

# Warum Veggie?

PETA informiert zusammen mit dem Arzt Dr. Ernst Walter Henrich über die gesündeste Ernährung und ihre Auswirkungen auf Klima- und Umweltschutz, Tier- und Menschenrechte



Jeder Mensch entscheidet jeden Tag an der Ladentheke, ob er durch den Kauf tierlicher Produkte den Auftrag für Leid und Tod von Tieren erteilen möchte.



## **Was ist eine vegane Ernährung?**

Die vegane Ernährung enthält keinerlei tierliche Bestandteile wie Fleisch, Milch, Milchprodukte, Käse, Eier, Fisch oder Honig. Sie ist die gesündeste Ernährung und das Beste für Umwelt, Klima, Tiere und Menschen, sofern sie richtig abwechslungsreich durchgeführt und auf eine ausreichende Vitamin-B12-Zufuhr geachtet wird.

## **Warum ist sie die gesündeste Ernährung?**

Die gesundheitlichen Schäden durch Fleisch und tierliche Fette sind durch viele wissenschaftliche Studien bekannt. Ebenso die gesundheitlichen Folgen von Milch und Käse mit ihrem hohen Gehalt an gesättigten tierlichen Fetten. Laut der Amerikanischen Gesellschaft für Ernährung (ADA) sind vegetarische Ernährungsformen, einschliesslich veganer Ernährung – sofern richtig durchgeführt –, gesund und nahrhaft für Erwachsene, Kleinkinder, Kinder und Heranwachsende. Sie beugt sogar Krankheiten wie Herz-Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, Krebs, Übergewicht und Diabetes vor.

## **Was heisst richtig durchgeföhrt?**

Beispielsweise nur Pommes Frites zu essen ist zwar vegan, aber nicht gesund! Das heisst, nur Fleisch, Milch, Käse, Eier und Fisch wegzulassen ist nicht automatisch gesund. Eine falsch zusammengestellte, nicht abwechslungsreiche vegane Ernährung ist genauso ungesund wie jede andere einseitige Ernährung auch. Auf Seite 12 findest du dazu weitere wichtige Informationen.

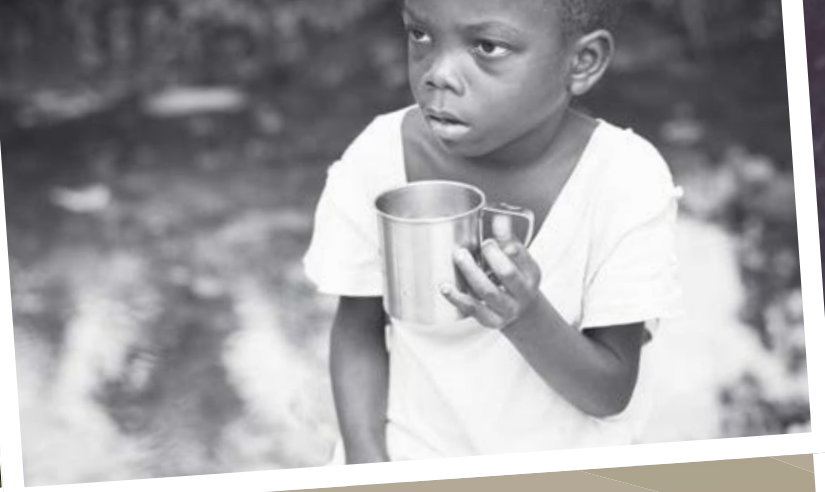
Auf eine genügende Zufuhr von Vitamin B12 ist auf jeden Fall zu achten. Auf Seite 14 findest du eine Nährwerttabelle.

## **Warum ernähren sich dann nicht alle Menschen vegan?**

Viele Menschen glauben an die Lügen aus der Werbung: Dass Fleisch, Milch und Milchprodukte gesunde Lebensmittel seien. Vielleicht auch deshalb, weil die Fleisch- und Tierindustrie sehr viel Geld ausgibt, um diesem Märchen Glaubwürdigkeit zu verleihen. Leider wird manchmal über vegane Ernährung fälschlicherweise berichtet, dass sie ungesund und langweilig sei.

