ bzw. „Veganismus“ geht zurück auf den Engländer Donald Watson (1911-2005), einen überzeugten Antimilitaristen, der im Jahre 1944 in England die *Vegan Society* gründete.

Die heutige Definition des Begriffes „vegan“ bezeichnet Menschen, die die Nutzung tierlicher Produkte nach bestem Vermögen meiden, sprich:

sich rein pflanzlich ernähren. Also: kein Fleisch, kein Fisch, keine Milch, keine Milchprodukte wie Joghurt oder Käse, keine Eier.

Ethisch motivierte Veganer:innen achten zudem auch bei ihrer Kleidung oder ihren Schuhen darauf, dass sie frei von Tierprodukten sind – also kein Leder, keine Wolle, keine Seide, keine Daunen –, und dass die verwendeten Konsum- oder Gebrauchsgüter, auch Kosmetika, ohne Tierversuche hergestellt wurden.

Tierethisch motivierter Veganismus ist also weit mehr als nur eine bloße Ernährungsvariante, er ist eine Philosophie oder Lebensart, die versucht, so weit als möglich und praktisch durchführbar, alle Formen der Unterdrückung und Ausbeutung von Tieren für Nahrung, Kleidung oder für andere Zwecke zu vermeiden und zugleich tierleidfreie Optionen und Alternativen zu entwickeln. Ethisch motivierte Veganer:innen wenden sich natürlich auch gegen Jagd und Fischerei oder gegen die Ausbeutung von Tieren zu Unterhaltungszwecken wie im Zirkus oder im Zoo; selbstredend auch gegen Tierversuche in der Pharmaindustrie.

Allerdings gibt es auch Veganerinnen und Veganer, denen tierethische Fragen oder auch Fragen des Umwelt- oder Klimaschutzes nicht so wichtig oder auch völlig egal sind, die vielmehr in erster Linie aus gesundheitlichen Gründen vegan leben. Und nicht zuletzt gibt es auch sogenannte Lifestyleveganer:innen, denen es vor allem um Fitness geht oder die einfach auf einem Trend mitsurfen und gut aussehen wollen. Letztlich aber profitieren alle von einer veganen Lebensweise: die Tiere, die nicht qualgehalten, geschlachtet und zu Wurst verarbeitet werden, Umwelt und Klima, die weit weniger belastet werden, und auch der Mensch selbst, der gesünder bleibt oder wird.

## Wie viele Veganer gibt es in Deutschland?

Aktuell gibt es laut *Allensbach Institut* rund acht Millionen Vegetarierinnen und Vegetarier in Deutschland, also etwa zehn Prozent der Bevölkerung. Hinzu kommen 1,3 Millionen konsequent vegan lebende Menschen, was rund 1,6 Prozent der Bevölkerung entspricht. Ende der Nullerjahre gab es hierzulande erst 80.000 Veganerinnen und Veganer, ein steil ansteigender Trend also, wenngleich auf relativ niedrigem Niveau. Der europäische Durchschnitt liegt derzeit bei 2 Prozent, einen Spitzenwert gibt es in der Schweiz mit 3 Prozent vegan lebenden Menschen.

Hinzugerechnet werden müssen allerdings auch die sogenannten Flexitarier, Mischköstler also, die bewusst weniger und seltener Fleisch und/oder sonstige Tierprodukte verzehren, als sie das früher getan haben. Wie viele solcher Flexitarier es gibt, lässt sich nur schwer schätzen, da es eine große Fluktuation gibt: Die einen machen das, mal mehr mal weniger, auf Dauer, andere fallen in ihre alten Fleischkonsumgewohnheiten zurück, und wieder andere entscheiden sich, konsequent Vegetarier oder noch konsequenter: Veganer zu werden. In einer Umfrage der *Gesellschaft für Konsumforschung* von Ende 2020 gaben knapp 40 Prozent der teilnehmenden Haushalte an, dass sie den Konsum von Fleisch bewusst reduzieren. Tendenz: steil ansteigend.

## Wie viele Tiere werden konsumiert?

Weltweit indes nimmt der Verzehr von Fleisch seit Jahrzehnten drastisch zu: Er hat sich in den letzten fünfzig Jahren auf heute über 300 Mio. Tonnen mehr als vervierfacht.

Ein Deutscher oder eine Deutsche verbraucht heute pro Jahr im Durchschnitt 60 Kilogramm Fleisch und Fleischprodukte. Oder andersherum: jeder Deutsche isst im Laufe seines Lebens im Durchschnitt 1094 Tiere: nämlich 945 Hühner, 46 Schweine, 46 Puten, 37 Enten, 12 Gänse, 4 Rinder und 4 Schafe.

