

Warum ich keine Tiere esse ...

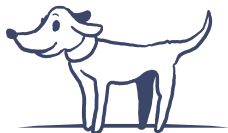
20 Argumente
für eine vegane
Lebensweise



Diese Lektüre ist keine Missionierungs-
bibel. Sie soll dich nicht umkrempe-
n, sondern vielmehr die Sichtweise eines
vegan lebenden Menschen erklären und
seine Motivationen verdeutlichen.
Sie soll vermitteln nicht verurteilen.

*Layout und Text durch Hans Franz
Illustrationen durch Yves Haltner*

*www.hallohans.com
behance.com/yves*



| | |
|-----------|----------------------|
| 4 | Notwendigkeit |
| 6 | Vielfalt |
| 8 | Gesundheit 1 |
| 10 | Gesundheit 2 |
| 12 | Lebensmittelskandale |
| 14 | Moral |
| 16 | Karnismus |
| 18 | Ineffizienz 1 |
| 20 | Ineffizienz 2 |
| 22 | Sex |
| 24 | Welthunger |
| 26 | Klima |
| 28 | Respekt |
| 30 | Umwelt 1 |
| 32 | Umwelt 2 |
| 34 | Trend |
| 36 | Illusion 1 |
| 38 | Illusion 2 |
| 40 | Entscheidungshoheit |
| 42 | Statement |
| 44 | Fazit |

N°

01

Ich esse keine Tiere,
**weil ich
nicht muss.**



Ich esse keine Tiere, weil für mich keine Notwendigkeit mehr besteht. Zum Anfang sollte klar gestellt werden, dass der Konsum von Fleisch und anderen tierischen Produkten gesund sein kann, jedoch kein notwendiger Bestandteil einer gesunden und wohlbringenden Ernährung ist. Die gesundheitlichen Eigenschaften

Grund 1 : Notwendigkeit

von tierischen Produkten werden konsequent von der Industrie geschönt. Es wurde mehrfach wissenschaftlich als auch praktisch nachgewiesen, dass eine rein pflanzliche Ernährung für alle Menschen geeignet ist. Das gilt genauso für Schwangere, Kinder, Pubertäre, wie für Sportler.

N°

02

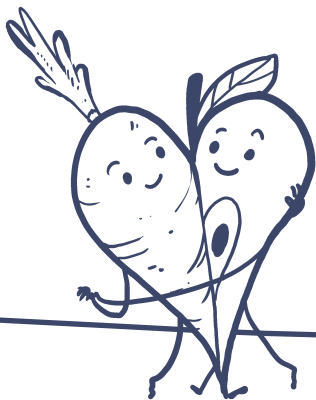
Ich esse keine Tiere,
**weil ich ein
Geniesser bin.**



Ich esse keine Tiere, weil ich sonst unfassbar viel verpasse. Wir haben den Zugang zu einer Vielzahl an hochwertigen pflanzlichen Lebensmitteln aller Art, von Papaya über Topinambur zu Quinoa. Der kulinarische Reichtum einer veganen Ernährung verschwindet hinter einem

Grund 2 : Vielfalt

Einheitsbrei aus Döner, Schnitzel und Currywurst. Die Nahrungsmittelauswahl hat sich in den letzten Jahren kontinuierlich verbessert und bietet alles was man für eine rein pflanzliche Ernährung braucht. Fleisch ist zum Luxus mit fadem Beigeschmack geworden.



N°

03

Ich esse keine Tiere,
**weil Fleisch
kein Stück
Lebenskraft ist.**

Ich esse keine Tiere, weil Fleisch Volkskrankheiten verursacht. Der Konsum von tierischem Eiweiss (unter anderem durch den hohen Cholesterinanteil) begünstigt nachweislich die Entstehung von Diabetes, Herzproblemen und multipler Sklerose (Muskelchwund). Statistiken zeigen,

Grund 3 : Gesundheit

dass vegetarisch lebende Menschen deutlich länger leben. Der Verzicht auf tierische Produkte schützt vor sogenannten “Volkskrankheiten” und erspart mir mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Menge Leiden, sei es jetzt oder im hohen Alter.

