

# Irrtümer über gesunde Ernährung und Tierschutz

Jochen Luczak, Susanne Kütke  
für



DIE GRÜNEN

# 1. „Biolebensmittel sind für die meisten Menschen zu teuer!“

Günstige Biolebensmittel sind oft preiswerter als konventionelle Markenprodukte.

Produkte aus biologischem oder fairem Anbau dürfen aber auch teurer sein, denn ...



- Man ermöglicht, dass die Produzenten faire Löhne erhalten, ganz gleich ob es sich um den Kaffeebauern in Guatemala (Fairtrade) oder den Spargelanbauer aus der eigenen Region handelt
- Man investiert den Mehrpreis in eine weniger energieintensive, umweltschonendere Produktion
- Man investiert in seine Gesundheit

## 2. „Wer körperlich arbeitet, braucht viel Fleisch!“

Wer Sport treibt oder körperlich arbeitet, benötigt Energie! Und die steckt vornehmlich in Kohlehydraten. In der Literatur zum Thema Sporternährung wird eine vegetarische Ernährung empfohlen und deutlich darauf hingewiesen, dass der größte Anteil der Energie aus Kohlehydraten stammen sollte.

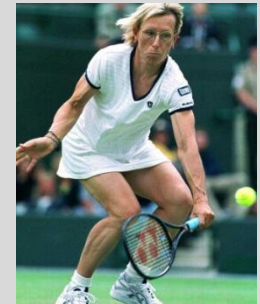
Proteine lassen sich ausreichend aus pflanzlichen Lebensmitteln

wie Getreide, Hülsenfrüchten und aus tierischen Lebensmitteln wie Milch, Milchprodukte und Eiern aufnehmen.

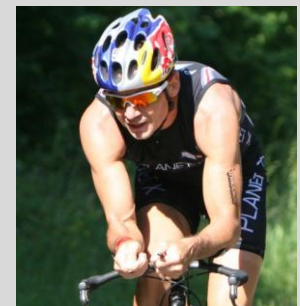
Fleisch hat den Nachteil, dass es nicht nur eiweißreich ist, sondern oft auch von Fett (gesättigte Fettsäuren) begleitet ist.



Carl Lewis



Martina Navratilova



Thomas Hellriegel



**Vegetarier im Spitzensport**

### **3. „Mit biologischen Lebensmitteln kann man kein wirklich leckeres Essen zubereiten!“**

Wirklich leckeres Essen verlangt sehr gute Zutaten, ganz gleich ob es sich um ein gutes, gereiftes Stück Fleisch oder um geschmackvolles Gemüse handelt. Sehr gute genussvolle Zutaten werden "gut, sauber und fair" angebaut. Diese Kriterien werden durch biologische Lebensmittel garantiert. Die wachsende Nachfrage nach Bio- Fairtrade- und regionalen Produkten zeigt, dass nicht nur der kulinarische Genuss und die Zubereitung unseres Essens, sondern auch die Herkunft und die Herstellung unserer Lebensmittel unsere Kultur widerspiegelt.



# 4. „Lebensmittel ohne Konservierungsstoffe werden schnell ungenießbar!“

Bei unseren heutigen Lagerungsmöglichkeiten und -methoden ist es nicht nötig, Lebensmittel mit Konservierungsmitteln zu behandeln. Abgesehen davon sollte es für den Verbraucher beruhigender sein, zu sehen, dass sich ein Lebensmittel verändert und selbst erkennen zu können, wann ein Lebensmittel verdorben oder ungenießbar ist (siehe Gammelfleischskandal, etc.).

Viele Konservierungsmittel (E200-E297), die Lebensmittel länger genießbar bzw. haltbar machen, haben z.T. beträchtliche Nebenwirkungen.



# 5. „Fleisch wird seit Jahrtausenden von Menschen verzehrt. Das ist überlebenswichtig!“

Biologisch gehört der Mensch zu den Omnivoren, das heißt er kann sich sowohl von tierischer als von pflanzlicher Kost ernähren.