Allein in Deutschland werden jedes Jahr 750 Mio. Tiere geschlachtet und zu Fleisch- und Wurstprodukten verarbeitet, weltweit sind es über 60 Milliarden. Und da sind Fische und andere Meerestiere noch gar nicht mitgerechnet. Nochmal diese Irrwitzzahlen: Allein in Deutschland werden jedes Jahr knapp 60 Mio. Schweine geschlachtet, 3,5 Mio. Rinder, 600 Mio. Hühner zuzüglich 30 Mio. sogenannter Suppenhühner, die vorher in der Eierindustrie verbraucht worden waren, 52 Mio. Enten, Puten und Gänse, 2 Mio. Schafe, Lämmer, Ziegen und Pferde. Fische werden gar nicht einzeln gezählt. 750 Mio. empfindungs- und leidensfähige Lebewesen allein in Deutschland, nur für den menschlichen Verzehr. 99 Prozent der hierzulande verzehrten Tiere stammen im Übrigen aus industrieller Massentierhaltung, werden also ein Leben lang unter indiskutablen Bedingungen qualgehalten, bevor sie dann getötet und zu Schnitzel, Steak oder Currywurst verarbeitet werden.

---

## Was sind die Motive von Veganer:innen für ihre Lebensweise?

Vegan lebende Menschen nennen in erster Linie tierethische Motive. Daneben spielen Argumente des Klima- und Umweltschutzes eine wichtige Rolle; selbstredend auch gesundheitliche Aspekte sowie Fragen der Welternährung.

Nochmal: 99 Prozent des in Deutschland verzehrten Fleisches stammen aus industrieller Massentierhaltung. Für Schweine beispielsweise bedeutet das: die Tiere werden auf engstem Raume zusammengepfercht, meist auf betoniertem Spaltenboden, ohne jemals das Tageslicht zu sehen.

Ferkel werden ohne Betäubung kastriert, auch werden ihnen ohne Betäubung die Eckzähne abgeschliffen und die Schwänze abgeschnitten. Künstliche Besamungen, bewegungslos eingesperrte Tiermütter und ein Leben in Dreck und in den eigenen Exkrementen sind die gerne verdrängten Umstände, unter denen hochsensible und leidensfähige Tiere in unfassbarer Anzahl für den Gaumenkitzel des Menschen gezüchtet: sprich ein Leben lang gequält und letztlich ins Schlachthaus verbracht werden.

96 Prozent der Tiere in den Zucht- und Mastanlagen bekommen Antibiotika. Regelmäßig und in Megadosen. Trotzdem sind viele Tiere so krank, dass sie nicht einmal bis zur Schlachtung durchhalten. Etwa 50 Millionen Tiere sterben jährlich – allein in Deutschland – schon während der Mast, weitere 4 Millionen Tiere auf dem Weg zum Schlachthof. Diese „Verluste“ sind für die Produzenten wirtschaftlicher als Investitionen in bessere Haltungsbedingungen und gesündere Tiere. Allein 30 Millionen Masthühner sterben jedes Jahr aufgrund der katastrophalen Haltungsbedingungen in den Mastanlagen schon während der Aufzucht, nicht zuletzt des Ammoniaks in ihren Exkrementen wegen, in denen sie herumstehen müssen und der ihnen die Atemwege verätzt.

Überleben die Tiere bis zum Schlachttermin, erleiden sie im Schlachthaus extremsten Stress: Angst, Schmerzen, Panik, sie hören die Schreie ihrer Artgenossen, riechen deren Blut und erleben deren Tod mit. Eine Betäubung durch Gas, Strom oder Bolzenschuss vor der eigentlichen Schlachtung schaltet ihr Schmerzempfinden nicht zuverlässig aus. Untersuchungen in Schlachthöfen ergaben überdies, dass die Betäubung bei bis zu 12 Prozent der Tiere – also bei jährlich 56 Millionen Tieren in deutschen Schlachthöfen – so mangelhaft ist, dass Rindern bei vollem Bewusstsein die Beine abgeschnitten werden, dass Schweine noch am Haken zappeln,

wenn sie aufgeschnitten werden. Hühner werden lebend abgebrüht. Und das nicht nur bei Akkordschlachtungen in Großschlachthöfen, sondern auch „beim Metzger nebenan“.