Wer gegen vegane Ernährung ist, weiss zu wenig darüber oder er verdient an tierlichen Produkten!





# Veggie - für Menschenrechte

Weltweit hungern über 1 Milliarde Menschen

Täglich sterben bis zu 43.000 Kinder an Hunger, während ca. 50 % der weltweiten Getreideernte und ca. 90 % der weltweiten Sojaernte an die „Nutztiere“ der Fleisch- und Milchindustrie verfüttert werden. Verrückt, oder?

Sogar in der „Dritten Welt“ werden pflanzliche Futtermittel produziert. Diese Futtermittel werden in die reichen Länder exportiert, um dort die „Nutztiere“ zu mästen, während in den armen Ländern Kinder und Erwachsene an Hunger sterben.

An dem folgenden Beispiel könnt ihr sehen, wie verschwenderisch diese Erzeugung von tierlichen Nahrungsmitteln ist: Um nur 1 kg Fleisch zu erzeugen, werden je nach Tierart bis zu 16 kg pflanzlicher Nahrung verfüttert und 10.000 bis 20.000 Liter Wasser verbraucht.

So kam es beispielsweise 1984 nicht deshalb zu einer Hungersnot in Äthiopien, weil die dortige Landwirtschaft keine Nahrungsmittel produziert hat, sondern weil diese Nahrungsmittel nach Europa gebracht und dort an „Nutztiere“ verfüttert wurden. Während dieser Hungerkrise starben zehntausende Menschen, während das Getreide aus Äthiopien in Europa an Hühner, Schweine und Kühe verfüttert wurde.

In Guatemala (Mittelamerika) sind etwa 75 % der Kinder unter 5 Jahren unterernährt. Trotzdem werden dort jährlich über 17.000 Tonnen Fleisch für den Export in die USA produziert. Für die Mästung dieser Tiere sind gigantische Mengen an Getreide und Soja notwendig, die den hungernden Kindern nicht zur Verfügung stehen.



Anstatt die Hungernden der Welt zu ernähren, nehmen wir ihnen die Nahrung, um damit die gequälten Tiere in der Massentierhaltung zu mästen. Der Schweizer Jean Ziegler, UN-Sonderberichterstatter für das Menschenrecht auf Nahrung, schrieb: „Die Weltlandwirtschaft könnte ohne Probleme 12 Milliarden Menschen ernähren. Das heisst, ein Kind, das heute an Hunger stirbt, wird ermordet.“

Verärgert über die Politik und die Fleischindustrie? Gut so! Aber letztlich kommt es auf dich an. Denn du selbst entscheidest, ob du dich durch den Kauf und das Essen von Fleisch- und Milchprodukten an all dem beteiligst.



7.000 l  
Wasser



6.000 g  
Getreide



300 g  
Fleisch



# Veggie - aus Verantwortung

Warum gelten unsere ethischen Wertmassstäbe für Menschen – nicht aber für Tiere?

Momentan gilt es als völlig normal und moralisch zulässig, Tiere zum Nutzen des Menschen auszubeuten (z. B. „Milchkühe“), zu quälen (z. B. Tierversuche) und zu töten (z. B. „Schlachttiere“).

In unseren heutigen „Moralvorstellungen“ beansprucht der Mensch für sich einen höheren Wert und schliesst das Tier aus den sonst geltenden ethischen Wertmassstäben aus.

Stellen wir uns einfach mal vor, es würde Super-Lebewesen geben, die intelligenter als der Mensch wären und höher entwickelt. Es wäre sogar denkbar, dass Wissenschaftler dies durch gentechnologische Verfahren zur Wirklichkeit werden lassen könnten. Diese Super-Lebewesen wären dann den Menschen so überlegen wie jetzt der Mensch dem Tier überlegen ist.

Nehmen wir an, die Super-Lebewesen würden für sich einen höheren Wert beanspruchen und den Menschen davon ausschliessen – so wie es der Mensch gegenüber den Tieren macht.





