

Mitgefühl beginnt auf deinem Teller

Ich möchte niemanden missionieren. Es ist jedoch Fakt, dass für Steaks, Chicken-Wings und Fischfrikadellen Tiere sterben. Kaum einer bedenkt, was hinter dem abgepackten Stück Fleisch oder Fisch steckt, wenn er es aus dem Kühlregal nimmt. Dass es von einem Lebewesen stammt, das geatmet und gefühlt hat. Ein Lebewesen, das sterben musste, um später einmal auf einem Teller zu landen.

Die Zustände in den Mastanlagen sind erbärmlich und selbst in Bio-Betrieben vegetieren Kühe, Hühner und Schweine oft nur noch vor sich hin – bei den Massen an tierischen Produkten, die produziert und verzehrt werden, ist es kein Wunder, dass die Kontrollen zu

wünschen übrig lassen. Und selbst wenn die Richtlinien eingehalten werden: **Was ist schon artgerecht?**

Sterben müssen Nutztiere alle – auch Bio-Lämmer werden nicht in den Tod gestreichelt. Natürlich muss jeder selbst entscheiden, ob er dieses System unterstützen möchte – ich finde aber, dass man sich diese Tatsache bewusst machen und nicht mit Scheuklappen durch die Welt gehen sollte. Du möchtest an diesem Grauen nicht beteiligt sein? Dann sei es auch nicht.

Du hast es in der Hand – denn letztendlich entscheiden wir Konsumenten über Angebot und Nachfrage.

Vegan für den Klimaschutz

Der **Klimawandel** ist ein Thema, das uns alle betrifft – und es ist toll, wie viele Menschen sich aktuell für den Schutz unserer Erde einsetzen. Aber hast du schon einmal darüber nachgedacht, wie viel das Ganze mit dir selbst zu tun hat?

Die Brände im Regenwald entstehen nicht einfach von allein – viele von ihnen werden von Landwirten gelegt, um an weitere Flächen für die Viehhaltung oder den Anbau von Soja zu gelangen. Hier kommt es übrigens gerne mal zu Verwirrungen: Etwa 70 Prozent der weltweiten Sojaernte wird laut Bundesforschungsinstitut für Ländliche Räume, Wald und Fischerei (Stand: 2016) zu Viehfutter verarbeitet und nicht – wie oftmals behauptet wird – für die Produktion von

Sojamilch, Tofu und Co.

Wenn du dir also nächstes Mal einen Soja-Cappuccino bestellst und dir einen blöden Spruch anhören musst, kläre dein Gegenüber gerne auf – und lass dir den Cappuccino ohne schlechtes Gewissen schmecken!

Und wo wir schon dabei sind: Auch der **Wasserverbrauch** ist bei der Herstellung tierischer Lebensmittel wesentlich höher: Wenn man bedenkt, dass nach Leitzmann und Keller (Stand: 2013) allein ein Kilogramm Rindfleisch 15 400 Liter benötigt, ein Kilo Kartoffeln aber gerade mal 290 Liter, sagt das eigentlich alles, oder?

Tierische Produkte verbrauchen wesentlich mehr **Ressourcen** als pflanzliche Lebensmittel. Das ist eine Tatsache, die man beim Thema

Klimaschutz nicht einfach unter den Tisch fallen lassen sollte.

Von CO₂-Ausstoß sprechen, während man sich ein Stück Steak in den Mund steckt? Finde ich mehr als schwierig.

Für einen gesunden Körper

Herzinfarkte, Schlaganfälle, Diabetes: Die Liste der Zivilisationskrankheiten, die durch den übermäßigen Verzehr von Fleisch entstehen und begünstigt werden können, ist lang. Die Arterien verstopfen schneller, der Organismus übersäuert, die Cholesterinwerte erhöhen sich und mit jedem Bissen Fleisch werden Entzündungsprozesse im Körper ausgelöst – all das ist wissenschaftlich belegt. Naturbelassene