

Was soll ich nur essen?

7 Vegan essen: Vollwertig und gesund?

Wer sich vegetarisch ernährt und außerdem auch Eier, Honig und Milchprodukte weglässt, der isst pflanzenbasiert oder vegan. Viele vegane Gerichte sind vollwertig und gesund, einfach zuzubereiten und sehr schmackhaft. Eine reiche Auswahl an Obst und Gemüse wird ganzjährig vom Handel angeboten. Für tierische Produkte gibt es mittlerweile eine Fülle pflanzlicher Alternativen – sogar im Supermarkt. Vegan boomt. Die Industrie hat den rein pflanzlichen Markt entdeckt. Jedoch nicht alle „Ersatzprodukte“ sind der Gesundheit zuträglich. Vegan heißt auch nicht automatisch = gesund. Hochverarbeitete Nahrungsmittel, Eiweißkonzentrate oder isolierte Kohlenhydrate – wenn auch pflanzlicher Herkunft – sind in Maßen, nicht aber in Massen vertretbar. Am besten bereiten Sie Ihr Essen selbst zu. Schmeckt besser und da wissen Sie, was drin ist! Schön fürs Müsli ist z. B. eine Mandelmilch – hat sogar mehr Kalzium als Kuhmilch. Statt cholesterinreicher Sahne probieren Sie doch mal Cashew-Sahne zum Verzieren einer Torte aus! Selbst Mayonnaise können Sie aus Mandeln oder Cashewkernen selbst herstellen! Rezepte dazu gibt's im Internet.

„Essen und trinken Sie nichts, wofür Werbung gemacht wird!“

Dr. med. M. O. Bruker, Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB), 1909 - 2001

Kuhmilchprodukte sowie andere Tierprodukte sind für eine gesunde Ernährung nicht erforderlich, denn die tierischen Produkte sind für unsere Ernährung nicht nur überflüssig, sondern sogar schädlich.

8 Worauf kommt es an?

Die Grundlage bildet frisches reifes Obst und Gemüse der Jahreszeit, vorzugsweise als Rohkost und aus kontrolliert biologischem Anbau.

„Lasst eure Nahrung so natürlich wie möglich!“

Prof. Dr. med. Werner Kollath, 1892 - 1970

Ergänzend kommen verschiedene Samen – am besten als Keimlinge oder Sprossen – Nüsse/Mandeln, Gartenkräuter und Wildkräuter hinzu. Eine rohkostbetonte, pflanzliche Ernährung versorgt Sie u. a. mit hochwertigem, nativem Eiweiß, den lebensnotwendigen Vitalstoffen sowie mit aktiven Ballaststoffen. Sie macht fit und hält gesund, besonders in Kombination mit viel Bewegung. Vitamin B12 empfiehlt sich bei Bedarf zu substituieren, da es bisher keine sicheren pflanzlichen B12-Quellen gibt.

Noch ein Tipp: „Vitamin- und Vitalstoffräuber“ wie Kaffee, Schwarzer Tee, polierter weißer Reis, Fabrikzucker und Weißmehle (Auszugsmehle) und Produkte daraus sollten Sie (sowieso) meiden.

9 Eine Umstellung braucht Zeit!

Setzen Sie sich realistische Ziele! Mit der veganen Ernährung kann zunächst im privaten Bereich begonnen werden. Das persönliche Wohlfühl-Tempo ist wichtig für eine erfolgreiche Umstellung.

Wenn Sie neugierig geworden sind oder pflanzliche Rezepte zum Ausprobieren benötigen, dann finden Sie Anregungen auf unserer Webseite, im Buchhandel oder im Internet. Das Angebot an veganen Büchern kann sich inzwischen sehen lassen.

10 Buchempfehlungen

- Vegan-Klichee ade! Wissenschaftliche Antworten auf kritische Fragen zu veganer Ernährung, Niko Rittenau
- Mit Ernährung heilen, Prof. Dr. Andreas Michalsen
- Peace Food - vegan einfach schnell, Rüdiger Dahlke
- China Study: Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise, T. Colin Campbell



Herausgeber:

VEGETARISCHE INITIATIVE e.V.

Postfach 1341, D-23723 Neustadt i.H.

info@vegetarische-initiative.de

www.vegetarische-initiative.de

www.facebook.com/VegetarischeInitiative

https://twitter.com/Veg_Initiative

https://www.instagram.com/vegetarische_initiative



Spendenkonto:

GLS Bank Bochum, BIC: GENO DEM1 GLS

IBAN: DE14 4306 0967 2042 6287 00

Die Vegetarische Initiative e.V. ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden und Mitgliedsbeiträge sind steuerlich absetzbar.

