Fleisch ade: Gesünder leben und Tiere leben lassen

Foto: Holger Scheibe

Thomas D: »Vegetarier sind Klimaschützer!«

Rapper Thomas D von den »Fantastischen Vier« zeigt sich für ein neues PETA-Plakatmotiv mit dem Slogan »Vegetarier sind Klimaschützer« vor einem riesigen Baum – der jedoch kein Baum, sondern ein überdimensionaler Brokkoli ist.

»Massentierhaltung und Fleischkonsum sind nicht nur grausam und ungesund, sie führen auch zu einer riesigen Energieverschwendung! Wer sich vegetarisch ernährt kann aktiv das Klima schützen!«, so Thomas D .

Denn dass das Essverhalten stark den Klimawandel beeinflusst, belegen nicht nur Studien der UN-Welternährungsorganisation (FAO), des World Watch Instituts, der Chicago Universität oder des Öko-Instituts. Allein in einem Kilo Rindfleisch stecken so viele Emissionen, wie in einer Autofahrt von 250 km oder so viel Energie wie der 20-tägige Betrieb einer 100-W-Glühbirne.

Besonders die Abholzung der Wälder für Weideflächen und die Anpflanzung der Futtermittel belastet die Klimabilanz eines jeden Fleischessers mit jährlich etwa 1,5 t CO^2-Äquivalenz mehr als die eines Vegetariers oder Veganers.

Schweinefleisch: Gefährliche Keime

In Deutschland tritt vermehrt ein lebensgefährlicher Krankheitserreger auf, der von Schweinen auf Menschen übertragen werden kann und antibiotikaresistent ist. Der Erreger kann beim Menschen Wundinfektion, Blutvergiftung sowie Lungenentzündung auslösen und unter Umständen auch zum Tod führen.

Nach Angaben des Robert-Koch-Instituts wurde der Keim in Deutschland in einer Stichprobe der Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen in 28 von 40 untersuchten Schweinemastbetrieben gefunden. Laut Susanne Glasmacher, Sprecherin des Robert-Koch-Instituts, seien derzeit vor allem Schweinezüchter und andere Menschen wie Tierärzte und Lebensmittelkontrolleure bedroht, die unmittelbaren Kontakt mit Schweinen haben. Bei 39 von 122 untersuchten Personen sei MRSA nachgewiesen worden. Aber auch bei Familienangehörigen ohne unmittelbaren Kontakt zu den Tieren sei bei sieben von 53 Untersuchten ein Keim nachgewiesen worden.

Quelle: ntv, 5.5.2008

Schlägt die Tierquälerei auf den Menschen zurück?

»Die EU frisst den Regenwald«

»Die EU frisst den Regenwald«, so titelte der Tagesspiegel Berlin am 13.5.2008 anlässlich des Treffens der 190 Vertragsstaaten der UN-Konvention über die biologische Vielfalt. Auf Satellitenaufnahmen ist die Zerstörung des Regenwaldes in Amazonien deutlich sichtbar: Sojafelder und Rinderweiden fressen sich in den Urwald hinein - für den europäischen Fleischhunger.

Abholzungsursachen Nr. 1 und Nr. 2 sind Weiden für die Rindfleisch-Produktion und der Anbau von Soja für die Massentierhaltung. Die EU ist nach Russland der zweitgrößte Importeur brasilianischen Rindfleischs - und hat damit einen großen Anteil am Verwschinden der Regenwälder.

Deutschland ist mit 3,3 Millionen Tonnen einer der wichtigsten Importeure für Soja aus Brasilien. Das Soja landet zum größten Teil in den Futtertrögen der Massentierställe - für die Fleischproduktion. Deutschland ist EU-weit der größte Exporteur für Schweinefleisch.

Drei bis fünf Millionen Hektar Regenwald werden pro Jahr vernichtet. In den Regenwäldern lebt der größte Artenschatz der Erde. Hunderte oder tausende Arten gehen Jahr für Jahr unwiederbringlich verloren.

