



Vegetarische Ernährung

Langjährige Erfahrungen und viele wissenschaftliche Daten belegen, dass sich eine vegetarische Ernährung günstig auf Gesundheit, Umwelt und Gesellschaft auswirkt. In dem Buch »Vegetarische Ernährung« von Prof. Dr. Claus Leitzmann und Dr. Markus Keller sind diese Fakten und Argumente auf 366 Seiten zusammengestellt.

»Vegetarische Ernährung« ist ein wissenschaftliches Buch auf Basis der umfangreichen Fachliteratur und zahlreicher Studien. Es richtet sich an Wissenschaftler und Studenten der Fachgebiete Ernährungswissenschaft und Medizin, Mittlerpersonen in der Ernährungs- und Lebensberatung und Gesundheitsförderung sowie an alle Menschen, die sich für den Vegetarismus interessieren. Doch obwohl es sich um ein wissenschaftliches Fachbuch handelt, zeichnet es sich durch eine gut verständliche Sprache aus und lässt sich somit auch von Nicht-Wissenschaftlern leicht lesen. Nie entsteht der Eindruck trockener Lektüre - im Gegenteil: Teilweise liest sich »Vegetarische Ernährung« sogar so fesselnd, dass man es gar nicht aus der Hand legen mag! Und: Das Buch lohnt sich, von vorn bis hinten durchgelesen zu werden.

Wie bei einem ernährungswissenschaftlichen Buch zu erwarten, stehen ernährungsphysiologische Fragen im Mittelpunkt: Die Autoren legen anhand der aktuellen Forschungsergebnisse dar, dass die Versorgung mit Nährstoffen bei einer ausgewogenen vegetarischen Ernährung sichergestellt ist. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Prävention von Krankheiten: Eine gut geplante und ausgewogene vegetarische Ernährung kann das Risiko für die so genannten Zivilisationskrankheiten wie z.B. Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs verringern. In einem eigenen Kapitel wird auf die vegetarische Ernährung von Schwangeren, Stillenden und Kindern eingegangen.

Doch für Dr. Claus Leitzmann und Dr. Markus Keller ist Vegetarismus nicht nur eine Ernährungsweise, sondern ein Lebensstil. In ihrem Buch gehen sie auf die unterschiedlichen Motive ein, warum Menschen Vegetarier sind: aus gesundheitlichen, ethisch-moralischen oder ökologischen Gründen. Ausführlich werden die globalen Zusammenhänge angesprochen: Der sich abzeichnende Klimawandel, die zunehmende Umweltbelastung, Monokulturen,

Das Buch:

Claus Leitzmann,
Markus Keller:
Vegetarische
Ernährung

2. völlig neu bearbeitete
Auflage 2010
366 Seiten, 62 Abb.,
74 Tabellen, Register
Verlag UTB / Ulmer
ISBN: 978-3-8252-1868-3

Preis: 22,90



das Leiden der Tiere in der Massentierhaltung, die wachsende Anzahl der Hungernden, der zunehmende Nahrungsmangel und Wasserknappheit seien Probleme, die durch eine vegetarische Ernährung erheblich entschärft werden könnten.

Abschließend stellen die Autoren fest, dass es für die Akzeptanz der vegetarischen Ernährungsweise entscheidend ist, dass sie schmackhaft zubereitet ist und so Freude und Genuss am Essen erhalten bleiben oder sogar gesteigert werden: »Vielfältige Erfahrungen aus der Praxis zeigen, dass es auf diese Weise einen Gewinn an Lebensqualität geben kann. Nach allem, was heute bekannt ist, hat der Vegetarismus beste Chancen, die Ernährungsform der Zukunft zu werden.«

Die Autoren wissen, wovon sie sprechen: Sie sind nicht nur ausgewiesene Fachleute auf dem Gebiet der Ernährungswissenschaft, sondern kennen die vegetarische Lebensweise auch aus langjähriger eigener Erfahrung:

Prof. Dr. Claus Leitzmann (geboren 1933), einer der bedeutendsten Ernährungswissenschaftler in Deutschland, ist vor über 30 Jahren durch seine Tochter Vegetarier geworden: »Sie kam nach Hause und erzählte, der Lehrer habe gesagt, wenn wir weiterhin Fleisch essen, müssen Menschen in anderen Ländern hungern.«

Dr. Markus Keller (geboren 1966) ist seit seinem 18. Lebensjahr Vegetarier. Er studierte Ökotrophologie an der Universität Gießen und arbeitete als wissenschaftlicher Mitarbeiter bei Prof. Leitzmann am Institut für Ernährungswissenschaft. Heute leitet er das Forschungs- und Beratungsinstitut IFANE in Gießen. ■





Bild: Swetlana Wall · Fotolia.com

Essen wir uns dumm?

Hans-Ulrich Grimm deckt auf, wie uns die Lebensmittelindustrie um den Verstand bringt

Buchvorstellung von Julia Brunke

Wie wichtig ist die Ernährung für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden? Wie wichtig ist die Ernährung für unser Gehirn? Tatsache ist: Das Hirn braucht viel Energie. Ein Fünftel der Energie, die wir im Körper verbrennen, verbraucht das Gehirn. Doch Forscher schlagen Alarm: Wir werden immer dümmer! Der Intelligenzquotient (IQ) der Menschen in den Industrieländern sinkt seit Ende der 90er Jahre.

