



Forum Ethik

Impulse zur Orientierung

Texte zur Diskussion Nr. 48

„Ein Land, darin Milch und Honig fließt“

Anmerkungen zur veganen Bewegung aus christlicher Sicht

Daniel Lanz

EINLEITUNG

Vegan zu leben liegt im Trend. Supermärkte kennzeichnen vegane Lebensmittel. In vielen Großstädten findet man eine Auswahl veganer Restaurants. Prozentual ist der Anteil an Veganern in der Bevölkerung zwar sehr gering.¹ Aber der Veganismus hat eine Ausstrahlung entwickelt, die weit über die vegane Kerngruppe hinausreicht.

Wie sollten Christen darauf reagieren? Neben theologischen Fragen sind auch gesundheitliche und ökologische Aspekte zu berücksichtigen. Ist vegane Ernährung sinnvoll und verträglich? Im folgenden Beitrag soll diesem aktuellen Thema nachgegangen werden. Zunächst gebe ich einen kurzen Überblick über Kennzeichen und historische Entwicklung des Veganismus. Im Anschluss untersuche ich diverse Begründungen veganer Lebensstile sowie gesundheitliche Vor- und Nachteile. Im letzten Teil folgt eine theologische Auseinandersetzung.

Was heißt „vegan leben“?

Grundsätzlich vermeiden Veganer alle Produkte, zu deren Gewinnung Tiere gehalten oder getötet werden. Man kann Veganismus als strengste Variante des Vegetarismus verstehen. Während Vegetarier allgemein kein Fleisch essen, verzichten Veganer darüber hinaus auch

auf andere Tierprodukte wie Eier und Milch. Allerdings suggeriert der Vergleich mit Vegetariern, es gehe ausschließlich um Lebensmittel. Tatsächlich ist Veganismus breiter angelegt. Konsequente Veganer lehnen jegliche Nutzung von Tieren ab – auch bei Bekleidung (Wolle, Leder, Seide), Kosmetik (Produkte, die tierische Inhaltsstoffe enthalten oder an Tieren getestet wurden) und in der Unterhaltung (Zoo, Zirkus, Reitsport, Jagd).²

In der Praxis gibt es allerdings unterschiedlich konsequente Ausprägungen. In der Ernährung vermeiden Veganer grundsätzlich Fleisch, Eier, Milch, Milchprodukte, Honig und Gelatine. Doch gibt es manche Unklarheiten. Zum Beispiel wird Gelatine teilweise auch in der Produktion von Saft und Wein eingesetzt, außerdem in Nahrungsergänzungsmitteln und Medikamenten. In der Herstellung einiger pflanzlicher Jogurtalternativen kommen Milchsäurebakterien zum Einsatz. Pilze werden häufig auf Nährboden aus Tierkot gezüchtet. Viele Lebensmittel enthalten Zusatzstoffe, deren Herkunft nur schwer oder gar nicht nachzuvollziehen ist. Veganer gehen mit solchen Grauzonen unterschiedlich um.

Weitere Grauzonen existieren in anderen Lebensbereichen. Veganer lehnen Haustiere nicht grundsätzlich ab, sofern sie nicht aus der Tierhandlung stammen, nicht als Besitz betrachtet werden, und veganes Futter bekommen.³ Vegane Musiker müssen häufig Kompromisse eingehen, denn Holzinstrumente werden mit tierischen Klebstoffen gebaut und der Bogen

¹ Eine Schätzung geht von 900.000 Veganern in Deutschland aus (s. Fritzen, Gemüseheilige, 163), aber genaue Zahlen sind schwer zu ermitteln. Eine nicht repräsentative Studie kommt zum Ergebnis, dass maximal 61 Prozent der teilnehmenden Veganer konsequent vegan leben (Berger, Vitamin-B₁₂-Mangel, 84-6).

² Vgl. Schwarz, Veganismus, 73f.

³ Vgl. jedoch Clements, Vegan, 71-4.



Forum Ethik

Impulse zur Orientierung

von Streichinstrumenten basiert traditionell auf Pferdehaar. Ganz allgemein könnte kaum jemand überprüfen, ob das Verpackungsmaterial all seiner Einkäufe frei von tierischen Farb- und Klebstoffen ist. *Veganer streben also danach, die Nutzung von Tieren so weit wie möglich zu vermeiden, wenn sich das Ziel auch nicht völlig verwirklichen lässt.*⁴

Historische Entwicklung

Der moderne Veganismus hat Vorläufer in einzelnen Strömungen der Antike und der Weltreligionen. Pythagoras und seine Schüler lehnten Fleisch als Nahrung ab, weshalb vegetarische Ernährung bis in das 19. Jahrhundert noch als „pythagoräisch“ bezeichnet wurde. Bedeutende Strömungen des Hinduismus, Buddhismus und Christentums vermieden Fleisch und Eier oder schränkten den Verzehr dieser Güter erheblich ein. Der Jainismus zeichnet sich durch einen radikalen Tierschutz aus. Neben veganer Ernährung beinhaltete er aufwändige Gewohnheiten, die zum Beispiel das versehentliche Töten von Insekten vermeiden sollten.⁵ Solche Vorläufer hatten jedoch keinen nennenswerten historischen Einfluss auf die Entstehung des modernen Veganismus. Mit Ausnahme des Jainismus beschränken sich die Parallelen darauf, dass es sich um Varianten vegetarischer Lebensstile handelt.

Der moderne Veganismus entstand im 19. Jahrhundert innerhalb der vegetarischen Bewegung. Schon sehr früh verzichtete eine Minderheit der Vegetarier auf sämtliche Tierprodukte. Sie galten dann als „strenge Vegetarier“ und nannten ähnliche Gründe wie andere Vegetarier: Pflanzliche Nahrung sei natürlicher, gesünder, wirtschaftlicher und ethischer als tierische. Einige der strengen Vegetarier vermieden damals bereits Tierprodukte in der Bekleidung und Unterhaltung, beschränkten sich also nicht auf Ernährung. In diesen Fällen war die

Begründung – ähnlich wie heute – ethischer Natur.⁶

Der erste Weltkrieg beeinflusste den Vegetarismus ganz wesentlich. Nachdem Vegetarier jahrzehntelang argumentiert hatten, der Mensch könne ohne Fleisch gesund leben, zwang der Krieg Menschen vielfach, ebendies umzusetzen. Fortan war es dann weniger ungewöhnlich, vegetarisch zu leben. Auch die Ernährungswissenschaft erkannte, dass fleischliche Ernährung nicht unbedingt nötig ist. Paradoxerweise verloren vegetarische Vereine und Publikationen in diesem neuen Klima an Bedeutung. Um sich von der Mehrheit abzugrenzen, wurden sie radikaler und forderten – nach einigen Richtungskämpfen – konsequenter als zuvor den völligen Verzicht auf Tierprodukte.⁷

Es war im Sinne dieser Abgrenzung, dass der Engländer Donald Watson mit zwei Dutzend Gleichgesinnten 1944 einen vegetarischen Verein gründete, der sämtliche Tierprodukte ablehnte. In der ersten Vereinszeitschrift schlug er einen Namen vor, der die Gruppe klar von Laktovegetariern unterscheiden sollte: „vegan“. Das Wort bestand aus den ersten drei und letzten zwei Buchstaben von „vegetarian“.⁸

Zusätzlichen Auftrieb erhielt der Veganismus durch die Tierrechtsbewegung. Seit den siebziger Jahren diskutieren einige Philosophen über die Frage, ob Tiere einige derselben Rechte haben wie Menschen. Anhänger dieser Positionen, die längst nicht mehr auf philosophische Fakultäten begrenzt sind, essen in der Regel vegan. Darüber hinaus haben Jugendkulturen zur Ausbreitung des Veganismus beigetragen. Vegane Bands nehmen in ihren Songs Stellung zu Tierrechten und werben für ihren Lebensstil.⁹

⁴ Vgl. Schwarz, Veganismus, 74f; Rinas, Freiheit, 16; Berger, Vitamin-B₁₂-Mangel, 84-6.

