

# „VEGAN

# IST

Populäre Argumente  
gegen den Veganismus und  
wie man sie entkräftet

# UNSINN!“



**SPIEGEL**  
Bestseller-  
Autor

NIKO RITTENAU  
PATRICK SCHÖNFELD  
ED WINTERS

**Niko Rittenau** ist Ernährungswissenschaftler mit dem Fokus auf pflanzliche Ernährung. Er kombiniert seine kulinarischen Fertigkeiten mit dem Ernährungswissen seiner akademischen Laufbahn, um Innovationen zu kreieren, bei denen guter Geschmack auf Gesundheitsbewusstsein und nachhaltigen Konsum trifft. In Vorträgen und Seminaren zeigt er seine Version von bedarfsgerechter Ernährung für eine wachsende Weltbevölkerung und fördert die Achtsamkeit gegenüber hochwertigen Lebensmitteln. Niko absolvierte einen Bachelorstudiengang der Ernährungsberatung sowie ein Masterstudium in Mikronährstofftherapie und Regulationsmedizin.

Facebook: [@niko.rittenau](#)

Instagram: [@niko\\_rittenau](#)

YouTube: [@nikorittenau](#)

**Patrick Schönfeld**, auch bekannt als »Der Artgenosse«, ist Humanist und Tierrechtsaktivist. Unter seinem Pseudonym betreibt er einen der größten YouTube-Kanäle zum Thema Tierethik im deutschsprachigen Raum, auf dem er die gängigen Vorurteile und Vorwürfe, die vegan lebenden Menschen regelmäßig begegnen, aufgreift und diese auf sachliche, faktenbasierte und rationale Art entkräftet. Als Illustrator stellt er das Thema der Tierethik außerdem in Web-Comics zeichnerisch auf teils satirische und stets humorvolle Art und Weise dar. Neben seinem Online-Aktivismus kennt man den Dresdener auch von seinen zahlreichen Vorträgen zu den Themen Tierethik und Veganismus, in denen er auch live dem Publikum näherbringt, dass Veganismus mehr ist als eine

Ernährungsform und warum das Thema vielfältige stichhaltige Argumente auf seiner Seite hat.

Facebook: [@artgenosse](#)

Instagram: [@der.artgenosse](#)

YouTube: [@derartgenosse](#)

**Ed Winters**, auch bekannt als »Earthling Ed«, ist Speaker, Tierrechtsaktivist und Produzent aus London. Er ist weltweit mit seinen Vorträgen zum Thema Veganismus aktiv, hat bereits an etwa einem Drittel aller britischen Universitäten Vorträge gehalten und war unter anderem Gastdozent an der Harvard University. Ed Winters ist darüber hinaus Mitbegründer und Co-Direktor von Surge, einer Tierrechtsorganisation, die 2016 den Official Animal Rights March gegründet hat, dem sich in 2019 weltweit über 41.000 Menschen angeschlossen haben. Im Jahr 2017 produzierte er den Dokumentarfilm »Land of Hope and Glory«, der die Zustände in britischen Mastbetrieben dokumentierte. 2018 eröffnete er mit Unity Diner ein gemeinnütziges veganes Restaurant in London. In 2019 startete darüber hinaus sein »The Disclosure Podcast« zum Thema Tierethik und veganem Aktivismus.

Facebook: [@earthlingedpage](#)

Instagram: [@earthlinged](#)

YouTube: [@earthinged](#)

Niko Rittenau  
Patrick Schönfeld  
Ed Winters

**VEGAN  
IST  
UNSINN!**

Populäre Argumente  
gegen Veganismus und wie  
man sie entkräftet



© Ventil Verlag UG (haftungsbeschränkt) & Co. KG, Mainz 2021  
Edition Kochen ohne Knochen  
Alle Rechte vorbehalten

e-ISBN 9783955756154

Ventil Verlag  
Boppstraße 25, 55118 Mainz  
[www.ventil-verlag.de](http://www.ventil-verlag.de)

# Inhalt

Inhalt

Vorwort von Dr. Friederike Schmitz

Einleitung

- 1. Veganer\*innen zwingen anderen ihre Meinung auf**
- 2. Veganer\*innen ist Tierleid wichtiger als Menschenleid**
- 3. Veganismus fördert Essstörungen**
- 4. Veganer\*innen sind intolerant, militant, radikal, extrem und dogmatisch**
- 5. Das kann doch jede Person für sich selbst entscheiden**
- 6. Es ist unmöglich 100 % vegan zu leben**
- 7. Viele hören nach kurzer Zeit wieder auf vegan zu leben**
- 8. Pflanzen sind auch Lebewesen und haben Gefühle**
- 9. Beim Anbau von Pflanzen werden auch Tiere getötet**
- 10. Eierlegen schadet den Hühnern nicht**

- 11. Milchkonsum schadet den Tieren nicht**
- 12. Käse ist zu schmackhaft, um darauf zu verzichten**
- 13. Veganes Essen schmeckt nicht**
- 14. Tierische Produkte zu essen ist natürlich**
- 15. Veganismus ist unnatürlich**
- 16. Vegane Ersatzprodukte sind pure Chemie**
- 17. Der Mensch ist ein Allesesser und Fleisch hat uns intelligent gemacht**
- 18. Der Mensch braucht tierische Produkte für optimale Gesundheit**
- 19. Veganismus funktioniert nicht ohne Supplemente**
- 20. Vegane Ernährung begünstigt Depressionen**
- 21. Sportler\*innen benötigen Tierprodukte für optimale Leistungen**
- 22. Vegane Ernährung im Kindesalter ist Kindesmisshandlung**
- 23. Vegane Ernährung für Hunde und Katzen ist Tierquälerei**
- 24. Einige indigene Völker essen fast nur Fleisch und sind bei bester Gesundheit**
- 25. Echte Männer brauchen Fleisch**
- 26. Gott erlaubt uns Tiere zu essen**
- 27. Der Veganismus ist eine Religion**

