

**Hausarbeit als Abschluss für die Ausbildung zur Ernährungsberaterin an der Paracelsus-Schule, Freiburg**

## Ernährung und Ethik

**Anmerkung:**

Da das Thema so vielschichtig und komplex ist, habe ich einzelne Gesichtspunkte ausgewählt, die ich jeweils für sich abgeschlossen betrachte.

Von daher ist die Reihenfolge der Kapitel mehr oder weniger zufällig und die Abschnitte bauen nicht unbedingt aufeinander auf.  
Auch wird es zu der einen oder anderen Überschrift mehr Fragen, als Antworten geben....

Manche Schilderungen stammen aus amerikanischen Zuchtfabriken, deren Dimension sich in der Tat von den unsrigen unterscheiden. Aber leider kaum die Methoden.

(Man möge mir verzeihen, dass die Fußnoten nicht nach ihrer Erscheinung durchnummeriert sind.)

Ich widme diese Arbeit den drei Schweinen, die nur einige Meter von mir entfernt auf ungefähr anderthalb Quadratmetern in einem Stall „leben“, tagaus, tagein, in ihrem eigenen Mist, ohne Suhle, ohne Sonne, ohne Regen.  
Sie werden dort so lange bleiben, bis sie schlachtreif sind. Dann werden sie den Stall verlassen. Dieses eine Mal. Aber auch nur, um in einem Hänger zum Schlachter gefahren zu werden.  
Dabei scheint ihr „Besitzer“ ein Gut-Mensch zu sein...

## Inhaltsverzeichnis

Ethik	3
Mülldeponie Ozean und andere Auswirkungen auf die Umwelt	4
Was ist das eigentlich – Ernährung?	5
Braucht die <i>Maschine Mensch</i> tierisches Protein aus Fleisch?	6
Tierhaltung – Tierschlachtung – Fleischfresser Mensch!	7
Worte der Propheten	9
Das „Sich-Seiner-Selbst-Bewußt-Sein“ als Schlüssel für die Trennung zwischen menschlichem und tierischem Leben?	12
Du Dreckschwein	13
Die Kuh frisst, das Menschenkind stirbt an Hunger	14
Mein ganz persönliches Fazit	16
Zahlen, Zahlen, Zahlen	17
Literaturhinweise	18

## Ethik

Was verstehen wir denn unter Ethik? Wer macht sich darüber eigentlich Gedanken? Die Philosophen? .... Ach so... Hat das denn überhaupt eine Bedeutung für unser heutiges Leben? Wer kennt heute noch die Philosophen und wen schert das, was die sich vor Jahren mal gedacht haben? Oder gibt es sie tatsächlich heute noch?

Ethik – die Lehre davon, wie wir leben, wie wir uns verhalten sollen.....

Wir haben doch genügend Gesetze, die genauestens vorgeben, was zu tun richtig und was falsch ist.

Was fehlt den Gesetzen, dass wir eine Ethik, eine Moral brauchen?

Und gilt diese Ethik nur für den Menschen oder auch für andere Lebewesen auf diesem Planeten? Oder gibt es dafür vielleicht wieder eine andere Ethik?

Es ist doch genau geregelt, wie ich mich anderen Menschen und auch deren Eigentum gegenüber gesetzesstreu zu verhalten habe.

Ich darf andere Menschen nicht misshandeln, nicht töten, auch und sogar nicht Tiere, wenn sie einem Mitmenschen *gehören*. Ich darf das Schwein des Nachbarn nicht misshandeln, so dass es als Wirtschaftsgut nicht mehr brauchbar ist.

Selbst der Transporteur der schlachtreifen Tiere muss genügend Sorgfalt walten lassen, damit die Tiere möglichst lebend am Schlachthof ankommen. (Wie paradox!) Das *Produkt* in einwandfreier Qualität!

Nehmen wir aber an, ich halte ein Schwein auf einem halben Quadratmeter Betonboden, gebe ihm kaum etwas wirklich gutes zu fressen, verwahre es ausschließlich im Stall ohne Licht und genug Luft, dann kümmert das niemanden, ob es dem Tier dabei gut geht oder nicht. Es ist quasi meine Privatsache. (Bis vielleicht der Tierschutz zufällig dahinter kommt. Und nach dem muss ich mich als der Halter dieses Schweins nicht einmal richten.)

Kümmert das dann die Philosophen und ist das dann ein Teil der Ethik? Nein? Ah, ich verstehe, es sind ja keine Menschen. Nur Tiere. Und die haben ja keine Seele.

Zumindest nicht für uns Christen. Und für Moslems? Glauben sie daran, dass Tiere eine Seele besitzen?

Im Koran heißt es: „Es sind, die Allah verflucht hat, denen er zürnt und aus denen er Affen, *Schweine* und Götzendiener gemacht hat. [...]“ Es heißt aber nicht, dass er denen die unsterbliche Seele genommen hat. Vielleicht ist das ja sogar der Grund, weshalb die Moslems kein Schweinefleisch essen sollen... Es sind Brüder und Schwestern....

Gibt es vielleicht sogar eine „angeborene“ Ethik, die dann in und durch uns wirksam wird, wenn wir nah bei unserer Natur, nah bei unseren Wurzeln sind?

So wie die gewesenen und noch seienden Naturvölker, die nur das von der Erde nehmen, das sie wirklich brauchen. Sie nehmen es auch nicht ungefragt. Sie bitten die Mutter Erde darum und sprechen mit dem Wild, das gejagt und getötet werden soll. Sie sind sich des Vorgangs sehr bewusst und erleben ihn sehr intensiv.

Wir sind von dem Tötungs-Vorgang mittlerweile komplett abgekoppelt, so dass uns dadurch vielleicht diese natürliche Ethik, dieses natürliche Empfinden abhanden gekommen ist.

Fest steht jedenfalls, dass die Indianer Nordamerikas keine Philosophen gebraucht haben. Zumindest ist davon nichts bekannt.

Aber die grundsätzliche Frage bleibt, trotz des sicher eher ethischen und vorbildlichen Verhaltens der Indianer:

*Darf* der Mensch Tiere für seine Ernährung (egal ob artgerecht oder qualvoll) halten, schlachten und essen? Ist es Recht das zu tun, oder Unrecht an der Natur?

Kann es eine Antwort geben?

## **Müldeponie Ozean und andere Auswirkungen auf die Umwelt**

Unsere Flüsse und Meere ersticken. Dank der zugeschissenen Wiesen und Weiden. Das Nitrat lässt den Sauerstoff, das Wachstum fehlen.