Hin zur Natur
gesund & günstig

Weizenfleisch - lecker und leicht!

Vegetarisch grillen und braten

Grillspaß mit *DiWi*-Weizenfleisch

Was viele nicht wissen: Getreide enthält bestes Eiweiß, das von der Konsistenz und vom Geschmack ähnlich wie Fleisch ist. Daraus stellen unsere *Hin zur Natur*-Köche feine Würste, Aufschnitt, Schnitzel und Gehacktes her.

Mit *DiWi* weiß man, was man isst!

Denn *DiWi* wird ausnahmslos aus natürlichen, pflanzlichen Rohstoffen hergestellt: aus Weizeneiweiß, naturbelassenen Gewürzen und naturbelassenem Steinsalz.

- Ohne Geschmacksverstärker
- Ohne künstliche Aromastoffe
- Ohne Nitritpökelsalz
- Ohne Phosphat
- Ohne Gelatine
- Ohne Abfallstoffe
- Ohne Umrötungsmittel
- Ohne Feuchthaltemittel
- Ohne Konservierungsstoffe
- …

Spar-Paket

Kennenlern-Paket
»Vegetarisch genießen«

2x veget. Landwurst à 150g,
2x veget. Weißwurst à 75g,
veget. Ragout mit Zwiebeln 250g,
veget. Gyros 200g

Nr. 038298 € 12,95

+ Gratis-Kochbuch
»Weizenfleisch statt Gammelfleisch«
64 S., kart., 4-farbig

Ihr Versand-Bestell-Coupon

Aktion »portofrei«*

Ja, bitte liefern Sie mir:

- ☒ **Gratis** Veget. Brotaufstrich, 125g
- ☒ **Gratis** Steinmühlenbrot, 1 Stück
- ❍ **Gratis** Versandkatalog

Für Ihre Einzelbestellungen bitte Menge vorne eintragen:

___	Kennenlern-Paket »Vegetarisch genießen«, siehe links	(Nr. 038298)	€ 12,95
___	Veget. Weißwurst, 2x75g	(Nr. 028241)	€ 1,99
___	Veget. Bratwurst, 2x75g	(Nr. 028231)	€ 1,99
___	Veget. Landwurst, 2x150g	(Nr. 028310)	€ 3,95
___	Vegi-Gehacktes, 250g	(Nr. 038411)	€ 4,45
___	Vegi-Gyros, 250g	(Nr. 038431)	€ 3,45
___	Kochbuch »Weizenfleisch statt Gammelfleisch«, 64 S., kart., 4-farbig	(Nr. S448)	€ 9,80

Bitte ausfüllen:

Vorname, Name

Straße, Nr.

PLZ, Ort

E-Mail (für Rezepte, Angebote, etc.)

Tel. (für telef. Betreuung) FfT408

***Bei Erstbestellung frei Haus!**
Mindest-Bestellwert 9,95

Gültig bis Ende Nov. 08, pro Haushalt 1x einlösbar
*Portofreie Erstlieferung innerhalb Deutschlands, Ausland auf Anfrage.

Coupon jetzt faxen oder einschicken:

Hin zur Natur-**Versand**
Max-Braun-Straße 4 , D-97828 Marktheidenfeld
***Gratis-Tel. 0800/50 40-555**, Gratis-Fax 0800/50 40-556*
www.Hin-zur-Natur.de

Gutschein im Internet-Shop einlösen: Bitte Aktions-Nr. FfT408 an der Kasse angeben!

Auch Fische sind Tiere

Fischessen macht krank!

Massentierhaltung, Transport, Schlachtung - die erschreckenden Nachrichten über das Leiden der Tiere haben die Verbraucher sensibilisiert. Auch die vielen Nahrungsmittelskandale, die Angst vor Gammelfleisch, BSE, Hormonen, DDT, Antibiotika, Nitrofen, Furanen und anderen Giften gingen nicht spurlos an uns vorüber: Viele Menschen haben den Konsum von Fleisch reduziert oder ganz gestrichen. Statt dessen essen sie mehr Fisch.

