

# Vegetarismus

geschrieben von Andrea

Zitat Sir Paul McCartney: "Wenn irgendjemand versucht den Planeten zu retten, ist alles was er oder sie tun muss, aufzuhören, Fleisch zu essen. Das ist das einzig Wichtige, was man tun kann. Es ist überwältigend, wenn man darüber nachdenkt. Der Vegetarismus kann sich um so viele Dinge in einem Zug kümmern: Ökologie, Hungersnot, Grausamkeit."

Zitat Jane Goodall: "Tausende von Menschen, die sagen, sie würden Tiere ‚lieben‘, setzen sich ein- bis zweimal am Tag hin, um Fleisch zu essen. Fleisch von Kreaturen, die Jeglichem beraubt worden sind, was ihr Leben lebenswert macht und die die schrecklichsten Leiden der Schlachthöfe erdulden mussten."

## Was versteht man unter vegetarisch leben?

Wenn sich jemand als Vegetarier bezeichnet, heißt das, dass er bewusst den Verzehr von Fleisch und Fisch vermeidet.

Es gibt verschiedene Formen von Vegetariern, einige schließen z.B. Nahrungsmittel aus, die von Tieren produziert werden, wie Eier, Milch und Milchprodukte oder Honig - sogenannte Veganer.

Es gibt viele verschiedene Gründe warum sich ein Mensch zum Vegetarismus entschließt. Egal ob er schon von klein auf in einer vegetarischen Familie aufwächst, oder sich erst später Gedanken darüber macht, um sich für den Vegetarismus zu entscheiden, ist es nie zu früh oder zu spät.

Sich vegetarisch zu ernähren wird immer "moderner". Die Zahl der Vegetarier in Deutschland hat sich in den vergangenen 20 Jahren mehr als verzehnfacht. Vegetarisches Essen wird verbunden mit Begriffen wie lecker, leicht und gesund.

Von Fleischessern kommen oft Sätze wie "so könnte ich nicht überleben", oder "da musst du ja verhungern, da kann man gar nichts mehr essen". Doch dem ist sicher nicht so! Auf Fleisch zu verzichten bedeutet nicht, auf Genuss zu verzichten. In der heutigen Zeit ist es ein Leichtes, sich vegetarisch zu ernähren und trotzdem gesund zu sein, wenn nicht sogar noch gesünder als mit Fleisch.

In Großstädten wie zum Beispiel Berlin, findet man sicherlich sehr viele Vegetarier. In den ländlicheren Gegenden ist diese Ernährungsweise dagegen noch nicht so stark verbreitet, aber jeder kann sich über Internet, Fernsehen o.ä. informieren.

Immer häufiger ist auf den Lebensmitteln heutzutage das „grüne V“ zu finden. Es steht für „vegetarisch“, oder für „vegan“.

In fast allen Restaurants werden vegetarische oder sogar vegane Speisen angeboten.

Zu diesem Thema hat jeder seine eigene Meinung. Jeder soll für sich entscheiden, ob und wie viel Fleisch er essen will.

Man kann niemandem etwas aufdrängen und jeder sollte für sich selbst herausfinden, was für ihn noch in Ordnung ist und was nicht. So kann ich es zum Beispiel einfach nicht mehr verantworten, dass wegen mir Tiere sterben müssen. Diese Meinung teilt sicher nicht jeder, in dieser Arbeit habe ich recherchiert warum es sich aber lohnen könnte, sich dieser Meinung anzuschließen. Denn falsch ist es sicherlich, einfach die Augen zu verschließen und zu denken, es gehe einen nichts an. Es geht nämlich jeden von uns etwas an.

Wenn die Menschen sich einmal die Zeit dafür nehmen nachzudenken was mit dem einen Stück Fleisch auf dem Teller passierte, würden es sicher viele nicht mehr essen.

Das Tier musste vor sich hin vegetieren, wurde dann, oft schwerverletzt und krank, eine lange Strecke durch Deutschland oder sogar ins Ausland transportiert und dann, oft noch bei vollem Bewusstsein, geschlachtet. Wir haben die Möglichkeit, gemeinsam viel für unser Zusammenleben mit der Natur zu verändern. Wir müssen sie nur nutzen.