Mancher Tourist zückt entzückt seine Kamera, um das Meer der gelben Löwenzahnblüten für die Nachwelt zu erhalten und bedenkt nicht, dass der Löwenzahn – außer dem Sauerklee – fast das einzige Gewächs ist, dass aus diesen Böden überhaupt noch hervorgehen kann.

Ohne Gülle hätten wir einen unvorstellbar großen Schatz an Wiesenblumen, bis hin zu wilden Orchideen. Dort wo Wiesen vom Vieh und seinem Abfall verschont bleiben hat man eine Vorstellung davon. Welch ein hervorragendes Futter für *ein paar* gehaltene Rindviecher! Wildkräuter und Wildblumen! Welch Delikatessen!

- 60-70% der Belastung von Nord- und Ostsee stammt aus der Landwirtschaft, so wie sie heute betrieben wird.

- *Lufttransportierter* Stickstoff besteht zu über 60% aus Ammonium, wovon mehr als 90% aus den Rinder- und Schweinebestände stammen.

- Eine einzige Kuh entlässt ca. 36 Kg pro Jahr Stickstoff in die Luft, das ist doppelt soviel wie ein Auto ohne Katalysator.

- der Verbrauch von Kunstdüngern und Pestiziden für den Getreideanbau, als Ernährung für die Massentierhaltung, richtet an der Natur und den Menschen so viel Schaden an, wie die radioaktive Ausschüttung von ca. 72.500 Atombomben des Typs „Hiroshima“

## Was ist das eigentlich – Ernährung?

*Wir leben nicht, um zu essen, sondern wir essen, um zu leben* Sokrates

Wir brauchen Nahrung, damit wir Energie gewinnen. Ohne das sterben wir. Wir ernähren uns also, damit wir sein können. So die landläufige Meinung. (Mittlerweile gibt es Stimmen, die da sagen, der Mensch könne auch mit wesentlich weniger Essen auskommen, da die Energiequelle nicht allein in der Nahrung liegt.<sup>7</sup> Gabriel Cousens führt in seinem Buch Beispiele von Menschen an, die 150 oder weit über 300 Jahre gelebt haben (sollen)<sup>8</sup>.)

Fakt ist, dass wir es gar nicht wissen. Wir wissen nicht genau, was Ernährung ist, was alles voneinander abhängt, damit wir gesund bleiben und das Essen uns dazu verhilft. „Wir wissen bis heute nicht, welche Wirkung die eingenommenen Nahrungsmittel auf den Organismus hat, obwohl der Ernährungsprozess ebenso lang existiert wie der Mensch selbst.“<sup>7</sup>

Es ist unumstritten, dass wir nicht alles essen können, dass vieles für uns nicht nahrhaft ist. Auch wenn die Industrie der Lebensmittel es hergestellt und verpackt hat und wir es als solches irgendwo gekauft haben.

Da wir aber nicht sofort tot umfallen, es sogar Jahre dauern kann, bis ein deutlicher Mangel, oder eine Krankheit auftritt, bringen wir das nicht unbedingt in Zusammenhang. War oder ist das dann *doch* Ernährung? Immerhin leben wir auch (eine ganze Zeit lang) mit sogenanntem Junk Food.

Ernährung ist weit mehr, als reine Nahrungsaufnahme. Es ist Ritual, Sitte, Kultur. Kann „schlechtes“ Essen nahrhaft sein, wenn es im Kreise der Liebe genossen wird? Ist es dann wichtiger, dass Menschen beieinander sitzen und gemeinsam essen?

Kann mich etwas nähren, das in Qual gelebt, in Qual gestorben ist? Kann das *gute* Energie liefern?

Geschieht noch etwas anderes mit mir, außer, dass die Lebensmittel in erster Linie in Energie umgewandelt werden, wenn ich mich ernähre? Nimmt es Einfluss auf mein Verhalten, auf meinen Geist, meinen Charakter?

Vom Propheten Mohammed heißt es, er habe seinen Sohn wie folgt unterwiesen: „O Ali, enthalte dich für 40 aufeinander folgende Tage des Fleischessens. Denn wenn du 40 Tage hintereinander Fleisch isst, wird dein Herz so hart wie Stein werden, und du wirst kein Mitgefühl mehr haben. Deshalb lass davon ab, Fleisch zu essen.“<sup>3</sup>

Und aus dem Buddhismus heißt es in der Mahaparinirvana Sutra: „Der Fleischverzehr tötet den Keim des großen Mitgefühls mit allen Lebewesen.“

Haben die Religionsstifter etwas gewusst, das wir nicht mehr wissen? War ihnen klar, dass jede Nahrung auch Einfluss auf das Gemüt eines Menschen nimmt?

Nahrung ist nicht gleich Nahrung? Sowohl vom Gehalt aller Mineralien und Vitamine, als auch woher es stammt?

Was aber macht uns so geil auf das Schweinefleisch, auf den Hamburger, wieso schmeckt uns genau das so besonders gut, dass wir nicht davon lassen können?

Wer oder was führt uns unser Leben lang in Versuchung? Wer lässt auch das Schwein schuldig werden, dass wir dieses Fleisch so köstlich finden, obwohl es uns anatomisch am ähnlichsten ist? Was lässt uns vermuten, wir ernährten uns auf die richtige Art und Weise, denn wenn´s der Körper verlangt, ihn nährt, dann kann es doch nur ein rechter Impuls sein?

## **Braucht die Maschine Mensch tierisches Protein aus Fleisch?**

Nein. Braucht sie nicht, ganz und gar nicht.

Sonst gäbe es keinen lebenden Vegetarier. Die, mit Verlaub, meist gesünder und vitaler sind als ihre Fleischfressenden Artgenossen.

Selbst die Behauptung, die Maschine Mensch könne 8 von 20 Aminosäuren (kleinste Protein-Bausteine) nicht selbst herstellen, diese seien essentiell und müssten über die Nahrung aufgenommen werden, scheint nicht länger haltbar<sup>5</sup>.

Aber selbst wenn. Es ist nicht zwingend erforderlich durch tierische Nahrung. Im Grunde ist es fast egal, wie die Zusammenstellung der Nahrung ist, enthält sie für die Maschine Mensch alle notwendigen Fette, Kohlehydrate, Proteine, Vitamine, Mineralstoffe und Wasser. Viele Lebensmittel sind gegeneinander austauschbar. Allerdings gibt es durchaus ein wirtschaftliches Interesse, uns das anders verkaufen zu wollen.

Das pflanzliche Eiweiß sei weniger „wertvoll“, da das tierische dem menschlichen ähnlicher sei.

