

Warum wir vegetarisch leben



Rob Spence, Komiker

«Sich vegetarisch zu ernähren ist eine win-win-win Situation: Es ist besser für die Umwelt, es ist besser für die Tiere, und es ist besser für unseren eigenen Körper. Ich bin ein Komiker, aber die wirklich wichtigen Dinge nehme ich ernst.»



Katharina Kuhlmann, Bloggerin

«Im Gegensatz zu Tieren kann ich selbst entscheiden, was mit meinem Körper geschieht. Weil ich Mitgefühl habe und konsequent gegen Tierquälerei bin, lebe ich vegan.»



Philip Hochuli, Kochbuchautor

«Die vegane Küche verbindet Genuss und kulinarische Vielfalt mit ökologischen, gesundheitlichen und ethischen Vorteilen. Es ist diese Einzigartigkeit, die mich so fasziniert, inspiriert und anspricht.»

Vegetarisch leben in 5 Schritten



1. Zeitpunkt festlegen: Entfernen Sie bis zu einem festgesetzten Datum alle Lebensmittel, die Sie nicht mehr essen wollen, konsequent aus der Küche.

2. Einkaufstour: Entdecken Sie, welche pflanzlichen Alternativen es im Supermarkt, in Bioläden und Onlineshops gibt. Probieren Sie, was Ihnen am besten schmeckt.



3. Mehr Früchte und Gemüse: Erhöhen Sie den Rohkostanteil Ihrer Ernährung. Frisches Obst gibt Energie und hilft, die Lust auf Fleisch und Käse zu verringern.

4. Neues Lieblingsrezept: Im Internet und Buchhandel gibt es viele vegetarische Rezepte. Sie können auch Ihre bisherigen Rezepte anstatt mit Fleisch oder Milch mit pflanzlichen Alternativen nachkochen.

5. Gemeinsam stark: Schliessen Sie sich am besten einem Verein an, um sich regelmässig mit Gleichgesinnten austauschen zu können und den Vegetarismus zu fördern.

Jetzt Mitglied werden auf:
www.swissveg.ch/unterstuetzen

Swissveg – Informationsstelle für eine pflanzenbasierte Lebensweise
Niederfeldstr. 92, CH-8408 Winterthur

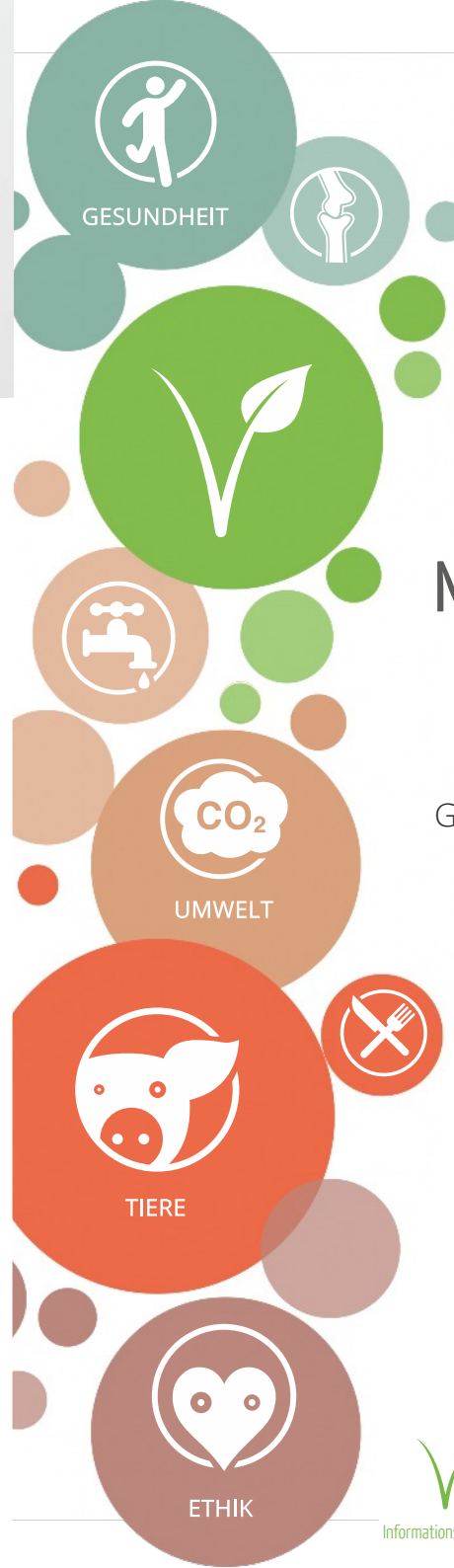
www.swissveg.ch Tel. +41 (0)71 477 33 87
info@swissveg.ch Fax +41 (0)71 477 33 78
PC-Konto : 90-21299-7



