

Zehn Gründe, sich vegan zu ernähren



In diesem Kapitel

- ▶ Die gesundheitlichen Vorteile einer veganen Ernährung
- ▶ Informationen, die die Entscheidung für ein veganes Leben erleichtern

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie Ihre Essgewohnheiten und Lebensweise ändern wollen, finden Sie in diesem Kapitel jede Menge Informationen und Fakten, die Ihnen bei Ihrer Entscheidung helfen können. Für jeden Menschen gibt es eigene Gründe, warum eine vegane Ernährung sinnvoll ist, und einer ist so gut wie der andere.

Vegane Nahrungsmittel sind gesund fürs Herz und schützen vor Krebs

Die Fakten sprechen für sich: Herzerkrankungen sind in Deutschland nach wie vor die häufigste Todesursache bei Männern wie bei Frauen. Da ist es gut zu hören, dass eine vegane Ernährung gut für ein gesundes Herz ist. Die American Heart Association unterstreicht, dass eine ausgewogene vegane Ernährung fettärmer und cholesterinfrei ist (weil Cholesterin nur in tierischen Fetten enthalten ist) und damit das Risiko von Erkrankungen der Herzkranzgefäße, Bluthochdruck und Übergewicht verringert.

Es gibt sogar Studien, die zu dem Ergebnis kommen, dass die vegane Ernährung – mit viel Vollkorngetreiden, Obst und Gemüse – Herzerkrankungen stoppen und Schäden reparieren kann. Stellen Sie sich vor, wie viele Leben gerettet werden könnten, wenn mehr Leute sich vegan ernähren würden.

Die zweithäufigste Todesursache sind Krebserkrankungen. Wie auch Herzerkrankungen können viele Krebsarten mithilfe einer veganen Ernährung behandelt oder verhindert werden. Weil viele Obst- und Gemüsesorten krebsbekämpfende Eigenschaften aufweisen, untersuchen Wissenschaftler verstärkt die Vorteile der veganen Ernährung. In Kapitel 1 gehe ich näher auf diese Diskussion ein.

Vegane Ernährung hält schlank

Wenn Sie sich ausgewogen vegan ernähren, ist es viel leichter für Sie, Ihr Gewicht zu halten. Weil die meisten pflanzlichen Nahrungsmittel von Natur aus fettarm sind, konsumieren Veganer weniger Fett und nur sehr wenig gesättigtes Fett. Eine durchdachte vegane Ernährung unterstützt übergewichtige und adipöse Menschen dabei, überschüssige Pfunde loszuwerden.

Das liegt daran, dass sie auf natürliche Weise weniger Kalorien zu sich nehmen und dennoch hochwertige Zutaten mit reichhaltigen Nährstoffen essen.

Die vegane Ernährung umfasst viel Gemüse, Obst, Nüsse, Kerne, Getreide und Bohnen, alles hervorragende Ballaststofflieferanten. Wer sich ballaststoffreich ernährt, ist schneller und länger satt, isst insgesamt weniger und nimmt folglich weniger Kalorien auf. Ballaststoffe tragen außerdem zu einer besseren Verdauung bei und helfen dem Körper, einen gesunden Wasserhaushalt aufrechtzuerhalten.

Ihre CO₂-Bilanz ist besser

Die weltweite Massentierhaltung für die Fleischproduktion verbraucht immense Mengen Trinkwasser und fossile Brennstoffe. Experten rechnen vor, dass die Nahrungsproduktion in den USA für 19 Prozent des gesamten amerikanischen Energieverbrauchs verantwortlich ist. Wenn Sie sich für eine vegane Ernährung entscheiden, muss für Ihre Nahrungsmittel nicht mehr so viel Öl für Tiertransporte, maschinelle Verarbeitung und den Energiebedarf landwirtschaftlicher Großbetriebe verbraucht werden. Der Einkauf regionaler Nahrungsmittel und die Orientierung am saisonalen Angebot machen das Ganze noch umweltfreundlicher, weil nicht so viel Kühlbedarf entsteht und weniger Treibstoff für den Transport verbraucht wird. Selbst wenn Sie nicht auf Blaubeeren aus Spanien für Ihre Winter-Muffins verzichten wollen, gehen Sie dennoch verantwortlicher mit Ihrer Umwelt um, als wenn Sie weiter Fleisch und tierische Produkte essen.