⁵ Vgl. ebd. 95f; Rinas, Freiheit, 28-41.

⁶ Fritzen, Gemüseheilige, 12, 47-50.

⁷ Ebd. 81-91.

⁸ Ebd. 99-104.

⁹ Ebd. 157f.



Forum Ethik

Impulse zur Orientierung

Schließlich ist Veganismus in den letzten zehn Jahren zu einem Phänomen geworden, das den Mainstream der westlichen Gesellschaften beeinflusst. Veganer haben sich aus ihrer obskuren Nische befreit und eine fortschrittliche Identität entwickelt. Inzwischen ist es selbstverständlich, dass Mensen vegane Optionen anbieten. Die Messe VeggieWorld findet in sechzehn europäischen Städten statt und zählte 2017 über 100.000 Besucher.¹⁰ Jedes Jahr erscheinen mehrere vegane Kochbücher, und vegane YouTube-Kanäle vermitteln ein attraktives, leicht elitäres Image. Selbst für Leute, die nicht konsequent vegan leben, ist es „in“, pflanzliche Ernährung zu bevorzugen oder zumindest einen Tag pro Woche vegan zu essen.¹¹

WOMIT VEGANER IHRE LEBENSWEISE BEGRÜNDEN

Argumente, mit denen Veganer ihren Lebensstil begründen, beschränken sich nicht auf tierethische Argumente. Viele beziehen sich auch auf gesundheitliche und ökologische Faktoren. In der Regel erachten Veganer jedoch die tierethische Begründung als ausschlaggebend und unverzichtbar.

Tierethische Motive

Die Entscheidung für ein veganes Leben wird überwiegend als Entscheidung zugunsten der Tiere dargestellt. Die Nutzung tierischer Produkte schade den Tieren. Allerdings sind solche Begründungen unterschiedlich radikal. Sie können jegliche Nutzung von Tieren durch den Menschen verwerfen oder lediglich Probleme in der Viehwirtschaft anprangern. So lassen sich drei Ebenen der Argumentation identifizieren.

1. Ablehnung der Massentierhaltung

Veganer kritisieren häufig die Tierhaltung der konventionellen Viehwirtschaft als inhuman,

weil das Tierwohl der wirtschaftlichen Effizienz unterordnet werde. Haltungsbedingungen können für Tiere schmerzhaft und ungesund sein. Ähnliche Kritik äußern auch Tierschützer und ethische Vegetarier.¹²

2. Ablehnung des Tötens von Tieren

Einen Schritt weiter geht das Argument, es sei grundsätzlich falsch, Tiere zu töten. Unter dieser Voraussetzung ist Fleischkonsum selbstverständlich ausgeschlossen. Entsprechend begegnet dieses Argument häufig auch als tierethische Begründung des Vegetarismus.

Veganer halten ethische Vegetarier in diesem Punkt für inkonsequent. Sie verweisen darauf, dass die Produktion von Milch und Eiern ebenso die Tötung von Tieren erfordert. Kühe geben nur Milch, nachdem sie Kälber geboren haben. Es werden mehr Kälber geboren als zum Ersetzen der Milchkühe nötig sind (zumal die Hälfte der Kälber männlich ist), sodass die meisten Kälber geschlachtet werden, damit Milchproduktion wirtschaftlich tragfähig ist. Legehennen können zwar unbefruchtete Eier legen. Jedes zweite Küken ist jedoch männlich und damit zur Eierproduktion unbrauchbar. In der Praxis werden männliche Küken oft geschreddert, vergast oder erstickt. Auf diesem Hintergrund argumentieren Veganer, Tierprodukte seien generell abzulehnen, weil zu ihrer Produktion Tiere getötet werden.

3. Ablehnung jeglicher Nutzung von Tieren

Viele Veganer lehnen nicht nur das Töten, sondern jegliche Nutzung von Tieren ab. Für sie sind Milch und Eier schon aus diesem Grund abzulehnen, von der bereits erwähnten Tötung männlicher Tiere abgesehen. Sobald der Mensch sich anmaßt, Tiere zu züchten oder wirtschaftlich zu nutzen, verletze er ihre Rechte. Das, wofür andere Lebewesen hart

¹⁰ Hendrik Schellkes, pers. Mitteilung, 8.6.2018.

¹¹ Vgl. Fritzen, Gemüseheilige, 13.

¹² Vgl. Lanz, Tiere, 7.



Forum Ethik

Impulse zur Orientierung

gearbeitet haben, dürfen wir ihnen nicht wegnehmen, so ein typisches Argument.

Erst dieser Gedankengang erhellt, warum Veganer möglichst auf sämtliche Tierprodukte verzichten. Viele würden es zwar begrüßen, wenn Haltungsbedingungen in der Viehwirtschaft drastisch verbessert und weniger Tiere getötet würden. Doch solche Veränderungen würden die Knechtschaft der Tiere nicht beenden. Deshalb setzen Veganer nicht auf alternative Landwirtschaft oder etwa im ländlichen Raum auf Eigenproduktion tierischer Lebensmittel, sondern auf Verzicht. Aus demselben Grund lehnen sie auch Produkte ab, für deren Herstellung es nicht nötig ist, Tiere zu töten (z.B. Bienenhonig, Schafwolle).

Ökologische und ökonomische Motive

Neben der Tierethik berufen sich Veganer häufig auf Umweltschutz und Ernährungssicherheit. Die globale Viehwirtschaft stößt große Mengen an Abfällen, Schmutzwasser und Treibhausgasen aus. Diese Umweltbelastung sei erheblich höher als die durch Ackerbau bedingte. Demnach sei Verzicht auf tierische Lebensmittel ein notwendiger Beitrag zum Umweltschutz.

Viele Veganer weisen darauf hin, dass die Umwandlung von pflanzlicher Nahrung in tierische Lebensmittel relativ ineffizient ist. Für jede sieben Kalorien, die ein Tier frisst, gebe es nur eine Kalorie weiter, wenn es von Menschen gegessen wird.¹³ Demnach sei es viel effizienter, Pflanzen zu essen. Angesichts einer wachsenden Weltbevölkerung und knappen Ressourcen sei vegane Ernährung die einzig sinnvolle Lösung.

Auch ökologische Nachteile der Nutztierhaltung werden hervorgehoben. Viehhaltung produziere einen Großteil der globalen Treibhaus-

gase.¹⁴ Ferner schreibt Kath Clements im Buch *Vegan*, einem Standardwerk der veganen Bewegung, „Alles in allem schaden weidende Tiere jeder stabilen und schützenden Pflanzendecke des Bodens.“¹⁵ Die Aussage zeigt, dass der veganen Bewegung Nachhaltigkeit ein Anliegen ist.

Gesundheitliche Motive

Vegane Ernährung wird seit dem 19. Jahrhundert von ihren Vertretern als gesundheitlich vorteilhaft angepriesen. Die Vorstellung, pflanzliche Lebensmittel böten eine natürlichere Ernährung als die bürgerliche Küche, war in der Lebensreformbewegung stark vertreten.¹⁶ Frühe Impulse in diese Richtung kamen aus der Naturheilkunde.¹⁷ Ähnliche Ansätze begegnen auch heute noch in der populären Ernährungsliteratur.

