

In Sarahs Kühlschrank bleibt das Eierfach leer

In Baden-Württemberg leben etwa 50 000 Menschen vegan / Ernährungswissenschaftler warnen jedoch davor

Von unserem Redaktionsmitglied
Miriam Steinbach

Karlsruhe/Berlin. Als Sarah Hähnle zwölf Jahre alt war, stand für sie fest: „Ich esse keine Tiere mehr.“ Die gebürtige Knittlingerin hatte damals im Internet Bilder von Schweinen und Rindern entdeckt, die auf engstem Raum und unter widrigsten Bedingungen gehalten wurden. „Diese Massentierhaltung hat mich so sehr angeekelt, dass ich einfach kein Fleisch mehr essen wollte – ohne Diskussion“, erinnert sich die heute 27-Jährige. Zum Glück sei ihre Mutter einverstanden gewesen und habe den Essensplan für sie umgestellt, sagt Sarah. So war ihre Entscheidung, kein Fleisch mehr zu essen, mit keinen Hindernissen verknüpft.

Von da an lebte Sarah 13 Jahre lang als Vegetarierin. Und dann, vor zwei Jahren, stand für sie nach längerem Überlegen fest: „Ich muss einen Schritt weitergehen. Ich werde vegan leben.“ Ernährungswissenschaftler jedoch warnen vor solch einer Lebensweise: Bei einer rein veganen Ernährung könne es zu einer mangelhaften Versorgung mit Nährstoffen kommen (Siehe auch Stichwort „Veganismus“).

Kein Steak, kein Ei, kein Joghurt oder Käse – Sarah beschloss vor zwei Jahren, auf tierische Produkte komplett zu verzichten. Die Hühner in den Legebatterien mit wenig Platz und ohne

rische Produkte zu leben, werde dies inzwischen meist weitgehend in der Gesellschaft akzeptiert, meint Hollerbach. Aber eben nur weitgehend – wie auch Sarah Hähnle festgestellt hat: „Viele Menschen haben mit Unverständnis reagiert, als sie erfahren haben, dass ich in Zukunft vegan leben möchte.“ Aber sie

„Hühner legen von Natur aus Eier – was ist daran verkehrt, welche zu essen?“, werde er oft gefragt. Seine Antwort: Jedes Ei aus der Intensivhaltung stehe für viele Stunden Elend und stamme von einer Henne, die mit fünf weiteren in einem Käfig von der Größe eines DIN-A4-Blattes eingepfercht sei.

erzählt die Fotografin. „Wenn man Tofu mariniert, bekommt er Geschmack und kann wie Steak oder Schnitzel gebraten werden“, sagt Hollerbach.

Kein fettiges Fleisch, keine Butter oder Eier und stattdessen viel Gemüse und Obst: „Vegetarier und Veganer leben nicht ungesund“, betont der Tierschützer. Im Gegenteil: „Studien belegen, dass Veganer einen niedrigeren Cholesterinspiegel haben als Fleischesser und mit wesentlich geringerer Wahrscheinlichkeit an einer Herzerkrankung oder Krebs sterben.“

Die Karlsruher Ernährungswissenschaftlerin Carmen Brehler warnt jedoch: „Eine reine vegane Ernährung ist nicht zu empfehlen.“ Besonders schwangere und stillende Frauen sowie Kinder sollten darauf verzichten. Kritisch könne bei einer rein veganen Ernährung nämlich eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen wie Eisen, Jod oder Calcium sein. „Außerdem kann es bei einer überwiegenden Rohkosternährung zu einer unzureichenden Proteinversorgung kommen“, erläutert die zertifizierte Beraterin.

Ihr Tipp: Vitamin B12 – das wichtig für die Bildung von roten Blutkörperchen ist – könne zwar nicht von Pflanzen gebildet werden, befände sich aber in milchsauer vergorenem Gemüse wie Sauerkraut und

teilweise auch in Algen, sagt sie. Die Ernährungswissenschaftlerin aus Karlsruhe gibt auch zu bedenken, dass Fleisch zu essen eigentlich auch nicht ungesund sei. Vielmehr komme es auf die Qualität, die Menge und die Auswahl an Fleisch zu essen kann sich Sarah Hähnle allerdings nicht mehr vorstellen. Und auch die anderen tierischen Produkte vermisst sie nicht. „Außer vielleicht die süßen Teichen oder Kuchen beim Bäcker“, sagt sie. Wenn sie zu Hause ist, backt sie eben selbst. Und auch Essen gehen, sei kein Problem für sie, betont die junge Frau. Statt in ein typisch deutsches Lokal geht es mit Freunden abends zum Asiaten. Oder statt Döner gibt es Falafel. „Für mich gibt es überhaupt keinen Grund, meine Lebensweise infrage zu stellen – vegan zu leben, war für mich einfach die richtige Entscheidung.“



