

Immer mehr Menschen entscheiden sich für ein veganes Leben



# Gemüse ist mein Fleisch

*Vorbei sind die Zeiten, in denen man als Vegetarier ein Imageproblem hatte und etwa als blasshäutige Spaßbremse stigmatisiert wurde. Inzwischen sind die ca. sechs Millionen Menschen, die hierzulande vegetarisch leben, sogar von der Konsequenzkonkurrenz abgehängt worden: »Deutschland, Land der Veganer« titelte unlängst die Frankfurter Allgemeine Zeitung. Das ist zwar übertrieben, dennoch ist ein mächtiger Trend nicht zu leugnen.*

**E**twa 800.000 Menschen reicht es nicht mehr aus, lediglich Fleisch und/oder Fisch zu meiden – sie gehen weiter und verzichten ganz auf tierische Lebensmittel, d.h. auch auf Milchprodukte, Eier, Gelatine. Und ihre Zahl wächst und wächst. Es sind vor allem junge Menschen, die sich für eine bewusster Ernährung und Lebensform entscheiden, denn vegan zu leben bezieht sich nicht nur auf den Umgang mit Speisen und Getränken, sondern auch auf Putzmittel, Körperpflege und Kleidung. Und wie alle alternativen Lebensformen steht auch das vegane Leben bei manchen erst mal unter Generalverdacht. Sind das nicht alles Spinner? Haben die keine anderen Sorgen? Und ist es überhaupt gesund, was die machen?

Viele Fragen, die in der Kürze eines solchen Artikels kaum zu beantworten sind, denn die Materie ist komplex. Zehn Veganer – elf Meinungen, sagt zum Beispiel eine Frau, die selbst vegan lebt. Die einen verzichten nur auf tierische Lebensmittel, andere lehnen es auch ab, Leder oder Wolle als Kleidung zu nutzen, die einen verstehen sich als Tierschützer, andere als Tierrechtler.

Zweierlei mag als gemeinsamer Nenner gelten und dürfte auch bedenkenswert sein für Leute, die sich noch nicht mit Veganismus befasst haben: Nicht nur, aber durchaus auch die Lebensmittelskandale der letzten Jahre führen immer mehr Verbrauchern vor Augen, was die industrielle, profitorientierte Produktion von Lebensmitteln mit sich und das heißt unsereinem auf den Teller bringt. So viel ist klar: gesund ist es nicht ... Immer

größer ist der Anteil synthetisch hergestellter Lebensmittel, natürliche sind rückläufig.

Die Produktion dieser Massenprodukte geht einher mit dramatischen ökologischen (und das heißt natürlich auch sozialen) Folgen. Wer zum Beispiel glaubt, der Auto- und Flugverkehr sei Klimakiller Nummer eins, geht fehl. Rund 18 % am Treibhauseffekt verursacht laut Wikipedia die Viehwirtschaft, 12 % der weltweiten Entwaldung gehen auf Kosten der Tierhaltung. Um ein Kilo Fleisch zu erzeugen, werden bis zu 16 Kilo pflanzliche Nahrungsmittel verbraucht. Da ist es besonders prekär, dass in den sogenannten Schwellenländern immer mehr Fleisch konsumiert wird. Hinzu kommt, dass in immer mehr Ländern, deren Bevölkerung laktoseintolerant war (also keine Milch vertrug), der Konsum von Milchprodukten populär wird. Auch das bedeutet, dass immer mehr Boden in den tropischen Waldgebieten gerodet wird, um Rinderzucht in großem Stil zu etablieren. Und zudem ist natürlich die unzumutbare Haltung von sogenannten Nutztieren nur schwer zu ertragen ...

Keinesfalls soll hier moralinsauer der pädagogische Zeigefinger gereckt werden, zumal die Missstände ja nicht unbekannt sind. Auch soll und kann an dieser Stelle und in diesem Rahmen keine Expertise darüber abgegeben werden, welche Ausprägung veganen Lebens angemessen ist. Im Übrigen kann auch kein Hehl aus dem Umstand gemacht werden, dass die hier angeschnittene Diskussion in gewisser Weise ein Luxusproblem darstellt: Menschen, die in Ländern leben, in denen Hunger herrscht, haben andere Sorgen. Darauf hinzuweisen,

dass mit unserer Art zu konsumieren einiges im Argen liegt, das soll aber schon sein. Womit wir bei der Frage wären, ob veganes Leben gesund ist und ob Menschen, die grundsätzlich auf Fleisch verzichten, nicht etwas fehlt. Tut es. Nämlich vor allem das Vitamin B12, das der Mensch braucht und über Fleisch bezieht. Was aber nicht sein muss: Veganer greifen zu sogenannten Substitutionsprodukten, beispielsweise in Pillenform. Gesund ist vegane Ernährung freilich (aber das gilt ja für alles und jedes) nur dann, wenn sie bewusst erfolgt, ausgewogen, qualitätsbewusst. (Es wäre ja beispielsweise schon vegan, sich nur von Pommes Frites zu ernähren – dass es nicht gesund ist, leuchtet ein.)

