

Die Auswirkung einer vegetarischen Ernährung

Die vegetarische Ernährung hat viele Auswirkungen auf die Umwelt. Vegetarier essen kein Fleisch, somit unterstützen sie nicht die Massentierhaltung, in der Tiere nicht artgerecht gehalten werden. Die Anzahl der Tiere pro Halter ist in den vergangenen Jahren stark angestiegen. Waren es 2003 noch 66 Sauen, hat sich die Anzahl 2013 mit 144 mehr als verdoppelt. Dennoch sank die Anzahl der Betriebe. Der momentane Fleischverbrauch pro Person liegt bei ca. 1,15 Kilo in der Woche.¹

Meist werden die Tiere gequält, in dem sie zu wenig Platz zum Leben haben oder sie werden anderweitig körperlich misshandelt. Ein Beispiel dafür ist, dass bei Küken die Schnäbel abgesägt werden. Den Tieren werden gewaltsam und ohne Betäubung die Krallen und sonstiges gekürzt, damit es nicht untereinander zu Angriffen der Tiere kommt. Die Tiere haben keine freie Bewegung, dies gehört jedoch zu den Grundbedürfnissen und wird von den Haltern ignoriert. Damit die Tiere möglichst hohes Gewicht erlangen, wenden die Halter unnatürliche Methoden der Fütterung an. Für diese Methoden wird eine hohe Zahl von Energie gebraucht, um sie auszuführen. Zudem gibt es heutzutage hochmoderne Geräte, zum Beispiel zum Füttern, diese brauchen auch viel Strom. Den Tieren wird auch Stress zugemutet, da sie keine Ruhemöglichkeiten haben. Sie besitzen unnatürliche Angewohnheiten, wie z.B. nachts essen. Diese Punkte sind sehr gravierend und lassen die Tiere häufig krank werden. Durch die unpassende Haltung und Behandlung müssen die Tiere mit Antibiotika oder anderen Arzneimitteln gesund gehalten werden, oder man versucht, sie länger am Leben zu halten. Zu den ganzen Arzneimitteln werden den Tieren auch Hormone gespritzt.² Um mehr Ertrag von den Tieren zubekommen, werden sogar ihre Gene manipuliert, so gibt es heutzutage z.B. eine Breitbrust-Pute. Die DNA wird bei der Manipulation umgeschrieben, ausgeschaltet oder gegen neue ausgetauscht, dadurch wird eine unerwünschte Funktionen bei der nächsten Generation nicht vorhanden sein. Dies ist auch bei der natürlichen Mutation so.³ Durch diese Experimente, mit den Tieren, wird für die Industrie das bestmögliche Ziel erreicht.

Durch die Tiere entsteht eine große Menge Gülle. Zudem wissen die Halter nicht, wohin sie damit sollen, da sie einen Überschuss davon haben. Daher muss diese entsorgt werden und wird von den Landwirten auf die Felder transportiert und dort verteilt. So gelangt Nitrat ins Grundwasser. Das Nitrat ist schädlich für die Umwelt. Es ist selbst nicht giftig, jedoch entsteht Nitrit durch die Umwandlung durch Bakterien. Dieses kann sogar Krebs auslösen. Zudem gelangen durch die Gülle auch antibiotikaresistente Keime ins Grundwasser und dadurch auch auf andere Lebensmittel. Diese Keime sind lebensbedrohlich. Sie können nicht nur durch die Gülle übertragen werden, sondern auch über die Luft. Gekocht sind die Keime keine Bedrohung mehr. So sterben 20.000 Menschen jährlich an den antibiotikaresistenten Keimen.⁴ Diese Keime sind erst gefährlich, wenn der Mensch Resistenzen gegen Antibiotika aufbaut und so keine wirksame Behandlung für viele Krankheiten mehr möglich ist.

Zudem hat die Massentierhaltung noch weitere gravierende Auswirkungen auf die Umwelt. Da viele Felder mit Tierfutter angebaut werden müssen, wird eine große Menge Wasser benötigt. Außerdem sind die Kühe und andere Wiederkäuer mit für den

¹ www.bento.de

² www.sueddeutsche.de

³ www.transgen.de

⁴ www.sueddeutsche.de

Klimawandel verantwortlich. Sie produzieren Methan in ihren Mägen, welches für das Treibhausgas verantwortlich ist.