## **Wie verhält es sich mit Milch und Milchprodukten?**

Die immer noch weitverbreitete Vorstellung, dass der Mensch der Kuh nur die Milch nimmt, die sie sowieso übrig hat, ist nicht zutreffend. Wie jedes Säugetier – einschließlich des Menschen – gibt eine Kuh nur dann Milch, wenn sie ein Kalb geboren hat. Milchkühe werden daher in Dauerschwangerschaft gehalten und bringen in ihrem kurzen Leben nach in der Regel künstlicher Befruchtung drei bis vier Kälber zur Welt. Ihre Kälber werden ihnen unmittelbar nach der Geburt weggenommen, was für beide ein extremes Psychotrauma darstellt. Kuhmütter schreien oft tagelang nach ihren Kälbern.

Den weiblichen Kälbern steht eine leidvolle Zukunft als Milchkuh bevor, die männlichen werden für die Fleischproduktion gemästet: Sie enden als „Abfall“ der Milchindustrie schon nach wenigen Wochen oder Monaten im Schlachthof.

Die Euter der auf maximale Milchleistung gezüchteten Kühe sind unnatürlich groß. Viele Kühe leiden an Mastitis, einer schmerzhaften Euterentzündung. Durch die Haltung auf Spaltenböden erkranken sie häufig an den Klauen. Auch Rückenschäden sind keine Seltenheit, denn die Wirbelsäule der Kühe ist der Milchlast nicht gewachsen. Sie bleiben nur über Megadosen an Antibiotika am Leben, deren Rückstände sich in der Milch befinden. Dies wiederum kann die Resistenzbildung von Keimen fördern, was sich fatal auf die Gesundheit der „Endverbraucher:innen“ auswirken kann.

## **Was hat vegane Ernährung mit Klima- und Umweltschutz zu tun?**

Die industrielle Tierwirtschaft und damit der Konsum tierlicher Produkte sind in hohem Maße für den Klimawandel verantwortlich. Je nach Studie werden ihr bis zu 50 Prozent der gesamten vom Menschen verursachten Treibhausgase zugeschrieben. Die Emissionen entstehen zum einen direkt durch den Verdauungsprozess oder die Ausscheidungen der Tiere. Beson-

ders Wiederkäuer wie Rinder stoßen gigantische Mengen an Treibhausgasen – Methylwasserstoff, bekannt als Methan – aus.

Viel schlimmer noch sind aber die synthetischen Stickstoffverbindungen, die bei der Düngung großer Monokulturen – besonders Mais und Getreide – für die Produktion von Kraftfutter eingesetzt werden. Diese Art der Düngung setzt riesige Mengen an Distickstoffmonoxid, sprich: Lachgas frei und das ist noch 300mal klimaschädlicher als das Methan der Rinder. Alle Untersuchungen zeigen: Je intensiver die Tierhaltung, desto höher die Emissionen von Treibhausgasen.

Zum anderen entstehen Emissionen indirekt durch die Produktionsprozesse und die Abholzung der Wälder für Weideflächen und die Anpflanzung von Futtermitteln. Alleine in Südamerika wurden in vier Jahrzehnten 40 Prozent des Regenwaldes für Weideflächen und Futtermittelanbau abgeholzt. Im Amazonasgebiet wurden bereits 70 Prozent der vormals bewaldeten Flächen zerstört, um Futtermittel für die Tierwirtschaft anzupflanzen. Mit der Abholzung des Regenwaldes gehen nicht nur wichtige CO<sub>2</sub>-Speicher verloren, vielmehr werden ganze Ökosysteme vernichtet.

Zudem ist die Haltung von Tieren zur Fleischproduktion äußerst ineffizient. Für eine Kalorie Fleisch wird ein Vielfaches an pflanzlichen Kalorien benötigt. Für ein Kilogramm Rindfleisch etwa sind bis zu 16 Kilogramm Getreide vonnöten, zudem 15.000 Liter Wasser. Bis zu 90 Prozent des weltweit angebauten Sojas und bis zu 50 Prozent aller Getreidernten – Weizen, Roggen, Hafer und Mais – werden als Futtermittel genutzt. Eine irrsinnige Ressourcenverschwendung, die zum grassierenden Welthunger beiträgt. Würden die verfütterten pflanzlichen Ressourcen bzw. die dafür verwendeten Ackerflächen direkt für die menschliche Ernährung bereitgestellt werden, ließe sich der Welthunger wirksam bekämpfen. 815 Mio. Menschen weltweit hungern, täglich sterben 24.000 Menschen an Unterernährung.

