



Lydia Guevara, die schöne Enkelin des Revolutionärs, zieht gegen die Fleischesser ins Feld - für die amerikanische Tierschutzorganisation PETA.

Foto: PETA

# Fleisches-Frust

**Die Vorurteile gegenüber Vegetariern sind immer noch gross. Dabei ist längst erwiesen, dass sich regelmässiger Fleischkonsum ungesund auf Körper und Umwelt auswirkt. Fragt man nach dem Ursachen der Verdrängung, so kommt man bald zu einem simplen Schluss: Fleischesser (und das sind fast alle) ergreifen nur ungern Partei gegen Fleisch.** ■ Nell Andris

**A**ls ich 1990 Vegetarierin wurde, empfand ich mich als extreme Aussenseiterin und war versucht, zu missionieren. Vielleicht war dies auch notwendig, waren doch Nicht-Fleisch-Esser damals noch als bleichgesichtige «Chörnlipicker» verschrien. Unterdessen hat sich das Bild gewandelt. Neueste Studien beweisen: Vegis sind gesünder, schlanker, bleiben länger jung, sind intelligenter und bewusster. Es wird immer klarer, dass uns Schulmedizin, Pharma- und Fleischlobby Fehlinformationen untergejubelt haben: Die gängigen Ernährungsempfehlungen für kalorienreiche Mischkost mit Fleisch sind gesundheits- und umweltschädigend, die artgerechte menschliche Ernährung besteht aus pflanzlicher Kost.

In der Natur hat normalerweise alles seine Ordnung. Kein Tier frisst etwas anderes als das, was für seine Art vorgesehen ist: Amseln picken Würmer und Käfer, Kamele beziehen ihre ausdauernde Energie aus Disteln, Löwen können

dank ihrer Schnellkraft, Krallen und Reisszähne Gazellen erlegen und verzehren. Das weiss jedes Kind. Warum aber wissen wir nicht, was für unsere eigene Spezies das Richtige ist? Die ärztlich empfohlene Mischkost kann nicht gesund sein – gäbe es sonst immer mehr Übergewichtige, immer mehr Allergie-, Diabetes-, Rheuma-, Krebs- und Herzkrankte, die unser Gesundheitssystem an den Rand des Kollaps bringen?

## Menschen sind keine Raubtiere

«Diese Entwicklung ist das Resultat jahrzehntelanger Über- und Fehlernährung, denn im Gegensatz zu den Tieren hat der Mensch den freien Willen und damit die Wahl, Fehler zu machen», erklärt die ganzheitliche Heiltherapeutin Ananda Tyrell aus Crissier, VD. «Nur sollte er auch daraus lernen. Mit der richtigen Kost und Lebenshaltung könnten wir heute gesund 150 Jahre alt werden!» Leider aber sind aus

*Die ärztlich empfohlene Mischkost kann nicht gesund sein – gäbe es sonst immer mehr Übergewichtige, immer mehr Allergie-, Diabetes-, Rheuma-, Krebs- und Herzkrankte, die unser Gesundheitssystem an den Rand des Kollaps bringen?*

Fehlern Gewohnheiten geworden, und daraus hat sich eine von Staaten, Religionen und Medizin unterstützte scheinbare Selbstverständlichkeit mit verheerenden Folgen für Mensch, Tier und Umwelt entwickelt. Es liegt auf der Hand, dass die wahre Ursache unserer Probleme von den Massenmedien verschwiegen wird – zu gross ist der Einfluss der Profiteure in der Pharma-, Fleisch- und Milchlobby sowie der Wissenschaft.

Sie glauben das nicht? Schauen Sie in den Spiegel: Sehen Sie Krallen und Reisszähne, um Tiere zu zerlegen? Nein, wir haben Hände zum Pflücken und Zähne, um Nüsse zu mahlen und genussvoll in Früchte zu beissen. Wir sind weder Gras- noch Fleisch-, sondern Früchte-Esser. Unser Stoffwechsel ist nicht darauf ausgelegt, tierisches Eiweiss zu verarbeiten. Wir sind dazu geschaffen, in den Wäldern herumzuziehen und Früchte, Beeren, Samen, Knollen und Nüsse zu sammeln. Kein Säugetier trinkt über das Babyalter hinaus Milch, wie das der Mensch tut. Veganer müssen sich in keiner Weise einschränken, vielmehr leben sie in Zeiten der modernen Bioläden und Reformhäuser im Schlaraffenland. Es gibt mehr als fünf gesunde Milchsorten (wie Mandel-, Hafer-, Soja-, Dinkel- und Reismilch) sowie feine Joghurts und Cremes aus Soja.

