

## Tiere essen?

Eine neue Vegetarismus-Debatte in Gesellschaft, Politik und Wissenschaft

von Tanja Busse und Markus Keller

*Fleisch essen ist in unserer Gesellschaft keine Selbstverständlichkeit mehr. Immer mehr Menschen reduzieren ihren alltäglichen Fleischkonsum oder verzichten ganz auf Fleisch und andere tierische Produkte. Neben den gesundheitlichen und ethischen Motiven sind es neuerdings auch verstärkt Probleme der globalisierten Fleischproduktion und insbesondere die Auswirkungen des Fleischkonsums auf das Weltklima, die zu einem Umdenken führen. Viele Vegetarier machen die für sie neue Erfahrung, dass sie nicht mehr unter Rechtfertigungsdruck stehen und ihr »merkwürdiges« Essverhalten erklären müssen, sondern als Vorbilder für einen nachhaltigen und zukunftsfähigen Ernährungsstil gelten. Die Idee, fleischlos oder zumindest fleischarm zu leben, ist noch nie so weit in die Mitte der Gesellschaft vorgedrungen wie jetzt. Angefeuert wurde diese neue Vegetarismus-Debatte nicht zuletzt von Schriftstellern, die über ihre eigenen, persönlichen Erfahrungen und Essensrecherchen berichten und mit ihren Büchern die Bestsellerlisten eroberten. Unterstützung kommt zunehmend auch von Seiten der Wissenschaft: Die Ernährungswissenschaften sprechen inzwischen dem reduzierten Fleischkonsum bzw. dem Vegetarismus ein hohes gesundheitliches Potenzial zu, insbesondere bei der Prävention zahlreicher Zivilisationskrankheiten.*

In Zukunft könnte Fleisch essen so geächtet sein wie heute Trunkenheit am Steuer. Diese Mutmaßung stammt von Lord Nicholas Stern, dem ehemaligen Chefökonom der Weltbank und Autor des renommierten Stern-Reports über den Klimawandel. Im Oktober 2009 sagte er in einem Interview: »Ich bin jetzt 61 und die Einstellung gegenüber Alkohol am Steuer hat sich seit meiner Studentenzeit radikal verändert. Die Menschen ändern ihre Meinung darüber, was verantwortungsvoll ist. In Zukunft werden sie immer mehr nach dem CO<sub>2</sub>-Gehalt in ihrer Nahrung fragen.«<sup>1</sup> Für die nichtvegetarische Öffentlichkeit klang das damals noch ziemlich revolutionär, eine Verbindung vom privaten Grillabendglück zur Weltenrettung zu ziehen. Doch zwei Jahre später zeigt sich, dass Stern recht hatte: Es gibt eine neue breite Vegetarismus-Debatte, bei der es um mehr geht als nur Tierethik und gesunde Ernährung.

### Fleisch essen zum Thema gemacht

Zwei Bücher haben dabei im deutschsprachigen Raum diese Diskussion wie Katalysatoren befeuert: »Anständig essen« von Karen Duve und »Tiere essen« von Jo-

nathan Safran Foer. Beide Bücher erzählen von Selbstversuchen auf der Suche nach einer verantwortungsvollen und zukunftsfähigen Ernährung. Der junge und renommierte amerikanische Autor Foer berichtet, er habe sich mit der Frage nach der Ernährung beschäftigt, als er Vater wurde und überlegte, wie er sein Kind ernähren soll. »Seit Jahren war ich immer mal Vegetarier gewesen, dann wieder nicht, ich bin da mehr so meinem Instinkt gefolgt. Als die Frage auftauchte, welche Geschichten ich meinem Kind übers Essen erzählen würde, wollte ich mich endlich richtig informieren«, schreibt Foer. Er machte sich auf die Suche nach der Herkunft der Lebensmittel, die er bis dahin täglich konsumierte, und landete als Undercover-Journalist mitten im Elend der amerikanischen Massentierhaltung.