Hähnle lebt seit zwei Jahren vegan. Bereut hat sie es nie. Ausschlaggebend war Foto: Frei

Veganer möchten das Leiden von Tieren vermindern

Federn: „Die Entscheidung war für mich die logische Konsequenz auf all‘ die Eindrücke, die ich in den vergangenen Jahren gesammelt habe“, sagt sie. Auch bei der Auswahl ihrer Kleidung legt die junge Frau Wert darauf, dass diese nicht aus Leder oder Wolle ist.

Sarah ist mit ihrer Entscheidung vegan zu leben nicht alleine: Nach Angaben der Tierschutzorganisation Peta haben sich inzwischen bis zu fünf Prozent der Deutschen für diese Lebensform entschieden. Das sind in Baden-Württemberg etwa 50 000 Menschen, schätzt Lars Hollerbach von der Tierschutzorganisation „Peta“. Die Tendenz sei dabei steigend und ziehe sich durch alle Bevölkerungsschichten. Die meisten Menschen wählen – wie Sarah – aus ethischen Gründen diese Lebensform, weiß der Tierschützer. Es gebe aber auch ökologische Gründe, warum man sich für den Veganismus entscheidet, sagt der „Peta“-Mitarbeiter: „Schließlich stößt eine Kuh Methan und Kohlenstoffdioxid aus“, berichtet er.

Während es früher noch eher mit einem Stigma verbunden gewesen sei, komplett ohne tie-

VERZICHTET AUF TIERISCHE PRODUKTE: Sarah Hähnle für sie Bilder von Massentierhaltungen.

wolle nicht missionieren, meint die Fotografin. Jeder müsse so leben, wie er es für richtig halte, sagt sie. Nur Toleranz, das wünsche sie sich. Lars Hollerbach hat bei seiner Arbeit bei „Peta“ festgestellt, dass viele Menschen gar nicht so genau wüssten, warum ein Veganer überhaupt auf tierische Produkte verzichtet.

„Müssen Milchkuhe denn nicht eh gemolken werden?“, sei eine weitere typische Frage, ergänzt der Tierschützer. Und „Nein“, laute seine Antwort. Denn damit eine Kuh Milch produziere, müsse sie kalben. Jede „Milchkuh“ werde so Jahr für Jahr geschwängert, damit sie nicht versiegt. „Die jungen Kälber werden nur wenige Tage nach der Geburt von ihrer Mutter getrennt“, sagt der Mann von „Peta“. Die Milch bekäme dann der Mensch. „Oft werden die Kühe noch genetisch manipuliert und mit Wachstumshormonen gefüttert, weiß der Tierschützer. So produzieren sie Milchmengen, die jenseits der natürlichen Grenzen liegen.“

Sarah Hähnle trinkt deshalb nur noch Sojamilch. Diese gebe es inzwischen nicht nur in Reformhäusern oder Bioläden sondern auch bei den Discountern. Außerdem kaufe sie gerne geschmacksneutralen Tofu aus Sojabohnen,

Expertin: „Schwangere und Kinder sollten nicht vegan leben“

Stichwort

Veganismus

Beim Veganismus handelt es sich um eine Lebenseinstellung, welche die Nutztierhaltung und den Konsum tierischer Produkte ablehnt. So wird auf Fleisch, Fisch, Eier oder auch Honig verzichtet. Veganer achten auch auf die Wahl ihrer Kleidung: Leder und

Wolle werden vermieden. Außerdem schauen sie in der Regel darauf, dass sie nur Kosmetika und Medikamente verwenden, für die keine Tierversuche gemacht wurden.

Leitgedanke dahinter ist, dass durch den Verzicht von tierischen Produkten Leid vermindert werden kann. Das Wort vegan geht dabei auf Donald Watson zurück. Er gründete 1944 die „Vegan-Society“ und erfand aus dem Anfang und dem Ende von **vegetarian** (englisch: Vegetarier) ein neues Wort: **vegan**. mis