### Vegetarier – im Alter schöner

«Unser Körper ist ein Wunderwerk. Dank den Mikroorganismen im Dickdarm ist er in der Lage, aus pflanzlicher Nahrung die essentiellen Aminosäuren herzustellen, die wir benötigen», erklärt Ananda Tyrell. «Wer fremdartige, also tierische Eiweisse zu sich nimmt, unterdrückt die Dickdarm-Mikroflora und schwächt seine Immunabwehr!» Lebende Beweise dafür, dass Vegetarier und Veganer gesund und attraktiv bleiben, kann man auf dem Naturisten-Gelände «Die neue Zeit» in Gampelen, BE, bewundern. Wo alle nackt sind, sieht man den Menschen ihren Lebensstil am deutlichsten an. Da gibt es 60- oder gar 80-jährige Vegetarier mit wunderschöner Ausstrahlung, einem harmonischen Körper und glatter Haut. Fleischesser sind dagegen schon

in jüngeren Jahren meist an Hängebäuchen, Krampfadern und schlaffem Bindegewebe erkennbar.

Leider üben sich viele Vegetarier in falscher Toleranz und informieren andere nicht, dem «Frieden» zuliebe. Ein Fehler, wenn auch ein verständlicher. Auch ich habe in der ersten Begeisterung auf sehr emotionale Weise versucht, mein Umfeld zu überzeugen, ebenfalls keine Tiere mehr zu essen. Ich fühlte mich im Recht und musste wohl überheblich gewirkt haben. Die Fleischesser konterten mit Aggressivität, die Fronten verhärten sich. Heute kann ich mein Wissen meist auf neutrale Weise weitergeben. Ich tue es mit Leserbriefen, in Prospekten und persönlichen Gesprächen.

### Fleischesser verleugnen die Wahrheit

Als Fotografin komme ich mit vielen Menschen in Kontakt. So begegnete ich einmal Thomas Stocker, Klimaforscher an der Universität Bern. Er hielt einen Vortrag über die Erderwärmung aufgrund von CO<sub>2</sub>, ohne das Thema Ernährung auch nur einmal zu erwähnen, obwohl der Konsum von tierischen Produkten unsere Umwelt stärker belastet als der gesamte Autoverkehr! Als ich ihn darauf ansprach, schien er interessiert, worauf ich ihm Infomaterial von der Schweizerischen Vereinigung für Vegetarismus (SVV) zusandte. Ein paar Monate später gab er ein Interview, in dem er die massive Umweltbelastung durch tierische Produkte wieder mit keinem Wort erwähnte! Kürzlich traf ich ihn wieder, und er sagte mir: «Ich esse selber Fleisch, da kann ich doch nichts sagen ...»

Auch in den Massenmedien ist das Thema Fleischessen und Umweltzerstörung unbeliebt, was mich immer wieder zum Schreiben von Leserbriefen motiviert. So geschehen vor einiger Zeit im Magazin des Tages-Anzeigers, das die Frage aufwarf, warum Teenager immer früher geschlechtsreif werden. Meine Antwort: wegen der Wachstumshormone im Fleisch! Die Kinder werden körperlich zu früh erwachsen, seelisch aber immer später reif. Die Folgen sind Überforderung, Aggressionen und Jugendkriminalität.

### Ein Bundesrat und der Dalai Lama bekennen Farbe

Kurz nachdem ich ihn auf das Thema angesprochen hatte, outete sich Bundesrat Moritz Leuenberger in seinem Blog als Vegetarier. Ich freute mich darüber, zweifle aber, dass dies meiner Inspiration zu verdanken war. Wenig Gelegenheit zu Gesprächen gab es mit dem Dalai Lama, als ich ihm im Jahr 2005 anlässlich einer Pressekonferenz in Zürich die DVD

## > Vegetarismus: Umwelt profitiert

Mit dem Umstieg von der Ernährung mit tierischen Produkten zur rein pflanzlichen

Ernährung könnte man auf einen Schlag mit derselben Menge natürlicher Ressourcen das zehnfache an Nahrungskalorien erhalten. Anders

gesagt: Man bräuchte rund 10 mal weniger Land, Wasser, Energie und erzeugte viel weniger CO<sub>2</sub>, um dieselbe Nahrungsmittelmenge herzustellen.

Quelle: [www.vegetarismus.ch](http://www.vegetarismus.ch)

«Devour The Earth» überreichte. Der Film wurde von Paul McCartney realisiert und zeigt die Zerstörung der Erde durch den Fleischkonsum auf. Später hörte ich, der Dalai Lama habe in einer Rede erwähnt, es wäre besser, kein Fleisch zu essen.