## Gründe für den Vegetarismus

- Ethische Aspekte

Ethisch motivierte Vegetarier wollen grundsätzlich nicht, dass ihretwegen Tiere getötet werden. Schon seit den Anfängen des modernen Vegetarismus spielt die prinzipielle Ablehnung des Tötens eine wichtige Rolle, wobei zunächst vor allem argumentiert wurde, es fördere im Menschen die Neigung zur

Grausamkeit. Ergänzend kamen später, mit der voranschreitenden Erforschung der biologischen Verwandtschaft von Mensch und Tier, Überlegungen hinzu, die tierisches Leben in die Nähe des menschlichen rücken.

- Gesundheitliche Aspekte

Einer vegetarischen Ernährung werden gesundheitlich viele Vorteile zugeschrieben. Der Vegetarierbund beruft sich auf Studien, denen zufolge der durchschnittliche Gesundheitsstatus der untersuchten Vegetarier besser ist als derjenige des Bevölkerungsdurchschnitts. Einige Studien ergaben, dass Vegetarier seltener an Erkrankungen wie Übergewicht, Arteriosklerose, Altersdiabetes und Krebs leiden.

- Ökonomische und ökologische Aspekte

Manche Vegetarier argumentieren, dass Massentierhaltung die Umwelt stärker belastet als der Anbau von Pflanzen. Neben der Grundwasserbelastung durch tierische Ausscheidungen gilt das auch durch den Stoffwechsel von Wiederkäuern produziertes Methan als wirksames Spurengas beim Klimawandel. Eine im Auftrag der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) durchgeführte Studie schreibt der Viehwirtschaft mehr Treibhausgas-Ausstoß zu, als dem gesamten Transport- und Verkehrsbereich.

- Religiöse und kulturelle Einstellungen

In außereuropäischen Kulturen ist Vegetarismus nur in Traditionen indischen Ursprungs anzutreffen. Strengen Vegetarismus praktizieren alle Anhänger des Jainismus und einzelne Richtungen des Hinduismus sowie manche Buddhisten. Die Motivation ist ihnen allen gemeinsam. Es ist in erster Linie das Gebot der Gewaltlosigkeit, welches das Verletzen und Töten untersagt und daher verbietet, davon auf irgendeine Weise zu profitieren. Milch und Milchprodukte sind in allen diesen asiatischen Traditionen erlaubt.

### **Arten der fleischlosen Ernährung**

Vegetarier ist nicht gleich Vegetarier. Grundsätzlich kann man den Vegetarismus in 4 verschiedene Gruppen aufteilen.

Ovo-Lacto-Vegetarier:

Die am weitesten verbreitete Form der vegetarischen Ernährung. Ovo-Lacto-Vegetarier essen zusätzlich zu der pflanzlichen Kost auch noch Milch, Milchprodukte, Eier oder Honig. Bei dieser Form sind Mangelerscheinungen kaum zu befürchten.

Lacto-Vegetarier:

Verzichten neben Fleisch und Fisch auch auf Eier. Essen aber Milchprodukte.

Ovo-Vegetarier:

Verzehren keine Milch und Milchprodukte, dafür aber Eier.

Veganer:

Diese Gruppe lebt den vegetarischen Gedanken sehr weit. Verschmähen alle tierischen Produkte (Lederwaren) und Nahrungsmittel, die irgendwo mit Tieren zu tun haben (Milch, Eier, Honig).

Weitere Arten (zählen nicht direkt zu den Vegetariern):

Ovo-Lacto-Pisce-Vegetarier:

Zusätzlich zu Eiern und Milch wird hier auch Fisch gegessen.

Puddingvegetarier:

Der Verzicht auf Fleisch steht hier nicht im Vordergrund, sondern eher der Verzicht auf Fett im Rahmen eines falschverstandenen Schlankeitswahns und Diät-Gläubigkeit. Auf dem Speiseplan steht daher meist Joghurt, Molke und andere leichtverdauliche Löffel-Speisen. Der Puddingvegetarier weiß zwar, was er nicht essen will – ist sich aber nicht schlüssig, was er stattdessen essen soll. Typisch ist hier eine einseitige, unausgewogene Ernährung, die meist von jungen Frauen ohne Kocherfahrung praktiziert wird.

