

Ruhr-Universität Bochum  
Optionalbereich

## Vegane Ernährung und ihre Auswirkungen

Projektskizze für das Modul  
Wissenschaftliches Arbeiten und Präsentieren  
Sommersemester 2010  
Dozenten: Sascha Walther, M.A., Markus Kroll

Vorgelegt von  
Andrea Schaumlöffel  
Westerbergstr. 48 b  
44892 Bochum  
[andrea.schaumloeffel@ruhr-uni-bochum.de](mailto:andrea.schaumloeffel@ruhr-uni-bochum.de)

# Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung.....	1
2 Vorurteile gegenüber Veganern und veganer Ernährung .....	1
3 Nährstoffe in Nahrungsmitteln .....	2
3.1 Proteine (Eiweiße) .....	2
3.2 Kohlenhydrate und Ballaststoffe .....	3
3.3 Fette .....	3
3.4 Vitamine .....	3
3.5 Mineralstoffe .....	4
4 Alternativprodukte .....	4
5 Auswirkungen der veganen Lebensweise .....	5
5.1 Gesundheit.....	5
5.2 Klima und Umwelt .....	5
5.3 Der Hunger in der Dritten Welt.....	6
5.4 Umgang mit Tieren.....	6
6 Schlussbemerkungen .....	7
Bibliographie .....	8
Eigenständigkeitserklärung.....	9

# 1 Einleitung

Ein Gespenst geht um in Europa, das Gespenst des Veganismus. Was noch vor wenigen Jahren nur ein punktuelles Auftreten im Verborgenen war, entwickelte sich in der heutigen modernen Gesellschaft rasch zu einer kulturellen Strömung, deren Präsenz sich weder verstecken noch leugnen lässt. Sie sind da, die oftmals unliebsamen Veganer, und sie werden immer mehr.

Betrachtet man die Berichte von Zusammentreffen, bei denen einem Nicht-Veganer bewusst wird, dass sein Gegenüber sich rein pflanzlich ernährt, so wird schnell deutlich, dass diese Konfrontationen immer die selben Reaktionen hervorrufen. In der überwiegenden Zahl sind diese Reaktionen negativer Art; die Lebensweise des anderen findet eher selten spontanen Zuspruch<sup>1</sup>. Das Spektrum reicht von interessierten Bemerkungen mit angriffslustigem Unterton - „Was darfst Du dann noch essen?“ - bis zu ironischen Sticheleien - „Und was ist mit Pflanzen? Die haben doch auch Gefühle!“. Gerne gibt sich das jeweilige Gegenüber spontan als allwissender Ernährungsexperte aus, der auf jeden Fall alles besser weiß als der Veganer und der eisern an den eigenen Theorien festhält.

Diese Ausarbeitung beschäftigt sich lediglich mit einem Teilbereich des Veganismus. Zuerst wird auf die Bildung von Vorurteilen eingegangen, um dann im Folgenden die Nährstoffzusammensetzung der rein pflanzlichen Grundnahrungsmittel zu betrachten. Es folgt eine kurze Vorstellung veganer Alternativen zu den gängigen Produkten tierlicher Herkunft und abschließend eine Darlegung der Auswirkungen der veganen Lebensweise auf das eigene Selbst, unseren Planeten und seine Bewohner.

## 2 Vorurteile gegenüber Veganern und veganer Ernährung

Laut Adams ist das ablehnende Auftreten rein psychologischer Natur: Allein durch die Präsenz des Veganers wird der Fleischesser sich seines eigenen Konsumverhaltens und der damit einhergehenden Konsequenzen - dem Töten eines fühlenden Lebewesens, der aus Tierhaltung resultierenden Umwelt- und Gesundheitsbelastung - bewusst. Zusätzlich zu der mehr oder weniger erfolgreichen Verdrängung des Unerträglichen kommt die vehemente Ablehnung derjenigen Person, die einem allein durch ihre Anwesenheit die Schattenseiten der Konsumgesellschaft ins Gedächtnis ruft. Man beruft sich auf erdichtete „Wahrheiten“ aus der eigenen Phantasie oder aus den Medien und der Werbung, die eine breite Palette von Vorurteilen nach sich ziehen (Adams 2008). Einige dieser Vorurteile besagen, Veganer seien kränkliche, ausgemergelte, blasse und vor allem untergewichtige Menschen, die fortwährend „missionieren“ würden und deren einziger Lebenszweck es sei, anderen den Spaß zu verderben. Alle Veganer seien, so die gängige Meinung mancher Unwissender, militante Freaks, die „nichts“ essen *dürften*<sup>2</sup>, außer vielleicht „Körner“ oder Obst und Gemüse in rohem, unverarbeitetem Zustand. Bei veganem Essen gehen die Meinungen der breiten Bevölkerung auseinander: Die einen erachten sie als zu *ungesund*, andere als zu *gesund*, und wieder andere versteifen sich darauf, sie sei entweder langwei-