In vielen Zeitschriften, Gesundheitsmagazinen und im Fernsehen wird immer wieder behauptet, dass Fisch essen gesund sei: wegen der ungesättigten Fettsäuren, der Omega-3-Fettsäure und wegen Selen und Jod.

Auch zahlreiche Ärzte empfehlen den Konsum von Fisch wegen des Infarktschutzfaktors der Omega-3-Fettsäure, die der Fisch enthält. Die traurige Folge: Viele Menschen essen sich krank - und noch mehr Fische müssen sterben.

Die meisten Ärzte haben sich nicht genügend mit dem Thema Ernährung beschäftigt und übernehmen völlig veraltete Dogmen oder die Slogans, die von der Nahrungsmittelindustrie diktiert werden: »Fisch ist gesund für die Schilddrüse und gilt als Vorbeugung vor Herzinfarkt«, »Fleisch macht stark und ist ein Stück Lebenskraft«. Doch dies führen nicht nur viele Menschen in die Irre, sondern sogar zu Leid und Krankheit.

Zivilisationskrankheiten wie Rheuma und Herzinfarkt durch Fischkonsum?

Fisch wird oft von Ärzten und Ernährungsexperten für Rheuma- und Herzkranke empfohlen. Falsch! Denn Fisch liefert viel Arachidonsäure (die auch in Fleisch und in tierischen Fetten zu finden ist), die die Entstehung von entzündlichen Prozessen an den Gefäßwänden, im Bindegewebe und an den Gelenken begünstigt und zahlreiche Erkrankungen wie z.B. Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall, Fibromyalgie, Arthrose und Rheuma verursacht.

Nie gab es so viele Herzinfarkte wie heute: Alle 8 Minuten erleidet in Deutschland ein Mensch einen Herzinfarkt. Das sind mehr als 300.000 Fälle pro Jahr, trotz vermehrten Fischkonsums.

Woher kommt dann die weit verbreitete Auffassung, dass Fisch für Herzinfarkt-Patienten so gesund sei?

Die Studien zur Omega-Fettsäure beispielsweise werden oft mit Patienten nach einem Herzinfarkt durchgeführt, die ihre Lebens- und Ernährungsweise zum Teil bereits umgestellt haben, die auf genügend Bewegung achten oder aufgehört haben zu rauchen. Da wundert es nicht, wenn mit den »Wunder-Fisch-Kapseln« das Herzinfarktrisiko gesenkt wird. Das hätte man wahrscheinlich auch ohne diese erreicht - durch eine bewusstere Lebensweise.

Die Schizophrenie dabei ist: Man gaukelt den Menschen vor, sie könnten mit Omega-Kapseln oder anderen Wundermitteln gesund werden - ohne dass sie im Leben etwas ändern müssen. Man sucht etwas, das es nicht gibt: eine Pille gegen ungesunde Ernährungs- und Lebensweise.

Kann es wirklich sein, dass wir gesund werden, wenn Tiere für uns in grausamen Tierversuchen leiden oder geschlachtet werden? Warum gibt es so viele Herzinfarkte trotz des hohen Fischkonsums? Könnte es sein, dass wir kein Herz für die Tiere und die Natur haben?

Fische enthalten viele Schadstoffe

Trotz der oft angeführten gesundheitlichen Vorzüge kann Fisch, vor allem Seefisch, auch aus ärztlicher Sicht nicht uneingeschränkt empfohlen werden. Da die Meere mit Chemikalien und Industriestoffen verschmutzt sind, enthalten Seefische, vor allem solche, die sehr fett sind oder lange leben, Schwermetalle wie Blei und Cadmium sowie Rückstände aus Pflanzenschutzmitteln. Auch hochgiftiges Dioxin und Quecksilber findet sich in Meerestieren, vor allem im Aal, Heilbutt, Hai, Schwert- und Thunfisch. *(Quelle: Natur & Kosmos 8/2002)*

Muscheln sind kleine »Kläranlagen«. Sie filtern mit ihren Kiemen das Wasser. Dabei können sich in Muscheln, Molluskeln, aber auch in Tintenfischen Schadstoffe wie Zinn, Aluminium, Blei, Cadmium und Quecksilber ansammeln.