Wenn ich Besitzer einer Geflügel- oder Kälberfarm wäre, dann würde ich das auch sagen. Und wenn ich Politiker einer großen Partei kurz vor dem Wahlgang wäre und Großteile der „Fleischproduzierenden-Industrie“ mir das einhauchen würde, dann würde ich das auch sagen.

Wenn ein Mensch geboren wird, dann bekommt er – im Regelfall (?) – als erste Nahrung und vielleicht für Monate einzig die Muttermilch.

In dieser Zeit braucht das Neugeborene für seine körperliche und geistige Entwicklung relativ viel Eiweiß, und doch enthält die Muttermilch nur wenig davon. (1,2 g Protein / 100 g Muttermilch; 3,3 g Protein / 100 g Kuhmilch pasteurisiert)

Bis zum Erwachsenenalter nimmt dann der Bedarf an den oben erwähnten, *essentiellen* Aminosäuren stärker ab, als der Bedarf am Gesamt-Protein.

Paradoxerweise verhält es sich meist anders. Die Aufnahme von Protein, besonders tierischem, nimmt bis zu einem gewissen Alter stetig zu. (Und auch die damit verbundenen Eiweißspeicher-Krankheiten.)

Empfohlen sind 8-10% Eiweiß täglich, das sind 40-50 g bei einer Gesamtenergiezufuhr von 2.000 Kalorien. Ein Stück Schweine-Kotelett von 200 gr bringt ca. 40 gr Protein mit. Damit wäre der Gesamttagesbedarf schon gedeckt. Dann habe ich aber noch kein Stück Butter, keine Milch, keinen Quark oder Yoghurt, keinen Käse und keinen Aufschnitt zu mir genommen. Auch kein Müsli und auch keine Cornflakes. Das alles hat nämlich auch Protein, und gar nicht so wenig. (100 gr Quark haben ca. 10 gr Eiweiß. Das sind 2 Esslöffel.)

Wenn wir uns nicht gerade vegan ernähren, und selbst das soll ja gehen, sondern „nur“ vegetarisch, dann würden wir genug Proteine zu uns nehmen.

(Besser noch: wir würden viel Geld sparen, da es zu deutlich weniger Kranke durch erhöhte Eiweißspeicher gäbe.)

## **Tierhaltung – Tierschlachtung – Fleischfresser Mensch!**

„Wir Sioux fühlen uns mit dem Büffel verwandt. Er ist unser Bruder. Du wirst niemals die Natur verstehen und was sie für uns bedeutet, bevor du nicht begreifst, wie eng wir mit dem Büffel verbunden waren. [...] Der Büffel gab uns alles, was wir brauchten. Ohne ihn hätten wir nicht überleben können. [...] Der Name des größten aller Sioux war Tatanka Iyotake – Sitting Bull! Als ihr den Büffel ausgerottet habt, habt ihr auch den Indianer getötet. [...]“ *Lame Deer*

„Vergessen Sie, dass das Schwein ein Tier ist. Behandeln Sie es genauso wie eine Maschine in einer Fabrik. Gehen Sie beim Umgang mit den Schweinen wie beim Ölen eines Gerätes vor. Die Vermehrung der Schweine sollte wie ein Fließbandprozess betrachtet werden. Der Verkauf der Ware ist einfach nur das Handeln mit fertigen Gütern.“

*Hog Farm Management, Sept 1976*

Den Ammoniak, den die Schweine in den Mastbetrieben einatmen müssen, dort stehen bis zu 100.000 Tiere, frisst sich förmlich in ihre Lungen. Sie werden teilnahmslos und verweigern das Fressen. Die schlechte Luft ist also ein Problem in den Ställen. Da die Tiere niemals frische Luft atmen werden, gibt man ihnen Tetracyclin<sup>2</sup>.

Ihre Füße vertragen den Betonboden nicht, sie verkrüppeln meist, bekommen starke Schmerzen, Fehlhaltungen.

In der unnatürlichen Enge pervertiert ihr Verhalten, sie werden oft zu Kannibalen, oder sie drehen durch. Manches Tier stirbt in großer Panik. Sie drehen regelrecht durch.

Manche fressen sich gegenseitig den Schwanz ab, zernagen den Rücken dieser Opfer wenn's gelingt, dann werden diese bei lebendigem Leib von ihren Artgenossen aufgefressen.

„Zuchtexperten sind dabei, Schweine mit flachem Hinterteil, geradem Rücken, gleichmäßigen Zehen und anderen Merkmalen zu züchten, damit die Tiere sich noch bessern an die Fabrikbedingungen adaptieren können.“ *R. Carson*

Ende der 80er Jahr flimmerte eine Dokumentation über den Bildschirm, die der Auslöser dafür war, dass ich in der gleichen Nacht alles, aber auch wirklich alles aus meinem Haushalt verbannte, das Fleisch oder Tiererzeugnis war. Wie gelähmt, heulend wie ein Schlosshund, leerte ich das Eisfach, schmiss den Aufschnitt fort, Wurst, Schinken, mein heiß geliebtes und viel gegessenes Roastbeef. Sogar die Brühwürfel wanderten in den Müll.

Seit diesem Abend bis letztes Jahr habe ich kein Fleisch mehr gegessen. Nicht das kleinste Bisschen. Mit nichts war ich je so konsequent in meinem Leben, wie mit dem völligen Verzicht auf Fleisch. Ich verweigerte mich zu 100% als Konsument, dieser Industrie auch nur den kleinsten Pfennig zu geben.

Der Beitrag im ZDF handelte vom Akkord-Schlachten. Wie die armen Kreaturen aus den Anhängern gezerrt werden, meistens stürzen sie dabei, verletzen sich, brechen sich nicht selten ihre Vorderläufe, wie sie in Panik geraten, wie sie so laut brüllen

oder laut quieken in Todesangst, ihre Augen ganz weit aufgerissen, vielleicht ahnend was geschehen wird.

Im *Akkord* erhalten die Tiere den sog. Bolzenschuss, der sie aber nicht immer gleich tötet. So kann es geschehen, dass das Schwein, das man schon an den Haken gehängt hat, um es durch das heiße Bad zu ziehen, doch noch am Leben ist und bei lebendigem Leibe sozusagen verbrüht wird. Die Kehle wird ihnen bei lebendigem Leibe aufgeschnitten. An den Hinterbeinen in der Luft baumelnd werden sie auf vollautomatischen Fließbandanlagen durch Fabriken des Todes befördert. Die Ausarbeitung beginnt meist schon, während die Tiere zu Tode bluten. Mahlzeit!