---

<sup>1</sup> Eine Auswahl an mehreren Hundert Beispielen kann unter <http://vegan.de/foren/read.php?20.337870.337870> eingesehen werden.

<sup>2</sup> Hier wird m.E. ein Defizit im Hinblick auf die Nachvollziehbarkeit der Beweggründe sichtbar. Veganismus wird von Außenstehenden offenbar als Selbstkasteiung empfunden.

lig und geschmacklos oder aber eklig, auf jeden Fall aber einseitig (wobei nicht spezifiziert wird, welche „Seite“ genau gemeint ist).

Die Vorurteile bezüglich des Auftretens und Wesens vegan lebender Menschen lassen sich mit wissenschaftlichen Studien wohl kaum anfechten oder belegen - um ihnen entgegenzuwirken ist es ratsam, sich Veganer in der unmittelbaren Umgebung anzuschauen, sie kennenzulernen und sie vorurteilsfrei zu ihrer Lebensweise zu befragen. Auch im Internet finden sich viele Webseiten zur Thematik. „Probieren geht über studieren“ gilt hinsichtlich der geschmacklichen Qualität des veganen Essens. Es können entweder die zahlreichen Kochbücher aus dem Buchhandel<sup>3</sup> oder aber vegane Rezeptseiten aus dem Internet<sup>4</sup> zu Rate gezogen werden, um in die Vielfalt der veganen Küche einzutauchen und der Experimentierfreude freien Lauf zu lassen; weniger Mutige können sich allerdings auch einfach an einem Abend von Veganern aus dem Familien-, Freundes- oder Bekanntenkreis bekochen lassen, denn Veganer laden im Allgemeinen gern zum Essen ein und lieben es, ihre Kochkunst unter Beweis zu stellen. Dementsprechend erfreut zeigen sie sich, wenn ihrer Lebensweise ehrliches Interesse entgegengebracht wird und sie gebeten werden, einen Unwissenden mit kulinarischen Kunstwerken zu verwöhnen. Auch werden in zahlreichen Städten oft sogenannte Volksküchen oder vegane Brunchvormittage, zum Beispiel sonntags in Düsseldorf<sup>5</sup>, angeboten, bei denen gegen Spende von wenigen Euro ein komplettes Büffet angeboten wird. Auch die vielen vegetarisch-veganen Restaurants<sup>6</sup> finden in der Bundesrepublik nicht nur bei Veganern und Laktoseintoleranten immer mehr Anklang. Was die Annahmen bezüglich der mangelnden Versorgung mit Nährstoffen angeht, so sollen diese im nächsten Abschnitt widerlegt werden.

### **3 Nährstoffe in Nahrungsmitteln**

Im Folgenden wird erläutert, in welchen Nahrungsmitteln welche Nährstoffe enthalten sind; dabei wird deutlich, dass alles, was dem menschlichen Körper für ein gesundes Leben zugeführt werden muss, in nicht-tierlichen Lebensmitteln in ausreichender Menge vorhanden ist. Berücksichtigt werden hierbei die offiziellen Empfehlungen zur Nährwertaufnahme in den Ländern Deutschland, USA und Großbritannien (Langley 2005).