Fragen?

Wir beraten Sie gerne.

2016-01 • 6. Auflage • 5000




ACHTSAM.
NACHHALTIG.
GESUND.

Gute Gründe für eine pflanzenbasierte Ernährung.

swissveg

Informationsstelle für eine pflanzenbasierte Lebensweise



«Das Tierschutzrecht und die darin festgelegten Minimalanforderungen werden noch immer in vielen Betrieben missachtet.»

Stiftung für das Tier im Recht

Mehr Infos auf www.swissveg.ch/tiere

Tiere

Jährlich werden für den Schweizer Fleischkonsum 2,8 Mio. Schweine, 754 000 Rinder und 110 Mio. Hühner geschlachtet.

EINE TIERGERECHTE HALTUNG IST UNMÖGLICH

Jährlich werden in der Schweiz über 55 Millionen sogenannte «Nutztiere» geschlachtet. Um den Fleischhunger zu stillen, kommen nochmal so viele aus dem Ausland dazu. Auf die spezifischen Bedürfnisse der Tiere kann bei dieser Menge keine Rücksicht genommen werden.

DIE GRENZEN DER STALLHALTUNG


Um Verletzungen in der Massentierhaltung zu vermeiden, werden die Tiere zu ihrem eigenen Schutz verstümmelt. Schweinen werden oft die Zähne gekappt, Kühen die Hörner ausgebrannt und Hühnern die Schnäbel abgeschnitten.

LEBENS-LANGE AUSBEUTUNG

Alle «Nutztiere» erreichen nur einen Bruchteil ihrer natürlichen Lebenserwartung. In dieser Zeit werden die Tiere bis zur Erschöpfung ausgebeutet: Pro Jahr legen Hennen bis zu 300 Eier, Milchkühe liefern 7000 kg Milch und Schweine werden in 5 Monaten auf ein Gewicht von 110 kg gemästet.

QUALVOLLE TÖTUNG

Egal ob aus konventioneller oder biologischer Haltung – getötet werden alle Tiere gleich. In Grossschlachtereien werden täglich mehrere Tausend Tiere angeliefert. Für eine Kontrolle der Betäubung bleibt da keine Zeit. Hunderttausende Tiere werden deshalb bei vollem Bewusstsein zerteilt.



«Je geringer der Anteil tierischer Nahrungsmittel, desto günstiger für den [ökologischen] Fussabdruck.»

Österreichisches Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft

Mehr Infos auf www.swissveg.ch/umwelt

Umwelt

Die Erzeugung tierischer Nahrungsmittel erzeugt mehr Treibhausgase als der gesamte weltweite Verkehr.

ABHOLZUNG VON REGENWÄLDERN

Auf der Fläche eines Grundstückes, die benötigt wird, um ein Kilo Fleisch zu erzeugen, könnte man im selben Zeitraum 193 kg Gemüse oder 160 kg Kartoffeln ernten. Um mehr Landfläche zu gewinnen, werden Regenwälder gerodet, hauptsächlich für Weideland oder Futtermittelanbau.