### Hätten die Super-Lebewesen dann das Recht:

- Menschen in Massenhaltungen ihr Leben lang zu quälen?
- Menschen in Schlachthäusern teilweise betäubungslos zu schlachten, um ihr Fleisch zu essen und ihre Haut als Leder zu tragen?
- Menschenmütter immer wieder zu schwängern, um deren Milch zu stehlen?
- Den ständig schwangeren Menschenmüttern ihre Babys wegzunehmen, damit die Babys nicht die Milch trinken?
- Diese Babys zu töten und zu Fleisch und Wurst zu verarbeiten?
- BSE-Menschen und deren Verwandte in Massenvernichtungsanlagen zu ermorden?
- Menschen tagelang ohne Nahrung und Wasser zu transportieren?
- An Menschen Medikamente mit allen verbundenen Qualen zu testen?
- Grausame wissenschaftliche Versuche an Menschen durchzuführen?
- An Menschen Giftstoffe zu testen, um die tödliche Dosis herauszufinden?
- Tötungsrituale an Menschen in Stierkampf-Arenen als Kultur zu feiern?
- Menschen in Gefängnissen zur Schau zu stellen und diese als Zoo zu bezeichnen?
- Menschen unter Zwang Kunststücke vorführen zu lassen und dies Zirkus zu nennen?
- Menschenjagd als Sport, ja sogar als Hege und Pflege der Natur zu bezeichnen?

Offenbar leben wir in einer Scheinmoral, in der das Recht des Stärkeren gilt und in der wir die Verbrechen an Tieren in so genannten Tierschutzgesetzen als gerecht und normal aussehen lassen.

Beim täglichen Einkauf kannst du dich entscheiden, Tieren zu helfen, indem du kein Fleisch, keine Eier, keine Milch und Milchprodukte kaufst.

# Veggie – für Tiere

Tierausbeutung geschieht hinter hohen Mauern, damit niemandem der Appetit auf Fleisch, Milch und Eier vergeht.

Ab und an sehen wir TV-Berichte über die schlimmen Zustände in Tierfabriken, in Schlachthöfen oder bei Tiertransporten. Meist werden sie aber als gefälscht oder als Ausnahmen abgetan, um zu beruhigen, damit niemand erkennt, wie die Situation der Tiere wirklich ist.



## Alltag in einem ganz normalen Schlachthof

Aus einem 12-minütigen Video über einen ganz normalen Schlachthofalltag bei einem offiziellen Drehtermin in einem EU-zertifizierten Schlachthof in der oberösterreichisch-bayrischen Grenzregion:

Auszug aus „Verrat an Tieren“, Dr. Helmut Kaplan:

„Ein mächtiger Stier, mittels Eisenkette am Hinterbein hochgezogen, hängt kopfüber am Fließband – durch einen Bolzenschuss scheinbar betäubt. Der Schlächter schneidet ihm mit einem großen Messer den Hals auf, ein Blutschwall bricht hervor.“



(...) Plötzlich geschieht etwas, was den Betrachter erschauern lässt: Während der Schlächter, geschäftig vor sich hin pfeifend, die Brust aufschlitzt, öffnen und schließen sich langsam die Augen des Tieres. Und dann beginnt der Stier zu brüllen – auf dem Video deutlich hörbar: ein schauerhaftes, heiser-gurgelndes Muhen übertönt den Lärm des Schlachtvorgangs. Schließlich bäumt sich das blutüberströmte Tier am Haken sogar noch einige Male auf. Der Schlächter, der gerade die Vorderhufe abschneidet, muss in Deckung gehen. Der Todeskampf dauert lange Minuten ...

Als der Schlächter sich und den Schlachtraum mit einem Wasserschlauch vom vielen Blut reinigt, versucht sich das geschundene Tier mit letzter Kraft und herausgestreckter Zunge zum Wasserstrahl hinüberzubeugen. Die Aufnahmen dokumentieren eindeutig: Die Tiere sind bei vollem Bewusstsein. Sie nehmen die Umwelt noch wahr, während sie am Förderband aufgeschnitten und zu Fleisch verarbeitet werden."