Seit etwa 1950 stieg der IQ vierzig Jahre lang stetig an. Mit Beginn der neunziger Jahre hörte die Steigerung der IQ-Werte auf - und seit 1999 beobachtet man einen kontinuierlichen Rückgang. Eine Vergleichsstudie an deutschen, österreichischen und Schweizer Kindern deckte für alle drei Nationen geringere Leistungen im Vergleich zu früheren Untersuchungen auf. Parallel dazu nehmen Hyperaktivität, auffälliges Verhalten, Aggressivität und Lernstörungen bei Kindern immer weiter zu. Immer mehr Menschen leiden an Depressionen. Weltweit nehmen Hirnstörungen zu: Alzheimer, Parkinson, multiple Sklerose. Was ist nur passiert? Was bringt uns so um den Verstand? >>>



In seinem Buch »Die Ernährungslüge - Wie uns die Lebensmittelindustrie um den Verstand bringt« deckt der Ernährungsexperte und Bestsellerautor Hans-Ulrich Grimm auf: **Die vielfältigen Zusatzstoffe in scheinbar harmlosen industriellen Nahrungsmitteln richten katastrophale Geschehnisse in unserem Gehirn an!** In Fast Food und Imbissprodukten, Tütensuppen, Tütensaucen, Fertiggerichten, Fertigpizza, Kuchen-Fertigteigen, Soft Puddings, künstlichen Süßstoffen, Gummibärchen, Chips, Cola und Limonaden-Getränken u.v.m. stecken gesundheitliche Risiken und Gefahren: Diese industriell gefertigten Produkte enthalten künstliche Farbstoffe, Geschmacksverstärker wie Glutamat, künstliche Süßstoffe wie Aspartam, Stabilisatoren usw., die unserem Gehirn gar nicht gut tun.

Dazu kommt, dass auf der anderen Seite das Gehirn an Mangelerscheinungen leidet: zu wenig Vitamine, Enzyme, Antioxidanzien und hochwertige Fettsäuren, wie sie in natürlicher Nahrung, in frischem Obst und Gemüse, Vollkorn sowie pflanzlichen Ölen vorkommen. »Die industrielle Nahrungsproduktion hat den Lebensmitteln viele Nährstoffe, die lebenswichtig sind fürs Gehirn, ausgetrieben. Und statt dessen Chemikalien eingebaut, die ihm schaden«, schreibt Grimm in »Die Ernährungslüge«.

Mangel im Gehirn

Essen wir uns ins Unglück? Neue Erkenntnisse der Hirnforschung zeigen, dass unser Gehirn wie kaum ein anderes Organ auf Nahrung angewiesen ist. Doch die Qualität der Nahrung lässt immer weiter nach, und damit steigt das Risiko für Geist und Gedächtnis, aber auch für die Psyche. »Schuld daran ist die Nahrungswirtschaft und ihr Bestreben, billige Nahrung herzustellen«, ist Hans-Ulrich Grimm überzeugt. Durch Kunstdünger und chemische Gifte in der Landwirtschaft würden zwar die Erträge explodieren, gleichzeitig aber hirn wichtige Bestandteile wie Eisen und bestimmte Fette verschwinden. Die Fette, die unser Hirn benötigt, sind in der Industrienahrung kaum enthalten, statt dessen mampfen wir ungesunde gesättigte Fettsäuren und Transfette. »Ganze Generationen von Kindern leben überwiegend von Junk-Food. Und das ist definitiv Gift für das Gehirn. Es fehlt nämlich an den feinen Fetten, die die Gedanken besser flutschen lassen, den so genannten Omega-3-Fetten«, so Hans-Ulrich Grimm.

Künstliche Farbstoffe - Gift fürs Gehirn?

Künstliche Farbstoffe verändern Verhalten und Lernleistung - und werden vor allem von Kindern in hohen Mengen verspeist. »Früher, bei der Zulassung der Chemikalien, gingen die Forscher von einer durchschnittlichen Tagesdosis von 25 Milligramm aus. Heute schlucken Kleinkinder in ihren Smarties, Soft-Drinks und Bonbons laut einer EU-Studie bis zu 560 Milligramm«, schreibt Grimm. Diese Farbstoffe hätten eine schwerwiegende Auswirkung auf den sich entwickelnden Organismus. So bremse beispielsweise das hübsche pinkfarbene E 127 einer Studie zufolge die Aufnahme aller getesteten Neurotransmitter (Substanzen, die im Nervensystem die Erregung weiterleiten). Das gelbe E102 stehe laut einer britischen Studie mit 486 Kindern mit dem so genannten Zappelphilipp-Syndrom, erhöhter Hyperaktivität und Aggressivität im Zusammenhang.

Glutamat und Aspartam - Risikofaktoren für Alzheimer & Co.