N°

04

Ich esse keine Tiere,
**weil ich
gesund werden will,
wenn ich krank bin.**



Ich esse keine Tiere, wegen dem hohen Antibiotikagebrauch in der Tierhaltung. Leider ist es eine Tatsache, dass der übermäßige Antibiotikagebrauch in der Fleischproduktion Resistenzen verursacht, welche jetzt bereits menschliche Opfer gefordert haben und in naher Zukunft zu einem ernststen Problem werden. Als ausgerottet

Grund 4 : Gesundheit

oder heilbar geltende Krankheiten, werden wieder zu einer ernsthaften Bedrohung, weil sie durch unkontrollierten Gebrauch von Medikamenten resistent gegen vorhandene Antibiotika geworden sind. Die Politik ändert wenig an diesen Zuständen, weil die Fleischproduktion weiterhin ein starker Wirtschaftszweig ist.

N°

05

Ich esse keine Tiere,
**weil ich mich nicht an
Lebensmittelskandale
gewöhnen will.**



Ich esse keine Tiere, weil tierische Produkte dauernd von Skandalen begleitet werden. Von BSE, Dioxin Eier, Pferde in der Rinderlasagne über Larven im Fisch zu Gammelfleisch. Diese Skandale beziehen sich grundsätzlich auf Tierprodukte. Obwohl es die absolute Mehrheit

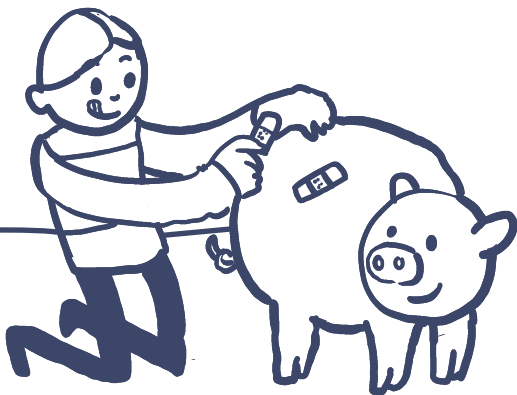
Grund 5 : Lebensmittelskandale

der Bevölkerung empört, ändert am Ende quasi niemand sein tägliches Essverhalten. Es wird munter weiter konsumiert. Da keine politische Lösung dieses Problems in Aussicht ist, bleibt die einzig konsequente Lösung die Abkehr von Lebensmitteln tierischen Ursprungs.

N°

06

Ich esse keine Tiere,
**weil auch Tiere
Schmerz fühlen.**



Ich esse keine Tiere, weil das Schmerzempfinden von Tieren nahezu das gleiche wie beim Menschen ist. Und wenn man nicht gerade sadistisch veranlagt ist, sollte man davor zurückschrecken, anderen Lebewesen

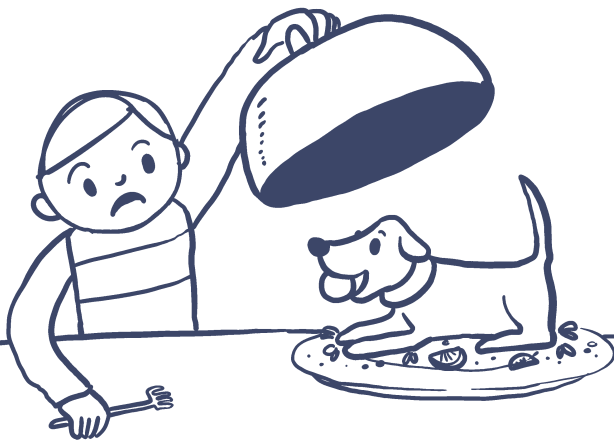
Grund 6 :
Moral

absichtlich Leid zuzufügen. Tiere haben ein ebenso ausgeprägtes Emotionsempfinden wie Menschen und verspüren Liebe, Trauer und Schmerz. Mit dementsprechendem Respekt sollte man ihnen also auch begegnen.