Du kannst jeden Tag mitfühlende Entscheidungen treffen. Entscheide dich für rein pflanzliche Produkte und hilf dadurch Tieren.

„Milchkühe“ sind in kurzer Zeit, einem Bruchteil ihrer normal erreichbaren Lebenszeit, durch die ständige Milchproduktion verbraucht und werden geschlachtet, wenn aus den ausgelaugten Tieren nicht mehr genug Milch herauszuholen ist. Statt einer normalen Lebensspanne von etwa 25 Jahren werden die ausgelaugten „Milchkühe“ schon nach 4 bis 5 Jahren entsorgt.

Die Tierquälerei für die Produktion von Eiern in der weltweiten Käfighaltung ist bekannt. Aber auch die Massenhaltung von Legehennen am Boden in der Bio-Landwirtschaft ist nicht artgerecht und klare Tierquälerei.

Da nur weibliche Hühner Eier legen, aber aus den bebrüteten Eiern genauso viele männliche wie weibliche Küken entstehen, werden die männlichen Küken als „nutzloser Abfall“ vergast oder in einem Schredder lebendig zerhackt und zermust. Die tägliche Vernichtung von Tierkindern ist völlig normal (auch in der Bio-Landwirtschaft) und durch „Tierschutz“gesetze geschützt.





# Veggie – für Klima- und Umweltschutz

Wichtige Fakten über die extreme Bedeutung der Tierhaltung für den Klimawandel

## **Klima**

Die Tierwirtschaft verursacht ca. 40 % mehr Treibhausgas-Emissionen als alle Autos, Lastwagen, Flugzeuge, Geländewagen und Schiffe weltweit zusammen. Damit ist die „Nutztier“industrie und ihre Produktion von Fleisch und Milch durch den Ausstoss von Treibhausgasen wie Methan und CO<sub>2</sub> der Hauptverursacher der globalen Erwärmung und somit der Klimakatastrophe. Nach einer Studie des renommierten WorldWatch Institute ist der Konsum von Fleisch, Milch und Eiern für mindestens 51 % der weltweiten von Menschen ausgelösten Treibhausgasemissionen verantwortlich!

## **Ozeane**

Die Weltmeere werden zunehmend leergefischt, so dass auch hier eine ökologische Katastrophe bevorsteht. Die Bestände vieler Fischarten stehen kurz vor dem Aussterben. Die Weltmeere werden in einem gigantischen Ausmass als Müllkippe für Chemikalien und Plastik missbraucht. Ein Grossteil der Fische ist mit Giftstoffen erheblich belastet, so dass der Verzehr dieser Fische ein erhebliches Risiko für die Gesundheit der Menschen darstellt.

## Wasser

Die tierliche Landwirtschaft ist einer der grössten Wasserverbraucher. Es werden rund 20.000 Liter Wasser benötigt, um 1 kg Fleisch herzustellen. Damit könnte man ein Jahr lang duschen!

## Land

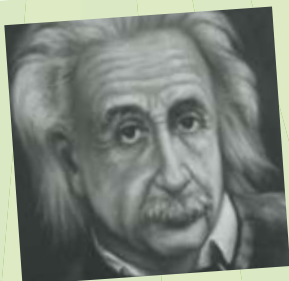
Um einen Vegetarier zu ernähren, braucht man 20mal weniger Anbaufläche für Lebensmittel als für einen Fleischesser – für einen Veganer sogar noch weniger.

## Energie

Allein für die Produktion von 1 kg Rindfleisch könnte man eine 100-Watt-Glühbirne 20 Tage brennen lassen. Für die Produktion von Fleisch müssen nicht nur Unmengen an Futter, Wasser und Strom bereitgestellt werden – auch für den Transport und die Kühlung des Fleisches werden gewaltige Mengen an Energie benötigt.