Dass sein Buch in Amerika so intensiv diskutiert wurde, dürfte mit der Schwierigkeit dieser Suche zu tun haben: Die industrielle Herstellung von Lebensmitteln ist für die Konsumenten unsichtbar. Massenproduktion findet hinter Mauern und Zäunen statt, während auf den Fleisch-Verpackungen noch immer verniedlichende Bildchen von Schweinen und Kühen auf saftigen grünen Weiden kleben. Zwischen Produzenten und Konsumenten stehen mächtige Marketingabteilungen,

die Bilder schaffen, die mit der Realität in den industriellen Milch- und Fleischproduktionsstätten wenig zu tun haben. Vermutlich ist diese Trennung nirgends auf der Welt so groß wie in den Vereinigten Staaten. Die Konsumenten wissen nicht, was sie essen, aber die Medienberichte über die Massentierhaltung und die Kampagnen der Tierschutzorganisationen haben sie misstrauisch gemacht.<sup>2</sup> Ihr Unbehagen angesichts der bunten Versprechungen der Werbung könnte erklären, warum die Frage, womit Jonathan Safran Foer seinen kleinen Sohn füttert, ein Millionenpublikum interessiert.

Ein weiterer amerikanischer Autor hat es mit einem Buch über die Herkunft der Lebensmittel zu Berühmtheit gebracht: Der Journalist Michael Pollan hat ein Mastkalb im Mittleren Westen gekauft und seinen Weg ins Schlachthaus verfolgt. Sein Buch über diese Recherche, auf Deutsch unter dem Titel »Das Omnivoren-Dilemma« erschienen, hat vielen Lesern das Gefühl vermittelt: Fleisch aus industrialisierter Herstellung kann man nicht essen.<sup>3</sup> Aber was dann?

Michael Pollans zweites Buch, »Lebens-Mittel«, versucht eine Antwort auf diese Frage zu geben. Es ist eine Abrechnung mit der American Diet oder, allgemeiner, der Western Diet: »Ich behaupte, dass das meiste von dem, was wir heute essen, genau genommen überhaupt keine Lebensmittel mehr sind, und dass die Art, wie wir sie zu uns nehmen – im Auto, vor dem Fernseher, zunehmend allein – eigentlich nicht mehr als Essen bezeichnet werden kann, zumindest nicht in dem Sinne, in dem die Kultur den Begriff lange verstanden hat.«<sup>4</sup> Er beklagt den Verlust der alten regionalen Ernährungstraditionen und kritisiert die naive Wissenschaftsgläubigkeit vieler Konsumenten, die er »Nutritionismus« nennt: eine reduktionistische Fixierung auf Nährstoffe statt auf ganze Lebensmittel, geleitet von lückenhaften und oft nicht gesicherten wissenschaftlichen Erkenntnissen, die mehr und mehr unser Essverhalten beeinflussen. Wir essen nicht mehr, was unsere Mütter gegessen und für uns gekocht haben. Sondern wir müssen erst Journalisten, Ärzte, Ernährungswissenschaftler oder staatliche Ernährungsempfehlungen konsultieren, bevor wir einkaufen gehen. Ein Ausdruck unserer gegenwärtigen Verwirrung, meint Pollan. Seine kurze Empfehlung für ein Entkommen aus dieser Misere: »Eat food. Not too much. Mostly plants.« Iss Lebensmittel, empfiehlt Pollan und meint damit solche, die auch seine Urgroßmutter als Essen erkannt hätte. Nicht zu viel. Und vor allem Pflanzen – also wenig Fleisch und andere tierische Lebensmittel.<sup>5</sup>

In Deutschland war es die Romanautorin Karen Duve, der es gelang, aus einem Buch über Ernährungsexperimente – jeweils zwei Monate nur bio, vegetarisch, vegan, frutarisch (nur Früchte und Samen) – einen Bestseller zu machen und in Talkshows an die morali-

sche Dimension des Fleischessens zu appellieren.<sup>6</sup> Die Medien griffen das Thema auf, neue vegetarische Zeitschriften wie »Kochen ohne Knochen« kamen auf den Markt. Gleichzeitig erstarkte überall in Deutschland die Bewegung gegen den Bau neuer Intensivtierhaltungsställe. Viele lokale Bürgerinitiativen, die gegen geplante Megaställe vor ihrer Haustür protestieren, haben sich im Netzwerk »Bauernhöfe statt Agrarfabriken« zusammengeschlossen.<sup>7</sup> Gemeinsam mit der Arbeitsgemeinschaft bäuerliche Landwirtschaft, dem BUND, dem Deutschen Tierschutzbund und PROVEIH entwickeln sie Alternativen. Das 2009 gegründete Netzwerk ist also kein Zusammenschluss von Vegetariern, sondern plädiert für die Erhaltung der bäuerlichen und artgerechten Viehwirtschaft – und doch stellt es den unkritischen Fleischkonsum und das von vielen für selbstverständlich gehaltene Grillvergnügen mit billigem Fleisch in Frage.