Ernährungsexperte Hans-Ulrich Grimm warnt: **»Der Geschmacksverstärker Glutamat steht neben dem Süßstoff Aspartam im Verdacht, in großen Mengen neurotoxisch zu wirken.«** Das heißt: Gift für Nerven- und Hirnzellen. Glutamat könne bei Erkrankungen wie Alzheimer, Parkinson und der Multiplen Sklerose eine unheilvolle Rolle spielen. »Zuviel Glutamat bringt uns um den Verstand«, zitiert Grimm den Alzheimer-Forscher Professor Konrad Beyreuther. Glutamat steht darüber hinaus im Verdacht, Kopfweg, Übelkeit und Erbrechen oder Hitzewallungen und Herzklopfen auszulösen. Doch die Behörden halten den Stoff für harmlos - gestützt auf Studien im Auftrag der Industrie, so Grimm.

Burger, Wurstwaren, Pizzen, Fertiggerichte, Tütensuppen, Knabberartikel wie Chips und viele andere Produkte bekommen durch Glutamat eine fleischig-würzige Note. »Wer vorsichtshalber seinem Hirn zuliebe auf den zweifelhaften Geschmack verzichten möchte, sollte generell industriell hergestellte Instant- und Fertiggerichte, gewürzte Snacks und Speisewürze meiden«, so Grimm in »Die Ernährungslüge«.

Der Süßstoff Aspartam begünstige nach Ansicht einiger Wissenschaftler die Entstehung von Hirntumoren und schädige die Nervenzellen des Gehirns. Aspartam ist unter Bezeichnungen wie »NutraSweet«, »Candoral« oder »Seneca« in zahlreichen »Diät«- und »Light«-Produkten (z.B. Cola light und andere Softdrinks) sowie in zuckerfreien Süßwaren enthalten.

Das Gehirn will gute Nahrung

Der Ernährungswissenschaftler Hans-Ulrich Grimm ist überzeugt: »Durch hirnfremde Nahrung werden die Kinder klüger, die Erwachsenen glücklicher, die Alten weniger vergesslich.« Neueste Erkenntnisse der Hirnforscher beweisen: Das Gehirn reagiert besonders sensibel auf Stoffe in der Nahrung. Unser Gehirn ist in der Lage, sich ständig zu verändern, zu reparieren und zu wachsen. Durch die richtige Ernährung kann bei Kindern und Erwachsenen der IQ, die Leistungsfähigkeit und Ausgeglichenheit gesteigert werden.

Welche Nahrung ist denn nun gut für unser Hirn und den gesamten Körper? - Alles, was die Natur uns bietet: Täglich frisches Gemüse, Obst, Salate und Kräuter aus biologischem Anbau (also so giffrei wie möglich), biologisches Vollkornbrot (achten Sie darauf, dass der Keimling enthalten ist!) und kaltgepresste pflanzliche Öle.

Kochen Sie selbst! Studien zeigen, dass Selbstgekochtes deutlich mehr Vitamine enthält als Fertiggerichte. Langsames Garen der Speisen ist gut fürs Hirn: Dabei lösen sich zahlreiche Mineralstoffe - und die natürlichen Geschmacksstoffe entfalten sich.

Verwenden Sie zum Würzen ausschließlich natürliche Zutaten: Vermeiden Sie industrielle Produkte wie Fondor (enthält Glutamat!) und glutamathaltige Brühwürfel. Bio-Würze enthält kein Glutamat, glutamatempfindliche Menschen sollten darauf achten, dass die Bio-Würze ohne Hefezusatz ist - diese kann ähnliche Wirkungen haben wie Glutamat.

Unser Gehirn braucht essentielle Fettsäuren und mehrfach ungesättigte Fette: Hans-Ulrich Grimm weist darauf hin, dass 60 Prozent des Gehirns aus verschiedenen fettartigen Substanzen, auch Lipide genannt, bestehen. Doch: Fett ist nicht gleich Fett! Vermeiden Sie gesättigte Fettsäuren, wie sie in tierischen Produkten (Fleisch- und Milchprodukten) vorkommen - durch ein Überangebot an ungeeigneten und eher schädlichen Fettsäuren könne das Hirn dauerhafte Schäden davontragen, so Grimm. Leisten Sie sich Ihrem Gehirn und Ihrer Gesundheit zuliebe gerade bei Ölen das Beste vom Besten: Kaltgepresstes Olivenöl, Sonnenblumenöl, Sesamöl, Weizenkeimöl, Kürbiskerne, Nüsse und Avocado. Die wichtigen Omega-3-Fettsäuren sind in grünem Blattgemüse, Nüssen, Leinsamen und vor allem Leinöl enthalten.

In allen frischen Obst- und Gemüsesorten sind reichlich Antioxidanzien enthalten - die »Allzweckwaffe gegen das zerstörerische Werk freier Radikale«, wie Grimm sie nennt. Beerenfrüchte wie Blaubeeren und Erdbeeren enthalten große Mengen an Antioxidanzien und schützen so das Gehirn: Die Flavonoide in Beeren und vielen anderen Obst- und Gemüsesorten haben eine verjüngende Wirkung. In Möhren, Kohl, Spinat, Tomaten, Wassermelonen, roten Grapefruits und Aprikosen kommen viele Karotinoide vor, das sind Antioxidanzien, die unsere Gehirnzellen vor altersbedingten Schäden durch freie Radikale schützen. »Eine französische Studie kam zu dem Ergebnis, dass die Gedächtnisleistungen älterer Menschen umso besser sind, je höher die Konzentration der Karotinoide im Blut ist«, schreibt Grimm.