Auch Sport im Allgemeinen und Leistungssport im Besonderen und vegane Ernährung schließen sich nicht aus. Im Gegenteil: aktuelle und ehemalige Leistungssportler (z. B. der ehemalige Hürdenlaufweltrekordler Edwin Moses oder die Windsurf-Weltcupsiegerin Jutta Müller) bekennen sich zu fleischfreier Kost und behaupten, gerade dadurch bessere Leistungen erzielt zu haben. So sieht es auch die Göttinger Extremsportlerin Sanna Almstedt: »Vegane (Rohkost-) Ernährung ist im Gegensatz zu »normaler« Ernährung, wenn sie angemessen und bedacht ausgeführt wird, die beste Ernährung GERADE für Sportler!«

**S**ich gesund, abwechslungsreich und zudem genussvoll vegan zu ernähren, ist mittlerweile auch kein Problem mehr. Die Zeiten, in denen man höchstens auf dröges Tofu-Einerlei zurückgreifen konnte, sind lange vorbei. Auf der Basis von Kartoffeln, Reis, Hirse, Nudeln (ohne Eier), Couscous, mit Obst und Gemüse u.a. lassen sich vielfältige Gerichte zaubern. Eine wachsende Zahl von veganen Kochbüchern geben entsprechende Anregungen, immer mehr Unternehmen nehmen vegane Produkte in ihr Sortiment auf: Restaurants, Lebensmittelläden, inzwischen auch die meisten großen Supermarktketten. Wenn sogar auf dem Münchner Oktoberfest vegane Gerichte Einzug in die Festzelte gehalten haben, ist das der ultimative Beweis dafür, wie erfolgreich vegane Kultur in der ominösen Mitte der Gesellschaft angekommen ist.

Und das heißt natürlich auch in der Göttinger: Gibt man in Internet-suchmaschinen die Begriffskombination »vegan« und »Göttingen« ein, kann man sich durch eine Fülle von Einträgen arbeiten und zahlreiche Läden, Restaurants und Tipps entdecken. Als erste Anlaufstelle für Interessierte bietet sich das vegane Spezialgeschäft »Zeitgeist« in der Hospitalstraße an, in dem man nicht nur die breite Produktpalette sichten, sondern sich auch mit Literatur und Informationsmaterial zum Thema versorgen kann – und zudem mit anregenden Gesprächen. Denn es lohnt sich, über Alternativen nachzudenken über die Art, wie wir leben: »Der durchschnittliche Deutsche isst etwa 60 Kilogramm Fleisch und Wurst im Jahr – doppelt so viel, wie gesund wäre. Mit einer solchen Ernährung erhöht sich das Risiko für Diabetes, Gicht, Bluthochdruck oder Herzkrankheiten«, bilanzierte jüngst die »Zeit«, um daraus lakonisch zu folgern: »Im Vergleich zum Durchschnittsdeutschen leben Veganer da wohl gesünder.« (ts)

## info

### Zeitgeist

Hospitalstraße 12  
37073 Göttingen

Vegane Rezepte  
auf Seite 28.



[Alle Angaben ohne Gewähr]

**Werben mit den Profis!**



**DIE SIGNMAKER**<sup>®</sup>  
GMBH  
T A D R O W S K A



werbeland  
The German Advertising Association

**Lichtwerbung mit Köpfchen!**

Die Signmaker GmbH und der Werbelandverband Deutschland bieten Unternehmenskommunikation aus einer Hand – und das bundesweit. Professionelle Lichtwerbung, Fahrzeugwerbung von einfachen Beschriftungen bis zu Vollverklebungen, Filialbeschriftung, Corporate Fashion – alles ist möglich!

**KRINNER**  
Schraubfundamente  
Vertrieb Mitte

Dipl.-Kfm., Dipl.-Hdl. Michael Tadrowska  
tadrowska-krinner@gmx.de • www.schraubfundamente.de

- schnell, kostengünstig, effizient: spart Material, Transport und Arbeitszeit
- umweltfreundlich, rückbaubar
- ständischer durch Verdichtung des Bodens
- diverse Modelle für unterschiedlichste Anwendungen: Holzbau, Fahnenmasten, Zäune, Werbeanlagen, Terrassen, Bänke, Photovoltaikanlagen, u.v.m.



**Glas- & Alu-Designrückwände**  
für Küche, Bad, Wohn- und Arbeitsbereiche

- fugenlose Designwände
- leichte Reinigung
- als Spritzschutz, Trennwand oder Deko-Objekt
- brillante Farben
- trendige Motive
- transparente Bereiche möglich



Hans-Böckler-Straße 8 • 37073 Göttingen  
Tel. 0551 / 50 51 8-0 • Fax 50 51 8 19  
www.die-signmaker.de • info@die-signmaker.de