Da es lange Zeit keine geeigneten Lagerungs- und Konservierungsmöglichkeiten und auch nicht in jedem Jahr ausreichende Ernten gab, war die Möglichkeit, sich auch von Fleisch zu ernähren, tatsächlich einmal überlebenswichtig.

Diese Zeiten sind allerdings heute völlig überholt. Wir können heute jederzeit aus einem übergroßen Angebot von Lebensmitteln auswählen und können uns entweder ganz fleischlos oder mit seltenen, kleinen Portionen Fleisch ausgewogen, gesund und genussvoll ernähren.



## 6. „Ohne Massentierhaltung können nicht ausreichend Lebensmittel bezahlbar angeboten werden!“



Dies bedeutet, die Deutschen essen 3-6x mehr Fleisch als gut für die Gesundheit wäre. Wären wir bereit, die Menge entsprechend zu reduzieren, könnte bei gleichen Ausgaben die benötigte Fleischmenge ökologisch produziert werden.

# **7. „Fertigprodukte sind haltbarer und besser kontrolliert als Lebensmittel von Märkten.“**

Fertigprodukte haben den Vorteil, dass sie schnell zubereitet bzw. "verzehrfertig" sind.

Um allerdings die längere Haltbarkeit von Fertiggerichten zu gewährleisten, sind in den Produkten Zusatzstoffe wie Farbstoffe, Antioxidantien, Emulgatoren, Säuren, Glutamat, etc. enthalten, deren gesundheitliche Folgen für den Konsumenten prekär sind.



# 8. „Die moderne Art der Fleischproduktion ist hygienischer als auf kleinen Höfen!“

Strikte Hygiene ist zwar Bestandteil der Haltungsvorschriften für Tiere, die zur Lebensmittelerzeugung gehalten werden, aber in der Realität sind gerade Mast-



anlagen, wo Tiere auf so engem Raum eingepfercht sind, ihr kurzes Leben lang in ihren eigenen Exkrementen stehen, liegen und essen, Brutstätten für Keime.

## 9. „Kontrollierende Tierärzte garantieren eine Schlachtung ohne Schmerzen.“

In der Massentierhaltung ist Schlachten ein Akkordjob. Die Stecher haben pro Tier zwei Sekunden Zeit, die Halsschlagader zu treffen. Das führt dazu, *„dass das ordnungsgemäße Betäuben und Ausbluten der Tiere nicht gewährleistet werden kann.“*

(Untersuchungen zufolge werden in Deutschland jährlich 560000 Schweine qualvoll und bei vollem Bewusstsein im heißen Wasserbad verbrüht.)

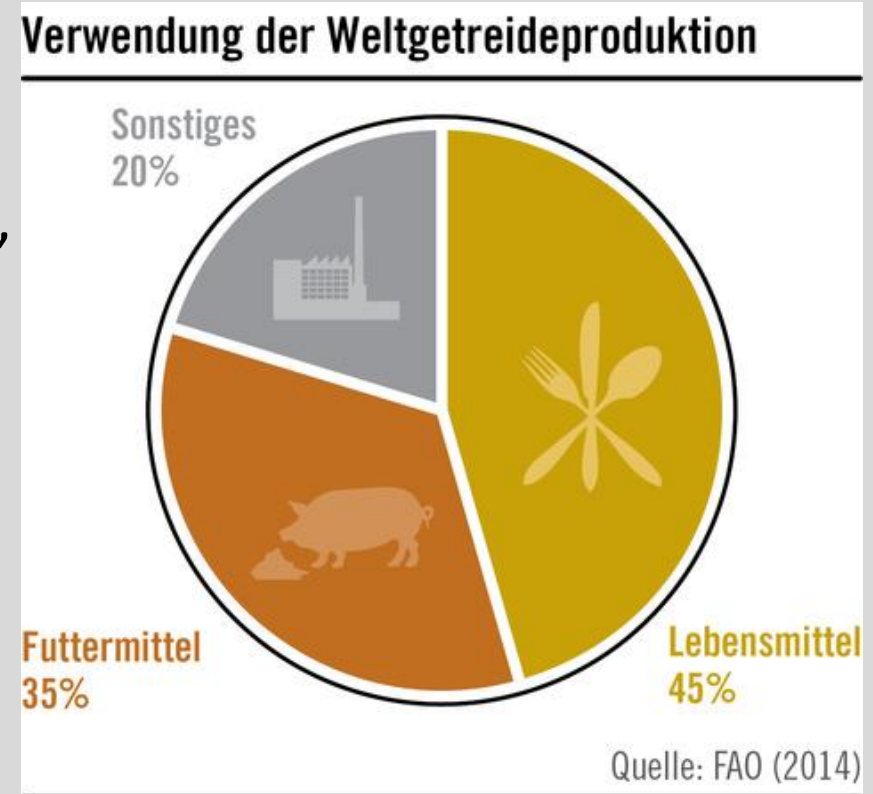
# **10. „Weil Schlachttiere durch Antibiotika vor Krankheiten geschützt werden, können die Menschen sich sicherer durch Fleisch ernähren!“**