WASSERKNAPPHEIT IN DER DRITTEN WELT

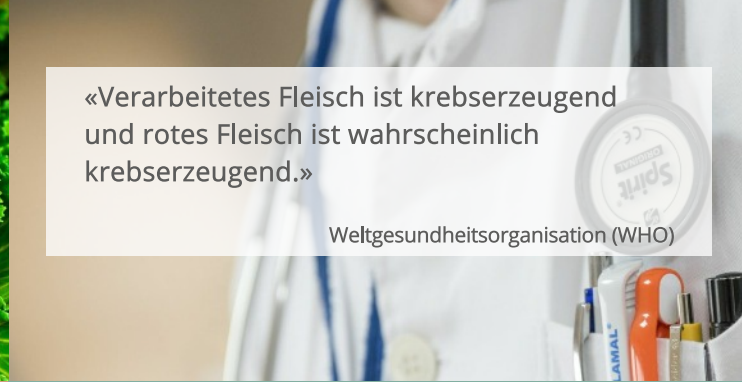
Die Produktion von 1 kg Rindfleisch benötigt über 15 400 l Wasser. Dagegen reichen 290 l für 1 kg Kartoffeln. Der weltweit steigende Konsum an tierischen Produkten benötigt immer mehr Wasser in der Landwirtschaft, das wiederum der Bevölkerung in trockenen Weltgegenden fehlt.

VERSCHWENDUNG VON NAHRUNGSMITTELN

Um 1 kg Fleisch zu erzeugen, braucht es 7–16 kg Getreide oder Sojabohnen. Dies ist ohne Übertreibung die krasseste Form der Nahrungsmittelvernichtung. Käme dieses Getreide ohne Umweg über das Tier direkt zu den Menschen, wäre genug Nahrung für alle vorhanden.

VERSTÄRKUNG DES TREIBHAUSEFFEKTS

Eine Ernährung mit Fleisch, Milch und Eiern verursacht jährlich so viel CO₂ wie eine Autofahrt von 4758 Kilometern. Bevorzugt man eine vegane Ernährung, entspricht dies gerade mal 629 Kilometern.



«Verarbeitetes Fleisch ist krebserzeugend und rotes Fleisch ist wahrscheinlich krebserzeugend.»

Weltgesundheitsorganisation (WHO)

Mehr Infos auf www.swissveg.ch/gesundheit

Gesundheit

Der Fleischkonsum ist nachweislich an der Entstehung von Herz-Kreislaufkrankungen und Krebs beteiligt.

FLEISCHKONSUM BEGÜNSTIGT KRANKHEITEN

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Diabetes sind nur einige der Zivilisationskrankheiten, die durch den Konsum von tierischen Produkten begünstigt werden. Unzählige seriöse Studien beweisen, dass viele Krankheiten vermieden werden könnten, würden tierische Produkte aus der Ernährung entfernt.

ZUM PFLANZENESSER GEBOREN

Von seinem Körperbau her ist der Mensch hauptsächlich ein Früchteesser. Denn sein ganzer Körper ist darauf ausgelegt, Früchte, Gemüse und Kräuter zu verarbeiten. Die Anatomie von fleischiessenden Tieren unterscheidet sich in vieler Hinsicht von der des Menschen (er hat keine Reisszähne, keine Krallen, einen langen Darm ...).

MANGELERNÄHRUNG DURCH VEGETARISMUS?

Kritiker befürchten, dass eine pflanzenbasierte Ernährung zu Mangelerscheinungen führt. Wie bei Fleischessern aber auch, kommt es darauf an, sich möglichst abwechslungsreich mit viel Gemüse und Früchten zu ernähren. Durch die geringere Aufnahme von gesundheitsschädlichen tierischen Stoffen haben Vegetarier (inkl. Veganer) deshalb sogar die besseren Voraussetzungen, gesund zu bleiben.