Dank bewusster und mutiger Menschen wie Amanda Tyrell findet die Wahrheit vermehrt Zugang zu offiziellen Kanälen. Egal, ob Sie jung, schön und gesund bleiben wollen oder aus idealistischen Gründen keine Tiere und tierischen

Produkte essen – geben Sie Ihr Wissen weiter, es gibt noch viel zu tun!

**Nell Andris** ist Fotografin und Journalistin aus Zürich.

Ananda Tyrell, Heiltherapeutin. Tel.: 021 634 60 81

Buchtipp: Dr. Galina Schatalova, «Wir fressen und zu Tode». Goldmann TB

Infos: [www.vegetarismus.ch](http://www.vegetarismus.ch)

## Die gute Adresse

### Paul Nijman

Dipl. Architekt + Baubiologe SIB  
Studenweg 7, 6207 Nottwil  
Tel. 041 937 19 18  
info@archinatura.ch  
www.archinatura.ch

**archinatura**

Büro für Architektur + Baubiologie

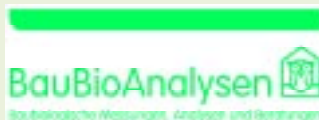
Ausgezeichnet mit dem Schweizer Solarpreis

Überzeugende Architektur...  
...im Einklang mit der Natur  
Maximale Solarenergienutzung  
Holz- + Lehm, Naturbaustoffe  
Ökol. Heizsysteme+Wandheizung  
Berücksichtigung d. Mondphasen

- Sehr behagliches Wohnklima
- Ungewöhnliche, kreative Ideen
- Neu- und Umbauten aller Art
- Umfassende Bauplanung
- Kompetente Bauleitung von A-Z
- Hausbesichtigungen möglich

### BauBioAnalysen

Guido Huwiler  
8933 Maschwanden  
Fon 044 767 11 61  
info@wohngesundheit.ch  
www.wohngesundheit.ch



- Elektromog/NIS-Messungen
- Schimmelpilz-Analysen
- Chemische Luft- und Material-Analysen
- Baubiologische Beratungen

• Expertisen/Gutachten  
Wir messen und analysieren Ihr Wohnklima.  
Ihre Gesundheit ist uns wichtig!

### CasaConsult

R. Fankhauser & L. Theiler  
Luternauweg 8, 3006 Bern  
T 031 312 95 14 F 031 312 23 06  
info@casaconsult.ch  
www.casaconsult.ch

**CasaConsult**

Das andere Immobilienbüro. Stehen Sie vor dem Verkauf Ihres Hauses, dann sprechen Sie mit uns! Wir beraten Sie persönlich und verkaufen Ihre Liegenschaft zu fairen Bedingungen nach Grundsätzen des

Hausvereins, und zwar in den Kantonen BE, SO, AG, FR, JU, NE. Im Tessin haben wir eine zweisprachige Vertretung.

### Naturhuus Herisau GmbH

Güterstrasse 1  
CH 9100 Herisau  
Tel 071 / 354 85 85  
Fax 071 / 354 85 80  
www.naturhuus.ch

**NATURHUUS**  
für gesundes Bauen

Öffnungszeiten Mo–Fr. 07.30 - 12.00 / 13.30 - 17.30  
Naturbaustoff für ein behagliches Wohnen.  
- Naturfarben - Lehmfarben u. Putze - Tadelakt - Kalkputze

- Isolationen aus Holz - Kork - Zellulose - Hanf - Schafwolle
- Bodenbeläge Holz - Kork - Linoleum - Naturteppiche
- Wand- und Bodenheizelemente
- ausführliches Kursprogramm

### Powerkop GmbH

Wydenweg 22, 8408 Winterthur  
Tel. 052 222 72 22  
Fax 052 222 13 50  
www.powerkop.com  
info@powerkop.com



- Grosshandel
  - Online Shop für Endkunden
  - Produkteentwicklung
  - Know-how-Transfer
- Heute schon an morgen denken. Gutes für Mensch, Tier und

Pflanzen! Besuchen Sie uns im Netz oder fragen Sie uns per Telefon. – Bei uns können Sie gleichzeitig Geld sparen und den Schutz der Um- und Mitwelt unterstützen. Wir freuen uns auf Ihren Kontakt.

### Emil A. Wettach

Eidg. dipl. Elektroinstallateur  
8810 Horgen  
Tel. 044 725 32 85  
info@bio-wetta.ch  
www.bio-wetta.ch



Elektrobiologe

Elektromog-Messungen und Sanierungen sind Vertrauenssache. Seit 1988 bin ich spezialisierter Elektrobiologe und habe in vielen hundert Schlaf- und Büroräumen den Elektromog reduziert.

Wir übernehmen für Sie die Bio-Elektroplanung. Vertrauen Sie dem ehrlichen und kompetenten Fachmann.