### **Fleisch essen – keine Selbstverständlichkeit mehr**

Auch die Universitäten haben das Thema »Fleisch und Verantwortung« entdeckt: Während Klimaforscher und Agrarwissenschaftler den Zusammenhang zwischen Fleischproduktion und Klimagasen untersuchen, haben sich Soziologen und Philosophen an der Universität Hamburg im Jahr 2010 zur Group for Society and Animals Studies (GSA) zusammengeschlossen. Ihr Hauptthema: die merkwürdige Ambivalenz im Verhältnis von Mensch und Tier, »die Gleichzeitigkeit historisch erstarkender Egalitäts-Ideen gegenüber Tieren mit einer historisch neuartigen Institutionalisierung von Gewalt- und Herrschaftsverhältnissen gegen diese.«<sup>8</sup> Noch nie in der Geschichte waren mehrere Milliarden Tiere als reine Produktionseinheiten in einen industriellen Prozess der Fleischherstellung eingebunden – in einer Zeit, in der immer mehr Menschen bereit sind, Tieren Rechte zuzusprechen.

Etwas Entscheidendes hat sich gewandelt: Fleisch essen ist in unserer Gesellschaft nicht länger eine Selbstverständlichkeit, der Konsum von Tieren wird von vielen Menschen nicht mehr als reines Privatvergnügen akzeptiert, sondern immer öfter im Zusammenhang mit ethischen und ökologischen Fragestellungen betrachtet. Viele Vegetarier machen die für sie erfreuliche Erfahrung, nicht länger eine Minderheit unter Rechtfertigungsdruck zu sein, sondern als Vorbilder für einen nachhaltigen und zukunftsfähigen Ernährungsstil zu gelten. Noch bis vor wenigen Jahren mussten Vegetarier ihr »merkwürdiges« Essverhalten erklären, heute hören sie immer öfter ungefragt Entschuldigungen von Nichtvegetariern: »Ich ess' ja auch nur ganz wenig Fleisch!« Sebastian Zösch, der Geschäftsführer des Vegetarierbundes Deutschland (VEBU), spricht von einem »regelrechten Paradigmenwechsel«:

Vor zehn, zwanzig Jahren hätte man sich unter Vegetariern noch Birkenstock tragende Ökos vorgestellt, heute aber seien sie besser verdienende, gebildete und ethisch handelnde Trendsetter.

Die Psychologin Kristin Mitte hat zusammen mit ihrer Kollegin Nicole Kämpfe an der Universität Jena die Motivationen von Vegetariern erforscht und dazu über 4 000 Vegetarierinnen und Vegetarier nach den Gründen für ihre Ernährungsweise befragt.<sup>9</sup> Drei Gruppen von Fleischverweigerern hat das Team klassifiziert: Die *emotionalen Vegetarier* meiden Fleisch, weil sie sich davor ekeln. Sie sind mit knapp zehn Prozent die kleinste Gruppe. »Bei ihnen haben wir einen Zusammenhang mit einer allgemeinen Ekelsensitivität festgestellt«, sagt Kristin Mitte. »Sie finden zum Beispiel die Blutadern eines geschlachteten Hühnchens eklig, aber das geschlachtete Huhn tut ihnen nicht leid.« Die zweite Gruppe sind die *Gesundheitsvegetarier*, die Fleisch für ungesund halten und deswegen keines essen. Sie machen etwa zwanzig Prozent aus und sie sind im Durchschnitt älter als die emotionalen Vegetarier. »Die Gesundheitsvegetarier sind diejenigen, die am einfachsten mal eine Ausnahme machen und sich zum Beispiel bei einem Grillfest eine Wurst gönnen.«