N°

07

Ich esse keine Tiere,
**weil ich meinen
Hund auch nicht
essen würde.**



Ich esse keine Tiere, weil die Wahl welche Tiere man isst und welche nicht, rein willkürlich und historisch gewachsen ist. Während in verschiedenen Ländern Tiere wie Hund oder Hamster auf dem Speiseplan stehen, essen wir Kühe und Schweine, was wiederum für Menschen aus anderen Kulturen als widerwärtig angesehen wird.

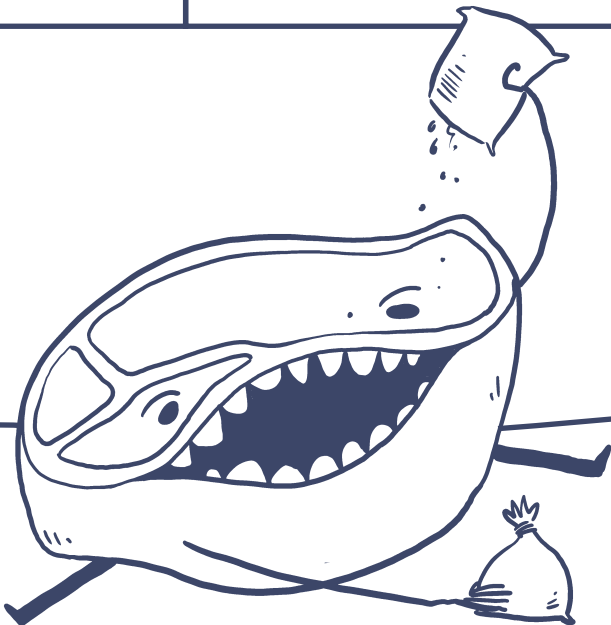
Grund 7: Karnismus

Die Tradition und Gewohnheit hat uns scheinbar gelehrt welche Tiere wir in Form von Steak essen, in Form von Leder tragen oder als Haustier zum streicheln halten. Ich mache ungerne einen Unterschied zwischen verschiedenen Lebewesen und lehne demnach jede eigenwillige Nutzung von Tieren ab.

N°

08

Ich esse keine Tiere,
**weil Fleisch einfach
ineffizient ist.**



Ich esse keine Tiere, weil die Produktion von Fleisch oder Milch eine enorme Verschwendung ist. Die Herstellung einer pflanzlichen Kalorie erfordert deutlich weniger Energie und Rohstoffe als die Herstellung einer tierischen Kalorie. 8 kg Getreide werden in die

Grund 8 :
Ineffizienz

Produktion von 500 gr essbarem Rindfleisch gesteckt. Auf direktem Weg, kann man mit der gleichen Menge an Weizen 10 Menschen einen ganzen Tag lang ernähren, während ein $\frac{1}{2}$ kg Steak gerade mal $\frac{1}{3}$ des täglichen Kalorienbedarfs eines Menschen deckt.

N°

09

Ich esse keine Tiere,
**weil Wasser
wertvoll ist.**



Ich esse keine Tiere, weil die Herstellung von einem Kilo Rindfleisch ca. 50'000 Liter Wasser verbraucht. Das ist eine unvorstellbare Menge wenn anderswo Menschen zur gleichen Zeit wegen Dürren leiden und durch Wasserknappheit sterben. Um die Nahrung eines vegan lebenden

Grund 9 : Verschwendung

Menschen zu produzieren, benötigt man 1400 Liter Wasser pro Tag, während die Nahrung eines Fleischessers herzustellen, 20'000 Liter verschlingt. Der Verzicht auf ein Pfund Rindfleisch spart also mehr Wasser als ein ganzes Jahr nicht zu Duschen.

N°

10

Ich esse keine Tiere,
**weil es gut
für die Palme ist.**



Ich esse keine Tiere, weil es meinem Sexleben gut tut. Statistiken zeigen, dass Männer, die sich vegan ernähren, einen höheren Testosteronwert haben. Pflanzliche Lebensmittel sind von

