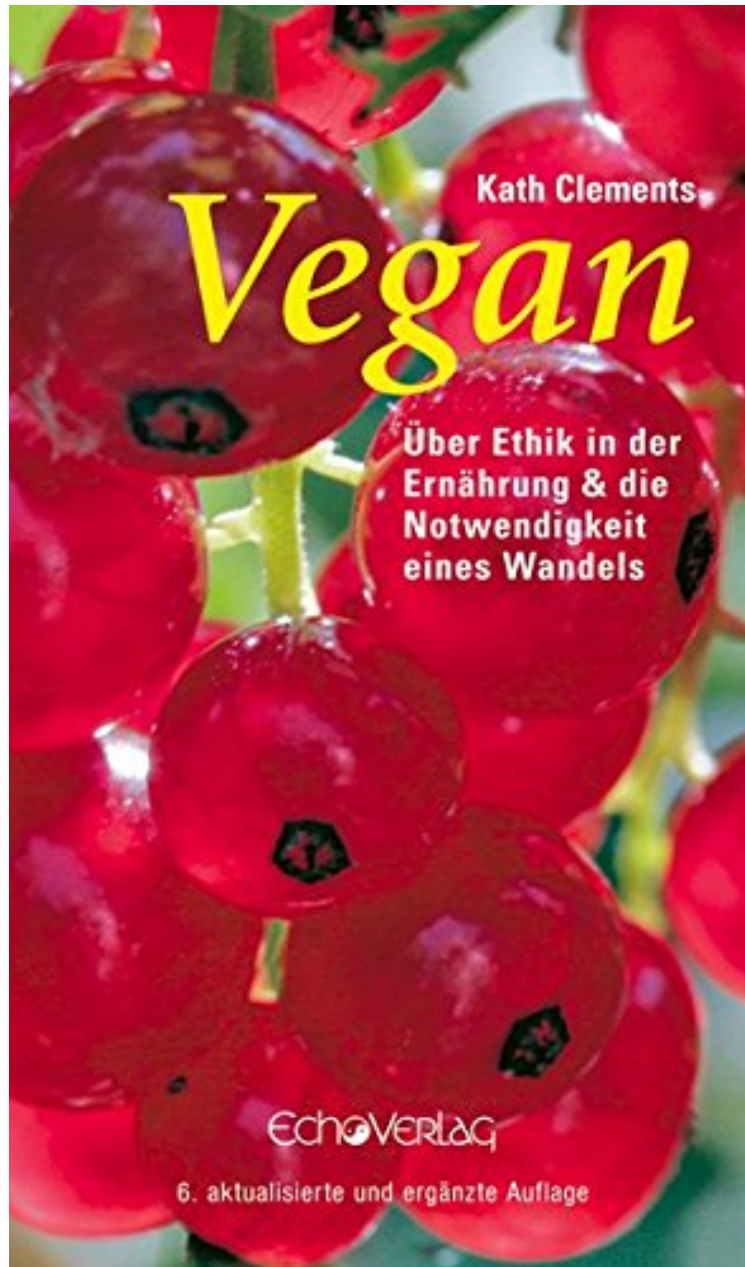


[FREE] Vegan. ber Ethik in der Ernährung und die Notwendigkeit eines Wandels

## Vegan. ber Ethik in der Ernährung und die Notwendigkeit eines Wandels

Von Kath Clements

ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #564469 in BcherVerffentlicht am: 2008Anzahl der Produkte:  
1Abmessungen: 8.11 x .51b x 4.84l, Einband: Taschenbuch144 Seiten | File size: 65.Mb

Von Kath Clements : Vegan. ber Ethik in der Ernährung und die Notwendigkeit eines Wandels before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan. ber Ethik in der