Spirituelle und esoterische Motive

Vereinzelt gehen gesundheitliche Begründungen des Veganismus in eine spirituelle oder esoterische Richtung, die auf die Vorstellung von einer „natürlichen Ernährungsweise“ oder auf ein Reinheitsideal zielt. Durch den veganen Lebensstil werde das natürliche Potenzial des Körpers (oder Geistes) entfaltet, sich zu heilen und zu erneuern.

WER HAT RECHT? DIE ARGUMENTE DER VEGANER IN DER DISKUSSION

Wie bereits deutlich wurde, beziehen sich Veganer auf Umstände der modernen Viehzucht, ökologische Auswirkungen, gesundheitliche Vorteile pflanzlicher Ernährung und ähnliches. Umgekehrt betonen andere die gesundheitliche

¹³ R.H. Strahm, zitiert in Clements, *Vegan*, 18; vgl. Singer, *Alle Tiere*, 22, Anm. 6.

¹⁴ Vgl. Steinfeld u.a., *Shadow*, 112-4.

¹⁵ Clements, *Vegan*, 35.

¹⁶ Der erste vegetarische Verein in Deutschland hieß „Verein für natürliche Lebensweise“ (Fritzen, *Gemüseheilige*, 14).

¹⁷ S. Schwarz, *Veganismus*, 100f.



Forum Ethik

Impulse zur Orientierung

und gesellschaftliche Wichtigkeit der Tierwirtschaft. Im Folgenden werden die wichtigsten Argumente dieser Art diskutiert.

Tierleid

Misstände in der Landwirtschaft tragen erheblich zur Verbreitung und Apologetik des Veganismus bei. Häufig sind es Videos oder Beschreibungen der Haltungsbedingungen von Nutztieren, die Menschen bewegen, Veganer zu werden. Dennoch ist Veganismus keine notwendige Konsequenz daraus. Mit derselben Begründung könnte man für ökologische oder alternative Landwirtschaft plädieren oder gar „glückliche Hühner“ im eigenen Garten halten.

Die Überzeugung, es sei grundsätzlich falsch, Tiere zu töten, ist insofern weitreichender, als sie tatsächlich einen Großteil der Tierhaltung unmöglich machen würde. Sie ist aber in der Praxis nicht konsequent anwendbar, weil eine völlig „gewaltfreie“ Ernährung schlicht unmöglich ist. Die meisten wilden Tiere, die in Feldern leben, sterben bei der Ernte.¹⁸ Hinzu kommen die Auswirkungen von Pestiziden. Schon die Tatsache, dass Menschen Nahrung anbauen, belastet die Tierwelt. Jedes Getreidefeld und jeder Obstgarten verdrängt das Habitat vieler anderen Spezies. Insofern werden auch in veganer Nahrungsproduktion Tiere getötet.

Ökologie und Nachhaltigkeit

Veganer, die die Vorteile ihrer Ernährung für die Umwelt und die globale Ernährungssituation betonen, haben teilweise Recht. Viehwirtschaft belastet tatsächlich die Umwelt und die zur Ernährung einer wachsenden Weltbevölkerung verfügbaren Ressourcen. Doch eine rein negative Bewertung der Viehwirtschaft wird der komplexen Realität nicht gerecht.

Zunächst kann man einwenden, dass vegane Ernährung nicht die einzige Möglichkeit ist, auf die genannten Herausforderungen zu reagieren.

¹⁸ S. Davis, Least Harm, 389f.

Denn bestünde die Bevölkerung mehrheitlich aus Vegetariern und Flexitariern, würde sich bereits dadurch der ökologische Fußabdruck deutlich verringern. Bisher ist nicht belegt, dass vegane Ernährung v.a. der vegetarischen Ernährung so klar im Vorteil ist, dass eine eindeutige Empfehlung zu ihren Gunsten gerechtfertigt wäre.

Auch die vermeintliche Effizienz veganer Ernährung lässt sich unterschiedlich bewerten. Nutztiere weltweit verbrauchten 2006 etwa 77 Millionen Tonnen an für Menschen essbarem Protein. Sie produzierten etwa 58 Millionen Tonnen essbares Protein.¹⁹ Demnach ist das Verhältnis nicht so ungünstig wie einige Veganer meinen.²⁰ Hinzu kommt, dass vegane Ernährung Proteine nicht optimal verwertet, weil tierische Proteine in der Zusammensetzung der Aminosäuren für Menschen günstiger sind. Veganern wird deshalb empfohlen, eine höhere Menge an Proteinen zu sich zu nehmen.²¹ Insofern verbrauchen Menschen, die Fleisch oder Eier in moderaten Mengen als Proteinquelle nutzen, nicht automatisch viel mehr Nahrungsressourcen als Veganer.²²

Ferner kann Viehwirtschaft unter den richtigen Voraussetzungen die verfügbare Menge an Nahrungsmitteln steigern. Tiere können Futter verwerten, das für Menschen nicht essbar ist. Zum Beispiel fressen Kühe und Schafe Gras, und zwar häufig auf Weideflächen, die zum Ackerbau ungeeignet sind.²³ Außerdem produziert Vieh Dünger, der zum Wachstum der Ackerpflanzen beiträgt. Auch die Auswirkungen der Viehwirtschaft auf den globalen Lebensmittelmarkt sind nicht ausschließlich negativ. Zum einen setzt die Viehwirtschaft marktwirtschaftliche Anreize zum Anbau von Nahrung. Zum anderen gleicht sie Preisschwankungen bei Grundnahrungsmitteln aus, weil sie

¹⁹ S. Steinfeld u.a., Shadow, 270.

²⁰ Vgl. o. Anm. 13.

²¹ S. Englert / Siebert, Ernährung, 40-3.

²² Vgl. UN FAO, State, 39.

²³ Vgl. O'Mara, Grasslands, 1266.



Forum Ethik

Impulse zur Orientierung

Überschüsse verwertet, bei Knappheiten aber auf alternative Futtermittel ausweicht.²⁴

Je nachdem, welche landwirtschaftlichen Methoden eingesetzt werden, kann sich Viehwirtschaft auch positiv auf die Umwelt auswirken. Gezielte Weidetechniken können die Bodenerosion verhindern, Kohlendioxid binden und Mutterboden aufbauen. Nutztiere können zur Schädlingsbekämpfung beitragen und so den Einsatz von Pestiziden reduzieren.²⁵ Ob die positiven oder negativen Auswirkungen der Viehzucht überwiegen, liegt daran, wie sie konkret gestaltet wird. Tierhaltung ist nicht grundsätzlich umweltschädlicher als Ackerbau.

Gesundheitliche Vor- und Nachteile veganer Ernährung

Veganer betonen gerne die gesundheitlichen Vorteile ihrer Ernährung, während andere eher vor deren Risiken warnen. Im Vergleich zu den empfohlenen Richtlinien essen Männer und Frauen in Deutschland zu viel Fleisch und zu wenig Obst und Gemüse.²⁶ In diesen Punkten stehen Veganer besser da. Die Nachteile veganer Ernährung beziehen sich darauf, dass es schwieriger ist, bestimmte Nährstoffe in ausreichenden Mengen zu sich zu nehmen, wenn man auf Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte verzichtet.