Hinzu kommt, dass bei der Tierhaltung zur Fleischproduktion die Böden und das Grund-, sprich: Trinkwasser durch die gigantischen Mengen an ausgebrachter Gülle verseucht und vergiftet werden. Besonders problematisch ist auch die Belastung der Böden und des Wassers durch Antibiotika, die bis heute in der industriellen Tiermast eingesetzt werden.

## **Ist vegane Ernährung gesund, risikobehaftet oder gar schädlich?**

Eine großangelegte Studie von 2005 zeigte, dass Veganerinnen und Veganer ein erheblich geringeres Risiko für Adipositas – Fettleibigkeit – aufweisen im Vergleich zu Fleischkonsumenten bzw. Mischköstlern. Interessant ist das vor allem mit Blick darauf, dass mittlerweile jedes sechste Kind hierzulande übergewichtig ist; sechs Prozent gar krankheitswertig. Damit ist der Anteil der übergewichtigen Kinder seit den 1980er Jahren um 50 Prozent gestiegen. Einhergehend damit zeigt die sogenannte „Generation McDonald’s“ erhöhte Raten an Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen, Gelenkproblemen und/oder psychosomatischen Beschwerden. Eine Querschnittsstudie für Veganer:innen den niedrigsten durchschnittlichen Body-Mass-Index, den Wert also, mit dem Über-, Unter- oder Idealgewicht ermittelt wird.

Mit Blick auf Bluthochdruck – eine führende Ursache für Herz-Kreislaufkrankungen, vor allem Herzinfarkt und Schlaganfall – zeigten verschiedene Studien durchschnittlich sehr viel bessere Werte bei Veganer:innen im Vergleich zu Menschen, die sich fleischlastig oder mischköstlerisch ernähren. Und mit Blick auf koronare Herzerkrankungen zeigte sich in einer Metaanalyse, dass Veganer:innen hinsichtlich vorzeitiger Invalidität und Tod gegenüber regelmäßigen Fleischessern ein um 25 Prozent reduziertes Risiko haben.

Auch mit Blick auf Krebs – mehr als 500.000 Deutsche erkranken jedes Jahr, 200.000 sterben – haben vegan lebende Menschen gegenüber der Allgemeinbevölkerung ein deutlich geringeres Risiko. Nachweisliche Vorteile ergeben sich insbesondere bei Dickdarm- und Lungenkrebs, aber auch bei Magen-, Brust- und Prostatakrebs. Das Krebsrisiko kann durch vegane Ernährung zwar nicht ausgeschlossen, aber doch entscheidend reduziert werden (wobei die unter Veganer:innen eher anzutreffende „allgemein gesündere Lebensführung“ – weniger bzw. kein Alkohol und/oder Nikotin – insofern eine nicht unmaßgebende Rolle spielen dürfte).

Nochmal ein Wort zur Milch, die ja immer noch als gesundes Nahrungsmittel gilt. Inzwischen mehren sich die wissenschaftlichen Beweise für die Schädlichkeit von Kuhmilch für menschlichen Konsument:innen. Kuhmilch kann bei Kindern – bei menschlichen – Asthma, Atemwegsinfekte und Mittelohrentzündungen begünstigen, auch Allergien jeder Art werden auf Milchkonsum zurückgeführt. Sie nützt überdies nicht der

Knochengesundheit, wie immer wieder und immer noch behauptet wird. Ja, schlimmer noch: sie erhöht das Krebs- und das Sterberisiko. Mehrere Studien zeigen auch einen Zusammenhang zwischen Diabetes Typ 1 und häufigem Milchkonsum.

## **Worauf ist bei veganer Ernährung zu achten?**

Besonders zu achten ist vor allem auf die ausreichende Zufuhr von Eisen, Kalzium und Vitamin B12. Weizenkleie zum Beispiel ist ein wertvoller Eisenlieferant: die ideale Grundlage für ein Vegan-Frühstück. Auch Hülsenfrüchte, Kürbiskerne und Sesam gehören dazu. Kalzium liefert grünes Blattgemüse wie Feldsalat, Grünkohl oder Spinat. Mandeln oder Walnüsse decken den Zinkbedarf ab; vor allem aber Erdnüsse, die eigentlich zu den Hülsenfrüchten und nicht zu den Nüssen gehören, sind bekannt für ihren hohen Zinkanteil.

Für Vitamin B12 gibt es durchaus pflanzliche Quellen wie Chlorella- und Spirulinaalgen, aber unter Ernährungswissenschaftlern wird bezweifelt, dass pflanzliches Vitamin B12 für den menschlichen Körper tatsächlich ausreichend verwertbar ist. Zu empfehlen ist insofern – um auf der sicheren Seite zu sein – synthetisch hergestelltes Vitamin B12.