Alle lebenden Kreaturen profitieren davon

Sie wissen ja, Veganer verzichten auf Fisch, Wild, Kühe, Lämmer, Schafe, Schweine, Eier, Käse, Milch, Butter oder Honig. Mahatma Gandhi soll gesagt haben: »Für mich ist das Leben eines Lammes nicht weniger wert als das eines Menschen. Ich bin nicht bereit, das Leben eines Lammes zum Nutzen des menschlichen Körpers zu opfern.« Veganer weigern sich, anderen Kreaturen das Leben zu nehmen, der Überzeugung folgend, dass jedes Lebewesen sein Leben ganz natürlich vollenden können soll – daran erkennt man eine aufgeklärte Seele. Ich mag Tiere und betrachte sie als meine Freunde. Und meine Freunde esse ich nun einmal nicht.

Vegane Nahrungsmittel sind ungemein nahrhaft

Frische Pflanzen stecken voller sekundärer Pflanzenstoffe, Mineralien, Vitamine, Enzyme und Ballaststoffe. Diese Inhaltsstoffe fehlen oft in der Standardernährung, dabei können sie dazu beitragen, die obligatorischen gesundheitlichen Probleme wie Herzerkrankungen und Fettsucht in den Griff zu bekommen.



Eine vegane Ernährung, die sich auf abwechslungsreiche Kost stützt, wird für den Durchschnittskonsumenten problemlos ausreichend Eiweiß, gesunde Fette, komplexe Kohlenhydrate und Kalorien bereitstellen. Darüber hinaus bietet sie auch Nährstoffe, die in der Standardernährung oft zu kurz kommen. Frisches Obst und Gemüse sowie andere vollwertige Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte und Getreide versorgen den Menschen mit lebenswichtiger, nahrhafter Energie.

Vegane Ernährung schützt unsere natürlichen Ressourcen

Die Haltung von Tieren auf Weiden, wie sie bei Rindern und Schafen zur Fleischproduktion üblich ist, führt zu massiver Erosion und zum Verlust der Humusschicht. Diese dünne obere Erdschicht ist ein Grundelement einer gesunden Landschaft und für natürlichen Pflanzenwuchs, Landwirtschaft, Tierleben und gesunde Ökosysteme unerlässlich. Immer noch werden täglich Wälder abgeholzt, um Platz für Weideflächen zu schaffen. Die Entwaldung großer Flächen trägt nicht nur zum Treibhauseffekt bei, sondern führt auch zum Verlust wertvoller natürlicher Lebensräume und Tier- und Pflanzenarten. Der Verlust dieser natürlichen Ressourcen, Wälder und Erdschichten schädigt die Gesundheit unseres Planeten und der Menschheit insgesamt.



Die Entscheidung für ein veganes Leben ist genauso wichtig für die Gesundheit und Zukunft unseres Planeten wie ein nachhaltiger Lebensstil – der die Verwendung wiederverwendbarer Einkaufstaschen oder Energiesparlampen miteinschließt.