1. Makronährstoffe

Die Versorgung mit Kohlenhydraten geschieht ganz überwiegend über pflanzliche Lebensmittel (z.B. Getreide, Reis, Kartoffeln). Veganer nehmen meist mindestens 50 Prozent ihrer Energiezufuhr in Form von Kohlenhydraten auf und entsprechen so den Empfehlungen der

DGE. Sie erhalten auch mehr als genug Ballaststoffe.²⁷

Die meisten vom Körper benötigten Fette sind in pflanzlicher Nahrung enthalten. Positiv an veganer Ernährung ist, dass die Aufnahme gesättigter Fettsäuren relativ gering ist (<10 Energieprozent). Allerdings kommen die Omega-3-Fettsäuren, die für die Gesundheit besonders wichtig sind, überwiegend in Fisch vor. Obwohl der Körper eine geringere Aufnahme dieser Nährstoffe teilweise kompensieren kann, ist es schwierig für Veganer, eine optimale Versorgung zu gewährleisten.²⁸

Proteine bestehen aus Aminosäuren und sind notwendig, um die Bestandteile des Körpers zu bilden. Sie sind in tierischen Lebensmitteln (Fleisch, Eier, Milch) reichlich vorhanden sowie in Hülsenfrüchten (Erbsen, Bohnen, Soja) und Nüssen.²⁹ Obwohl adäquate Versorgung aus pflanzlichen Quellen grundsätzlich möglich ist, nehmen viele Veganer zu wenig Protein zu sich. Tierische Proteine sind höherwertig als pflanzliche, sodass es nicht ausreicht, die empfohlene Tagesmenge an Protein in pflanzlicher Form einzunehmen. Veganer sollten verschiedene proteinhaltige Lebensmittel so kombinieren, dass sie alle essentiellen Aminosäuren ausreichend enthalten, und zudem mehr Protein essen als für Nichtveganer empfohlen wird.³⁰

2. Mikronährstoffe

Die meisten Mikronährstoffe sind in pflanzlicher Nahrung ausreichend vorhanden, um eine angemessene Zufuhr bei veganer Ernährung zu gewährleisten. Einige Nährstoffe erfordern aber etwas Aufmerksamkeit, um Mangelversorgung zu vermeiden. Jodsalz reicht häufig nicht aus, um den Bedarf an Jod zu decken. Während Nichtvegetarier auch Fisch als Jodquelle nutzen können, müssen Veganer auf andere Lebens-

²⁴ S. UN FAO, State, 39; Steinfeld u.a., Shadow, 270.

²⁵ S. O'Mara, Grasslands, 1266f; Pollan, Dilemma, 211f.

²⁶ S. Englert / Siebert, Ernährung, 106f.

²⁷ S. Englert / Siebert, Vegane Ernährung, 32-5.

²⁸ S. ebd. 35-40.

²⁹ Vgl. Englert / Siebert, Vegane Ernährung, 271f.

³⁰ S. ebd. 40-3.



Forum Ethik

Impulse zur Orientierung

mittel zurückgreifen (z.B. jodhaltiges Mineralwasser, Algen und Seetang).³¹ Vitamin D wird sowohl über die Nahrung eingenommen als auch von der Haut mit Sonnenlicht synthetisiert. Lebensmittel mit Vitamin D sind überwiegend von tierischer Herkunft (fettiger Fisch, Ei, Käse). Weil der Bedarf größtenteils durch Synthese bei Sonneneinstrahlung gedeckt wird, können sich Veganer grundsätzlich ausreichend versorgen. In den Wintermonaten kommt es jedoch leicht zur Unterversorgung.³² Calcium ist in vielen pflanzlichen Lebensmitteln und in Getränken (z.B. Mineralwasser) enthalten. Es ist also durchaus möglich, den Bedarf an Calcium bei veganer Ernährung zu decken. Dennoch nehmen viele Veganer weniger als die empfohlene Menge auf, weil sie auf Milchprodukte verzichten, die für Nichtveganer eine wichtige Calciumquelle sind.³³

Vitamin B₁₂ (Cobalamin) ist wohl der bekannteste Nährstoff in der Diskussion um vegane Ernährung. Er erfüllt mehrere wichtige Aufgaben. Insbesondere trägt er zum Abbau von Fettsäuren, zum Zellwachstum und zur geistigen Entwicklung bei. Der Körper kann Vitamin B₁₂ langfristig speichern, sodass Mangelerscheinungen erst spät sichtbar werden. Es ist nicht möglich, eine zuverlässige Versorgung mit Vitamin B₁₂ auf pflanzlicher Basis zu gewährleisten, ohne angereicherte Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel zu verwenden. Der Nährstoff wird von Mikroorganismen produziert. Menschen bekommen ihn üblicherweise von Tieren, deren Darmbakterien Vitamin B₁₂ bilden, oder von Fischen, die ihn über die marine Nahrungskette aufnehmen.

Pflanzen und Algen, die als Vitamin-B₁₂-Quellen propagiert werden, enthalten überwiegend

Stoffe, die dem Vitamin ähnlich sind ohne dieselbe Wirkung zu haben. Sie sind anhand biologischer und chemischer Tests nur schwer von Vitamin B₁₂ zu unterscheiden, können jedoch mit der Absorption des Vitamins konkurrieren und so kontraproduktiv wirken. Die Veganerin Iris Berger kommt in ihrer ausführlichen Studie zum Ergebnis, dass sämtliche Versuche, pflanzliche Quellen für Vitamin B₁₂ nachzuweisen, als gescheitert gelten müssen.³⁴

Veganer können ihren Bedarf an Vitamin B₁₂ decken, indem sie Lebensmittel essen, die damit angereichert sind, und Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Vegane Milchersatzprodukte, Fleischalternativen und Cornflakes sind teilweise mit Vitamin B₁₂ angereichert – allerdings nur in geringen Mengen, sodass der Tagesbedarf damit in der Regel nicht gedeckt wird.³⁵ Vitamin B₁₂-Tabletten sind eine relativ einfache und kostengünstige Möglichkeit, dem Problem zu begegnen. Es gibt auch mit Vitamin B₁₂ angereicherte Zahnpasta. Leider nehmen nur 43% der Veganer solche Mittel zu sich.³⁶ Der Mehrheit der Veganer fehlt demnach ein essentieller Nährstoff. Das Risiko gesundheitlicher Schäden ist bei schwangeren und stillenden Frauen sowie bei Kindern und Jugendlichen besonders hoch.³⁷

3. Fazit: Ist vegane Ernährung gesundheitsfördernd?

Veganer haben mehreren Studien zufolge eine höhere Lebenserwartung als Mischköstler. Es ist schwierig festzustellen, inwiefern dies tatsächlich eine Auswirkung des Veganismus ist. Denn Veganer gehören zu einem Bevölkerungsmilieu, das sich überhaupt bewusster ernährt und z.B. weniger raucht und trinkt. Um-

³¹ Die Nährstoffangaben im Einzelfall sind entscheidend. Der Jodgehalt von Champignons und Feldsalat hängt vom Boden ab und ist in Küstennähe höher. Algen können auch zu hohe Mengen Jod enthalten. S. ebd. 61f.

³² S. ebd. 49-51.

³³ S. ebd. 55-9.

³⁴ Berger, Vitamin-B₁₂-Mangel, 34-55.

³⁵ Einige Energydrinks enthalten höhere Mengen des Vitamins. Bio-Produkte dürfen grundsätzlich nicht mit Vitamin B₁₂ angereichert werden. S. ebd. 64-7.

³⁶ S. Englert / Siebert, Vegane Ernährung, 48; vgl. Berger, Vitamin-B₁₂-Mangel, 101.

³⁷ S. Richter / Boeing u. a., Vegane Ernährung, 94f.



