

In 5 Schritten zum Vegetarier: So gehts:

Zeitpunkt festlegen: Entfernen Sie bis zu einem festgesetzten Datum alle Lebensmittel die Sie nicht mehr essen wollen konsequent aus der Küche.

Einkaufstour: Entdecken Sie, welche vegetarischen Alternativen es im Supermarkt, in Bioläden und Onlineshops gibt. Probieren Sie aus was Ihnen am besten schmeckt.

Mehr Früchte und Gemüse: Erhöhen Sie den Rohkostanteil Ihrer Ernährung. Frisches Obst gibt Energie und hilft die Lust auf Fleisch und Käse zu verringern.

Neues Lieblingsrezept: Im Internet und im Buchhandel gibt es jede Menge vegetarische Rezepte zum experimentieren. Sie können auch ihre bisherigen Rezepte anstatt mit Fleisch, mit pflanzlichen Alternativen nachkochen.

Gemeinsam stark: Suchen Sie Kontakt zu anderen Vegetariern. Schliessen Sie sich am besten einem Verein an um sich regelmässig mit Gleichgesinnten austauschen zu können und den Vegetarismus zu fördern.

Mehr Infos? Vegi-Info abonnieren!

Wenn Sie mehr fundierte Informationen zu der vegetarischen Lebensweise regelmässig erhalten möchten: Abonnieren Sie das *Vegi-Info* der Schweizerischen Vereinigung für Vegetarismus. Mit diesem Talon oder online können Sie unverbindlich ein kostenloses Probeheft anfordern:

www.vegetarismus.ch/gratis



Bitte senden Sie mir unverbindlich ein kostenloses Probeheft des *Vegi-Infos*:

Name:

Strasse:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Bemerkung:

Talon einsenden an: SVV, Niederfeldstr. 92, CH-8408 Winterthur

Überzeugte Vegis

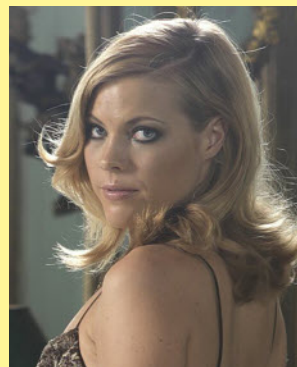


Andreas Hänni, NLA-Eishockeyspieler

«... Tiere zeigen uns ihre bedingungslose Liebe und so gesehen sind sie unsere Lehrer. Man muss lernen, auf sie zu hören, denn sie verdienen unseren vollen Respekt. Da versteht es sich von selbst, dass ich kein Fleisch esse!»

Jael, Sängerin der Band «Lunik»

«Zuerst wollte ich mich lediglich ein paar Wochen lang pflanzlich ernähren, gewissermassen als Reinigung. Dann ist es mir aber so erstaunlich gut gegangen, dass ich dabeigeblichen bin. Ohne Milchprodukte fühle ich mich fitter, leichter und gesünder und leide nicht mehr unter Bauchweh wie früher oft nach dem Essen.»



Gilles Tschudi, Schauspieler

«... Mir ist bewusst geworden, dass es eigentlich nichts gibt, was dafür spricht, Tiere aufzuessen. Insbesondere, weil Tiere Emotionen haben und der Mensch das Leid, das er ihnen auf der Schlachtbank zufügt, mit dem Fleisch in sich aufnimmt. Darauf verzichte ich gerne.»

Rezepte, vertiefende Informationen und mehr erhalten Sie auf der Internetseite:

www.vegi-basics.ch

Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus (SVV)
Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur, PC-Konto: 90-21299-7
Tel. 071 477 33 77, Homepage: www.vegetarismus.ch

Vegetarisch leben: Warum?

Gute Gründe für eine vegetarische Ernährung



Ethik



Umwelt



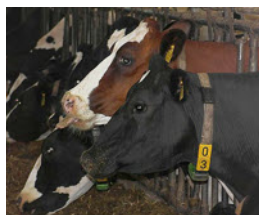
Gesundheit



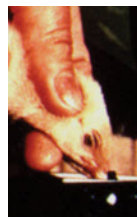
Tierschutz

Eine tiergerechte Haltung ist unmöglich

Jährlich werden in der Schweiz über 55 Millionen sogenannter «Nutztiere» gezüchtet, gemästet und geschlachtet. Da bleibt weder Zeit noch Geld, um jedem einzelnen Tier ein artgerechtes Umfeld zu bieten.



Die Grenzen der Stallhaltung



Ein natürliches Herdenverhalten ist in der Massentierhaltung nicht möglich. Um Verletzungen zu vermeiden, müssen die Tiere zu ihrem eigenen Schutz verstümmelt werden. Schweinen werden die Zähne gekappt, Kühen die Hörner ausgebrannt und Hühnern die Schnäbel abgeschnitten.