**28. Der Veganismus ist eine Sekte**

**29. Soja ist ungesund und zerstört den Regenwald**

**30. Palmöl in veganen Produkten zerstört den  
Regenwald**

Bildnachweise

Danksagung

## Vorwort von Dr. Friederike Schmitz



Es sind oft dieselben Argumente, die in Diskussionen um Tierhaltung und Veganismus immer wieder vorgebracht

werden - sei es bei der Gartenparty am Grill, in den Kommentarspalten unter fleischkritischen Artikeln oder nach tierethischen Vorträgen an Universitäten. »Veganes Bullshit Bingo« nennen wir es gern. Meist handelt es sich bei diesen beliebten Einwänden nicht um wohldurchdachte Argumente. Es sind vielmehr Schnellschüsse - abgefeuert, um sich mit der Bedrohung, als die der Veganismus offenbar wahrgenommen wird, nicht weiter auseinandersetzen zu müssen. Oder glaubt die Person am Grill, die eben noch ihren Rasen gemäht und ihren Rosmarinbusch gestutzt hat, ernsthaft, dass Pflanzen auch Gefühle haben? Hat sich der Verfasser, der in seinem Facebook-Kommentar den Veganismus als Sekte bezeichnet, etwa je mit den Charakteristika von Sekten beschäftigt? Oder scherzen sich die Leute, die nach einem Tierethik-Vortrag die pflanzliche Ernährung abfällig als unnatürlich bezeichnen, sonst darum, wie natürlich ihre Lebensweise in all den anderen Aspekten ist? Wahrscheinlich nicht.

In diesem Sinne beruhen viele der populärsten Einwände gar nicht auf einer ernsthaften Auseinandersetzung mit der Thematik. Ich habe sogar oft den Eindruck, dass die so Diskutierenden sich kaum für die Wahrheit in der jeweiligen Sache interessieren. Denn sobald man auf das Argument kritisch eingeht, verteidigen viele es gar nicht, sondern bringen einfach ein anderes vor - quasi nach dem Motto neuer Schuss, neues Glück. Daraus folgt allerdings nicht automatisch, dass an keinem der vorgebrachten Argumenten etwas dran wäre. Manche können, mit etwas Ausarbeitung, zu ernstzunehmenden Kritikpunkten werden. Das gilt z. B. für die Idee, dass bei der Erzeugung pflanzlicher Nahrungsmittel auch oder sogar mehr Tiere sterben können als bei der Produktion von Fleisch oder Milch - die Widerlegung dessen ist nicht trivial. Bei einigen

anderen muss man dagegen nur kurz logisch überlegen, um zu erkennen, dass der jeweilige Einwand nicht viel taugt. Dennoch kann man aus der gründlichen Beschäftigung damit etwas lernen.

Genau das zeigt auch dieses Buch: Die Antworten, die die drei Autoren formulieren, sind auch dann interessant und lehrreich, wenn man den betreffenden Einwand selbst absurd findet. Das Buch erklärt neueste Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft, liefert zahlreiche Fakten zur aktuellen »Nutztierhaltung« und steckt voller kluger Gedanken zur Ethik. Viele Überlegungen sind auch über das Thema des Veganismus hinaus gültig und gekonnt auf den Punkt gebracht. Dass beispielsweise Meinungsfreiheit nicht bedeutet, dass jede Meinung gleichermaßen akzeptabel wäre oder dass man persönliche Ansichten nicht kritisieren dürfe, ist eine Einsicht, die man Menschen generell auf Webseiten erst unterschreiben lassen sollte, bevor die Kommentarfunktion für sie freigeschaltet wird.

Auch Lobbyverbände wie der Verband der Fleischwirtschaft fordern gern eine »Versachlichung« der Debatte um Tierprodukte und Ernährung. Eigentlich müssten sie daher dieses Buch bewerben, denn es versammelt diesbezüglich eine Fülle an gut belegten Informationen und rationalen Argumenten. Tatsächlich kommt es den Verbänden aber natürlich in die Quere, denn es entlarvt viele ihrer Aussagen als schlecht begründete Märchen. Auch damit leistet es einen wertvollen Beitrag zu einer gesellschaftlichen Debatte, die mehr Faktenbezug und Vernunft dringend nötig hat.

Zweierlei darf aber zugleich bei all dem Fokus auf Fakten und Argumente aus meiner Sicht nicht aus dem Blick geraten: Erstens kann zur ethischen Reflexion mehr gehören als eine rein rationale Auseinandersetzung. Gefühle wie Mitgefühl oder Empörung zu erleben bzw.

überhaupt erst zuzulassen, kann ein wichtiger Schritt in der Beschäftigung mit der Tierindustrie sein. Solche Gefühle sind es oft auch, die uns erst zum Handeln motivieren.

Daran schließt sich auch der zweite Punkt an, den ich hervorheben möchte: Kluge Argumente reichen leider oft nicht aus, um in der Gesellschaft jene Veränderungen herbeizuführen, die in Anbetracht der extremen Ausbeutung der Tiere und der katastrophalen anderen Folgen der Tierindustrie so dringend nötig sind. Damit der Veganismus tatsächlich als die Gerechtigkeitsbewegung wirken kann, als die er in diesem Buch bezeichnet wird, müssen noch viel mehr Veganer\*innen über ihre eigene Lebensweise hinaus aktiv werden. Konsistente Überzeugungen und gut begründete Forderungen sind dabei aber natürlich unverzichtbar und dieses Buch liefert dafür jede Menge Material.

*Dr. Friederike Schmitz*

Autorin u. a. von »Tiere essen - dürfen wir das?«  
und »Tierethik kurz + verständlich«

# Einleitung

»Es urtheilen vielleicht über keinen moralischen Gegenstand so wenige Menschen richtig, als über die Rechte und Pflichten gegen die Thiere. Das gewöhnlichste ist, daß man gar nichts davon hören will, wie irgendetwas gegen dieselbe sollte unerlaubt sein.«<sup>1</sup>

Diese Worte aus dem 1787 erschienenen Werk »Gerechtigkeit gegen Thiere« des Mainzer Philosophen Wilhelm Dietler beschrieben bereits Ende des 18. Jahrhunderts im allerersten deutschsprachigen Tierrechtsbuch den Umstand, mit dem sich die Tierrechtsbewegung auch über 200 Jahre später immer noch konfrontiert sieht: Trotz des großen Leids in der »Nutztierhaltung«, das sich seit deren Industrialisierung und Intensivierung ab Mitte des 20. Jahrhunderts nochmals deutlich verschlimmert hat, schert sich der Großteil der Bevölkerung immer noch herzlich wenig um die schweren Interessensverletzungen gegenüber (Nutz-)Tieren.