Forum Ethik

Impulse zur Orientierung

gekehrt wird die Sterblichkeitsrate von Mischköstlern vom übermäßigen Fleischkonsum der Durchschnittsbevölkerung beeinflusst. Sie gibt also keine Auskunft darüber, wie sich *optimale*, d.h. ausgewogene Mischkost im Vergleich zu veganer Ernährung auswirkt. Außerdem bleibt fraglich, ob Veganer gegenüber Vegetariern einen gesundheitlichen Vorteil haben.³⁸

Nichtsdestotrotz haben Studien gezeigt, dass vegane Ernährung in bestimmten Situationen gesundheitsfördernd sein kann. Vegane Ernährung kann zur Behandlung von Fettleibigkeit, zur Reduktion von Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, und zur Prävention und Therapie von Diabetes mellitus sinnvoll sein.³⁹ Zusammenhänge zwischen Krebs und veganer Ernährung sind ein kontroverses Thema. Die Erkrankungshäufigkeit liegt bei Veganern und Vegetariern niedriger, allerdings muss hier nach Krebsart differenziert werden.⁴⁰

Einige Personengruppen sind bei veganer Ernährung besonders von Mangel gefährdet. Das gilt vor allem für schwangere und stillende Frauen, für Säuglinge, Kinder und Jugendliche sowie für Senioren. In der Schwangerschaft und Stillzeit benötigen Frauen viele Nährstoffe in höheren Mengen, sodass es schwierig (aber nicht unmöglich) ist, den Bedarf durch vegane Ernährung zu decken. Ähnliches gilt für Kinder und Jugendliche, für die eine gute Versorgung aufgrund ihres Wachstums besonders wichtig ist.⁴¹ Das Risiko für Senioren ist deshalb erhöht, weil der Energiebedarf im Alter sinkt und der

Appetit oft nachlässt, der Bedarf an vielen Nährstoffen – insbesondere Mikronährstoffen – aber konstant bleibt. Die geringere Dichte und Verwertbarkeit von Nährstoffen in veganer Nahrung ist deshalb ein zusätzlicher Risikofaktor zur Unterversorgung.⁴²

Soziale und ökonomische Aspekte

Studien zu den Auswirkungen veganen Lebens beziehen sich überwiegend auf moderne westliche Gesellschaften. In ärmeren Ländern ist es deutlich schwieriger, eine ausgewogene vegane Ernährung zu praktizieren. Das hat mehrere Gründe. Der kritischste Nährstoff, Vitamin B₁₂, ist – außer in Tierprodukten – nur in angereicherten Lebensmitteln und in Nahrungsergänzungsmitteln vorhanden. Beide sind in Entwicklungsländern kaum erhältlich oder für Arme unerschwinglich. Allgemein erleichtert die Produktvielfalt in westlichen Supermärkten ausgewogene vegane Ernährung erheblich. Das liegt nicht nur an veganen Fleischimitaten und anderen Ersatzprodukten. Schon das breite, fast saisonunabhängige Angebot an Obst und Gemüse ermöglicht es Veganern, pflanzliche Nährstoffe optimal in ihre Ernährung zu integrieren. Beim Risiko einer Unterversorgung helfen angereicherte Lebensmittel (von Jodsalz bis Sojamilch) und Nahrungsergänzungsmittel. Hinzu kommt der Informationsvorteil. Verantwortungsvolle vegane Ernährung benötigt Ergebnisse der Ernährungswissenschaft, zuverlässige Nährstoffangaben auf Lebensmitteln und in vielen Fällen professionelle Beratung. Der Mehrheit der Weltbevölkerung sind diese Ressourcen unzugänglich.

Die *Food and Agriculture Organisation* der UNO betont den Wert von Fischen, Hühnern und Ziegen in vielen armen Ländern, weil diese Tiere unter sehr einfachen Bedingungen erheblich zur Ernährung und zum Wohlstand von Familien beitragen können.⁴³ Veganismus würde für solche Familien eine gesundheitliche

³⁸ S. Englert / Siebert, Vegane Ernährung, 105-13.

³⁹ S. ebd. 114-53.

⁴⁰ S. ebd. 160-72. Zu Prostata- und Kolorektalkrebs ist hinzuzufügen, dass hoher Milchkonsum das Risiko offenbar erhöht (ebd., 169-71).

⁴¹ Vgl. Richter / Boeing u.a., Vegane Ernährung, 99; Englert / Siebert, Vegane Ernährung, 86. Die Bewertung der DGE ist negativer als die der Ernährungsgesellschaften in Nordamerika. Dabei ist zu berücksichtigen, dass Lebensmittel in Deutschland weniger angereichert sind.

⁴² S. ebd. 97.

⁴³ UN FAO, State, 40-42.



Forum Ethik

Impulse zur Orientierung

und ökonomische Bedrohung darstellen. Dieses Problem beschränkt sich nicht auf Entwicklungsländer. Auch in wohlhabenden Gesellschaften gibt es erhebliche Unterschiede im Zugang zu Information und zu ausgewogener Ernährung. Dementsprechend würde die Forderung, vegan zu leben, sozioökonomisch benachteiligte Menschen nicht nur härter treffen als andere; sie wäre mit unzumutbaren gesundheitlichen Risiken verbunden.

In diesem Zusammenhang ist es bezeichnend, dass vegane Literatur häufig auf erfolgreiche Veganer verweist, z.B. aus dem Hochleistungssport.⁴⁴ Vegane Ernährung muss gesund und nahrhaft sein, wenn selbst Olympiasieger vegan leben können – so die Logik. Doch derartige Argumente lenken nur von den eigentlichen Problemen ab. Denn die größten Schwierigkeiten legt der Veganismus nicht erfolgreichen Sportlern auf, sondern Schutzbedürftigen – Armen, Müttern, Kindern, Menschen mit geringer Bildung, usw.⁴⁵

PHILOSOPHISCHE UND THEOLOGISCHE PERSPEKTIVEN

Ab den 1970er Jahren profitierte die vegane Bewegung von der philosophischen Diskussion von Tierrechten. Im selben Zeitraum haben sich auch mehrere christliche Theologen diesem Anliegen gewidmet und aus biblisch-ethischer Sicht gegen moderne Nutztierhaltung argumentiert. Christliche und säkulare Denker in dieser Debatte ähneln sich in einigen Punkten, doch ihre Ansätze weisen zugleich erhebliche Unterschiede auf.

1. Speziesismus

In der philosophischen Tierethik ist es üblich, Diskriminierung gegen Tiere als „Speziesismus“ zu bezeichnen. Einige Philosophen argu-

mentieren, solche Diskriminierung sei ebenso falsch wie Rassismus und Sexismus. Wer Interessen von Menschen bevorzugt, *weil sie Menschen sind*, mache sich des Speziesismus schuldig.

Diese Argumentation basiert auf der Annahme, dass wir Individuen nur dann unterschiedlich behandeln dürfen, wenn ihre individuellen Eigenschaften die unterschiedliche Behandlung begründen. Man darf einer Schülerin schlechtere Noten geben, weil sie sich nicht am Unterricht beteiligt, aber nicht, weil sie weiblich ist. Analog dazu dürfe man Tiere nicht einfach deshalb einsperren, essen oder in wissenschaftlichen Experimenten verwenden, weil sie keine Menschen sind. Vielmehr müsse man solche Eingriffe anhand individueller Eigenschaften (z.B. geringerer Intelligenz, Schmerzempfindlichkeit o.ä.) rechtfertigen. Daraus folge, dass Ethik nicht *grundsätzlich* zwischen Menschen und Tieren unterscheiden dürfe.⁴⁶

Aus christlicher Sicht ist diese Argumentationsweise nicht überzeugend. Denn biblisch-theologisch gründet sich der Wert menschlichen Lebens nicht in bestimmten Eigenschaften oder Fähigkeiten des Individuums, sondern in der von Gott gegebenen Gottebenbildlichkeit. Der Wert von Tieren liegt ebenfalls nicht darin, dass sie bestimmte (menschenähnliche) Eigenschaften haben, sondern darin, dass Gott sie geschaffen, gesegnet und uns Menschen zur Fürsorge anvertraut hat.⁴⁷

2. Achtung der Tiere als Ehrfurcht vor ihrem Schöpfer

Neben säkularen Philosophen plädieren auch einige christliche Theologen für den Verzicht auf Tierprodukte. Sie begründen dies damit, dass Gott die Tiere geschaffen hat und dass seine Absichten für die Tierwelt mit moderner Nutztierhaltung unvereinbar seien.

