



Warum ich ein Vegetarier bin – von Manfred Ehmer –

Es gibt eine Vielzahl von ethischen, spirituellen, gesundheitlichen, klimapolitischen und Tierschutz-Gründen, die für eine vegetarische Lebensweise sprechen. Hier möchte ich nur einige der wichtigsten Gründe für Vegetarismus auflisten:

An erster Stelle, allen andern voran, stehen *spirituelle Gründe*. Als Theosoph glaube ich an die *Einheit allen Lebens*, an die Bruderschaft aller Lebewesen, die auf dieser Erde zuhause sind, und diese Einheit darf nicht verletzt werden durch das massenhafte Töten unserer stummen Mitbrüder. Menschen, Tiere, Pflanzen, Mineralien, alles hat Anteil an der großen Kommunion des Lebens, und wir Menschen haben uns gegenüber der Schöpfung partnerschaftlich zu verhalten, da wir auch selbst nur ein Teil sind im großen Netzwerk des Lebens. Hinzu kommt, dass Fleischkonsum äußerst schädlich ist für die eigene spirituelle Entwicklung. Die schweren, groben Atome des Fleisches wirken sich involutiv auf die Entwicklung aus, bewirken also ein tieferes Hineingehen in die Materie, ähnlich wie der Alkohol, anstatt uns gerade aus den Banden der Materie zu befreien. Unsere Aura

wird durch Fleischkonsum erdenschwerer und somit stärker auf die niederen Ebenen herabgezogen.

Weiterhin wären *ökologische und klimapolitische Gründe* zu nennen. Dass der menschengemachte Klimawandel zu vermehrter Erderwärmung und damit zu katastrophalen ökologischen Folgeschäden führt, ist allgemein bekannt. Weniger bekannt ist, dass auch die Art unserer Ernährung Anteil daran hat. Die Ernährung der Deutschen zum Beispiel verursacht laut Angaben des Bundesumweltministeriums pro Person rund 1,75 Tonnen an klimarelevanten Emissionen im Jahr – das sind fast so viele Emissionen wie durch Mobilität verursacht werden. Insgesamt emittieren die Deutschen im Durchschnitt 11,6 Tonnen CO₂; davon sind 15 Prozent unserer Ernährung zuzuschreiben. Ein besonders eindrücklicher Vergleich: Im Juli 2018 kam eine Studie der Umweltorganisation *Grain* und des *Institute für Agriculture and Trade Policy* zu der Erkenntnis, dass die weltweite Agrarindustrie mehr zum Klimawandel beiträgt als die Öl-Industrie. Die meisten Treibhausgase bei der Erzeugung von Lebensmitteln entstehen beim Transport. Andererseits: Wenn jeder Deutsche nur einmal pro Woche auf Fleisch verzichten würde, könnte das zu einer jährlichen Einsparung von rund neun Millionen Tonnen Treibhausgas-Emissionen führen. Das entspricht umgerechnet 75 Milliarden PKW-Kilometern.

Ein weiteres Problem, warum Fleischproduktion wenig nachhaltig ist: Wiederkäuer, vor allem Rinder, emittieren *Methangas* – und das hat einen deutlich stärkeren Treibhaus-

gas-Effekt als CO₂. Es ist für einen substantiellen Teil des menschengemachten Treibhauseffektes verantwortlich, denn dieses Gas ist 25 Mal so wirksam wie CO₂. Und noch ein weiteres kommt hinzu: *Die massenhafte Fleischproduktion verbraucht unverhältnismäßig viel Weideland*. Kein anderes Konsumgut der Welt benötigt so viel Land wie die Herstellung von Fleischprodukten. Im *Fleischatlas 2018* schreibt der BUND, dass nur 17 Prozent des Kalorienbedarfs der Menschheit durch tierische Produkte gedeckt werden, dafür aber 77 Prozent des globalen Agrarlandes benötigt werden. Zwei Drittel davon sind Weiden, ein Drittel wird dafür benötigt, Futter für die Tiere anzubauen, in der Regel Soja; dieses Land könnte aber besser dem Anbau von Feldfrüchten und Getreide dienen, also der gesünderen Ernährung des Menschen. Auf der Erde werden derzeit großflächig tropische Regenwälder gerodet, um Weideland zu gewinnen, auf dem Riesensmassen von Billigfleisch produziert werden, das dann in die wohlhabenden Industriestaaten der westlichen Welt exportiert wird. Auf diese Weise hält sich eine verbrecherische internationale Fleischindustrie am Leben, die unseren Planeten Erde zugrunde richtet.