Dieses Fleisch soll mir gute Energie liefern? So, als hätte dieses Tier auf einer Wiese leben dürfen und sei meinetwegen vom ortsansässigen Metzger geschlachtet worden?

Nein, Beweise gibt es sicher nicht. Nur die Vorstellung, dass das nicht sein kann. Nichts wäre vergleichbar auf der Welt, das keine kausalen Zusammenhänge hätte. „Solange der Mensch denkt, dass Tier nicht fühlen, müssen Tier jeden Tag, jede Stunde fühlen, dass Menschen nicht denken.“

Auf meinem Weg zu meiner Arbeit komme ich jeden Tag an sehr vielen Weiden vorbei, auf denen Milchkühe, kleinere Rinderherden oder auch nur Kälber stehen. Wenn Herden getrennt werden, dann stehen die Rinder oft Stunden, manchmal auch Tage noch immer an der Einzäunung und schauen zur anderen Weide hin. Manchmal hört man Kälber nach ihren Müttern rufen. Aber das ist wohl reiner Selbsterhaltungstrieb...

Einmal konnte ich eine Szene beobachten, die mir deutlich gemacht hat, dass Tiere „wissen“, ahnen, was geschieht.

Auf einer kleinen Wiese stehen zwei Kälber. Das eine braun, das andere schwarz-weiß gescheckt. Die beiden grasen Seite an Seite, seit sei dort stehen. Als zwei Männer sich ihnen nähern, sich über sie unterhalten, verändert sich ihr Verhalten. Geduckt, die Hälse aneinander geschmiegt, stehen sie ganz eng zusammen und ihre Augen sind angstvoll geweitet. (Wenn ich schreibe, „man kann es deutlich sehen“, dann stimmt das nicht, denn es bin *nur* ich, die es deutlich sieht.)

Ist dieses Verhalten aber auch nur Selbsterhaltung?? Woher sollen sie wissen, was da vor sich geht? Sie verstehen doch unsere Sprache nicht.

Warum haben sie nicht einfach weitergegrast?

## Worte der Propheten

Die Überlieferungen der großen Religionsstifter haben auf die Gesetzgebung, aber auch auf Moral und Ethik in den jeweiligen Ländern großen Einfluss gehabt. Die zehn Gebote haben nach wie vor Vorbildcharakter (selbst für Ungläubige) und für die Moslems gilt der Koran als Gesetzesbuch.

Aus der Bibel            1.Mose 1, 28ff

„Und Gott segnete sie und sprach zu ihnen: Seid fruchtbar und mehret euch und füllet die Erde und *machet sie euch untertan* und herrschet über die Fische im Meer und über die Vögel unter dem Himmel und über das Vieh und über alles Getier, das auf Erden kriecht.

Und Gott sprach: Sehet da, ich habe euch gegeben alle Pflanzen, die Samen bringen, auf der ganzen Erde, und alle Bäume mit Früchten, die Samen bringen *zu eurer Speise*.

Aber allen Tieren auf Erden und allen Vögeln unter dem Himmel und allem Gewürm, das auf Erden lebt, habe ich alles *grüne Kraut zur Nahrung* gegeben. Und so geschah es.“

Interessanterweise bedeutet(e) untertan machen im jüdischen Sinne eher Verantwortung tragen, bewahren, es ergaben sich aus dem Auftrag tatsächlich mehr Pflichten als Rechte.

Was ja auch bis ins letzte Jahrhundert durchaus gültig war. Erst durch die Industrialisierung begann das, was wir heute Ausbeutung der Natur nennen können.

Gott spricht hier auch zu den ersten Menschen, dass Früchte und Samen ihre Speise sein sollen. Von Tiere schlachten und essen ist zumindest in der Genesis noch nicht die Rede. Den Tieren gab er das grüne Kraut. Kein Getreide oder ähnliches.

Erst im dritten Buch Moses steht dann genau beschrieben, welche Tiere gegessen werden dürfen. Diese Vorschriften haben bis heute für die Juden Gültigkeit.

Es finden sich in jüdischen Schriften einige Hinweise darauf, dass Tiere durchaus achtsam zu behandeln seien:

- bevor der Jude sich zu Tische setzt soll er erst seine Tiere füttern.
- „Schlage nie ein Tier oder sei die Ursache für Schmerzen für irgendein Tier“<sup>6</sup>
- „Sei freundlich und barmherzig zu allen Geschöpfen des Höchsten...“<sup>6</sup>

Leider müssen viele Tiere unnötig leiden, da die Juden (und auch alle Moslems!) nach wie vor nur ausgeblutetes Fleisch essen, sich aber nicht mit den gültigen Praktiken in den entsprechenden Schlachthäusern auseinander setzen wollen. Tiere müssen für diese Tradition unendliches Leid auf sich nehmen. Bis zu 5 Minuten und länger hängen schwere Rinder an Eisenketten mit einem Hinterlauf aufgehängt, bis sie durch den Schnitt durch die Kehle erlöst werden. Diese Tiere, von Natur aus ruhig und sanft, geraten in eine unvorstellbare Panik. Und sie erleiden große Schmerzen. Man muss kein gläubiger Mensch sein, um sich vorstellen zu können, dass wenn es einen Schöpfergott gibt, er das mit Sicherheit nicht gewollt haben kann.

Albert Schweitzer konstatierte einmal in einer Predigt, die er 1908 in Straßburg hielt, dass in der Bibel nirgends ausdrücklich davon gesprochen wird, dass wir Menschen den Tieren gegenüber barmherzig sein sollen. Er (Gott) habe wohl keinen Anlass dazu gesehen, da es -zig Stellen im alten und im neuen Testament gibt, die von der Barmherzigkeit sprechen und wir davon ausgehen können, dass das Verhalten der Menschen auch immer gegenüber allen Kreaturen gemeint ist. Denn alle Kreatur ist von Gott erschaffen.

Aber es ist nun mal Fakt, dass das Christentum an der Frage grundsätzlich vorbei gegangen ist und nicht immer anerkennt, dass wahre Religion auch wahre Menschlichkeit ist.

Als ganz *unglücklich* empfinde ich es, dass die Evangelien des Neuen Testaments erst viele Jahre nach dem Tode Jesus´ von Nazareth niedergeschrieben wurde. Dem nicht genug, es soll vieles im Konzil von Nicäa, 325 n. Chr. aus den damaligen Schriften entfernt worden sein, da sich zuviel esoterisches Gedankengut darin befand.

Vielleicht war er ja doch Vegetarier, wie man vermutet, auch wenn das vielen Christen nicht gefallen würde.