7. Auflage / Kopieren erlaubt!



**Fragen
und
Antworten
zum Thema**

Milch

1 Wer braucht Milch?

Kein Säugetier, welches sich von der eigenen Mutter entwöhnt hat, nimmt noch Milch zu sich. So sehr sie sich auch voneinander unterscheiden – klein wie eine Maus oder groß wie ein Wal, schnell wie ein Windhund oder geschickt wie ein Affe, gefährlich wie ein Tiger oder stark wie ein Elefant – kein Tier braucht mehr Milch, sobald es sich an feste Nahrung gewöhnt hat. In Freiheit lebende Jungtiere trinken nur die Milch ihrer eigenen Art.

Muttermilch ist von Natur vorgesehen als Ernährung für unsere Kleinsten, die Säuglinge. Gestillt an der Brust ihrer Mutter sind sie bestmöglich versorgt. Das Stillen stärkt auch das Immunsystem der Kinder. Als Schutz vor Allergien wird empfohlen, Kinder möglichst lange zu stillen und im ersten Jahr unbedingt auf jegliche Kuhmilchprodukte zu verzichten. Muttermilch fördert zudem aufs Beste die Entwicklung des kleinkindlichen Gehirns, ist einfach immer und überall frisch und richtig temperiert verfügbar.

2 Ist Kuhmilch gesund?

Die Voraussetzung für eine gesunde Ernährung ist die Zufuhr lebensnotwendiger Stoffe in ausreichender Menge und Kombination. Hier gilt:

Je naturbelassener unsere Nahrung ist, desto vollwertiger und gesünder ist sie.

Die Versorgung mit echten **Lebensmitteln** jedoch kann am besten über pflanzliche Nahrungsmittel sichergestellt werden. Der Konsum von Milchprodukten einer anderen Art ist dagegen mit vielfältigen **Gesundheitsrisiken** verbunden:

- **Allergische Reaktionen**, ausgelöst durch das artfremde Eiweiß (Neurodermitis, häufige Infekte, Ohren- und Mandelentzündungen, Asthma, Polypen, Schuppenflechte). Besonders gefährdet sind Säuglinge und Kinder.
- **Akne und Pickel** treten häufig bei Jugendlichen auf. Nach der Hormonumstellung in der Pubertät kann der Körper allergisch auf tierische Eiweiße reagieren, die er zuvor vertragen hat. Ein Übermaß an Süßigkeiten kann zudem die Hautprobleme verstärken.
- **Herz- und Kreislauferkrankungen** in Folge von Eiweiß-, Kalzium- und Cholesterinablagerungen. Insbesondere Quark und Käse sind Eiweißkonzentrate. Käse enthält häufig auch sehr viel Fett.
- **Übergewicht** ist ein zusätzlicher Risikofaktor für Herzinfarkte, Diabetes und Darmkrebs.
- **Osteoporose (Knochenschwund), Arthrose, Karies und Nierensteine** treten besonders häufig in Ländern mit hohem Konsum tierischen Eiweißes auf (Fleisch,

Fisch, Eier, Milchprodukte). Der Eiweißüberschuss bringt den PH-Wert des Organismus in den sauren Bereich. (Auch Kaffee, schwarzer Tee, Fabrikzucker, Getreide und Alkohol tragen u. a. zur Übersäuerung bei.) Die Neutralisation der Säuren erfolgt mit Hilfe von Basen, insbesondere durch Kalzium aus Knochen, Knorpeln und Zähnen. Milchprodukte liefern viel Kalzium und Eiweiß. Das Kalzium reicht jedoch nicht aus, um die Säuren zu neutralisieren, die bei der Verdauung des Eiweißes anfallen. Das heißt: **Auch Milchprodukte entziehen dem Körper Kalzium!** Die an Basen gebundenen Säuren werden zu einem Teil über die Nieren ausgeschieden. Dabei kann sich in den Nieren Kalzium auch zu Steinen verdichten.