Essen Sie Vollkornprodukte! Vollkornbrot versorgt uns mit Chrom: Dieses wirkt antidepressiv. Ein Chrommangel führt zu einer Glukoseunterversorgung des Gehirns. Weizenkeimlinge haben einen besonders hohen Chromgehalt. Auch Folsäure - in jedem Lebensalter unerlässlich für die Funktion des Nervensystems - ist in Vollkornprodukten enthalten. Verwenden Sie Bio-Vollkornprodukte, damit Sie keine Gifte und chemischen Zusatzstoffe mitgeliefert bekommen - und achten Sie darauf, dass der Keimling enthalten ist!

»Die Ernährungslüge« gehört in jeden Haushalt

»Die Ernährungslüge. Wie uns die Lebensmittelindustrie um den Verstand bringt« von Hans-Ulrich Grimm ist ein unverzichtbares Buch für alle, die sich bewusst ernähren wollen. »Nach der Lektüre wird man nur noch frisch kochen wollen. Und wer nicht so reagiert, ist ohnehin schon des Wahnsinns fette Beute«, schrieb das Magazin STERN. Das Taschenbuch ist nur so gespickt mit Informationen und dennoch locker-flockig im Erzählstil geschrieben, dass Sie es kaum noch aus der Hand legen werden. Am Ende des Buches gibt es ein kleines Lexikon: »Was nützt, was schadet: Das ABC der Hirnernährung«. Hier finden Sie komprimiert und alphabetisch geordnet alles, was man wissen muss, von Acetyl-L-Carnitin bis Zucker.

Wer sich noch ausführlicher von A bis Z informieren möchte, dem sei das Lexikon von Hans-Ulrich Grimm empfohlen: »Die Ernährungsfalle: Wie die Lebensmittelindustrie unser Essen manipuliert«.

Bücher von Hans-Ulrich Grimm

Ulrich Grimm, geboren 1955, ist freier Journalist und Autor zahlreicher Bestseller. Er gilt als DER Experte für Ernährung, Lebensmittel und Verbrauchertemen in Deutschland. Sein wichtigstes Werk, »Die Suppe lügt«, ist in einer Gesamtauflage von über 180.000 Exemplaren erschienen und gilt als Klassiker der modernen Ernährungskritik. Hans-Ulrich Grimm lebt in Stuttgart und betreibt mit einem Team aus Wissenschaftlern und Journalisten den Ernährungsinformationsdienst »Dr. Watson - Der Food Detektiv«. Diese Internet-Datenbank umfasst die bisher umfangreichste Sammlung an Informationen über Zusatzstoffe in Lebensmitteln und die damit verbundenen Gesundheitsrisiken.

Informationen: www.food-detektiv.de

Die Ernährungslüge

Farbstoffe, Glutamat und Co.: Nicht immer ist uns bewusst, was alles drin ist in unserer täglichen Nahrung. Und welche Auswirkungen die mangelnde Qualität unseres Essens auf unsere Gesundheit und unser Gehirn hat.

Hans-Ulrich Grimm: Die Ernährungslüge. Wie uns die Lebensmittelindustrie um den Verstand bringt.

Taschenbuch, Knauer, 10. Auflage 2011. **Preis: 8,99 Euro**
ISBN-10: 3426783932
ISBN-13: 978-3426783931



Die Ernährungsfalle

Zum ersten Mal gibt Wahrheiten über die Bestandteile unseres täglichen Essens und wie die Lebensmittelindustrie unsere Nahrung manipuliert auf einen Blick: Über 300 Stichwörter von A wie Aromastoffe bis Z wie Zusatzstoffe.

Ulrich Grimm: Die Ernährungsfalle: Wie die Lebensmittelindustrie unser Essen manipuliert - Das Lexikon. Gebundene Ausgabe, 528 Seiten. Heyne Verlag, 2010. **Preis: 19,99 Euro**
ISBN-10: 3453170741
ISBN-13: 978-3453170742





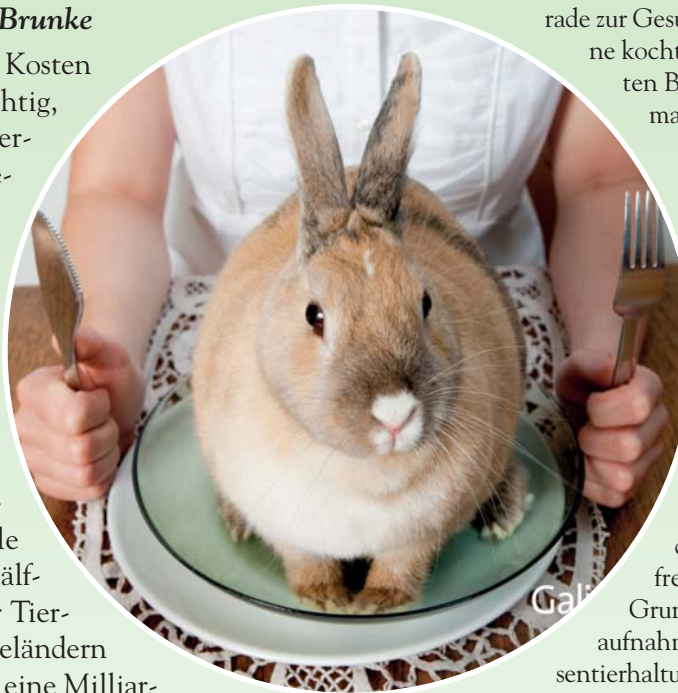
Bestseller von Karen Duve: Anständig essen