## Regenwald

Die tropischen Regenwälder sind für das Weltklima sehr wichtig. Aber allein in Südamerika hat man in den letzten 40 Jahren 40 Prozent des Regenwaldes der Tierwirtschaft geopfert, entweder als Weideflächen oder als Anbauflächen für Futtermittel.



**Albert Einstein:**

*„Nichts wird die Gesundheit der Menschen und die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung.“*



Jeder entscheidet jeden Tag an der Ladentheke, ob er mit dem Kauf tierlicher Produkte zur Zerstörung der Umwelt und zur Klimakatastrophe beiträgt.

# Die wichtigsten Grundbestandteile einer gesunden Ernährung

Auch die vegane Ernährung muss richtig durchgeführt werden!

Eine falsch zusammengestellte, nicht abwechslungsreiche vegane Ernährung ist auch ungesund! Dies gilt trotz der Tatsache, dass die Mehrzahl der sich vegan ernährenden Menschen einen besseren Gesundheitsstatus als Fleischesser aufweist.

Eine abwechslungsreiche vegane Ernährung beinhaltet möglichst viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten, möglichst viele verschiedene Vollkorngetreide (wie Dinkel, Hirse, Reis), Nüsse und Hülsenfrüchte (wie Linsen, Kichererbsen oder Bohnen) und auch verschiedene pflanzliche Öle (wie Lein-, Raps- und Olivenöl).

Bei der veganen Ernährung verdient die Versorgung mit Vitamin B12 besondere Beachtung, denn B12 wird nur von Mikroorganismen gebildet und findet sich daher vor allem in leicht verderblichen tierlichen Produkten wie Fleisch oder Milch. Es ist daher auf eine zusätzliche Versorgung mit B12 durch angereicherte Lebensmittel (Säfte, Sojamilch, Frühstückscerealien) zu achten und ein B12-Nahrungsergänzungspräparat aus Sicherheitsgründen zu empfehlen.





# Milch und Gesundheit

## Die gesundheitlichen Gefahren durch Milchkonsum

Milch und Milchprodukte werden von der Werbung als besonders gesund dargestellt. Aber: MilCHFett enthält zu etwa 65 % gesättigte Fettsäuren. Durch das Pasteurisieren (Erhitzen) der Milch werden Proteine denaturiert, die negative gesundheitliche Wirkungen entfalten können. Der Milchzucker (Lactose) ist für viele Menschen unverträglich. Damit Kühe Milch geben, müssen sie ständig schwanger sein. Entsprechend finden sich jede Menge Hormone in der Milch. So verwundern die vielen negativen Auswirkungen des Milchkonsums nicht, die in einer Reihe von Studien nachgewiesen worden sind.

Die gesundheitlichen Gefahren durch Milch lassen sich am besten zusammenfassen durch die Aussage von Professor Dr. Frank Oski, ein angesehener Kinderarzt und ehemaliger Präsident der amerikanischen Gesellschaft zur Erforschung von Kinderkrankheiten (US Society for Pediatric Research):

„Wenn die Öffentlichkeit erst einmal über die der Milch innewohnenden Risiken informiert ist, werden vielleicht endlich nur noch die Kälber die ihnen zustehende Nahrung trinken. Denn nur Kälber sollten Kuhmilch trinken.“

# PETA Nährwerttabelle

**Vitamin A/Beta-Carotin** ist wichtig für das Wachstum, für Augen und Haut, hilft gegen die so genannten freien Radikale und bei der Krebsvorbeugung.

**Vitamin A/Beta Carotin enthalten:** Getrocknete Aprikosen, Backpflaumen, Birnen, Brokkoli, Brunnenkresse, Erbsen, grünes Gemüse, Grünkohl, Karotten, Kohl, Kopfsalat, Kürbis, Mangos, Orangen, Petersilie, Pfeffer, Rosenkohl, Rüben, Spinat, Süsskartoffeln, Tomaten, Wasserkresse.

**Vitamin B1:** Dein Körper braucht die B-Vitamine, um aus der Nahrung die Energie freizusetzen. Sie gehören zu den wasserlöslichen Vitaminen – wenn du dein Gemüse kochst, ist es ratsam, verwendetes Wasser nicht wegzuschütten, sondern mitzuverwenden, da sonst viele Vitamine verloren gehen.