Die redliche Auseinandersetzung mit dem Thema der Tierethik im Rahmen der veganen Lebensweise wird zudem durch die zahlreichen gesundheitsbezogenen Mythen erschwert, die – obwohl sie zumeist wenig Substanz haben – noch immer in den sozialen Medien kursieren und sich in den Köpfen vieler Menschen verankert haben. Denn wenn Menschen dem falschen Glauben folgen, dass sie zwingend tierische Nahrungsmittel für ihre Gesundheit benötigen, fällt eine objektive ethische Debatte über das Thema, was

wir als Gesellschaft den Tieren schuldig sind, noch schwerer. All die detailreichen Ausführungen zur Nährstoffbedarfsdeckung im Rahmen der veganen Ernährung wurden im Vorgängerwerk »Vegan-Klischee ade! Wissenschaftliche Antworten auf kritische Fragen zu pflanzlicher Ernährung« bereits im Detail diskutiert. Daher bezieht das vorliegende Buch nur in einigen Kapiteln Stellung zu den gesundheitsbezogenen Aspekten der veganen Ernährung, da sie in aller Ausführlichkeit im Vorgängerbuch behandelt wurden.

Der Veganismus war niemals und wird auch niemals die Lösung für alle Probleme dieser Welt sein können und eine vegane Ernährung ist mitnichten (wie auch im Rahmen dieser Einleitung noch beschrieben wird) das gesundheitliche Wundermittel, zu dem sie von einigen Seiten ernannt wird. Der Veganismus ist eine soziale Gerechtigkeitsbewegung, um sozusagen anwaltschaftlich jenen Tieren Gehör zu verschaffen, die ansonsten in unserer Gesellschaft weitestgehend ungehört bleiben. Wenn eine vegane Ernährung richtig praktiziert wird, ist sie jedoch nicht nur eine einfache und effiziente Möglichkeit, Tierrechte zu wahren, sondern ist zugleich nachhaltig, ressourcenschonend und gesund.

Das vorliegende Buch entkräftet dabei nicht nur viele der gängigsten Vorbehalte und Vorurteile gegenüber dem Veganismus, sondern korrigiert auch eine Reihe falscher Vorstellungen und unhaltbarer Argumente, die sich innerhalb der veganen Bewegung festgesetzt haben und zu Lasten der Glaubwürdigkeit des Veganismus gehen. Dieses Buch zeigt anhand der aktuellen wissenschaftlichen Literatur, dass tierische Lebensmittel kein Monopol auf überlebensnotwendige Nährstoffe haben und eine vegane Ernährung bei entsprechend guter Planung in jeder Phase des Lebenszyklus bedarfsdeckend sein kann. Es geht – wie

auch sein Vorgänger »Vegan-Klischee ade!« – noch einen Schritt weiter, erläutert, aus welchen Quellen die jeweilige Kritik am Veganismus stammt, und zeigt auf, welche Fehlinterpretationen dazu geführt haben, dass diese Vorurteile entstehen konnten.

Geschrieben wurde dieses Buch einerseits für vegan lebende Menschen, damit diese ein Nachschlagewerk haben, mit dessen Unterstützung sie fundiert auf die häufigsten Argumente gegen die vegane Lebensweise antworten können. Andererseits wurde es aber auch für alle Menschen geschrieben, die ein generelles Interesse an (tier-)ethischen Fragen haben. Diese erhalten hier die Quintessenz der Tierethik. Nicht zuletzt soll es auch denen, die (noch) skeptisch gegenüber dem Veganismus sind, Antworten auf ihre Vorbehalte liefern, um diese aufzulösen. Nach der allgemeinen Einführung in die Ethik im Rahmen dieser Einleitung folgen 30 Kapitel zu je einem (anti-veganen) Vorurteil. Jedes Kapitel schließt mit einer Tabelle ab, in der die Kernaussagen zum jeweiligen Vorurteil nochmals zusammengefasst und widerlegt werden. Sämtliche Quellenangaben zu den Literaturverweisen befinden sich am jeweiligen Ende der einzelnen Kapitel.

## **Mensch und Tier - ein widersprüchliches Verhältnis**

Im Mai 2020 dokumentierten mehrere Handy-Kameras in Frankfurt am Ufer des Mains eine Szene, die kaum symbolischer für unser widersprüchliches Verhältnis zu Tieren hätte sein können.<sup>2,3</sup> Zwei Angler hatten einen kolossalen, 1,5 m langen Wels an Land gezogen und dadurch zahlreiche Schaulustige angezogen, die sich

staunend um den Fisch versammelten. Die bewundernde Stille und das vereinzelt heitere Gelächter wichen jedoch blanker Empörung, als einer der beiden Angler den nach Luft schnappenden Giganten mit einem Holzknüppel durch Schläge auf den Schädel betäubte und ihn anschließend tötete. Der Mann wurde daraufhin von den dabeistehenden Passant\*innen wüst beschimpft. Eine ältere Dame fragte fassungslos, was denn das für ein Mensch sei, der so etwas tue, und es wurde sogar nach der Polizei verlangt.