Nach Forschungen des Instituts für Biochemie und Technologie der Bundesforschungsanstalt für Fischerei in Hamburg hat man festgestellt, dass fettlösliche Stoffe wie Pflanzenschutzmittel, DDT oder Lindan sowie verschiedene Industriechemikalien sich in der Leber und im Fettgewebe der Fische ablagern.

Durch belastete Gewässer zeigen sich bei Fischen und Fröschen zunehmend Abnormitäten. Wussten Sie, dass 70 % der Fische in der Havel auf Grund der Pestizidbelastung des Gewässers weiblich sind? Pestizide wirken im tierischen und menschlichen Körper nämlich wie Östrogene.

In Deutschland nehmen ca. 5 Millionen Frauen Hormone, um Osteoporose, Herzinfarkt oder klimakterischen Beschwerden vorzubeugen; ca. 15 Millionen Frauen nehmen die Anti-Baby-Pille. Hormonrückstände gelangen durch die Abwässer in die Flüsse und Meere und beeinflussen die Biologie der Fische mit einer vermehrten Verweiblichung.

Das Technologiezentrum Wasser in Karlsruhe hat im Zuge einer Studie Grundwasser an 105 Stellen mehrfach auf 63 Substanzen geprüft. Nachgewiesen worden sind hauptsächlich Medikamentenrückstände von Schmerz- und Anti-Rheuma-Mitteln, Herz- und Hormonpräparaten, Antibiotika u.v.m. Und diesen Medikamenten-Cocktail bekommen wir im Fisch angereichert auf den Teller. >>>

Sind Fische aus Fischfarmen weniger belastet?

Jährlich werden etwa eine Million Tonnen Meerestiere aus den Ozeanen gefischt. Die Bestände sind fast überall in der Welt heillos überfischt, die Fangerträge gehen zurück. Somit spielt die Zucht eine immer größere Rolle. Heute kommt bereits über ein Drittel des Weltfischfangs aus so genannten Aquakulturen, der kontrollierten Aufzucht in Becken oder Netzkäfigen.

Doch diese Massentierhaltung hat auch ihren Preis. In Lachszuchten etwa drängeln sich mehr als eine halbe Million Fische in den Gehegen eines Zuchtbetriebs. Die Intensivhaltung bedingt einen hohen Einsatz von Medikamenten. Auch gentechnische Fischvergrößerungen sind keine Utopie. Viele Fischarten werden durch Wachstumshormone schnell auf unnatürliche Größen gebracht.

Zuchtfische aus Aquakulturen (Karpfen, Welse, Hechte, Zander und Schelien) sind oft mit Rückständen von Medikamenten belastet. Forellen und Lachse, die mit Seefischprodukten gemästet werden, speichern auch die Schadstoffe aus dem Futter.

Shrimps werden in industriellen Aquakulturen gezüchtet. Zum einen werden diese Tiere, damit sie schneller wachsen, mit Antibiotika behandelt. Dazu wird häufig das billige in Asien zugelassene und in Deutschland verbotene Antibiotikum Choroamphenicol (aber auch Nitrofurane) eingesetzt, das Schäden im Erbgut hervorrufen kann. Das führt zu Rückständen in den Tieren. Die Zeitschrift Öko-Test fand in 7 von 20 untersuchten Proben das verbotene Mittel.

