

goVegan #1

ICH ESS'

BLUMEN

// hA senkollektiv //

Warum vegan?

Du liebst Tiere?

Du interessierst dich für eine **vegane Lebensweise**? Vielleicht bist du sogar schon den Schritt gegangen und **verzichtest auf Fleisch**, kannst aber deine Finger nicht von diesem leckeren **Käse** lassen? Oder du findest Fleisch einfach zu lecker um es nicht zu essen? Immerhin essen Menschen ja schon immer Fleisch und als **Allesfresser** müssen wir uns ja **ausgewogen** ernähren...

Nunja. Wir sind Allesfresser, das stimmt. Das bedeutet ebenfalls, dass wir in der Lage sind, unsere Nährstoffe aus pflanzlicher Nahrung zu beziehen und **nicht auf tierische Nährstoffe angewiesen** sind. Sie sind sicher eine Ergänzung und in einigen Teilen der Welt für die dortige Ernährung essentiell.

In unserer Gesellschaft haben wir das Privileg, die **Entscheidung aktiv treffen zu können**, was wir essen wollen und was die Konsequenzen daraus sind.

Auch wenn du Fleisch isst – in den meisten Fällen tust du dies vermutlich, weil „es

halt schon immer so war“ – solltest du dich mit den **Fakten auseinandersetzen** und die **Entscheidung**, Fleisch zu essen, **bewusst treffen**. So, wie du dich jeden Tag 3 x entscheidest, was du isst.

Das Problem ist nicht, dass Menschen Tiere essen, um selbst nicht zu verhungern.

Das Problem, oder besser, die Probleme^{1,2}, denen wir in der heutigen Zeit gegenüberstehen, sind u. a. die menschengemachte **Klimakrise**, starker **Zuwachs der Weltbevölkerung**, was u. a. zu **Nahrungsmittelknappheit** führen wird und **Zivilisationskrankheiten** wie bspw. **Krebs**³ und **Diabetes**, die zu einem beträchtlichen Teil durch unserer stark auf tierischen Produkten basierenden Ernährung entstehen und wachsen.

Was hat das mit mir zu tun?

Laut der Heinrich-Böll-Stiftung werden für jede*n Deutsche*n im Schnitt zwischen **635 und 715 Tiere getötet.**^{4,5}

Diese Tiere werden nur geboren, um geschlachtet und gegessen zu werden.

Ohne unsere Lust nach Fleisch würden sie nicht existieren. Sie selbst müssen große

Mengen an Futter fressen, was weltweit riesige Anbauflächen benötigt. **Massen-**

tierhaltung ist u.a. hauptverantwortlich für die gefährlich schnelle Rodung des

Amazonasregenwaldes. Mittlerweile ist der Punkt erreicht, wo der Amazonas mehr

CO₂ produziert als er in Sauerstoff umwandelt.⁶ **Prekäre Arbeitsverhältnisse** ge-

hören in der Massentierhaltungsindustrie zum Standard, auch in Deutschland.⁷

Billiglohn-Arbeiter*innen, die ausgebeutet werden und psychisch schwer

ertragbare Arbeit verrichten müssen. Die sich selbst in Gefahr bringen, damit der

Konzern wettbewerbsfähig bleibt, um Wurst und Fleisch zum **Billigpreis** anbieten

zu können.

Tiere, Menschen, Umwelt – alle leiden unter diesen Umständen. Aber der Markt

verlangt nach mehr Fleisch und mehr Tierprodukten.

Da die Politik nichts tut, um das zu regulieren und bestehende Gesetze überhaupt zu kontrollieren, gibt es zum jetzigen Zeitpunkt nur die eine Möglichkeit, selbst den persönlichen Konsum von Fleisch- und Tierprodukten herunter zu schrauben.

Ja, das schmeckt so lecker, aber ist es das ganze Leid wert?

