

Fleischkonsum

- *Warum gibt die Kuh ständig Milch?*
- *Vegetarier - Fleischlos glücklich*
- *Absatz von Geflügelfleisch wegen Vogelgrippe gesunken*
- *Lebensmittelskandale verderben den Deutschen die Lust auf Fleisch*
- *Deutsche tischten 2006 weniger Fleisch auf*
- *Studie: 20 Prozent wollen weniger Fleisch essen*
- *IQ UND ERNÄHRUNG Kluge Menschen essen weniger Fleisch*
- *Obst statt Fleisch: Österreicher ernähren sich bewusster*
- *Auf und Ab beim Fleischabsatz*
- *Deutsche essen weniger Fleisch und mehr Gemüse*
- *Ernährung ohne Fleisch*
- *Rasanter Anstieg der Vegetarier - Moralische Gründe geben meistens den Ausschlag*
- *Tierschutz wichtige Motivation für den Verzicht auf Fleisch*
- *Mama, ich werde Vegetarier!*
- *Prominente Vegetarier: Bekenntnisse zu Bohnensalat und Blumenkohl*
- *Jede dritte Frau zurückhaltend bei Fleisch*
- *Vegetarier haben weniger Falten*
- *Vegetarisch geht´s leichter*
- *Gemüse- Boom in Deutschland*
- *Deutsche essen deutlich weniger Fleisch*
- *Mannomann, macht Müsli Muskeln*
- *Wie schmeckt die Wurst für Vegetarier?*
- *brabchen-Report der Dresdner bank AG, Januar 2005*
- *"Was für eine Gesellschaft wollen wir sein?"*
- *Vegetarier bleiben schlanker*
- *Veganer ohne Vitamin-D-Mangel*
- *Wie die Kanickel: Berühmte Vegetarier*
- *Rückgang der Fleischerzeugung im ersten Quartal 2005*
- *vegetarische Ernährung: Jungbrunnen der Stars*
- *Schon sechs Millionen Bundesbürger leben vegetarisch - Fleischlos, gesund und guten Gewissens.*
- *Junger Protest: Vegetarier aus Prinzip*
- *Der ewige Rebell*
- *Veganer haben signifikant niedrigere Knochenmasse Risiko für Osteoporose und*

Kochenbrüche dennoch gering

- *ADA bestätigt: Veganismus ist gesund*
- *Kämpfer gegen das Schlachten von Tier*
- *Fleischkonsum leicht rückläufig*
- *Nachfrage beliebt weiter schwach*
- *Regionale Unterschiede im Fleischkonsum*

- **Warum gibt die Kuh ständig Milch?**

Kuhmilch ist Muttermilch fürs Kalb. Im Stall saugt eine Melkmaschine an den Zitzen. Mit pulsierendem Unterdruck ahmen die Zitzenbecher das Nuckeln nach.

Im Jahr 1990 füllte eine durchschnittliche sächsische Milchkuh 4300 Literflaschen pro Jahr mit dem Cocktail aus Wasser, Mineralstoffen, Eiweißen, Milchzucker, Fett und Vitaminen. Ihre Nachfahren liefern heute fast das Doppelte.

Milch fließt aber nur, wenn ein Kälbchen geboren wurde. „Sobald ein Jungtier zur Welt gekommen ist, wird Milch produziert“, sagt Kerstin Barth vom Bundesforschungsinstitut für Ländliche Räume, Wald und Fischerei in Trenthorst. Das Kalb bekommt davon aber kaum etwas ab. Es wird nach wenigen Tagen von der Mutter getrennt, für die die Stillperiode längst noch nicht abgeschlossen ist. „Die Kuh kann 350 und mehr Tage Milch geben.“

Kurz nach der Geburt steigt die Milchleistung stark an, erreicht nach sieben Wochen ihr Maximum und bleibt für gut zwei Monate auf hohem Niveau. Damit sich das wiederholt, wird eine Hochleistungskuh zwei bis drei Monate, nachdem sie gekalbt hat, erneut künstlich besamt. „Während sie noch für ihren Nachwuchs produziert, ist sie schon wieder schwanger.“ Neun Monate später kommt das nächste Kalb – zuvor wird dem Euter eine sechswöchige Erholungsphase gönnt.

Nach der zweiten oder dritten Geburt sprudelt die Milch noch ergiebiger. So gibt die Kuh, aufs Jahr gerechnet, das Zehn- bis Zwanzigfache ihres Körpergewichts an Milch ab – für den Stoffwechsel eine enorme Belastung, besonders kurz nach der Abkalbung, wenn die Kuh verstärkt Fettgewebe abbaut. Da kann es zu Stoffwechselkrankheiten oder Infektionen des Euters kommen.

Richtig alt werden nur wenige Turbokühe. Bereits nach drei Dienstjahren räumen viele die Melkbox. Die nächste Generation muss ran. Und wird womöglich noch effizienter abgeschöpft.

- **Vegetarier - Fleischlos glücklich**

Raus aus der Müsli-Ecke: Vegetarische Kost ist zur gesellschaftlichen Mode geworden, Studien belegen die gesundheitlichen Vorteile.

Vor ein paar Jahren noch, erinnert sich Claus Leitzmann, sei er regelmäßig belächelt worden, wenn er mal wieder das Steak zur Seite geschoben und nur die Beilagen gegessen habe. "Müslifreak" und "Körneresser" wurde er genannt, erzählt der Professor für Ernährungswissenschaft an der Universität Gießen, der schon seit 30 Jahren kein Fleisch mehr isst.

Und ständig diese Witze: Ob er als Vegetarier Orangensaft trinken dürfe, da sei doch Fruchtfleisch drin. Und dass er sich beim Grillen bitte nicht über den Rasen hermachen sollte. Seit ein paar Jahren aber hätten die Sprüche aufgehört. "Heute wundert sich kein Mensch mehr, wenn man kein Fleisch isst", hat er festgestellt. "Vegetarische Ernährung ist gesellschaftsfähig geworden."

Im Zeitalter von BSE, Gammelfleischskandalen und wachsendem Umweltbewusstsein hat der Vegetarismus einen Imagewandel durchgemacht: Vom Öko-Trip grüner Strickpulli-Träger hin zu einem modernen Lebenskonzept, für das Stars wie Gwyneth Paltrow, Dustin Hoffman oder Julia Roberts Vorbilder sind. Sternköche haben die fleischlose Kost ebenso entdeckt wie Betriebskantinen, Fastfoodketten und Gasthäuser...

Dass Vegetarismus als gesund angesehen wird, ist relativ neu. Lange hat sich die

Forschung auf die damit verbundenen Mängel konzentriert. Es dominierte das Bild vom blutleeren Vegetarier mit chronischer Eisen-, Calcium- und Vitamin-Unterversorgung. "Dies trifft heute eigentlich nur noch auf sogenannte ‚Pudding-Vegetarier‘ zu, die auf Fleisch verzichten, ansonsten aber nur Weißbrot und Kekse essen", sagt Gisela Olias vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam...

Wer derart bewusst isst, lebt auch ohne Fleisch gesund - möglicherweise gesünder als das Gros der Bevölkerung. Nicht nur die Gießener Vollwert-Ernährungs-Studie und die Vegetarierstudie des Bundesgesundheitsamtes attestieren Vegetariern eine geringere Neigung zu Übergewicht, Bluthochdruck, Nierenleiden und erhöhten Cholesterinwerten. Auch eine Langzeituntersuchung (seit 1978) des Deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg findet Hinweise auf "ein drastisch verringertes Sterberisiko". Demnach würden Vegetarier seltener an "Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems, der Atmungs- und Verdauungsorgane sowie an Krebs" sterben.

- **Absatz von Geflügelfleisch wegen Vogelgrippe gesunken**

Wegen der Vogelgrippe ist der Verbrauch von Geflügelfleisch in Deutschland und europaweit im vergangenen Jahr gesunken. Wie die Zentrale Markt- und Preisberichtsstelle (ZMP) am Donnerstag in Bonn mitteilte, ging der Pro-Kopf-Verbrauch hierzulande um schätzungsweise 700 Gramm auf 17 Kilo zurück. In der gesamten EU sank der Verbrauch um durchschnittlich 400 Gramm auf 22,8 Kilo.

- **Lebensmittelskandale verderben den Deutschen die Lust auf Fleisch**

Die vielen Gammelfleisch-Funde, die Rekordhitze im Juli, die Vogelgrippe und die gestiegenen Preise haben den Deutschen im vergangenen Jahr den Appetit auf Fleisch verdorben. Wie die Zentrale Markt- und Preisberichtsstelle (ZMP) am Mittwoch in Bonn mitteilte, sank der Absatz von Frischfleisch um 2,8 Prozent, während die Preise zeitgleich um 5,7 Prozent stiegen. Die Nachfrage bei Fleisch- und Wurstwaren habe um 2,4 Prozent abgenommen, die Preise seien um zwei Prozent gestiegen. Der Absatz bei Geflügel, das kaum teurer geworden sei, sei um 7,1 Prozent gesunken. Diesen Trend habe auch die «Grill-Begeisterung» während der WM nicht umdrehen können.