## Ernährung und die Notwendigkeit eines Wandels:

Kundenrezensionen  
Hilfreichste Kundenrezensionen  
40 von 41 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gutes Buch über die vegane Lebensweise. Von Ein Kunde  
Das Buch präsentiert die vielen Gründe, die Menschen dazu veranlassen, vollständig auf den Gebrauch von tierischen Produkten zu verzichten. Es zählt viele Fakten auf, die für die meisten fleischessenden Konsumenten völlig unbekannt sind. Insbesondere wird mit dem Mythos "Fleisch ist ein Stück Lebenskraft" gründlich aufgeräumt und beschrieben, wie man mit einer ausgewogenen veganen Ernährung nicht nur genauso gesund, sondern viel gesünder lebt als mit einer Ernährung, die auf tierischem Eiweiß beruht. Neben dieser Schilderung von Fakten enthält das Buch auch einige Rezeptvorschläge, die zeigen, dass auch ohne Käse, Wurst und Fleisch eine genussreiche und darüber hinaus gesunde Ernährung möglich ist. Auf jeden Fall ein Must-Read für alle Anhänger der veganen Lebensweise, um sich in den ewigen Diskussionen mit den Fleischessern besser behaupten zu können. (Dies ist eine .de an der Uni-Studentenrezension.)  
156 von 169 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Etwas schlicht  
Vorab: Ich bin selbst seit 25 Jahren Vegetarierin und veganisiere gerade schleichend meine Ernährungsgewohnheiten. Ich bin also nicht kontra Veganismus eingestellt. Mit geht es rein um das Buch und folgende Punkte:  
1. Ich habe mehrfach nachgesehen, weil ich es nicht glauben wollte, ob mein Exemplar wirklich die "6. aktualisierte und ergänzte Auflage" ist. Tatsache. Was mich dabei wundert, ist die falsche bzw. ambivalente Darstellung des Vitamin B12-Problems. Es ist längst anerkannt, dass die Vitamin B12-Versorgung über pflanzliche Nahrung nicht gedeckt werden kann. Auf S. 51f ist unverändert ein Kapitel zum Thema abgedruckt, das noch so gefährliche Behauptungen wie Hefextrakt (ohne Anreicherung) und fermentierte Lebensmittel wie Tempeh, Miso und Shoyu enthielten Vit. B 12. Das sind aber nur die sog. Analoga, die sich sogar gefährlich auswirken können, weil sie dem Körper - einfach formuliert - vorgaukeln, er hätte genug Vitamin B12. So was hat in einer seriösen Infoschrift zum Veganismus nichts mehr zu suchen! Nicht in einer 2008 aktualisierten Ausgabe. Es steht nach dem Kapitel ein kleingedruckter Absatz, dass es neuere Erkenntnisse gibt und B12 unbedingt supplementiert werden muss - aber warum kleingedruckt und bei vollständigem Erhalt des veralteten Textes? Und in der "Nährwertübersicht" auf S. 122 finden sich wieder unter Vit. B12 die Hefextrakte, Tempeh, Miso. Das ist ein grober Mangel.  
2. Ich habe noch keine Hlsenfrchte auf einem Baum wachsen gesehen (S. 31).  
3. Die Darstellung ab S. 39 über "Unsere natürliche Nahrung" halte ich für schlecht geschrieben, sehr vage und unbegründet in ihren Behauptungen. Schlicht. Schimpansen werden vor allem bei Stress z.B. Zurückdrängung durch die Zivilisation oder das Auftauchen von Kamerateams eine Nahrungsneigung entwickeln, ist reine Phantasie. Es wird auch wie meist beim Vergleich der Ernährung Mensch - andere Primaten unterschlagen, dass diese fleißig kleines Krabbelgetier wie z.B. Termiten fressen. Die