Mit einer veganen Lebensweise

- müssen im Schnitt ca. 36 Tiere pro Jahr für dich **nicht getötet** werden
- sparst du ca. **2 Tonnen Treibhausgase** pro Jahr ein (das ist effektiver als Elektroauto fahren...)⁸
- ermöglichst du, dass auf weniger Fläche mehr **Nahrung für alle Menschen** angebaut werden kann (bei rein pflanzlicher Ernährung würden nur ca 1/3 der Anbauflächen benötigt werden)
- tust du etwas gutes für dich und deine **Gesundheit**

Ich esse ja nur Bio-Fleisch, und auch nur ganz selten ...^{9 10}

Oft gehörtes Argument, der tatsächliche Anteil Bio-Fleisch liegt bei ca. 2 %, Massentierhaltung bei 98 % (ja, in Deutschland, in den meisten anderen Teilen der Welt dürfte das noch anders aussehen).¹¹

Abgesehen davon, dass es mathematisch nicht möglich ist, dass so viel Bio-Fleisch verzehrt wird, wie behauptet, geht es den Tieren dort auch nicht unbedingt besser, da sich das Bio-Siegel nicht als Tierwohl-Siegel versteht, sondern hauptsächlich auf den Anbau von Pflanzen und den Verzicht auf Pestizide bezieht.¹²

„Wildfleisch“ ist tatsächlich das ökologisch am ehesten vertretbare Fleisch, jedoch nicht weit verfügbar und häufig ebenfalls durch undurchsichtige und problematische Jagdmethoden kritisch zu betrachten (Tiere werden häufig illegalerweise angefüttert). Zudem leben die Tiere häufig in Gatterhaltung, da der Bedarf an

Wildfleisch allein durch frei lebende Tiere nicht zu decken ist.

**Ich bin Vegetarier*in!
Lass mich in Ruhe,
ich rette schon Tiere!**

Kühe geben, wie alle Säugetiere, nur Milch, wenn sie ein Kalb geboren haben.

Das Kalb ist auf diese Muttermilch angewiesen, aber der menschliche Bedarf ist hoch. Das Kalb existiert nur, damit die Mutterkuh Milch produziert und wir unseren heiß geliebten Käse essen können.

Es wird seiner Mutter innerhalb der ersten Tage entrissen und entweder getötet oder ebenfalls in den Verwertungskreislauf der Milchwirtschaft eingegliedert. Die Mutterkuh wird entsprechend erneut geschwängert („besamt“), um weiter Milch zu produzieren und die Qual beginnt

von vorne. Die zu Hochleistung verdammten Tiere haben **entzündete Euter**, werden mit **Antibiotika** gefüttert und haben nachweisbar mit der Trauer einer Mutter, der ihr Baby weggenommen wurde, zu kämpfen — nach jeder Geburt mehr.

Sie stehen dicht an dicht, sind permanentem Stress ausgesetzt und schon nach wenigen Jahren ausgelaugt.

Die Herden produzieren große Mengen **Methan** — ein an der Klimakrise beteiligtes Gas, und Gülle, die wiederum das Grundwasser vergiften kann.

Außer dem Menschen trinkt kein anderes Lebewesen nach dem Säuglingsalter noch Muttermilch, oder gar die Milch einer anderen Spezies. Die Milch ist den Bedürfnissen des Babys angepasst, Kühe und Menschen haben einen unterschiedlichen Nährstoffbedarf.

Viele Vegetarier*innen würden gerne vegan leben, haben aber das Gefühl es nicht zu schaffen, weil sie nicht am **Käse** vorbeikommen.

Tatsächlich gibt es im Käse Stoffe, die abhängig machen. Im Magen wird das Protein **Casein** zu **Casomorphin** umgewandelt, welches im Gehirn an den gleichen Rezeptoren andockt wie **Heroin**.¹³

Daher ist es für viele so schwer, an der Käsetheke vorbeizugehen.

 **Auch hier kann die 30-Tage Challenge helfen.**

Was an der Milch- und Eierindustrie inakzeptabel ist, könnt ihr in den Dokus (S.30) und im Internet sehen.

Was jetzt genau eigentlich?

Die **Vegan Society** definiert **Veganismus** folgendermaßen:

„Veganismus ist eine Philosophie und eine Lebensweise, die versucht – soweit in der Praxis durchführbar – alle Formen der Ausbeutung und Grausamkeiten an Tieren für Essen, Kleidung und andere Zwecke zu vermeiden; und in weiterer Folge die Entwicklung und Verwendung von tierfreien Alternativen zu Gunsten von Mensch, Tier und Umwelt fördert. In Bezug auf die Ernährung bedeutet dies den Verzicht auf alle Produkte, die zur Gänze oder teilweise von Tieren gewonnen werden.“ ¹⁴

Damit ist auch klar: Der Veganismus ist keine reine „Diät“ oder „Ernährungsweise“. Der Veganismus als Lebensweise fordert radikale, d. h. grundsätzliche, Veränderung der Betrachtung und Bewertung der Verhältnisse und beruht mehr auf **moralisch-ethischen Grundsätzen**, als allein auf Geschmack und persönlichen, gesundheitlichen Gründen.