Die Angler ließen sich von der gekippten Stimmung und den verbalen Anfeindungen allerdings nicht verunsichern und einer von ihnen richtete sich direkt an die Personen, die am lautesten gegen das Geschehen protestierten: »Essen Sie Tiere? Essen Sie Schwein?« – Eine Rückfrage, deren Legitimität sich kaum bestreiten lässt und eigentlich dazu hätte führen müssen, dass sich bedrücktes Schweigen einstellt, denn eines dürfte klar sein: Auch die Menschen, die mit so viel Entsetzen und Wut auf die Tötung dieses Fisches reagiert haben, werden sich höchstwahrscheinlich noch am gleichen Tag Wurst aufs Brot, ein Schnitzel in die Pfanne oder eben einen Fisch auf den Teller gelegt haben. Stattdessen setzten sie die moralisch aufgeladenen Anfeindungen fort und begriffen dabei nicht die Widersprüchlichkeit ihrer Aufgebrachtheit.

Dieser Vorfall führte in aller Deutlichkeit vor Augen, dass viele Menschen es mittlerweile nicht mehr ertragen, hautnah mitzuerleben, was es letztlich bedeutet, Fisch oder Fleisch zu essen. Zwar gibt es auch in der heutigen Zeit immer noch Menschen, die keinerlei Skrupel haben ein Tier zu töten, aber mehr und mehr Personen scheuen davor zurück ein direkter Teil der Tötung eines Lebewesens zu sein. So sagte auch Ex-Beatle Paul McCartney: »Wenn Schlachthäuser Wände aus Glas hätten, wären alle Menschen Vegetarier.«<sup>4</sup> Würden Menschen zudem den

immer wiederkehrenden Kreislauf der Milchwirtschaft aus unmittelbarer Nähe miterleben, in der Kühe zwangsgeschwängert, ihres Nachwuchses beraubt, ausgebeutet und weit vor ihrer eigentlichen Lebenserwartung geschlachtet werden (siehe [Kapitel 11](#)) oder die industriellen Produktionsmethoden der Eierindustrie kennen, in der männliche Küken am ersten Tag ihres Lebens vergast oder geschreddert werden, weil sie »wertlos« sind und ihre Geschwister unter unwürdigen Bedingungen eng zusammengepfercht durch Lichtmanipulation und die auf maximale Legeleistung hin optimierte Qualzucht im Akkordtempo solange Eier produzieren müssen, bis auch ihre Legeleistung nachlässt und sie getötet werden (siehe [Kapitel 10](#)), dann wären wohl sehr viel mehr Menschen nicht nur Vegetarier\*innen, sondern Veganer\*innen.

Die biologischen Erkenntnisse und ethischen Diskurse der letzten Jahrhunderte haben im Zusammenspiel mit der besseren Versorgungssicherheit sowie der wachsenden Verbreitung der Haustierhaltung offenkundig zu einer tiefgreifenden Veränderung des Mensch-Tier-Verhältnisses geführt. Nicht zu übersehen ist indes, dass diese Veränderung keineswegs abgeschlossen ist, sondern derzeit mit steigender Geschwindigkeit von Jahrzehnt zu Jahrzehnt voranschreitet, sodass unser gegenwärtiger Umgang mit Tieren noch von derartig vielen Widersprüchen geprägt ist, dass sich damit ein ganzes Buch füllen lässt.

Zahlreiche Menschen kritisieren, dass männliche Küken in der Eierproduktion direkt nach dem Schlupf vergast oder geschreddert werden, aber es gilt als »wichtiger Schritt in Richtung Tierwohl«,<sup>5</sup> wenn in der sogenannten Bruderhahn-Aufzucht die männlichen Küken nicht direkt nach dem Schlüpfen getötet werden, sondern stattdessen

einige Wochen später als junge Hähne getötet und zu Fleisch verarbeitet werden. Was ändert sich am Akt des Tötens und wie kann es ein wichtiger Schritt in Richtung Tierwohl sein, wenn die Tötung einfach nur zeitlich um einige Wochen verschoben wird? Wir lieben unsere Haustiere und bezahlen bereitwillig hohe Tierarztkosten, damit es unseren Schützlingen gut geht, während wir parallel dafür zahlen, dass andere Tiere, die in keiner ethisch ausreichend relevanten Hinsicht von Hunden, Katzen oder Wellensittichen unterschieden werden können, unter scheußlichen Bedingungen aufgezogen, aus wirtschaftlichen Gründen oft nicht ausreichend medizinisch behandelt und letztlich gewaltsam aus dem Leben gerissen werden. Wir können uns auch nicht damit herausreden, dass wir nicht wüssten, wie die Tiere, die uns Eier, Milch und Fleisch liefern, in der Regel behandelt werden. Es gibt kaum einen Monat, in dem nicht neue Horroraufnahmen aus genau den Anlagen auftauchen, über die fast die gesamte Nachfrage nach diesen Produkten gedeckt wird. Die Bevölkerung weiß dank der Medien genau, dass sich etwas ändern müsste: »Mehr als vier von fünf Befragten (82 %) sind der Meinung, dass der Tierschutz von Nutztieren im Allgemeinen besser sein sollte, als das derzeit der Fall ist.«<sup>6</sup> Und obwohl 85 % der Deutschen der Aussage zustimmen, dass Tiere wenigstens ein gutes Leben gehabt haben sollten, wenn sie für unsere Ernährung geschlachtet werden,<sup>7</sup> meldete Der Spiegel 2020: »In den Regalen deutscher Supermärkte und Discounter dominiert Billigfleisch das Angebot. Zu diesem Ergebnis kommt eine Untersuchung der Umweltschutzorganisation Greenpeace bei neun Ketten, darunter Aldi, Lidl, Rewe und Edeka. 88 Prozent des Frischfleisches der großen Lebensmittelhändler stammt demnach aus prekären Haltungsbedingungen.«<sup>8</sup>

Wer mit offenen Augen durch den Alltag geht oder in den Medien gezielt darauf achtet, wird beinahe täglich Beispiele für das finden, was der amerikanische Rechtsprofessor und Tierethiker Gary Francione als unsere »moralische Schizophrenie« im Umgang mit Tieren bezeichnet.<sup>9</sup> Der Veganismus stellt den gegenwärtig erfolgreichsten Ansatz dar, dieses Durcheinander durch ein neues, konsequentes Mensch-Tier-Verhältnis zu ersetzen.

