

# VEGANETHICS

## EINE ALLGEMEINE INFO DER VEGAN SOCIETY, GB

### DIE VEGAN SOCIETY

Gegründet im November 1944, vertritt die *Society* (eingetragen als *educational charity*) Lebensweisen, die versuchen soweit wie möglich und praktikierbar, alle Formen der Ausbeutung von Tieren - für Nahrungsmittel, Kleidung oder irgendwelche anderen Zwecke - auszuschließen.

In Hinsicht auf Ernährung bedeutet Veganismus auf alle tierischen Produkte zu verzichten - einschließlich Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, tierische Milch, Honig und derer Derivate.

Für die, die gerne bei der wichtigen Arbeit der *Society* helfen wollen, ist der einfachste erste Schritt der, Mitglied zu werden - entweder als ein volles Mitglied (ein/e auf Ernährungsbasis praktizierende/r Veganer/in) oder als Unterstützer (Sympathisierende/r).

Die *Vegan Society* bringt u.a. ein vierteljährlich erscheinendes Magazin heraus das '**The Vegan**' heißt. Das Magazin enthält Nachrichten, Artikel, Informationen über Veganismus rund um die Welt, eine '*young persons*' Seite, Buchbesprechungen, Leserbriefe, Details über vegane Kontakte und Gruppen, sowie eine Sektion über neue vegane Produkte. Mitglieder der *Vegan Society* erhalten das Magazin automatisch.

### WARUM VEGAN?

Veganer/innen sind eine breit gefächerte soziale Gruppierung, die sich aus einer breiten Vielfalt von Loyalitäts-Hintergründen (und teilweise auch keinen) zusammensetzt und haben oft einen beeindruckenden Umfang an Ansichten über jedes nur vorstellbare Thema. Ihre Hintergründe für einen '*animal free*' Lebensstil können grob gesagt kategorisiert werden als: 'Tierrechte', 'Gesundheit', 'Ökologie', 'Ressourcen-Verwendung' und 'Spiritualität'.

Eine Umfrage, die bei Mitgliedern der *Vegan Society* 1998 durchgeführt wurde zeigte, dass 63% der Mitglieder sich auf eine vegane Ernährungsweise umgestellt haben aufgrund ihrer Betroffenheit über das Leiden von Tieren.

### DAS LEIDEN DER TIERE

Allein in Großbritannien z.B. werden mehr als 750 Millionen Rinder, Schafe, Schweine, Hühner, Truthähne, Enten, Gänse und Hasen jährlich unter grauenhaften Umständen geschlachtet. Über Deutschland liegen uns die genauen Zahlen nicht vor, aber die Zahl wird um einiges höher sein, da die BRD größer ist.

Die Tiere werden geschlachtet für die Befriedigung unseres (langsam abnehmenden) Appetits für "zerfallendes" Tierfleisch und um eine große Palette an Nebenprodukten zu liefern, wozu

z.B. Knochen, Häute, Haare, Borsten, Federn, Felle, Blut, Knochenmehl, Huf- und Hornmehl und Fette gehören.

Millionen von Tieren schaffen es nicht einmal bis in das Schlachthaus oder den Transportwagen und sterben bereits vorher an den Folgen ihrer 'Haltung' - dem bloßen Ausgesetztsein der Umstände, Krankheiten, Hunger, Deformierungen, Nebeneffekten von Medikamenten oder Folgen von Schadstoffen.

## ARME KUH

Viele Leute meiden Milchprodukte wegen der Leidenssituation der Kühe und ihrer Kälber. Um Milch zu produzieren ist es notwendig dass eine Kuh ein Kalb bekommt. Das Kalb wird dann innerhalb von vier Tagen nach der Geburt von der Mutter gerissen.

Anstatt dass die Kuh 3 Liter Milch am Tag für ihr Kalb produziert, produziert sie 30 Liter für uns - und wir benötigen diese Milch nicht.

Die natürliche Lebensspanne einer Kuh beträgt etwa 20 Jahre oder mehr, aber völlig ausgezehrt schlachtet man sie mit 3 bis 7 Jahren für Menschen - wegen Erkrankung (36%), geringer Erträge (28%) oder Unfähigkeit zu Kalben (36%).

## TIERFARMEN UND HUNGERSNÖTE

Europa importiert zur Fütterung von Tieren enorme Mengen an Getreide - zum großen Teil aus Ländern der 'Dritten Welt' - um mehr Milchprodukte und Fleisch zu 'produzieren' als wir tatsächlich verwenden könnten. So kommt es auch zu den berüchtigten EWG Überschüssen.

Langsam beginnt man einzusehen, dass es äußerst ineffizient ist Pflanzen an Tiere zu verfüttern und sich dann von den Tieren oder ihren Produkten zu ernähren. Im Durchschnitt sind es nur 15% des Proteins der Pflanze, die letztendlich in dem Kadaver enthalten sind, und während 4,05 Hektar Anbaufläche mit Sojabohnen beispielsweise, Protein für 60 Menschen liefern kann, können 4,05 Hektar Anbaufläche zur Haltung von Rindern nur Protein für zwei Menschen liefern.

Es wäre ziemlich unmöglich, dass jeder Mensch auf der Welt sich nach den Maßstäben der westlichen Welt ernähren könnte, da es einfach nicht genug Land gibt. (Ein veganer Brite zum Beispiel könnte sich autark ernähren mit 25% der Anbaufläche, die theoretisch derzeit pro Kopf in GB zur Verfügung steht.)

## GESUNDHEITLICHE VORTEILE

Untersuchungen mit menschlichen "Versuchskaninchen" zeigen die gesundheitlichen Vorteile einer veganen Ernährung. Niedrig an Fetten - vor allem an gesättigten Fetten - und cholesterinfrei, reich an Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten, niedrig im Gehalt an Salzen und reich an Vitaminen A und C, hat eine rein pflanzliche Ernährungsweise dem Ernährungsbewussten viel zu bieten.

Personen die sich auf einer veganen, also rein pflanzlichen Basis ernähren, stehen weniger unter dem Risiko an hohem Blutdruck, Herzkrankheiten, Brust- und Grimmdarmkrebs (zwei der häufigsten Krebserkrankungen), Gallensteinen, divertikularen Erkrankungen, Hämorrhoiden, Diabetes oder Nierensteinen zu erkranken. Einige Ärzte haben ihren Patienten

Eine Vegan\*Swines Info.

Quelle: Vegan Society Großbritannien. Übersetzung und Bearbeitung: Gita Yegane Arani-May.

eine vegane Diät verschrieben zur Behandlung von hohem Blutdruck, Angina, rheumatischer Arthritis und Asthma, und einige Patienten konnten dadurch auf die Einnahme der Medikamente verzichten, die sie wegen ihrer Krankheiten genommen hatten.

Ob Sie interessiert sind an Tierrechten, der Rettung des Planeten, einer gesunden Lebensweise, Gewaltlosigkeit oder der vernünftigen Verwendung der knappen ökologischen Ressourcen: Veganismus umfasst mit Hinsicht auf diese Themenschwerpunkte - die vielleicht auch Ihre sind - sehr konstruktive Auffassungen und Prinzipien, auf der Basis einer gesunden, mitfühlbaren und sachlichen Philosophie.



Portrait einer Kuh, von Farangis Yegane.