

Inhalt

16 Irrlehren des Vegetarismus

VORWORT 9

VEGETARIER-IRRRTUM NR. 1:

Vegetarier retten die Welt. 21

Der Vegetarier und sein ökologischer Fußabdruck	21
Klimakiller Fleischkonsum?	23
Faule Rechentricks	27
Ressourcenverteilung und Bodenspekulation	29
Wirtschaftswachstum und Veganismus	30
Bio-vegane Landwirtschaft – ein Hirngespinnst	33
Die industrialisierte Landwirtschaft... ..	35
Der Mensch als Teil eines größeren Ganzen	38
Über Ethik, Tod und Töten	40
Eine gefährliche Ideologie	48

VEGETARIER-IRRRTUM NR. 2:

Der Mensch ist von Natur aus ein Pflanzenesser. 51

Ein Blick in die Geschichte	51
Vergleich zwischen Mensch und Tier	54

VEGETARIER-IRRRTUM NR. 3:

Vegetarier-Studien haben erwiesen, dass es gesund ist, sich vegetarisch zu ernähren. 63

„Echte“ versus „unechte“ Vegetarier	64
Miserable Studienergebnisse und ein Positionspapier ohne Relevanz	68

VEGETARIER-IRRRTUM NR. 4:

Vegetarier sind gesünder als Gemischtköstler. 75

Nahrung als Heilmittel	76
Kranke Vegetarier	78
Eine verhängnisvolle Fehlentwicklung	82

VEGETARIER-IRRRTUM NR. 5:

Wer viel Obst und Gemüse isst, lebt gesund. 87

Übertriebener Eifer	87
Fructozucker macht krank	89
Historischer Rückblick	92
Zweifelhafte Studien, fragwürdige Ernährungsempfehlungen	94
Über Kalorien-Angst, Nährstoffgehalt und Vitamine	97

VEGETARIER-IRRRTUM NR. 6:

Eine ausgewogene Ernährung muss Kohlenhydrate enthalten. 105

Körpereigene Energiegewinnung	105
Gesünder mit wenig Kohlenhydraten	109

VEGETARIER-IRRRTUM NR. 7:

Komplexe Kohlenhydrate sind gesünder als raffinierter Zucker. 113

VEGETARIER-IRRRTUM NR. 8:

Pflanzliche Nahrung ist gesünder als tierische Nahrung. 117

Der Ackerbau und seine Folgen..... 117
Zu wenig Fett und fettlösliche Vitamine 120
Zu viele Antinutritiva..... 123
Mangel an Vitamin B₆ und B₁₂..... 129
Krank durch Soja..... 131
Unkritischer Umgang mit Studien..... 140
Eine sonderbare Theorie entsteht..... 148

VEGETARIER-IRRRTUM NR. 9:

Fleisch und andere tierische Lebensmittel übersäuern den Organismus. 155

Die wahren Ursachen von Gicht und Übersäuerung..... 155
Komplizierter Säure-Basen-Haushalt – oder warum Obst und Gemüse nicht gegen Übersäuerung helfen..... 159
Milchprodukte sind keine Gefahr für die Knochengesundheit 162
Krank durch Pasteurisierung und Homogenisierung 164
Laktoseintoleranz und Kuhmilch-Allergie..... 166

VEGETARIER-IRRRTUM NR. 10:

Eine cholesterinarme Ernährung ist gesund. 169

Die vielfältigen Aufgaben des Cholesterins 169
Gute Gesundheit dank cholesterinreicher Nahrung..... 171
Cholesterin ist das Lebenselixier schlechthin..... 173

VEGETARIER-IRRRTUM NR. 11:

Cholesterinreiche Lebensmittel erhöhen den Cholesterinspiegel. 177

Fehlerhafte Informationen, gescheiterte Studien und manipulierte Daten 177
Die unsinnige, rein geschäftsorientierte Verteufelung des Cholesterins..... 182
Weitere schwerwiegende Missverständnisse und Irrtümer über Cholesterin 185
Hohe Cholesterinwerte sind gesund 189