## Was es bedeutet, vegan zu leben

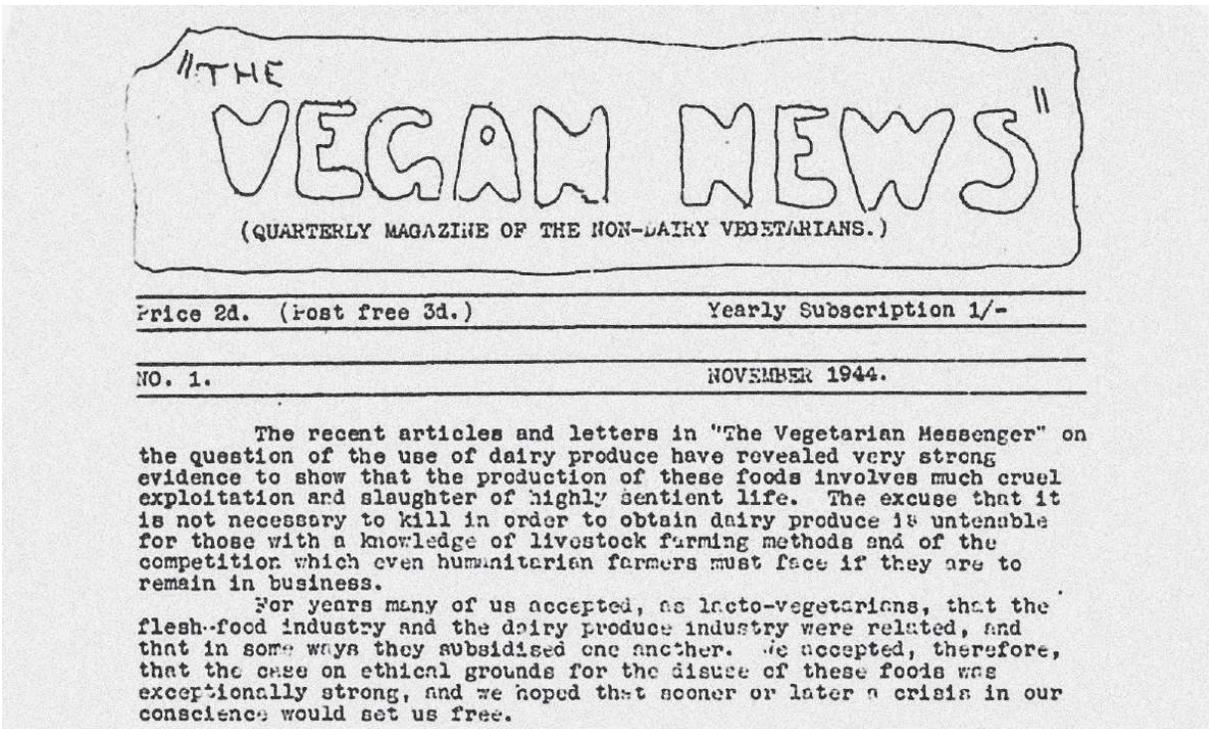
Die Einbeziehung von Tierrechten in die Ethik und der häufig damit einhergehende bewusste Verzicht auf tierische Nahrung – insbesondere auf Fleisch – sind keineswegs Phänomene der Neuzeit, sondern können über die Jahrtausende hinweg bis weit in die Antike zurückverfolgt werden.<sup>10,11,12,13</sup> Der Veganismus kann also auf eine lange Traditionslinie verweisen, obwohl seine konkreten Ursprünge eher auf Entwicklungen des 19. Jahrhunderts in England zurückzuführen sind: Aus dem – im frühen 19. Jahrhundert oft auch nur als »vegetable diet« bezeichneten<sup>14</sup> – Vegetarismus, der nicht selten einen vollständigen Verzicht auf tierische Lebensmittel und teils auch die Vermeidung von Leder, Wolle etc. bezeichnete,<sup>15,16,17</sup> wurde über Jahrzehnte hinweg primär der Vegetarismus, wie wir ihn heute kennen: eine Ernährungsweise, die zwar Fleisch, aber nicht Eier und Milch(-Produkte) ausschließt. Da sich die ethischen Probleme des Eier- und Milchkonsums nicht übersehen ließen, waren die ersten Jahrzehnte des 20. Jahrhunderts von einer lebhaften Diskussion darüber geprägt, was eine

vegetarische Lebensweise aus- oder eben einschließen sollte.

Die Verweigerung der 1847 gegründeten Vegetarian Society, ein strengeres Verständnis des Begriffs Vegetarier zugrunde zu legen, führte in den 1940ern dazu, dass sich eine kleine Gruppe rund um Donald und Dorothy Watson sowie Elsie Shrigley nach etwas Neuem sehnte. Das Ergebnis war die 1944 gegründete Vegan Society, die sich von Anfang an scharf gegen die Ausbeutung von Tieren aussprach.<sup>18</sup> Es sollten jedoch noch mehrere Jahrzehnte vergehen, bis sich die Mitglieder auf die Veganismus-Definition einigen konnten, die heute wohl auch von den meisten vegan lebenden Personen herangezogen wird:

»Der Veganismus ist eine Philosophie und eine Lebensweise, die danach strebt, alle Formen der Ausbeutung von und Grausamkeiten gegenüber Tieren – soweit es möglich und praktisch durchführbar ist –, sei es für die Ernährung, für Kleidung oder für irgendeinen anderen Zweck, zu vermeiden. Darüber hinaus fördert er zum Vorteil von Mensch, Tier und Umwelt die Entwicklung und Nutzung tierfreier Alternativen. Auf die Ernährung bezogen, bezeichnet der Veganismus die Praxis, auf alle Produkte zu verzichten, die ganz oder teilweise von Tieren stammen.«<sup>19</sup>

**Abb. 1: Auszug aus der ersten Vegan News von November 1944 zum Thema Milchkonsum<sup>20</sup>**



Auch wenn im Normalfall nur der erste Satz herangezogen wird, um in Gesprächen über den Veganismus eine Definition zu benennen, dürfte es sinnvoll sein, die Definition in ihrer Gesamtheit zu betrachten, denn so lassen sich einige wichtige Punkte adressieren, die in Diskussionen immer wieder für Verwirrung sorgen können.