Vegan zu leben bedeutet, Tierleid und Leid allgemein, auf allen Ebenen so gut wie möglich, zu vermeiden.

Du musst jetzt natürlich nicht von jetzt auf gleich dein Leben 180° drehen und sofort alle Lederschuhe und Wollmützen wegwerfen. Genauso wenig, wie den Inhalt deines Kühlschranks. Wegschmeißen bedeutet, dass die Tiere letztlich auch ohne Sinn getötet wurden. Wenn du **nach und nach** einen veganen Lebensstil in deinen Alltag einbaust, wird es leichter.

Step by step – du brauchst neue Schuhe? Falls du keine gebrauchten findest, such' mal nach fair gehandelten, veganen Alternativen! Heute Abend was leckeres **kochen**? Guck mal, ob du es schaffst, ohne tierische Produkte auszukommen – mach ein Spiel draus...

Auf diese Art gewöhnst du dich daran und mit der Zeit wirst du merken, wie einfach es

eigentlich ist. Besonders in der Anfangszeit kann es passieren, dass du mal so richtig **Bock auf Käse** oder Fleisch hast. Es gibt mittlerweile unzählige vegane **Alternativen** dazu, die mal mehr und mal weniger gut sind. Wenn du einen „**Rückfall**“ hast und trotzdem reinbeißt, sei gutmütig zu dir und denk nicht, dass du es nicht schaffst, vegan zu leben. Es dauert eben, bis sich **Gewohnheiten ändern** und der gute Wille zählt. Die „cravings“ werden mit der Zeit abnehmen.

1000 „unperfekte“ Veganer*innen sind besser als ein „perfekte*r“ Veganer*in. Das Ziel ist, Tierleid zu verringern und jede*r sollte das in ihren/seinen Möglichkeiten liegende dazu beitragen.

Nach etwa 21 Tagen wird
eine Handlung zu einer
Gewohnheit.

Nach ca. 90 Tagen wird
eine neue Gewohnheit zu
einem neuen Lebensstil.

Durchhalten!

Soja für Massentierhaltung 80%

Aber das Soja!

Häufig kommt das Argument, **Soja** sei ja das **viel schlimmere** Problem.

Der Anbau von Soja benötigt viel Land und Wasser, das ist richtig. Was dort meistens nicht erwähnt wird ist, dass **>80%** des weltweiten Sojas als **Tierfutter** eben dieser Massentierhaltungsindustrie angebaut wird.¹⁵

D.h. wir schaffen es momentan nicht, 8 Milliarden Menschen zu ernähren (obwohl wir genügend Ressourcen haben), aber konnten in 2020 locker knapp 1 Milliarde Rinder¹⁶, mehr als

680 Mio Schweine¹⁷ und ca 26 Mrd Hühner¹⁸ durchfüttern. Wenn wir weniger „Schlachtvieh“ füttern müssen, bleibt mehr für uns alle. Und zwar mehr Land, mehr Nahrung und mehr Wasser. Weniger Krankheiten und Leid.¹⁹ Mehr Platz für Leben und hochwertigere Nahrungsmittel.

Und was ist mit dem Östrogen im Tofu?

Phytoöstrogen, welches im Soja vorhanden ist, ist für den Menschen nicht gefährlich.²⁰ Ein Glas **Bier** enthält mehr davon. In Asien ist Soja und Tofu ein Grundnahrungsmittel.

Und rate mal, was Tieren so ins Futter gemischt wird, was dann später bei dir ankommt...

...ist das nicht ungesund?

Man erfährt immer wieder von ehemaligen Veganer*innen, die erklären, dass ihnen die vegane Ernährung nicht gut getan oder sogar geschadet habe.

