



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

Typische Fragen an Vegetarier und Veganer sowie schlüssige Antworten dazu

1 Einleitung: Nicht Diskussionen, sondern Herzen müssen wir gewinnen

Bevor Sie auf den nächsten Seiten passende Antworten auf häufige Fragen rund um die vegetarische Ernährung lesen, möchten wir Ihnen folgenden Rat mit auf den Weg geben:

Trotz ihres Verstandes treffen viele Menschen Entscheidung nicht auf rationaler, sondern auf emotionaler Basis. Dies gilt insbesondere für so "eingefleischte" Gewohnheiten wie die tägliche Ernährung. Sie können Ihren Mitmenschen die besten Argumente und Antworten präsentieren und dennoch keine Einstellungsänderung bewirken, wenn diese sich nicht respektiert und verstanden fühlen. Wenn Sie jemanden in Grund und Boden reden, um die Diskussion mit schlagkräftigen Argumenten für sich zu entscheiden, werden Sie bei Ihren Gesprächspartnern höchstwahrscheinlich dennoch auf Ablehnung stoßen. Wer sich angegriffen fühlt, wehrt ab. Es ist wichtiger, das Herz Ihres Gegenübers für sich zu gewinnen als die Diskussion. Wenn Sie auch noch nach dem Gespräch für einen sympathischen Menschen gehalten werden, werden die Leute durchaus in Erwägung ziehen, Ihren Argumenten zu folgen. Außerdem tun Sie auch sich selbst etwas Gutes, wenn Sie stets freundlich und positiv bleiben. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim zukünftigen Argumentieren!

2 Typische Rechtfertigungen und Ausreden

2.1 Es ist natürlich, dass Menschen Fleisch essen

Wirft man einen Blick auf die Anatomie des Menschen wird deutlich, dass sowohl die Beschaffenheit unserer Zähne, die Struktur unserer Haut, die Länge unseres Verdauungstraktes, die Struktur unseres Magens und unserer Innereien, die Zusammensetzung unseres Speichels, der Magensäure und des Urins eher für eine vegetarische Ernährungsform sprechen. So ist auch der menschliche Stoffwechsel an eine rein pflanzliche, also vegane Nahrung angepasst. Hinzu kommt, dass Menschen diejenigen Bestandteile eines Tieres, die von Fleischfressern in erster Linie verzehrt werden (Blut, Innereien etc.) nicht mitessen. Auch der Geruch von rohem Fleisch ist für den Menschen meist abstoßend, während er auf wirkliche Fleischfresser anziehend wirkt. Trotz seiner omnivoren Gewohnheiten, die sich der Mensch im Laufe der Geschichte aufgeladen hat, ist er alles andere als für den hohen Verzehr von Fleisch gemacht. "Natürlich" ist für den Menschen eine überwiegend vegetarische Ernährungsweise.

Weiterführende Informationen: Film "[Sind Menschen von Natur aus Fleischesser?](#)" (6 Minuten)



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

2.2 Menschen haben schon immer Fleisch gegessen

Auch wenn sich Menschen an das Essen von Fleisch gewöhnt haben, muss man sich klar machen, dass ein beachtlicher Teil der Weltbevölkerung schon immer auf Basis einer pflanzlichen Kost gelebt hat und es auch heute noch tut sowie unsere nächsten Verwandten die Menschenaffen.

Sklaverei, Mord und Krieg sind ebenfalls althergebrachte Praktiken - die Menschen haben dies schon immer getan. Aber rechtfertigt die Gewohnheit derartige Verhaltensweisen?

2.3 Menschen sollten frei entscheiden können, was sie tun wollen

Meinungsfreiheit steht jedem Einzelnen zu, aber diese muss von Handlungsfreiheit unterschieden werden. Egal ob ein Mensch oder sehr viele Menschen der Meinung sind, dass manches Leben mehr Wert als anderes hat, gibt es ihnen noch lange nicht das Recht, dieses Dogma auch praktisch umzusetzen. Die Freiheit des einen endet dort, wo die Freiheit des anderen beginnt. Oder mit den Worten von Matthias Claudius ausgedrückt: "Die Freiheit besteht darin, dass man alles tun kann, was einem anderen nicht schadet."

2.4 Menschen sollten nicht indoktriniert werden

Unter Indoktrination versteht man die gezielte Manipulation von Menschen durch eine gelenkte Auswahl von Informationen, um ideologische Absichten durchzusetzen oder Kritik auszuschalten. Die Tierrechtsbewegung lehnt eine derartige Form der Propaganda strikt ab und fordert die Menschen auf, Verantwortung für sich und ihr Umfeld zu übernehmen, für sich selbst zu denken und alles kritisch zu hinterfragen. Das, was gesagt wird oder auf Informationsmaterial steht, kann leicht überprüft werden.

Weiterführende Informationen: Informationsmaterial des VEBU finden Sie im [VEBU-Shop](#), passende Filmbeiträge finden Sie in unserem [YouTube-Kanal](#).

2.5 Menschen können mit ihrem Besitz machen, was sie wollen

Besitz ist die tatsächliche Herrschaft einer Person über eine Sache, unabhängig von der rechtlichen Beziehung zu dieser Sache. Als selbstdenkende und vor allem empfindungsfähige Lebewesen sind Tiere jedoch alles andere als pure Sachgegenstände und somit auch nicht unser Eigentum. Auch Haustiere gehören uns nicht. Wie unsere Freund, Familienmitglieder und unser_e Partner_in, können wir auch diese Tiere nicht besitzen, aber wir tragen die Verantwortung für ihr Wohlergehen. "Die Freiheit besteht darin, dass man alles tun kann, was einem anderen nicht schadet," Matthias Claudius.



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

2.6 Ich habe das Tier ja nicht getötet

Auch Beihilfe und Anstiftung zur Tötung sind "strafbar". Menschen, die Fleisch kaufen oder aus Tieren hergestellte Produkte verwenden (z.B. Leder, Pelz), tragen die Verantwortung dafür, dass allein in Deutschland, laut dem Statistischen Bundesamtes, jährlich ca. 920 Millionen Tiere für unseren Fleischkonsum getötet werden. Ohne diese Nachfrage, gäbe es kein derartiges Angebot. Der/die Konsument_in macht sich somit zwangsläufig mitschuldig. Außerdem ist fraglich, ob es die feine Art ist, einen anderen diese Billiglohnarbeit - Schlachten im Akkord - machen zu lassen und seine eigenen Hände dadurch in Unschuld waschen zu wollen.

2.7 Die Tiere werden human getötet

Die große Nachfrage nach Fleisch zu einem möglichst günstigen Preis führt dazu, dass Schlachtbetriebe versuchen, ihre wirtschaftliche Effizienz mehr und mehr auszubauen. Eine stetige Steigerung der Schlachtgeschwindigkeit führt jedoch unweigerlich dazu, dass das ordnungsgemäße Betäuben und Ausbluten der Tiere nicht mehr gewährleistet werden kann. Bei der Schlachtung von beispielsweise über 600 Schweinen pro Stunde hat der/die Arbeiter_in nur wenige Sekunden Zeit, einen sauberen Stich zum Ausbluten des Tieres durchzuführen. Untersuchungen haben ergeben, dass rund 560.000 Schweine jährlich in Deutschland nicht sachgemäß getötet werden und somit lebendig in den Brütank geraten.

Doch die Schlachtbedingungen sind nicht der springende Punkt. Töten ist Unrecht und wird immer Unrecht bleiben - egal wie »human« es auch durchgeführt wird. Würden wir jemals einen Kindermörder von seiner Schuld freisprechen, weil er seine Opfer »human« getötet hat?

2.8 Die Tiere werden extra für uns gezüchtet - ohne die fleischverarbeitende Industrie wären sie gar nicht auf der Welt

Sogenannte Nutztiere, die für unseren Konsum gezüchtet werden, sind nicht weniger empfindsam und damit genauso leidensfähig als ihre in Freiheit lebenden Artgenossen. Diese Tiere werden in ein kurzes, miserables und leidvolles Leben hineingeboren, das schon wieder vorbei ist, ehe es wirklich begonnen hat. Für diese Tiere wäre es ohne Zweifel besser, nie gelebt zu haben. Tieren ein solch unwürdiges und qualvolles Leben zu bereiten, dessen Bestimmung es einzig und allein ist, als Fleisch für unseren Konsum herzuhalten, ist mit Sicherheit kein gutes Werk.

Weiterführende Informationen: Artikel "[Lebenserwartung von Tieren in Freiheit und 'Nutztieren'](#)", VEBU-Broschüre "[Tierschutz konsequent](#)"



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

2.9 Tiere sind dazu da, genutzt zu werden

Leblose, materielle Gegenstände können benutzt werden, aber mit einem anderen Lebewesen kann man höchstens umgehen. Menschen und andere Tiere sind selbständig fühlende und intelligente Lebewesen und es gibt weder einen vernünftigen Grund, noch haben wir das Recht, sie für irgendwelche Zwecke zu (be-)nutzen, leiden zu lassen und sie zu töten. Wer heute den Tieren ein Leben in Freiheit und Würde abspricht, ist das moderne Pendant der Vertreter früherer Zeiten, in denen nicht nach Mensch und Tier, sondern nach Hautfarbe, Geschlecht und Kultur differenziert wurde. Heutige Tierfabriken und Schlachtverfahren können nicht der Schlusspunkt unserer Ethik sein.

2.10 Irgendwann und irgendwie müssen die Tiere ja sowieso sterben

Irgendwann und irgendwie müssen auch Menschen sterben. Deshalb muss der Tod nicht vorzeitig und zudem auf gewaltvolle Art und Weise vorgezogen werden. Menschen und andere Tiere haben ein Recht auf Leben und sollten eines natürlichen Todes sterben dürfen.

2.11 Veganismus und Vegetarismus sind in unserer Gesellschaft schwer praktikierbar

Dieser Aussage könnte man Recht geben, wäre sie vor ca. 30 Jahren aufgestellt worden. Mittlerweile leben wir im 21. Jahrhundert und das Wissen um pflanzliche Ernährung hat sich sehr zum Positiven verändert. Immer mehr Menschen werden sich der zahlreichen Vorteile einer vegetarischen bzw. veganen Lebensweise bewusst. Die Voraussetzungen und das entsprechende Angebot dafür, seine Ess- und Lebensgewohnheiten zu ändern sind heutzutage also besser denn je.