Ein Vikar, den ich danach befragte, lächelte milde auf mich Unwissende herab und gab zu bedenken, dass Jesus an den Feiern seiner jüdischen Freunde sehr wohl teilgenommen habe, wo es ordentlich zu essen und zu trinken gab. (Ganz im Gegensatz zu Johannes dem Täufer, der asketisch gelebt haben soll.)

So will die Kirche ihn nun mal sehen, als Fleischesser, damit die Frage danach weiter außen vor bleiben kann.

Der gute Christ geht sonntags in die Messe und setzt sich anschließend an den Esstisch und macht sich weiter keine Gedanken darüber, wie dieses Fleisch zustande gekommen ist, das er sich gleich in den Mund schieben wird. Vielleicht hat er sogar ein gutes Gewissen, da er das Kalb selbst großgezogen hat und denkt, dabei habe er im Sinne des Tierschutzes alles richtig gemacht. Da das Kalb ja keine Gefühle hat, hat er es gut gefüttert und das wäre wohl das einzige, das wichtig sein könnte.

#### Aus dem Koran

Sure 2:173 Verboten hat er Euch nur den Genuss von natürlich Verendetem, Blut, Schweinefleisch und dem, worüber etwas anderes als Allah angerufen ist [...]

Sure 5:60 [...] Es sind, die Allah verflucht hat, denen er zürnt und aus denen er Affen, Schweine und Götzendiener gemacht hat. Diese befinden sich in einer noch schlimmeren Lage [...]

Sure 23:19 ff Dann haben wir damit für Euch Gärten mit Dattelpalmen und Beeren hervorgebracht; an ihnen habt ihr reichlich Früchte, und von ihnen esset Ihr. Und (wir haben) einen Baum (hervorgebracht), der aus dem Berge Sinai emporwächst; er gibt Öl und Würze für Euch Essenden. Und betrachtet das Vieh als *Lehre* für Euch. Wir geben Euch von dem zu trinken, was in ihren Leibern ist, und ihr habt von ihnen vielerlei Nutzen, und von ihnen esset Ihr.

Moslems essen Fleisch, wenn auch keines von Schweinen. Das sei, so hört man sie sagen, unrein im Sinne des Korans.

Ein Grund wird ganz sicher sein, dass Schweinefleisch viel zu schnell verdirbt und in der Hitze des Orients war das einfach lebensgefährlich. Trichinenschau kannte man zur Zeit des Propheten nicht.

Aber auch hier finden sich Stellen wie die aus der 23. Sure, dass davon gesprochen wird, Früchte zu essen.

Ich bin kein Koran-Kenner, habe das alles zum ersten Mal gelesen und es wird vielleicht Hunderte anders klingender Übersetzungen geben, ich aber interpretiere den Satz „Wir geben Euch von dem zu trinken, was in ihren Leibern ist, und ihr habt von ihnen vielerlei Nutzen, und von ihnen esset Ihr.“ in der Weise, dass von den Nutzen aus der Milch gesprochen wird. (Sollte diese Arbeit einmal ein koranfester Moslem lesen, bitte ich zu verzeihen, wenn das eine allzu naive Auslegung sein sollte.)

### Buddhismus, Hinduismus

Buddhisten sind Vegetarier. Fleisch von Tieren zu essen käme ihnen aufgrund ihres Glaubens an die Reinkarnation nicht in den Sinn. „Gewaltlosigkeit gegenüber allen Kreaturen“ ist Ahimsa, ein grundlegendes buddhistisches Gebot. Vielleicht sind sie deshalb so friedfertig....

Und Indien, das Land der Hindus ist Heimat der meisten Vegetarier weltweit, da im Hinduismus das Essen von Fleisch als grobe Verletzung der Lebensgesetze angesehen wird.

Mein Lieblingszitat von Gandhi: „Die Größe einer Nation kann man nicht daran ermessen, wie viel sie besitzt, sondern wie sie ihre Tiere behandelt!“

## Das „Sich-Seiner-Selbst-Bewußt-Sein“ als Schlüssel für die Trennung zwischen menschlichem und tierischem Leben?

Ein wissenschaftliches Experiment: Forscher setzen Tiere unterschiedlichster Ausprägung vor einen Spiegel und beobachten, wie sich das jeweilige Tier verhält. Es gibt Primaten, die ihr Spiegelbild für einen Widersacher halten und die beginnen laut schimpfend, mit allerlei Drohgebärden das vermeintlich fremde Tier anzugreifen, bzw. in die Flucht zu schlagen.

Das Resümee der Forscher: dieser Affe erkennt sich nicht, hat gar keine Vorstellung von sich selbst. Er ist sich seines Selbst nicht bewusst.

Anders dagegen verhält sich ein erwachsener Schimpanse. Der Schimpanse, dem man einen gelben Button ins Fell geklebt hat, erkennt, dass das *sein* Fell ist und beginnt den Button abzustreifen.

Das Resümee fällt hier natürlich ganz anders aus. Der Menschenaffe erkennt sich selbst im Spiegel, er hat eine Vorstellung seiner selbst.

(Interessanterweise gibt es auch Krähenarten, die mit dem Schnabel versuchen den gelben Button im Gefieder wieder loszuwerden, die sich also im Spiegel selbst erkennen....)

Ein Schwein, ein Schaf, eine Kuh, alle diese *niederen* Tierarten haben nach diesem Experiment keine Erkenntnis ihrer selbst. Also erleben sie sich nicht *bewusst*. Sie erlangen dieses Selbst-Bewusstsein auch nicht durch das Älterwerden, durch Reife.

Wir unterhielten uns einmal in kleiner Runde darüber wie viel Leid wir den Tieren denn antun „dürfen“. (Ich mit meinem mitleidigen Herz habe wenig Toleranz für jedwelche Art der Tierqual.)

Ein Bekannter, bekennender Fleischfresser, hörte sich die Schilderungen über Putenhaltung der modernen Art wohl an, meinte dann aber: „Ist den Tieren das denn überhaupt *bewusst*?“

In dem Moment konnte ich gar nichts erwidern, denn so von der Hand zu weisen schien mir der Gedanke ja auch irgendwie nicht. Fast ein wenig beruhigend, dass es so ist, so sein könnte....Kein Selbst-Bewusstsein bedeutet nicht fühlen?

Wochen später fiel mir wieder das Experiment der Forscher ein, die natürlich nicht nur Tiere, sondern auch Menschenkinder vor den Spiegel setzten.