- **Rheuma, Gicht und Nierenversagen** als Folge von Harnsäureüberschuss durch eiweißreiche Kost.
- **Verstopfung** durch Ballaststoffmangel, da Milchprodukte ebenso wie alle anderen Tierprodukte keinerlei verdauungsfördernde Faserstoffe (Ballaststoffe) liefern. Die Darmpassage wird somit verzögert. Der Entstehung von Krampfadern, Hämorrhoiden und Darmkrebs wird dadurch ebenfalls Vorschub geleistet.
- **Krebs** wird u. a. begünstigt durch isolierte Kohlenhydrate (Zucker, Auszugsmehl) sowie durch übermäßigen Eiweiß- und Fettkonsum. Rückstände von Umweltgiften, Pestiziden und Medikamenten reichern sich zudem in tierischen Fetten an. Je länger die Nahrungskette ist, umso mehr steigt die Belastung des Körpers. Allein in Deutschland erkranken jährlich etwa 70.000 Menschen an Darmkrebs, etwa 30.000 sterben daran.

3 Wird die Milchwirtschaft dem Tierschutz gerecht?

Alle Säugetiere sind intelligent und empfindsam. Menschen wie Tiere haben in vielen Bereichen ähnliche Grundbedürfnisse. Die heute übliche Massentierhaltung ist jedoch besonders ungeeignet, diese Bedürfnisse zu befriedigen. Die Liste der Methoden, die auch in der heutigen Milchwirtschaft angewendet werden, liest sich wie die Inventarliste eines Gruselkabinetts:

Ganzjährige Stallhaltung aus wirtschaftlichen Gründen, Einsatz von Medikamenten, Spaltenböden, Elektroschocks („Kuhtrainer“), künstliche Besamung, Abflammen der Euter, Trennung von Mutter und Kalb gleich nach der Geburt, Einzelhaft für traumatisierte Kuhkälber (Iglus mit „Balkon“), Milchaustauscher mit Schlachtfettanteilen statt artgerechter Kuhmilch, Schlachtung der „verbrauchten“ Mutterkühe nach 3-5 Jahren aufgrund zurückgehender Milchleistung – lange vor dem Erreichen der natürlichen Lebenserwartung von 12 bis maximal 20 Jahren...

4 Ist unser Handeln ethisch vertretbar?

Wo sind die Grenzen des menschlichen Handelns? Darf der Mensch alles tun, was ihm Nutzen bringt? Es ist eine Tatsache, dass heute die Milch- und die Fleischwirtschaft untrennbar miteinander verflochten sind:

Eine Kuh gibt nur dann Milch, wenn sie ein Kalb geboren hat. Um die extrem hohe Milchleistung zu erhalten, müssen „Milchkühe“ jedes Jahr ein Kalb austragen – auch in der Biobranche!

Sobald der Milchfluss abnimmt, wird die „unrentable“ Kuh geschlachtet. Nur ein weibliches Kalb wird aufgezogen, um das Muttertier zu ersetzen. Da Kälber der Milchviehrasse für die Mast nicht taugen, enden sie zwecks Labgewinnung für die Käseherstellung nach kurzer Zeit wie Mutter Kuh. Bullenkälber werden oft bereits nach der Geburt vernachlässigt oder sofort getötet...

5 Leiden Umwelt und Klima unter der Milchwirtschaft?

Weitere Auswirkungen der Tierhaltung und der damit verbundenen Erzeugung von Futtermitteln sind die Umwandlung von Regenwald und hiesigen Wäldern in Weide- und Ackerflächen, der enorme Verbrauch von Wasser, der intensive Einsatz von Pestiziden und Düngemitteln und die Ausbringung von Gülle mit der Folge von Überdüngung, Waldsterben, Freisetzung von Klimagasen, Zerstörung der Artenvielfalt... sowie Beeinträchtigungen der Gesundheit des Menschen. Zu einem Großteil werden diese Umweltbelastungen von Milchbetrieben mitverursacht.

Pflanzlich zu essen, schützt Tiere, Umwelt, Klima und die eigene Gesundheit!

6 Fördert Kuhmilchkonsum den Hunger in der Welt?

Futtermittel werden in der industrialisierten Landwirtschaft oftmals aus Ländern importiert, in denen Armut und Hunger herrschen:

„Das Vieh der Reichen frisst das Brot der Armen.“

Außerdem sind im Durchschnitt sieben pflanzliche Kalorien über den Umweg der Futtermittel nötig, um eine tierische Kalorie zu erzeugen. Eine pflanzliche Kost ernährt also viel mehr Menschen auf viel weniger Ackerflächen. Tierhaltung ist also alles andere als wirtschaftlich! Hunger wird gemacht!