Trotzdem wird es weiterhin Menschen geben, die dem widersprechen, die es für zu "aufwendig" halten, ihre Gewohnheiten zu ändern und sich erklären zu müssen. Die Einzigen, die irgendeiner Rechenschaft schuldig sind, bleiben Fleischesser. Kein Tier sollte zur Vermeidung sozialer Unbequemlichkeiten leiden und sterben müssen – das Leben ist zu kostbar.

Weiterführende Informationen: Artikel [Gesundheitliche Vorteile](#), [empfehlenswerte Restaurants](#), [Vegetarisch im Urlaub](#), [Einkaufsmöglichkeiten bei unseren VEBU-Card-Partnern](#), [Praktische Tipps](#), [Rezepte](#), [Pflanzliche Alternativen](#), [Produktbanken wie hier](#), [Erfahrungsberichte](#)



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

2.12 Aus Tieren hergestellte Produkte steigern unsere Lebensqualität

Um unsere Lebensqualität zu steigern sind keine tierischen Produkte wie Pelzmäntel, Ledersofas oder ähnliches nötig. Es ist unethisch, das Leiden und Sterben zahlreicher Tiere aus reiner Konsum- und Vergnügungssucht zu verursachen. Schließlich töten wir keine Tiere, um zu überleben, sondern um angeblich besser zu leben. Das ist weder fair noch sozial. Fair wäre es, in allen Bereichen auf Alternativen zurückzugreifen: Kunstpelz, Kunstleder, Fleischalternativen, Kakao aus fairem Anbau, Kleidung, die ohne Kinderarbeit produziert wurde etc.

Weiterführende Informationen: Alternativen gibt es unter anderem bei unseren [VEBU-Card-Partnern](#)

2.13 Wenn nur ich mich vegan/vegetarisch ernähre, würde das nichts ändern

Wenn jemand ein Problem erkannt hat und nichts zur Lösung beiträgt, ist er selbst ein Teil des Problems. Jeder Mensch kann zu einer positiven Veränderung beitragen, wenn er seinen Fleischkonsum reduziert. Nicht zu handeln, nur weil ein großer Teil der Gesellschaft nicht gleich mitzieht, sollte kein Grund sein. Entscheidet man sich gegen Fleisch, setzt man ein konkretes Zeichen. Außerdem ändert sich dadurch auch das Umfeld und vielleicht wird aus einem/einer Vegetarier_in plötzlich zwei und mehr. In Deutschland leben bereits sechs Millionen Menschen vegetarisch und 600.000 vegan - Sie sind also nicht alleine.

Weiterführende Informationen: Artikel "[Anzahl der Vegetarier](#)", [facebook-Seite mit mehreren Tausend Veggies](#)



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

2.14 Die tierverarbeitende Industrie ist ein bedeutender Wirtschaftsfaktor

Die meisten Verbrechen basieren auf Profitorientierung. Ob eine Verfahrensweise Gewinn verspricht oder nicht, sollte aber nicht im Mittelpunkt der Debatte stehen, wenn es um das Leben von Tieren geht. Ein Gewinn, der auf dem industriellen Töten hoch entwickelter Lebewesen basiert und zugleich immense Schäden für Mensch und Natur nach sich zieht, ist kein Gewinn. Keiner wird unsere Essens- und Wirtschaftskultur mit einem Mal wegwischen, aber schon ein kleiner Anpassungsprozess hätte eine große Wirkung. Nudeln ohne Ei zu produzieren würde beispielsweise weder dem/der Hersteller_in, noch dem/der Kund_in schaden.

Außerdem entstehen neue Arbeitsplätze, wenn Seitansteaks, Sojadrinks und Kunstlederschuhe nachgefragt werden. Das Motto heißt nicht, nichts mehr zu konsumieren, sondern anders konsumieren.

Weiterführende Informationen: Alternativen gibt es unter anderem bei unseren [VEBU-Card-Partnern](#)

2.15 Vegane/vegetarische Ernährung ist zu teuer

Wer auf eine pflanzliche, ausgewogene und gesunde Ernährung Wert legt, wird auch bei frischem Obst und Gemüse (im besten Fall saisonal, regional und aus biologischem Anbau) mit entsprechenden Preisen rechnen müssen. Qualität hat wie bei allen Nahrungsmitteln ihren Preis. Trotzdem gibt es auch hier zahlreiche Möglichkeiten, günstig einzukaufen wie beispielsweise auf dem Wochenmarkt oder direkt beim Bauer. Außerdem muss nicht jeden Tag Sojaschnitzel auf den Tisch kommen.

Die Frage, die sich jede_r für sich stellen muss, lautet: In was möchte ich mein Geld langfristig investieren? In qualitativ hochwertige und gesunde Nahrung? Oder in die Arztrechnung? Im Zweifelsfall kommt uns Letzteres in jedem Fall teurer zu stehen. Fleisch und Fast Food ist nicht billiger, wir bezahlen es schlicht nicht nur mit Geld, sondern auch mit unserer Gesundheit, unserem Klima und unserer moralischen Integrität. Übermäßiger Fleischkonsum führt nachweislich zu Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verschiedenen Krebsarten.

Außerdem ist dieses Argument schlichtweg an den Haaren herbei gezogen. Laut dem Max-Rubner-Institut Karlsruhe geben Vegetarier pro Monat 215,- Euro aus, während Mischköstler 260,- Euro verbrauchen.

Weiterführende Informationen: Bares Geld können Sie bei unseren [VEBU-Card-Partnern](#) sparen, Artikel [Gesundheitliche Vorteile](#), Film "[Vegetarier leben länger](#)" (6 Minuten)



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

2.16 Ich esse nur Fleisch aus artgerechter Haltung

Zunächst einmal müsste geklärt werden, was unter "artgerechter" Haltung verstanden wird und ob tierische Produkte ausschließlich mit beispielsweise dem Biosiegel verzehrt werden - man denke an den Döner in der Stadt, das Würstchen auf der Grillparty oder den Braten beim Geschäftsessen.

Wenn zehn statt 23 sogenannte "Masthühner" auf einem Quadratmeter gehalten werden und diese zehn statt fünf Wochen leben dürfen im Gegensatz zu ihren Geschwistern in der Massentierhaltung – ist das dann gut oder "artgerecht"? Gerade Hühner haben eine natürliche Lebenserwartung von 20 Jahren. Zum Schlachthof transportiert und getötet werden alle Tiere gleich, da sich "bio" und "Töten" ausschließen – bios heißt Leben.

Weiterführende Informationen: Artikel "[Lebenserwartung von Tieren in Freiheit und 'Nutztieren'](#)"

2.17 Auch Tiere töten Tiere

Einige Tiere sind sogenannte Raubtiere wie beispielsweise Löwen, Tiger und Bären. Als Fleischfresser töten sie andere in Freiheit lebende Tiere, um zu überleben und tun dies eben auch nur in der von ihnen benötigten Menge. Menschen hingegen bringen Tiere in der Regel aus Profitgründen, Eitelkeit und des Fleischgeschmackes wegen um. Das ist ganz und gar nicht das Gleiche - Raubtiere haben keine andere Wahl, wir hingegen durchaus, da uns unsere Physiologie erlaubt, uns rein pflanzlich zu ernähren. Wir sind keine Fleischfresser: wir haben keine Krallen, Reißzähne und mehr, um andere Tiere zu töten. Außerdem haben wir die Fähigkeit zu reflektieren, ob das was wir konsumieren wollen auch das ist, was wir konsumieren sollten.

Reinhard Mey singt dazu in "Die Würde des Schweins ist unantastbar": "Die Speisekarte in der Hand, seh ich ueber den Tellerrand, und kann die Bilder wohl nie mehr vergessen. Ich möchte nicht, Du armes Schwein, an Deinem Leid mit schuldig sein, [...]. Und ich bestell von nun an wohl den überbacknen Blumenkohl."

Weiterführende Informationen: Film "[Sind Menschen von Natur aus Fleischesser?](#)" (6 Minuten)



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

2.18 Tiere respektieren Menschenrechte auch nicht

Sollen setzt immer Können voraus. Da Tiere unseren Begriff von "Recht" wohl kaum begreifen können, dürfen und können wir von ihnen auch nicht die Einhaltung der von uns Menschen gemachten Gesetze erwarten. Statt eine unfaire und unmögliche Leistung dieser Individuen zu erwarten, sollten wir das Wesen der Tiere, so wie es im Verlauf der Evolution entstanden ist, bedingungslos respektieren.

2.19 Wäre die Ausbeutung der Tiere unmoralisch, wäre sie bereits gesetzlich verboten

Nur weil etwas legal ist, muss es noch lange nicht legitim sein. Auch Gesetze sollten kritisch reflektiert werden, da sie mit unseren Moralvorstellungen nicht immer als übereinstimmend betrachtet werden können.

So gilt zum Beispiel die Todesstrafe heute auf internationaler, ethischer, rechtlicher und praktischer Ebene als umstritten und wird von vielen als unvereinbar mit den Menschenrechten angesehen. Dennoch war sie in Deutschland bis 1951 legal und wird in vielen Ländern noch heute praktiziert.

3 Gängige Anschuldigungen

3.1 Niemand ist vollkommen fehlerlos

Das ist richtig, aber darum geht es nicht. Es ist kaum möglich, ein Leben zu führen, ohne auf irgendeine Weise Schaden anzurichten; es liegt aber ein großer Unterschied darin, ob wir bei der Überquerung einer Wiese versehentlich auf einen Käfer treten oder eine Gans wochenlang mästen, um sie dann zu Weihnachten bewusst zu schlachten. Somit ist absichtliche Tierquälerei absolut inakzeptabel, da sie vermieden werden kann. Vegetarier behaupten nicht, perfekt zu sein - sie wenden ihre Ethik einfach auf andere Tiere an, ohne künstlich eine Grenze zu ziehen. Einem Ideal kann man sich zumindest annähern, anstatt es erst gar nicht zu versuchen.

Weiterführende Informationen: Film "[Sind Vegetarier die besseren Menschen?](#)" (25 Minuten), Aktion "[Es lebe die Gans!](#)", Artikel "[Lebenserwartung von Tieren in Freiheit und 'Nutztieren'](#)", VEBU-Broschüre "[Tierschutz konsequent](#)"



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

3.2 Wo ziehst Du die Grenze: Bei Säugetieren, wirbellosen Tieren oder bei Bakterien?

Klare Grenzen zu ziehen und Kategorien zu bilden ist nicht einfach, da eine eindeutige Trennung oft nicht möglich oder sinnvoll erscheint. Eines ist jedoch sicher: die Grenze zwischen Mensch und Tier ist eine willkürlich vom Menschen gezogene Grenze, die nicht rational begründet werden kann. Wer andere Lebewesen konkret schützen will, wird mit Kategorienbildungen eher sparsam umgehen und versuchen, so wenig Leid zu verursachen wie möglich ist. Zumindest wissen wir heute, dass selbst Insekten ein Nervensystem haben und in der Lage sind, Schmerzen zu empfinden.