- **Deutsche tischten 2006 weniger Fleisch auf**

Die Deutschen haben im vergangenen Jahr vor allem wegen der Vogelgrippe weniger Geflügelfleisch aufgetischt. Der durchschnittliche Pro-Kopf-Verzehr von Fleisch insgesamt sei dadurch im Vergleich um Vorjahr um 500 Gramm auf 60,4 Kilogramm zurückgegangen.

Das berichtete die Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft (CMA) in Berlin. Dies entspreche dem Konsum im Jahr 1997 und liegt nur 1,2 Kilogramm über dem niedrigen Verzehr des Jahres 2001, als die Fälle von Rinderwahnsinn BSE die Verbraucher verschreckte...

Auch der Eiermarkt meldet einen weiteren Rückgang. Im vergangenen Jahr seien statistisch pro Kopf 205 Stück verzehrt worden. Den höchsten Verbrauch gab es 1997 mit 227 Stück pro Kopf.

- **Studie: 20 Prozent wollen weniger Fleisch essen**

Die meisten Europäer sind der Ansicht, dass sie sich gesund ernähren. Jedem dritten

Europäer fällt es schwer, die Mahlzeiten ausgewogen und abwechslungsreich zu gestalten.

Der häufigste Grund dafür sei Zeitmangel, so das Ergebnis der Eurobarometer-Umfrage zu Gesundheit und Ernährung. Im November und Dezember 2005 wurden rund 30 000 Menschen in allen EU-Mitgliedsstaaten, Bulgarien und Rumänien sowie Kroatien und Türkei befragt. ... 20 Prozent wollen weniger Fleisch essen. In Deutschland ist es sogar ein Drittel. Insgesamt lassen die Ergebnisse also auf eine bessere Ernährungssituation hoffen. (Quelle: aid)

- **IQ UND ERNÄHRUNG - Kluge Menschen essen weniger Fleisch**

Je intelligenter ein Kind, umso wahrscheinlicher ernährt es sich später vegetarisch. Das haben Wissenschaftler herausgefunden. Sie führen den Effekt auf den gesünderen Lebensstil von gebildeteren Menschen zurück.

Wissenschaftler der University of Southampton hatten in ihrer Studie 4222 Frauen und 3948 Männer im Alter von 30 Jahren nach ihren Ernährungsgewohnheiten befragt, deren Intelligenzquotient bestimmt worden war, als sie zehn Jahre alt waren. 366, das entspricht 4,5 Prozent, bekannten sich zur vegetarischen Ernährung, wobei 123 davon jedoch zugleich einräumten auch Fisch und weißes Fleisch wie Huhn zu essen.

Den Zusammenhang mit der Intelligenz hatten die Forscher schnell ermittelt: Je höher der IQ im Kindesalter, umso größer sei die Wahrscheinlichkeit, als Erwachsener Vegetarier zu sein, schreiben Catharine Gale und ihre Kollegen im Fachblatt "British Medical Journal". Diese Erkenntnis stimme mit früheren Studien überein, in denen ein Zusammenhang von IQ und gesünderer Lebensweise nachgewiesen worden war.

Vegetarier seien vor allem weiblich, gehörten höheren sozialen Schichten an und hätten eine bessere Ausbildung. Sie seien meist Akademiker. Ein Unterschied im IQ um 15 Prozent erhöhe die Wahrscheinlichkeit, Vegetarier zu sein, um 38 Prozent. Selbst wenn Faktoren wie soziale Herkunft und Bildung statistisch bereinigt würden, verschwinde der Zusammenhang zwischen Intelligenz und Ernährung nicht, erklärten die Forscher.

Es gebe viele Beweise dafür, dass vegetarische Ernährung das Risiko von Herzkrankheiten senke, sagte Gale. Wer kein Fleisch esse, habe tendenziell einen niedrigeren Blutdruck und einen geringeren Cholesterinspiegel. Das Ergebnis der neuen Studie könne auch erklären, warum höhere IQ-Werte mit einem verringerten Risiko von Herzerkrankungen korrelierten, schreiben die Forscher. Man könne auch schlussfolgern, dass der Lebensstil je nach IQ variere, was auch Auswirkungen auf die Gesundheit habe...

- **Obst statt Fleisch: Österreicher ernähren sich bewusster**

Der Fleischkonsum nimmt ab, der Verbrauch von Obst und Gemüse steigt. Jeder Zweite hat in den vergangenen zehn Jahren seine Ernährung umgestellt... So nimmt der Fleischkonsum der Österreicher pro Jahr bis zu drei Prozent ab. Dies geht aus dem Lebensmittelbericht 2006 hervor, der am Donnerstag präsentiert wurde. So verzichten etwa 20 Prozent der jungen Frauen auf den Verzehr von Fleisch.

- **Auf und Ab beim Fleischabsatz**

Die Fleischeinkäufe der Privathaushalte in Deutschland bleiben im laufenden Jahr deutlich hinter den Vorjahresmengen zurück. Von Januar bis Ende September beläuft sich das Minus inzwischen auf fast drei Prozent. Die Rindfleischkäufe der

Privathaushalte nahmen in dieser Zeit dabei nur moderat ab, um knapp ein Prozent; die Privatnachfrage nach Schweinefleisch sank dagegen um 3,4 Prozent.

Mehrere Faktoren bremsten 2006 die Privatnachfrage nach Fleisch von Rind, Schwein und Lamm: Zunächst wirkte sich Anfang des Jahres noch die Kaufzurückhaltung wegen des Gammelfleischskandals im Herbst 2005 aus. Nach einem Wiederanstieg der Käufe im Frühjahr bremste dann die drückende Hitze ab Mitte Juni den Konsum. Neuerliche Funde von Gammelfleisch führten im September ein weiteres Mal zu Absatzeinbrüchen. Allein in diesem Monat sanken die Einkaufsmengen der Privathaushalte um nahezu acht Prozent...

- **Deutsche essen weniger Fleisch und mehr Gemüse**

Die Deutschen ernähren sich zunehmend gesünder: In den vergangenen Jahren aßen sie weniger Rindfleisch und Innereien, Butter, Milch und Eier und dafür mehr Geflügel und Getreideprodukte, Gemüse und Obst...

Der Verzehr von Rind- und Kalbfleisch etwa sank in diesem Zeitraum von jährlich 11,4 Kilogramm pro Kopf auf 8,7 Kilogramm. Schweinefleisch dagegen verzehrte jeder Deutsche 2005 durchschnittlich 40 Kilogramm pro Jahr, Wurst 30 Kilogramm. Der Verbrauch von Obst stieg von 1995 bis 2005 von 92,2 auf 113,2 Kilogramm an, der von Gemüse von 72,7 auf 86,6 Kilogramm.

Der Verbrauch von Milch ging von 68,9 auf 64,2 Kilogramm pro Kopf zurück, der von Butter von 7,1 auf 6,4 Kilogramm...

- **Ernährung ohne Fleisch**

Laut einer Umfrage der Europäischen Union nimmt die Zahl der Menschen, die kein Fleisch essen, ständig zu. In England ist der Anteil der Vegetarier seit 1984 von zwei auf neun Prozent angestiegen. In Deutschland gibt es derzeit sieben Prozent. Gammelfleisch, der BSE-Skandal, Maul- und Klauen-Seuche-Alarm, Salmonellen im Geflügel sowie Antibiotika im Schweinefleisch haben vielen von uns den Appetit auf Wurst und Fleisch gründlich verdorben und viele Konsumenten verunsichert. Etliche haben in jüngster Zeit den Entschluss gefasst, in Zukunft kein Fleisch mehr zu essen. Aber leben Vegetarier wirklich gesünder?

Vegetarier weisen günstigere Blutdruck- und Cholesterinwerte auf, haben weniger Gewichtsprobleme und sind weniger infekтанfällig. Sie haben sehr oft eine längere Lebenserwartung. Auch ihre Harnsäurewerte liegen niedriger. Unter den Vegetariern gibt es wenig Gicht-Patienten und sehr selten Diabetiker. Das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall ist geringer. Es gibt weniger Gallenstein-Patienten. Auch das Risiko für Brust- und Dickdarmkrebs ist weitaus geringer. Und mancher, der zum Vegetarier wurde, hat binnen zwei bis drei Jahren seine Pollenallergie besiegt. Grundsätzlich leben Vegetarier also gesünder. Interessant ist, dass viele, die sich für eine vegetarische Lebensweise entscheiden, mit dem Rauchen aufhören und wenig Alkohol trinken...