VEGETARIER-IRRRTUM NR. 12:

Pflanzliche Fette sind gesünder als tierische Fette. 193

Schwerwiegende Gesundheitsschäden durch hochungesättigte Pflanzenfette..... 193
Kein Unterschied in der Schädlichkeit von Pflanzenölen..... 197
Oxidativer Stress durch Pflanzenfette..... 199
Hochgradiger Mangel an Antioxidantien 203
Krank durch Bindegewebschwäche..... 208

VEGETARIER-IRRRTUM NR. 13:

Gesättigte Fette machen krank. 215

Gesättigte Fette versus ungesättigte Fette 215
Tierische Fette sind besser als ihr Ruf..... 218
Noch mehr Denkfehler und schwerwiegende Irrtümer..... 222

Fettes Fleisch ist gesünder als mageres Muskelfleisch.....230

VEGETARIER-IRRRTUM NR. 14:

Fett macht fett. 235

Fett eignet sich nicht zum Mästen....235
Eine merkwürdige Ernährungsempfehlung und ihre Folgen239
Die eigentlichen Krank- und Dickmacher oder warum die richtigen Fette schlank machen 241
Die segensreichen Wirkungen der Ketone.....247

VEGETARIER-IRRRTUM NR. 15:

Kalorienüberschuss und Bewegungsmangel führen zu Übergewicht. 251

Das falsche, rein kalorische Denken.....251
Der Ursprung des Kalorien-Mythos257
Die Speicherung von Energie260

VEGETARIER-IRRRTUM NR. 16:

Eine fettarme Ernährung ist gesund. 263

Die Vorreiter einer fettarmen Ernährung264
Unvernünftige Kohlenhydrat-Überfütterung268
Kohlenhydrat – ein schlechter Brennstoff, der unsere Gesundheit gefährdet.....271
Vorteile einer fettreichen Ernährung276

Die Zucker-Sünden der Vegetarier oder warum „Power-Food“ nichts bringt278
Chronische Energiedefizite und ihre Folgen.....281
Der Zusammenhang zwischen Zuckerkonsum und Krebserkrankung.....286

SCHLUSSBEMERKUNG 293
DANK 301
QUELLENANGABEN 302

*Ulrich Neumeister
"VEGGIE WÄHN"
Jahrhunder des Vegetarismus
2016*

Neumeister, Ulrich "Veggiewahn: Eine Aufarbeitung der Irrtümer und Missverständnisse des Vegetarismus" 312 Seiten; Freya: 2016;
ISBN: 978-3990252451

Interview mit Ulrich Neumeister, Autor des Buches Veggiewahn

Die Fragen stellte Lisa Albrecht, eine Veganerin (!) "ichlebegruen.de"

Bevor wir in die Materie einsteigen, würde ich Sie gerne folgendes fragen: Waren Sie 34 Jahre Vegetarier oder davon auch einige Jahre Veganer? Wann haben Sie Ihre vegetarische/vegane Ernährung umgestellt?

Ulrich Neumeister: Nein, ich bin "nur vegetarisch" aufgewachsen. Allerdings gab es unter meinen Eltern diesbezüglich immer Unstimmigkeiten, weil ein Elternteil am liebsten auf vegan umgestellt hätte (was er dann auch tat), der andere aber nicht so richtig mit zog. Das hat dazu geführt, dass manche Mahlzeiten bei uns dann eben doch vegan waren. Vom ersten Bissen Fleisch bis zur meiner heutigen Paleo-Diät - das war ein lange Weg, der sich über viele Jahre erstreckte. Aber so richtig zum Fleischesser wurde ich erst mit 34, davor hatte ich nur einmal Fleisch probiert.

Warum wollten Sie sich nicht mehr vegetarisch ernähren? (Für die jene, die Ihr Buch noch nicht gelesen haben, ist dies sicher interessant zu erfahren, um Ihre Argumentation verstehen zu können).