Fruitarier (Frugivoren):

die Fruitarier vermeiden es, Pflanzen und Tiere für ihren eigenen Verzehr zu »töten«. Ihre Ernährung beschränkt sich auf Früchte, Beeren, Nüsse und Samen.

Pescetarier:

Essen kein Fleisch, aber Fisch. Ebenso können sie Eier, Milch- und Milchprodukte essen.

### **Mangelercheinungen?**

Führende Gesundheitsexperten stimmen zu, dass eine ausgewogene pflanzliche Ernährungsweise – sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern – wesentlich gesünder ist, als eine Ernährungsweise, die Fleisch beinhaltet.

Wichtige Stoffe für jeden Mensch: Eiweiß, Eisen und Vitamin B12

Laut Aussage von Medizinern nehmen Vegetarier eine ausreichende Menge an Eiweiß zu sich und dies ohne besonders auf ihre Ernährung achten zu müssen.

Zu den gesunden vegetarischen Eiweißquellen zählen:

Getreide, Hafermehl, Erdnussbutter, Bohnen, brauner Reis, Erbsen, Linsen, Tofu, Sojadrink, Nüsse, Samen, Pilze sowie vegetarische Burger und Hotdogs.

Im Vergleich hierzu wird der übermäßige Konsum von zu viel Tierischem Eiweiß mit Osteoporose in Verbindung gebracht.

### **Tierschutz**

Tiere sind intelligente Lebewesen. Menschen nehmen sich einfach das Recht, über Leben und Sterben der Tiere zu entscheiden. Über was sich daher viele nicht im Klaren sind: Fleisch essen ist Mord.

Die Tiere werden oft in Massenhaltung gehalten und warten eigentlich nur darauf, bis sie zum Schlachthof transportiert werden. Jeder Mensch, der einmal gesehen hat wie es in einem Schlachthof zugeht, sollte doch sofort aufhören, Fleisch zu essen.

Wenn sich der Mensch als die „Krone der Schöpfung“ sieht, berechtigt ihn dies nicht, andere zu töten.

Mit einem normalen Menschenverstand sollte das Motto nicht sein: „fressen und gefressen werden“ sondern „leben und leben lassen“. Dies spräche für ein vorbildliches Denken von der „Krone der Schöpfung“.

### **Was kann man für den Tierschutz tun?**

Mit dem Vegetarismus kann der Mensch den größten Tier- und Umweltschutz leisten. Wir können tagtäglich hinschauen, wo Tiere misshandelt werden und mit der Unterstützung eines Tierschutzvereins etwas dagegen unternehmen.

Man kann den Tierheimen und den Tierschutzvereinen Geld oder Sachspenden geben, denn sie Tierschutzvereine arbeiten alle ehrenamtlich, das heißt sie bekommen keine Unterstützung vom Staat, sie können nur von den Spenden überleben.

Man kann den Tierheimen in der Umgebung Unterstützung anbieten. Diese benötigen oft Leute, die zum Beispiel Hunde ausführen, mit den Katzen spielen oder Nachkontrollen machen können.

Zitat Joss Stone: "Ein kluger Mann sagte einst: Tiere sind meine Freunde und es gehört nicht zu meinen Gewohnheiten, meine Freunde zu essen.

Genauso denke ich darüber."

Zitat Pamela Anderson: "Hühner, Schweine und andere Tiere? Sie sind interessante Individuen mit Persönlichkeit und Intelligenz. Menschen, die Tiere essen, unterstützen Tierquälerei."

Zitat Alec Baldwin: "Jedes Mal, wenn wir uns zum Essen hinsetzen, treffen wir eine Entscheidung. Bitte wählen Sie den Vegetarismus. Tun Sie es für (...) die Tiere. Machen Sie es für die Umwelt und machen Sie es für Ihre Gesundheit."