- **Rasanter Anstieg der Vegetarier - Moralische Gründe geben meistens den Ausschlag**

Immer mehr Menschen verzichten in ihrer Ernährung auf Fleisch. Seit dem Jahr 1983 ist ihre Zahl von 0,6 Prozent der Bevölkerung auf acht Prozent in die Höhe geschneilt, berichtet die "Apotheken Umschau". Über die Motive war bislang wenig bekannt. Eine Studie des Instituts für Psychologie der Friedrich-Schiller-Universität Jena ergab nun,

dass die meisten Vegetarier aus moralischen Gründen auf Schnitzel und Co. verzichten: weil dafür Tiere getötet werden müssen, weil die Haltung der Tiere mit Leid verbunden ist oder deren Rechte verletzt.

- **Tierschutz wichtige Motivation für den Verzicht auf Fleisch**

Psychologen der Universität Jena untersuchten die Motivation von Vegetariern. Es ist nicht so sehr ein Streben nach Gesundheit, das Menschen zu Vegetariern macht. Auf den Verzehr von Fleisch verzichten sie vor allem, weil dafür Tiere getötet werden müssen, es das Leid und den Schmerz von Tieren erhöht und deren Rechte verletzt. Diese Hauptmotivationen haben Psychologen der Friedrich-Schiller-Universität Jena in neuen Studien ermittelt.

In Forschungsprojekten haben Dr. Kristin Mitte und Dr. Nicole Kämpfe untersucht, welche psychologischen Variablen bei der Entscheidung, auf Fleisch zu verzichten, eine Rolle spielen. Denn seit Jahren nimmt die Bedeutung von fleischloser Ernährung in unserer Gesellschaft zu. So ernährten sich 1983 nur etwa 0,6 % der Bevölkerung vegetarisch (Gesellschaft für Konsumforschung), im Jahr 2001 betrug der Anteil bereits 8 % (Forsa). Über die Ursachen war wenig bekannt. Das wollten die Jenaer Psychologinnen ändern und befragten in einer ersten Untersuchung 115 Vegetarier, die im Durchschnitt seit sieben Jahren auf Fleischverzehr verzichteten. Vier von fünf (exakt 81,7 %) der Befragten waren Frauen. "Wie weit die von uns ermittelten Einstellungen auf das Geschlecht der Befragten zurückzuführen ist, wollen wir in Zukunft genauer untersuchen", sagt Dr. Mitte.

Zunächst konnten die Jenaer Psychologinnen drei unterschiedliche Motivationen von Vegetariern ermitteln: Sie essen aus moralischen, aus gesundheitlichen bzw. aus emotionalen Gründen kein Fleisch. Diese Gründe können auch gemeinsam den Fleischverzicht bedingen. "Wichtig ist", betont Studienleiterin Mitte, "dass Vegetarier kein erhöhtes Risiko für Essstörungen zeigen". Vegetarier neigen dazu nicht häufiger als Allesesser, wissenschaftlich Omnivoren genannt.

Doch die Psychologinnen von der Uni Jena wollten speziell den Zusammenhang zwischen Persönlichkeit und der Motivation zum fleischlosen Leben analysieren. Viele Vegetarier betonen, dass sie Fleisch und Fleischprodukte Ekel erregend finden, wobei sich der Bedeutungshintergrund zwischen den Gruppen unterscheidet.

Emotionale Vegetarier finden den Umgang mit Fleisch wegen des Aussehens oder des Geschmacks Ekel erregend: Sie mögen es nicht. Der Ekel der moralischen Vegetarier leitet sich hingegen von der empfundenen "Unmoral" ab. Diese Gruppe ärgert sich stärker, wenn sie andere Menschen Fleisch essen sieht, und versucht auch, andere vom Fleischverzehr abzuhalten. Moralische Vegetarier schätzen bereits Fleischprodukte, natürlich auch Tierhaltung und -schlachtung als schockierender ein als ihre Mitmenschen. Dies gilt allerdings nur für den Tierbereich. Bei anderen unmoralischen Bereichen - etwa bei Rassismus oder Hygienevergehen - zeigte eine weitere Untersuchung keinen Unterschied zu anderen Gruppen. Bei gesundheitlichen Vegetariern löst Fleisch dagegen keinen Ekel aus.

Hinsichtlich der allgemeinen Persönlichkeitsstruktur zeigten sich allerdings vernachlässigbare Differenzen zwischen den verschiedenen Vegetariergruppen. Die Analysen der Jenaer Psychologinnen ergaben aber eine Reihe von Unterschieden zwischen Vegetariern und Omnivoren. Vegetarier sind offener für Erfahrungen, d. h. sie probieren häufiger etwas Neues aus. Außerdem finden sie Universalismuswerte wie Verständnis, Toleranz sowie das Wohlergehen aller Menschen und der Natur wichtiger als Allesesser. Wie Dr. Mitte und Dr. Kämpfe weiterhin erwartet haben, empfinden

Vegetarier Macht, also sozialen Status und die Autorität über andere Menschen, weniger wichtig.

In vielen anderen Bereichen ergaben sich dagegen keine bedeutsamen Unterschiede zwischen Allesessern und Vegetariern. Zum Beispiel zeichnen sich Vegetarier nicht durch eine höhere Impulskontrolle aus: Beide Gruppen sind gleich gut in der Lage, ihrem Verlangen zu widerstehen. Vegetarier sind auch nicht extravertierter, gewissenhafter oder zufriedener als Allesesser. Denn, da sind sich die Jenaer Psychologinnen sicher, "unsere Analysen erlauben den Schluss, dass Vegetarier keine anderen Menschen sind als Omnivoren".

- **Mama, ich werde Vegetarier!**

Nie wieder Sonntagsbraten? Zum Entsetzen ihrer fleischliebenden Eltern verzichten immer mehr Kinder auf Burger, Bratwurst & Co. Eltern in Not. Immer mehr Kinder werden Vegetarier! Wenn der ohnehin schon renitent vor sich hinpubertierende Nachwuchs plötzlich auch noch die Bockwurst verweigert, wird es hart. Vor allem wenn es aus ethischen Gründen passiert. Dann geraten die Erziehungsberechtigten in helle Not. Wie setze ich mich gegen mein mir moralisch überlegendes Kind durch?! Stubenarrest? Fernsehverbot?

Link zum Videoclip:

http://www.rbb-online.de/_/polylux/aktuell/beitrag_jsp/key=rbb_beitrag_mini_4297007.html

- **Prominente Vegetarier - Bekenntnisse zu Bohnensalat und Blumenkohl**

Was gehört zu einem wahren Hollywood-Star? Villa, Limo, Schoßhündchen? Falsch. Der wahre Luxus sind exotische Früchte, Pilze und Nüsse und der Verzicht auf schnödes Fleisch. Vegetarianismus als trendiges Lebenskonzept.

Hot Dogs, Hamburger und halbe Hähnchen waren gestern. Heute scheint man in Hollywood eher Heißhunger auf Salat und Sojabratlinge zu haben. Immer mehr Prominente wollen uns glauben machen, dass Tofu-Taler ebenso lecker schmecken können wie T-Bone-Steaks. Dustin Hoffman, Gwyneth Paltrow, Keanu Reeves und Daryl Hannah wenigstens sollen jedes Schnitzel außer wenn es aus Sellerie ist verächtlich beiseite schieben und sich stattdessen lieber auf Rohkostplatten stürzen. Auch Drew Barrymore und Jude Law waren einst Mitglieder der stetig wachsenden Vegetarier-Gemeinde. Irgendwann wurden sie allerdings wieder "rückfällig". Fleischlos glücklich: Prominente Pflanzenfresser

In Zeiten von Veggie-Restaurants (300 soll es allein in Kalifornien geben) und Tiefkühlkost ohne Fleisch fällt es den meisten gar nicht mehr so schwer, sich in Verzicht zu üben. Obst, Gemüse, Pilze und Nüsse sind der neue Luxus. Fleischlose Ernährung ist längst mehr als eine Frage des persönlichen Geschmacks.

Auch Bienen nicht den Honig stehlen

Neben gesundheitlichen, religiösen, ökologischen und ökonomischen Gründen sind zumeist ethische Erwägungen ausschlaggebend, sich der vegetarischen Lebensführung zu verschreiben. Die wiederentdeckte und gerade in Promi-Kreisen gern praktizierte Philosophie ist inzwischen sogar ein Trend. Dabei sind verschiedene Abstufungen möglich. Am einen Ende der Skala breiten sich immer mehr Ovo-Lacto-Vegetarier aus, bei denen Eier und Milchprodukte im Ernährungsplan erlaubt sind. Manche essen darüber hinaus auch in Maßen Fisch. Am anderen Ende stehen die Orthodoxen, ganz

strenge Veganer, die das fünfte Gebot ("Du sollst nicht töten!") auch auf Tiere beziehen und ihnen ein Recht auf Unversehrtheit und Freiheit zugestehen. Sie essen nicht nur nichts, was einmal Augen hatte, sondern nehmen auch den Bienen keinen Honig weg, tragen weder Lederhosen noch -schuhe und weigern sich manchmal sogar, auf einem Ledersofa Platz zu nehmen.