Buchvorstellung von Julia Brunke

Wie viel gönne ich mir auf Kosten anderer? Ist es moralisch richtig, wenn Tiere in der Massentierhaltung unter grausamsten Bedingungen leiden und anschließend geschlachtet werden, nur für den Gaumenkitzel der Menschen? Ist es vertretbar, dass für den Fleischkonsum Böden und Gewässer vergiftet, Regenwälder gerodet, die Natur zerstört wird? Ist es zu rechtfertigen, dass für die industrielle Fleischproduktion über die Hälfte der Welt-Getreideernte der Tiermast in den reichen Industrieländern zum Opfer fällt, während über eine Milliarde Menschen hungern? Und: Zeigen nicht immer neue Ernährungsstudien auf, dass der massenhafte Fleischkonsum eine Hauptursache für die vielen so genannten Zivilisationskrankheiten ist: von Herzinfarkt, Arteriosklerose, Diabetes mellitus, Fettsucht, Gicht bis Krebs? Die Schriftstellerin Karen Duve, eine bis dato begeisterte Fleisch- und Fast-Food-Esserin, stellte sich diesen Fragen. In einem Selbstversuch probierte sie ein Jahr lang jeweils zwei oder drei Monate Ernährungsweisen mit moralischem Anspruch aus: biologisch, vegetarisch, vegan und am Ende sogar frutarisch. Mit trockenem Humor protokollierte sie ihre Erfahrungen. Herausgekommen ist das gleichsam informative wie unterhaltsame Sachbuch »Anständig essen« - sowie Karen Duves Entscheidung: Tierisch darf sich künftig nur noch ihre Katze ernähren.

Früher schwärmte sie für Grillhähnchen

Die Schriftstellerin Karen Duve war eine ganz normale Fleischesserin. Und mit dem Verzehr von Bratwürstchen, Schokolade, Gummibärchen und Unmengen Cola light gehörte sie nicht ge-



rade zur Gesundheitsfraktion. Weil sie nicht gerne kocht, bevorzugte sie Fast-Food, am liebsten Billig-Grillhähnchen aus dem Supermarkt.

Im Dezember 2009 änderte sich ihr Leben: Karen Duve stand bei Rewe an der Kühltruhe, die »Hähnchen-Grillpfanne« für 2,99 Euro in der Hand. »Wie kannst du dieses Qualfleisch kaufen?«, schrie ihre überwiegend vegetarisch lebende Mitbewohnerin. »Du weißt doch ganz genau, wie diese Hühner gehalten werden.« Und Karen Duve musste zugeben: Vermutlich waren die Lebensbedingungen dieses Huhns eher unerfreulich gewesen. Sie wusste dies im Grunde, hatte im Fernsehen schon Filmaufnahmen von der Tierqual in der Massentierhaltung gesehen. Doch: »Es machte überhaupt keinen Spaß, daran zu denken - insbesondere auch deshalb nicht, weil mir am Ende dieser geistigen Anstrengung nichts anderes übrig blieb, als auf die Hähnchenpfanne zu verzichten.« Karen Duve entschied an diesem Tag, ein besserer Mensch zu werden.

Der Selbstversuch

Karen Duve entschloss sich zu einem »Selbstversuch«. Und damit sie diesen auch wirklich durchziehen würde, wollte sie ein Buch darüber schreiben. Los ging es im Januar 2010: In den ersten beiden Monaten des Jahres sollten nur noch Produkte mit Bio-Siegel auf den Tisch kommen: Bio-Fleisch, Bio-Milchprodukte, Bio-Eier, Bio-Gemüse, Bio-Brot und Bio-Aufstiche. Im März und April wurde nur noch vegetarisch gegessen. Von Mai bis August folgte eine vegane Phase, also der komplette Verzicht auf tierische Produkte. Im September und Oktober versuchte sich die Schriftstellerin noch als Frutarierin - sie ernährte sich ausschließlich von reifen Früchten, welche die Natur freiwillig schenkt.

Parallel zu ihrer Ernährungsumstellung informierte sie sich: über Bio-Ernährung, Vegetarismus und die vegane Lebensform, über Chemie, Pestizide und Nitrate im Essen, über die Haltungsverhältnisse der Tiere in der Massentierhaltung. Sie musste fest-

stellen, dass auch Bio-Tiere kein schönes Leben haben und auch nicht zu Tode gestreichelt werden und dass selbst Boden- und Bio-Haltung von Legehennen alles andere als »artgerecht« ist. Sie recherchierte über den Einfluss der Geflügellobby und der Schweinemäster in der Politik sowie die Folgen des massenhaften Fleischkonsums für die Umwelt, das Klima und den Hunger in der Welt.