Die von der Vegan Society gewählte Definition enthält gleich mehrere klärungsbedürftige Details. Dass sie derartig erläuterungsbedürftig ist, ist jedoch nicht pauschal ein Indiz dafür, dass es sich um eine unachtsam formulierte Definition handelt. Sie versucht ganz im Gegenteil auf durchaus weitsichtige Weise, einen sinnvollen Minimalrahmen abzustecken.

- **»Der Veganismus ist eine Philosophie und Lebensweise, die danach strebt ...«**

Unter Philosophie ist in diesem Kontext eine ethische Einstellung gemeint. Die Vegan Society stellt also klar,

dass der Veganismus ein (tier-)ethisches Anliegen ist. Der Ausdruck des Strebens nach dieser Lebensweise deutet bereits an, dass es nicht um Perfektion in der Umsetzung geht, da eine hundertprozentige vegane Lebensweise nach den Idealvorstellungen zumindest gegenwärtig praktisch nicht möglich ist (siehe [Kapitel 6](#)).

- **»... alle Formen der Ausbeutung von ...«**

Unter Ausbeutung ist eine ungerechte Nutzung zu verstehen.<sup>21,22</sup> Es geht folglich nicht darum, dass sich in jedem Fall zwingend jede Form der »Nutzung« von Tieren unter keinen Umständen mit den Idealen des Veganismus vereinen lässt, sondern dass in jenen Fällen, in denen es keine Alternative gibt (was entsprechend selten der Fall ist) eine für beide Seiten gerechte Lösung angestrebt wird und dabei keine Ausbeutung stattfindet. Vor allem mit Blick auf zukünftige Technologien wie Cultivated Meat muss deutlich zwischen Nutzung und Ausbeutung unterschieden werden. Vielmehr strebt der Veganismus danach, dass alle Formen der ungerechten und ungerechtfertigten Nutzung vermieden werden.

- **»... und Grausamkeiten gegenüber Tieren ...«**

Das Oxford Dictionary definiert Grausamkeit wie folgt: »Ein Verhalten, das anderen physische oder psychische Schmerzen zufügt oder sie leiden lässt, insbesondere absichtlich.«<sup>23</sup> Es zählt also die Kombination aus Absicht und Handlungsfolge. Auf der Basis dieser Definition sind unbeabsichtigte Ernteopfer, tote Insekten an der Frontscheibe eines Autos und vergleichbare Fälle keine direkten Widersprüche zur veganen Lebensweise, auch wenn sie selbstverständlich nicht als ethisch bedeutungslos betrachtet werden sollten. Angesichts der

Tatsache, dass der Begriff Tier nicht weiter eingeschränkt wird, schließt die Definition alle Tiere ein. Inwiefern sie Ausbeutung erfahren, ist im Einzelfall von ihren jeweiligen Interessen abhängig zu machen.

- **»... soweit es möglich und praktisch durchführbar ist ...«**

Diese Formulierung ist die zentrale Aussage der Definition. Sie verdeutlicht, dass der Veganismus von Menschen keine völlige Selbstaufopferung fordert. Im Zusammenspiel mit dem Begriff Ausbeutung ergibt sich die Interpretation, dass Menschen, die zwingend darauf angewiesen sind, Tiere zu Ernährungszwecken zu nutzen, berechtigt sind, dies zu tun, und sich dennoch als »vegan lebend« bezeichnen können - mehr dazu an späterer Stelle der Einleitung.

- **»... sei es für die Ernährung, für Kleidung oder für irgendeinen anderen Zweck, zu vermeiden ...«**

Dieser Teil stellt klar, dass es dem Veganismus nicht ausschließlich um die Ernährung, sondern um alle Formen der ungerechten Nutzung geht. Abseits der Ernährung und Kleidung beschreibt dies auch Tierversuche für Kosmetik und Medizin, Tiernutzung zu Unterhaltungszwecken (Zoo und Zirkus) usw.

- **»... Darüber hinaus fördert er zum Vorteil von Mensch, Tier und Umwelt die Entwicklung und Nutzung tierfreier Alternativen ...«**

Die Vegan Society wollte augenscheinlich sicherstellen, dass der Veganismus auch das Ziel verfolgt, die Entwicklung und Nutzung tierfreier Alternativen zu fördern. Eine Auskunft darüber, auf welche Weise diese

Förderung erfolgen soll, trifft die Definition allerdings nicht. Von größerer Bedeutung ist, dass dieser Satz so gedeutet werden kann, dass der Veganismus sowohl für Menschen und Tiere als auch für die Umwelt Vorteile hat. Den digitalisierten frühen Ausgaben der Vegan News kann entnommen werden, dass die Gründungsmitglieder der Vegan Society davon überzeugt waren, dass eine Ernährung, die so weit wie möglich auf Tierisches verzichtet, neben den ökologischen Vorteilen auch am gesündesten für den Menschen sei.<sup>24</sup> Dieser Teil der Definition wird an späterer Stelle dieser Einleitung ebenfalls noch im Detail besprochen und kritisch geprüft.

- **»... Auf die Ernährung bezogen bezeichnet der Veganismus die Praxis, auf alle Produkte zu verzichten, die ganz oder teilweise von Tieren stammen ...«**

Der abschließende Satz der Definition der Vegan Society beschreibt, wie eine vegane Ernährung für die allermeisten Menschen aussieht: frei von jeglichen tierischen Produkten wie Fleisch, Fisch, Milch, Käse, Eier, Honig, Gelatine etc. Wenn in Zukunft tierische Lebensmittel im Rahmen der zellbasierten Landwirtschaft auch ohne Tierausbeutung produziert werden können, steht allerdings die Frage im Raum, ob dies dazu führen müsste, die Definition des Veganismus anzupassen. Eine offizielle Stellungnahme seitens der veganen Interessensvertretungen wie der Vegan Society oder ProVeg International steht zum aktuellen Zeitpunkt noch aus. Der letzte Teil der Veganismus-Definition steht außerdem (zumindest in einzelnen theoretischen Fällen) in einem gewissen Widerspruch zu der ebenfalls in der Definition enthaltenen Formulierung, dass die Vermeidung nur »soweit es möglich und praktisch

durchführbar ist« gehen muss. Dies bedeutet zwar für den Großteil der Menschen einen kompletten Verzicht auf sämtliche tierische Produkte, aber ermöglicht im Falle von überlebenswichtigen Situationen, notwendige Ausnahmen zu machen.