Weiterführende Informationen: Film "[Unser Verhältnis zu anderen Tieren](#)" (15 Minuten), VEBU-Broschüre "[Tierschutz konsequent](#)"

3.3 Woher willst Du wissen, dass Pflanzen nicht leiden?

Nach heutigem Wissen ist für das Empfinden von Schmerz die Existenz eines zentralen Nervensystems entscheidend. Darüber hinaus muss Intelligenz vorhanden sein, denn nur so wird aus dem Schmerz letztendlich Leid oder Kummer abgeleitet. Bei Pflanzen konnte bisher weder das eine noch das andere nachgewiesen werden. Aus diesem Grund werden Pflanzen auch keine Rechte zugesprochen, was jedoch die anhaltende Zerstörung der Pflanzenwelt keinesfalls rechtfertigt. Wir sollten uns bewusst machen, dass es die Pflanzen sind, die unser Leben und das Leben der Tiere überhaupt erst möglich macht und wir ohne sie nicht überleben können. Wir brauchen die Pflanzen. Gehen wir einmal hypothetisch davon aus, dass Pflanzen leidensfähig wären. Dann hätten wir ein Problem, denn wir müssen essen, um zu überleben. Wer sich allerdings von tierischen Produkten ernährt, verbraucht viel mehr Pflanzen, als das bei einer rein pflanzlichen Ernährung der Fall ist. Somit würde, wer sich vegan ernährt, auch am wenigsten Leid erzeugen.

Weiterführende Informationen: Grafik "[Veredelungsverlust bei der Produktion tierischer Nahrungsmittel](#)"



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

3.4 Veganer und Vegetarier machen oft einen kränklichen Eindruck

Das ist ein Vorurteil. Grundsätzlich begünstigt eine ausgewogene vegetarische oder vegane Lebensweise nicht im Geringsten ein kränkliches Erscheinungsbild, sondern eher das Gegenteil. Viele Menschen ernähren sich gerade deshalb vegetarisch, weil dies eine schlanke Figur begünstigt, fit hält und Krankheiten vorbeugt. Zu einem ungesunden Erscheinungsbild kann es lediglich kommen, wenn sich die betreffende Person zu unausgewogen ernährt, denn auch eine rein veganen Ernährung kann bei entsprechender Gestaltung alle Nährstoffe liefern. Genauso können auch Mischköstler durch eine unausgewogene Ernährungsform von Mangelerscheinungen und einem ungesunden Äußeren betroffen sein.

Weiterführende Informationen: [Vegetarische Ernährungspyramide](#) inkl. praktische Tipps, [Nährstoffe](#) (diverse Artikel über Eisen, Vitamin B12 & Co), Artikel [Gesundheitliche Vorteile](#), Film "[Vegetarier leben länger](#)" (6 Minuten)

3.5 Woher weißt Du, was Tiere wollen?

Tiere wollen ihr Leben mit Sicherheit nicht damit verbringen, lebenslanglich gequält und dann auf grausame Weise getötet zu werden. Wie auch wir Menschen versuchen sie, bedrohliche Situationen zu vermeiden. Auch sie haben einen Selbsterhaltungstrieb. Menschen und andere Tieren haben bestimmte Grundbedürfnisse und darüber hinausgehende Bedürfnisse und Wünsche - diese zu erfüllen, danach strebt jedes Individuum. Schon Albert Schweitzer sagte: "Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will."

3.6 Du bist zu emotional/sentimental

Seinen Gefühlen Beachtung zu schenken und nicht alles mit dem Kopf zu entscheiden, gehört zu den wichtigsten Eigenschaften des Menschen. Wenn wir Liebe und Anteilnahme mehr zuließen, könnte viel Leid auf der Welt vermieden werden. Zudem muss eine vegetarische Ernährung keine reine Herzensangelegenheit sein. Eine kühle Übersicht der Fakten und ein rationales Zukunftskalkül sind ein ebenso berechtigter Einwand wie Mitleid gegenüber den Tieren. Schon Wissenschaftsgenie Einstein hat festgestellt: "Nichts wird die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern, wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung."

Weiterführende Informationen: Diverse Artikel über "[Tiere und Tierhaltung](#)"



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

3.7 Du bist unvernünftig

Wie kann eine Lebensweise unvernünftig sein, wenn sie zur Rettung anderer Lebewesen beiträgt, wenn sie die eigene Gesundheit schützt, wenn sie hilft, die Krisen dieser Welt zu bekämpfen und vorzubeugen? Wieso ist es unvernünftig, sich für eine fleischlose Ernährung zu entscheiden bzw. mit welchen Argumenten ließe sich eine fleischhaltige als "vernünftig" begründen?

Weiterführende Informationen: [6 eiskalte Fakten zu den Auswirkungen des Fleischkonsums](#) inkl. [Film](#) (3 Minuten), Artikel [Gesundheitliche Vorteile](#), diverse Artikel über "[Tiere und Tierhaltung](#)"

3.8 Du bist fanatisch

Willst du jemanden, der aus Überzeugung und mit handfesten Argumenten ein Leben frei von Tierleid wählt, gleich als fanatisch, also uneinsichtig, bezeichnen? Mit den meisten Vegetarier kann man sich über das Für und Wider des Fleischessens unterhalten und selbst überprüfen, inwiefern die Argumente an den Haaren herbei gezogen sind.

Weiterführende Informationen: [6 eiskalte Fakten zu den Auswirkungen des Fleischkonsums](#) inkl. [Film](#) (3 Minuten), Artikel [Gesundheitliche Vorteile](#), diverse Artikel über "[Tiere und Tierhaltung](#)"

3.9 Du vermenschlichst die Tiere

Tiere besitzen wie wir ein zentrales Nervensystem und Intelligenz und genau das macht uns, Mensch und Tier, leidensfähig. Genau so wie wir wollen sie in Frieden leben. Aus diesem Wissen heraus gibt es keinen Grund, Tiere nicht zu vermenschlichen bzw. den Menschen als vom Tier abstammend zu leugnen. Schon Albert Schweitzer sagte: "Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will."

Weiterführende Informationen: Film "[Unser Verhältnis zu anderen Tieren](#)" (15 Minuten)



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

3.10 Du bist unrealistisch, Du verschließt die Augen vor der Wirklichkeit

"Wer nicht an Wunder glaubt, ist kein Realist", sagte David Ben-Gurion. Ohne Idealvorstellungen kann sich die Welt nicht positiv weiterentwickeln. Hinzu kommt, dass viele Studien und wissenschaftliche Arbeiten eine sehr realistische Wertschätzung der Vorteile einer vegetarischen Ernährung erwiesen haben. Gerade Vegetarier betrachten Tierhaltung und -tötung sowie die globalen Folgen des Fleischkonsums nüchtern und sachlich und richten ihre Handlungen danach aus, denn ethische Gründe sind der Hauptmotor, vegetarisch oder vegan zu leben. Wer aber glaubt, dass Bilder von auf der Weide grasenden Kühen auf tierischen Produkten der Realität entsprechen, der ist wahrlich unrealistisch und verschließt seine Augen vor der Wirklichkeit. Die Umstellung auf eine vegetarische/vegane Lebensweise hingegen ist ein Zeichen aktiver Auseinandersetzung mit der Wirklichkeit, leistet aktiven Klimaschutz und setzt sich für das Leben der Tiere ein.

Weiterführende Informationen: [6 eiskalte Fakten zu den Auswirkungen des Fleischkonsums](#) inkl. [Film](#) (3 Minuten), Artikel [Gesundheitliche Vorteile](#), diverse Artikel über "[Tiere und Tierhaltung](#)"

3.11 Du gehst zu weit

Ist unsere Gesellschaft schon so abgestumpft, dass das Retten von Tieren sowie der Schutz der Umwelt als Grenzüberschreitung angesehen wird? Welche Grenzüberschreitung? Menschen unnötig Leid zuzufügen, wird von uns allen als falsch empfunden. Tiere sind ebenfalls intelligent, leidensfähig und empfindsam. Soll hier aber unser Mitgefühl einfach aufhören oder unterdrückt werden, nur weil Tiere keine Menschen sind? Die Freiheit des einen endet dort, wo die Freiheit des anderen beginnt, heißt es. Somit geht der zu weit, der tierische Produkte verzehrt.

Weiterführende Informationen: Film "[Sind Vegetarier die besseren Menschen?](#)" (25 Minuten), VEBU-Broschüre "[Tierschutz konsequent](#)"



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

4 Hypothetische Fragen

4.1 Und wenn eine Entscheidung zwischen Mensch und Tier getroffen werden muss?

Diese Frage steht gewissermaßen in direkter Verbindung mit dem Punkt 6.1 "Menschen sind wichtiger als Tiere".

Nehmen wir das Beispiel Tierversuche: Seitens großer Teile der Wissenschaft, Politik und Zivilbevölkerung werden Tierversuche immer noch als eine Notwendigkeit gesehen, die von uns konsumierten Produkte zu testen und wichtige Fortschritte in der Forschung zu erzielen. Die Gesundheit des Menschen steht dabei im Vordergrund und wird über das Wohlergehen der Tiere gestellt, die für diese Versuche erhalten müssen. Es wird eine klare Wertung vollzogen und zwar die, dass das Leiden und Sterben von Tieren legitim ist, wenn dies dem menschlichen Wohle dient.

Eine Entscheidung gegen Tierversuche bedeutet jedoch nicht eine Entscheidung gegen den Menschen. Ganz im Gegenteil bedeutet sie sogar eine Entscheidung für den Menschen. Tierversuche werden weithin als qualifizierte Methode zur Überprüfung der Unbedenklichkeit von Medikamenten für den Menschen angesehen. Diese Ansicht erweist sich jedoch als falsch, denn jedes Jahr sterben über 16.000 Menschen an den Nebenwirkungen von Medikamenten, die zuvor an Tieren getestet wurden. In der Tat fallen neun von zehn Medikamenten in der klinischen Testphase (die Testphase an Menschen, nachdem sie bereits die Tests an Tieren durchlaufen hat) durch, weil sie als untauglich oder sogar gefährlich für den Menschen befunden werden.

Im Gegensatz zu Tierversuchen machen In-Vitro Testverfahren mit menschlichen Zellen, durch die weder Tiere noch Menschen leiden oder sogar sterben müssen, große Fortschritte und liefern zuverlässigere Ergebnisse.