#### **3.1 Proteine (Eiweiße)**

Proteine bestehen aus Aminosäuren, die beim Verdauungsvorgang freigesetzt und in den Blutkreislauf aufgenommen werden. Es ist generell darauf zu achten, dass 10% der täglich aufgenommenen Energie in Form von Eiweiß verzehrt wird. Besonders eiweißreiche Lebensmittel sind Sojabohnen, deren Energiegehalt fast zur Hälfte aus Eiweiß besteht, außerdem andere Hülsenfrüchte wie Erbsen und Linsen, ferner Getreide und Getreideprodukte, Nüsse und Samen, z.B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne

---

<sup>3</sup> Z.B. von Hildmann, Attila: Vegan Kochbuch Vol. 1: cholesterinbewusst, laktosefrei und klimafreundlich kochen. Witten: Shaker Media. 2009.

<sup>4</sup> Z.B. <http://www.rezeptefuchs.de>, <http://www.veganwelt.de>, <http://trkb.de>.

<sup>5</sup> Siehe <http://www.brunch.de.tt>

<sup>6</sup> Z.B. das „Zodiac“ in Essen oder das „Sattgrün“ in Düsseldorf, siehe <http://www.restaurant-zodiac.de/ambiente.html> sowie <http://www.sattgruen.de>.

oder Sesam. Auch Kartoffeln sind ein guter Eiweißlieferant. Die Zusammensetzung der Proteine variiert hierbei von Lebensmittel zu Lebensmittel, dennoch ist es nicht notwendig, für jede Mahlzeit eiweißreiche Speisen zu kombinieren, um mit allen Aminosäuren versorgt zu werden. Im Gegensatz zu Veganern, die Untersuchungen zufolge im Durchschnitt die geeignete Menge Eiweiß aufnehmen, tendieren Allesesser dazu, zuviele Proteine zu konsumieren, was sich negativ auf die körperliche Gesundheit auswirken kann, wie Mineralstoffverluste aus den Knochen, Nierensteine, ein Anstieg der Blutcholesterin- und Blutfettwerte und daraus resultierend koronare Herzkrankheiten. Außerdem wurde nachgewiesen, dass das Brustkrebsrisiko bei Frauen um die Hälfte reduziert wird, wenn Proteine aus Soja und nicht aus Fleisch bezogen werden (Langley 2005).

### **3.2 Kohlenhydrate und Ballaststoffe**

Pflanzen synthetisieren Kohlenhydrate aus Kohlendioxid und Wasser, um u.a. ihre Grundstruktur auszubilden. Kohlenhydrate kommen in Form von Stärke, Ballaststoffen und Zucker vor und sollten rund 50% der Nahrungsenergie liefern. Eine ausreichende Ballaststoffzufuhr verringert das Risiko des Auftretens von gereizter Magenschleimhaut, Verstopfung, Krampfadern und Hämorrhoiden sowie von Divertikulose (Ausstülpungen und Entzündungen der Darmwände), Gallensteinen, Zwölffingerdarmgeschwüren und Darmkrebs. Die Einnahme von ballaststoffreicher Kost kann ebenso dazu führen, dass Diabetiker die Insulineinnahme einstellen können, da so der Anstieg des Blutzuckerspiegels gehemmt wird. Natürliche Zucker finden sich vor allem in Obst oder auch Zuckerrüben, Ballaststoffe in Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen, Obst und Gemüse. Ballaststoffe werden allerdings durch Raffination, Verarbeitung und Kochen zerstört (Langley 2005).

### **3.3 Fette**

Ob die in Fetten vorhandenen Fettsäuren gesättigt, einfach gesättigt oder mehrfach ungesättigt sind, hängt von der Anzahl der Doppelbindungen zwischen den Kohlenstoffatomen im Molekül ab. Je mehr Doppelverbindungen, desto weniger ist eine Fettsäure mit Wasserstoff gesättigt. Die meisten gesättigten Fettsäuren sind tierlicher Herkunft; in ihnen ist auch Cholesterin als Fettbestandteil enthalten, das dem menschlichen Körper nicht zusätzlich zugeführt werden muss, da er es selbst herstellen kann. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren finden sich in der veganen Ernährung in Form von pflanzlichen Ölen, Margarinesorten, Brotaufstrichen, Avocados, Nüssen und Samen. Einige Fettsäuren kommen zudem auch in Getreide, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse vor. Neben Übergewicht trägt ein übermäßiger Fettkonsum - vor allem von gesättigten Fettsäuren - dazu bei, an koronaren Herzkrankheiten und Arteriosklerose zu erkranken und den Cholesterinspiegel ansteigen zu lassen. Die Aufnahme tierlicher Fette begünstigt außerdem das Entstehen von Krebs (Langley 2005).