Für die dritte Gruppe, die *moralischen Vegetarier*, komme das aber grundsätzlich nicht in Frage. Sie sagen: »Ich esse kein Fleisch, weil ich es für unmoralisch halte, dass Tiere meinetwegen gequält und getötet werden.« Dass die globalisierte und industrialisierte Fleischproduktion dem Klima schadet und der gigantische Futtermittelbedarf der Tiermast indirekt den Hunger der armen Bevölkerung in den sogenannten Entwicklungsländern verstärkt, sind weitere Argumente der moralischen Vegetarier. Sie sind mit etwa 60 Prozent die größte Gruppe und unterscheiden sich auch in ihrer allgemeinen Persönlichkeitsstruktur von Fleischessern: weniger gebunden an Regeln und offener für Erfahrungen. »Sie empfinden eine Wertschätzung der Natur als wichtigen Wert. Die Umwelt zu schützen und die Welt nicht zu gefährden, das sind für sie wichtige Leitlinien im Leben.« Zwei Drittel der Vegetarier verzichten aus altruistischen Gründen auf Fleisch – in einer kapitalistisch geprägten Welt der Profitmaximierung, in der das gesellschaftliche Leben zu großen Teilen auf individuelle Erfüllung und Wellness durch Konsum und Genuss angelegt ist, ist das alles andere als selbstverständlich.

Eine weitere Gruppe gibt es, die Kristin Mitte als *Vermeider* bezeichnet: Sie empfinden ähnlich wie Vegetarier, halten Massentierhaltung für grausam, aber verzehren weiter Fleisch. »Das hat damit zu tun, dass Einstellung und Verhalten nicht immer unbedingt konform gehen«, sagt die Psychologin und sie vermutet, dass die Vermeider zahlreicher sind als die Vegetarier.

Wie viele Vegetarier es in Deutschland tatsächlich gibt, darüber gibt es nur Schätzungen: Die Nationale Verzehrsstudie II, für die im Auftrag des Verbraucherschutzministeriums von 2005 bis 2007 bundesweit 20 000 Menschen zu ihren Ernährungsgewohnheiten befragt wurden, geht von 1,6 Prozent Vegetariern in Deutschland aus.<sup>10</sup> Sebastian Zösch vom Vegetarierbund Deutschland, der in den letzten beiden Jahren jeweils 30 Prozent mehr Mitglieder gewonnen hat, folgert dagegen aus Umfragen, dass sogar sieben bis acht Prozent der Deutschen vegetarisch leben könnten – das wären über sechs Millionen Menschen. Auch wenn harte Zahlen fehlen: Es sieht so aus, als sei die Idee, fleischlos zu leben, noch nie so weit in die Mitte der Gesellschaft vorgedrungen wie jetzt. Sicherlich haben auch die zahlreichen prominenten Vegetarier aus Sport, Kunst und der Unterhaltungsindustrie zu dieser Entwicklung beigetragen. Vegetarisch leben gilt als hip. Und dieser Trend dürfte sich noch verstärken, denn die Gründe für eine vegetarische Ernährung – Welthunger, Klima, Massentierhaltung, Gesundheitskosten – werden in den nächsten Jahren noch an Brisanz gewinnen. Gleichzeitig dürften die Bedenken gegen eine fleischfreie Kost immer weiter abnehmen, da mittlerweile auch die Wissenschaft vegetarische Ernährungsformen, anders als früher, sehr positiv bewertet.

### Paradigmenwechsel auch in der Wissenschaft

In der Vergangenheit wurde eine vegetarische Ernährung seitens der Ernährungswissenschaft und Medizin einseitig in Richtung möglicher Nährstoffmängel diskutiert. So befasste sich zwischen 1965 und 1975 etwa die Hälfte der publizierten wissenschaftlichen Beiträge zur vegetarischen Ernährung mit Fragen der ausreichenden Nährstoffversorgung.<sup>11</sup> Die damals übliche Abwertung fleischloser Kostformen beruhte in erster Linie auf der Untersuchung potenzieller Risiken, insbesondere was das »Fehlen« von tierischem Protein, Eisen und anderen Nährstoffen betrifft.<sup>12</sup> Entsprechend besagte das zugrunde liegende Paradigma, dass die Allgemeinbevölkerung bei einer vegetarischen Ernährung mit höherer Wahrscheinlichkeit Nährstoffmängel entwickeln würde als bei einer Mischkost.<sup>13</sup> Da der Mensch wenig geneigt ist, seine Ernährungsgewohnheiten – wie auch andere tradierte Verhaltensweisen – ohne überzeugende Gründe zu ändern, wurde diese Einschätzung von der Bevölkerung gerne geteilt. Allerdings beruhten die Annahmen der Wissenschaftler oftmals weniger auf Fakten, sondern auf theoretischen Berechnungen, Vermutungen oder gar Vorurteilen. Den wenigen Wissenschaftlern, die sich für den Vegetarismus aussprachen, wurden Unwissenschaftlichkeit, Dogmatismus und ideologische Motive vorgeworfen. Damit nicht genug, wurde den störenden Querdenkern unterstellt, dass

sie – zum Ärger der etablierten Wissenschaft – mit ihren Erkenntnissen zur Verunsicherung der Bevölkerung beitragen.<sup>14</sup>

