

Perfektionismus beim ethisch korrekten Einkaufen

Beitrag von „Huepferli“ vom 3. November 2018 22:22

Schade, dass der Thread, in dem ich eigentlich um Hilfestellung bat, um besser mit ständiger Selbstverurteilung, klarzukommen, zu einem veganen Missionsthread wurde (Danke aber an die ersten paar Posts, die mir definitiv weitergeholfen haben!). Eigentlich hätte ich vorgeschlagen, das Thema "vegan - ja/nein" separat zu diskutieren, aber dazu ist es jetzt glaube ich schon zu weit fortgeschritten und dann geb ich hier eben auch noch meinen Senf dazu

- zu den Flugreisen:

Zitat von tibo

Mit einem Vierstundenflug ist mein ökologischer Fußabdruck trotz meiner veganen Lebensweise für das Jahr dann nur noch durchschnittlich. Ich könnte also 20 Stunden (fünf Jahre vegane Lebensweise) um die Welt fliegen und wäre wieder auf dem Niveau von Miss Jones, um es auch mal etwas polemisch zu formulieren

Nein, könntest du nicht. Jemand, der zweieinhalb Jahre lang Fleisch (Geflügel) isst (160 Kilo (oder ein Jahr lang bzw. ca.60kg Rindfleisch) verdrückt, hat laut <https://www.bento.de/nachhaltigkeit...00-000000152300> immer noch eine bessere Ökobilanz als dein Vierstundenflug. Eine Abfrage des CO2-Rechners des Umweltbundesamts (http://uba.co2-rechner.de/de_DE/) ergibt ähnliche Werte. Von daher sind ein gelegentlicher Burger oder Wurst Peanuts. Und ja, ich kenne auch die Werte aus "Cowspiracy", der von Veganern gehypten Doku. Hier wird erzählt, dass die Erzeugung tierischer Produkte weltweit mehr CO2 verursacht als der ganze Verkehrssektor. Was dabei allerdings nicht beachtet wird: jeder Mensch isst (und die aller-allermeisten eben nicht vegan), aber nur die Reichen, die es sich leisten können, steigen in ein Flugzeug -wovon die meisten in bevölkerungsreichen Staaten wie Indien etc. ausgenommen sind.

Zu den Punkten, dass vegan so gesund sei: ja, im Gegensatz zur DGE, die dringend von einer veganen Ernährung bei Kindern abrät, "erlaubt" die ADA es - wenn supplementiert wird. Du hast bei deinem obigen Zitat isoliert zitiert - der letzte Satz der Empfehlung lautet "Vegans **need** reliable sources of vitamin B-12, **such as fortified foods or supplements.**" (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27886704>). Ich behaupte jetzt mal, dass man fast jede Ernährung mit nur ausreichend Supplementen durchziehen kann. Kritische Punkte sind allerdings nicht nur die bereits genannten Stoffe, sondern auch das nur unzureichende Omega3:Omega6-Verhältnis bei pflanzlicher Ernährung oder sogar Vitamin A, das eben nicht alle Menschen aus Betacarotin selbst herstellen können.

Ich persönlich war auch anderthalb Jahre lang unglaublich euphorisch, was die vegane Lebensweise anging - habe in der Mensa Unterschriften dafür gesammelt, quer durch die Stadt Broschüren der Albert-Schweizer-Stiftung, habe in der Fußgängerzone Antipelzflyer verteilt (das würde ich immer noch machen 😊) und habe (das tut mir heute sehr leid 😞) schlimmer als die Zeugen Jehovas alle Verwandten, Freunde, Bekannte und Haustiere versucht zu missionieren, ob sie es hören wollten oder nicht. Es machte alles Sinn für mich. Dann habe ich aber immer mehr gemerkt, dass mir RICHTIG etwas fehlte. Ich lag abends vorm Einschlafen im Bett, hatte keinen Hunger, aber unbändige Lust auf Hähnchen. Sowas kam öfter, dieser krasse Heißhunger auf Fleisch oder auch Eier, was ich vorher NIE, NEVER, irgendwie gekannt hatte! Was ich irgendwann als Hinweis meines Körpers deutete.

Vegan mag für ein paar Jahre gut funktionieren, es gab aber schon einige, die komplett von der Lebensweise überzeugt waren und irgendwann gesundheitlich dafür büßen mussten.

Hier nur ein paar interessante Links dazu:

- <https://www.youtube.com/watch?v=uFm2QLLuh6I&t=282s> (Lierre Keith, die sich 20 Jahre lang vegan ernährte, sich ihre Gesundheit damit ruinierte und sich auf dem Feld meiner Meinung nach seeehr gut auskennt.)

- Tasha <http://letthemeatmeat.com/post/314154224...-ex-vegan-tasha> und <https://www.curezone.org/forums/am.asp?i=1728051>

- Alexandra Jamieson, manchen noch bekannt als die "vegane Freundin" aus der Doku Supersize Me: <https://alexandrajamieson.com/im-not-vegan-anymore/> (die übrigens auch den Aspekt "Compassion"/Mitgefühl auch UNTEREINANDER anspricht, der vielen Veganern meiner Meinung nach abhanden gekommen ist)

um nur ein paar wenige zu nennen.

Was von den Veganern ebenfalls gerne zitiert wird, ist dass wir Menschen von Natur aus ja reine Pflanzenfresser seien. Da denke ich mir, vergleicht nur mal die Darmlängen von Pflanzen-, Alles- und Fleischfressern. Auch dass Schimpansen, unsere genetisch nächsten Verwandten, auf die Jagd gehen, gab mir damals auch zu denken...

Und nicht zuletzt finde ich den Spruch "ich esse vegan, weil ich KEIN Tier auf dem Gewissen haben will" leicht ironisch. Um sich vegan zu ernähren, musste erst einmal Landwirtschaft entstehen. Um einen Acker zu erhalten, musste erst einmal Wald/Wiese gerodet werden, der Boden bearbeitet werden, sämtliche dort eigentlich heimischen Pflanzen und Tiere entfernt oder getötet werden... da würde ich behaupten, wäre Fleisch von Wild fast umweltverträglicher. Die Diskussion ist ausufernd, ja - ich meine nur, dass so ein schwarz-weiß-Denken "vegan gut, Fleisch böse" der falsche Weg ist.