**Vitamin B1 enthalten:** Avocados, Erdnüsse, grünes Blattgemüse, Haferschrot, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Nüsse, Pilze, Vollkornprodukte, Weizenkeime.

**Vitamin B2** ist hitzeempfindlich. Um es beim Kochen nicht komplett zu verlieren, solltest du dein Gemüse nur kurz dünsten.

**Vitamin B2 enthalten:** Avocados, Brokkoli, Erbsen, Getreideprodukte, Grünkohl, Hefeflocken, Hülsenfrüchte, Nüsse, gelbe Paprika, Pilze, Vollkornprodukte, Weizenkeime.

**Vitamin B6:** Je mehr Eiweiss du zu dir nimmst, desto mehr Vitamin B6 brauchst du. Auch hier gilt Vorsicht beim Kochen!

**Vitamin B6 enthalten:** Aprikosen, Bananen, Bohnen, Grünkohl, Kartoffeln, Johannisbeeren, Linsen, Rosenkohl, Spinat, Vollkornprodukte, Weizenkeime.

**Vitamin B12** ist ein etwas kritisches Vitamin. Zwar brauchen wir nicht viel davon und der Speicher im Körper hält für Jahre. Aber da wir unser Obst und Gemüse nicht mehr ungewaschen essen, ist es mit natürlichen Quellen schwierig. Es gibt einige Nahrungsmittel, die Vitamin B12 zusetzen – aber es gibt auch jede Menge empfehlenswerte Nahrungsergänzungsmittel.

Finger weg jedoch von Algen- oder Spirulina-Produkten; diese enthalten kein aktives B12, sondern können die Aufnahme davon sogar behindern. Das wäre ungünstig, da Vitamin B12 für die Blutbildung und das Nervensystem eine sehr wichtige Rolle spielt. Wir empfehlen dir auf jeden Fall deine Vitamin-B12-Aufnahme durch Vitamin-Brausetabletten oder Nahrungsergänzungsmittel zusätzlich sicherzustellen.

**Vitamin B12 enthalten:** Angereicherte Cerealien, Margarine, angereicherte Frucht-/Multivitamin-Säfte, angereicherte Sojamilch, Supplemente (z. B. Vegetar Plus, Vitasprint, Taxofit Vitamin B Komplex).

**Vitamin C** ist nicht nur wichtig für dein Immunsystem, sondern auch für festes Bindegewebe – das schliesst auch Zahnfleisch mit ein. Für ausreichende Vitamin-C-Zufuhr zu sorgen, ist aktives Anti-Aging-Programm, da es gut gegen freie Radikale ist! Vitamin C erhöht die Resorption von Eisen – daher immer z. B. ein Glas Orangensaft zu den Mahlzeiten trinken!

**Vitamin C enthalten:** Grünes Gemüse, Hagebutten, schwarze Johannisbeeren, Kartoffeln, Kiwis, Kohl, Mangos, grüne Paprika, Steckrüben, Tomaten, Zitrusfrüchte.

**Vitamin D:** Dein Körper braucht Vitamin D, um Kalzium für den Knochen- und Zahnaufbau richtig verwerten zu können. Also: raus an die Sonne, aber vermeide jeden Sonnenbrand!

**Vitamin D enthalten:** Cerealien, Margarine, Pilze, angereicherte Sojamilch, Sonnenlicht.

**Vitamin E:** Freie Radikale, adé!

**Vitamin E enthalten:** Grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Pflanzenöle, Samen, Tofu, Vollkornprodukte, Weizenkeime.

**Vitamin K:** Ein weit verbreitetes Vitamin, das unter anderem wichtig für die Blutgerinnung ist.

**Vitamin K enthalten:** Blumenkohl, Getreide, grünes Blattgemüse (Spinat, Kohl, Brokkoli, Salat ...), Hülsenfrüchte, Pflanzenöle, Obst.