Vegetarier verursachen durch ihren Abfall nur die Hälfte CO₂ wie Menschen, die Fleisch essen. So verbraucht ein Vegetarier nur 880 kg CO₂ im Jahr.⁵ Durch die vegetarische Ernährung wird mehr Platz für den Lebensraum der Pflanzen geschaffen, welches für das Klima sehr wichtig ist. So ist weniger Weidefläche für die Tiere nötig und es müssen auch weniger Bäume abgeholzt werden.

Auch die Auswirkungen auf die Menschen sind gravierend. So soll eine vegetarische Ernährung die Sterblichkeitsrate bis zum Jahr 2050 um 10 Prozent verringern. Vegetarier leben gesünder. Durch ihre Ernährung beugen sie vielen Krankheiten vor. So haben die meisten Vegetarier bessere Blutdruckwerte und leiden seltener an Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Rheuma oder auch Gicht. Auch das seelische Wohlbefinden wird durch die vegetarische Ernährung positiv beeinflusst. Allerdings sollten Vegetarier ihre Blutwerte regelmäßig kontrollieren lassen. Durch den Verzicht auf Fleisch kann es zu einem Mangel an Eisen, Vitamin B12 oder Omega-3-Fettsäuren kommen. Diese sind wichtig für die Gesundheit. Es gibt auch vegetarisches Fleisch, welches auf Eiweiß oder auch Soja basiert. Man sollte aber nicht zu viel davon essen. Es beinhaltet viel Zucker und nur sehr wenige gesunde Zusätze, wie zum Beispiel Eisen. Die vegetarische Ernährung wird auch als Therapie bei übergewichtigen Personen oder Arteriosklerose angewandt. Hier spielt die Ernährung eine wichtige Rolle, da ein Vegetarier nur 30 Prozent Fett zu sich nimmt. Die vegetarische Ernährung setzt allerdings auch voraus, dass man sich mit Lebensmitteln und ihren Inhalten auskennt. Es könnte sonst zu Mangelerscheinungen kommen. Auf längere Sicht wäre das auch sehr gefährlich für die Gesundheit.

Die meisten Vegetarier versuchen auch regional zukaufen. So wissen sie, woher die Produkte kommen und können sich besser darüber informieren. Die Produkte aus der Region sind auch meistens frischer. Sie haben einen kurzen Transportweg, da sie aus der eigenen Region kommen. Zum Teil werden die Produkte sogar in Hofläden verkauft oder auf dem regionalen Wochenmarkt. Dies spart eine Menge CO₂ für die Umwelt. Verpackungsmaterial wird oftmals auch weniger verwendet, da die Käufer meistens eigene Behälter mitbringen. Werden die Produkte im Supermarkt gekauft, sind diese meistens nicht in Plastik sondern in Pappe verpackt. Dieses ist gesünder für den Menschen und auch biologisch abbaubar. Zudem sollte man auch auf die Siegel der Lebensmittel achten. Die meist gekauften Produkte haben das Siegel „Bio“ oder „Ohne Gentechnik“.⁶

Ob Kinder sich vegetarisch ernähren sollen, ist umstritten. Die meisten Wissenschaftler raten allerdings davon ab. Bei Kindern könnten wichtige Stoffe für das Wachstum fehlen. Kinder und Jugendliche haben einen höheren Energiebedarf als erwachsene Menschen. Wenn sich ein Kind dennoch dafür entscheidet, sollten sich Eltern über die wichtigsten Nährstoffe informieren, die Kinder im Wachstum benötigen.⁷ Man sollte möglichst mit einem Arzt sprechen, ob diese Ernährungsweise für das Kind wirklich sinnvoll ist.

Früher war der Hauptgrund für eine vegetarische Ernährung die Religion. Heutzutage wollen die Menschen mehr die Umwelt schützen und gesünder leben.

⁵ www.utopia.de

⁶ www.focus.de

⁷ www.weather.com