Und nun kommen wir bei der Betrachtung des Vegetarismus auf die *gesundheitlich-medizinischen Gründe* zu sprechen. Fleisch, besonders in seiner heutigen industriell hergestellten Form, ist alles andere als ein gesundes Lebensmittel. Sagen wir es rundheraus: *Fleisch ist ungesund!* Das haben medizinische Studien längst erwiesen. Weil es doch zahlreiche

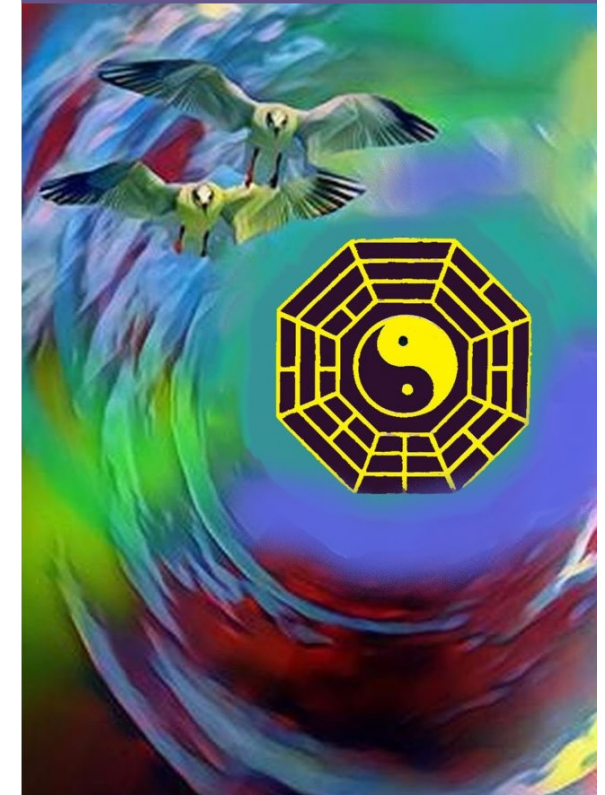
Menschen gibt, denen ein hoher Fleischkonsum schadet, hat die Weltgesundheitsorganisation WHO bereits 2015 Konsequenzen gezogen: Sie stufte *verarbeitetes Fleisch* als sicher krebserregend und rotes Fleisch als wahrscheinlich krebserregend ein. Damit steht verarbeitetes Fleisch auf einer Gefährdungstufe mit Zigaretten. Die Angaben stammen beispielsweise aus der EPIC-Studie, die mit 519.000 Teilnehmern weltweit die größte epidemiologische Studie ist, die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Krebs sowie anderen chronischen Erkrankungen untersucht. Ihre Daten stützen die Annahme, dass der Verzehr von rotem Fleisch das Darmkrebsrisiko erhöht. Danach steigt das Risiko pro 100 Gramm Fleisch, das täglich verzehrt wird, um fast 50 Prozent, bei gleicher Menge an Wurstwaren sogar um 70 Prozent.

Überdies ist Fleisch extrem fett-, cholesterin- und kalorienreich, begünstigt also auch Gefäß- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Allerdings wird oft gesagt, dass Fleisch Vitamine und Mineralstoffe enthält, die der Körper braucht, also nicht per se ungesund sei. Tatsächlich kommt es auf die Menge an Fleisch an, die man verzehrt. Die gesundheitlichen Risiken entstehen bei häufigem und extensivem Fleischverzehr. Die *Deutsche Gesellschaft für Ernährung* empfiehlt eine Menge von 300 Gramm pro Woche oder 15 Kilogramm im Jahr als gesundheitlich unbedenklich. Das wäre in der Regel eine Fleischmahlzeit pro Woche. Dem gegenüber steht der tatsächliche Fleischkonsum in Deutschland, der mit 65 Kilogramm pro Jahr geradezu gigantisch ist.

Aus gesundheitlicher Sicht braucht man also nicht unbedingt Vegetarier zu sein; man sollte jedoch seinen Fleischkonsum auf ein Minimum reduzieren. Ethisch-humanitäre, ökologische, klimapolitische und Tierschutz-Gründe scheinen mir jedoch eher für eine konsequent vegetarische Lebensweise zu sprechen. Dies wäre dann jedoch eine persönliche ethische Entscheidung. Jeder kann sie nur für sich selbst treffen. Dabei sollte er sich folgende Fragen stellen: Glaube ich an die Einheit allen Lebens? Betrachte ich die Tiere als meine Mitbrüder, Mitgeschöpfe? Liegt mir das Wohl unseres Planeten Erde am Herzen? Möchte ich durch eine nachhaltige Lebensweise dazu beitragen, den dramatischen menschengemachten Klimawandel aufzuhalten? Möchte ich im Einklang leben mit den Gesetzen der Natur und der Schöpfung, dabei noch meinen eigenen Körper gesund erhalten und keinem Lebewesen schaden? Stellt man die Fragen so, dann kann es an der Antwort keinen Zweifel geben.

Warum ich ein Vegetarier bin
Copyright © Manfred Ehmer
Alle Rechte vorbehalten.

Manfred Ehmer Warum ich ein Vegetarier bin



Ein paar grundsätzliche
Überlegungen ...