Spekulationen darüber, ob denn der Mensch in grauer Vorzeit ein keulenschwingender Blutdrücker war oder nicht - auch wieder ohne jeglichen Beleg, ohne nachvollziehbare Argumentationskette. In Footnote 27 wird das Thema "Völker, die traditionell einen hohen Konsum von tierischen Produkten haben" (z.B. Inuit und Massai) mit dem Hinweis auf ein Buch mit einem "interessanten Abschnitt" über deren Gesundheit abgehandelt. Nicht sehr überzeugend. Einen so wichtigen Punkt, auf den jeder, der nachdenkt, in dem Zusammenhang kommt, mit einem lapidaren Hinweis auszulassen - wen soll das vom Veganismus überzeugen? Zudem sind die negativen Auswirkungen des Fleisch- und Milchproduktkonsums, die da genannt werden, ein Problem der Wohlstandsgesellschaft. Dass es ungesund ist, zu viel zu essen und dann mit 40 Kilo bergewicht durch die Gegend zu japsen, ist klar. Dass Veganer eher zum Normal- bis Idealgewicht neigen, auch klar. Aber das tun sie nicht allein deswegen, weil sie auf Fleisch- und Milchprodukte verzichten, sondern insgesamt sehr aufgeklärt sind hinsichtlich gesunder, bewusster Ernährung, und sich wohl in den seltensten Fällen mit XXL-Popcorn-Portionen und 2-l-Cola-Eimern ins Kino setzen. Das hat noch nichts damit zu tun, ob Menschen von Natur aus Karnivoren oder Frugivoren sind. Da werden die Symptome der gemästeten Bevölkerung, die denaturiertes Futter (S. 44) in sich hineinstopft, zum Argument, dass man ja eh gar kein Fleisch essen sollte, gemacht.  
4. Who, the f..., are Andrew Tyler (S. 34) und Kathleen Jannaway (S. 85)? Tauchen die sonst noch auf im Buch? Wenn Aphorismen zitiert werden, sollte per Erläuterung auch ersichtlich sein, wer das von sich gegeben hat, wenn es nicht gerade Schweitzer oder Tolstoi waren, die auch zitiert werden und welche zu kennen man voraussetzen darf.  
5. Die Kapitel "Nahrung und internationale Verflechtungen" und "Die Zukunft" sprechen von Phantasterei und Naivität statt handfeste, richtungsweisende Entwürfe zu bieten. Für mich klingt das nach: Veganes Lieschen Müller klärt auf (wenn es nicht gerade trümt). Beispiel S. 83 f - es geht um Autarkie, (Um-)Verteilung von Agrarland: "Leider sieht es nicht so aus, als ob unser Agrarland für Umverteilungen zur Disposition stünde. Programme für Bodenreformen sind nicht Thema dieses Buches, dennoch möchte ich hier erwähnen, dass wir mit Sicherheit weit von einer Situation entfernt sind, in der jede Familie ihre eigene Parzelle besitzt und selbstversorgend lebt." (Hoi! Das musste mal gesagt werden.) Weiter: "Ich selbst befürworte dieses Modell auch nicht. Es scheint mir sinnvoller, Landwirtschaft und Gartenbau auf Gemeinde- statt auf Familienebene zu betreiben, denn nicht alle möchten den Großteil ihrer Zeit auf dem Feld verbringen." (!) "Es gibt allerdings härtere Arbeiten, und vegane Kulturen bringen - vor allem im Winter - wesentlich weniger Plackerei mit sich als Tierhaltung." (Danke für den Hinweis.) "Vielleicht findet sich das Ideal irgendwo zwischen den Zeilen von Fritz Schumachers "kantonisiertem System weitgehend autarker Kommunen", beschrieben in seinem einflussreichen Band Small is beautiful. Zuerst einmal sollten wir unsere Regierungen dazu bewegen, die regionale Autarkie