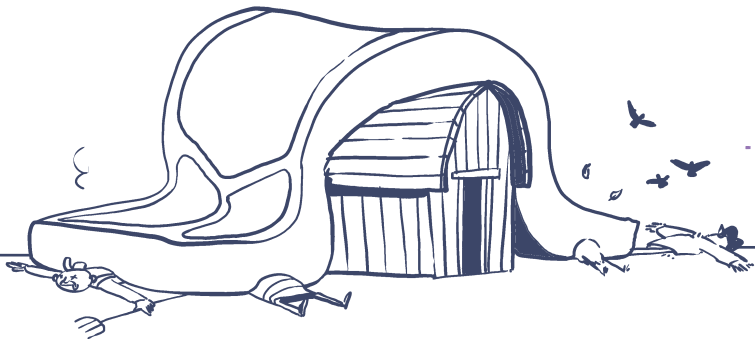
Grund 10 :
Sex

Natur aus cholesterinfrei, und weniger Cholesterin bedeutet eine bessere Durchblutung. Auch untenrum. Das gleiche gilt für Frauen. Sie berichten, dass sie sich fitter und vitaler fühlen.

N°

11

Ich esse keine Tiere,
**weil mehr Fleisch
weniger Essen
bedeutet.**



Ich esse keine Tiere, weil die Fleischindustrie den Welthunger vergrößert. Rohstoffe und Landflächen werden für den exzessiven Fleischkonsum westlicher Länder genutzt, während Bauern vor Ort nichts übrig bleibt. So werden zum Beispiel über 50 % des weltweit angebauten Weizens an sogenannte Nutztiere verfüttert.

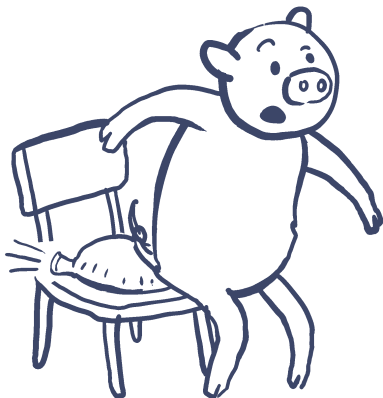
Grund 11 : Welthunger

Ebenso werden über 90 % der europäischen Soja-Importe an Tiere verfüttert. Dazu kommt noch die bereits erwähnte Wasserverschwendung. Weltweit leiden jeden Tag eine Milliarde Menschen an Hunger. Effizient genutzt würde die verfügbare Menge an essbaren Rohstoffen bei weitem reichen die ganze Erdbevölkerung zu ernähren.

N°

12

Ich esse keine Tiere,
**weil Rinder
Schweine sind.**



Ich esse keine Tiere, weil die Rinder stark zur Klimaerwärmung beitragen. Kühe und andere sogenannte Nutztiere produzieren während ihrer Verdauung eine Unmenge an CO₂. Das ist so extrem, dass

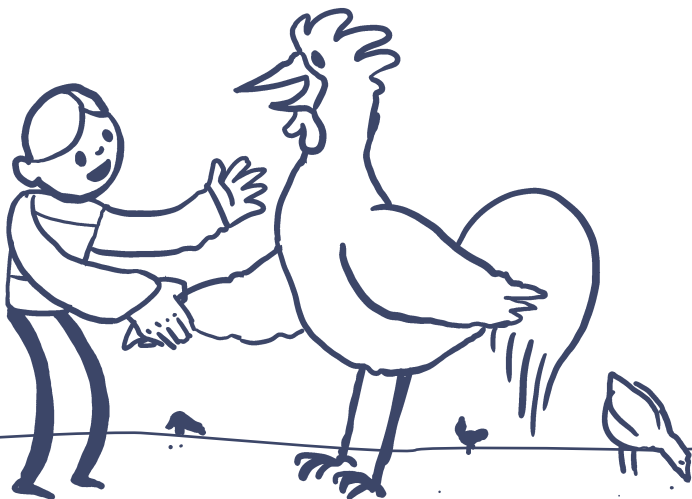
Grund 12 :
Klima

die weltweite Fleischproduktion mehr CO₂ in unsere Atmosphäre bläst, als die gesamte Autowirtschaft. Elektroauto hin oder her: Es gibt sehr einfache Wege seinen persönlichen CO₂ Fussabdruck zu minimieren.

N°

13

Ich esse keine Tiere,
wegen
Respekt und so.