Was die meisten dieser Menschen vereint, ist, dass sie sich offenbar nicht genug mit der vollwertigen pflanzlichen Ernährung beschäftigt haben. Durch falsche und/oder einseitige Ernährung können **Mangelercheinungen** auftreten, die z. T. **sehr gefährlich** werden können. Daher ist es manchmal ratsam, mit dem Arzt oder der Ärztin zu sprechen und sich Tipps von Ernährungswissenschaftler*innen zu holen.

Egal, wie du dich ernährst,
achte auf deine Nährstoffe!

Vitamin B12 musst du bei einer rein pflanzlichen Ernährung **supplementieren**, da führt kein Weg dran vorbei. Aber das wird Tieren auch zugefüttert, also lässt du tatsächlich nur den Zwischenschritt aus.²¹

Auch bei anderen seltenen Nährstoffen musst du aufpassen, dazu später mehr. **Proteine** wirst du jedoch reichlich bekommen können.

Die Weltgesundheitsorganisation spricht sich ebenso wie andere große Gesundheits- und Umweltorganisationen für eine pflanzenbasierte Ernährung aus.^{22 23}

Und jetzt soll ich selber kochen oder was?

Keine Angst, es gibt auch vegane Restaurants und sogar Tiefkühlpizza... Mach dir den Einstieg leichter – kochen soll Spaß machen. Koche zusammen mit Freund*innen und fangt mit euren **Lieblingsrezepten** an, veganisiert sie und ihr werdet sehen: so schwer ist das gar nicht.

Es gibt eine Menge wunderschöner veganer Rezepte, die **sehr leicht** zu machen sind. Auf den letzten Seiten zeigen wir, welche Nahrungsmittel dabei eine besondere Rolle spielen.

Sei nicht wie die Leute im Internet, die ein halbes Jahr lang nur **Spaghetti mit Bohnen** essen und sich dann wundern, dass sie **krank** werden. Wenn du das mit dem Kochen einigermaßen hinbekommst, wird der Teller schön Bunt sein und du wirst viele neue **Geschmackserlebnisse** haben. Dann wird es sich auch nicht wie Verzicht anfühlen.



Die **30-Tage Challenges** von PETA oder VeganEasy sind eine gute Möglichkeit, das vegane Leben kennenzulernen.

Woher soll ich wissen, was da drin ist?

Aller Anfang ist schwer... wenn du Tierleidfreie Produkte haben möchtest, musst du suchen. Du gewöhnst dich schnell daran, bei Lebensmitteln die **Inhaltsstofflisten** durchzulesen. Es gibt sogar **Apps**, die dabei helfen. Mit der Zeit weißt du dann auch, was vegan ist und musst nicht mehr so lange suchen.

Manche Supermärkte kennzeichnen mittlerweile vegane Produkte, bei anderen wird es schon schwieriger. Du wirst sehen und dich wundern, in wie vielen Produkten augenscheinlich völlig unnötig Tierprodukte wie **Milchpulver** oder **Eiweißpulver** oder sogar Schweineborsten enthalten sind, meistens lediglich als Füllmaterial.

Wenn das Vegan-Label der **European Vegetarian Union** drauf ist, könnt ihr euch sicher sein, dass kein Tierleid drin ist.



TIPP: Milch und Eier müssen auf Verpackungen hervorgehoben werden.

Wenn dort allerdings steht, dass „Spuren“ von XY enthalten sein können, mach dir keine Sorgen, das Produkt kann trotzdem vegan sein.

Zur Herstellung von 1 kg oder 1 l wird an Wasser benötigt:

Fleisch | 15.455 l



Käse | 5.000 l



Reis | 3.400 l



Eier | 3.300 l



Zucker | 1.500 l



Weizen | 1.300 l



Milch | 1.000 l



Äpfel | 700 l



Bier | 300 l



Kartoffeln | 255 l



Tomaten | 184 l



Möhren | 131 l



1 Badewanne entspricht
ca. 140 l Wasser

Was passiert mit dem Körper, wenn man sich rein pflanzlich ernährt? ²⁴

„Let your food be your medicine“ – unsere Nahrung ist unser Treibstoff. Man könnte auch sagen: „Du bist was du isst“.

Das **Verdauungssystem** arbeitet mit Mikroorganismen zusammen, die zum Teil aus unserer Nahrung stammen. Wenn du von omnivorer Ernährung auf eine vollwertige pflanzliche umsteigst, verändert sich deine **Darmflora**.