Dioxin-Skandal

Dioxin ist einer der stärksten krebserregenden Stoffe, die es gibt. Es schwächt das Immunsystem und kann zu Leberschäden und Störungen des Zentralnervensystems führen. Eine Studie vom Wissenschaftlichen Komitee für Ernährung und Tierfütterung der Europäischen Union hat herausgefunden, dass Fische aus der Nord- und Ostsee besorgniserregend stark mit Dioxin verseucht sind. Der Grund: In die europäischen Meere werden noch immer schmutzige und dioxinhaltige Industrieabwässer geleitet. 10.000 Tonnen Fischmehl landen jährlich in Karpfen und Forellenteichen. Auf diesem Umweg kommt das Dioxin dann in angereicherter Form auf den Teller der Menschen.

Fäulnisbakterien

Fisch verdirbt schnell. Kein anderes Lebensmittel verdirbt so leicht wie frischer Fisch. Wenn er nicht ständig auf Eis gelagert wird, setzt schon kurz nach dem Fang der Fäulnisprozess ein, ähnlich wie bei Fleisch. Die meisten Seefische, die in den Geschäften angeboten werden, haben bereits drei bis zehn Tage auf Eis gelegen, manche sogar zwei Wochen.

Wenn Sie viel Eiweiß in Form von Fleisch, Wurst, Eiern, Fisch oder Milchprodukten essen, vermehren sich die Fäulnisbakterien (Clostridien, Proteus, Pseudomona, Staph. Aureus etc.) gewaltig. Diese Bakterien bilden unangenehm riechende und schädliche Gase (Blähungen), die die Darmflora und den Organismus massiv belasten.

In den industrialisierten Ländern werden zu viele tierische Nahrungsmittel verzehrt. Viele Toxine und Abfallprodukte aus dem Eiweißstoffwechsel, wie Ammoniak, Phenole, Amine, Harnsäure und Arachidonsäure, übersäuern den Körper massiv und begünstigen einen Boden für degenerative Erkrankungen wie Krebs.

Die chronische Übersäuerung des Körpers ist oft die Ursache für viele Zivilisationskrankheiten unserer Zeit, wie z.B. Entzündungen (Sinusitis, Reizdarm, Sodbrennen etc), Arteriosklerose (Herzinfarkt, Schlaganfall), Rheuma, Fibromyalgie, Artritis, Arthrose, Osteoporose, Migräne, Müdigkeit, Psoriasis, Neurodermitis, Allergien und Immunerkrankungen.

So grausam leiden die Fische

1. Angeln: Fische leiden sehr, wenn sie aus dem Wasser gezogen werden, durchbohrt von einem spitzen Haken im Mund. Der Todeskampf der Fische kann eine bis mehrere Stunden dauern.

2. Netz: Erstickt und erdrückt unter dem Gewicht von mehreren hundert Fischen. Ein langsamer, qualvoller Tod.

3. Lebendig gekocht: Hummer und andere Schalentiere werden lebendig ins kochende Wasser geworfen.

4. Durchbohrt: Mit Harpunen oder Haken gejagt: Wale, Thunfisch und Millionen von Haien. In bestimmten Ländern, z.B. in Spanien oder Japan, werden Thunfischbänke mit mehreren Fischfangschiffen in ein großes viereckiges Netzfeld, das immer enger wird, getrieben. Die Fischer holen die großen Thunfische mit scharfen Haken aus dem Wasser. In diesem Netzfeld ist das Wasser rot gefärbt. Oft sterben auch Delphine in dieser blutigen Falle.

Beifang: Tod für andere Meerestiere

Der »Beifang« sind Fische und Meerestiere, die unbeabsichtigt in die Netze gelangen: kleine oder junge Fische, aber auch Meeresschildkröten, Delfine, Wale, Robben, Haie oder

nach Fischen tauchende Vögel. Der Großteil des Beifangs wird meist tot oder verletzt zurück ins Meer geworfen. Über 80 Millionen Tonnen gefangener Fische pro Jahr bedeutet mehr als 25 Millionen Beifang.

