



EIN LEBEN OHNE FLEISCH?

Eigentlich ist der Mensch ein «Allesfresser». Der menschliche Körper ist in der Lage, alles verdauen zu können, was er isst. Trotzdem entscheiden sich immer mehr Menschen für einen Leben ohne Fleisch. Doch ist es wirklich möglich, so leben zu können? Sicher habe alle von euch schon von Vegetarier und Veganer gehört. Sie haben vieles gemeinsam und trotzdem gibt es Unterschiede.

VEGETARIER GENIESSEN PRODUKTE VON LEBENDEN TIEREN

Vegetarier sind Menschen, die kein Fleisch oder Fisch essen. Sie nehmen aber alle Produkte von lebenden Tieren wie Käse, Milch, Eier oder Joghurt etc. zu sich. Sie ergänzen ihre Ernährung mit Obst, Gemüse oder Getreide und sind davon überzeugt, auf diese Weise gesünder zu leben.



Die Idee vegetarisch zu Leben gibt es nicht erst seit heute. Bereits 1847 gründete England den ersten Vegetarier-Verein. 1908 wurde die Internationale Vegetarier-Union (IVU) gegründet. (Links: Vignette)

Es gibt Vegetarier, die finden es einfach eklig, ein totes Tier zu essen. Andere wiederum wollen nicht, dass Tiere ihretwegen getötet werden. Sie würden nie eine Tasche, eine Hose oder Jacke aus echtem Leder tragen, weil es von toten Tieren stammt.



VEGANER ERNÄHREN SICH REIN PFLANZLICH

Veganer ernähren sich hauptsächlich von Getreide, Obst, Gemüse, Nüssen, Samen und Kartoffeln. Menschen, die sich so ernähren, Fleisch oder Fisch. Sie Eier, kein Käse zu sich, sehr stark einschränkt.



verzichten nicht nur auf nehmen keine Milch, was ihren Speiseplan



Sie lehnen alles ab, was vom Tier stammt. Selbst Bienenhonig ist für sie ein absolutes Tabu.



Veganer essen keine Gummibärchen, weil sie Gelatine enthalten, die aus Schweineschwarte und Knochen hergestellt wird. Wer sich vegan ernähren will, sollte sich sehr gut mit den Inhaltsstoffen der Lebensmittel auskennen.



Es gibt Veganer, die ebenfalls darauf achten, dass sie keine Kleider aus tierischen Produkten tragen.

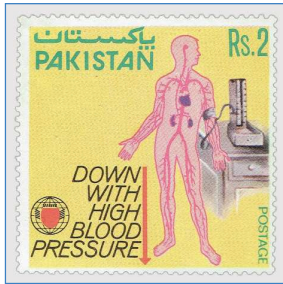
Oder dass eine Creme oder ein Waschpulver keine tierischen Inhaltsstoffe besitzen und nicht an Tieren getestet wurde. Dies nachweisen zu können ist sehr schwierig.





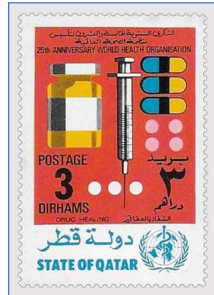
WAS SIND DIE VOR- UND NACHTEILE?

Vegetarier und Veganer leben viel gesünder, weil sie sich hauptsächlich von Getreide, Obst und Gemüse ernähren. Dadurch nehmen sie kaum gesättigte Fettsäuren und Cholesterin zu sich und können damit vielen Krankheiten vorbeugen. So treten Herz-Kreislauf- und Darm-Erkrankungen, Bluthochdruck und Diabetes viel seltener auf.



Wie ihr wisst, hat alles seine zwei Seiten. Wer im Wachstum ist und sich vegetarisch oder vegan ernähren möchte, sollte sich besonders gut informieren, um Mangelerscheinungen zu vermeiden. In Getreide,

Gemüse oder Obst sind wichtige Nährstoffe entweder gar nicht oder nur minimal vorhanden. So zum Beispiel ist das Vitamin B12 für Kinder und Jugendliche sehr wichtig und nur in tierischen Produkten vorhanden.



Dieses Vitamin B12 ist für das Wachstum, die Nerven und das Gehirn unverzichtbar. Wer also so leben will, muss wohl oder übel solche Nährstoffe in anderer Form zu sich nehmen.



WARUM AUF FLEISCH VERZICHTEN?

Der übermäßige Konsum von Fleisch führt dazu, dass das Klima unter der Massentierhaltung leidet. Die Weltbevölkerung wächst stetig und mit ihr auch der Fleischkonsum. Der immer grössere Anbau von Futtermitteln treibt die Zerstörung der natürlichen Lebensräume voran. Um mehr Fleisch produzieren zu können, wird häufig wachstumsförderndes Kraftfutter wie Soja an die Tiere verfüttert. Die Schweiz importiert etwa 300'000



Tonnen Soja, die von Schiffen, Lastwagen oder Flugzeug transportiert werden, was nicht gerade zu einer sauberen Luft beiträgt.

Solche Grundschleppnetze durchwühlen den Meeresboden und können riesige Ökosysteme vollständig zerstören.



Immer mehr Menschen stören sich daran, wie eng Tiere in ihren Behausungen leben müssen. Viele finden keinen Gefallen daran, mit welchen Methoden Tiere teilweise getötet werden.

WENIGER IST OFTMALS MEHR

Ob Vegetarier, Veganer oder nicht. Jeder von uns hat die Möglichkeit, mit Vernunft seinen Beitrag an das Tierwohl zu leisten. Warum nicht einfach ab und zu auf Fleisch oder Fisch verzichten?!