Menschenkinder erkennen sich erst im Spiegel, wenn sie eine gewisse Reife, ein gewisses Alter erreicht haben. Das liegt bei gesunder Entwicklung bei ca. 1 ½ Jahren. Vorher betatschen auch sie nur den Spiegel, vielleicht um mit dem fremden Kind Kontakt aufzunehmen

Nehmen wir einmal an, dass es quasi vertretbar wäre ein Tier zu miss-handeln, da es ohnehin in unserem Sinne und nach unserem Verständnis kein Selbst-Bewusstsein, kein Fühlen hat, würde das denn auch bedeuten, dass es vertretbar wäre ein kleines Kind zu quälen, solange es noch ohne Selbst-Bewusstsein ist?

Oder hat das Empfinden von Leid gar nichts mit dem Spiegel-Experiment zu tun? Oder gilt das doch wieder nur für die Tiere, die ja unter uns stehen? Und ist dann wieder ethisch vertretbar...?

Leitet sich aber von dem Spiegel-Experiment das Recht für all diese Qualen ab, für diese Zwangsverhaftung von Abermillionen Tieren? Dass sie es ja nicht bewusst erleben...

Und nur weil diese Tiere sich in unserer Welt der *menschlich verständlichen Wahrnehmung* kein Selbst-Bewusstsein haben, heißt das ja noch lange nicht, dass es nicht auch eine andere Wahrnehmung im Kontext der Natur, der Erde geben kann....die wir vielleicht gar nicht spüren können....

Wir sind doch sehr begrenzt, was natürliche Wahrnehmung und nicht sichtbare Verbindungen angeht. Vielleicht sind wir da völlig auf dem Holzweg....

Aber ich hör sie schon am Stammtisch sich lautstark gegenseitig beweisend: „Ach, Schmarrn! Viecher sind´s und sonst nix! Die sin des gwöhnt, die kenne nix anders und das war scho immer so. Un wird auch so bleibn!“

## **Du Dreckschwein**

Einen Menschen als Schwein oder Sau zu bezeichnen, ist so ziemlich das übelste, was man zu jemandem sagen kann.

Wenn wir es richtig verstünden, wenn wir uns Zeit nehmen würden, das Wesen dieser Tiere zu verstehen, dann wäre es deutlich ein Kompliment.

Schweine sind ausgesprochen reinlich. Wenn man dem Schwein genügend Platz zur Verfügung stellt, dann geht es sozusagen auf Toilette, wenn es seine Notdurft zu verrichten hat. Ein Schwein würde unter normalen Umständen niemals dort urinieren, wo es sich sonst aufhält. Beide Bereiche sind – wie beim Menschen – streng voneinander getrennt.

Wer ist nun das Dreckschwein? Vielleicht doch eher der Mensch? Dem es einfällt, das Schwein gegen seine Natur zu zwingen?

Und noch so ein Gerücht: *Du dummes Schwein*

Pech gehabt. Das Schwein ist weit intelligenter als immer angenommen.

Es sticht viele andere Tiere (Pferde z.B.) aus. Schweine sind sehr empfindsam und Spaßliebende Tiere. Sie sind dem Menschen gegenüber weiterhin eher positiv gestimmt und freuen sich über jede Zuwendung.

Schweine erkennen Menschen wieder. Es sind eher die Besitzer der Mastbetriebe, die als dumm zu bezeichnen sind. Denn sie erkennen nicht das wahre Wesen dieser Tiere.

„Aber warum haben wir eine so auffällige Geringschätzung für ein Tier, das hochintelligent und voller Lebensfreude ist? Warum verachten wir eine Kreatur, die zu tiefen und anhaltenden Freundschaften mit Menschen<sup>1</sup>fähig ist? Zumindest einen Grund hierfür wissen wir. Das Schwein ist schuldig, Fleisch zu besitzen, das Menschen wohlschmeckend finden.“ *John Robbins*

## Die Kuh frisst, das Menschenkind stirbt an Hunger

Teilnahmslos liegt sie auf der Decke. Ihre glasigen Augen starren ins Leere.  
Die Fliegen, die sich auf ihrem Gesicht tummeln verscheucht sie schon lange nicht mehr. Auch spürt sie längst nicht mehr den Hunger.  
Sie hat keine Kraft, kann nicht mehr aufstehen. Und auch nicht herumtollen und spielen, wie das Millionen anderer Kinder auf der Welt tun.  
Sie wird Hungers sterben inmitten der Fülle.  
Sie liegt ganz in der Nähe vollreifer, üppiger und unvorstellbar großer Maniokfelder. Nur ein Teil dessen würde sie vor dem sicheren Tod bewahren und auch verhindern, dass weitere 60.000 Kinder ihres Landes auch in dem Jahr sterben müssen, weil es für sie nichts zu essen gibt.  
Ihre Eltern haben keinen Platz um selber etwas anzubauen, da die gerodeten Flächen allesamt für die Aasfresser in der ersten Welt gebraucht werden, bzw. für deren Schweinemast in Fabrikhallen.

Wir aus der ersten Welt verursachen immer weitere Rodungen in den armen Ländern, verdrängen weitestgehend einheimische Bauern, bauen Futtermittel für die Tiermast an und drehen uns um, damit wir das sterbende Mädchen auf seiner Matte nicht länger sehen müssen.

„Wir produzieren mehr als genug Nahrungsmittel für alle Menschen auf unserem Planeten, doch wir verteilen sie ungerecht, indem wir sie verschwenden, das heißt vor allem, indem wir sie an Schlachttiere verfüttern (oder tonnenweise ins Meer schütten, um die Preise stabil zu halten).“<sup>4</sup>

Amerika verfütterte noch Ende der 80er Jahre 80% der Maisernte und über 95% des Hafers an Schlachtvieh. Zu dieser Zeit hätte man von all dem für die Tiere angebauten Lebensmittel das Fünffache der Erdbevölkerung ernähren können! Weniger als 10% der Kalorienmenge, die wir mit Getreide etc. zur Verfügung hätten, erhalten wir, wenn wir auf dem Umweg das Tier verspeisen, welches damit gefüttert wurde. Eine unsägliche Verschwendung.

Trotz der Informationsflut vor allem über das Medium Fernsehen sind wir mehr als arm an den wirklich wichtigen Informationen. Die allerwenigsten Menschen werden diese Zusammenhänge überhaupt kennen. Die meisten Menschen in den westlichen Ländern denken, dass so viele Kinder und Säuglinge auf unserem Planeten sterben müssen, weil nicht genug zu essen da ist.

Wenn in Amerika der Fleischkonsum um nur 10% gesenkt würde, müsste kein Kind auf der Erde Hungers sterben.