⁴⁴ Z.B. Clements, *Vegan*, 50; King, *Vegangelical*, 64.

⁴⁵ Vgl. George, *Discrimination*, 19-28.

⁴⁶ Vgl. Singer, *Liberation*, 32-8; Singer, *Alle Tiere*, 19-29; Regan, *Rechte für Tiere*, 42-5.

⁴⁷ Vgl. Lanz, *Tiere als Nahrung*.



Forum Ethik

Impulse zur Orientierung

Gott hat der Welt eine Ordnung gegeben, die ethische Implikationen hat. Dazu gehört z.B. der Schutz menschlichen Lebens. Doch die Schöpfungsordnung betrifft nicht nur Menschen. In Bezug auf Tiere sorgt Gott für angemessene Nahrung (Gen 1,30), segnet sie, gibt ihnen den Auftrag, sich zu vermehren (Gen 1,22), und schließt sie in seinen Bund mit der Schöpfung ein (Gen 9,10). Gottes Absicht für die Schöpfung beinhaltet also das Gedeihen der Tierwelt.

Dementsprechend argumentieren manche Christen, dass unser Umgang mit Tieren diese Absicht reflektieren muss. „Eine christliche Wertschätzung von Tieren bedeutet, dass wir darauf achten müssen, unter Gottes anderen Tieren im Bewusstsein ihres Status als unsere Mitgeschöpfe zu wandeln, ihr Gedeihen zu fördern, wenn möglich, und nur zu behindern, wenn nötig.“⁴⁸ Die moderne Nutztierhaltung widerstrebe diesem Aspekt der Schöpfungsordnung. Sie lasse Tieren nicht die Möglichkeit zu gedeihen, weil sie alle Aspekte ihres Lebens der Effizienz der Agrarindustrie und dem Preisdruck des Lebensmittelmarktes unterwerfe. Konkrete Aspekte der Milch-, Eier- und Fleischproduktion seien mit dem Gedeihen der Tiere unvereinbar (etwa die Praxis, männliche Küken von Legehennen zu töten). Christen seien deshalb angehalten, Produkte der Nutztierhaltung zu meiden und vegan zu leben.⁴⁹

Ob zwischen moderner Viehzucht und dem Gedeihen der Tiere tatsächlich eine so absolute Spannung besteht, werden Menschen unterschiedlich beurteilen. Nutztierhaltung beinhaltet ein breites Spektrum von konventionellen Großbetrieben über ökologische Produktion bis hin zu alternativen Bauernhöfen, das zudem

erhebliche regionale Unterschiede aufweist. Deshalb ist Veganismus nur eine von mehreren möglichen Antworten auf diese Problematik. Zudem begründet diese Argumentation noch nicht alle Aspekte des veganen Lebensstils (etwa die Enthaltung von Bienenhonig, Reitsport, usw.).

Eine stärkere Variante dieses Arguments schreibt Tieren sogar Rechte zu. Diese Rechte seien nicht, wie in der säkularen Tierrechtsphilosophie, in individuellen Eigenschaften verankert. Vielmehr sei entscheidend, dass Gott Tiere als wertvoll erachtet. Weil Gott ein Recht darauf habe, dass seine Schöpfung den ihr gebührenden Respekt erfährt, haben Tiere das Recht, respektvoll behandelt zu werden.⁵⁰

Unter der Annahme, diese Argumentation sei richtig, bleibt noch unklar, was das im Einzelnen bedeutet. Schließlich können Tiere nicht dieselben Rechte haben wie Menschen.⁵¹ Haben Tiere etwa ein Recht auf Leben und Unversehrtheit? In dem Fall müssten Menschen zumindest vegetarisch leben, und die Herstellung von Milch und Eiern würde in den meisten Fällen wirtschaftlich untragbar. Je nachdem, wie Tierrechte definiert werden, wären die praktischen Konsequenzen unterschiedlich. Sie würden aber in jedem Fall die Ernährung betreffen.

Ehrfurcht vor Gott kann sich ferner darin ausdrücken, dass Menschen für die Tierwelt sorgen, wie auch Gott für seine Schöpfung sorgt. Andrew Linzey nennt die Inkarnation als entscheidende theologische Analogie: Wie Gott sich in Christus gedemütigt und geopfert hat, so setze auch die menschliche Verantwortung für die Schöpfung Demut, Fürsorge und Opferbe-

⁴⁸ Clough, Consuming, 13 (“a Christian appreciation of animal creatures means we must nonetheless take care to walk among God’s other animal creatures in awareness of their status as our fellows, seek to promote their flourishing when we can, and obstruct it only when we must”).

⁴⁹ Ebd. 16-21.

⁵⁰ S. Linzey, Animal Theology, 19-27.

⁵¹ Etwa Rechte auf Bildung und freie Meinungsäußerung. Selbst ein Recht auf Leben kann nicht uneingeschränkt gelten, weil wir sonst verpflichtet wären, wilde Tiere vor Raubtieren zu schützen. Vgl. Huang, Tiere, 139f.



Forum Ethik

Impulse zur Orientierung

reitschaft voraus.⁵² Zum Beispiel lehnt er Tierversuche ab, obwohl diese zur menschlichen Gesundheit beitragen. Es sei erforderlich, eigene Vorteile aufzugeben, um Tiere richtig zu behandeln.⁵³

Verbietet die Ehrfurcht vor Gott jegliche Nutzung der Tiere, die er geschaffen hat und die ihm gehören? Oder ist neben dem Missbrauch, der zurecht kritisiert wird, auch eine verantwortungsvolle Tierhaltung möglich, die Gottes Absicht für die Tierwelt – wenn auch in einer gefallenen Schöpfung – anerkennt. Das führt zu der Frage, wie die Bibel Beziehungen zwischen Menschen und Tieren beschreibt.