Ich esse keine Tiere, weil ich Ehrfurcht vor dem Leben habe. Was viele Volksweisheiten ansprechen, habe ich mir zu Herzen genommen: Was du nicht willst, das man dir tu', das füg' auch keinem andern zu". „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“. Warum sollte dieses Sprichwort nur auf

Grund 13 : Respekt

Menschen zutreffen?
Man soll keinem Lebewesen Schaden zufügen, insofern es dich nicht bedroht. Und dass ein Huhn eine ernsthafte Bedrohung darstellt und man es deshalb essen muss, ist eher unwahrscheinlich. Weltweit tötet man 2 Milliarden Tiere jede Woche.

N°

14

Ich esse keine Tiere,
**weil Fleisch
Bäume fällt.**



Ich esse keine Tiere, weil Tiere enorm viel Platz einnehmen. Die riesengrosse weltweite Nachfrage an Fleisch hat zur Folge, dass grosse Teile des tropischen Regenwalds Rodungen zum Opfer fallen. Auf den so gewonnenen Flächen werden Futterpflanzen angebaut,

Grund 14 : Abholzung

welche für die Fütterung von Tieren genutzt werden. Es entstehen Monokulturen und Brachflächen. Und was die Abholzung des Regenwalds, der sogenannten Lunge der Erde, zur Folge hat, ist allgemein bekannt.

N°

15

Ich esse keine Tiere,
**weil alles
Scheisse ist.**



Ich esse keine Tiere, weil diese zuviel Scheisse produzieren. Nutztiere erzeugen eine Unmenge an Kot, welche durch den hohen Anteil an Phosphat grundsätzlich fürs Düngen von Feldern genutzt wird. Das Problem ist jedoch, dass unser fast wahnhafter Konsum eine derartige Menge an Fäkalien und Gülle produziert, dass man

Grund 15 : Umwelt

nicht mehr weiss wohin damit. Die so angefallene Menge kann kaum noch fachgerecht entsorgt werden. Es kommt zu Überdüngung und damit zur Zerstörung gesunder Ackerflächen. Bürger in der Nähe von Mastställen klagen nicht selten über die Verseuchung ihres Grundwassers.

N°

16

Ich esse keine Tiere,
weil vegan
im Trend ist.



Ich esse keine Tiere mehr, weil es nicht mehr unserem Zeitgeist entspricht. Vegan leben stösst aus der Nische. Die vegane Lebensweise hat den Sprung zu einem vollwertigen Lebensentwurf geschafft und bietet starke Vorteile zu anderen Ernährungsformen. Vegan leben geht meist mit dem Verzehr von viel Obst

Grund 16 : Trend

und Gemüse einher. Es ist gesund und förderlich für einen wohlausschenden Körper. Vegan bietet eine Alternative zu dem ganzen Junk- und Fastfood der heute auf vielen Tellern landet. Tiere zu essen ist, gemessen an den Produktions- und Lebensmittelstandards, nicht mehr zeitgemäss. Die vegane Gesellschaft wächst Tag für Tag.

N°

17

Ich esse keine Tiere,
**weil es Old
MacDonalds Farm
nicht mehr gibt.**



Ich esse keine Tiere, weil unsere Vorstellung von Tierhaltung eine Illusion ist. Fleisch von Tieren aus Weidehaltung klingt vernünftig. Die Kühe auf den Verpackungen grasen immer zufrieden und der

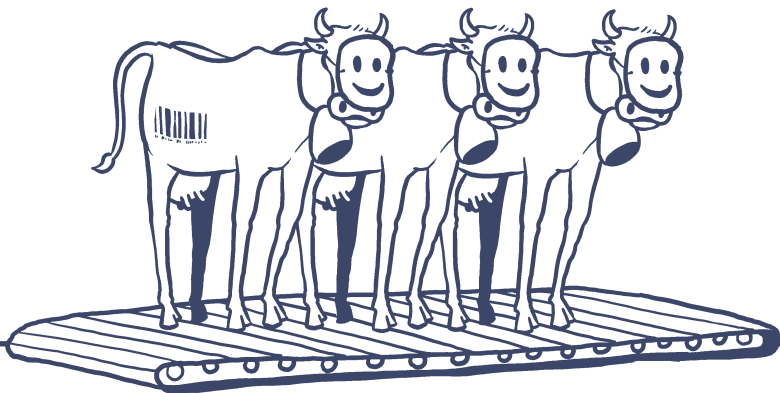
Grund 17: Illusion

Bauer kennt all seine Tiere beim Namen. Leider entspricht diese Vorstellung nicht der Realität. 99 % der Tiere werden in Massentierhaltung „produziert“, welche in keinsten Weise artgerecht ist.