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

4.2 Sollten Vegetarier nicht Raubtiere davon abhalten, andere Tiere zu töten?

Das Prinzip "fressen und gefressen werden" ist ein natürlicher Bestandteil unseres Ökosystems. Dieses Ökosystem basiert auf einem empfindlichen Gleichgewicht aus Raub- und Beutetieren, welches äußerst sensibel auf widernatürliche Einflüsse reagiert.

So führten beispielsweise Einwanderer Hasen nach Australien ein, welche dem dortigen Ökosystem völlig fremd waren und durch explosionsartige Vermehrung in kürzester Zeit die australische Pflanzenwelt gefährdeten. Um dieser Bedrohung entgegen zu wirken, führte der Mensch wiederum Füchse ein, welche neben den Hasen allerdings zahlreiche heimische Kleintiere als Beute nahmen und dadurch deren Bestand in Gefahr brachten. Anhand dieses Beispiels wird deutlich, dass bereits kleinste Eingriffe des Menschen in das ökologische Gleichgewicht der Natur fatale Auswirkungen haben können. "Fressen und gefressen werden" kann jedoch nicht als Rechtfertigung für den menschlichen Fleischkonsum gesehen werden, da der Mensch nicht von Natur aus Fleischfresser ist, sondern aus Gewohnheit und somit nicht darauf angewiesen ist.

Weiterführende Informationen: Film "[Sind Menschen von Natur aus Fleischesser?](#)" (6 Minuten)

4.3 Würdest Du ein (gefährliches) Tier aus Notwehr töten?

Diese Frage lässt sich ebenso schwierig beantworten wie die Frage: "Würdest du einen Menschen aus Notwehr töten?" Ob wir ein Tier oder einen Menschen tatsächlich ernsthaft verletzen oder töten, hängt ganz davon ab, wie bedroht wir uns fühlen und kann, da es sich um eine Extremsituation handelt, in welcher jeder Mensch auf andere Weise reagiert, nicht allgemein beantwortet werden. Die meisten Menschen werden eine solche Situation nie erleben. Vor den Supermarktregalen steht man allerdings fast täglich und trifft dort die Entscheidung, dass unschuldige, wehrlose Tiere getötet wurden.



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

4.4 Darf ich ein Tier verwerten, das bereits tot ist?

Sogenannte Nutztiere werden für den Fleischverzehr der Menschen getötet. Aufgrund des unnötigen Leidens, dem die Tiere damit ausgesetzt werden, ließe sich ableiten, dass die Verwertung des Tieres "falsch" ist. Ein Tier, das eines natürlichen Todes gestorben ist und nicht durch Menschenhand getötet wurde, könnte man dieser Logik nach im Umkehrschluss verwerten. Viele Vegetarier lehnen aber auch das aus ethischen Gründen ab. Wer Pelz oder Leder trägt, weil das Tier ja vielleicht ohnehin für sein Fleisch geschlachtet wurde, bedient sich einer nicht haltbaren Argumentationsstruktur, da dadurch auf indirektem Wege trotzdem die Fleischindustrie unterstützt wird.

4.5 Warst Du jemals im Schlachthaus, bei der Jagd oder in einem Tierversuchslabor?

Es ist nicht zwangsläufig notwendig, die grausame Tötung von Tieren hautnah mizuerleben. Gleichermaßen verhält es sich beispielsweise mit Sklaverei, Vergewaltigung und Krieg. Allein das Wissen um deren Existenz und unsere Vorstellungskraft genügen, um uns die Schreckenstaten bewusst zu machen und ethisch abzulehnen.

Menschen, die immer noch an eine schmerzfreie, harmlose sogenannte "artgerechte" Tötung der Tiere glauben, könnte solch ein Erlebnis jedoch die Augen öffnen. Paul McCartney sagte dazu: "Wenn die Mauern der Schlachthöfe aus Glas wären, würde jeder Vegetarier werden."

Weiterführende Informationen: VEBU-Broschüre "[Tierschutz konsequent](#)", Film "[Unser Verhältnis zu anderen Tieren](#)" (15 Minuten)

5 Und wenn alle Menschen so leben würden?

5.1 Was würde mit all den Tieren in der Massentierhaltung geschehen?

Je mehr Menschen sich für eine vegetarische oder vegane Lebensform entscheiden, desto mehr wird auch die Fleischnachfrage zurückgehen, was wiederum zur Folge hätte, dass auch die Tierzucht minimiert würde. In einer Gesellschaft, in der nicht Profitgier, sondern Umsicht und Vernunft im Vordergrund steht, könnte den übrigen Tieren endlich das Leben in Frieden ermöglicht werden, das ihnen eigentlich zusteht.



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

5.2 Es würde weniger Tiere auf der Welt geben

Für Tiere in Massentierhaltung wäre es ohne Zweifel besser, nie gelebt zu haben. Tieren ein solch unwürdiges und qualvolles Leben zu bereiten, dessen Bestimmung es einzig und allein ist, als Fleisch für unseren Konsum herzuhalten, ist mit Sicherheit kein gutes Werk.

Würde man das Getreide, das man auf den riesigen landwirtschaftlichen Flächen zur Fütterung von Vieh anbaut, direkt an die Menschen verteilen, würden immense Landflächen der Wildnis zurückgegeben werden können. Dadurch würde in absehbarer Zeit ein dicht bevölkertes Ökosystem heranwachsen, wodurch es auch weiterhin viele Tiere geben würde. So viele Tiere unterschiedlichster Arten, wie seit langem nicht mehr. Im Gegensatz zu den vielen eingesperrten Tieren, wären diese Tiere frei und könnten wirklich artgerecht leben.

5.3 Viele Bräuche und Traditionen würden zerstört werden

Veränderungen müssen nicht immer etwas Schlechtes sein, vor allem wenn die Traditionen mit dem Blutvergießen unschuldiger Lebewesen in Verbindung stehen. Grausame Brauchtümer wie öffentliche Hinrichtungen auf dem Marktplatz gehörten früher zum gesellschaftlichen Leben dazu, doch sind wir heute nicht unendlich dankbar, dass diese Gräueltaten heute verboten sind? Natürlich müssen nicht alle jahrhundertealte Traditionen und Kulturbestände im Eilverfahren wegrevolutioniert werden, doch auch sie müssen sich dem wandelnden ethischen Zeitgeist anpassen.

An Weihnachten beispielsweise kommt es auf ein besinnliches Beisammensein und eine harmonische Tischgemeinschaft an. Den Gänsebraten durch einen vegetarischen Festtagsbraten auszutauschen, dürfte wirklichem keinem das Weihnachtsfest verderben.

Weiterführende Informationen: Aktionen und Rezepte unter: [Es lebe die Gans!](#), [Vegetarische Weihnachten](#), [Meatout](#), [Vegetarisch Grillen](#), [Rezepte](#)



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

5.4 Es würde nicht genug Nahrung geben

Ein Drittel der weltweiten Ackerflächen werden, laut der FAO-Studie "Livestock's Long Shadow", mittlerweile für die Produktion von Viehfutter verwendet. Für 1kg Rindfleisch werden 16kg Getreide und über 15.000l Wasser benötigt. Auf der dafür genutzten Ackerfläche könnte man stattdessen beispielsweise 200kg Tomaten oder 160kg Kartoffeln anbauen. Die Hälfte der weltweiten Erträge von Getreide und 80 Prozent der weltweiten Sojaernte werden laut WWF für die Fütterung von Nutztieren aufgebracht. Die Fleischindustrie verschlingt riesige Mengen an Ressourcen, um einen verhältnismäßig kleinen Teil der Weltbevölkerung mit Lebensmitteln zu versorgen. In Anbetracht der Unwirtschaftlichkeit der Fleischproduktion würde, laut Brot für die Welt, der Umstieg auf eine pflanzliche Ernährungsweise einen unfassbar großen Nahrungsmittelgewinn mit sich bringen.

Weiterführende Informationen: [6 eiskalte Fakten zu den Auswirkungen des Fleischkonsums](#) inkl. [Film](#) (3 Minuten), [Grafik "Veredelungsverlust bei der Produktion tierischer Nahrungsmittel"](#), [Artikel über Wasserverschwendung](#), [Artikel zum Welternährungstag](#)

5.5 Viele Menschen würden ihre Arbeit verlieren

Die Entwicklung zum Vegetarismus bzw. Veganismus ist ein allmählicher Prozess, der nicht von heute auf morgen geschieht. Eine stetig sinkende Nachfrage nach tierischen Produkten würde eine gleichzeitig steigende Nachfrage nach Alternativprodukten mit sich bringen, was wiederum zur Schaffung neuer Arbeitsplätze führen würde. So entstünde zum Beispiel ein neuer bzw. erweiterter Markt für Fleischersatzprodukte, Milchalternativen oder synthetisches Leder, welche bereits jetzt tierischen Produkten täuschend ähnlich sein können. Jeder Industriezweig muss seinen Beitrag zur allmählichen Transformation unserer Gesellschaft und Umgebung leisten, auch die Lebensmittelindustrie kann nicht ewig in ihrer konservativen Form eingefroren werden.

Bereits jetzt werden unzählige Betriebe und Bauernhöfe durch Millionenbeträge am Interesse des Konsumenten vorbeisubventioniert. Das ist erstens nicht nachhaltig und zweitens verlieren gerade dadurch viele Menschen ihre Arbeit – nämlich in jenen Ländern, in welche die durch Subventionen entstandenen Überschüsse exportiert und die heimischen Märkte damit zerstört werden. Aber auch hierzulande geben immer mehr kleinbäuerliche Betriebe auf. Das Motto heißt wie bei 2.14 nicht, nichts mehr zu konsumieren, sondern anders konsumieren.

Weiterführende Informationen: [Alternativen gibt es unter anderem bei unseren VEBU-Card-Partnern](#)



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

6 Menschliche Überheblichkeit

6.1 Menschen sind wichtiger als Tiere

Der Selbsterhaltungstrieb ist ein Trieb, der jedem Lebewesen innewohnt – Mensch und Tier. Oder um es mit den Worten Albert Schweitzers zu sagen: "Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will."

