

# Veganismus: Verzicht fürs Klima?

Ein einzelner Veganer kann jährlich bis zu 1,1 Tonnen Treibhausgasemissionen einsparen.  
Doch zu welchem gesundheitlichen Risiko? Und bedeutet vegan wirklich auch nachhaltig?

## Was ist Veganismus?

Neben 7.9 Millionen Vegetariern, verschreiben sich im Jahr 2022 rund 1.52 Millionen Deutsche dem Veganismus, so die Allensbacher Markt- und Werbeträger-Analyse.

Doch was ist Veganismus eigentlich? Bekannt ist der Verzicht auf tierische Produkte, wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier, aber auch Honig, Intention sind meist ethische Gründe. Weiter gedacht beinhaltet die vegane Lebensweise aber auch Stoffe wie Leder, Wolle, Seide und Pelz zu vermeiden. Häufig nicht direkt mit dem Begriff Veganismus assoziiert, aber dennoch bedeutend, gehören auch der Verzicht auf Kosmetika, die mit Tierversuchen geprüft wurden, sowie Besuche im Zoo und Zirkussen mit Tieren hinzu.

Der Ursprung dieser Lebensweise liegt im organisierten Vegetarismus, der einst aus dem christlich-fundamentalistischen Denken entstand. 1847 bildete sich die Manchester Vegetarian Society aus einem Zusammenschluss der Alcott House Academy, einer utopisch-spirituellen Gemeinschaft, und den Bibelchristen. Nach diesem Vorbild gründete sich ebenfalls im Vereinigten Königreich um 1944 die Vegan Society. Gründungsvater Donald Watson prägte dabei den veganen Begriff, der sich aus der Neuschöpfung *veg-etari-an* ergibt. Die Beweggründe der Vegan Society liegen in der Tierethik. Nach eigener Definition geht es darum, die Ausbeutung und Grausamkeit, die Tieren angetan wird, zu verhindern.

## Inwiefern bedeutet Veganismus Klimaschutz?

Neben ethischen und tierrechtlichen Beweggründen schließen sich immer mehr Menschen dem Veganismus im Kampf gegen den Klimawandel an.

Denn eine Ernährung, die tierische Produkte beinhaltet, unterstützt unter anderem die Regenwaldabholzung für den Soja-Anbau. Einige fragen sich jetzt: Ist das im Hinblick auf vegane Ersatzprodukte, die häufig auf Soja zurückgreifen, nicht widersprüchlich? Ganz im Gegenteil. Die Landwirtschafts- und Welternährungsorganisation FAO stellte fest, dass eine extensive Tierhaltung Ursache für rund 12% der weltweiten Entwaldung ist. Denn bis zu 80% des Soja-Anbaus, der für große Teile der Abholzung verantwortlich ist, werden weltweit exportiert, um Tieren als Futter zu dienen. Mit der Regenwaldzerstörung wird wiederum gefördert, dass Kohlenstoffdioxid in die Atmosphäre freigesetzt wird, anstatt in lebenswichtigen Sauerstoff umgewandelt zu werden. Dazu verursacht der weltweite Export von Soja, vor allem über weite Strecken in europäische Länder, beim Transport zusätzliche Treibhausgase.



Doch auch hier hört die Klimaschädlichkeit der Viehhaltung nicht auf. In Deutschland wird das importierte Futter an Wiederkäuer, wie Kühe, verfüttert, die bekanntlich Methan produzieren. Viele Forscher sehen Methan als ein deutlich stärkeres Treibhausgas als Kohlenstoffdioxid, es ist zwar rund zehn mal schneller abbaubar als Kohlenstoffdioxid, dagegen nimmt Methan sehr viel Wärme auf und wirkt damit auf unser Klima etwa 25 Mal stärker. Die FAO geht davon aus, dass bis zu 18% der Treibhauseffekte auf den Bereich der Viehhaltung zurückzuführen sind. Doch wofür das Ganze? Für billige Fleisch- und Milchprodukte auf Kosten des Klimawandels und des Tierwohls?