Neu ist das alles nicht. Im Gegenteil: Mögen wir von Natur aus ebenso wie Ratten und Schweine zu den "Allesfressern" gehören, gibt es den Vegetarismus dennoch schon seit Menschengedenken. Die Namen des griechischen Mathematikers Pythagoras und des römischen Philosophen Seneca werden ebenso mit dem Bekenntnis zu fleischfreier Ernährung assoziiert wie im 20. Jahrhundert die von Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer oder Martin Luther King. Doch während Anhänger einer vegetarischen Lebensweise früher häufig als weltfremde Spinner und Asketen belächelt wurden, stehen VIP-Vegetarier wie Richard Gere, Kim Basinger oder Martina Navratilova für gesellschaftliche Anerkennung, Vitalität und nicht zuletzt für Sexappeal. Prince als "sexiest vegetarian"

"Alle coolen Musiker sind Veganer", schwärmt die "Clueless"-Actrice Alicia Silverstone sogar, die seit dem Streichen aller tierischen Produkte von ihrem Essensplan nicht mehr krank wird und ihre Allergien losgeworden sein will. Coolness und Sexiness sind zwar kaum objektivierbare Größen, doch ganz falsch dürfte die 29-Jährige nicht liegen.

Zumindest sind Morissey und Moby, Avril Lavigne und Annie Lennox, Chris Martin und Paul McCartney unter den 178 Nominierten, die die Tierschutzorganisation PETA (People for the Ethical Treatment of Animals) aufgestellt hatte, um dieses Jahr zum sechsten Mal die "sexiest vegetarians" der Welt ermitteln zu lassen.

Zur Wahl standen Schauspieler, Sportler Musiker und Models, 96 Männer und 82 Frauen. Gegen die "verzweifelte Hausfrau" Nicollette Sheridan, den "Gladiator" Joaquin Phoenix oder den Leichtathleten und Olympia-Sieger Carl Lewis, haben sich in der Online-Umfrage diesmal die "Veronica Mars"-Seriendarstellerin Kristen Bell, 25, und der US-Popstar Prince, 47, durchgesetzt. Zu den Titelgewinnern der Vorjahre zählen im übrigen die Country-Sängerin Shania Twain, die schon seit 1993 weder Fleisch, Fisch noch Eier zu sich genommen haben will und seitdem "mehr Energie" hat, der erfolgreiche "Spider-Man" Tobey Maguire und die "Star Wars"-Queen Natalie Portman.

- **Besseren Sex als Vegetarier?**

Auch Pamela Anderson ist PETA-Kandidatin. Ebenso wie der 50-jährige Musiker Billy Idol, der laut eigenen Angaben seit seinem 18. Lebensjahr Vegetarier ist und sich so fit hält für Bühne und Bett, schwört auch das superblonde California Girl auf die positiven Folgen des Fleischverzichts. Erst jüngst hat die 38-Jährige allen ein erfüllteres Liebesleben in Aussicht gestellt, die der Verführung von Würstchen und Wildpastete widerstehen können: "Für die besten Orgasmen müsst ihr Vegetarier werden!", wird sie von der "Sun" zitiert.

In der Tat gibt es viele gute Gründe, gerade in den USA noch mehr Überzeugungsarbeit zu leisten. Die internationale Liste der PETA-Veggies liest sich zwar beeindruckend, wird jedoch von US-Stars dominiert. In Ermangelung einer offiziellen Statistik schätzt PETA, dass bisher sieben Millionen Amerikaner dem Genuss von tierischem Eiweiß abgeschworen haben. Das hört sich nach viel an, ist es aber nicht. In Deutschland leben nämlich bei weitaus geringerer Bevölkerungszahl in etwa ebenso viele Vegetarier. Fleischskandale und Vogelgrippe verstärken den Vormarsch der Veggie-Verfechter Der Vegetarier-Bund mit Sitz in Hannover beruft sich auf die Ergebnisse einer aktuellen Befragung, nach der gegenwärtig 7,6 Prozent aller Deutschen Vegetarier sind, während

es laut einer Untersuchung der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) 1983 nur etwa 0,6 Prozent waren. Zu einem ähnlichen Ergebnis war der Stern Ende 2000 nach Auftreten des ersten BSE-Falls gekommen. Selbst die CMA, Zentralstelle der deutschen Agrarwirtschaft, hat feststellen müssen, dass der Fleischkonsum in den vergangenen 18 Jahren von durchschnittlich 69,7 Kilogramm pro Kopf und Jahr auf 61,1 Kilogramm (2005) gesunken ist. Fleischskandale und Vogelgrippe verstärken den Vormarsch der Veggie-Verfechter im Land von Currywurst und Karbonaden.

- **Ist der Mensch kein Beilagenesser?**

Das alles kann dem deutschen Topmodel Nadja Auermann, Thomas D. von den Fantastischen Vier, oder dem ehemaligen Tennis-Champion Boris Becker wenig anhaben. Sie gehören zu jenen Zeitgenossen, die achtlos an Braten und Bouletten vorbeigehen. Der TV-Comedian Dirk Bach, seiner Figur nach bestimmt kein Kostverächter, hat sich aufgemacht, fleischlose Alternativen zu bieten. Er veröffentlichte im vergangenen Jahr ein Kochbuch, in dem er beschreibt, wie sich aus Kartoffeln und Kohl schmackhafte Hauptgerichte zaubern lassen. Sein Motto: "Mein Schnitzel hat Schwein gehabt!"

"Fleisch ist mein Gemüse" postulierte hingegen der Hamburger Pop-Literat Heinz Strunk. In seinem Bestseller (2004) behauptet er doch rundweg, dass der Mensch kein Beilagenesser ist. Das mag sein. Das viele Schlachtgut, das der Autor und Musiker verschlang, als er in den 80er Jahren mit seiner Band durch Norddeutschland tingelte, hat ihn vielleicht satt gemacht, wie seine Leser wissen, aber nicht glücklich.

- **Jede dritte Frau zurückhaltend bei Fleisch - Starker Trend zum Vegetarischen bei jungen Frauen**

Für mittlerweile 32% der jungen Frauen ist es "sehr wichtig" oder "wichtig", dass ihre Ernährung möglichst wenig Fleisch beinhaltet. Der Aussage, es ist "weniger wichtig" oder "unwichtig", dass bei einer richtigen Mahlzeit Fleisch dabei ist, stimmten sogar 78,2 % der befragten jungen Frauen zu.

Diese Zahlen zeigen eine deutliche Distanzierung vom Fleisch als Mittelpunkt einer Mahlzeit. Der fleischarm oder vegetarischen Mahlzeit scheint die Zukunft zu gehören. Trendsetter dieser Entwicklung ist besonders die weibliche Jugend, für die Fleisch auf dem Teller immer unbedeutender wird. Auch an den jungen Männern geht der Trend weg vom Fleisch nicht ganz vorbei: So stimmten schon 42,4% der Aussage zu, dass es "weniger wichtig" oder unwichtig ist, dass bei einer richtigen Mahlzeit Fleisch dabei ist.

Basis dieser Erhebung ist die bereits zum neunten Mal durchgeführte bundesweite Trendstudie "TIMESCOUT" des Hamburger Marktforschungsunternehmens "tfactory".

Insgesamt wurden in einer repräsentativen Stichprobe 900 Jugendliche bzw. junge Erwachsene im Alter von 11 bis 29 Jahren befragt.

- **Vegetarier haben weniger Falten**

Tomaten, Paprika, Grünkohl - Viele Gemüsesorten haben Stoffe in sich, die sich positiv auf die Haut auswirken.

Wer regelmäßig Obst und Gemüse isst, bekommt weniger Falten. Das zumindest hat eine Untersuchung ergeben, die in der Fachzeitschrift "Der Hautarzt" veröffentlicht wurde. Eine Gruppe um Professor Jürgen Lademann von der Berliner Charité führte die Studie durch.

Auch wenn Menschen ihren Speiseplan umstellen, die normalerweise wenig Grünzeug essen, und etwa viele Tomaten und rote Paprika verzehren, lässt das die Haut jünger aussehen. Krankheiten und starker Stress begünstigten dagegen die Entstehung von Falten.

Für vorzeitige Hautalterung - und als Spätfolge sogar für Hautkrebs - seien so genannte freie Radikale verantwortlich, heißt es in dem Blatt. Die Untersuchung habe ergeben, dass im Organismus schützende Antioxidantien diese schädlichen Sauerstoffmoleküle abfangen, bevor sie Zellen angreifen. Nicht alle "Radikalfänger" kann der Körper jedoch selbst bilden, viele müssen mit der Nahrung aufgenommen werden - etwa die Vitamine A, C, D und E sowie bestimmte Karotinoide (Vitaminvorstufen).

In pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Karotten, Tomaten, Paprika und Grünkohl, aber auch in grünem Tee sind besonders viele Antioxidantien vorhanden. Die im "Hautarzt" zitierte Studie zeigt, dass Menschen mit einem hohen Antioxidantien-Anteil in der Haut jünger aussehen als sie sind - weil sie weniger Falten haben. Das habe eine Untersuchungsreihe mit 450 Teilnehmern gezeigt.

Die Ausmessung der Faltentiefe habe den Effekt in einer Nachfolgestudie mit 20 Probanden im Alter zwischen 40 und 50 Jahren wissenschaftlich belegt, so das Ergebnis der Studie im "Hautarzt". Bei Vegetariern ließen sich im Schnitt mehr Antioxidantien nachweisen als bei anderen Menschen. Eine Überdosis an Antioxidantien könne jedoch die Bildung von Radikalen verstärken, warnen die Macher der Studie. "Durch den Verzehr von Obst und Gemüse sind - im Gegensatz zu Nahrungsergänzungsmitteln - Überdosierungen aber nahezu unmöglich."

- **Vegetarisch geht's leichter**

Bei fettreduzierter Diät nehmen Vegetarier leichter ab. Die Forscher Susan Berkow und Neal Barnard vom Physicians Committee for Responsible Medicine (USA) untersuchten 87 Studien über das Abnehmen. Ergebnis: Vegetarier nahmen bei einer fettreduzierten Diät effektiver ab als Fleischesser und waren tendenziell schlanker.

Außerdem hatten sie weniger Herzkrankheiten und litten seltener an Diabetes und Bluthochdruck sowie anderen lebensgefährlichen Krankheiten, die mit Übergewicht in Zusammenhang gebracht werden. Laut diesem Übersichtsartikel kommt es bei Vegetariern nicht so sehr auf Bewegung und Kalorienzählen an. Die Pflanzenliebhaber nahmen mit der fettreduzierten Diät wöchentlich etwa ein halbes Kilo an Gewicht ab. Vegetarier scheinen insgesamt einen Startvorteil zu haben: Sie sind bis zu 20 Prozent leichter als Fleischesser. "Unsere Forschung zeigt, dass Menschen unbegrenzt ballaststoffreiche Nahrung wie Früchte, Gemüse und Vollkornprodukte zu sich nehmen können, und so ein gesundes Gewicht halten können, ohne hungrig zu bleiben", sagte Susan Berkow zu den Ergebnissen ihrer Studie.

Vor kurzem erst hatte eine Studie von Wissenschaftlern um Tim Key von der Oxford University gezeigt, dass Fleischesser weniger zunehmen, wenn sie ihre Ernährung hauptsächlich auf Obst und Gemüse umstellen. Die aktuelle Studie kommt vom nun vom Physicians Committee for Responsible Medicine, veröffentlicht im Fachmagazin "Nutrition Review".

- **Gemüse-Boom in Deutschland**

Bereits acht Prozent sind Vegetarier - Vergessene Sorten wie Topinambur werden wiederentdeckt

Die Deutschen essen immer mehr Gemüse. Was nach dem Wunschtraum von Ernährungsexperten klingt, ist Wirklichkeit. Die Anbauflächen steigen stetig, vor allem in Niedersachsen. Edel- und Szenelokale setzen am Rande dieses Trends vermehrt auf vergessene und verdrängte Sorten - Raritäten wie Topinambur, Steckrüben oder Schwarzwurzeln tauchen auf Speisekarten wieder auf. Der steigende Gemüseappetit hat nach Ansicht einiger Experten auch mit der Angst vor Tierseuchen wie jetzt der Vogelgrippe zu tun.

"Jeder Skandal und jede Seuche trägt dazu bei, daß die Leute gegenüber Fleisch skeptischer werden", ist sich der Sprecher des Vegetarierbundes, Hilmar Steppat, sicher.

Seit der BSE-Krise 2000/01 würden wöchentlich etwa 4000 Deutsche neu Vegetarier.

Der Anteil der Vegetarier an der Bevölkerung liege mittlerweile bei fast acht Prozent, 1980 seien es erst 0,5 Prozent gewesen, sagt Steppat.

Doch auch wer nicht gleich komplett auf Pflanzliches umsteigt, tischt offenbar in anderer Verteilung Fleisch und Gemüse auf. Dafür sprechen zumindest die Zahlen. 2005 aß jeder Deutsche laut Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft (CMA) rund 86,7 Kilogramm Gemüse, rund zwei Kilo mehr als im Vorjahr. Der Fleischkonsum pro Kopf lag bei 61,1 Kilo. Er hat schon lange nicht mehr das Niveau der 80er Jahre. "Die Menschen in Deutschland werden gesundheitsbewußter", sagt der Patron des Gourmetrestaurants "Weinstube Biesler" in Hannover, Dieter Biesler. Da sei weniger Fleisch angebracht. "Viele vergessene Gemüse erfahren derzeit eine Renaissance", meint der 61jährige. Beispielsweise die lange als "Kriegsgemüse" verpönte Steckrübe begeistere seine Gäste. Allerdings seien solche Sorten mit viel Arbeit verbunden. "Schwarzwurzeln etwa sind oft sehr sandig und sind hartnäckig zu schälen. Das scheuen viele Hausfrauen, aber auch Köche."

Der Professor für Gemüsebau von der Fachhochschule Osnabrück, Christoph Wonneberger, weiß, wie Seltenes schnell selbstverständlich werden kann: "Noch Anfang der 70er Jahre wurden in einem ‚ABC der Gemüseraritäten‘ Auberginen, Brokkoli, Dill, Eissalat, Zucchini, Fenchel oder Fleischtomaten aufgeführt. Heute gehören diese Sorten längst zum normalen Sortiment." Im Zuge der Nostalgiewelle würden vielleicht auch wieder alte Sorten wie Topinambur oder Pastinaken Standard. Ihre zum Teil schwierige Handhabung könne dies jedoch auch verhindern.

Die Anbaufläche von Gemüse in Deutschland wird seit Jahren größer. Die Zahl der Gemüsebauern geht jedoch gleichzeitig zurück auf zuletzt knapp 12 000. Flächenmäßig sind in Deutschland Spargel, Möhren und Speise-Zwiebeln die wichtigsten Gemüsearten. Die Zentrale Markt- und Preisberichtsstelle für Erzeugnisse der Landwirtschaft (ZMP) gibt für 2005 eine Gemüseanbaufläche von fast 110 000 Hektar in Deutschland an. 1996, also vor zehn Jahren, waren es nur etwa 90 000. In Brandenburg wird Gemüse auf 8200 Hektar angebaut, Obstkulturen nehmen etwa 3900 Hektar ein. "Es gibt einen Gemüse-Boom, der Trend zum seltenen Gemüse aber ist eher virtuell", sagt ZMP-Sprecher Christoph Behr. Das vergessene Gemüse werde von Fernsehköchen propagiert und von Gastronomen, die sich von der Masse absetzen wollten.

- **Deutsche essen deutlich weniger Fleisch**

Die Deutschen haben ihre Essgewohnheiten in den vergangenen 40 Jahren stark verändert: Seit den 60er Jahren werde viel weniger Fleisch, Kartoffeln, Eier und Milch gegessen und getrunken, sagte der Präsident des Statistischen Bundesamtes, Johann Hahlen, auf der "Grünen Woche" in Berlin.

...Während aber vor 40 Jahren ein westdeutscher Haushalt im Schnitt 2,8 Kilogramm

Schweinefleisch im Monat kaufte, waren es 2003 nur noch 1,3 Kilogramm.

Rund 16 Prozent oder 32 Euro werden für Molkereiprodukte und Eier ausgegeben. Dabei sank der Konsum frischer Milch von monatlich 20 Litern 1962/63 auf neun Liter im Jahr 2003. Vor 40 Jahren wurden zudem mit 44 gut doppelt so viele Eier im Monat gegessen wie 2003...

- **Mannomann, macht Müsli Muskeln**

Alexander Dargatz aus Bad Homburg ist überglücklich: Am Wochenende hat sich der gebürtige Höchster bei der Bodybuilding-Weltmeisterschaft in Erfurt erfolgreich gegen elf weitere Sportler durchgesetzt. Das Besondere dabei: Der 28-jährige Onkologe in Promotion ist Veganer und verzichtet bei der Ernährung völlig auf tierische Produkte.