### **3.4 Vitamine**

Vitamine werden in zwei Hauptgruppen eingeordnet: Die Vitamine A, D, E und K sind fettlöslich, alle B-Vitamine sowie Vitamin C sind wasserlöslich. Vitamine sind in frischem oder getrocknetem Obst

und Gemüse, Brunnenkresse, Weizenkeimen, Sojamehl, Erdnüssen, Avocados, Champignons, Mandeln, Hefen, Nüssen, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten enthalten. Die sogenannten Cobalamine bilden eine Ausnahme; sie werden ausschließlich von Bakterien synthetisiert und müssen allen Menschen künstlich zugeführt bzw. müssen Nahrungsmittel künstlich damit angereichert werden, da aufgrund der heutigen Hygienestandards keine ausreichenden Mengen dieser Bodenbakterien vom Menschen über die Nahrung aufgenommen werden. Auch das Vitamin D, das eigentlich ein Hormon ist, muss nicht aus Lebensmitteln bezogen werden; es wird vom Körper durch Sonneneinstrahlung auf die Haut gebildet (Langley 2005).

### **3.5 Mineralstoffe**

Die für den Menschen wichtigsten Mineralstoffe sind Calcium, Magnesium, Phosphor, Natrium, Chlorid und Kalium, als wichtigste Spurenelemente sind Eisen, Zink, Selen, Kobalt, Kupfer, Chrom, Jod, Mangan und Molybdän zu nennen. Leider hält sich immer noch hartnäckig das Gerücht, dass Muttermilch als bester oder gar einziger Calciumlieferant diene, denn dies ist nicht der Fall, sondern vielmehr das Gegenteil: Die mit dem Calcium einhergehende Proteinzufuhr aus Produkten tierlicher Herkunft bewirkt eine Ausscheidung von Calcium über die Nieren. Dieser Calciumverlust über den Urin führt zum Auftreten von Osteoporose im Alter.

Die genannten Mineralstoffe und Spurenelemente kommen in Nüssen (insbesondere Selen in Paranüssen), Vollkorngetreide einschließlich Hirse, braunem Reis und Hafer, Weizenkeimen, Sojaprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse, Mandeln, Melasse, Brunnenkresse, Kohlsorten, Salz, frischem und getrocknetem Obst, Petersilie, essbaren Meeresalgen, Samen wie z.B. Sesam und auch in Pilzen vor (Langley 2005).

## **4 Alternativprodukte**

Es gibt eine Reihe von pflanzlichen Alternativen zu den bekannten Produkten tierischer Herkunft. Milch aus Sojabohnen, Reis, Dinkel, Hafer, Haselnüssen oder Mandeln ist eine vielseitige Alternative zu Muttermilch und gleichzeitig Basis für eine mannigfaltige Produktpalette mit Schnitt- und Frischkäsesorten, Yofu, Eiskaffees, Latte Macchiato, Schokoladen-, Vanille- und Fruchtgetränken, Vanille-, Schokoladen- und Karamellpuddings, Schlagsahne, Crème Fraîche und diversen Eiscrèmesorten in den verschiedensten Geschmacksrichtungen.

Die von Bienen aus ihrem Magen erbrochene zähe Substanz (Stöber 2002), von der Industrie und der Gesellschaft gemeinhin als „Honig“ bezeichnet, hat den selben Geschmack und die selbe Konsistenz wie Agaven-, Zuckerrüben- und Ahornsirup und lässt sich problemlos damit ersetzen. Auch Reismalz stellt eine süße Bereicherung des Speiseplans dar, dasselbe gilt für Raffinade- und Rohrohrzucker.