Pflanzliche Nahrung wird auch **schneller verdaut**, daher wirst du regelmäßiger deine Toilette besuchen gehen. Generell wirst du schon bald weniger Probleme mit deiner Verdauung haben als vorher.²⁵

- Der Geschmackssinn verändert sich.
- Du wirst dich wacher, fitter und gesünder fühlen
- Pflanzliche Ernährung hilft bei Übergewicht
- Der Cholesterinspiegel sinkt
- Der Blutdruck sinkt
- Das Risiko an Krebs zu erkranken sinkt
- Die Lebenserwartung steigt
- Diabetes Typ 2 kann durch vollwertig pflanzliche Kost gemildert oder gar geheilt werden²⁶
- Der Zellalterungsprozess wird verlangsamt

Potenziell kritische Nährstoffe in der veganen Ernährung

PROTEIN (Vollkorn-) Getreide, z. B. Haferflocken, Hülsenfrüchte, Pseudogetreide, Nüsse & Saaten, Soja, Tofu, Hummus

CALCIUM Amaranth, Brokkoli, Feigen, grünes Gemüse, Haselnüsse, Mandeln, Mineralwasser, Mohn, Sesam, Tofu

EISEN Hülsenfrüchte, Kürbiskerne, Nüsse, Pseudogetreide, Vollkorngetreide, Trockenfrüchte wie Aprikosen & Datteln, grünes Blattgemüse

ZINK Kürbiskerne, Linsen, Nüsse & Saaten, Pseudogetreide, Vollkorngetreide wie Haferflocken

JOD Algen (z. B. Nori-Algen), Jodiertes Speisesalz, Pilze

SELEN Paranüsse, Linsen, Reis, Champignons

RIBOFLAVIN (VITAMIN B2) Hefeflocken, Vollkorngetreide, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Pseudogetreide, Sesam

OMEGA-3-FETTSÄUREN Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen, Leinöl, Rapsöl, Algenöl, -kapseln

VITAMIN D April-Oktober: Eigensynthese unserer Haut durch die Sonne.

Wintermonate: Supplement

VITAMIN B12 Supplement, ganzjährig

Was kann man denn dann essen?

EIN PAAR BEISPIELE:

Frühstück:

Müsli oder Porridge mit Nüssen, Saatenmix, Datteln, Banane, Apfel, Heidelbeeren, Joghurt und Hafermilch (selbstgemacht), Tee

Vollkornbrot mit Gemüseaufstrichen, Tomaten, Avocado, Vegemite, Saft, Tee

Overnight Oats, Saaten, Nüsse, Obst

Mittag:

Hummus, Falafel, Salat, Avocados

Nudelsalat, Gemüse, Saaten, Kürbiskerne, Pinienkerne, veganer Feta

Smoothie

Abend:

Reis, Linsen, Bohnen, Gemüse, Tofu

Ofengemüse, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Brokkoli, Möhren, Paprika, Zucchini, Aubergine Dip mit Tahini und Paprika

Endnoten

Stand: 13.10.21

- 1 <https://www.zeit.de/wissen/umwelt/2012-07/klimakiller-fleisch>
- 2 <https://www.zeit.de/wirtschaft/2012-11/klima-ernaehrung-wwf>
- 3 <https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/who-wurst-krebserregend>
- 4 https://de.wikipedia.org/wiki/Fleischkonsum_in_Deutschland
- 5 <https://de.wikipedia.org/wiki/Fleischatlas>
- 6 <https://www.theguardian.com/environment/2021/jul/14/amazon-rainforest-now-emitting-more-co2-than-it-absorbs>
- 7 <https://www.dgbrechtsschutz.de/recht/arbeitsrecht/ueberstunden/themen/beitrag/ansicht/>
- 8 <https://utopia.de/vegan-treibhausgase-co2-137342/>
- 9 <https://utopia.de/neue-studie-fleisch-milch-haben-groessten-umwelt-einfluss-92556/>
- 10 https://www.boell.de/sites/default/files/2021-01/Fleischatlas2021_o.pdf
- 11 <https://www.foodwatch.org/de/informieren/bio-landwirtschaft/zahlen-daten-fakten/>
- 12 <https://de.wikipedia.org/wiki/Bio-Siegel#Kriterien>
- 13 <https://www.businessinsider.de/wissenschaft/kaesehat-suchtpotenzial-wie-harte-drogen-2015-12/>
- 14 <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>
- 15 <https://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/produkte-aus-der-landwirtschaft/soja/>
- 16 <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/28931/umfrage/weltweiter-rinderbestand-seit-1990/>
- 17 <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/28799/umfrage/schweinebestand-weltweit-seit-1990/>