«Ich kann somit mit dem Vorurteil aufräumen, Veganer könnten keine Hochleistungssportler sein», sagt Dargatz und präsentiert stolz seine beiden Pokale... Alexander Dargatz behauptet, seine gute körperliche Form nur durch ausgewogene Ernährung und einen guten Trainingsplan zu erhalten. Er ist Veganer aus Überzeugung: Tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Honig oder Pelz lehnt er ab. «Eigentlich esse ich ziemlich gerne. Vollkorngetreide, Gemüse, Hülsenfrüchte und Sojamilch stehen auf meinem Speiseplan», so Dargatz. «Ich mache das aus prinzipiell-ethischen Überlegungen. Die Massentierhaltung führt uns vor Augen, dass es in dieser Gesellschaft so nicht laufen kann», betont der Sportler. Als er sich im Jahr 2000 dazu entschlossen habe, vegan zu leben, hätten die Muskelkräfte zunächst etwas nachgelassen. Mit der Zeit habe er Gewicht und Kraft aber wiedererlangt und alte Bestleistungen übertroffen...

- **Wie schmeckt die Wurst für Vegetarier?**

...Etwa acht Millionen Deutsche bezeichnen sich schon als Vegetarier. Gerade Kinder und Jugendliche sind engagierte Fleischverweigerer. Über 40 Prozent in der Altersgruppe der 14- bis 28jährigen essen kein Fleisch oder nur sehr selten...

... Ein erhebliches Problem für die Anbieter der Branche (Anmerkung: deutsche Fleisch-Industrie) ist der seit Anfang der 80er Jahre zu beobachtende Imageverlust des Lebensmittels Fleisch, der durch diverse Lebensmittelskandale immer wieder akzentuiert wurde. Es überrascht daher nicht, dass in Deutschland der Pro-Kopf-Verzehr von Fleisch während der letzten 5 Jahre um gut 2 auf 61 1/2 kg pro Kopf (Stand 2003) zurückgegangen ist...

Die deutschen Schlachthöfe leiden unter relativ hohen Schlachtkosten, da sie in hohem Maße unterausgelastet sind, In den letzten 10 Jahren ist die Anzahl der Schlachtunternehmen für Schweine um rund 40% auf etwa 200 geschrumpft und die für Rinder um rund 35% auf etwa 140.

- **"Was für eine Gesellschaft wollen wir sein?"**

Seit über 20 Jahren engagiert sich Paul McCartney für die Rechte der Tiere. Paul McCartney war bereit, 37 Grad ein exklusives Interview zu geben. Das Thema: Wie gehen wir mit unserem Mitgeschöpf "Tier" um?...

*ZDF: Sir Paul, seit vielen Jahren setzen Sie sich für die Rechte von Tieren ein - warum?
Paul McCartney: Weil ich Tiere liebe. Da wir diesen Planeten mit ihnen teilen, glaube ich, dass es sehr grausam, unfair und dumm wäre, sie zu eliminieren. Viele Menschen lieben Tiere, aber ich denke, dass nicht jeder versteht, wie grausam sie behandelt werden. Als*

ich das begriffen hatte, wurde ich aktiv und begann auf andere Menschen einzuwirken, dass wir das nicht tun sollten. Aber mein Hauptgrund ist: Ich liebe Tiere und respektiere sie.

ZDF: Gab es ein besonderes Erlebnis, das Ihre Einstellung gegenüber Tieren veränderte?
McCartney: Ich glaube, da ist einiges passiert. Ich ging gern fischen. Eines Tages fing ich einen Fisch, zog ihn heraus, er schnappte nach Luft und ich dachte, indem ich ihn aus seiner Welt reiße und in meine bringe, töte ich ihn. Ich dachte, dass ich das vielleicht nicht tun sollte. Vielleicht sollte ich ihn in seine Welt zurückbringen. Ich nahm ihn vom Haken, ließ ihn frei und er war sehr glücklich. Und ich war auch glücklicher. Ich musste diesen Fisch an diesem Tag nicht umbringen.

Ein anderes Mal befand ich mich auf einer Farm. Es war die Zeit, in der die jungen Lämmchen zur Welt kommen und es gab viele Lämmer, die von einer Seite des Feldes zur anderen sprangen und glücklich waren. Es war Frühling und sie hatten eine wunderbare Zeit. Wie auch immer, unsere Mahlzeit war Lamm und wir beobachteten die Schäfchen vom Fenster aus. Ich brachte die Lammkeule auf meinem Teller mit einem Bein da draußen in Verbindung. Die Lämmer rennen draußen umher, sind glücklich und da dachte ich, vielleicht muss ich das nicht tun, vielleicht gibt es eine Alternative.

Dies waren die beiden entscheidenden Erfahrungen. Nach diesem "Lamm-Erlebnis" wurde ich Vegetarier und ich bin es jetzt schon sehr lange, vielleicht schon 30 Jahre. Ich bin sehr glücklich darüber und habe gegenüber Tieren ein ganz reines Gewissen. Es ist ein sehr wichtiger Teil meines Lebens geworden und deswegen möchte ich auch anderen Menschen klar machen, dass es nicht nötig ist, immer weiter so zu leben, wie wir traditionell bis dahin gelebt haben. Wir haben auch viele andere Dinge verändert, wir haben die Sklaverei abgeschafft, die damals eine ganz normale Sache war und heute als grausam und anormal angesehen wird. Für mich ist das ein Prozess der Veränderung.

ZDF: Es war also eine Art Saulus-Paulus-Erlebnis, das Ihr Verhalten verändert hat?
McCartney: Im Leben macht man Erfahrungen, die die Art verändern, wie man leben möchte. Manche Menschen gehen in den Krieg und kehren als Pazifisten zurück. In meinem Fall war es so, dass ich gar nicht darüber nachdachte. Ich glaube, dass das bei den meisten Menschen so ist, dass man nicht darüber nachdenkt. Man bekommt das Essen vorgesetzt und isst es einfach. Als Kind dachte ich nie darüber nach, was ich da aß. Das Einzige, was ich wirklich nicht mochte, war Zunge, weil ich da sehen konnte, was es war. Aber sonst war alles abgepackt, so dass ich nicht das Huhn oder das Lamm, sondern nur ein bisschen Nahrung sah.

Erst später, als ich darüber nachzudenken begann, besorgte ich mir Informationen bei Tierschutzorganisationen. Und die waren wirklich schockierend! Wenn man begreift, wie viele Kälber getötet werden. Das sind Tausende, und es lässt mich darüber nachdenken, was für eine Gesellschaft wir sein wollen: Wollen wir immer so sein, wollen wir immer brutal sein? Und wollen wir immer weiter unsere Kinder darin bestärken, nicht darüber nachzudenken?

ZDF: Was sagt die Art, wie Menschen die Tiere behandeln, über eine Gesellschaft und ihr Bewusstsein aus?

McCartney: Meiner Meinung nach drückt sie aus, dass wir nicht darüber nachdenken, was wir tun. Wir haben Autos, die Schadstoffe ausstoßen und das Klima verändern. Wir sehen all das, aber wir kümmern uns nicht darum. Ich kaufe mir ein schönes Auto, das macht nichts, ich bin ja nur eine einzige kleine Person. Aber, wenn Sie das millionenfach vervielfachen, macht es etwas aus. Und wir sehen es nun mit El Nino, mit der globalen Erwärmung. Das zeigt, dass wir immer noch ein bisschen dumm sind als Gesellschaft, als globale Gesellschaft...

- **Vegetarier bleiben schlanker**

Unter den Frauen, die vegetarisch leben, sind Übergewichtige nur etwa halb so häufig anzutreffen wie unter jenen, die oft Fleisch essen. Der weit gehende Verzicht auf Fleisch senkt den Body Mass Index (BMI) im Durchschnitt um einen Punkt. Das zeigt eine Studie an über fünfzigtausend Frauen in Schweden.

Man hat ausgerechnet, dass eine Frau, die vor allem Gemüse und Früchte isst, pro Tag rund 5000 Kilojoule an Energie zu sich nimmt. Bei einer Frau, die oft und gerne Fleisch isst, sind es im Durchschnitt etwa 800 Kilojoule mehr. Dieser Unterschied macht klar, warum Vegetarier schlanker sind.

Maßgebend ist in erster Linie, dass Gemüse und Früchte mehr Ballaststoffe enthalten; sie füllen den Magen und machen so schneller satt. Vegetarier nehmen auch einen größeren Teil der Energie in Form von Kohlenhydraten auf. Diese brauchen also keine Dickmacher zu sein, als die sie oft zu Unrecht verschrien sind. Im Gegenteil: Pflanzliche Kohlenhydrate sind so beschaffen, dass sie den Blutzucker viel weniger stark ansteigen lassen als etwa künstlich gesüßte Speisen und Feingebäck.

Bleibt die Frage, ob auch männliche Vegetarier schlanker bleiben als Fleischesser. Das ist in Schweden zwar nicht untersucht worden; man darf aber davon ausgehen, dass Männer in dieser Hinsicht nicht anders reagieren als Frauen.