In ihrem Selbstversuch stellte Karen Duve fest, wie schwer es ist, langjährige Ernährungsgewohnheiten zu ändern - und wie lange sie ihre Gewissensbisse im Grunde verdrängt hatte: »Wieso hatte es eigentlich nicht genügt, dass ich von den Zuständen in den industriellen Mastbetrieben wusste? ...Jedes Mal, wenn ich eine Hähnchenpfanne in meinen Einkaufswagen legte, musste ich ja nicht nur verdrängen, dass meinetwegen ein Tier getötet worden war, sondern auch, was für ein Leben es vorher hatte führen müssen.« Sie führte es auf die Gewohnheit von Kindheit an zurück: »Gewohnheit ist eine Art Gehirnwäsche, in die man allmählich hineinschlittert, Tag für Tag, und die einem eine hervorragende Imprägnierung gegen das Denken verleiht.« Also nach dem Motto: Das habe ich schon immer so gemacht, alle anderen machen es auch so, also ist es in Ordnung. Aber nun stellte sie sich die Frage: »Wie muss denn die Massentierhaltung noch werden, bis ich sie für wichtig genug erachte, mich davon stören zu lassen und den Verstand einzuschalten?«

Während ihres Selbstversuchs beschäftigten die Schriftstellerin immer wieder die Fragen: Wie viel gönne ich mir auf Kosten anderer? Wie sieht es eigentlich mit dem Mitgefühl aus? Wieso sollte das Leiden eines Tieres nicht mit dem Leiden eines Menschen vergleichbar sein?

Immer wieder überkam Karen Duve der Heißhunger auf Fleisch. Dann versuchte sie sich vorzustellen, wie das Tier gestorben ist, obwohl es gar nicht sterben wollte. Ihr Vorsatz, anständig zu essen, kostete sie Opfer. Doch ihr Arzt bescheinigte ihr viel bessere Blutwerte.

»Ich dachte, ich käme leichter davon«

Im November 2010, am Ende ihres Selbstversuchs, stand Karen Duve vor der Entscheidung: Wie geht es jetzt weiter? »Ehrlich gesagt, habe ich mir das anders vorgestellt. Ich dachte, ich käme leichter davon. Zu Beginn meines Selbstversuchs hatte ich mir nämlich tatsächlich eingebildet, ich wüsste bereits, worauf das Ganze hinauslaufen würde, jedenfalls so ungefähr: insgesamt etwas achtsamer leben, deutlich weniger Fleisch essen, vielleicht die Hälfte von dem, was ich vorher gegessen hatte, und wenn, dann nur noch Fleisch aus ökologischer Haltung.« Doch dazu ist es jetzt zu spät. Die Schriftstellerin muss feststellen, dass man sich nicht ernsthaft mit den Tatsachen der Mastanlagen und Schlachthöfe auseinandersetzen kann, ohne dass dies Auswirkungen auf das eigene Leben hat: »Manchmal wünschte ich, das Ganze wäre bloß ein Alptraum, und ich könnte daraus erwachen, und ein Hackbraten wäre wieder ein Hackbraten, ein Grillfest ein großes Vergnügen, und ich könnte in eine Bratwurst beißen, ohne dass an finsternen Orten wochen- und monatelang gelitten wird, damit es mir zehn Minuten schmeckt. Aber leider weiß ich jetzt, was Sache ist, und das bedeutet, dass ich nie wieder so werde leben und essen können, wie ich es vorher getan habe.«

Karen Duve trifft die Entscheidung, möglichst kein Fleisch mehr zu essen, möglichst Bio-Lebensmittel zu kaufen und kaum noch Milchprodukte. Statt Eiern aus dem Supermarkt isst sie die Eier von den eigenen Hühnern, die im Garten rumlaufen.

Eine Entscheidungshilfe

In »Anständig essen« beschreibt Karin Duve auf kurzweilige Art und Weise den Weg vom gedankenlosen, gewohnheitsmäßigen Fleischkonsum zur ethisch motivierten Entscheidung: Für mich sollen keine Tiere leiden und sterben müssen.

Für alle Noch-Fleischesser kann dieses Buch eine Entscheidungshilfe sein: Karen Duve zeigt - mal humorvoll, mal nachdenklich, aber nie mit erhobenem Zeigefinger - auf, aus welchen Gründen ein anständiger Mensch auf das Essen von Tieren verzichten sollte. Und auch für langjährige Vegetarier und vegan lebende Menschen ist »Anständig essen« eine unterhaltsame, informative Lektüre.

Lesen Sie auch das Interview mit Karen Duve >>>

»Anständig essen«: Die Autorin und das Buch

Karen Duve, geboren 1961 in Hamburg, lebt mit einem Maultier, einem Pferd, einem Esel, zwei Katzen und zwei Hühnern in der Märkischen Schweiz. Sie wurde mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet. Ihre Romane *Regenroman* (1999), *Dies ist kein Liebeslied* (2002), *Die entführte Prinzessin* (2005) und *Taxi* (2008) waren Bestseller und sind in 14 Sprachen übersetzt.