Viele Menschen argumentieren, dass die menschliche Intelligenz den Menschen zu einem überlegenen Wesen macht. Einhergehend damit wird auch meist die Ansicht formuliert, dass das menschliche Leben mehr wert sei, als das eines Tieres. Wäre der Wert eines Lebens an die Intelligenz des jeweiligen Wesens geknüpft, würde es dann nicht auch bedeuten, dass ein weniger intelligenter Mensch wertloser ist, als ein ihm "überlegener" Mensch? Nein, im deutschen Grundgesetz ist verankert, dass ein jeder Mensch ein Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit hat. Warum sollte einem Tier also dieses Recht abgesprochen werden? Anstatt unsere Intelligenz als Richtlinie zu sehen, anhand derer andere Lebewesen degradiert werden, sollten wir sie lieber dafür nutzen, Tieren ihr Recht auf ein würdevolles Leben zuzusprechen. Heutzutage steht in Deutschland eine völlig teilnahmslose Stammzelle, die weder in der Lage ist zu leiden noch zu kommunizieren, unter dem Schutz des obersten Gerichtes. Doch Laborratten, die ein hochkomplexes Leidens- sowie Sozialverhalten an den Tag legen, werden tausendfach hingerichtet und qualvollen Experimenten ausgesetzt.

Angenommen, man ließe diese Aussage als Tatsache stehen, wäre dann nicht gerade die überlegene menschliche Intelligenz ein Argument für eine pflanzliche Ernährung? Seine überlegene Intelligenz müsste dem Menschen aufzeigen, dass auch Tiere Respekt verdienen und als Lebewesen geachtet werden müssen. Davon abgesehen, dass niemand es gutheißen würde, wenn der Wert eines Menschen nach seiner Intelligenz bemessen werden würde, haben Tiere bereits unzählige Male das Potential ihrer Intelligenz bewiesen, die dem Menschen in mancher Hinsicht durchaus ebenbürtig ist. Menschen sind nicht die besseren Tiere, Tiere sind schlicht völlig anders, weswegen wir sie – was unsere animalische Natur entlarvt – als fremd und minderwertig betrachten. Der Mensch als Krone der Schöpfung an oberster Stelle des Evolutionsstammbaumes – das ist reaktionäres Gedankengut aus vergangenen Jahrhunderten.

Und selbst wenn wir die Tiere nach ihrer Schnittmenge mit menschlichem Verhalten beurteilen, müssen wir feststellen, dass beispielsweise ein Schwein ungeahnte Fähigkeiten besitzt: Schweine sind neugierige, empfindsame und soziale Wesen, verspielt, loyal und fähig zu Trauer und Schmerz. Sie gehen enge Bindungen ein, hören auf ihren Namen, mögen Musik, gehen Baden und relaxen



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

in der Sonne. Schweine sind erwiesenermaßen intelligenter als Hunde, doch dass in China nach alter Tradition ab und an auch Hunde auf den Tisch kommen, löst hierzulande Empörung aus.

Weiterführende Informationen: [Artikel über Schweine](#)

6.2 Tiere leiden nicht so intensiv wie Menschen

Nach heutigem Wissen ist für das Empfinden von Schmerz die Existenz eines zentralen Nervensystems entscheidend. Es gilt mittlerweile als erwiesen, dass alle Tiere – darunter auch Fische – ein ausgeprägtes Schmerzempfinden besitzen. Tiere haben Angst, sie können trauern, leiden, schreien und fliehen. Das Leiden von Mensch und Tier lässt sich schwer vergleichen, leidet doch kein Mensch wie ein anderer.

Da Menschen über sich selbst nachdenken können, ist es ihnen möglich, psychisches Schmerzempfinden zu lindern, indem sie sich mit positiven Gedanken trösten. Ob das Tiere können, die zur Schlachtbank geführt werden, die überall das Schreien der anderen Tiere hören sowie das Blut riechen und alle anderen Eindrücke in sich aufnehmen, können wir nur erahnen. Und selbst wenn Tiere etwas weniger als wir leiden würden - was für eine Rechtfertigung hätten wir dadurch? Albert Schweitzer sagte einst: "Die Kreatur ist auch den Leiden unterworfen in derselben Weise wie wir. Die wahre, tiefe Menschlichkeit erlaubt uns nicht, ihr Leiden aufzuerlegen."

6.3 Mit menschlichem Leid sollten wir uns zuerst befassen

Das Leid der Tiere in der industriellen Massentierhaltung ist Mensch gemachtes. Aus diesem Grunde ist es auch unsere Pflicht, uns dafür einzusetzen, dass Tiere nicht mehr länger wegen uns leiden müssen.

Darüber hinaus steht menschliches Leid oft in direktem Zusammenhang mit tierischem Leid. Fleischkonsum führt zu exzessiver Tierhaltung, welche wiederum enorme Mengen an Ressourcen verschwendet, die stattdessen dafür eingesetzt werden könnten, den Hunger in der Welt zu bekämpfen. Futtermittel wie Soja, Mais und Weizen könnten die Menschen zum Beispiel direkt verspeisen, ohne "Veredelungsverluste" von bis zu 90 Prozent. Die Folgen der Klimaerwärmung sorgen ebenfalls für großes Leid von Menschen - würden global gesehen weniger tierische Produkte verzehrt und andere Maßnahmen verfolgt werden, könnten diese Folgen ausbleiben.

Vegetarismus ist keine realitätsferne Ethikspielwiese, sondern ein Beitrag zum Lösen unserer globalen Schwierigkeiten – und zwar der Probleme der Menschen.

Weiterführende Informationen: [6 eiskalte Fakten zu den Auswirkungen des Fleischkonsums inkl. Film \(3 Minuten\)](#)



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

6.4 Tiere können nicht rational urteilen

Nicht nur Menschen sind in der Lage rational zu urteilen. Über diese Funktion, die sich im Vorderhirn abspielt, verfügen alle Wirbeltiere. Zwar ist das Vorderhirn der Menschen mit relativ hochkomplexen Strukturen ausgestattet, unterschiedlichste Tierarten (vom Schimpansen über den Tintenfisch bis hin zur Ameise) beweisen jedoch, dass auch sie äußerst lernfähig sind, logisch denken können und sogar sehr komplexe gesellschaftliche Strukturen aufweisen.

7 Fragen zur Gesundheit

7.1 Menschen brauchen Fleisch

Zahlreiche Studien haben mittlerweile belegt, dass eine gesunde Ernährung auf rein pflanzlicher Basis problemlos möglich ist. So berichtet beispielsweise die Amerikanische Gesellschaft der Ernährungswissenschaftler (ADA) in ihrem Positionspapier "Vegetarische Ernährung", dass sich vernünftig geplante vegetarische Ernährungsformen als gesund, dem Nährstoffbedarf angemessen sowie für die Prävention und Behandlung verschiedener Krankheiten als vorteilhaft erwiesen haben. Darüber hinaus geht aus der Studie hervor, dass eine vegetarische Lebensweise für alle Phasen des Lebens geeignet ist.

Weiterführende Informationen: [Vegetarische Ernährungspyramide](#) inkl. praktische Tipps, [Nährstoffe](#) (diverse Artikel über Eisen, Vitamin B12 & Co), Artikel [Gesundheitliche Vorteile](#), Film "[Vegetarier leben länger](#)" (6 Minuten), [Positionspapier der ADA](#)

7.2 Menschen können Fleisch essen und trotzdem gesund bleiben

In der Tat ist der menschliche Organismus dazu in der Lage, gewisse Mengen an Fleisch zu verarbeiten, ohne dass gesundheitliche Schäden die Folge wären. Die Tatsache jedoch, dass eine vegetarische sowie vegane Lebensweise den menschlichen Körper mit allen nötigen Nährstoffen versorgen kann, spricht dafür, dass eine fleischhaltige Ernährung nicht notwendig ist. Darüber hinaus spricht die Anatomie des menschlichen Körpers ebenfalls dafür, dass wir eher Pflanzen- als Fleischfresser sind. Wir können Fleisch essen, müssen aber nicht - im Gegensatz zu reinen Fleischfressern. Das Deutsche Krebsforschungszentrum fand heraus, dass Menschen, die viel Schweine-, Rind- und/oder Kalbfleisch essen, häufiger an Darmkrebs erkranken. Außerdem: Etwas zu konsumieren, nur weil es uns nicht unmittelbar schadet, ist irrsinnig. Der deutsche Philosoph Karl Heinz Dreschner hat es auf den Punkt gebracht: "Fleisch macht das Essen nicht schlechter, aber den Esser."

Weiterführende Informationen: [Vegetarische Ernährungspyramide](#) inkl. praktische Tipps, Artikel [Gesundheitliche Vorteile](#), Film "[Vegetarier leben länger](#)" (6 Minuten), Film "[Sind Menschen von Natur aus Fleischesser?](#)" (6 Minuten)



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

7.3 Wir würden Unmengen essen müssen

Eine pflanzliche Ernährung steht in keinerlei Zusammenhang mit Unterernährung. Eine Versorgung mit allen nötigen Nährstoffen ist bei einer ausgewogenen pflanzlichen Ernährung problemlos möglich. Vegetarier haben im Durchschnitt ein niedrigeres Körpergewicht und einen niedrigeren BMI als Mischköstler - was von Vorteil für die eigene Gesundheit ist. Eine überproportional größere Menge an Lebensmitteln ist jedoch in keinster Weise nötig, allein schon die Energiedichte von Nüssen ist hierfür ein Beweis.

Weiterführende Informationen: [Vegetarische Ernährungspyramide](#) inkl. praktische Tipps, [Nährstoffe](#) (diverse Artikel über Eisen, Vitamin B12 & Co), Artikel [Gesundheitliche Vorteile](#)

7.4 Ist eine vegane/vegetarische Lebensweise während der Schwangerschaft und Stillzeit empfehlenswert?

Unabhängig von der Ernährungsform einer werdenden Mutter, sollte in jedem Fall sichergestellt werden, dass sowohl Mutter als auch Kind alle essentiellen Nährstoffe aufnehmen. Eine ausgewogene pflanzliche Ernährung enthält grundsätzlich alle wichtigen Nährstoffe. Es kommt auf die ausreichende und abwechslungsreiche Zusammenstellung der Nahrungsmittel an. Die ADA kommt zu dem Schluss: "Gut geplante vegane und andere Formen der vegetarischen Ernährung sind für alle Phasen des Lebenszyklus geeignet, einschließlich Schwangerschaft, Stillzeit, früher und späterer Kindheit und Adoleszenz."

Weiterführende Informationen: Artikel "[Vegane Ernährung während der Schwangerschaft](#)", [Vegetarische Ernährungspyramide](#) inkl. praktische Tipps, [Nährstoffe](#) (diverse Artikel über Eisen, Vitamin B12 & Co), [Positionspapier der ADA](#), Artikel [Gesundheitliche Vorteile](#)



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

7.5 Wie sicher ist vegane/vegetarische Ernährung für Babys und Kinder und Jugend

Wie bereits unter Punkt 7.1 erwähnt, belegt das Positionspapier "Vegetarische Ernährung" der Amerikanischen Gesellschaft der Ernährungswissenschaftler (ADA), dass eine vegetarische sowie vegane Lebensweise für jede Lebensphase geeignet ist.