Ulrich Neumeister: Es war gar nicht eine Frage des Wollens, sondern des Überlebens, da meine äußerst prekäre gesundheitliche Situation nach einer Lösung verlangte. Und so kam ich Schritt für Schritt zu einer Art Paleo-Ernährung. Geholfen hat mir dabei vor allem mein Tagebuch, indem ich immer eintrug, was ich gegessen hatte. Auf diese Weise konnte ich das Spektrum an Nahrungsmitteln, das mein Körper am besten verträgt, mehr und mehr eingrenzen. Müsste ich mich heute wieder vegetarisch ernähren, dann dauert es höchstens eine Woche, dass ich körperlich und psychisch total am Ende bin, weil mein Körper mit diesen Unmengen an Ballaststoffen, Zellulose und Kohlenhydraten, wie es nun mal eine vegetarische Ernährung mit sich bringt, total überfordert ist.

Wie sah Ihre damalige vegetarische Ernährung aus? Können Sie mir ein Beispiel aus Ihrem kulinarischen Alltag geben - z.B. Frühstück, Mittagessen und Abendessen?

Ulrich Neumeister: Zum Frühstück gab es in der Regel Müsli mit Haferflocken, Rosinen, Feigen oder Datteln, dazu geriebener Apfel und Joghurt oder Milch. Alternativ dazu ein Vollkornbrot mit Käse. Mittags gab es entweder Kartoffeln, Hirse, Buchweizen oder Reis, dazu Gemüse mit irgendeiner Sauce und verschiedene Salatvariationen. Hin- und wieder mal ein Stück Tofu oder Käse dazu. Oder Nudeln mit Tomatensauce, Käse und Salat. Abends meistens wieder Brot, mit einem vegetarischen Brotaufstrich, dazu ein paar Radieschen oder Salatreste vom Mittag.

Auf jeden Fall ist mir noch gut in Erinnerung, dass ich wenige Stunden nach einer Mahlzeiten stets in der Speisekammer auf der Suche nach was Essbarem war. Im Nachhinein ist das für mich ein klarer Indiz, dass ich von dieser kargen Veggie-Kost meines Elternhauses im Grunde nie richtig satt wurde. Das hat für einen Jugendlichen, dessen Körper noch gar nicht fertig entwickelt ist, fatale Auswirkungen. Und diese Lücken mit Fruchtschnitten und Knabberzeugs zu füllen (natürlich alles bio!), so wie ich es getan habe, ist ganz sicher auch nicht gesund (Stichwort: zu viel Fruchtzucker, zu viel Getreide).

Wie sieht heute Ihre gesunde und ausgewogene Mahlzeit aus? Gerne würde ich wieder ein Beispiel aus dem Alltag bekommen - Frühstück, Mittagessen und Abendessen.

Ulrich Neumeister: Ich störe mich ja allein schon an dem Begriff "ausgewogen". Warum, das habe ich ja in meinem Buch erläutert: es ist nun mal so, dass der Mensch keine Maschine ist, in der man oben nur die richtige Menge an Nährstoffen reinfüllen muss, und schon ist alles in Butter. Aber genau das wird mit diesem Begriff suggeriert. Dabei wird übersehen, dass der tatsächliche Nährstoffgehalt einzelner Nahrungsmittel gar nicht der entscheidende Faktor ist, sondern das, was am Ende des Verdauungsprozesses für den Körper auch wirklich genutzt werden kann - und da ist nun mal tierische Nahrung ganz klar im Vorteil!

Nicht umsonst gab es viele indigene Völker mit einem sehr hohen Anteil an tierischer Nahrung in ihrem Speiseplan, die vollkommen gesund waren. Deren Ernährungsweise versuche ich, so gut es geht zu imitieren. So habe ich zum Beispiel gerne Eier mit Speck zum Frühstück, mittags gibt es Leberwurst mit Olivenöl und abends Salami mit Blutwurst und Kokosfett, stets garniert mit feinen Kräutern und leckeren Gewürzen. Dazu vielleicht mal ein paar grüne Salatblätter, etwas Rucola oder auch mal ein Schluck milchsauer vergorenen Rote-Beete-Saft. Zwischendurch esse ich gerne mal ein Joghurt oder nasche ein paar Brombeeren. Aber Getreide und Gemüse meide ich konsequent. Eine sehr ausgewogene Ernährung, finden Sie nicht auch? Ich wüsste nicht, was mir da fehlen sollte!