Bis Ende der 1980er-Jahre hatte sich die Zahl der wissenschaftlichen Veröffentlichungen zur vegetarischen Ernährung im Vergleich zu den 1960er-Jahren mehr als verdachtelt.<sup>11</sup> Jetzt befasste sich nur noch ein Viertel der Beiträge mit der Nährstoffversorgung, während die präventiven und therapeutischen Aspekte vegetarischer

Kostformen in den Mittelpunkt der Forschungsaktivitäten gerückt waren.

Ebenso wie alle anderen Ernährungsweisen gehen auch vegetarische Kostformen mit potenziellen Vorteilen und Risiken für die Gesundheit einher. Beide Aspekte müssen jedoch bei der Konzeption von Ernährungsempfehlungen angemessen berücksichtigt werden. Inzwischen zeigen zahlreiche, teilweise groß angelegte epidemiologische Studien, dass vegetarische und

### Leben Vegetarier gesünder?

Die bedenkliche Zunahme vieler sogenannter Zivilisationskrankheiten belastet nicht nur den einzelnen Menschen und seine Angehörigen, sondern unser Gesundheitssystem in steigendem Ausmaß. So verursacht allein die Behandlung von Erkrankungen des Kreislaufsystems Kosten in Höhe von 37 Milliarden Euro pro Jahr. Die direkten Kosten für die Behandlung von Diabetes mellitus werden mit 6,3 Milliarden Euro, die für Adipositas und sonstige Überernährung mit weiteren 860 Millionen Euro pro Jahr veranschlagt.<sup>17</sup> Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen haben die Zusammenhänge zwischen diesen Erkrankungen und der Lebensweise des bewegungsarmen Wohlstandsbürgers aufgezeigt. Dabei spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle. Nach Einschätzung des Bundesministeriums für Gesundheit erfordert die Behandlung ernährungsassoziierter Krankheiten in Deutschland mit etwa 70 Milliarden Euro fast ein Drittel des gesamten Gesundheitsbudgets (Stand: 2007).<sup>18</sup> Durch eine vernünftige und gesundheitsfördernde Ernährungsweise könnte mindestens die Hälfte dieser Ausgaben und durch eine vegetarische Ernährung wahrscheinlich noch deutlich mehr eingespart werden.

#### Das präventive Potenzial – Studien mit Vegetariern

Vergleichsstudien mit Vegetariern und Fleischessern zeigen dieses Potenzial auf. Dabei wird oft eingewendet, dass Vegetarier ja auch insgesamt gesünder leben, also beispielsweise deutlich seltener rauchen und weniger Alkohol trinken als die Durchschnittsbevölkerung. Das stimmt zwar weitgehend (wobei es beim Alkoholkonsum kaum noch Unterschiede zwischen Vegetariern und Nichtvegetariern gibt). In den Studien werden jedoch diese gesundheitsfördernden Einflussfaktoren, wie der niedrigere Body Mass Index, die höhere körperliche Aktivität sowie der niedrigere Tabak- und Alkoholkonsum der Vegetarier, berücksichtigt und herausgerechnet. Auf diese Weise können dann Aussagen darüber getroffen werden, wie sich die unterschiedliche Ernährungsweise von Vegetariern und Fleischessern auf das Risiko für verschiedene Erkrankungen auswirkt.

In der Adventist Health Study 2 (über 87 000 Teilnehmer) liegt das Diabetesrisiko der Vegetarier um fast die Hälfte

niedriger als das der Fleischesser.<sup>19</sup> Als wichtigste Ernährungsfaktoren für diese Unterschiede gelten die höhere Ballaststoffzufuhr und der fehlende Konsum von Fleisch bei den Vegetariern. Fleisch und Fleischwaren (z. B. Wurst) enthalten Inhaltsstoffe (z. B. Hämeisen, Nitrit und Nitrosamine, gesättigte Fettsäuren), die über unterschiedliche physiologische Mechanismen die Entstehung von Diabetes mellitus fördern können. Entsprechend erhöht sich mit steigendem Fleischverzehr auch das Diabetesrisiko.<sup>20</sup>