- **Veganer ohne Vitamin-D-Mangel**

Die meisten Ernährungswissenschaftler raten von der veganischen, also rein pflanzlichen Diät - auch ohne Milchprodukte und Ei - ab, weil sie eine Unterversorgung mit Vitamin D befürchten. In einer Studie der Washington-Universität in St. Louis, zeigten sich jedoch bei 18 strengen Rohkost-Veganern keine Hinweise auf einen schlechten Vitamin-D-Status. Ihre Knochen waren zwar insgesamt etwas leichter und weniger dicht, doch aufgrund des niedrigen Körpergewichts der Studienteilnehmer führte das zu keinerlei Problemen. Die Forscher vermuten, daß die Veganer ihr Vitamin D überwiegend selbst bilden, etwa durch längere Aufenthalte an der Sonne.

- **Wie die Karnickel: Berühmte Vegetarier**

Sie machen's alle wie die Karnickel: Doch am besten sieht's bei Chris Martin, dem Coldplay-Frontman, und Natalie Portman, Königin Amidala aus Star Wars, aus. Sie sind die "World's Sexiest Vegetarians". Sexy mit Gurken und Pflaumen sind auch andere: Die Liste der übrigen prämierten Spargel-Tarzans und Salathäschens liest sich wie ein Who-is-Who aus Musik und Film.

Chris Martin und Ehefrau Gwyneth Paltrow sind beide dem Gemüse verpflichtet. Von PETA, einer weltweiten Tierschutzorganisation, wurde er jetzt gemeinsam mit vielen anderen Stars zu den Vegetariern mit dem größten Sex-Appeal gekürt. Der Trend zum Fleischverweigerer lässt sich in letzter Zeit verstärkt bei Stars beobachten. Laut PETA gibt es zwar viele "Von-Geburt-an-Vegetarier", dennoch wächst die Zahl verspäteter "Umsteiger".

Wer sonst noch Vegetarier ist ...

Alec Bladwin, Bryan Adams, Boy George, David Duchovny und Ian McKellen sind zwar keine Kostverächter, essen aber dennoch kein Fleisch. Ebenso bevorzugen ihre weiblichen Vegetarier-Genossen wie Alicia Silverstone, Avril Lavigne, Kim Basinger, Natalie Portman, Pamela Anderson, Reese Witherspoon und Shania Twain nicht-tierische Produkte...

- **Rückgang der Fleischerzeugung**

Im ersten Quartal 2005 wurden in Deutschland nach Angaben des Statistischen Bundesamtes 1,6 Mill. Tonnen (t) Fleisch gewerblich erzeugt. Das waren 3,2% weniger als im entsprechenden Vorjahresquartal.

- **Vegetarische Ernährung: Jungbrunnen der Stars**

Prominente Leben alle ungesund und in Saus und Braus? In Saus und Braus kann schon sein, ungesund leben bei Weitem nicht alle. Mehr, als du glaubst, sind Vegetarier! Von Orlando Bloom bis Pam Anderson, von Alicia Silverstone bis Drew Barrymore - sie alle wissen: Vegetarier leben länger! Krone.at erklärt, was dahinter steckt. Orlando Bloom ist einer von denen, die dazu stehen: "Ich bin ein Vegetarier und halte mich generell von Milchprodukten fern", sagt er. Orlandos Lieblingsessen sind Pasta, Pizza, Hafergries, Reis und Gemüse und gebackene Kartoffeln.
Berühmte Vegetarier

Mit Orlando einig sind sich auch etwa Sir Paul McCartney, Pamela Anderson, Alicia Silverstone, Prince, Nina Hagen, Drew Barrymore, Tatjana Patitz, Chrissie Hynde, Thomas D., Kim Basinger, Dirk Bach, Martina Navratilova, Whitney Houston, Janet Jackson, Julia Roberts...

Die amtierende Miss Schweiz, Bianca Sissing, und Sex-Symbol Pamela Anderson zeigen sich sogar nackt auf Plakaten, um es publik zu machen: Vegetarische Ernährung ist gesünder.

- **Vegetarier leben länger**

Vegetarier leben schlichtweg gesünder als "Fleischesser", auch wenn immer unterstellt wird, dass jeder, der auf Fleisch verzichtet, Mangel an diversen Nährstoffen leidet. Eisenmangel tritt entgegen den Behauptungen nicht auffallend häufig auf, Vitamin B12 lässt sich auch anders als durch tierische Nahrung aufnehmen.

Von wegen "Fleisch ist ein Stück Lebenskraft"

In der Werbung darf ungestraft behauptet werden, dass Fleisch unbedingt notwendig ist. Zahlreiche Studien belegen aber den Zusammenhang einer ganzen Reihe von Zivilisationskrankheiten mit Fleischkonsum. Krebs, Herzleiden, Diabetes, Fettsucht, Bluthochdruck, Osteoporose, arthritische Gelenkveränderungen, hohe Infektanfälligkeit, Nieren- und Gallensteine sowie verschiedene Stoffwechselkrankheiten. Vegetarische Ernährung ist dagegen eine gute Vorbeugungsmaßnahme. Die vegane Kost übertrifft diese Vorteile nochmals, denn sie zeichnet sich durch noch weniger Fett (vor allem weniger gesättigte Fettsäuren), weniger Eiweiß und Cholesterin aus.

- **Vegetarisch ist gut für die schlanke Linie**

Vegetarier haben generell weniger Probleme mit ihrem Gewicht. Die Umstellung auf fleischlose Kost ist besser als die meisten Diäten. Studien der Universität Gießen, des Krebsforschungszentrums Heidelberg und des Bundes-Gesundheitsamtes Berlin belegen nahezu übereinstimmend, dass bei den Vegetariern die geringste Krankheitsanfälligkeit, das normalste Körpergewicht, die besten Laborparameter sowie die günstigsten Blutdruckwerte gefunden wurden, und dass trotz bedeutend längerer Lebenserwartung eine signifikant geringere Krebshäufigkeit besteht.

Kein Wunder, dass auch berühmte Sportler und Olympiasieger wie Carl Lewis, Edwin

Moses, Paavo Nurmi, Dave Scott, Boris Becker und zahlreiche Sport-Teams dem Fleisch abgeschworen haben. Sie alle sind nach "Earth Save Foundation" Vegetarier.

- **Schon sechs Millionen Bundesbürger leben vegetarisch Fleischlos, gesund und guten Gewissens**

Immer mehr Deutsche leben vegetarisch - auch, weil sie durch Fleischverzicht den typischen Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Problemen und Rheuma vorbeugen wollen. Wer vegetarisch lebt, muss aber auf eine ausgewogene Ernährung achten.

Schon heute ernähren sich mehr als sechs Millionen Bundesbürger vegetarisch. Und jede Woche kommen laut Vegetarierbund Deutschland etwa 4000 weitere hinzu. Die Motive, auf Fleisch zu verzichten, sind ganz unterschiedlich. Nach einer Studie des Gießener Ernährungswissenschaftlers Prof. Claus Leitzmann lehnen knapp 70 Prozent aller Vegetarier den Fleischverzehr aus ethischen Gründen ab. Fast 80 Prozent gaben an, auch oder ausschließlich aus gesundheitlichen Gründen vegetarisch zu leben. Etliche ernährungswissenschaftliche Studien kommen zu dem Schluss, dass eine vegetarische Ernährungsweise Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Rheuma, Diabetes, Allergien und Stoffwechselstörungen vorbeugt. Umstritten ist, ob sich durch Fleischverzicht Krebserkrankungen vorbeugen lässt...

- **Junger Protest: Vegetarier aus Prinzip**

Alles, nur kein Fleisch. Immer mehr Jugendliche leben vegetarisch oder sogar vegan. Experten sehen darin einen Trend zu gesunder Ernährung, Jugendliche verzichten oft aus ethischen Gründen

"Mir graust, wenn ich daran denke, dass ein Stück Tier vor mir auf dem Teller liegt." Marielies Stigler (19) isst seit fünf Jahren vegetarisch und ist damit sehr glücklich. "Ich lebe nun viel bewusster, nicht nur beim Essen", meint Marielies, die derzeit ihr freiwilliges soziales Jahr in einem Behindertenheim absolviert.

Bettina Schmid, Ernährungsberaterin im Rogner-Bad Blumau bestätigt diesen positiven Effekt: "Vegetarier leben meist gesundheitsbewusster", ist sie überzeugt. Schmid begrüßt vegetarische Ernährung, macht aber darauf aufmerksam, Eiweiß und Eisen nicht zu vernachlässigen...