N°

18

Ich esse keine Tiere,
**weil Fleisch immer
Leid bedeutet.**



Ich esse keine Tiere, weil
Fleisch zu essen immer mit Leid
verbunden ist. Kühe werden ihr
Leben lang eingesperrt, künst-
lich befruchtet, direkt nach der
Geburt für immer von ihren Eltern
getrennt, gemästet und nach ihrer
„Nutzdauer“ geschlachtet. Fleisch
und andere tierische Produkte

Grund 18 : Illusion

zu essen bedeutet leider immer
Raub oder Mord. Egal wie lecker
es schmeckt. Die Vorstellung von
glücklichen Nutztieren auf der
Weide ist leider eine Illusion.
Leider bedeutet auch der Konsum
von Eiern, Milch und anderen
Produkten tierischen Ursprungs
Schmerzen und Ausbeutung.

N°

19

Ich esse keine Tiere,
**weil ich stolz
bin, ein Mensch
zu sein.**



Ich esse keine Tiere, weil ich darüber entscheiden kann, was ich essen will und was nicht. Tatsächlich ist der Mensch in der unglaublich privilegierten Lage, selbst über seine Handlungen entscheiden zu können. Tiere sind (mehr oder weniger) gelenkt von

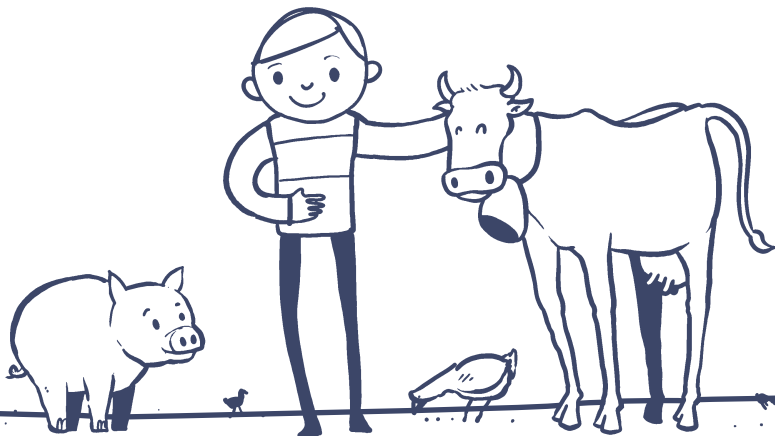
Grund 19 : Entscheidungshoheit

Instinkten und tun Dinge auf die ihr Bewusstsein kein Einfluss hat. Ich möchte mich bewusst mit meiner Ernährung auseinandersetzen. Es ist ein Privileg jeden Tag auf ein Neues entscheiden zu können, was man essen will und kann.

N°

20

Ich esse keine Tiere,
**weil man ist,
was man isst.**



Ich esse keine Tiere, weil keine Tiere zu essen, mehr über einen Menschen aussagt, als der pure Fakt dass er kein Fleisch ist. Ein veganer Lebensstil zeigt, dass man sich um seine Gesundheit und die anderer Lebewesen sorgt, dass man mit offenen Augen

Grund 20 : Statement

durch die Welt geht. Ich finde es wichtig, dass Menschen in einer Gesellschaft scheinbar gegebene Zustände hinterfragen und sie, falls nötig, zu ändern bereit sind. Deine Ernährungsgewohnheiten gehen also über dich hinaus und definieren dich als Charakter.

Fazit

Ich esse keine Tiere, weil ich mir nie darüber Gedanken gemacht habe. Ich habe meine ganze Kindheit Fleisch und tierische Produkte gegessen, weil ich mir zu dem Zeitpunkt nicht vorstellen konnte, dass es eine leidfreie, gesunde Alternative geben würde.