## **Weshalb halten trotz der Win-win-Situation für alle Beteiligten so viele Menschen am Fleischkonsum fest?**

Niemand kommt mit festgelegten Ernährungs- oder Geschmacksgewohnheiten auf die Welt, vielmehr werden wir ab frühester Kindheit darauf konditioniert – von den Eltern wie auch der Kultur in der wir leben –, was wir als richtige, wichtige und wohlschmeckende Nahrung empfinden bzw. zu empfinden haben. Deshalb gibt es da auch so große kulturelle Unterschiede: Menschen, die in der einen Kultur geprägt wurden, empfinden ein bestimmtes Gericht als Delikatesse – gebratene Schweinehoden zum Beispiel –, während es Menschen aus einer anderen Kultur so davor graust, dass sie sich schütteln und sie so etwas nie essen würden.

Die Vorstellung, was gut oder schlecht schmeckt, ist genauso anerzogen wie religiöse Vorstellungen, die ja auch in früher Kindheit geprägt werden



und ebendeshalb auch genauso schwer loszuwerden sind. Niemand wird als Christ, Jude oder Muslim geboren, sondern wird auf dem Wege der Sozialisation dazu gemacht. Mit Ernährungsvorlieben ist das ganz ähnlich, sie werden wie Glaubensdogmen in früher Kindheit grundgelegt und später mit dem gleichen Glaubensfanatismus verteidigt. Zumal religiöse Dogmen oft mit Ernährungsdogmen bzw. Ernährungstabus einhergehen: man muss, um rechtschaffenen Gläubiger zu sein, dies essen, oft auch noch in ritueller Form, und jenes unbedingt meiden: haram, kosher, am Freitag nur Fisch ...

Wenn es um die Ausbeutung von Tieren geht, ob für die eigene Ernährung oder für andere Zwecke, kennt keine der abrahamitischen Religionen auch nur die geringste Einschränkung. Alle handeln nach der Anordnung Gottes aus dem 1. Buch Moses: „Machtet sie euch unterthan und herrschet: Furcht und Schrecken vor euch über alle Tiere“.

## Wo und wie kann man sich weiter informieren?

Es hat wohl in keinem Bereich des Buchhandels in den letzten Jahren derartige Zuwachsraten gegeben wie bei Literatur zur veganen Ernährung: Hunderte von Koch- und Rezeptbüchern finden sich mittlerweile auf dem Markt. Als Grundlagenbuch zum Veganismus zu empfehlen ist in jedem Fall die sogenannte *China Study* von Colin Campbell oder – wer es ganz ausführlich haben mag – auch das 670-Seiten-Mammutwerk *Veganismus* von Christian Koeder. Ansonsten zu empfehlen ist Melanie Joys Buch *Warum wir Hunde lieben, Schweine essen und Kühe anziehen*. Daneben gibt es eine ganze Reihe veganer Magazine und Periodika, beispielsweise *Pro-Veg*, *vegan* oder *Vegan World*.

Wer einen Blick ins Netz wirft, kommt leicht ins Schleudern: das Schlagwort „vegan“ zeitigt bei *Google* mehr als zwei Milliarden Treffer, darunter auch reichlich Abseitiges aus Esoterik und Paramedizin bis hin zu hanebüchenem Unfug, wie ihn eingefleischte Antiveganer vom Schlage eines Udo Pollmer oder Klaus Alfs (*Don't Go Veggie!*, 2017) verbreiten, die, weitgehend frei von Fakten und Evidenz, daherschwätzen, fleischlose Ernährung sei schwer gesundheitsschädlich und schon allein deshalb verwerflich, weil schließlich auch Hitler Vegetarier oder gar Veganer war. Was gar nicht stimmt, aber selbst wenn er es gewesen wäre, spräche das natürlich nicht gegen fleischlose Ernährung. So wenig wie der Umstand, dass er einen Schäferhund hielt, nun gegen die Haltung von Schäferhunden spricht.

---

Empfehlenswert ist es auch, im Netz bei seriösen Organisationen wie *ProVeg* vorbeizuschauen, auch bei *Vegan News*, *Animals Rights Watch* oder der *Albert-Schweitzer-Stiftung* und dort weitere Infos über tierethisch motivierten Veganismus einzuholen. Dort kann man sich auf Wunsch auch mit anderen Veganerinnen und Veganern austauschen. Wer Einkaufsquellen oder Restaurants sucht, ist bei *veganguide.org* gut aufgehoben. #2/21