**Protein:** Eines der hartnäckigsten Vorurteile gegenüber einer pflanzlichen Ernährung ist der gefürchtete Eiweissmangel – dabei ist Eiweiss ausser in Zucker, Alkohol und Fett fast überall drin! Es ist also praktisch unmöglich, zu wenig davon zu sich zu nehmen.

**Proteine enthalten:** Avocados, Bierhefe, Erdnüsse, Getreideprodukte, getrocknete Aprikosen, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Kürbiskerne, Nüsse (Halsnüsse, Paranüsse), Sesam, Sojaprodukte (Tofu!), Sonnenblumenkerne, Spinat, Weizenkeime.

**Kohlenhydrate** liefern deinem Körper Energie, indem er sie in Zucker umwandelt. Ein Mangel ist bei einer durchschnittlichen Ernährung höchst unwahrscheinlich.

**Kohlenhydrate enthalten:** Gemüse, Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Müsli, Obst, Nüsse, Reis, Zucker.

**Folsäure** ist für den Aminosäurestoffwechsel und zusammen mit Vitamin B12 für die Blutbildung im Knochenmark wichtig.

**Folsäure enthalten:** Blattgemüse, Bohnen, Spargel, Rosenkohl, Sojamehl, Weizenkeime, Nüsse, Hefeextrakt.

**Kalzium:** Die Milch macht's dann doch nicht: Auffälligerweise sind die Raten von Osteoporose (Knochenbrüchigkeit) in den Ländern am höchsten, in denen auch die meiste Milch konsumiert wird – das liegt u. a. daran, dass tierisches Eiweiss dafür verantwortlich ist, dass Kalzium vermehrt ausgeschieden wird.

**Kalzium enthalten:** Carob, getrocknetes Obst, grünes Gemüse, Haferflocken, Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen), Kürbiskerne, Mandeln & Nüsse (z. B. Pistazien), Melasse, Rote Bete, Samen, Sesam, angereicherte Sojamilch, Sonnenblumenkerne, Tahin (Sesammas), Tofu, Vollkornbrot.

**Eisen** ist wichtig für die Blutproduktion – Eisenmangel kann sich durch Schlaptheit und Konzentrationsmangel bemerkbar machen. Studien belegen, dass Eisenmangel bei Veganern nicht häufiger vorkommt als bei Menschen, die Fleisch essen.

**Eisen enthalten:** Algen, Bierhefe, Getreide (Weizen, Hafer, Gerste, Hirse, Mais, Reis etc.), getrocknetes Obst, grünes Gemüse, Haferflocken, Hirse, Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen), Kleie, Kürbiskerne, Mandeln & Nüsse, Melasse, Rosinen, Samen, Sesam, Sojabohnen & Tofu, Sonnenblumenkerne, Vollkornprodukte, Weizenkeime.

**Magnesium:** Für gesunde und funktionstüchtige Muskeln, aber auch für den Kalziumstoffwechsel ist Magnesium unabdingbar.

**Magnesium enthalten:** Hefeextrakt, Nüsse, Soja, Vollkorngetreide, Weizenkeime.

**Kalium** hat eine wichtige Funktion in Sachen Zell- und Herzkreislauffunktion. Sich vegan ernärende Menschen haben in der Regel einen Überschuss an diesem Element, was gesundheitlich positiv zu bewerten ist.

**Kalium enthalten:** Fruchtsäfte, Gemüse, Kartoffeln, Obst, Sojabohnen.

**Zink** braucht dein Körper u. a. für Stoffwechselforgänge, für dein Immunsystem, Wundheilung und für dein Wachstum.

**Zink enthalten:** Bohsensprossen, Cerealien, grünes Blattgemüse (Spinat, Mangold), Hülsenfrüchte, Miso, Nüsse, Petersilie, Pilze, Soja, Tofu, Vollkornprodukte, Vollkornreis, Weizenkeime.