"Mir fehlt überhaupt nichts", behauptet Lisa Gattermann (18). Seit drei Jahren lebt sie vegan, Mangelerscheinungen sind ihr jedoch fremd. Wegen den "von den Menschen ausgebeuteten Tieren", nicht aber wegen der eigenen Gesundheit, ernährt sich Lisa vegan. "Ich achte aber genauer auf die Inhaltsangaben auf der Verpackung, um keine versteckten tierischen Produkte zu übersehen." Laut einer vom Institut für Ernährungswissenschaften der Uni Wien durchgeführten Studie letztes Jahr, ernähren sich jedoch nur 0,2 Prozent der Wiener AHS-Schüler vegan, bei den Berufsschülern sind es knapp 0,1 Prozent. Als Vegetarier bezeichnen sich immerhin 5,6 Prozent der AHS-Schüler und 1,7 Prozent der Berufsschüler, wobei sowohl der Großteil der Veganer als auch der Vegetarier Mädchen sind.

"Freunde haben mich darauf aufmerksam gemacht, was wir Tieren eigentlich antun", sagt Martin Riefenthaler (19) der sich selbst als vegetarischer Mitläufer sieht. "Menschen haben kein Recht, Tiere zu quälen und zu töten", lautet auch Lisas Überzeugung...

- **Der ewige Rebell - Die SZ sprach mit Billy Idol.**

...Sie werden dieses Jahr 50, sind aber fit wie ein Turnschuh. Wie machen Sie das? Ich tue einiges dafür. Denn ich will in der Lage sein, bestimmte Sachen zu machen – auf der Bühne wie im Bett. Also muss ich trainieren. Momentan laufe ich viel, vorzugsweise auf dem Band. Und das funktioniert. Außerdem bin ich seit meinem 18. Lebensjahr Vegetarier. In England bestehen die täglichen Mahlzeiten nun mal aus Fleisch, Fleisch und noch mehr Fleisch. Und um diesem fettigen Gift zu entkommen, musstest du halt auf Gemüse umsteigen. Nur so habe ich diese tolle Figur bekommen, die wir alle kennen und lieben...

- **Veganer haben signifikant niedrigere Knochenmasse Risiko für Osteoporose und Knochenbrüche dennoch gering**

Rohkost-Veganer haben laut neuesten Erkenntnissen zufolge eine extrem niedrige Knochenmasse. Doch während dieses Symptom eigentlich ein Anzeichen für Osteoporose und ein erhöhtes Knochenbruchrisiko ist, konnten die Forscher der Washington University School of Medicine <http://www.medicine.wustl.edu> feststellen, dass die Knochen der Veganer trotzdem eine gute Qualität aufwiesen, berichtet Medical News Today <http://www.medicalnewstoday>.

Das Forscherteam unter der Leitung von Luigi Fontana untersuchte 18 Personen im Alter zwischen 33 und 85 Jahren, die sich seit durchschnittlich 3,6 Jahren strikt veganisch, also gänzlich ohne tierische Produkte - wie beispielsweise Milch, Käse oder Fleisch - ernährten, dafür aber eine breite Palette veganer Produkte - wie Gemüse, Obst, Nüsse, Samen, Getreide und Olivenöl - zu sich nahmen. Die Forscher verglichen die Ergebnisse mit einer entsprechenden Kontrollgruppe des selben Alters und Geschlechts, die über die gleichen sozioökonomischen Faktoren verfügte und sich ohne Einschränkungen ernährte.

Erstaunlich waren die darauf folgenden Ergebnisse der Studie. Denn obwohl die Veganer eine niedrigere Knochenmasse bei den wichtigen Skelettregionen des Körpers hatten - wie der Hüfte oder der Lendenwirbelsäule - waren Gelenke und Knochen dennoch stark.

Dies ist darauf zurückzuführen, dass die Veganer durch ihre Ernährung über andere biologische Vorraussetzungen verfügten, wodurch die mit Knochenschwund und Knochenbrüchen einhergehenden typischen Symptome fehlten, so die Forscher.

Zudem hatten die Veganer stärkere Abwehrkräfte, einen niedrigeren BMI (Body Mass Index) und einen geringeren Körperfettanteil, ein niedrigeres Brustkrebs- und Prostatakrebsrisiko und trotz des Verzichts auf Milch- und Fleischprodukte eine erhöhte Vitamin-D-Konzentration im Körper.

"Eine vegane Ernährung hat Vor- und Nachteile. Die Ergebnisse der Studie bezeugen, dass diese Ernährungsweise durchaus positive Effekte auf den Körper hat. Insbesondere der niedrigere BMI hat eine präventive Wirkung bei der Reduzierung von kardiovaskulären Erkrankungen und Krebs...

- **ADA bestätigt: Veganismus ist gesund**

Die grösste amerikanische Ernährungsorganisation "American Dietetic Association" (ADA) hat sich in einem Positionspapier für die vegetarische und vegane Lebensweise ausgesprochen. Eine gut geplante, vegane Ernährung sei für alle Lebenssituationen möglich, schreibt die ADA in einem übersetzten Schreiben.

Die Organisation, der sich zahlreiche bekannte Ernährungswissenschaftler angeschlossen haben, schafft somit ein wissenschaftliches Fundament für die oft aus

ethischen Gründen gewählte Lebensweise.

In einer Studie wurde auf wichtige Inhaltsstoffe in der Ernährung eingegangen, mit dem Ergebnis, dass die vegetarische und vegane Ernährung alle wichtigen Stoffe bietet und viele deutliche Vorteile mit sich bringt: weniger gesättigte Fette, Cholesterin und tierische Proteine. Positiv sei ein hohes Mass an Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Magnesium, Vitaminen und anderen Stoffen...

- **Kämpfer gegen das Schlachten von Mensch und Tier**

Der Haßfurter Autor Karlheinz Deschner hat sich als kompromissloser Kirchenkritiker einen Namen gemacht. Kompromisslos ist der zum Vegetarier konvertierte ehemalige Jäger auch, wenn es um Tier-Rechte geht.

... Möglicherweise ist fressen und gefressen werden ein Naturgesetz. Es gibt außer dem Menschen noch andere Fleisch- also Tier-Esser. Warum finden Sie es schlimm, wenn Menschen Tiere schlachten, um sie zu essen?

Deschner: Weil es Barbarei ist, fortgesetzter Aasverzehr, sagt Voltaire. Weil es die schändlichste Vergewaltigung von Schwächeren ist, die es gibt, und eine der Grundlagen unserer Verderbtheit. Weil Tiere, die größeren jedenfalls, so gerne leben wie wir. Weil ich denke, Naturgesetz hin, Naturgesetz her: Was du nicht willst, das man dir tu`, das füg auch keinem andern zu. Weil ich denke: „tat twam asi“ – das bist du – es gibt kein größeres Ethos. Weil viele, viele Menschen kein Tier essen würden, müssten sie es schlachten. „Für einen Bissen Fleisch“, klagt schon Plutarch, „nehmen wir einem Tier die Sonne und das Licht und das bisschen Leben und Zeit, an dem sich zu freuen seine Bestimmung gewesen wäre.“

Sind Sie womöglich ein unverbesserlicher Idealist, der vom friedlichen, fast paradiesischen Zusammenleben von Mensch und Tier träumt?

Deschner: Und wenn! Wär´s so schlecht? Wär´s nicht tausendmal besser als die ewige Mord- und Gangstergeschichte, in der wir stecken und in die wir – das sehen, hören und lesen wir doch jeden Tag! – immer tiefer bis zum Fiasko hineintaumeln?! Wenn ich ein „unverbesserlicher Idealist“ bin, dann waren es auch viele andere, von Buddha, Pythagoras, Ovid und Seneca über Leonardo da Vinci bis zu Schopenhauer, Mark Twain, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer und Einstein. Und vergessen wir nie, was Tolstoi wusste: „Solange man Tiere schlachtet, schlachtet man auch Menschen.“

- **Fleischkonsum leicht rückläufig**

... Die Zentrale Markt- und Preisberichtsstelle für die Erzeugnisse der Landwirtschaft in Bonn berichtete am Freitag, im laufenden Jahr werde der Fleischverzehr mit 61,3 Kilogramm pro Person voraussichtlich um 200 Gramm unter dem Vorjahreswert liegen...

- **Nachfrage blieb weiter schwach**

Die Nachfrage der privaten Haushalte in der Bundesrepublik nach Fleisch und Fleischerzeugnissen hat sich im Verlauf des Jahres 2004 zunehmend abgeschwächt...

- **Regionale Unterschiede im Fleischkonsum**

... Wie das Meinungsforschungsinstitut Marplan ermittelte, meiden 2,4 Prozent der

Ostdeutschen Fleisch und Wurst; im Westen sind es 1,8 Prozent. Zu den Vegetariern gehören vor allem junge Leute sowie Menschen mit hohem Einkommen und hohem Bildungsgrad... Die meisten Salat- und Gemüsefreunde gibt es unter Abiturienten und Universitätsabsolventen (7,3 Prozent)... Von den Hauptschulabsolventen sind dagegen nur 1,1 Prozent Vegetarier...

Ehemaliger Vizepräsident der Citibank: [Tiere müssen von der Speisekarte verschwinden](#)

<http://www.youtube.com/watch?v=XtXXQeQjsoc#t=69>