In *Anständig essen* (2010) beschreibt Karen Duve ihren Selbstversuch: Ein Jahr lang ernährte sie sich jeweils für einige Monate biologisch, vegetarisch, vegan, frutarisch. Im Rahmen der Recherche für das Buch wurde Duve zu einer engagierten Tierschützerin und Vegetarierin. 2011 wurde *Anständig essen* für den Preis der Leipziger Buchmesse nominiert.

Karen Duve:
Anständig essen.
Ein Selbstversuch
Verlag Galiani Berlin
Euro 19,95
ISBN 978-3-86971-028-0



Alle Bilder: Buchcover



»Ich glaube nicht, dass den meisten Menschen das Ausmaß der Tierquälerei in der Intensivhaltung und den Schlachtereien tatsächlich bekannt ist«



»Freiheit für Tiere«-Interview mit Karen Duve

Während Vegetarier vor einigen Jahren noch belächelt wurden und sich rechtfertigen mussten, warum sie keine Tiere essen, ist es heute umgekehrt: Sind ein Fleischesser und ein Vegetarier heute beim Essen, rechtfertigt sich der Fleischesser: »Ich weiß, man sollte weniger Fleisch essen« oder: »Ich esse ja auch nur noch ganz wenig Fleisch«. - Was ist passiert?

Karen Duve: Die Aufklärungsarbeit, die Tierschutz- und Tierrechtsorganisationen über Jahrzehnte kontinuierlich geleistet haben, zahlt sich allmählich aus. Die Misshandlung so genannter Nutztiere ist zum großen Thema in den Medien geworden, und dadurch ist eine kritische Öffentlichkeit entstanden. Das liegt natürlich auch daran, dass die Zustände in der Massentierhaltung von Jahr zu Jahr immer noch schlimmer geworden sind und dass seit wenigen Jahren auch der Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und der globalen Erwärmung mit ihren katastrophalen Folgen für uns alle bekannt ist. Wenn es plötzlich ans eigene Leder geht, kommt man viel schneller zum Nachdenken.

Sie haben selbst Ihr Leben lang Fleisch gegessen - obwohl Sie, wie Sie in Ihrem Buch schreiben, im Grunde wussten, dass für das Fleisch auf unserem Teller Tiere grausam leiden und sterben mussten. Warum, denken Sie, machen sich nur wenige Menschen Gedanken, ob das Essen von Tieren ethisch vertretbar ist?

Karen Duve: Wenn man sich informiert, wie ein Putenschnitzel oder ein Kotelett hergestellt wird, kommt man zu unerfreulichen Erkenntnissen - so unerfreulich, dass man nicht darum herum kommt, die entsprechenden Konsequenzen zu ziehen, nämlich kein Fleisch oder zumindest deutlich weniger Fleisch aus deutlich anderer Haltung zu kaufen. Und Lösungsmöglichkeiten, die persönlichen Verzicht bedeuten, Geld kosten oder Umstände machen, sind nun einmal unbeliebt. Ziehe ich diese Konsequenzen aber nicht, so muss ich der Tatsache ins Auge sehen, dass Mitgefühl und Moralität in meinem Leben eine deutlich geringere Rolle spielen als Eigennutz und das lächerliche kleine Vergnügen am Genuss. Nicht gerade eine Win-win-Situation.

Wenn ich mich hingegen entscheide, gar nicht erst nachzudenken, kriege ich alles, was ich will, und kann trotzdem weiter ungestört dem Irrtum anhängen, ich wäre eine nette Person. Übrigens glaube ich nicht, dass den meisten Menschen das Ausmaß der Tierquälerei in der Intensivhaltung und den Schlachtereien tatsächlich bekannt ist.

Was muss passieren, dass sich noch mehr Menschen darüber Gedanken machen?

Karen Duve: Aufklärung mit erhobenem Zeigefinger verärgert die Menschen und macht sie trotzig. Im Grunde wissen viele ja bereits, dass es nicht in Ordnung ist, wie sie sich ernähren. Es hilft, die Menschen dort abzuholen, wo sie sich gerade befinden. Es macht wenig Sinn, mit einem enthusiastischen Grillfreund über Frutarismus - also die Berücksichtigung auch pflanzlichen Lebens - zu diskutieren, aber gegen Massentierhaltung sind eigentlich alle und dass deutlich weniger Fleisch gegessen werden muss, sehen auch viele ein. Wir müssen auch die Menschen mit ins Boot holen, die sich von einer ethisch konsequenten Ernährungsweise überfordert fühlen. Es ist äußerst unwahrscheinlich, dass in zehn Jahren 50 Prozent aller Deutschen zu Vegetariern geworden sind, aber es ist durchaus denkbar, dass in zehn Jahren nur noch halb so viel Fleisch gegessen wird wie heute. Und natürlich gehört es auch in die Verantwortung einer Regierung, die Bevölkerung über die Herstellung ihrer Nahrung und die Folgen für Umwelt, Klima und Tiere aufzuklären. Ein Fernsehspot direkt vor der Tagesschau wäre eine Möglichkeit oder Aufklärung in Schulen. Noch besser wäre es allerdings, wenn die Regierung dafür sorgt, dass Fleisch aus Massentierhaltung gar nicht erst in die Supermärkte gelangt. Denn wenn es auch unterschiedliche Meinungen darüber gibt, ob es ethisch vertretbar ist, Tiere zu töten, um sie zu essen, so herrscht doch große Einigkeit darüber, dass sie vorher zumindest nicht gequält werden dürfen. Und die Politiker haben gefälligst dafür zu sorgen, dass diesem gesellschaftlichen Ethik-Konsens entsprochen wird.