Dazu kommt, dass auch die Entwicklungsländer mit hoher Sterblichkeitsrate gezüchtetes Fleisch lieber in die Industrienationen exportieren, weil sich damit viel Geld *verdienen* lässt, als es an die eigene Nation zu geben. Und das wenige, das im Land verbleibt steht nur einer sehr kleinen, von der Ausbeute reich gewordenen Minderheit zur Verfügung!

## Die Augen

Haben Sie einmal den Tieren in die Augen geschaut, wenn sie nicht so leben können, wie es ihrer Natur entspricht?

Haben Sie einmal das Leid in diesen Augen gesehen?

Das gilt für das Schwein, das man aus dem Transport-Hänger zum Schlachtplatz zerrt, ebenso für die Gans, die man so gestopft hat, dass sie vor Krankheit sterben wird, da ihre Leber sie vergiftet.

Tiere, die in Dunkelheit gehalten werden verändern sogar ihre Pupillen. Aus manchem natürlichen Knopfauge wird etwas wässrig rotes.

*Viele* Tierkinder sind „niedlich“, meist plüschiger als die Alten und haben bis zu einem gewissen Alter dunkle Knopfaugen.

Diese Augen sind so, damit eigene Artgenossen, aber auch Feinde wie der Mensch, einem Schutzinstinkt gehorchen und das Tierkind verschonen, beschützen.

Die Menschenkinder haben übrigens auch im Verhältnis zu Kopf und Körper große Augen. Aus dem gleichen Grund. Dass wie sie beschützen, wenn wir in ihre Augen sehen.

(Egal wer sich das nun ausgedacht hat, Evolution oder doch ein Schöpfer, es funktioniert nicht. Obwohl – durch die Evolution wird es nicht entstanden sein. Warum auch. Würde ja bedeuten, dass ganze Armeen an Tieren ausgestorben wären, weil sie von Artgenossen schon auf Kindesbeinen aufgefressen worden wären. Sehr unwahrscheinlich. Muss wohl doch der Schöpfer gewesen sein.)

Für viele Menschen gilt dieses Mit-Empfinden durchaus, vor allem für viele Kinder, die voller Begeisterung miterleben, wenn ein Ferkel oder ein Kälbchen zum ersten Mal den Stall verlässt und sehenswerte Freudentänze auf der Wiese vollführt. (Nur ein Instinkt? Das Jungtier *empfindet* nichts dabei?)

„Ach, wie niedlich, schau mal, wie süß die sind!“ Wenn man ihnen dann noch Namen gibt, dann kann es zu wahren Familienzerrwürfnissen kommen, wenn Oskar der Rammler auf einmal in der heißen Auflaufform auf dem Mittagstische steht. Spätestens dann haben wir das Tier aus dem Status der niederen Kreatur auf ein anderes Level gehoben.

Wieso geht uns das vielfach mit dem Erwachsenwerden verloren? Wieso haben viele Erwachsene dieses Mitgefühl, diesen Beschützerinstinkt nicht mehr? Was sehen Kinder in den Augen der Tiere? Eine große Ähnlichkeit? Oder stimmt es, dass der doch zunehmende Fleischkonsum im Laufe unserer Lebensjahre uns das Mitgefühl nimmt“

Nein, „Beweise“ in dem Sinn gibt es nicht, dass Tiere Schmerz empfinden, dass sie leiden. Bei Menschen ist das ab einem bestimmten Alter recht einfach, denn wir haben die Sprache, in der wir uns verständigen. Tiere kommunizieren auch miteinander, wie wir mittlerweile wissen, nur dass wir sie nicht verstehen.

Wenn Menschen uns sagen, dass sie leiden, dass sie Hilfe brauchen, dann hören wir die Worte, aber im Grunde wissen wir es auch so, denn ihre Körpersprache, Ihre Gesten, ihre Augen verraten es.

Aufgrund dieser Erfahrung erkennen wir selbst bei einem stummen Menschen, wenn er leidet. Auch bei diesem sehen wir es an seinen Gesten, aber ganz sicher auch in seinen Augen. Ohne, dass er zu uns spricht. Denn das ist gar nicht nötig.

Wieso wenden wir diese Erfahrung nicht auch bei den anderen stummen Kreaturen an? Wieso wollen wir das nicht in den Augen der für uns stummen, gequälten Tiere sehen? Es gibt keinen Unterschied.

## Mein ganz persönliches Fazit

Kein Mensch hat das Recht irgendeinem Geschöpf seine Freiheit zu nehmen, es zu zwingen, gegen seine Natur zu leben.

Wir haben nicht das Recht irgendein Tier zur Nahrung zu halten, zu schlachten.

Und wir brauchen´s auch nicht. Ab Werk brauchen wir kein Fleisch, haben weder den Magen, noch das Kauwerkzeug dazu. Wir haben keine Klauen, keine Reißzähne.

c d

Bis auf ein paar wenige Ausnahmen derer, die auch vor dem Quälen von Kindern und Säuglingen keinen Halt machen, da ihnen augenscheinlich irgendein Teilchen im Gehirn verloren gegangen ist, wissen wir *alle*, dass es Unrecht ist, was den Schlachttieren angetan wird. Wir fühlen es, wir sehen es in den Augen der gequälten Natur. Und es wird für uns Wissende keine Absolution geben, für niemanden.

Aber trotz dieses Wissens, trotz der vielen Bilder, die wir alle einmal gesehen haben, werden weiterhin Tiere widernatürlich leben und sterben müssen.....

Auch wenn es sich in den wissenschaftlichen Laboratorien nicht um Schlachtvieh im engeren Sinne handelt, so werden auch dort Tiere leidvoll geopfert. Bis es aber so weit ist, dass sie verenden oder getötet werden, weil der Tumor in ihnen gewachsen, die Therapie aber nicht geholfen hat, werden vielen von ihnen die Stimmbänder durchtrennt, da die dort Beschäftigten das Geheul, Gekreische und Gewinsele der geschundenen Kreaturen nicht mehr hören können.