Sie schreiben, dass Veganer und Vegetarier keine Lebenskraft haben und nicht nur blass und kränklich sind, sondern auch nur im Mittelfeld mitspielen - weil sie einfach keine Kraft zum Erreichen ihrer Ziele haben - wegen der falschen Ernährung. Gibt es dafür Studien oder warum haben Sie diesen Eindruck?

Ulrich Neumeister: Dafür braucht es keine Studien. Es ist doch ganz logisch, dass jemand, der den Anteil an tierischen Produkten in seinem Speiseplan reduziert, zwangsläufig auch mehr mit den Nachteilen pflanzlicher Nahrungsmittel konfrontiert ist. Also Stichworte nenne ich hier nur mal: schlechte Bioverfügbarkeit von Eisen, Zink, Selen, Folsäure, B-Vitamine, zu viele Antinutritiva und häufig auch ein sehr fahrlässiger Umgang mit Kohlenhydraten, was sich ja fast nicht vermeiden lässt, wenn man sich rein pflanzlich ernährt.

Hinzu kommen noch die schädlichen Pflanzenfette, was ich ja in meinem Buch eingehend erläutert habe. Da summiert sich also einiges zusammen! Und das sieht man einem Menschen, der zum Beispiel 20 oder 30 Jahre vegan gelebt hat, auch an - da kann mir keiner was vormachen. Dazu kenne ich zu viele langjährige Veggies und Veganer, die nicht nur miserabel aussehen, sondern auch gesundheitlich ganz schön zu kämpfen haben. Wobei ein Mangel an Energie unter solchen Leuten besonders gehäuft auftritt.

Wie geht es Ihnen heute? Sind Ihre gesundheitlichen Beschwerden weg?

Ulrich Neumeister: Man muss einfach wissen, dass mein gesamter Verdauungstrakt von der jahrelangen, einseitigen vegetarischen Ernährung stark in Mitleidenschaft gezogen war. Und das wieder in Ordnung zu bringen ist ein sehr langwieriger Prozess, der viel Geduld und Einsatz erfordert. Und dazu gehört eben noch weit mehr, als einfach nur Fleisch zu essen. Immerhin habe ich es aus eigener Kraft so weit gebracht, dass ich jetzt wieder ein fast normales Leben führen kann (bis auf die Einschränkungen beim Essen) - das ist eine große Leistung. Vorher, als ich noch vegetarisch lebte, war ich de facto arbeitsunfähig.

Warum waren Sie ein Vegetarier? Ist es Ihnen nicht schwer gefallen, Ihre Ernährung umzustellen? Ich finde es vor allem für ethische Vegetarier/Veganer

sehr schwierig, wieder Fleisch zu essen und könnte persönlich kein Schwein oder Rind selbst töten. Wie ging es Ihnen?

Ulrich Neumeister: Mir ist es eigentlich sehr leicht gefallen, meine Ernährung umzustellen. Denn es hat mich als Kind ja niemand gefragt, was ich essen möchte. Die vegetarische Ernährung wurde mir quasi aufgezwungen, das Fleisch essen war in meinem Elternhaus mit einem großen Tabu belegt, so dass die einzige Hürde für mich darin bestand, dieses Tabu zu brechen. Die ethischen Beweggründe vieler Vegetarier und Veganer sind meiner Ansicht nach nur aufgesetzt, ein vorgeschobenes Argument, um sich vor der Lebenswirklichkeit zu drücken. Denn wie es Lierre Keith so schön formuliert hat: "eine Option todfrei bietet uns das Leben gar nicht an". Dass eine rein pflanzliche Ernährung weniger Tierleid verursachen würde, ist also nur eine Illusion, die dadurch entstand, dass der heutige Mensch sich so weit von der Natur entfernt hat, dass er gar keinen Blick mehr hat für die Kreisläufe in der Natur.