Eine Analyse von vier Langzeitstudien (über 76 000 Teilnehmer) ergab, dass Vegetarier im Vergleich zu Fleischessern eine um etwa 25 Prozent niedrigere Sterberate an ischämischer Herzkrankheit (z. B. Herzinfarkt) hatten.<sup>21</sup> Insbesondere die günstigeren Blutfette (vor allem bei LDL- und Gesamtcholesterin) sowie die höhere Zufuhr von Antioxidantien der Vegetarier wurden für diesen Effekt verantwortlich gemacht. Besonders »herzgesund« wirkt sich ein hoher Verzehr von Obst, Gemüse, Nüssen und Vollkornprodukten aus. Umgekehrt erhöhen sich mit steigendem Fleischverzehr die Gesamtsterblichkeit sowie die Sterblichkeit an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, so das Fazit einer Langzeitstudie (über 500.000 Teilnehmer) aus den USA.<sup>22</sup>

Auch das Krebsrisiko ist bei Vegetariern meist niedriger als bei Fleischessern: Im Durchschnitt erkranken vegetarisch lebende Männer um 30 Prozent und Frauen um acht Prozent seltener an Krebs als ihre nichtvegetarischen Geschlechtsgenossen.<sup>23</sup> Allerdings gibt es hier große Schwankungen und auch widersprüchliche Ergebnisse bei einzelnen Krebsarten. Zu den Lebensmitteln, die das Krebsrisiko senken können, zählen vor allem Obst, Gemüse und Vollkornprodukte. Der Konsum von rotem Fleisch sowie von Fleischwaren hingegen erhöht dosisabhängig das Krebsrisiko, insbesondere für Dickdarmkrebs.<sup>24</sup>

Ebenso bei der Prävention und Therapie von Übergewicht, Bluthochdruck und Gicht wirkt sich eine vegetarische (oder vegane) Ernährung positiv aus.<sup>15</sup> Diese Erkenntnisse haben inzwischen dazu geführt, dass informierte Ärzte sowie neuerdings auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) aus Gründen der Gesundheitsförderung eine ausgewogene lakto-(ovo-)vegetarische Ernährung ausdrücklich als Dauerkost empfehlen.<sup>25</sup>

andere pflanzlich betonte Ernährungsweisen das Risiko für verschiedene ernährungsassoziierte Erkrankungen sowie die Gesamtsterblichkeitsrate senken und zudem eine gute Versorgung mit allen Nährstoffen in allen Lebensabschnitten sichern können.<sup>15</sup>

Aus der Gesamtheit der heute vorliegenden Untersuchungen lässt sich ableiten, dass eine gut zusammengestellte vegetarische Ernährung als stärker gesundheitsfördernd und weniger gesundheitsgefährdend einzustufen ist als eine Ernährungsweise, die die üblichen Mengen an Fleisch und anderen tierischen Lebensmitteln enthält (siehe Kasten).<sup>12, 16</sup> Diese Bewertung führt zu einem neuen Paradigma, nach dem aus Sicht der Gesundheitswissenschaften die gesundheitlichen Vorteile einer vegetarischen Ernährungsweise die möglichen Risiken bei weitem übersteigen.<sup>13</sup> Dieses Modell wird zunehmend akzeptiert, auch wenn es in Teilen der Wissenschaft und Medizin weiterhin Vorbehalte gibt.

### Ausblick

Die zunehmende Akzeptanz der vegetarischen Lebensweise in der Gesellschaft sowie das kritische Hinterfragen unseres viel zu hohen Fleischkonsums sind ausdrücklich zu begrüßen. Neben dem ethischen, ökologischen und sozialen Nutzen sprechen vor allem auch die gut dokumentierten gesundheitlichen Vorteile für eine vegetarische Ernährung. Entsprechend sollten auch seitens der Politik alle Möglichkeiten genutzt werden, zur Verbreitung einer gesundheitsfördernden fleischlosen (oder zumindest fleischarmen) Ernährungsweise beizutragen. Dafür bieten sich besonders Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung sowie Bildungsinstitutionen (einschließlich Schulen und Hochschu-

len) an, die sich in öffentlicher Trägerschaft befinden. Gerade in der Schulverpflegung bestehen in dieser Hinsicht noch erhebliche Defizite.<sup>26</sup> Positive Beispiele für die erfolgreiche Umsetzung sind die sogenannten »Veggie days«, also fleisch- und fischfreie Wochentage, die bereits von zahlreichen Städten, Landkreisen und Unternehmen eingeführt wurden.<sup>27</sup> Als erstes Bundesland bekennt sich Rheinland-Pfalz zur Unterstützung von »Veggie days«, festgelegt im Koalitionsvertrag der Regierungsparteien SPD und GRÜNE.<sup>28</sup>