3. *Das Zusammenleben von Mensch und Tier als Ausdruck der Schöpfungsordnung*

Die Bibel konzipiert das Verhältnis zwischen Menschen und Tieren als ein positives, das durch den Sündenfall gestört, aber dennoch teilweise bewahrt und letztendlich erlöst wird (vgl. Röm 8,20f).⁵⁴ Die ursprüngliche Schöpfung sah Gemeinschaft zwischen Menschen und Tieren vor, die zwar nicht vollkommen aber durchaus positiv war (Gen 2,19-20). Menschen sollten wohltuend über die Tierwelt herrschen (Gen 1,28). Die gegenseitige Scheu und Gewalt wird als Folge der Sünde dargestellt (Gen 9,2), die in der Endzeit überwunden werden wird. Auch in der gefallenen Schöpfung sind domestizierte Tiere ein Hinweis auf die Schicksalsgemeinschaft zwischen Mensch und Tier (z.B. Dt 5,14; 28,4.18).⁵⁵ Der Beitrag von Tieren zum menschlichen Leben gilt als Ausdruck von Gottes Segen. So heißt es in einer berühmten Verheißung, Israel werde in einem Land wohnen, „darin Milch und Honig fließt“ (Ex 3,8 u.ä.). Der eschatologische Friede beinhaltet, dass wilde wie domestizierte, also gezähmte Tiere in menschlicher Gesellschaft leben

können (Jes 11,6-9; 65,25; vgl. Mk 1,13); nicht umgekehrt, dass domestizierte Tiere aus der Hand der Menschen befreit werden.⁵⁶

Aus biblisch-theologischer Sicht mangelt es vielen säkularen Varianten des Veganismus an einer positiven Vision für das Mensch-Tier-Verhältnis. Veganern und Tierrechtlern zufolge sollten es Menschen möglichst vermeiden, in das Leben von Tieren einzugreifen. Der Kontakt zwischen Mensch und Tier beschränkt sich dann – wenn überhaupt – auf Haustiere. Liebe zu Tieren wird vor allem negativ – gewissermaßen als Kontaktverbot – definiert: keine Tiere in der Landwirtschaft, keine Zoos, kein Reitsport, usw.

Christliche Veganer und Tierrechtler gehen mit diesem Befund unterschiedlich um. Einige bemühen sich im Anschluss an die biblische Vision um ein positives Konzept für das gemeinsame Leben von Menschen und Tieren. Teilweise bleibt dies jedoch recht abstrakt. In der Praxis ist es schwierig, Veganismus mit einer positiven christlichen Vision des Mensch-Tier-Verhältnisses zu verbinden. Denn der völlige Verzicht auf Tierprodukte bedeutet letztlich einen Rückzug aus der Beziehung zu domestizierten Tieren.

Die biblische Sicht einer versöhnten Welt bietet auch domestizierten Tieren einen guten Platz. Deshalb sollten Christen nicht völlig auf solche Tiere verzichten. Manche christlichen Veganer erkennen diesen Punkt offenbar an. Charles Camosy z.B. sieht er in einer eingeschränkten Akzeptanz von Viehzucht, Haustieren und Zoos Potential für ein positives Verhältnis des Menschen zu seinen tierlichen Mitgeschöpfen.⁵⁷ Das

⁵² Linzey, *Animal Theology*, 48-58.

⁵³ Ebd. 103-13.

⁵⁴ Vgl. Lanz, *Tiere*, 2-5.

⁵⁵ Vgl. Christian R. Frei, *Experimente*, 365.

⁵⁶ Vgl. Bauckham, *Animals II*, 54-60.

⁵⁷ Camosy, *Love*, 108. Vgl. Clough, *Consuming*, 24: „Ein wichtiger Teil dieser Arbeit wird darin bestehen, mit Landwirten, insbesondere mit christlichen Landwirten, darüber zu sprechen, was es für Tiere unter ihrer Obhut bedeutet, angemessen zu gedeihen“ („An important part of this work will be engaging with farmers, and Christian farmers in



Forum Ethik

Impulse zur Orientierung

ist ein bezeichnender Unterschied zu säkularen Tierrechtlern, die Nutztierhaltung grundsätzlich ablehnen.

Realismus in der gefallenen Schöpfung

Die Bibel vermittelt neben einer Wertschätzung domestizierter Tiere auch eine realistische Sicht auf das Verhältnis zwischen Menschen und Tieren. In einer von Sünde und Vergänglichkeit geprägten Welt ist paradiesisches Zusammenleben nicht möglich. Menschen konkurrieren bereits dadurch, dass es sie gibt, unvermeidlich mit Tieren um Nahrung und Lebensräume. Auch in diesem Punkt ist vegane Rhetorik zu hinterfragen. Wenn sie pflanzliche Nahrung als „gewaltfrei“ bezeichnet, suggeriert sie ein harmonisches Leben ohne negativen Einfluss auf Tiere. Doch das ist nicht möglich, solange wir in einer gefallenen Welt leben. Unser Verhältnis zu Tieren ist leider gestört. Dies wäre auch dann der Fall, wenn jeder Mensch vegan leben würde. Die Folgen des Sündenfalls lassen sich nicht durch Ernährung überwinden.

FAZIT

Es ist erfreulich, dass viele Christen verstärkt über ihre Beziehung zur Natur und zur Tierwelt nachdenken. Einige suchen nach Möglichkeiten, ihre Umweltbilanz zu verbessern und Tierwohl zu unterstützen. Dazu bieten sich sehr unterschiedliche Ansätze an. Von diesen hat in den letzten Jahren der Veganismus an Bedeutung gewonnen.

In einzelnen Punkten übt die vegane Bewegung berechnete Kritik am Status quo. Sie weist z.B. darauf hin, dass der Fleischkonsum unserer Gesellschaft aus gesundheitlicher, ökologischer und historischer Sicht übermäßig ist. Sie kriti-

particular, to discuss with them what might constitute the adequate flourishing of the animals under their care“).

siert auch den Einsatz von Tierversuchen in Fällen, wo diese nicht nötig sind.⁵⁸

Doch sie geht noch weit darüber hinaus. Sie strebt eine Welt ohne Tierhaltung und Tierprodukte an. Dies sei die einzig konsequente Antwort auf das zerrüttete Mensch-Tier-Verhältnis, die ökologischen Herausforderungen und die gesundheitlichen Probleme unserer Zeit. Dieser Anspruch kann aus mehreren Gründen kritisiert werden. Im Folgenden fasse ich die wichtigsten Punkte zusammen:

Vegane Ernährung ist mit gesundheitlichen Risiken verbunden, wenn nicht sorgfältig auf ausreichende Einnahme aller nötigen Nährstoffe geachtet wird. Das gilt insbesondere für schwangere und stillende Frauen sowie für Kinder und Jugendliche. Die Ressourcen, die zur Planung und Durchführung einer ausgewogenen veganen Diät erforderlich sind, sind für Menschen in Industrienationen mit mittlerer bis hoher Bildung eher zugänglich als für andere. Deshalb kann ein veganer Lebensstil nicht allgemein empfohlen oder gar gefordert werden.

Die vegane Konzeption der Mensch-Tier-Beziehung ist undifferenziert. Einerseits relativiert der Veganismus die Konkurrenz zwischen Menschen und Tieren. Denn er verortet ihren Interessenkonflikt in erster Linie in der Nutzung von Tieren durch den Menschen. Das suggeriert, dass eine harmonische Koexistenz zwischen Menschen und Tieren möglich wäre, wenn alle vegan leben würden. Doch dies ist weder theologisch und empirisch plausibel.

Andererseits blendet das vegane Ideal andere, realistischere Möglichkeiten aus, Wertschätzung für Tiere positiv zum Ausdruck zu bringen. Vegane Ethik definiert sich in erster Linie negativ. Demgegenüber betont die Bibel die positive Verantwortung des Menschen für die

⁵⁸ Z.B. sind in der Kosmetikbranche inzwischen zahlreiche Produkte verfügbar, die nicht an Tieren getestet wurden.



Forum Ethik

Impulse zur Orientierung

Tiere: Gott vertraut die Tierwelt dem Menschen an. Das kommt unter anderem darin zum Ausdruck, dass domestizierte Tiere in menschlicher Gesellschaft leben. Weil Veganismus auf die weitgehende Abschaffung domestizierter Tiere abzielt, bleibt ihm die biblische Vision eines konstruktiven Miteinanders von Menschen und Tieren fremd. Allerdings muss hinzugefügt werden, dass dasselbe auch für die moderne urbanisierte Gesellschaft gilt, insofern sie sich von der Nutztierhaltung abschottet.