- 18 <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/28766/umfrage/huehnerbestand-weltweit-seit-1990/>
- 19 <https://www.boell.de/de/2015/01/08/futtermittel-viel-land-fuer-viel-vieh>
- 20 [https://www.fertstert.org/article/Soo15-0282\(10\)00368-7/fulltext](https://www.fertstert.org/article/Soo15-0282(10)00368-7/fulltext)
- 21 <https://de.wikipedia.org/wiki/Cobalamin>
- 22 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- 23 <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/sustainability/plate-and-planet/>
- 24 <https://www.vegan.at/inhalt/dge-positionspapier-zu-veganer-ernaehrung>
- 25 <https://www.myself.de/leben/ernaehrung/vegane-ernaehrung/>
- 26 <https://albert-schweitzer-stiftung.de/themen/vegan-gesund>

Vegane Ernährungspyramide und Infos zu Nährstoffen:

<https://proveg.com/de/ernaehrung/veganer-ernaehrungsteller/>

<https://welivevegan.com/naehrstoffmangel/>

<https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/die-aktuelle-vegane-lebensmittelpyramide>

<https://www.edeka.de/ernaehrung/spezielle-ernaehrung/vegane-ernaehrung/index.jsp>

Dokus, Netflix und YouTube:

Gabel statt Skalpell
Earthlings
Cowspiracy
Seaspiracy
What the Health
Game Changers
Vegan ist ungesund

Apps:

VeganStart (30 Tage Challenge)
HappyCow (Restaurants in der Nähe finden)
CodeCheck (Produkte scannen)
VeganRadar (was gibt's wo?)
Too Good To Go (weniger Abfall!)

weitere gute Tipps und Tricks:

[**https://proveg.com/de/**](https://proveg.com/de/)

[**https://vegan-taste-week.de/info/alltagstipps**](https://vegan-taste-week.de/info/alltagstipps)

[**https://www.veganeasy.org/**](https://www.veganeasy.org/)

[**https://welivevegan.com/**](https://welivevegan.com/)

r/vegan (reddit)

@hasenkollektiv

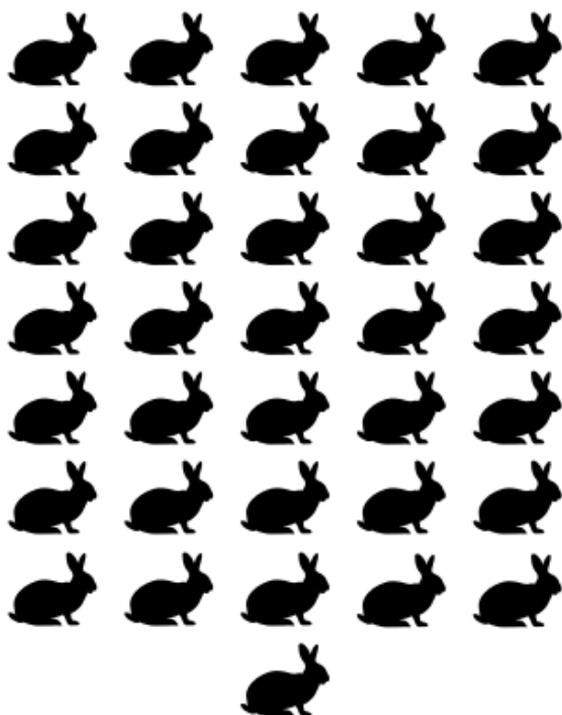
Zu faul zum tippen?



MOVIE NIGHT
earthlings.de



30-TAGE CHALLENGE
veganstart.de



Mit einer veganen
Lebensweise müssen im Schnitt
ca. **36 Tiere** pro Jahr für dich
nicht getötet werden.

Gebt das Heft weiter,
wenn ihr fertig seid!