Schon jetzt sind die Fischbestände der Weltmeere durch Überfischung stark geschrumpft. In einer Uno-Studie, die im Februar 2008 veröffentlicht wurde, warnen Fachleute vor einem totalen Zusammenbruch der marinen Ökosysteme.

Wo finde ich Omega-3-Fettsäure, Selen oder Jod, ohne dass Fische sterben müssen?

Quellen von Omega-3-Fettsäure:

Leinsamen, Olivenöl, Walnüsse, Sojabohnen, Weizenkeime, Rapsöl, Schwarzkümmelöl, Postelein.

Raps oder Leinöl, Keimlinge und dunkelgrünes Blattgemüse enthalten Alpha-Linolensäure, den pflanzlichen Vorläufer der Omega-3-Fettsäuren.

Quellen von Selen:

Kokosnuss, Bierhefe, Weizenkeime, Weizen-/Dinkelvollkorn, Knoblauch, Kohlrabi, Broccoli. Sesam, Sonnenblumenkerne, Paranüsse, Walnüsse, Cashewkerne, Sojabohnen, Rosinen, Pilze, Weiße Bohnen, Weißkraut, Rotkraut, Wirsing, Bärlauch, Gurken, Tomaten, Zwiebeln, Avocados, Rote Beete, Wurzelpetersilie, Radieschen, Zitrusfrüchte, Pflaumen...

Quellen von Jod:

Meeresalgen (Wakame, Nori, Kombu, AFA-Blaugrüne Algen), Spirulina, Chlorella, Sauerkrautsaft, Spinatsaft, Trauben- und Apfelsaft, Broccoli, Mangold, Brunnenkresse, Champignons, Grünkohl, Äpfel, Knoblauch, Kürbiskerne, Hülsenfrüchte, Soja.

Fische sind Lebewesen wie wir

Obwohl Fische nicht schreien, wenn sie Schmerzen und Angst haben, sollte ihr Verhalten Beweis genug für ihr Leid sein, wenn sie mit dem Haken aufgespießt oder im Netz gefangen werden: Sie kämpfen, um zu fliehen, und zeigen damit, dass sie einen Überlebenswillen haben.

Und: Auch Fische, Garnelen und Hummer spüren Schmerzen. Wissenschaftliche Studien haben die letzten Zweifel ausgeräumt und zeigen, dass Fische ebenso starke Schmerzen empfinden können wie Säugetiere. Dies bestätigen Forschungsergebnisse von Dunlop (2005), Chandroo (2004) und Sneddon (2003). Auch Professor Dr. Hoffmann von der tiermedizinischen Universität in München bestätigt, dass Fische Schmerzen empfinden.

Schottische Forscher wiesen nach, dass Angelhaken den Fischen Schmerzen verursachen, die mit Augenverletzungen bei Säugetieren vergleichbar sind. Bei der Studie trugen die Fische in der Haut Schmerzsensoren und zeigten nach Verletzungen ein Schmerzverhalten ähnlich dem von Säugetieren. Bislang waren Schmerzempfindungen nur bei Vögeln und Säugetieren bekannt. *(Quelle: Fachmagazin »Proceedings of the Royal Society Series B: Biological Sciences«, 2003)*

Biologen der Queen's-Universität in Belfast attestieren Garnelen ein eigenes Nervensystem für die Schmerzempfindung. (Quelle: Stuart Barr et al.: Animal Behaviour, 2008)

»Nun kann ich euch in Frieden betrachten...«

Haben Sie schon einmal einen Fisch beobachtet, wie harmonisch und elegant er sich bewegt? Fische zu beobachten vermittelt Ruhe. Wenn man Fische eine Weile beobachtet, kann man sie dann noch essen?

Zu diesem Schluss kam übrigens auch der berühmte österreichische Schriftsteller Franz Kafka (1883-1924), der beim Betrachten von Fischen in einem Aquarium einmal sagte: »Nun kann ich euch in Frieden betrachten; ich esse euch nicht mehr.« ■