Unter Berücksichtigung der vorliegenden wissenschaftlichen Daten zeigt sich, dass sich der Vegetarismus im Vergleich zur üblichen Durchschnittskost ausgesprochen nachhaltig auswirkt und somit gute Chancen hat, zur Ernährung der Zukunft zu werden. Die Entwicklungen im Gesundheitsbereich, der Klima- und Umweltbelastung, der Ressourcenverfügbarkeit sowie ethische Überlegungen werden die gesellschaftliche Debatte zunehmend beeinflussen und die Geschwindigkeit dieses Wandels bestimmen.

### Anmerkungen

- 1 <http://www.timesonline.co.uk/tol/news/environment/article6891362.ece>
- 2 Bilder aus der unbeschönigten Tierhaltung in den USA zeigt der eindrucksvolle Bildband »Cafo. The Tragedy of Industrial Animal Factories«, [www.cafotothebook.org](http://www.cafotothebook.org).
- 3 M. Pollan: *The Omnivore's Dilemma. A Natural History of Four Meals*, New York (2006) (deutsch: *Das Omnivoren-Dilemma*. Siehe auch ders.: *Defense of Food. An Eater's Manifesto*, New York 2008 (deutsch: *Lebens-Mittel. Eine Verteidigung gegen die industrielle Nahrung und den Diätenwahn*); *Food Rules. An Eater's Manual*, New York 2009 (deutsch: *64 Grundregeln ESSEN*).
- 4 M. Pollan: *Lebens-Mittel*, a.a.O., S. 15 f.
- 5 Mehr dazu in T. Busse (2009): *Die Ernährungsdiktatur. Warum wir nicht länger essen dürfen, was die Industrie uns aufischt*. München.
- 6 K. Duve (2010): *Anständig essen. Ein Selbstversuch*. Berlin.
- 7 [www.bauernhoeefe-statt-agrarfabriken.de](http://www.bauernhoeefe-statt-agrarfabriken.de)
- 8 [www.wiso.uni-hamburg.de/projekte/animals-and-society/das-csa/zielephilosophie/](http://www.wiso.uni-hamburg.de/projekte/animals-and-society/das-csa/zielephilosophie/). Siehe auch: W. Krischke: *Schlagt den Carnismus, wo ihr ihn trefft*. *Frankfurter Allgemeine Zeitung* vom 6. Juli 2011, S. N4.
- 9 Friedrich-Schiller-Universität Jena: *Ergebnisse der Vegetarierstudie* ([www.vegetarierstudie.uni-jena.de](http://www.vegetarierstudie.uni-jena.de)) (abgerufen 28. September 2011) 2007.
- 10 Max Rubner-Institut (Hrsg.) (2008): *Nationale Verzehrsstudie II. Ergebnisbericht, Teil 2*. Karlsruhe, S. 97.
- 11 J. Sabaté, A. Duk A and C. L. Lee (1999): *Publication trends of vegetarian nutrition articles in biomedical literature, 1966–1995*. In: *The American Journal of Clinical Nutrition* 70 (3 Suppl), pp. 601S–607S
- 12 Vgl. I. Hoffmann (2004): *Ernährungsökologie – ein Beitrag zur Gesundheit von Mensch, Umwelt und Gesellschaft*. In: *Eden-Stiftung (Hrsg.). Lebensreform Gestern – zukunftsfähige Lebensweise Heute und Morgen*. Tagungsband, Bad Soden/Ts., S. 20–35.
- 13 Vgl. J. Sabaté (2001): *The public health risk-to-benefit ratio of vegetarian diets: changing paradigms*. In: J. Sabaté (Ed.): *Vegetarian nutrition*. CRC Press, Boca Raton, pp. 19–30.