Lebenslange Ausbeutung

Jedes Tier, das für den Fleischkonsum geschlachtet wird, erreicht nur einen Bruchteil seiner natürlichen Lebenserwartung. Während dieser Zeit werden sie bis zur Erschöpfung ausgebeutet: Hennen müssen bis zu 300 Eier jährlich legen, Milchkuhe 7000 kg Milch pro Jahr liefern und Schweine werden innerhalb von 5 Monaten auf ein Gewicht von 110 kg gemästet.



Qualvolle Tötung

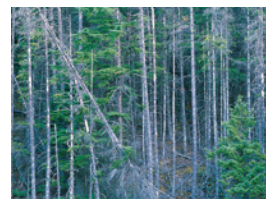


Egal ob das Tier aus konventioneller oder biologischer Haltung stammt – getötet werden alle gleich. In Grossschlachtereien werden täglich mehrer tausend Tiere angeliefert. Für eine ordentliche Betäubung bleibt da oft kaum Zeit.

Hunderttausende Tiere werden deshalb bei vollem Bewusstsein zerteilt.

Abholzung von Regenwäldern

Auf der Fläche eines Grundstückes, die benötigt wird um ein Kilo Fleisch zu erzeugen, könnte man im selben Zeitraum 193 kg Gemüse oder 290 kg Kartoffeln ernten. Um mehr Landfläche zu gewinnen werden Regenwälder gerodet, hauptsächlich für Weideland oder Futtermittelanbau.



Wasserknappheit in der Dritten Welt



Die «Produktion» von 1 kg Rindfleisch benötigt über 15000 Liter Wasser. Im Vergleich dazu reichen 900 Liter für 1 kg Kartoffeln. Durch den steigenden Konsum an tierischen Produkten wird weltweit immer mehr Wasser in der Landwirtschaft benötigt, das vor allem der Bevölkerung in trockenen Weltgegenden fehlt.

Verschwendung von Nahrungsmitteln

Um 1 kg Fleisch zu erzeugen, braucht es 7-16 kg Getreide oder Sojabohnen. Dies kann ohne Übertreibung als die krasseste Form der Nahrungsmittelvernichtung bezeichnet werden. Käme dieses Getreide direkt zu den Menschen, ohne Umweg über das Tier, wäre genug Nahrung für alle vorhanden.



Verstärkung des Treibhauseffekts



Eine Ernährung mit Fleisch, Milch und Eiern verursacht jährlich so viel CO₂ wie eine Autofahrt von 4758 Kilometern. Bevorzugt man eine vegane Ernährung, entspricht dies gerade Mal 629 Kilometern.

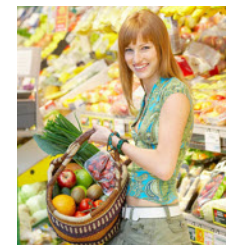
«Je weniger tierische Produkte konsumierte werden, desto mehr schützt man nicht nur das Klima, sondern auch alle natürlichen Ressourcen.»

Fleischkonsum begünstigt Krankheiten

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Diabetes sind nur einige der Zivilisationskrankheiten die durch den Fleischkonsum begünstigt werden. Unzählige Studien beweisen, dass viele Krankheiten vermieden werden könnten, würden tierische Produkte aus der Ernährung entfernt.



Zum Vegetarier geboren



Von seinem Körperbau her ist der Mensch hauptsächlich ein Früchteesser. Denn sein ganzer Körper ist darauf ausgelegt, Früchte, Gemüse und Kräuter zu verarbeiten. Die Anatomie von fleischiessenden Tieren unterscheiden sich in vieler Hinsicht von der des Menschen. (z.B. Keine Reisszähne, keine Krallen, langer Darm ...)

Mangelernährung durch Vegetarismus

Oft befürchten Kritiker, dass eine vegetarische Ernährung zu Mangelerscheinungen führt. Wie bei Fleischessern aber auch, kommt es bei der vegetarischen Ernährung darauf an, sich möglichst abwechslungsreich mit viel Gemüse und Früchten zu ernähren. Durch die geringere Aufnahme von gesundheitsschädlichen Stoffen haben Vegetarier auf jeden Fall die besseren Voraussetzungen gesund zu bleiben.



«Es ist die Position der ADA, dass eine entsprechend geplante vegetarische Ernährung gesund und ernährungsmässig ausreichend ist und gesundheitliche Vorteile bei der Vorbeugung und Behandlung bestimmter Krankheiten bietet»

*American Dietetic Association, ADA
(amerikanische Vereinigung der Ernährungsexperten)*