## **Ist die vegane Ernährung immer zu 100 % frei von Tierprodukten?**

Liest man die Definition des Veganismus nach der Vegan Society, wird deutlich, dass eine vegane Ernährung grundsätzlich auf alle Produkte verzichtet, die ganz oder teilweise von Tieren stammen. Damit ist für die meisten Personen diese Frage auch abgehakt und in den allermeisten Fällen muss hier auch nicht länger diskutiert werden; wenngleich es mehr von theoretischer als praktischer Relevanz ist, soll dennoch folgender Sonderfall adressiert werden: Wie wird mit dem unwahrscheinlichen Fall umgegangen, wenn sich herausstellen sollte, dass es doch Menschen gäbe, die aus welchem Grund auch immer tatsächlich auf tierische Nahrung angewiesen sind?

Hierzu sei auf die Passage der Veganismus-Definition der Vegan Society verwiesen, nach der tierische Produkte »so weit wie möglich und praktisch durchführbar zu vermeiden« sind. Erforderlich ist in diesem (fiktiven) Szenario also, dass die Form der Tierproduktnutzung keine unfaire Nutzung ist (also so wenig wie möglich und so harmlos wie möglich), sodass von einem möglichst fairen »Deal« gesprochen werden kann. Die schlachtungsfreie Haltung von Hühnern zur Gewinnung von Eiern wäre ein solches Beispiel und wäre in einem echten Bedarfsfall (und nur in diesem) mit dem Veganismus vereinbar. Es geht

beim Veganismus nicht um pure Selbstaufgabe und Aufopferung, es geht vielmehr darum, das eigene gesunde Überleben, soweit es irgendwie möglich ist, nicht zulasten anderer Lebewesen zu gewährleisten. Nicht mehr und nicht weniger. Dementsprechend hält auch die Vegan Society ausdrücklich fest, dass vegan lebende Menschen beispielsweise nicht-vegane Medikamente nehmen sollen, wenn diese von einem Arzt als notwendig verschrieben werden und es keine Alternative zu diesen gibt, denn tote Veganer\*innen helfen den Tieren nicht.<sup>25</sup>

Diesbezüglich muss mit aller Deutlichkeit nochmals die wissenschaftliche Datenlage herausgestellt werden, welche zeigt, dass nicht davon auszugehen ist, dass es Menschen gibt, die (zumindest in westlichen Ländern mit ausreichender Verfügbarkeit an Nahrungsergänzungsmitteln für kritische Nährstoffe) zwingend auf den Verzehr tierischer Lebensmittel angewiesen sind (siehe [Kapitel 18](#)). Daher wird in Bezug auf den Veganismus im allgemeinen Sprachgebrauch auch zumeist von einer rein pflanzlichen Ernährung gesprochen (wobei diese auch bakterielle Produkte sowie Pilze enthalten kann, die keine Pflanzen sind). Tierische Produkte besitzen grundsätzlich kein Monopol auf irgendeinen überlebensnotwendigen Nährstoff, und sämtliche Nährstoffe, die überwiegend oder ausschließlich in tierischen Produkten vorkommen, können im Rahmen einer veganen Ernährung über angereicherte Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen werden. Die Möglichkeit des Verzehrs von tierischen Produkten in gewissen Lebensumständen oder im Falle einer speziellen genetischen Disposition oder Erkrankung mit schwerwiegenden Einflüssen auf den Nährstoffbedarf ist daher also lediglich der Vollständigkeit halber erwähnt. Hierzulande ist aufgrund des reichhaltigen

Lebensmittelangebots und der gut verfügbaren Supplemente nach derzeitigem Kenntnisstand nicht davon auszugehen, dass tierische Lebensmittel in irgendeiner Phase des Lebenszyklus aus gesundheitlichen Gründen zwingend einen Teil des Speiseplans bilden müssen.<sup>26,27</sup> Durch zukünftige Technologien wie die Cellular bzw. Acellular Agriculture<sup>28</sup> werden aber ohnehin auch tierische Lebensmittel wie Fleisch, Milch, Käse und Eier ohne Ausbeutung des Tieres produziert werden können, und somit gibt es selbst im unwahrscheinlichen Fall der gesundheitlichen Notwendigkeit für den Konsum tierischer Lebensmittel auch in seltenen Extremfällen eine ethisch vertretbare Option, diese Lebensmittel ohne den Umweg über das Tier zu produzieren.<sup>29</sup>

## Was der Veganismus nicht ist

Immer wieder wird eine vegane Ernährung von ihren Vertreter\*innen als die gesündeste unter allen Ernährungsweisen beworben, als wäre sie tatsächlich nur eine Ernährungsweise unter vielen, deren primäres Ziel die optimale Gesundheit des Menschen ist. So liest sich etwa in einer veganen Infobroschüre: »Eine richtig durchgeführte, abwechslungsreiche vegane Ernährung ist die gesündeste Kostform und die einzige wirklich gesunde Ernährung.«<sup>30</sup> Derartige Aussagen lassen sich allerdings anhand der ernährungswissenschaftlichen Datenlage in dieser Deutlichkeit nicht belegen und bergen zudem mehrere Probleme.