Vegane Ernährung stellt die Nahrungsmittelversorgung für alle Menschen sicher

Hunderte Liter Wasser und große Flächen Ackerland sind nötig, um ein Pfund Fleisch auf den Esstisch zu bringen. Eine Kuh muss Hunderte Kilo Sojabohnen oder Weizen essen, um eine vergleichbar geringe Menge tierisches Eiweiß zu produzieren. Je knapper die weltweiten Nahrungsressourcen werden, desto wichtiger wird die vegane Ernährung – ganz abgesehen von dem Respekt für unsere tierischen Freunde. Wenn wir damit aufhören würden, so viele Nahrungsmittel an Tiere zu verfüttern, stünde den Menschen rund um den Erdball viel mehr Nahrung zur Verfügung. Weit über 900 Millionen Menschen hungern weltweit. Wenn wir ihnen das Getreide zur Verfügung stellen würden, das für die Fleischproduktion vorgesehen ist, könnten wir das Leiden vieler Menschen und Tiere beenden. Was könnte menschlicher sein, als einfach so zu essen, dass andere auch einfach essen können?

Vegane Nahrungsmittel enthalten weniger Pestizide, Medikamente und Gifte

Konventionell hergestellte tierische Nahrung enthält oft wenig schmackhafte Beilagen: die Rückstände von Antibiotika und Hormonen, mit denen industriell gezüchtete Tiere behandelt wurden. Wie gelangen diese Giftstoffe in die Nahrung?

Mastvieh lebt unter sehr beengten Bedingungen, oft ohne frische Luft, Sonnenlicht und Bewegungsmöglichkeiten. Dazu werden die Tiere mit unnatürlichen kalorienreichen Futtermitteln gemästet, die sie möglichst schnell ihr Schlachtgewicht erreichen lassen sollen. Diese Lebensbedingungen führen zu einer ungesunden Umgebung, in der sich Krankheiten schnell

ausbreiten. Die Krankheiten wiederum werden mit Antibiotika behandelt. Kühe, Hühner und andere Tiere erhalten auch Hormone, damit sie schneller wachsen und mehr Fleisch ansetzen. Diese Hormone und Antibiotika können in die Endprodukte aus Milch, Fleisch und Eiern gelangen und landen schließlich in den Körpern der Menschen, die sie essen. Da erhebt sich die Frage, was diese gefährlichen Medikamente dort anrichten, wenn sie regelmäßig konsumiert werden, wenn auch nur in geringer Dosierung.

Auch andere Giftstoffe gelangen über die Futtermittel in Fleisch und Milchprodukte. Immer wieder ist in der Presse zu lesen, dass bestimmte Nahrungsmittel, zum Beispiel genmanipulierter Mais, nicht für den menschlichen Genuss zugelassen wird. Als Futtermittel wird er jedoch zugelassen. Die damit gefütterten Tiere landen dann irgendwann auf unseren Tellern. Für meine Ohren klingt das sehr fragwürdig.

In einem ähnlichen Zusammenhang warnt die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) besonders gefährdete Gruppen wie schwangere Frauen und Kinder davor, bestimmte Fischarten (Heilbutt, Hai und Thunfisch) aufgrund der mit der Aufnahme von Quecksilber verbundenen Gesundheitsrisiken über einen längeren Zeitraum oder in größeren Mengen zu essen. Durch den Verzicht auf Fisch entgehen Veganer den gefährlichen Nebenwirkungen des giftigen Quecksilbers und vermeiden so etwa Beeinträchtigungen der neurologischen Entwicklung von Föten und Kindern sowie ein höheres Risiko, von Herzerkrankungen betroffen zu sein.



Durch eine vegane Ernährung, insbesondere mit vollwertigen Bioprodukten, vermeidet man die Aufnahme von Antibiotika und Hormonen über die Nahrung und belastet den Körper kaum mit Pestiziden. Weil unsere Umwelt ohnehin schon stark verschmutzt ist, kann es für den menschlichen Körper eine große Erleichterung sein, nur ungiftige Nahrung aufzunehmen.

Sie können damit Geld sparen!

Die meisten veganen Lebensmittel sind relativ günstig, auch wenn man sie im Bioladen kauft. Wenn man sich mit Produkten wie Bohnen, Vollkorngetreide und saisonalem Gemüse ernährt, kann man an der Kasse einiges sparen. Das liegt überwiegend daran, dass Pflanzeneiweiße viel billiger sind als Fleisch, Geflügel, Eier und Fisch. Selbst ein Pfund Hackfleisch kostet in den Metzgereien der meisten deutschen Städte 3,50 Euro, und Hühnerbrust schlägt mit 3 bis 4 Euro pro Pfund zu Buche.