Antibiotika werden auch bei gesunden Tieren zur Prävention und zur besseren Futtermittelverwertung, also zur schnellen Steigerung der Gewichtszunahme eingesetzt.

Durch die Massenmedikation bilden viele Keime Resistenzen, die über den Verzehr oder bei der Verarbeitung von infizierten Lebensmitteln auf den Menschen übertragen werden. Laut einer Studie konnte bei konventionell gehaltenen Schweinen bei 92% des Bestandes MRSA nachgewiesen werden, wohingegen es bei ökologisch gehaltenen Schweinen nur 26% des Bestandes waren.

# 11. „Ohne Überschuss an Lebensmitteln bei uns hungert die Dritte Welt!“

Fleisch ist der größte Verschwender von Lebensmitteln, da unglaubliche Mengen Getreide, Soja und Mais als Futtermittel eingesetzt werden, und nicht direkt als Menschennahrung genutzt werden. So werden Ressourcen wie Land und Wasser in armen Ländern (z.B. Lateinamerika) vergeudet, um Futtermittel für die Tiere anzubauen.



## 12. „Für eine gesunde Ernährung ist Mineralwasser besser geeignet als Leitungswasser!“

Leitungswasser ist eine echte Alternative zu stillem Mineralwasser. Es ist wesentlich günstiger und es ist bundesweit eines der am besten kontrollierten Lebensmittel, so gelten bei Leitungswasser beispielsweise strengere Grenzwerte für Pestizide und Uran.

Zusätzlich entfällt der energieaufwendige Transport von Glas- und Kunststoffflaschen, da wir alle eine Wasserleitung im Haus haben. So können wir uns gleichzeitig vor Gesundheitsgefahren durch austretende Weichmacher wie Bisphenol A (eine hormonähnliche Substanz, die zu Unfruchtbarkeit führt) schützen.

# 13. „Regionale und saisonale Menüs in Kantinen erfordern so großen Aufwand, dass sie nicht kostendeckend sein können!“

In Rheinland-Pfalz gibt es bereits das erfolgreiche Projekt: „Regional und Bio – Wir bitten zu Tisch“. Das Projekt sorgt dafür, dass Betriebe ihre Mitarbeiter in Kantinen gesund und ausgewogen ernähren können und zusätzlich die heimische Landwirtschaft gestärkt wird, da in Kantinen und Mensen große Mengen an regionalen Produkten verarbeitet werden.



# 14. „Auch im Biosegment gibt es ,schwarze Schafe‘, die schlechte Qualität zu überteuerten Preisen anbieten!“

Es gibt in jeder Branche „schwarze Schafe“ ..., aber nur wenn man den richtigen, also einen realistischen Preis für ein Produkt zahlt, gibt man dem Erzeuger die Chance ein qualitativ hochwertiges Produkt herzustellen.