anzustreben. In der Zwischenzeit können wir die Bauern durch Marktmechanismen dahingehend lenken, dass sie das produzieren, was gut für uns ist." Aha! Einfach eigentlich. Bleibt zu hoffen, dass die regionalen Handelsbeziehungen dann wieder einsetzen, wenn die Ernte schlecht ausfällt, Landstriche verden und die Vögelwanderung einsetzt! Und in der Zwischenzeit können wir ja auch die Nuklearwaffen, die Atommeiler, die Ausbeutung der dritten Welt, die Weltwirtschaftskrise und den ganzen anderen Schmonz bewältigen, dann wird das schon. Genau! -Der zitierte Abschnitt ist leider kennzeichnend für weite Strecken des Buches - es werden große Fragen gestellt, Komplexe angerissen und dann mit Unwissen, leerem Geblubber behandelt. Da übernimmt sich die Autorin, bei der ich dann gern etwas mehr erfahren würde ...6. Die Verfasserin (S. 126) "besitzt ein Diplom in Ernährungsberatung (VTCT) und ist Fachfrau für Massagen und Reflexzonenmassage." Das kann heißen: Hat ein paar Wochenendseminare gemacht. Klingt mir nicht nach fundierter Ausbildung.7. Die Autorin trümt im Kapitel "Zukunft" dann auch noch von paradiesischen Zuständen (S. 87): "Eine vegane Kulturlandschaft würde große Areale freisetzen, die sich nahezu oder ganz in Wildnis zurückverwandeln würden und in denen sich Tiere und Menschen frei bewegen könnten. Wir könnten sogar annähernd paradiesische Zustände erreichen, weil die Tiere vielleicht einen großen Teil ihrer Scheu vor uns Menschen verlieren würden." Ja, genau. Mann, das klingt nach diesem Brenmann, der samt Freundin von Bren gefressen wurde, der meinte, man müsse zurück in die Wildnis und die rechte Gesinnung dem Br gegenüber würde schon reichen, um in friedlicher Koexistenz zu leben. Ohne mich.8. Kommen wir zum praktischen Teil, zu den Nahrungsempfehlungen, ein paar Beispiele:a) "Kaffee und Tee sind auf den Export ausgerichtete Anbauprodukte (...) mit einer langen Geschichte von Unrecht und Ausbeutung, aber da sie eher Genuss- als Nahrungsmittel sind, sollen sie nicht Gegenstand dieses Buches sein (obwohl zugegebenermaßen eine Tasse Tee mit einem Schuss Sojamilch ein feines Getränk ist.) Kräutertees, Weine, Fruchtsäfte und einige Biersorten sind als Getränke wesentlich bekömmlicher - nicht zu vergessen natürlich Wasser (...)." (S. 89f) - Wein, der nicht selten mit tierischem Eiweiß geklärt wird, und Bier als Ersatz für Kaffee oder Tee, die ohne Kuhmilch nun mal nicht soooo lecker schmecken. Grandios. Da freut sich die Leber (und der Arbeitgeber, wenn man morgens mit Weinfahne in die Arbeit kommt).b) Vegane Babys: "Früher kauten die Mütter die Getreideflocken vor - eine ausgezeichnete Methode, sie für das Baby vorzubereiten, weil die Verdauung von Stärke bereits unter Einwirkung von Speichel im Mund beginnt." (S.106) - Kein Kommentar. In den Rezepten für Babys ist jeweils keinerlei Fett/ enthalten - schwerer Fehler.c) Der "unglaubliche Schokoladenkuchen" wird in zwei Sandwich-Backformen gebacken (S. 116). Was ist das? - Und was ist "selbsttreibendes Mehl", das immer wieder auftaucht?d) Ich habe keine Ahnung, was "Hack mit Blubber und Quietsch" sein soll - auch nicht nach der Beschreibung (S. 95).9. Aufmachung: Vorne Johannisbeeren drauf - da zieht es einem alles zusammen. Für die meisten Menschen kein Hinlanger. Innen Hundepfötchen, Hand - und Fußabdrücke ... Warum? Wenn Deko, dann passen bei dem Thema eher Zeichen aus der Welt der Nutztierhaltung. Es geht hier doch in erster Linie um das Leid der Rinder, Schweine, des Geflügels. Zudem ist das Layout eher auf "Strecken" angelegt - Zitate aus dem Text werden geräumig wiederholt, so dass von den 144 Seiten Buch abgesehen Werbung, Infos zu Adressen, Literatur, drifftigen Rezepten und Nahrungsmittelübersichten wenig eigentlicher Text bleibt. Aber da der ja eher zu wünschen übrig lässt, wollen wir nicht auf mehr davon beharren nach dem Motto: "Das Essen war echt mies - und dann auch noch so kleine Portionen!" Okay, das reicht. Gekauft hatte ich das Buch, weil ich dachte, damit gut beraten zu sein, nachdem ich das Geleitwort vom angesehenen Herrn Prof. Leitzmann (ehemaliger DGE-Chef) gelesen hatte. Denkst du. Gut fand ich das Nachwort von Sebastian Zsch - trotz aller Krize weist es schon mal den Stil und die Herangehensweise auf, die ich mir für das Thema wünsche. Hat mehr Power als das restliche Buch. Der Satz auf der Rückseite "Vegan zählt zu den Standardwerken der internationalen Tierrechtsliteratur." macht mir Angst und Sorge. Wenn sich ein angebliches Standardwerk (und in der Tat fehlt es auf keiner Literaturliste diverser Internetseiten, Foren etc. zum Thema) auf diesem Niveau bewegt - dann sehe ich schwarz für die Erfolgsstory Vegansimus. Was zu bedauern wäre.3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. 'dass sie lediglich existieren, um wie Maschinen benutzt zu werden' Von sabatayn76 Inhalt und mein Eindruck: Kath Clements hat sich in 'Vegan' ausgiebig mit Ethik, veganer Ernährung, Nutztierhaltung und der Ausbeutung von Tieren beschäftigt. Dabei nimmt sie auch Stellung zu Themen wie Haustierhaltung, Zoo und Umweltschutz, was mir gut gefallen hat. Alles in allem empfand ich 'Vegan' allerdings als viel zu pauschalisierend und polemisch. Ich bin selbst Vegetarierin und verzichte mittlerweile auch auf Eier, esse jedoch Milchprodukte. Ich finde es gut und wichtig, bei der Missstände bei der Tierzucht, bei ethischen, ernährungswissenschaftlichen und umweltbezogenen Aspekten aufzuklären, doch Clements' Stil kann ich nicht gut heißen. Hier wird meines Erachtens vermittelt, dass man ein schlechter und ignoranter Mensch ist, wenn man nicht sofort aufhört, Tierprodukte zu konsumieren. So berzeugt man meiner Meinung nach wenige Menschen, tatsächlich bei dem Thema nachzudenken, sondern erzeugt nur Reaktanz. Hier wird man eher berrumpelt als sachlich und hilfreich an ein Thema herangeführt zu werden. Manche Anmerkungen im Buch fand ich eher lächerlich ('Weil alle starken Tiere der Welt [] vegan sind!' - Da hat die Präsidentin und Gründerin von PETA Ingrid Newkirk anscheinend noch nie von Raubkatzen oder Eisbären gehört. So eine Argumentation kann kein Mensch Ernst nehmen und niemand will mit dummen Polemik berzeugt werden.), einiges ist falsch (z.B. die Abhandlungen über Vitamin B12) oder ungenau (z.B. auf Bäumen wachsende Hilsenfrüchte - die gibt es zwar, aber Ottonormalverbraucher denkt da eher an Erbsen, Bohnen und Linsen, die natürlich nicht auf Bäumen wachsen), manches war mir zu einseitig (z.B. die Betonung, wie toll Soja ist, ohne darauf hinzuweisen, dass für Soja Regenwälder gerodet werden und dass es durchaus negative