Veganismus scheint in manchen Punkten inkonsequent. Der exklusive Fokus auf Lebensmittelkategorien markiert eine Grenze des ethischen Veganismus. Ob etwas vegan ist oder nicht, hängt nur daran, ob die Zutaten von Tieren stammen. Andere Aspekte der Herstellung – Nachhaltigkeit, regionale Herkunft, soziale Auswirkungen – werden dann zweitrangig. Zum Beispiel zielt Veganismus darauf, Tierleid zu vermeiden; aber wilde Tiere, die im Ackerbau getötet werden, fallen nicht ins Gewicht. Er betont Nachhaltigkeit; aber ein konsequenter Veganer würde als süßen Brotaufstrich statt Honig Zuckerrübensirup essen, obwohl der Anbau von Zuckerrüben die Umwelt stärker belastet als Bienenhaltung.

Veganer verzichten darauf, ihre Kaufkraft zur Verbesserung von Tierwohl in der Landwirtschaft einzusetzen. Die Lebensmittelindustrie richtet sich letztlich nach dem Kaufverhalten der Verbraucher. Menschen, denen Tierwohl wichtig ist und die deshalb mehr für Tierprodukte ausgeben, setzen Anreize für höhere Tierwohlstandards. Wer keine Tierprodukte kauft, kann nicht in dieser Weise zur Verbesserung der Situation beitragen.

Die vegane Bewegung präsentiert sich als beste und einzig konsequente Lösung für Missstände im Verhältnis zwischen Menschen und Tieren. Dieser Anspruch ist angesichts der hier genannten Kritik nicht gerechtfertigt. Es gibt verschiedene andere Möglichkeiten, dem Anliegen für Tiere und Umwelt im Konsumverhalten Geltung zu verschaffen. Ein effektiver Ansatz ist es, weniger Fleisch zu essen, und dafür mehr

Geld für Tierprodukte auszugeben. Käufer können Tierwohl fördern, indem sie in ökologische oder lokale Produkte investieren, selbst wenn diese teurer sind. Christen können sich auch bewusst für eine fleischlose Ernährung entscheiden. Der Verzicht auf Fleisch hat im Christentum lange Tradition und galt vielen als geistliche Übung.⁵⁹

Es ist zwar nicht falsch, sich vegan zu ernähren, solange man alle nötigen Nährstoffe zu sich nimmt und diese Ernährung nicht von anderen fordert. Aber Christen, die diese Kostform (z.B. aus gesundheitlichen Gründen) wählen, sollten den ideologischen Ballast der veganen Bewegung nicht mittragen. Insbesondere gilt es anzuerkennen, dass auch andere Ernährungsformen ethisch legitim und in vielen Situationen sogar zu bevorzugen sind.

⁵⁹ Vgl. Lanz, Tiere, 11f.



Forum Ethik

Impulse zur Orientierung



Institut für
Ethik & Werte

LITERATURHINWEISE

- Bauckham, Richard, Jesus and Animals II. What Did He Practise?, in: Animals on the Agenda. Questions about Animals for Theology and Ethics, Hg. Andrew Linzey / Dorothy Yamamoto, Urbana 1998, 49-60
- Berger, Iris, Vitamin-B₁₂-Mangel bei veganer Ernährung. Mythen und Realitäten, aufgezeigt anhand einer empirischen Studie, Stuttgart 2009
- Camosy, Charles, For the Love of Animals. Christian Ethics, Consistent Action, Cincinnati 2013
- Clements, Kath, Vegan. Über Ethik in der Ernährung & die Notwendigkeit eines Wandels, 1995, 6. Aufl., Göttingen 2014
- Clough, David L., Consuming Animal Creatures. The Christian Ethics of Eating Animals, in: Studies in Christian Ethics, 30/1, 2017, DOI: 10.1177/0953946816674147
- Davis, Steven L., The Least Harm Principle May Require that Humans Consume a Diet Containing Large Herbivores, not a Vegan Diet, in: Journal of Agricultural and Environmental Ethics, 16, 2003, 387-94
- Englert, Heike / Sigrid Siebert, Hg., Vegane Ernährung (UTB 4402), Bern 2016
- Frei, Christian R., Experimente mit Tieren im Urteil des biblischen Ethos. Unter welcher Voraussetzung und Bedingung sind Experimente mit Tieren vom Standpunkt des biblischen Ethos zu verantworten?, Dissertation, Basel 2003
- Fritzen, Florentine, Gemüseheilige. Eine Geschichte des veganen Lebens, Stuttgart 2016
- George, Kathryn P., Discrimination and Bias in the Vegan Ideal, in: Journal of Agricultural and Environmental Ethics 7, 1994, 19-28
- Huang, Wen-Yen, Haben Tiere Rechte? Eine Untersuchung der Argumente pro und contra unter besonderer Berücksichtigung der Theorie von Tom Regan, Dissertation, Göttingen 2013
- King, Sarah Withrow, Vegangelical. How Caring for Animals Can Shape Your Faith, Grand Rapids 2016
- Linzey, Andrew, Animal Theology, London 1994
- Lanz, Daniel, Tiere als Nahrung. Eine christliche Perspektive zu Fleischkonsum und Vegetarismus (Forum Ethik 42), Institut für Ethik und Werte, 2018, online unter www.ethikinstitut.de/index.php?id=115 (abgerufen 18.08.2017)
- O'Mara, F. P., The Role of Grasslands in Food Security and Climate Change, Annals of Botany 110, 2012, 1263-1270.
- Pollan, Michael, The Omnivore's Dilemma. A Natural History of Four Meals, New York 2006
- Regan, Tom, The Case for Animal Rights, 1988, 2. Aufl., Berkeley 2004
- ders., Wie man Rechte für Tiere begründet, in: Naturethik. Grundtexte der gegenwärtigen tier- und ökoethischen Diskussion, Hg. Angelika Krebs, 1997, 8. Aufl., Frankfurt a.M. 2016, 33-46
- Richter, Margrit / Heiner Boeing u.a., Vegane Ernährung. Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), in: Ernährungs Umschau 63/4, 2016, 92-102.
- Rinas, Bernd-Udo, (Art)gerecht ist nur die Freiheit. Geschichte, Theorie und Hintergründe der veganen Bewegung, Gießen 2000



Forum Ethik

Impulse zur Orientierung

Singer, Peter, Animal Liberation. Die Befreiung der Tiere, 1975, 2. Aufl., Hamburg 1996

ders., Alle Tiere sind gleich, in: Naturethik. Grundtexte der gegenwärtigen tier- und ökoethischen Diskussion, Hg. Angelika Krebs, 1997, 8. Aufl., Frankfurt a.M. 2016, 13-32

Steinfeld, H., u. a., Livestock's Long Shadow. Environmental Issues and Opinions, Rom 2006

Schwarz, Thomas, Veganismus und das Recht der Tiere. Historische und theoretische Grundlagen sowie ausgewählte Fallstudien mit Tierrechtlern bzw. Veganern aus musikorientierten Jugendszenen, in: Eine Einführung in Jugendkulturen. Veganismus und Tattoos, Hg. Wilfried Breyvogel, Wiesbaden 2005

United Nations Food and Agriculture Organization, The State of Food and Agriculture 2009. Livestock in the Balance, Rom 2009

© 2020 Institut für Ethik & Werte

Spenden erbeten an:
FTA e.V.,

IBAN: DE87 5139 0000 0051 1020 02,
Volksbank Mittelhessen (BIC: VBMHDE5F),

Verwendungszweck: Ethikinstitut
(Spender erhalten automatisch eine
Zuwendungsbestätigung)