Für diese 4 Euro kann man mehr als zwei Kilo Biovollkornreis und ein Kilo rote Bohnen kaufen. Für ein paar Cent mehr bekommen Sie Biosonnenblumenkerne und Brokkoli. Egal wie man die Sache betrachtet, für dieselbe Summe bekommen Sie mehr Nahrungsmittel, mehr Eiweiß, mehr Mineralien, mehr Ballaststoffe, mehr Nährwert und weniger gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe, die Ihr Körper verarbeiten muss.

Kosten sparen Sie auch, wenn Sie mithilfe der veganen Ernährung Erkrankungen und langfristige Krankheiten wie Herzerkrankungen, bestimmte Krebsarten und Demenz vermeiden. Der Verzicht auf ungesunde Nahrungsmittel wird Ihnen ein längeres Leben beschern und Tausende Euro unnötiger Gesundheitskosten sparen.

Veganer sind cool! (Liste berühmter Veganer)

Angesichts unserer VIP-verrückten Kultur kann Ihnen die folgende Aufzählung kultivierter und talentierter Gemüseesser vielleicht helfen, sich selbst und andere davon zu überzeugen, dass es eine gute Idee ist, sich vegan zu ernähren. Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, denn immer mehr Musiker, Künstler, Sportler, Politiker und andere Personen des öffentlichen Interesses wenden sich der veganen Lebensweise zu:

- ✓ **Sportler:** Alexander Dargatz (Bodybuilding-Weltmeister), Brendan Brazier (Triathlet, dreimaliger Hawaii-Ironman-Sieger), Carl Lewis (Leichtathlet, mehrfacher Olympiasieger), John Salley (NBA-Basketball-Star), Katharina Wirtz (MTB-Marathon-Radfahrerin), Martina Navratilova (Tennispielerin), Mike Tyson (Boxer), Patrik Baboumian (»Stärkster Mann Deutschlands«, Strongman-Meisterschaft 2011, Weltrekordler in verschiedenen Kraftdisziplinen), Rich Roll (Ultratriathlet: 10 Kilometer Schwimmen, 425 Kilometer Rad, 84 Kilometer Laufen), Sanna Almstedt (Ultralangstreckenläuferin, Triathletin, Leichtathletik), Andreas Hänni (Eishockey-Profi, SC Bern, vegan seit dem dreizehnten Lebensjahr), Paavo Nurmi (Olympischer Langstreckenläufer)
- ✓ **Musiker, Schauspieler und Künstler:** Bryan Adams (Sänger), Casey Affleck (Schauspielerin), Pam Anderson (Schauspielerin/Model), Gillian Anderson (Schauspielerin), Erykah Badu (Sängerin), Anthony Kiedis (Sänger), Ed Begley, Jr. (Schauspieler), Linda Blair (Schauspielerin), Peter Bogdanovich (Regisseur), Ellen Degeneres (Talkshowmoderatorin/Schauspielerin), Emily Deschanel (Schauspielerin), Daryl Hannah (Schauspielerin), Woody Harrelson (Schauspieler), Chrissie Hynde (Sängerin), Tobey Maguire (Schauspieler), Moby (DJ/Sänger), Alanis Morissette (Sängerin), Carrie Anne Moss (Schauspielerin), Joaquin Phoenix (Schauspieler/Musiker), Summer Phoenix (Schauspielerin), Natalie Portman (Schauspielerin), Alicia Silverstone (Schauspielerin), Grace Slick (Sängerin), Shania Twain (Sängerin), Alice Walker (Authorin), Elijah Wood (Schauspieler), Christoph Maria Herbst (Schauspieler), Avril Lavigne (Sängerin), Prince (Sänger)