Effekte von Sojaprodukten gibt). Mein Resümee: Ich habe bereits viele Bücher über Vegetarismus / Veganismus gelesen und kann im Vergleich mit diesen 'Vegan' nicht empfehlen! 'Ein Kilogramm Rindfleisch ist verantwortlich für mehr Treibhausgasemissionen und andere Schadstoffe als eine 3-stündige Autofahrt, während man alle Lichter zu Hause brennen lässt.' (New Scientist)

**Produktbeschreibung** Ein schlüssiges Plädoyer für eine vegane Ernährungsweise, von der Menschen, Tiere und Mitwelt profitieren können.

**Kurzbeschreibung** Ein schlüssiges Plädoyer für eine vegane Ernährungsweise, von der Menschen, Tiere und Mitwelt profitieren können. Prolog. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. Vegetarische Ernährungsformen stoßen in der Bevölkerung auf immer größer werdendes Interesse. Wissenschaftliche Untersuchungen weltweit zeigen, dass der Vegetarismus eine Vielzahl an gesundheitlichen, ökologischen und gesellschaftlichen Vorteilen bietet. Der strenge Vegetarismus, der Veganismus, beinhaltet eine konsequente Meidung tierlicher Produkte aller Art. Vegane Ernährung kann zu einer marginalen oder auch zu geringen Zufuhr wichtiger Nährstoffe führen, besonders bei Risikogruppen wie Kindern, Schwangeren und Stillenden. Die gut ernährten - weil entsprechend informierten - Veganer zeigen aber, dass eine Unterversorgung nicht zwangsläufig sein muss, sondern meist als Folge einer fehlerhaften Auswahl, Zubereitung und Zusammensetzung der Lebensmittel eintritt. Falsche Ernährung dieser Art beruht in der Regel auf Unkenntnis, die sich dadurch erklärt, dass Veganer nicht nur aus gesundheitlichen Gründen, sondern auch aus ethischen, religiösen oder ökologischen Motiven den strengen Vegetarismus praktizieren. Diese Menschen sollten daher eine gezielte Beratung in Anspruch nehmen. Die positiven Aspekte des Vegetarismus sind bedeutsamer als die potentiellen Schwachpunkte und können helfen, global existierende gesundheitliche, ökologische und soziale Probleme zu lösen oder zu vermindern. Dazu zählen eine bessere Gesundheit der Menschen, eine weniger belastete Umwelt sowie eine gerechtere Verteilung der weltweit ausreichend zur Verfügung stehenden Lebensmittel. Diese umfassenden und nachhaltigen Auswirkungen werden aber nur eintreten, wenn sich genügend Menschen bereitfinden, diese Ernährungsweise zu praktizieren. Derzeit sind nur wenige Prozent der Deutschen Vegetarier, davon sind weniger als zehn Prozent Veganer. Bringen werden Menschen selten plötzlich zu Veganern. Der Weg führt meist über eine der alternativen Kostformen - wie die Vollwert-Ernährung und den liberalen Vegetarismus - zum Veganismus. Diese Entwicklung kann Jahre, aber auch Jahrzehnte dauern. Alle, die sich für die vielschichtigen Aspekte und Anliegen des Veganismus interessieren, finden in diesem Buch eine sehr aufschlussreiche Lektüre sowie Antworten auf die oft gestellten Fragen zu dieser Ernährungsform. Die Forderung, neben Fleisch und Fisch auch Milch und Eier zu meiden, mag zunächst schwierig oder auch unnötig erscheinen. Aus Sicht der Veganer gibt es jedoch genügend und teilweise zwingende Gründe für dieses Ernährungsverhalten. Obgleich ich selbst kein Veganer bin, sondern ein liberaler Vollwertkäufer mit Neigung zur vegetarischen Variante, kann ich die Lektüre dieser Schrift für alle Interessierten wärmstens empfehlen. Die Darstellung ist schlüssig und daher überzeugend und glaubwürdig. Den Vertretern des Vegetarismus wünsche ich viel Erfolg bei der Verbreitung ihres Lebensstils und die dazu erforderliche Geduld und Toleranz. Prof. Dr. Claus Leitzmann Institut für Ernährungswissenschaft, Universität Gießen