Oder von was sollen all die Pflanzen gedeihen, wenn nicht von dem Humus, der sich aus den sterblichen Überresten der Tiere und ihren Ausscheidungen gebildet hat? Pflanzen wachsen natürlich auch mit Kunstdünger - das ist richtig. Nur ist das alles andere als ökologisch und nachhaltig. So ist es ganz im Sinne der Natur, wenn der Mensch sich auch vom Fleisch der Tiere ernährt, und die Abfälle, die dabei entstehen, den Pflanzen wiederum zu Gute kommt. Niemand lebt "grün", wenn er sich vegan ernährt, das ist ebenfalls nur eine Illusion. Es ist vielmehr genau umgekehrt: der Veganismus hätte für unseren Planeten, wenn er im großen Stil praktiziert werden würde, hinsichtlich Ökobilanz, Bodenfruchtbarkeit und Artenvielfalt desaströse Auswirkungen. Nur ein Fleischesser kann wirklich "grün" leben und etwas Gutes für die Umwelt tun, vorausgesetzt, die Tiere werden möglichst naturnah gehalten.

Die Frage, ob ich selber ein Tier töten könnte, ist eigentlich irrelevant. Denn ich tue ja auch nicht z. B. meine Schuhe selber herstellen. Weshalb sollte ich dann die Wurst selber machen? Mit solchen unnötigen Überlegungen blockiert sich ein Vegetarier nur selbst.

In gefühlt jedem zweiten Satz spüre ich Ihren Frust und eine Anklage. Sogar Sie selbst schreiben im Vorwort, dass das Buch sich wie eine Anklageschrift liest. Warum haben Sie diesen Kommunikationsstil gewählt?

Ulrich Neumeister: Aus dem einfachen Grund, weil ich von vielen Menschen, insbesondere von Veggies, häufig und sehr lange missverstanden wurde. Schauen Sie doch mal: wenn ein Kind heutzutage vegetarisch aufwächst und ernsthafte gesundheitliche Probleme bekommt, dann kann man fast mit 100 prozentiger Sicherheit davon ausgehen, dass seine Beschwerden ausschließlich psychosomatisch gedeutet werden. Und das ist etwas, was mich total aufregt, weil meines Erachtens diese Betrachtungsweise viel zu einseitig ist: Die psychischen Aspekte werden von Veggies viel zu hoch gewertet, während sie für den Einfluss der Ernährung auf unsere Gesundheit völlig blind sind, bzw. einfach davon ausgehen, dass eine vegetarische Ernährung per se die bessere Wahl wäre, was einfach nicht stimmt.

Dieser Unmut, der sich da in mir angestaut hat, äußert sich dann eben auch in meinem Schreibstil. Und ich finde, das ist vollkommen legitim. Oder soll ich jetzt etwa sagen: "Hey Leute, ich bin tot krank gewesen, aber ist ja halb so schlimm. Macht einfach weiter so wie bisher, als wäre nichts gewesen". Das kann es doch wohl auch nicht sein, oder? Ich erhebe meine Stimme im Namen der vielen Veggie-Kinder, denen es häufig gesundheitlich gar nicht so gut geht, die sich aber nicht wehren können gegen das, was ihre Eltern ihnen antun.

So ist mein Buch ganz gewiss kein "Veggie-Bashing", wie vielleicht der ein oder andere Kritiker vorschnell hinausposaunt, sondern ich rede einfach mal Klartext. Es gibt schließlich auch viele andere **Autoren, die mit ihrer Vergangenheit abrechnen** und dabei nicht gerade

mit Samthandschuhen an die Sache herangehen. Warum sollte ich das nicht auch machen? Bei mir geschieht es halt im Kontext der Ernährung, das ist das neue daran.

Sie sagen, Veganer und Vegetarier vertreten völlig falsche Ansätze und ihre Studien sind nicht korrekt.