Zum einen leidet die Glaubwürdigkeit des Veganismus unter derart übertriebenen und nicht belegbaren Aussagen und zum anderen lenkt sie den Fokus von den Interessen

der Opfer (den Tieren) auf die Gesundheit der Tierprodukte essenden Menschen, die durch den Umstieg auf eine vegane Ernährung angeblich zur einzig gesunden Ernährungsweise wechseln. Eine gut geplante vegane Ernährung (inklusive angereicherter Lebensmittel oder Supplemente) kann durchaus den Nährstoffbedarf des Menschen in jeder Lebensphase decken und somit als eine gesunde Ernährung deklariert werden.<sup>31</sup> Aber die Aussage, dass eine vegane Ernährung die gesündeste bzw. sogar die einzig wirklich gesunde Ernährung wäre, entbehrt jeglicher Evidenz. Die Suche nach der gesündesten Ernährung ist ohnehin zum Scheitern verurteilt, da es nicht nur die eine gesündeste Ernährung gibt, sondern zahlreiche unterschiedliche Ernährungsweisen, die bei guter Kostzusammenstellung ähnliche gesundheitliche Auswirkungen haben können.<sup>32</sup> Die Vorstellung, dass jegliche Menge an tierischen Produkten in jedem Fall zu einer Ernährungsweise führt, die weniger gesund ist als eine Ernährung, die ohne Tierprodukte auskommt, ist ernährungsphysiologisch ebenfalls nicht plausibel. Dennoch kann eine vollwertige und bedarfsgerechte vegane Ernährung gesünder als die derzeit übliche westliche Mischkost sein, und Ernährungsfachgesellschaften empfehlen ohnehin auch Mischköstler\*innen eine überwiegend pflanzliche Ernährung.<sup>33,34</sup>

Die Suche nach soliden Studien, die belegen, dass beispielsweise der Verzehr einer einzigen Hühnerbrust im Monat einen nachteiligen Effekt auf die Gesundheit hat, wird aber mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit dauerhaft ergebnislos verlaufen. In anderen Worten: Es lässt sich kein evidenzgestütztes Argument anführen, warum der Konsum jeglicher Menge an tierischen Lebensmitteln aus gesundheitlichen Gründen in Gänze

gestoppt werden müsste. Selbst wenn davon auszugehen ist, dass tierische Lebensmittel eher gesundheitsschädlich sind (was nicht unbedingt in allen Fällen zutrifft) führt kein Weg an dem Zugeständnis vorbei, dass eine Hühnerbrust pro Monat gesundheitlich bedeutungslos, der Verzehr aber aufgrund dieser ernährungsphysiologischen Bedeutungslosigkeit als Ausbeutung und damit als unethisch einzustufen und demnach nicht vegan ist - sofern keine zwingende gesundheitliche Notwendigkeit davon ausgeht. Das Gesundheitsargument kann folglich nur für eine starke Reduzierung des Konsums von tierischen Lebensmitteln eintreten. Eine Vermeidung, die im Sinne der Veganismus-Definition so weit wie möglich bis hin zur Vollständigkeit geht (was das Optimum wäre), ist in dieser Hinsicht jedoch argumentativ grundsätzlich nicht von Belang.

Solche Argumente führen außerdem dazu, das Hauptproblem - den unethischen Umgang mit (Nutz-)Tieren - zu marginalisieren, indem suggeriert wird, dass überhaupt noch ergänzende Aspekte notwendig seien, um den Veganismus zu legitimieren - als wäre das eigentliche Problem nicht Grund genug, eine Handlung zu unterlassen oder sein Handeln zu ändern. Aber wenn eine Handlung an sich verwerflich ist, dann sollte sie schon unterlassen werden, eben weil sie verwerflich ist, und nicht erst, weil irgendein zusätzlicher positiver Nebeneffekt bei Unterlassung lockt. Das soll nicht heißen, dass es nicht wichtig ist, im Kontext des Veganismus über Ernährung zu sprechen und etwaige Bedenken über Nährstoffmängel oder gesundheitlich abträgliche Effekte durch vegane Kost auszuräumen. Außerdem ist es sowohl für einen selbst als auch (indirekt) für die Tiere wichtig, dass man als vegan lebende Person auf die eigene Gesundheit achtet. Denn kränkliche Veganer\*innen können nicht nur abschreckend

wirken, sondern sie sind auch schnell wieder *Ex-Veganer\*innen* und werden in beiden Fällen nicht das für die vegane Bewegung erreichen können, was sie als rundum gut versorgte Veganer\*innen hätten bewirken können. Der Veganismus benötigt Fürsprecher\*innen, die als Vorbild dienen können. Sie müssen ausreichend informiert sein, um angemessen auf die in der Bevölkerung weit verbreiteten gesundheitlichen Bedenken reagieren zu können. Aber sie sollten sich nicht dazu verleiten lassen, übertriebene Gesundheitsversprechen mit dem Veganismus zu verknüpfen in der Hoffnung, so noch mehr Menschen für eine vegane Ernährung (aus den falschen Gründen) zu begeistern.

Ähnlich verhält es sich mit dem Umweltargument. Vegane Websites bezeichnen die vegane Ernährung zwar immer wieder als die nachhaltigste Ernährungsweise,<sup>35</sup> aber ebenso wie beim Gesundheitsargument reicht das Umweltargument nur für eine sehr starke Reduzierung tierischer Lebensmittel aus Umweltschutzgründen. Es würde eine detaillierte und umfassende Betrachtung der für die Landwirtschaft sowie für das Klima relevanten chemischen Prozesse erfordern und somit den Rahmen einer kurzen Einführung in den Veganismus sprengen; dass aber der Veganismus für die Umwelt streng genommen nicht die beste Lösung sein kann, lässt sich an einem simplen Beispiel festmachen: Die Tötung eines einzelnen Fisches beim Angeln kann genauso wie der Abschuss eines einzelnen Rehs bei ausreichenden Beständen nur tierethisch, nicht aber ökologisch kritisiert werden. Vor dem Hintergrund der aktuellen landwirtschaftlichen Methoden ließen sich durch Jagen und Angeln Kalorien gewinnen, die umweltschonender als ein kalorisch identischer Einkauf bei den ressourcenschonendsten Händlern sind. Das Ziel der veganen Ernährung muss es