

Gesundheit durch vegetarische und vegane Ernährungsweise

Von Lea Ritzel

Essen ist mehr als nur eine reine Nahrungsaufnahme, welche unser physisches Überleben sichert. Was wir essen, wo wir essen, wie wir essen, warum wir essen – all das hat oftmals eine tiefere Bedeutung, welche durch unsere gesellschaftliche, soziale und kulturelle Identität geprägt ist. Der Bestandteil von tierischen Produkten in unserer Ernährung ist für uns hierbei eine Selbstverständlichkeit. Ein Jahrzehnt Vegetarierin zu sein, bedeutet eine fast regelmäßige Konfrontation mit dem Fleischkonsum – ob man es denn will, oder nicht. Die Menschen haben schon seit Ewigkeiten Fleisch gegessen, das gehört nun mal zu einem guten und gesunden Leben dazu. Oder nicht? Die meisten Menschen ändern ungern ihre Gewohnheiten oder stellen ihren Alltag infrage. Insbesondere wenn es um das Thema Essen geht, erlebe ich oftmals einen großen Widerstand gegen Veränderung. Eine Mahlzeit ohne Fleisch ist für viele eine gute Methode, um ihnen die Laune zu verderben.

Im Ernährungsreport 2018 des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) gaben 92 Prozent der Befragten an, dass es ihnen sehr wichtig ist, dass ihr Essen gesund ist. Gesundheit, da sind sich glaube ich fast alle einig, ist die wichtigste Voraussetzung für ein gutes Leben. Die These, dass Fleisch und andere tierische Produkte eine gesunde Ernährung ausmachen, ist weitverbreitet.

Proteine sind das Grundbaumaterial für unser Zellwachstum. Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Joghurt zählen zu den eiweißreichsten Lebensmitteln. Während für unsere Vorfahren vor einer Million Jahren die Evolution und das Weitergeben der eigenen Gene die höchsten Ziele waren, so will die Mehrheit der Menschen heutzutage ein gesundes und vor allem langes Leben. Während wir unseren Genen mit einer fleischreichen Kost vielleicht großen Dienst erweisen, schaden wir uns in der heutigen Zeit mit den heutigen Lebenserwartungen hingegen eher. Die meisten Befunde sprechen dafür, dass ein hoher Fleischverzehr auf Dauer ungesund ist. Gerade bei den meistverzehrtsten Fleischprodukten wie rotem Fleisch und verarbeiteten Fleischprodukten wie Wurst, Schinken usw. sollte man sich zurückhalten, da gerade letzteres zu den mit Abstand ungesündesten Proteinquellen gehört. „Woher bekommst du deine Proteine?“ Das ist so ziemlich die häufigste Frage die mir als mittlerweile Veganer*in gestellt wird. Meine Antwort: Aus Pflanzen! Elefanten, Gorillas und Nilpferde ernähren sich ausschließlich

von Pflanzen (der Körperbau und die Muskeln scheinen darunter nicht zu leiden). Pflanzenproteine (Bohnen, Linsen, Nüsse, Haferflocken, Speisepilze etc.) sind nicht nur nicht schädlich, sondern können uns sogar vor Krankheiten schützen. Vegane Ernährungsweisen können zu den gesündesten überhaupt zählen. Jahrelange Untersuchungen in Kalifornien ergaben, dass Vegetarier und Veganer eine höhere Lebenserwartung haben als Allesesser.

Doch nicht nur die eigene Gesundheit leidet unter einem zu hohen Verzehr von tierischen Produkten, sondern auch unsere Erde. Wenn es der Erde schlecht geht, wird es das den Bewohner*innen auf Dauer ebenfalls. Der gestiegene Konsum von Fleisch, Fisch, Milch und Eiern hat viele äußerst negative Folgen für die Menschheit und unsere Umwelt.

Jeder hat bestimmt bereits schon einmal von der Abholzung des Regenwalds gehört. Um die Tiere zu füttern, die wir Menschen zu unserem Nutzen halten, kaufen deutsche Landwirt*innen massenweise Soja aus außereuropäischen Ländern – vor allem aus Südamerika. Das viele Ackerland existierte ursprünglich jedoch nicht, da die meiste Fläche Südamerikas mit Regenwald und Savanne bedeckt ist. Der Regenwald ist lebenswichtig für unsere Erde, denn Bäume produzieren einen Großteil des Sauerstoffs, welchen wir alle zum Leben benötigen und entziehen der Atmosphäre Kohlenstoffdioxid, welches wichtig ist, um den Klimawandel zu bremsen.

Weltweit werden 40 Prozent des Getreides an Nutztiere verfüttert. Wenn die Menschen kein Fleisch mehr essen würden, könnten 815 Millionen Menschen mehr ernährt werden – bei einer veganen Lebensweise wären es 4 Milliarden. Je mehr die Weltbevölkerung ansteigt, desto mehr muss darauf geachtet werden, dass genug für alle da ist. Im Jahr 2016 emittierten die 20 größten Fleisch- und Milchkonzerne mehr Treibhausgase als ganz Deutschland. Für die Produktion

von einem Kilogramm Rindfleisch werden außerdem 15.500 Liter Wasser benötigt – dies wäre an sich kein Problem, wenn nicht sowieso schon Wasserknappheit herrschen würde.

Die Kosten für diese Umweltfolgen tragen wir alle. Die Luft, die wir einatmen, wird schlechter und führt zu Krankheiten. Die Klimafolgen führen zur Trockenheit und der Wasserverbrauch für tierische Produkte verschlimmert diesen Zustand.

Als ich aufgehört habe, Fleisch zu essen und nun auch auf alle anderen tierischen Produkte verzichte, kam von Außenstehenden immer die Frage auf: Was bleibt dir denn dann noch zu essen? Vielen ist die Vielfalt der veganen Ernährungsweise überhaupt nicht bewusst – wie lecker, wie abwechslungsreich, wie bunt sie sein kann (bunter als ein Steak mit Pommes, das verspreche ich Ihnen). Die Bereitschaft, alte Gewohnheiten hinter sich zu lassen, ist die Voraussetzung dafür. Man wird sich mit dem Thema auseinandersetzen müssen und es wird nicht von heute auf morgen gelingen. Doch wer den Weg wählt, der wird viele neue Lebensmittel und Geschmäcker entdecken, seiner Gesundheit etwas Gutes tun, Tiere vor grausamem Leid schützen und nachhaltig unseren Planeten schützen. Wer sich jetzt immer noch nicht für die vegetarische oder vegane Lebensweise begeistern kann – die Reduktion des Verzehrs von tierischen Produkten kann bereits erhebliche Unterschiede machen.

vhs  Volkshochschule
Neu-Isenburg e.V. 

Kursleiter/innen gesucht!

- Sie möchten sich in der Weiterbildung engagieren?
- Sie haben Erfahrung im Unterrichten?
- Sie sind kreativ und entwickeln neue Kursideen?

**Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf.
Wir freuen uns auf Sie!**

vhs Neu-Isenburg e.V.
Bahnhofstr. 2
63263 Neu-Isenburg
Telefon: 06102-254746
info@vhs-neu-isenburg.de
www.vhs-neu-isenburg.de