Wer unbedingt Körperteile im Essen ersetzen möchte, greift auf die große Anzahl veganer Fertigprodukte zurück: Inzwischen gibt es in jedem gewöhnlichen Supermarkt, aber auch in Bioläden, Onlineshops und Reformhäusern, eine geradezu unüberschaubare Menge Tofusorten, Aufschnitt, Würst-

chen, Wurst, Nuggets und Schnitzel. Texturiertes Sojaprotein (TVP) ist in abgepackten Tüten als feine oder grobe Schnitzel erhältlich; es eignet sich zur Zubereitung von beispielsweise Bolognese- oder Lasagnesaucen. Eine weitere Alternative ist Seitan, das aus Weizengluten, Gewürzen und Wasser hergestellt wird und in der Küche vielseitige Verwendung findet.

Vogeleier müssen nicht immer zwingend in Gerichten ersetzt werden. Zur Auflockerung oder Teigbindung bieten sich Sojamehl, Kokosflocken, Leinsamen oder zerdrückte Bananen an, jedoch gelingen die meisten Rezepte für Gebäck und Pfannkuchen genauso gut, wenn Eier ersatzlos gestrichen werden.

## **5 Auswirkungen der veganen Lebensweise**

Weniger als die Auswirkungen der *veganen* Lebensweise steht in den folgenden Abschnitten eher im Fokus, welche Auswirkungen eine *nicht-vegane* Lebensweise mit sich bringt. Die zu vier Themenbereichen zusammengefassten Aspekte sind gleichzeitig auch die gängigen Gründe, warum sich immer mehr Menschen dazu entschließen vegan zu leben - wobei jeder Mensch selbstverständlich durch eine individuelle Lebensgeschichte geprägt ist und die Ereignisse (oder oftmals die Summierung dieser), die letzten Endes zum Umdenken führen, bei dem einen in einer frühen, bei dem anderen in einer späteren Lebensphase auftreten können.

### **5.1 Gesundheit**

Der gesundheitliche Aspekt wurde im Abschnitt 3 an mehreren Stellen bereits aufgegriffen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die vegane Ernährung keine gesundheitlichen Nachteile hat und in jedem Alter unbedenklich ist, wie auch die American Dietetic Association in ihrem Positionspapier bereits vor sieben Jahren klarstellte: „Well-planned vegan and other types of vegetarian diets are appropriate for all stages of the life cycle, including during pregnancy, lactation, infancy, childhood, and adolescence.“ (ADA~2003)

Mit veganer Ernährung verringert sich deutlich die Gefahr, an Herzkrankheiten, Nierensteinen, Krebs, Bluthochdruck, überhöhten Cholesterinspiegel, Alzheimer, Magen- und Darmirritationen und -geschwüren und Diabetes zu erkranken (Langley 2005).

### **5.2 Klima und Umwelt**

Die Auswirkungen der Tierhaltung sind verheerend und für den Planeten wie auch für unsere nachfolgenden Generationen eine Katastrophe: Durch Rodung von unersetzbarem Regenwald wird massiv in die Regulierung des weltweiten Klimas eingegriffen. Desertifizierung und Überschwemmungen sind die Folgen der Überstrapazierung der Böden. Die Weltmeere leiden unter der Überfischung und die in der Massenfischhaltung verwendeten Chemikalien, die Krankheiten bekämpfen sollen, fließen ins Meer und belasten den empfindlichen ökologischen Haushalt zusätzlich (Clements 2008). Generell ist die Verwendung von Chemikalien, die bei der Erzeugung von Produkten tierlicher Herkunft im großen Stil angewandt wird, ein Problem. Sie verbleiben im Wasser und im Boden und lagern sich in Pflanzen, Pilzen und im Körper (inklusive in der Muttermilch von Frauen) ab. Es dauert Jahrzehnte, bis sie

sich abgebaut haben. Robbins schätzt, dass es weltweit wohl kein einziges Meereslebewesen gibt, das nicht pestizidverseucht ist. Hinzu kommen die riesigen Mengen Exkremente, die bei der systematischen Vermehrung von Tieren anfallen und die ebenfalls in Gewässer geleitet werden, da sie aufgrund ihrer großen Masse nicht als Dünger verwendet werden können (Robbins 1995). Die weltweit über eine Million Rinder stoßen zudem jährlich Millionen Tonnen CO<sub>2</sub> und das Treibhausgas Methan aus - pro Tier und Tag sind es ganze 200 Liter (Clements 2008). Das World Watch Institute hat 2009 die bisherigen Annahmen revidiert, dass Tierhaltung für 18% der klimaschädigenden Gase verantwortlich sei, und die Zahl auf 58% korrigiert. Somit stammt über die Hälfte des weltweiten Ausstoßes an Treibhausgasen von Tieren, die für den menschlichen Konsum vorgesehen sind (WWI 2009).