Ulrich Neumeister: Meine Ansichten, die ich in meinem Buch vertrete, basieren größtenteils auf Untersuchungen, die bei indigenen Völkern direkt vor Ort gemacht wurden. Das ist es, was wirklich zählt! Das war in meinen Augen noch eine seriöse Wissenschaft. Heutzutage ist es leider so, dass die Ernährungswissenschaft größtenteils nur noch mit Statistiken hantiert, weil sie nicht viel anderes zu bieten hat. Und dass alle Leute - insbesondere die Veggies - auf solche Studien hereinfallen, mit denen eigentlich gar nichts erwiesen wurde, das ist doch gerade das Schlimme. Denken Sie doch nur mal an die Pressemeldung, die im Herbst 2015 in allen großen Tageszeitungen erschien, dass rotes Fleisch von der WHO in Zukunft als "krebserregend" eingestuft wird. Das ist natürlich ein gefundenes Fressen für alle Veggies. Doch als ich diese Nachricht (in der Süddeutschen Zeitung) etwas genauer studierte, fiel mir auf, dass im besagten Artikel ganz am Rande erwähnt wurde, dass die Datenlage für diese Empfehlung noch nicht eindeutig sei. (und die Studienteilnehmer aßen auch anderes als rotes Fleisch). Aber wie ist es möglich, dass die WHO rotes Fleisch dennoch als vermeintlich "krebserregend" einstuft, obwohl es dafür noch keine gesicherte Datenbasis gibt? Was geht hier eigentlich vor? Und das ist kein Einzelfall.

Außerdem wäre es wichtig, bei Statistiken etwas genauer hinzuschauen und zu differenzieren. So habe ich in meinem Buch z.B. auf eine Meta-Analyse verwiesen, als es um das Thema gesättigte Fette ging. Und eine Meta-Analyse hat nun mal eine viel größere Aussagekraft als nur eine einzelne epidemiologische Studie. Doch diese Differenzierung findet unter Veggies in aller Regel nicht statt - da wird einfach alles blindlings zitiert, wenn es darum geht, ihrer Ernährungsideologie ein vermeintlich solides wissenschaftliches Fundament zu verpassen. Und das ist es auch, was ich den Veggies ankreide. Ich hingegen habe von Statistiken nur sehr sparsam und behutsam Gebrauch gemacht, eben nur da, wo es nicht anders ging. Diese fungieren in meinem Buch nur als Ergänzung zu den vielen wissenschaftlichen Arbeiten über indigene Völker, mit denen eigentlich alles längst gesagt ist.

Ulrich Neumeister: Versuchen Sie doch mal pro Tag 1,5 kg Weizenvollkornbrot zu essen! Ich bin gespannt, wie lange Sie das durchhalten. Irgendwann (nach vielen Jahren) haben Sie ganz sicher einen kaputten Magen und einen kranken Darm von all den vielen Ballaststoffen und Antinutritiva, die sich nun mal im Vollkorngetreide befinden. Was viele Veggies nicht wissen: In den Randschichten des Weizenkorns befinden sich Substanzen, die die Darmzotten irreversibel schädigen. Jetzt stellen Sie sich mal vor, ein Veggie-Kind bekommt nie eine hochwertige Proteinmahlzeit in Form von Fleisch, sondern ständig dieses vermeintlich "gesunde" Vollkornbrot - da ist irgendwann der Darm völlig ruiniert.

Und auf eine andere Getreidesorte auszuweichen kann auch keine Lösung sein. Denn dann hat man in aller Regel das Problem, dass bestimmte Aminosäuren fehlen bzw. dass man davon zu wenig bekommt. Und woher nehmen und nicht stehlen? Theoretisch könnte man Getreide z.B. durch Soja ergänzen, doch dann ist Ihre obige Rechnung nicht korrekt, denn der Soja-Verbrauch taucht darin gar nicht auf!