Viele Menschen zeigen Abscheu, wenn sie Bilder oder Filme aus der Massentierhaltung oder aus Schlachthöfen sehen. Warum, denken Sie, wird diese Abscheu nicht auf das Fleisch übertragen?

Karen Duve: Weil Gefühle wie Mitleid oder auch Abscheu Nähe brauchen. Ein Stück Fleisch in einer PVC-Schale hat nicht mehr allzu viel Ähnlichkeit mit dem Tier, das dafür gequält und getötet worden ist. Die Folie sorgt dafür, dass es nicht einmal mehr riecht, und Teile des Tieres wie Herzen, Nieren oder ganze Kalbsköpfe, sieht man heutzutage kaum noch. Nichts soll den tierlieben Kunden daran erinnern, dass seine Nahrung von einem fühlenden Lebewesen stammt.

Sie haben es ja im Selbstversuch ausprobiert: Ist Bio-Fleisch eine Alternative?

Karen Duve: Bio-Fleisch ist besser, aber nicht gut genug. Seit Bio-Fleisch so beliebt geworden ist, dass es auch in den großen Supermärkten zu haben ist, wird der Anspruch, Tieren in der Bio-

Haltung ein halbwegs artgerechtes Leben zu bieten, durch das Supermarkt-Prinzip, alles so billig wie möglich anzubieten - also auch zu produzieren -, aufgeweicht. Außerdem stellt sich natürlich folgende Frage: Wenn es nicht in Ordnung ist, Tiere zu quälen - wie kann es dann in Ordnung sein, sie zu töten? Das ist doch irgendwie nicht ganz logisch.

Während sich ja die meisten Menschen als vernünftig bezeichnen würden, sind viele ausgerechnet bei der Ernährung vernünftigen Argumenten wenig zugänglich. Wenn es um den Gaumenkitzel geht, werden nicht nur das Tierleid ausgeblendet, sondern auch die globalen Folgen des Fleischkonsums wie Umweltzerstörung und Hunger in der Welt. Die vielen Lebensmittelskandale zeigen auch immer wieder, dass selbst die eigene Gesundheit dabei egal zu sein scheint. Was ist da los in den Köpfen?

Karen Duve: Leider nicht so viel. Bei der Auswahl der Nahrungsmittel scheint das Großhirn auf Sparflamme zu schalten. Das Grundgefühl, »das habe ich schon immer so gemacht, und alle anderen machen es ganz genauso, deswegen kann das nur richtig sein« verleiht uns anscheinend eine seelische Imprägnierung, an der die stärksten Argumente und schlimmsten Bilder abprallen wie Wasser an einer Ente. Aber erfreulicherweise bekommt diese Imprägnierung bei immer mehr Leuten immer größere Risse.

Sie leben selbst mit einigen Tieren zusammen. Glauben Sie, dass Tiere Gefühle haben und Schmerz empfinden, ähnlich wie wir Menschen?

Karen Duve: Um das zu leugnen, müsste man schon sehr ignorant sein. Was ein Gehirn hat, fühlt und denkt, und was ein Nervensystem hat, kann auch Schmerzen empfinden. Möglicherweise könnte es von Spezies zu Spezies graduelle Unterschiede in der Schmerzwahrnehmung geben, aber für besonders wahrscheinlich halte ich das nicht. Die Fähigkeit zur Schmerzempfindung hat für alle Tiere inklusive Menschen dieselbe Funktion, nämlich vor Verletzungen zu schützen. Und die ist für alle Tiere gleich überlebenswichtig.

Ihr Buch trägt den Titel »Anständig essen«. Was sollte Ihrer Meinung nach ein anständiger Mensch essen - oder eben nicht essen?

Karen Duve: Er sollte sich vor allem erst einmal bewusst machen, was er da isst und wie es hergestellt worden ist, dann ergibt sich das meiste von selbst. Fleisch aus Massentierhaltung geht gar nicht, das ist nun wirklich die allerunterste Schamgrenze. Der einzig ethisch konsequente Weg ist die vegane Ernährung. Was mit den Kühen und Kälbern in der Milchwirtschaft passiert, kommt mir fast noch schrecklicher vor als das Leid der Masttiere. Trotzdem ist das Ablassen von Gewohnheiten - so grausam sie auch immer sein mögen - kein einfaches Unterfangen. Und nur, weil man nicht in der Lage ist, es 100%ig gut zu machen, sollte einen das nicht davon abhalten, es wenigstens besser zu machen. Ich selber lebe zur Zeit vegetarisch, versuche aber auch, so viel wie möglich von den Veganern zu übernehmen - alles, was mir leicht fällt, und einiges von dem, was mir nicht ganz so leicht fällt. ■