### **5.3 Der Hunger in der Dritten Welt**

Der Hungertod von Millionen Menschen in den Dritte-Welt-Ländern ist vermeidbar, denn als Hauptgrund wird der stetig steigende Fleischkonsum in den Industrienationen angeführt. In den Entwicklungsländern werden oftmals nicht etwa Kartoffeln und Hirse für die dortige Bevölkerung, sondern Futtermittel für sogenannte „Nutz“tiere angebaut. Den sterbenden Menschen wird ihre Nahrung also geradezu entrissen, um Tiere damit zu füttern (Clements 2008). Hierbei müssen bis zu 16 Kilogramm Getreide aufgewendet werden, um 1 Kilogramm Fleisch zu „erzeugen“, denn bei allen Säugetieren wird nur ein Bruchteil der zugeführten Kalorien im Körper als Masse angesetzt und zum größten Teil durch Bewegung und Atmung verbrannt. Die Größen der benötigten landwirtschaftlichen Flächen für eine pflanzliche und eine nicht-pflanzliche Ernährung weisen deshalb einen beträchtlichen Unterschied auf: Um einen fleischessenden Menschen zu ernähren, werden 13.000 m<sup>2</sup> Land benötigt, für einen Veganer reichen hingegen 700 m<sup>2</sup> (PeTA).

### **5.4 Umgang mit Tieren**

Die Industrie freut sich sicherlich über den derzeit um sich greifenden Bio-Hype. Schließlich entlastet es das Gewissen ja ungemein, wenn man weiß, dass das rote, blutige Etwas im Kühlschrank früher einmal ein „glückliches Tier“ war. Doch auch sogenannte Bio-„Nutz“tiere, denen eventuell minimal mehr Platz zugestanden wird als ihren Artgenossen, erwartet das selbe Schicksal: ihnen wird das Leben genommen, und sie geben es nicht freiwillig<sup>7</sup>. Nicht nur der Verzehr von Körperteilen, sondern auch von Ausscheidungen impliziert, dass jemandem etwas genommen wurde, und dass dieser Jemand letztlich unfreiwillig sein Leben lassen muss, wenn der Körper zu erschöpft ist, um die Erwartungen irgendeines Menschen zu erfüllen. Mit der „Produktion“ von Muttermilch geht außerdem das Töten von Kälbern einher, die quasi ein Abfallprodukt der Milchwirtschaft darstellen, denn wie auch bei Menschen und allen anderen weiblichen Säugetieren bildet sich Milch bei Kühen ausschließlich kurz nach der Geburt des Nachwuchses. Bei Hühnern kommt hinzu, dass die Hälfte ihres Nachwuchses sofort nach dem Schlüpfen vernichtet wird: Die männlichen Küken sind naturgemäß nicht für die Eiproduktion zu gebrauchen und finden auch keine Verwendung als Masttiere, da es dafür speziell

---

<sup>7</sup> Anschaulich dargestellt wird dieser Vorgang in dem Film "easy.vegan" auf <http://www.aktion-umwelt.de/easy-vegan>.

gezüchtete Rassen gibt. Die Küken werden bei lebendigem Leibe zermust, vergast oder zerhäckselt. Für den Verzehr von Vogeleiern müssen also Millionen Küken ihr kurzes Leben lassen, auch wenn noch so viele Biosiegel die Eierkartons zieren (Clements 2008). Ebenso ist die Gewinnung von Bienensekreten kritisch zu betrachten, werden doch auch hierbei unzählige Tiere getötet, wie Stöber in einer Abhandlung ausführlich beschreibt (Stöber 2002). Ein weiteres aus toten Tieren gewonnenes Produkt ist Cochenille, auch bekannt als Karmin. Hierbei handelt es sich um getrocknete und zerriebene Schildläuse.