Hinzu kommt, dass Fleisch viele Nährstoffe enthält, die sich mit Getreide nur sehr schlecht oder gar nicht abdecken lassen, wie etwa Eisen, Zink, Folsäure, Selen und die Vitamine B6, B7, B12, A und D. Außerdem enthält Getreide keine wertvollen Fette wie etwa die langkettigen Fettsäuren EPA und DHA, auch nicht die lebenswichtige Arachidonsäure, sondern nur

Linolsäure (Omega-6), was dazu führt, dass das Gleichgewicht unter den Gewebehormonen (den sog. Eicosanoiden) empfindlich gestört wird, würde man Fleisch komplett durch Getreide ersetzen. Dazu gesellt sich noch die Problematik der Kohlenhydrate, was ich ja in meinem Buch eingehend erläutert habe: Kohlenhydrate sind für den Menschen nur in einem sehr engen Rahmen verträglich, nämlich dann, wenn die Gesamtkalorienaufnahme sehr gering ist. Auch aus diesem Grund ist es gar nicht möglich, mit pflanzlichen Lebensmitteln, die ja in aller Regel gut mit Kohlenhydraten ausgestattet sind, ein gleichwertiger Ersatz für Fleisch zu schaffen. Wer es dennoch probiert, geht das Risiko ein, dass er irgendwann chronisch unterernährt ist (um nicht zu viele Kohlenhydrate zu sich zu nehmen), oder eben durch ein Zuviel an Kohlenhydraten seine Gesundheit langsam aber sicher ruiniert.

Also insgesamt eine klare Sachlage: die Behauptung, dass man mit Getreide oder anderen pflanzlichen Lebensmitteln 4 bis 5 mal so viele Menschen ernähren könne wie mit Fleisch ist nichts weiter als eine fiktive Zahl, die sich in der Realität nur mit einem erheblichen gesundheitlichen Verfall der Bevölkerung realisieren ließe.

Außerdem ist es gar nicht notwendig, seine Ernährung umzustellen, um mehr Menschen zu ernähren. Das ist auch nur eine der viele Mythen, an die die Veggies glauben. Denn bekanntlich wäre es mit der heutigen Lebensmittelproduktion problemlos möglich, 12 Milliarden Menschen zu ernähren. Woher kommt es also, dass dennoch so viele Menschen Hunger leiden müssen? Dafür verantwortlich ist in erster Linie die Bodenspekulation bzw. der Landraub durch Großkonzerne und Banken in den Entwicklungsländern, die Spekulation mit Nahrungsmitteln an der Börse und die horrenden Verschuldung der Dritte-Welt-Staaten, meistens gepaart mit einer maroden Wirtschaft. Und nicht zu vergessen der ständige Währungsverfall, so dass die Kaufkraft immer weiter schwindet. Die Folge ist Hunger und Elend, weil vielen Menschen schlicht das Geld fehlt, um sich Nahrung leisten zu können. Außerdem ist es für viele Länder unter diesen Bedingungen kaum noch möglich, eine eigene, substanzielle Landwirtschaft zur Nahrungsmittelsicherung aufrechtzuerhalten. Demnach ist der Vegetarismus ein grundlegend falscher Ansatz, wenn es darum geht, den Hunger in der Welt zu bekämpfen!

Und zu guter Letzt wäre es vielleicht angebracht, dass wir uns als die Spezies Mensch auch mal der Frage stellen, ob es überhaupt generell vertretbar ist, dass wir uns immer weiter vermehren. Ich denke nein, denn die Ressourcen unseres Planeten sind nun mal sehr begrenzt und eigentlich für alle Lebewesen gedacht, nicht nur für den Menschen.

Ich bedanke mich bei Ihnen für Ihre Zeit und das Interview. ENDE

Die Fragen stellte Lisa Albrecht, eine Veganerin (!) "ichlebegruen.de"

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>
<http://josef-stocker.de/>

Neumeister, Ulrich "Veggiewahn: Eine Aufarbeitung der Irrtümer und Missverständnisse des Vegetarismus" 312 Seiten; Freya: 2016;
ISBN: 978-3990252451