### Folgerungen & Forderungen

- Eine vegetarische Ernährung ist deutlich nachhaltiger als die übliche Wohlstandsernährung, denn sie schont Tiere, Umwelt, Klima und Ressourcen.
- Vegetarische Ernährungsformen können in erheblichem Maße dazu beitragen, ernährungsabhängigen Erkrankungen vorzubeugen.
- Die aktive Förderung einer fleischarmen oder vegetarischen Ernährungsweise sollte vorrangiges Ziel der Gesundheitspolitik sein, um die Krankheitslast der Bevölkerung sowie die Kosten im Gesundheitswesen zu senken.
- Insbesondere in den Verpflegungseinrichtungen öffentlicher Träger wie Kindergärten, Schulen, Hochschulen und Behördenkantinen muss die Politik ihre Verantwortung wahrnehmen und das vegetarische Angebot deutlich ausbauen.

- 14 Vgl. M. Keller und C. Leitzmann (2011): Vegetarische Ernährung. Eine Ernährungsweise mit Zukunft. In: Spiegel der Forschung 28 (1), S. 20–30.
- 15 Vgl. C. Leitzmann und M. Keller (2010): Vegetarische Ernährung. Ulmer, Stuttgart, 2. Auflage.
- 16 Vgl. H. K. Biesalski, U. Bischoff und C. Puchstein (Hrsg.) (2004): Ernährungsmedizin. Stuttgart, 3. Auflage, S. 623.
- 17 Vgl. Statistisches Bundesamt (2010): Krankheitskosten 2002, 2004, 2006 und 2008. Fachserie 12 Reihe 7.2. Wiesbaden, S. 36.
- 18 BMELV (Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz) und BMG (Bundesministerium für Gesundheit): Gesunde Ernährung und Bewegung (2007). ([www.ble.de/cln\\_090/nn\\_984462/SharedDocs/Downloads/05\\_Programme/04\\_NationalerAktionsplan/EckpunktepapierGesundeErnaehrung,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/EckpunktepapierGesundeErnaehrung.pdf](http://www.ble.de/cln_090/nn_984462/SharedDocs/Downloads/05_Programme/04_NationalerAktionsplan/EckpunktepapierGesundeErnaehrung,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/EckpunktepapierGesundeErnaehrung.pdf); abgerufen am 26. Sept. 2011.)
- 19 Vgl. S. Tonstad et al. (2009): Type of vegetarian diet, body weight, and prevalence of type 2 diabetes. in: Diabetes Care 32 (5), pp. 791–796.
- 20 Vgl. A. Pan et al. (2011): Red meat consumption and risk of type 2 diabetes: 3 cohorts of US adults and an updated meta-analysis. In: The American Journal of Clinical Nutrition 94 (4), pp. 1088–1096.
- 21 Vgl. T. J. Key et al. (1999): Mortality in vegetarians and nonvegetarians: detailed findings from a collaborative analysis of 5 prospective studies. In: The American Journal of Clinical Nutrition 70 (3 Suppl.), pp. 516S–524S
- 22 Vgl. R. Sinha et al. (2009): Meat intake and mortality: a prospective study of over half a million people. In: Archives of Internal Medicine 169 (6), pp. 562–571.
- 23 Vgl. P. K. Mills (2001): Vegetarian diets and cancer risk. In: J. Sabaté (Ed): Vegetarian nutrition. CRC Press, Boca Raton, pp. 55–90.
- 24 Vgl. WCRF, AICR (World Cancer Research Fund, American Institute for Cancer Research) (Ed.) (2007): Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a global perspective. AICR, Washington, p. 121.
- 25 Vgl. DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung): Wir empfehlen eine vegetarische Dauerkost. Ostsee-Zeitung 1. April 2010.
- 26 Vgl. Nestlé (Hrsg.) (2010): Nestlé Studie 2010. So is(s)t Schule. Chancen für das lernende Esszimmer. Frankfurt/Main, S. 9.
- 27 Vgl. [www.donnerstag-veggietag.de](http://www.donnerstag-veggietag.de).
- 28 SPD und BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN: Koalitionsvertrag 2011–2016 Rheinland-Pfalz, S. 36.



**Dr. Tanja Busse**

Journalistin mit den Schwerpunkten Ökologie, Landwirtschaft und politischer Konsum; WDR-Moderatorin und Autorin des Buches »Die Einkaufsrevolution«

E-Mail: [tanja.busse@gmx.de](mailto:tanja.busse@gmx.de)



**Dr. Markus H. Keller**

Ernährungswissenschaftler und Leiter des Instituts für alternative und nachhaltige Ernährung

Lützellindener Straße 41, 35398 Gießen  
E-Mail: [info@ifane.org](mailto:info@ifane.org)  
[www.ifane.org](http://www.ifane.org)