

Wissenschaft für eine pflanzliche Kost

Fleisch ist kein notwendiger Bestandteil unserer Ernährung. Viele Menschen, darunter Hochleistungssportler, beweisen es täglich durch ihre Lebensweise. Prof. Dr. Claus Leitzmann vom Institut für Ernährungswissenschaften der Justus-Liebig-Universität in Gießen stellte zusammen mit anderen Ernährungswissenschaftlern fest: *„Mittlerweile liegen umfangreiche wissenschaftliche Untersuchungen vor. Diese belegen eindrucksvoll, dass nicht nur – wie früher behauptet – die insgesamt gesunde Lebensweise von Vegetariern (ausreichend Bewegung, weitgehender oder völliger Verzicht auf Alkohol und Nikotin) den guten Gesundheitsstatus bedingt. Sie zeigen ebenso, dass zahlreiche Vorteile direkt auf die Ernährung zurückzuführen sind. Als Folge ihrer gesünderen Lebensweise ist das Risiko von Vegetariern für Diabetes mellitus, Gicht, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen niedriger. Die Lebenserwartung von Vegetariern ist in der Regel höher als die von Mischköstlern.“*

ADA, die größte US-amerikanische Vereinigung von Ernährungsexperten, kommt zu dem Schluss: *„... dass eine entsprechend geplante vegetarische Ernährung gesund und ernährungsmäßig ausreichend ist und gesundheitliche Vorteile bei der Vorbeugung und Behandlung bestimmter Krankheiten bietet.“*

„Eine gut geplante vegane oder andere Art der vegetarischen Ernährung ist für jede Lebensphase geeignet, inklusive während der Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit und Pubertät.“

Tipps, wie man auch ohne Fleisch satt und glücklich werden kann, finden Sie unter www.v-heft.de.



Kontakt

die Tierfreunde e.V.

In der Hubach 60
57080 Siegen

Tel.: 02 71 / 3 17 76 80

Fax: 02 71 / 3 17 79 06

E-mail: info@die-tierfreunde.de

www.die-tierfreunde.de

V.i.S.d.P.

Jürgen Foß
In der Hubach 60
57080 Siegen

Spenden

Sparkasse Siegen

BLZ 460 500 01

Konto 1 235 456

die Tierfreunde e.V. ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden und Mitgliedsbeiträge sind steuerlich absetzbar.

Fotos und Texte © die Tierfreunde e.V.

Druck auf 100% Recyclingpapier



DIE TIERFREUNDE e.V.

www.die-tierfreunde.de

Infos über Fleisch



Fleisch war ein Stück Lebenskraft

Ist Ihnen bewusst, dass das Stück Fleisch auf Ihrem Teller oder die Scheibe Wurst auf Ihrem Brot einmal ein Lebewesen war? „Fleisch“ ist nicht der undefinierbare essbare Teil eines Tieres, sondern ein Stück Muskel, Gewebe, Haut, Knochen oder ein Organ. Kurzum: es sind die Teile eines Kadavers. Stücke eines toten Tieres, das entsetzlich gelitten hat und im Schlachthof sterben musste.



Die so genannten „Schlachttiere“ leiden in der industriellen Massentierhaltung unter der Enge ihrer Ställe, sind angekettet, sehen nie eine grüne Wiese oder sind gezwungen in ihren eigenen Exkrementen zu leben. Sie sind nur noch Nummern, die irgendwann auf Tiertransporter verladen und zum Teil über weite Strecken zum Schlachthof gefahren werden. Dabei empfinden Tiere ebenso Schmerzen und Angst wie wir. Wenn wir die schön hergerichtete Ware „Fleisch“ dann im Metzgerladen und im Supermarkt sehen, sind die grausamen Qualen der Tiere vergessen. Und würden Sie wirklich noch Fleisch essen, wenn Sie das Tier vorher selbst töten müssten?

Der tödliche Unterschied

Was man Hunden oder Katzen in Deutschland niemals antun dürfte, passiert täglich mit anderen Tieren. Den so genannten „Nutztieren“ wird völlig selbstverständlich der Tod im Schlachthaus und ein qualvolles Leben zugemutet. Schweine z. B. werden in der Intensivtierhaltung regelrecht verrückt, sie beißen sich gegenseitig Schwänze und Ohren ab. Mutterschweine werden zu Gebärmaschinen degradiert und müssen ihr Leben bewegungsunfähig in Gitterständen verbringen. Kuhmüttern entreißt man nach der Geburt ihre Kinder, damit Menschen die Kuhmilch trinken können. Der Großteil der männlichen Kälbchen wandert in die Kälber- und Rindermast, eingepfercht und zwangsgemästet für den Verbraucher. Hühner und Puten wurden für die Geflügelmast derart überzüchtet, dass sie unter ihrem eigenen Gewicht zusammenbrechen. Zu Tausenden werden sie in riesigen Hallen eingesperrt. Und die Fische leiden stumm. Sie ersticken qualvoll in Netzen und stehen unter Dauerstress in überfüllten Zuchtbecken. Ihr „Wert“ richtet sich nach ihrem Schlachtgewicht, ihr einzelnes Schicksal ist vergessen.

Der Schlachthausalltag

„Die bekommen ja davon gar nichts mit. Die werden ja vorher betäubt.“

Viele Verbraucher stellen sich den Alltag im Schlachthof als kontrolliertes „humanes“ Töten vor. Dabei ist schon die Ankunft der Tiere alles andere als „human“. Die Tiere riechen das Blut



ihrer Artgenossen, sie hören deren Todeschreie. Nicht umsonst müssen sie erst einmal in Beruhigungsboxen verbracht werden. Und die Arbeit im Akkord bleibt auch nicht ohne schreckliche Folgen für die Tiere. Filmdokumente aus Betrieben, die als vorbildlich gelten, zeigen, wie Schweine und Rinder bei lebendigem Leib zerschnitten werden. Sie erleben ihr Ausbluten nach dem Messerstich bei vollem Bewusstsein mit, weil die Betäubung durch Strom, Gas oder Bolzenschuss oft ungenügend ist oder sogar ganz fehlschlägt.



Quelle: R&D

Hinsehen und handeln

Da alle Beteiligten außer den wehrlosen Tieren ihren Vorteil daraus ziehen, funktioniert das tierfeindliche System so gut: Die Fleischindustrie verdient viel Geld und der Verbraucher bekommt seine Lieblings Speisen so serviert, dass ihm nichts den Appetit verderben kann. Verschließen Sie nicht die Augen, sagen Sie nicht „Ich kann das nicht sehen!“ Nur wer hinsieht kann auch handeln und das mörderische System aus Profitgier und Tierleid durchbrechen. Ihr Konsum entscheidet, ob all diese Qual in Auftrag gegeben wird, oder nicht.