Kinder, die verstärkt mit pflanzlicher Nahrung verköstigt werden, sind für gewöhnlich schlanker als ihre Altersgenossen, die Fleisch essen. Außerdem sind vegetarische Kinder weniger anfällig für Krankheiten, die im Zusammenhang mit Übergewicht entstehen.

Weiterführende Informationen: Artikel über "[Vegetarische Ernährung für Säuglinge und Kleinkinder](#)" und "[Vegetarische Ernährung für Kinder und Jugendliche](#)", [Vegetarische Ernährungspyramide](#) inkl. praktische Tipps, [Nährstoffe](#) (diverse Artikel über Eisen, Vitamin B12 & Co), [Positionspapier der ADA](#), Artikel [Gesundheitliche Vorteile](#)

7.6 Erfordert die vegane/vegetarische Ernährung ein besonderes Wissen?

Ist das Wissen über die Grundlagen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung vorhanden, erfordert eine vegetarische Ernährung in der Regel kein zusätzliches Wissen. Was eine rein pflanzliche Lebensweise betrifft, sollte man sich zu Beginn in jedem Fall informieren, damit bei der Zusammensetzung veganer Speisen keine wichtigen Nährstoffe ausgelassen werden. In der Regel gelten die gleichen Prinzipien für alle Ernährungsformen. Zur ausgewogenen und ausreichenden Nährstoffaufnahme jedoch ist nicht ernährungswissenschaftliche Expertise, sondern schlicht Abwechslung, Experimentierfreude und Aufgeschlossenheit gegenüber Neuem oberstes Gebot.

Weiterführende Informationen: [Vegetarische Ernährungspyramide](#) inkl. praktische Tipps, [Nährstoffe](#) (diverse Artikel über Eisen, Vitamin B12 & Co), [Positionspapier der ADA](#), [Pflanzliche Alternativen](#), [Rezepte](#)



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

8 Fisch

8.1 Fisch ist gesund

Untersuchungen der University of California, San Diego, haben ergeben, dass beispielsweise der Nordpazifik – eines der Hauptfanggebiete für Thunfisch – stark mit Plastikmüll verschmutzt ist, welcher besonders von kleineren Fischen gefressen wird. Inzwischen hat sich im Pazifikteil zwischen Kalifornien und Hawaii ein Plastikstrudel von der Größe Mitteleuropas angesammelt. Diese kleineren Fische werden nun wiederum von größeren Raubfischen, wie zum Beispiel Thunfischen, gefressen. Diese nehmen so über die Nahrungskette indirekt die kleinen Plastikteile auf. Dadurch können schädliche Plastiksubstanzen von Fisch absorbiert werden und auf diese Weise in den menschlichen Organismus gelangen.

Weitere gesundheitlich bedenkliche Stoffe sind Quecksilber, PCB, Dioxin, Blei und Arsen, die zu Nierenschäden, Krebs und Tod führen können.

Eine pflanzenbasierte Lebensweise kann den menschlichen Körper mit allen nötigen Nährstoffen versorgen, somit ist weder Fleisch noch Fisch notwendig, um gesund zu sein und zu bleiben.

Weiterführende Informationen: [Artikel über Fische](#), [Vegetarische Ernährungspyramide](#) inkl. praktische Tipps, [Nährstoffe](#) (diverse Artikel über Eisen, Vitamin B12 & Co)

8.2 Fische fühlen keinen Schmerz

Unterschiedliche wissenschaftliche Untersuchungen haben mittlerweile nachgewiesen, dass Fische sowohl ein komplexes Nervensystem, als auch hochempfindliche Schmerzrezeptoren besitzen. Zudem weisen Fische typische Schmerzreaktionen auf, die eindeutig auf ein ausgeprägtes Schmerzempfinden schließen lassen. Der bereits im Jahre 1981 von der Royal Society for the Prevention of Cruelty to Animals (RSPCA) gesponserte "Medway Report" ergab, dass Fische, genau wie andere Wirbeltiere, in der Lage sind, Schmerzen wahrzunehmen.

Weiterführende Informationen: [Artikel über Fische](#)



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

8.3 Fische sind freilebend

Wenn von dem Begriff "Massentierhaltung" die Rede ist, wird dieser in der Regel mit in kleinen Käfigen zusammengepferchten Hühnern oder in winzigen Gitterboxen eingesperrten Schweinen und Rindern assoziiert. Was jedoch außer Acht gelassen wird ist die Tatsache, dass mittlerweile rund die Hälfte des von uns konsumierten Fisches aus sogenannter Aquakultur stammt. Aquakultur ist im Prinzip nichts anderes als Unterwasser-Massentierhaltung, bei der Fische in Teichen, Bassins und Netzgehegen für den Verzehr gezüchtet werden.

Wie bei jeder anderen Form der Massentierhaltung werden auch hierbei möglichst viele Tiere auf möglichst kleinem Raum gehalten, was oft zu stark verschmutztem und sauerstoffarmem Wasser führt. Darüber hinaus setzt der geringe Bewegungsspielraum die Fische einem erheblichen Stress aus und bewirkt Fälle von Kannibalismus.

Zudem ist die Konzentration von Seeläusen in Fischzuchten bis zu dreißigmal höher als in freien Gewässern. Seeläuse setzen sich an den Fischen fest und fangen an, diese bei lebendigem Leibe anzufressen. Dies kann häufig zu schwerwiegenden Verletzungen führen, bei denen die Läuse sich bis auf den Schädelknochen durchfressen. Diese Verletzung ist in der Fischindustrie schon so bekannt, dass sie sogar einen eigenen Namen hat: "death crown" ("Todeskrone").

Ist der Konsum von wild gefangenem Fisch also eine humane Alternative? In freier Wildbahn gefangene Fische haben bis zu ihrem Fang sicherlich ein besseres Leben im Vergleich zu Fischen aus der Aquakultur, dafür sind die Fangmethoden umso grausamer. Eine gängige Methode ist beispielsweise die Grundschleppnetzfisherei, bei der ein Netz über den Meeresgrund gezogen wird, um Fische in Grundnähe zu fangen. Wiederholt wurde hierbei von Fällen berichtet, in denen Tiefseefischen aufgrund von Dekompression die Augen aus dem Kopf sprangen oder sich die Schwimmblase aus dem Maul nach außen stülpte. Der Fang von Wildfisch kann also bei weitem nicht als eine moralisch vertretbare Methode der Fischerei bezeichnet werden.

Weiterführende Informationen: [Artikel über Fische](#)



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

8.4 Ergänzungen zum Thema Fischfang

Neben der in Punkt 8.3 erläuterten Fangmethode der Grundschieppnetzfisherei zählen zu den gängigsten Fangarten zudem die Langleinen- sowie die Ringwadenfisherei. Hierbei werden bis zu 120km lange mit Haken und Bojen versehene Leinen ins Wasser gelassen und nach einiger Zeit wieder eingeholt. Pro Tag werden schätzungsweise 27 Millionen Haken über Langleinen ins Wasser gelassen. Neben den gewünschten Arten werden bei dieser Fangmethode jedoch bis zu 145 andere Arten als sogenannter "Beifang" mitgefangen. Dies betrifft nicht nur Meereslebewesen, denn jährlich fallen auch rund 75.000 Albatrosse den Langleinen zum Opfer. Insgesamt werden, laut Sea Turtle Restoration Project, jedes Jahr rund 4,5 Millionen Tiere als Beifang der Langleinenfisherei getötet.

Eine weitere gängige Fangmethode ist die Ringwadenfisherei. Hierbei wird eine Netzwand um einen Fischschwarm geschlossen und am unteren Ende wie eine gigantische Tasche zugezogen. Da hierdurch komplette Fischschwärme mit einem Mal gefischt werden, kann durch diese Fangtechnik die Reproduktionsfähigkeit der Fischpopulation massiv gefährdet werden.

Weiterführende Informationen: [Artikel über Fische](#)

9 Milch

9.1 Es ist ganz natürlich Milch zu trinken

Das einzige Stadium im Leben eines Menschen, in dem es "natürlich" ist, Milch zu trinken, ist das Säuglingsalter – und zwar Muttermilch. Muttermilch ist genau auf die individuellen Bedürfnisse des Kindes zugeschnitten. Kuhmilch und Menschenmilch unterscheiden sich in ihrer Zusammensetzung gravierend. Sobald der Mensch Zähne hat, endet für gewöhnlich die Stillzeit - das ist auch bei den Tieren so.

Es wäre vielleicht "natürlich", wenn sich ein Mensch direkt unter eine Kuh legen und säugen würde - die im Handel erhältliche Kuhmilch jedoch wurde hoch erhitzt, entrahmt, homogenisiert und ist mehrere Tage alt.

Genau wie beim Fleischkonsum (siehe 7.1) handelt es sich beim Konsum tierischer Milch nicht um eine essentielle Notwendigkeit, sondern um reine Gewohnheit. Allein die Tatsache, dass der Großteil der Weltbevölkerung - 80 Prozent - eine Milchzuckerunverträglichkeit aufweist, belegt, dass Milch zu trinken kein Bestandteil einer "natürlichen" Ernährung ist. Auch die Ernährungspyramide zählt Milch und Milchprodukte zu den optionalen Lebensmitteln.

Weiterführende Informationen: [Ernährungspyramide](#), [Artikel über Kühe](#), [Alternativen zu Tiermilch](#)



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

9.2 Menschen brauchen Milch

Alle für den Körper wichtigen Nährstoffe, welche in der Milch enthalten sind, können problemlos über pflanzliche Produkte aufgenommen werden. So zählt die Ernährungspyramide Milch und Milchprodukte zu den optionalen Lebensmitteln (siehe 9.1).

Soja, Tofu, Vollkornprodukte, grünes Blattgemüse, Mandeln und Nüsse stellen beispielsweise reichhaltige Kalziumlieferanten dar. Gerade auch für Menschen mit Laktoseintoleranz bietet die Kalziumzufuhr über pflanzliche Nahrungsmittel den Vorteil, dass die unangenehmen Nebenwirkungen des Milchverzehr ausbleiben.