Das zeigt mir zweierlei: so abgestumpft ist der Mensch eben doch nicht, dass es ihm so ganz egal ist, was da geschieht und zum anderen, dass es den Tieren sehr wohl schlecht gehen muss, denn aus welchem Grund sollten sie heulen und winseln? Weil es ihnen wohl ist? Wie sollen sie sich denn sonst bemerkbar machen?

c d

Es ist großes Unrecht, dass Kinder sterben müssen, nur weil wir nicht aufhören können, zumindest zu viel Fleisch zu essen. Massenproduktion sollte ein Wort im Zusammenhang mit Kunststoffteilchen sein, sicher aber nicht in Zusammenhang mit fühlenden Lebewesen. Auch das Wort Fleischproduktion ist widersinnig. Es ist eine irrige Annahme, dass der Mensch Fleisch produzieren kann. Ohne Befruchtung und Entstehung aufgrund angelegter Gene entsteht da gar nichts. Und das ist ganz alleine Sache der Natur, Sache Gottes, wenn man an einen Schöpfer glaubt.

c d

Es ist ein großes Unrecht Tierkinder von ihren Müttern zu trennen, sie in dunklen Ställen zu halten und mittels Gummippel und Milchkanne zu ernähren.

Tierkinder zu töten halte ich für ausgesprochen feige.

c d

Es ist ein großes Unrecht Haie zu fangen, ihnen bei lebendigem Leib die Flossen abzuschneiden und sie dann wieder ins Meer zu werfen, wo sie unvorstellbar elendiglich verrecken, nur weil irgendwo auf der Welt irgend ein *Mensch* Haufischflossensuppe essen muss. Für mich war das mit das grausamste, das ich bisher gesehen habe!

Zumal die Haie an erster Stelle der Nahrungskette stehen und niemand absehen kann, was es bedeutet, wenn es sie nicht mehr gibt, sie ausgerottet wurden.

c d

Mein für jetzt letzter Gedanke zu meinem Thema:

Und sollte es doch so sein, dass sich die Menschen trotz aller gesundheitlichen Gefahren und aller ethischen Einwände weiterhin von Fleisch ernähren, auf diesen „Genuss“ nicht verzichten wollen, dann sollten sie ihr Geld wenigstens der Massentierhaltung entziehen und die Biobauern unterstützen.

**Für ihre Gesundheit, für das Leben der Tiere, für den Schutz unseres Planeten.**

## Zahlen, Zahlen, Zahlen

Im Jahr 2008 *leben* in Deutschland (alles ca. Angaben)

13 MILLIONEN Rinder, 27 MILLIONEN Schweine, 50 MILLIONEN Legehennen

54 MILLIONEN Masthühner, 10 MILLIONEN Puten, 2,6 MILLIONEN Enten

400.000 Gänse, 22 MILLIONEN Kaninchen, 3 MILLIONEN Schafe

160.000 Ziegen

ungenannte MILLIONEN an Versuchstieren

**Tagtäglich** müssen ca. 100.000 Schlachttiere (Schweine und Rinder) ihr Leben lassen.

Jährlich kommen 300.000 bis 400.000 Schweine tot am Schlachthof an, werden dann zu Tiermehl verarbeitet, das dann ihren Artgenossen vorgesetzt wird.

Ein Masthähnchen erhält 5 Wochen Lebenszeit.

500 Geflügeltiere werden **pro Minute – Tag und Nacht!** – in Deutschland geschlachtet!

Jährlich werden ca. 170.000 Lämmer von Frankreich nach Spanien und 105.000 Lämmer von Spanien nach Frankreich transportiert.

Ca. 3 MILLIONEN Tiere **sterben während der Mast.**

Im Jahr 2006 wurden über 2,5 MILLIONEN Wirbeltiere für Versuche und andere wissenschaftliche Zwecke *verwendet*. Ein Anstieg um 4,5% im Gegensatz zu 2005.

Zur Erzeugung von 1 kg Weizen wird ca. 60 L, zur Erzeugung von 1 kg Fleisch ca. 2.000 – 15.000 L Wasser benötigt

**Sekündlich** produzieren alle Masttiere weltweit 100.000 TONNEN Exkreme.

Gemessen an der Welternte wird 49% vom gesamten Getreide an Masttiere verfüttert.

Alle **2 bis 3 Sekunden** stirbt ein Kind irgendwo auf der Welt an Unterernährung.

Die Bevölkerung der USA hat eine der niedrigsten Lebenserwartungen unter den Industrienationen.

Mediziner empfehlen 80-100 gr Eiweiß und Fette und 400-500 gr Kohlehydrate täglich zu sich zu nehmen. Stimmt das, dann müsste ein Vegetarier 10-20 KILOGRAMM Gemüse, Obst und Kräuter essen. Er müsste den ganzen Tag über kauen, sonst würde er das Pensum nicht schaffen.

1966: **keine** auf dem gesamten Markt der in USA erhältlichen Milch ist frei von Pestizidrückständen.

(Nur damit klar wird, dass Gesundheit der Normalzustand der Natur ist: Gorillas wiegen in der freien Natur ca. 140 Kg, im Zoo werden sie mit bis zu 320 Kg stark übergewichtig und haben damit alle (Zivilisations-) Krankheitsrisiken, die ein übergewichtiger Mensch auch hat.)

## Literaturhinweise

John Robbins „Ernährung für ein neues Jahrtausend“  
Christian Opitz „Ernährung für Mensch und Erde“  
Eugen Drewermann „Über die Unsterblichkeit der Tiere“  
DTV-Atlas „Ernährung“  
Die Bibel  
Der Koran  
Helmut Kaplan „Die Ethische Weltformel“  
„Freundschaft mit der Erde – der indianische Weg“  
Risi / Zürrer „Vegetarisch leben“  
Galina Schatalova „Wir fressen uns zu Tode“  
Gabriel Cousens „Ganzheitliche Ernährung und ihre spirituelle Dimension“

- 1 Albert Schweitzer „Ehrfurcht vor den Tieren“
- 2 Tetracyclin ist ein hochwirksames Anti-biotikum (anti = gegen, bios = Leben)
- 3 autoritative Überlieferungen (Hadith)
- 4 aus „Vegetarisch leben“
- 5 Experimentelle Reihe von Alexander Ugolev (russ. Ernährungswissenschaftler, 1926-1991, Mitglied der Akademie der Wissenschaften) und Kollegen
- 6 Sefer Chasidim (Buch der Frommen, mittelalterliche Schrift)
- 7 Galina Schatalova „Wir fressen uns zu Tode“
- 8 „Ganzheitliche Ernährung und ihre spirituelle Dimension

Begegnen sich zwei Planeten. Der eine hat überall Beulen und Schrunden, ist arg mitgenommen, blau und grün überall, die Nase läuft, die Augen triefen, aus den Ohren qualmt es, kurz, der arme ist ganz übel dran. Fragt ihn der andere, recht fidel wirkende Planet: „Was ist mit dir?“ Sagt der kranke Planet: „Ach, ich habe Homo sapiens!“ Grinst der gesunde Planet: „Mach Dir nichts draus, das geht vorbei!“