**Fette:** Die meisten unter uns werden sich die wenigsten Sorgen darum machen müssen, wie sie genug Fett zu sich nehmen – trotzdem ist es wichtig zu wissen, dass z. B. in Soja-, Raps-, Walnuss- und Leinöl essentielle Fettsäuren wie die bekannten omega-3-Fettsäuren enthalten sind. Essentiell bedeutet, dass der Körper diese Fettsäuren nicht selbst bilden kann und sie über die Ernährung aufnehmen muss, damit er gesund bleibt. Zwar enthalten auch fettreiche Fische omega-3-Fettsäuren, sie sind aber aus gesundheitlichen Gründen nicht zu empfehlen. So enthält Fisch viele Umweltgifte und Schwermetalle. Aber auch natürliche entzündungsfördernde Stoffe sind in Fisch enthalten, die sich gesundheitlich negativ auswirken. Viele Fischarten stehen zudem durch Überfischung vor dem Kollaps. Also am besten direkt auf gesunde pflanzliche Fette zurückgreifen und ruhig auch beim Öl mal für Abwechslung sorgen.

**Fette enthalten:** Avocados, Margarine, Nüsse, pflanzliche Öle.

Quellen: Dr. Gill Langley: Vegane Ernährung · Kath Clements: Vegan Dr. med. Michael Klaper: Viva Vegan für Mutter und Kind



# Die Herausgeber

**PETA Deutschland e.V.** ist eine Schwesterorganisation von PETA USA, der mit über zwei Millionen Unterstützern weltweit grössten Tierrechtsorganisation. Ziel der Organisation ist es, durch Aufdecken von Tierquälerei, Aufklärung der Öffentlichkeit und Veränderung der Lebensweise jedem Tier zu einem besseren Leben zu verhelfen.

**Ernst Walter Henrich** studierte Medizin in Köln und promovierte 1986 an der medizinischen Fakultät zum Dr. med. Nach seiner naturheilkundlichen Fortbildung erhielt er 1988 durch die Ärztekammer die Erlaubnis zum Führen der Zusatzbezeichnung „Naturheilverfahren“. Er spezialisierte sich auf Gebiete der Gesundheitsvorsorge – insbesondere auf gesunde Hautpflege und gesunde Ernährung. Diese Spezialgebiete lehrt er seit vielen Jahren auf Fortbildungsseminaren. Dr. Henrich ernährt sich seit vielen Jahren vegan, ebenso wie seine Hunde. Sein Hund Felix wurde mit veganer Ernährung 19 Jahre alt. Seine beiden Hunde Bruno und Trufa leben auch vegan, seit er sie aus dem Tierschutz adoptiert hat.

## Warum Veggie?

### Impressum

Warum Veggie – PETA informiert zusammen mit dem Arzt Dr. Ernst Walter Henrich über die gesündeste Ernährung und ihre Auswirkungen auf Klima- und Umweltschutz, Tier- und Menschenrechte

Herausgeber: PETA Deutschland e.V., Friolzheimer Str. 3a, D-70499 Stuttgart  
Tel.: +49 (0)711 860 591-0, Fax: +49 (0)711 860 591-111, Email: [info@peta.de](mailto:info@peta.de), Web: [PETA.de](http://PETA.de)

Ausgabe 04/2015

#### Bildnachweis:

© [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de): drubig-photo, Miriam Böttner, soupstock, Phototom

©iStockphoto.com: MShep2, Raido Väljamaa, Mark Stokes, Ryan Lane, Adam Kazmierski, zilli, Matthew Scherf, Frank Pieth, Mayumi Terao, Tom Hirtreiter, Maxime VIGE, ooyoo, Bob Thomas, Leanne Kanowski, Jeff Dalton, Peter Clark, Tomas Bercic, Franz Schlögl, Vladimir Vladimirov, Chris Schmidt, Skip ODonnell, rjmiz, michele piacquadro, Floortje



**PETA**  
**KIDS**

Weitere Informationen unter:  
[PETA.de](http://PETA.de)  
[PETAKids.de](http://PETAKids.de)

sowie auf den Webseiten von Dr. med. Ernst Walter Henrich:  
[ProVegan.info](http://ProVegan.info)  
[VeganGesund.info](http://VeganGesund.info)