Weiterführende Informationen: [Ernährungspyramide](#), [Artikel über Kalzium](#), [Artikel über Kühe](#), [Alternativen zu Tiermilch](#)

9.3 Milch ist gut für den Menschen

Jeder siebte Deutsche leidet unter Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit), eine Folge des fehlenden Enzyms Laktase. Laktase wird benötigt, um im Darm den Milchzucker (Laktose) zu spalten. Nach dem Abstillen verlieren die meisten Menschen schrittweise die Fähigkeit, Laktose zu spalten – ein eindeutiges Indiz dafür, dass der Konsum tierischer Milch nicht der Natur des Menschen entspricht. Grundsätzlich ist dieser Mangel für den Menschen ungefährlich, wenn jedoch Milch(-Produkte) konsumiert wird, kann es zu unangenehmen Nebenwirkungen wie Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall kommen.

Einige Kleinkinder, die nach dem Stillen Kuhmilch erhalten, entwickeln eine Kuhmilchallergie.

In den letzten Jahren ist die Zahl der "Milchkühe" gesunken, bei einer gleichzeitigen Steigerung der Milchproduktion. "Milchkühe" wurden so weit überzüchtet, dass sie ein Vielfaches der ursprünglich normalen Milchmenge produzieren. Neben Aufbaupräparaten zur stetigen Leistungssteigerung werden den "Milchkühen" teilweise Medikamente verabreicht, um die durch die Überzüchtung verursachten Krankheiten zu bekämpfen. Wiederholt wurden Rückstände dieser Medikamente wie Antibiotika in Milchproben gefunden, welche durch den Konsum in den menschlichen Körper gelangen.

Weiterführende Informationen: [Ernährungspyramide](#), [Artikel über Kühe](#), [Alternativen zu Tiermilch](#)



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

9.4 Wir nehmen doch nur, was die Kuh nicht braucht

Eine Kuh gibt nur dann Milch, wenn sie ein Kalb zur Welt gebracht hat, um es damit zu versorgen. Sobald das Kalb in der Lage ist, andere Nahrung zu sich zu nehmen, produziert seine Mutter auch keine Milch mehr. So wie bei allen Säugetieren inklusive dem Menschen.

Niemand käme übrigens auf die Idee, aus Menschenmilch Käse, Butter, Sahne etc. zu produzieren.

Unter normalen Umständen würde eine Kuh nur so viel Milch geben, wie sie für ihr Kalb braucht. Die Milchindustrie jedoch manipuliert diesen Vorgang, um die Milchproduktion massiv zu steigern. Sobald die Kuh ihr Kalb ausgetragen hat, wird sie schnellstmöglich wieder künstlich befruchtet, um eine Art "Dauerschwangerschaft" zu erzeugen und somit für eine anhaltende Milcherzeugung zu sorgen. Nach etwa fünf Jahren lässt die Milchleistung nach und die Kuh wird geschlachtet - ihre natürliche Lebenserwartung beträgt 30 Jahre.

Ein "Abfallprodukt" dieser Verfahrenstechnik ist daher ein Kalb pro Jahr. Damit das Kalb die wertvolle Milch seiner Mutter nicht verschwendet, wird es wiederum der Kuh nach der Geburt weggenommen und mit Ersatznahrung großgezogen, um später entweder selbst als "Milchkuh" zu dienen oder als Kalbfleisch - im Alter von 22 Wochen - auf dem Teller zu enden (siehe auch 9.5).

Weiterführende Informationen: Artikel "[Lebenserwartung von Tieren in Freiheit und 'Nutztieren'](#)", VEBU-Broschüre "[Tierschutz konsequent](#)", [Artikel über Kühe, Alternativen zu Tiermilch](#)



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

9.5 Was passiert mit den Kälbern?

Bereits kurz nach der Geburt werden die Kälber von ihren Müttern getrennt. Die weiblichen Kälber teilen in der Regel das Schicksal ihrer Mütter und werden zu neuen "Milchkühen" herangezogen (siehe 9.4), während die Bullenkälber als Kalb- oder Rindfleisch enden.

Hierzu werden die Kälber oft in tagelangen Fahrten, ohne hinreichende Versorgung mit Wasser und Nahrung, bis zu den Mastbetrieben in ganz Europa transportiert und von dort nach kurzem Aufenthalt weiter zu den Schlachthöfen. Oft müssen Kälber bis zu zwanzig Stunden am Stück ohne Wasser ertragen. Im Mastbetrieb angekommen werden sie entweder für die Rindfleischproduktion gemästet und im Alter von zwei Jahren geschlachtet oder bereits nach nur 22 Wochen für die Kalbfleischproduktion getötet. Die natürliche Lebenserwartung einer Kuh beträgt übrigens 30 Jahre.

Ist das Kalb noch jung genug, wird zudem der vierte Magen – der Labmagen – genutzt, um daraus ein Gerinnungsmittel für die Käseproduktion zu gewinnen.

Weiterführende Informationen: Artikel "[Lebenserwartung von Tieren in Freiheit und 'Nutztieren'](#)", VEBU-Broschüre "[Tierschutz konsequent](#)", [Artikel über Kühe, Alternativen zu Tiermilch](#), Artikel über [Käse](#)

9.6 Milchwirtschaft schadet den Tieren nicht

Neben hohen psychischen Belastungen für Mutter und Kalb durch die Trennung kurz nach der Geburt (siehe 9.5), leiden beide zudem unter großen physischen Strapazen. Die heutigen "Milchkühe" sind so sehr überzüchtet, dass sie zehnmal mehr Milch geben, als es "natürlich" wäre. Dies führt dazu, dass sie häufig an schmerzhaften Euterentzündungen (Mastitis) leiden, welche mit Medikamenten behandelt werden müssen. Rund ein Drittel der weltweit frühzeitig geschlachteten "Milchkühe" gehen auf eine Euterentzündung zurück.

Durch diese Überbelastung völlig erschöpft und verbraucht, werden "Milchkühe" in der Regel bereits nach fünf Jahren geschlachtet – ihre natürliche Lebenserwartung beträgt jedoch durchschnittlich 30 Jahre.

Unter 9.5 erfahren Sie mehr über das Leiden der Kälber.

Weiterführende Informationen: Artikel "[Lebenserwartung von Tieren in Freiheit und 'Nutztieren'](#)", VEBU-Broschüre "[Tierschutz konsequent](#)", [Artikel über Kühe, Alternativen zu Tiermilch](#)



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

10 Eier

10.1 Es ist normal, dass Menschen Eier essen

Seit langem schon stehen Eier auf dem Speiseplan der Menschen. Doch wie normal ist es, Fortpflanzungsprodukte einer anderen Spezies mitsamt Keimzelle zu verspeisen? Die Menge der von uns verzehrten Eier - 210 Eier pro Kopf und Jahr - und die damit einhergehende Massentierhaltung hat jedenfalls nichts mehr mit einer "natürlichen" Ernährungsweise zu tun.

Allein in Deutschland werden jedes Jahr 40 Millionen "Legehennen" gehalten. Für die Eierproduktion finden männliche Küken logischerweise keine Verwendung, doch auch für die Fleischproduktion sind sie unrentabel, da sie nicht schnell genug Fleisch ansetzen. Für die Fleischproduktion wird eine komplett andere Hühnerart verwendet, die wiederum keine Eier legt, weil sie bereits vor der Geschlechtsreife - im Alter von 6-8 Wochen - geschlachtet wird. Aus diesem Grund werden jährlich rund 40 Millionen männliche Küken vergast, erstickt oder bei lebendigem Leibe zerschreddert. Statistisch gesehen kommt also auf jede "Legehennen" in Deutschland ein getötetes männliches Küken. In der Regel "leben" die Hennen in engen Käfigen (siehe 10.4) oder zu Tausenden in Bodenhaltung. Da nach etwa 15 Monaten die Legeleistung abnimmt, werden die Hennen in diesem Alter geschlachtet. Ihre natürliche Lebenserwartung beträgt 20 Jahre.

Für viele Menschen mag der Verzehr von Eiern normal sein, er ist jedoch alles andere als notwendig. Durch eine ausgewogene pflanzliche Ernährung können dem menschlichen Körper alle nötigen Nährstoffe ohne Probleme zugeführt werden.

Weiterführende Informationen: Artikel über [Hühner](#), Artikel "[Lebenserwartung von Tieren in Freiheit und 'Nutztieren'](#)", VEBU-Broschüre "[Tierschutz konsequent](#)", [Vegetarische Ernährungspyramide](#) inkl. praktische Tipps, Tipps zu "[Kochen und Backen ohne Ei](#)"



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

10.2 Eier sind gesund

Es ist unumstritten, dass Eier nahrhaft sind, jedoch sind Eier auch einer der größten Salmonellenüberträger auf den Menschen und enthalten viel Cholesterin und gesättigte Fettsäuren.

Die in Eiern enthaltenen Nährstoffe können auch in ausreichender Menge über pflanzliche Lebensmittel aufgenommen werden. Hierdurch fällt zudem das Risiko einer Salmonellenerkrankung weg, ganz zu schweigen von den ethischen Aspekten der Eierproduktion (siehe 10.1).

Weiterführende Informationen: Artikel über [Hühner](#), VEBU-Broschüre "[Tierschutz konsequent](#)", [Vegetarische Ernährungspyramide](#) inkl. praktische Tipps, [Nährstoffe](#) (diverse Artikel über Eisen, Vitamin B12 & Co), Tipps zu "[Kochen und Backen ohne Ei](#)"

10.3 Den Hennen macht es nichts aus, wenn man ihnen ihre Eier wegnimmt

Die Eierindustrie nutzt einen Trieb der "Legehenne" aus, der auch bei jedem anderem Lebewesen zu finden ist: der Vermehrungstrieb zur Arterhaltung. In freier Natur würde die Henne ein Nest bauen, darin ihr Ei ablegen und es ausbrüten. Wird der "Legehenne" nun das Ei weggenommen, wird somit die Erfüllung des natürlichen Triebes unterbunden. Durch diesen "Trick", das Hochleistungsfutter und die moderne Qualzucht sind Hühner heute in der Lage, 300 Eier jährlich zu legen - anstatt ursprünglich 20 Eier. In der Regel "leben" die Hennen in engen Käfigen oder zu Tausenden in Bodenhaltung - beide Haltungsformen verursachen viel Leid. Wenn die Hühner geschlachtet werden - im Alter von 15 Monaten - sind sie bereits so ausgelaugt, dass sie nur noch als "Suppenhuhn" Verwendung finden (siehe 10.1).