Veganer lehnen den Konsum jeglicher tierlicher Produkte auch im Non-Food-Bereich ab; dazu gehören Wachse und andere Erzeugnisse von Bienen, Haare, Federn, Häute, Seide sowie Hygiene-, Haushalts- und Kosmetikprodukte, die an Tieren getestet wurden, da der Nachfrage nach solchen Gütern immer das Leid und der Tod von Millionen empfindungsfähigen Mitgeschöpfen vorausgeht. Wer vegan leben möchte, möchte Abstand nehmen von diesen Missständen, und sich nicht an ihnen bereichern.

## **6 Schlussbemerkungen**

Uns wurde schon im Kindesalter gesagt, dass wir vor Gespenstern keine Angst haben brauchen. Denn entweder sind sie freundliche Gesellen, die uns nichts Böses wollen, oder sie existieren gar nicht und es verbirgt sich etwas Erklärbares mit Substanz hinter dem, das im ersten Moment vielleicht Schrecken und Ablehnung hervorgerufen hat. Die vegane Lebensweise ist abwechslungsreich, spannend, gut für den Körper, die Seele und das Gewissen und hat nebenbei noch manch anderen positiven Effekt, der unseren Planeten zu einem schöneren, friedlicheren Ort macht. Betrachtet man die oben aufgeführten Auswirkungen, so dürfte deutlich werden, dass eine Hinwendung zu einem rein pflanzlichen Konsum und einem friedlichen Umgang mit Menschen und Tieren auf lange Sicht unumgänglich ist. Es gibt meiner Meinung nach nichts, was dagegen spricht, dieser Lebensphilosophie zu folgen, da sie keine Nachteile mit sich bringt, sondern vielmehr das eigene Leben, das Bewusstsein und die Wahrnehmung von dem, was uns umgibt, und letzten Endes auch die persönliche Entwicklung in hohem Maße zum Positiven wandelt.

## Bibliographie

Adams, Carol J.: Überleben unter Fleischessern. Tipps und Strategien für VegetarierInnen. Wien: Guthmann-Peterson. 2008.

American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets. Journal of the American Dietetic Association. 2003; 103:748-765. In: <http://download.journals.elsevierhealth.com/pdfs/journals/0002-8223/PIIS0002822303002943.pdf> (Screenshot: 30.07.2010).

Clements, Kath: Vegan. Über Ethik in der Ernährung & die Notwendigkeit eines Wandels. 6. Auflage. Göttingen: Echo. 2008.

food-news: Cochenille/Carminsäure. In: [http://www.foodnews.ch/x-plainmefood/20\\_lebensmittel/Cochenille.html](http://www.foodnews.ch/x-plainmefood/20_lebensmittel/Cochenille.html). 2005.

Langley, Gill: Vegane Ernährung. 1. Auflage 1999. Unveränderter Nachdruck 2005. Göttingen: Echo. 2005.

People for the Ethical Treatment of Animals: Warum sich Tierwirtschaft nicht rechnet. In: [http://www.peta.de/web/warum\\_sich.488.html](http://www.peta.de/web/warum_sich.488.html).

Robbins, John: Ernährung für ein neues Jahrtausend. Freiburg: Hans-Nitsch-Verlag. 1995.

Stößer, Achim: Bienenerbrochenes. Fakten über Honig, Wachs und andere Bienenprodukte. In: <http://maqi.de/pdf/bienenerbrochenes.pdf>. Bad Soden-Salmünster. 2002 (Screenshot: 29.07.2010).

World Watch Institute: Livestock and Climate Change. What if the key actors in climate change are... cows, pigs, and chickens? In: <http://www.worldwatch.org/files/pdf/Livestock%20and%20Climate%20Change.pdf>. 2009.

## **Eigenständigkeitserklärung**

Hiermit versichere ich, dass ich diese Ausarbeitung selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt habe, alle (bildlichen Darstellungen und) Ausführungen, die anderen Schriften wörtlich oder sinngemäß entnommen wurden, kenntlich gemacht sind und die Arbeit in gleicher oder ähnlicher Fassung noch nicht Bestandteil einer Prüfungsleistung an dieser oder einer anderen Fakultät oder Prüfungsbehörde war.

Bochum, 2010-07-31

Andrea Schaumlöffel