Weiterführende Informationen: Artikel über [Hühner](#), VEBU-Broschüre "[Tierschutz konsequent](#)", Artikel "[Lebenserwartung von Tieren in Freiheit und 'Nutztieren'](#)", Tipps zu "[Kochen und Backen ohne Ei](#)"



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

10.4 Hennen würden keine Eier legen, wenn sie nicht zufrieden wären

"Legehennen" in der industriellen Massentierhaltung werden ohne Kontakt zu natürlichem Tageslicht gehalten. Durch den Einsatz von Kunstlicht wird die innere Uhr der "Legehennen" manipuliert, indem eine längere Tageslichtzeit simuliert wird. In Kombination mit selektiver Züchtung und einer speziellen Diät soll somit eine maximale Legeleistung erreicht werden. Mit zufriedenen Hühnern hat die Legeleistung folglich nichts zu tun, sondern lediglich mit qualgezüchteten Tieren, die zu Tausenden in nicht artgerechten Käfigen gehalten werden.

Seit Januar 2010 ist es in Deutschland offiziell verboten, "Legehennen" in Käfighaltung unterzubringen. Dieser Beschluss ist jedoch trügerisch, da es noch genug Übergangslösungen und Ausnahmeregelungen gibt. Jedoch ist auch die neue Haltungsform in ausgestalteten Käfigen, die sogenannte "Kleingruppenhaltung", kein merklicher Fortschritt gegenüber der konventionellen Käfighaltung.

In ausgestalteten Käfigen soll den "Legehennen" statt den ursprünglichen 550 cm² ein Platzangebot von 800 cm² zur Verfügung stehen sowie ein Legenest, Sitzstange und Einstreubereich. Diese Verbesserungen im Vergleich zur konventionellen Käfighaltung stellen sich bei näherer Betrachtung als Augenwischerei heraus. Statt 4-5 "Legehennen" werden nun über 30 Tiere in einem großen Käfig gehalten. Das ursprüngliche Platzangebot entsprach gerade einmal der Größe eines DIN A4-Blattes, nun wurde die Fläche um fünf Kreditkarten erweitert. Von einer deutlichen Verbesserung kann hier nicht die Rede sein. So sind auch die zusätzlichen Ausgestaltungen der Käfige meist nicht hinreichend umgesetzt. Oft sind, laut Albert Schweitzer Stiftung, beispielsweise die Sitzstangen viel zu niedrig, sodass den "Legehennen" dort kein hinreichender Rückzugsort geboten wird. Von glücklichen Hühnern also keine Spur (siehe 10.1).

Weiterführende Informationen: Artikel über [Hühner](#), VEBU-Broschüre "[Tierschutz konsequent](#)", Artikel "[Lebenserwartung von Tieren in Freiheit und Nutztieren](#)", Tipps zu "[Kochen und Backen ohne Ei](#)"



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

10.5 Was ist gegen Eier von freilaufenden Hühnern einzuwenden?

Auch für die Produktion von Freilandeiern (Freilandhaltung) sind männliche Küken wertlos und werden, genau wie bei jeder anderen Form der Eierproduktion, getötet (siehe 10.1).

Darüber hinaus ist die Produktkennzeichnung "Freilandhaltung" sehr kritisch zu betrachten. Die offiziellen Richtlinien der Freilandhaltung sehen vor, dass jedem Huhn tagsüber ein uneingeschränkter Zugang zu einem Auslauf im Freien ermöglicht wird. Hierbei sollen jedem Huhn 4m² Freilauffläche mit Unterschlupfmöglichkeiten und Tränken zur Verfügung stehen. Im Vergleich zur Käfighaltung (siehe 10.4) klingt dies nach paradiesischen Zuständen. Das erste Problem liegt aber bereits bei der räumlichen Zugangsmöglichkeit des Freilandauslaufs.

Laut Tierschutznutztierverordnung muss pro 500 Hennen ein Durchgang von 100cm Breite zur Verfügung gestellt werden. Wenn jedoch das Stallklima aufgrund fehlender technischer Einrichtungen nur durch unverhältnismäßigen Aufwand aufrechterhalten werden kann, wird, laut Kuratorium für Technik und Bauwesen in der Landwirtschaft e. V. (KTBL), der gleiche Durchgang für 1000 Hennen verlangt. Das bedeutet, dass sich bis zu 1000 Hennen durch einen gerade einmal ein Meter breiten Durchgang quetschen müssen. Es ist also sehr wahrscheinlich, dass einige Hühner, obwohl theoretisch die Möglichkeit gegeben ist, gar nicht nach draußen gelangen können. Ein weiteres Problem ist zudem, dass den Hennen in einigen Legebetrieben erst gar nicht der Zugang zum Freilaufbereich ermöglicht wird, wie mehrere Nachforschungen diverser Tierschutzorganisationen nachgewiesen haben. Es zeigt sich also: Wo Freiland drauf steht, ist nicht unbedingt Freiland drin. Auch in dieser Haltungsform werden die Hühner nach 15 Monaten geschlachtet (siehe 10.1).

Weiterführende Informationen: Artikel über [Hühner](#), Artikel "[Lebenserwartung von Tieren in Freiheit und 'Nutztieren'](#)", VEBU-Broschüre "[Tierschutz konsequent](#)", Tipps zu "[Kochen und Backen ohne Ei](#)"



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

10.6 Hennen legen unbefruchtete Eier, die sonst nutzlos weggeworfen würden

Das südostasiatische Bankivahuhn gilt als Ursprung aller unserer domestizierten Haushuhnrasen und ist somit der Vorgänger der modernen "Legehennen". Das Bankivahuhn lebt in Kleingruppen von 5-6 Hennen und einem Hahn und legt durchschnittlich 20 Eier pro Jahr. Im Gegensatz dazu lebt die moderne "Legehennen" in überfüllten Käfigen mit tausenden ihrer Artgenossen und legt im Durchschnitt 300 Eier pro Jahr (siehe 10.1). Dies hat längst nichts mehr mit dem "natürlichen" Verhalten eines Huhns zu tun, sondern ist einzig und allein auf den manipulativen Eingriff durch uns Menschen zurückzuführen. Eine Henne würde normalerweise nur so viele Eier legen, wie es für die Fortpflanzung und Arterhaltung notwendig wäre. Ein unbefruchtetes Ei an sich ist kein von der Natur vorgesehener Zustand, diesen millionenfach herbeizuführen ist alles andere als naturgemäß.

Jede Frau produziert Eizellen - nicht zur Stammzellenforschung, sondern zur Fortpflanzung. Keiner würde sagen, dass diese Eizellen nutzlos verschwendet werden, wenn sie nicht der Forschung dienen würden. So werden auch Eier in erster Linie für die Fortpflanzung gelegt und nicht als Nahrungsmittel für uns Menschen.

Weiterführende Informationen: Artikel über [Hühner](#), Artikel "[Lebenserwartung von Tieren in Freiheit und 'Nutztieren'](#)", VEBU-Broschüre "[Tierschutz konsequent](#)", Tipps zu "[Kochen und Backen ohne Ei](#)"



11 Sonstiges

11.1 Tiere verwandeln Pflanzen, die wir nicht essen können, in Fleisch, das wir essen können

Das ist zwar richtig, jedoch wäre es falsch zu behaupten, dass Tiere ausschließlich Pflanzen wie Gras verzehren, die für den Menschen ungenießbar sind.

In Wahrheit werden für die Fleischproduktion gewaltige Mengen an Nahrung benötigt, die stattdessen dem Menschen auf direktem Wege zugute kommen könnten. So werden für die Produktion von 1kg Rindfleisch 16kg Getreide und Soja sowie über 15.000 Liter Wasser benötigt. Aus diesen Zahlen wird deutlich, dass die Fleischproduktion ein extrem verschwenderischer Vorgang ist, auf dessen Wege gewaltige Mengen an wertvollen Ressourcen für den Menschen verloren gehen.

Während jährlich eine Milliarde Menschen weltweit an Hunger leiden, werden über 80 Prozent der globalen Sojaernte und ein Drittel der weltweiten Ackerflächen für die Produktion von Viehfutter verwendet. Tierische Ernährung ist die unwirtschaftlichste Form der Bodennutzung, denn über 90% der Nahrungsenergie bleiben bei der Mast eines Rindes beispielsweise auf der Strecke. Hunger ist somit menschengemacht (siehe 5.4).

Weiterführende Informationen: [6 eiskalte Fakten zu den Auswirkungen des Fleischkonsums](#) inkl. [Film](#) (3 Minuten), Grafik "[Veredelungsverlust bei der Produktion tierischer Nahrungsmittel](#)", Artikel über [Wasserverschwendung](#), Artikel zum [Welternährungstag](#)



Diskussionsleitfaden für Vegetarier und Veganer

11.2 Wie sieht es mit Honig aus?

Bienen sind intelligente Lebewesen mit einer erstaunlich komplexen Sozialstruktur. Sie sind lernfähig und können vielschichtige Informationen untereinander austauschen. Zudem sind Bienen sehr sensible Wesen, die bei unsachgemäßer Haltung schnell erkranken und sterben können. In der industriellen Honigproduktion kommt es oft zum Einsatz von Medikamenten wie Antibiotika, Pestiziden sowie gentechnischer Manipulation, um die Produktivität eines Bienenvolks zu erhöhen. Dies kann sich wiederum auf den Menschen auswirken, der die im Honig enthaltenen Rückstände über den Honigkonsum aufnimmt.

Darüber hinaus werden der Bienenkönigin bei der industriellen Honiggewinnung häufig Teile der Flügel abgeschnitten, um sie am schwärmen zu hindern. Zudem wird die Königin oft künstlich besamt, um effizientere Zuchtfortschritte zu erreichen. Die künstliche Besamung wird jedoch mit einer erhöhten Bienensterblichkeit in Verbindung gebracht, da diese einer Selektionszucht gleichkommt und zu einer Verminderung des Genpools führt. Aufgrund dieser verringerten genetischen Vielfalt sind die sehr sensiblen Bienen somit wesentlich weniger resistent gegen äußerliche Umwelteinflüsse. Außerdem erhalten Bienen oft eine Nährlösung aus Zucker und Wasser anstatt den Honig, auch dies schwächt ihre Immunabwehr.

Aus diesen Gründen lehnen Veganer den Konsum von Honig ab. Alternativen gibt es genug: Ahornsirup, Agavendicksaft, Apfel- und Birnendicksaft, Apfelmelasse (auch Apfelsüße genannt), Getreidesirup, Melasse (Nebenprodukt der Zuckerherstellung), Reismalz, Reissirup, (Rohrohr-)Zucker, Stevia, Trockenfrüchte wie Datteln und Feigen und Zuckerrübensirup (auch Rübensaft bzw. Rübensaft genannt).

Mehr wertvolle Informationen finden Sie hier:



<http://vebu.de/newsletter>



<http://vebu.de/facebook>



<http://vebu.de/twitter>



<http://vebu.de/youtube>