Die Nationale Verzehrsstudie II des Max-Rubner-Instituts zeigt, eine einzelne Person, die vegan lebt, kann in einem Jahr 1,1 Tonnen Treibhausgasemissionen einsparen, verglichen mit der deutschen Standardernährung. Machen wir ein kurzes Gedankenexperiment: Jeder Einwohner Deutschlands nimmt sich vor, für ein Jahr auf den Veganismus umzusteigen, so könnten, laut Studie, alleine in diesem kurzen Zeitraum rund 77 Millionen Tonnen Treibhausgasemissionen eingespart werden. Das ist zwar im Vergleich zu den jährlichen CO<sub>2</sub>-Emissionen nur ein kleiner Anteil, im Coronajahr 2020 lagen diese laut einer Statistik der Seite statista.com bei rund 34,8 Milliarden Tonnen weltweit. Dennoch zeigt dieses Gedankenexperiment, wie viel bereits ein Einzelner bewirken kann.

## Meinungen unserer Schülerschaft:

**„Ich finde es sehr bewundernswert, wenn Personen vegan, ja sogar vegetarisch leben. Jedoch ist es wichtig, dass diese Menschen ihre Lebensweise niemandem aufzwingen, lediglich weiterempfehlen.“**

- Anonym

**„Vegan zu leben ist ja ganz schön, allerdings frage ich mich, ob es nicht reicht darauf zu achten, wo das Fleisch herkommt. Muss man, um Tiere und Umwelt zu schützen, gleich vegan werden?“**

- Anonym

## Welche Nachteile bietet der Veganismus?

Auch wenn die vegane Ernährung wie beschrieben klimafreundlicher als die von Mischköstlern sein kann, gibt es dennoch viel Kritik. Vor allem von älteren Generationen erfahren Veganer:innen schiefe Blicke. In unserer Gesellschaft gilt: Fleisch ist gesund und wichtig für den Körper - aber inwiefern stimmt das überhaupt? Bezüglich einiger Nährstoffe beweisen Studien wirklich eine Mangelernährung. So zeigt die EPIC-Studie, dass Veganer:innen im Vergleich zu Mischköstlern ein 30% höheres Risiko auf Osteoporose haben. Unter Osteoporose versteht man eine schleichende Knochenkrankheit, unter der die Knochensubstanz abgebaut wird und die Knochen porös und instabil werden. Grund für das erhöhte Risiko ist, dass der Mindestbedarf von 525 mg Calcium pro Tag bei Veganern häufig nicht gedeckt werden kann.

Ähnliches gilt für den Nährstoff Vitamin B12, der sowohl für die Funktion unseres Nervensystems, als auch Zellteilung und Blutbildung zuständig ist. Das American Journal of Clinical Nutrition

beweist, dass vor allem Veganer:innen unter einem niedrigen Vitamin B12 Gehalt leiden. Wissenschaftler meinen, dass eine rein pflanzliche Ernährung den menschlichen Bedarf nicht decken kann. Bei Vitamin B12 spricht man somit von einem kritischen Nährstoff, eine Supplementierung wird für Veganer:innen dringend empfohlen.

Zu pauschalisieren, dass eine Ernährung mit tierischen Produkten generell gesünder ist, wäre dagegen falsch. Denn im Gegensatz zu Vegetariern und Veganern betrifft Fleischesser ein höheres Risiko bezüglich Adipositas, Bluthochdruck und Herzerkrankungen. Ein weiterer Kritikpunkt ist, dass der Veganismus für viele als ein Privileg angesehen wird. Denn vor allem Fleischersatzprodukte sind häufig teuer. Ein Artikel der Seite foodwatch bezieht sich dabei auf eine Aussage von Antje Risius, die hier an der Universität Göttingen zu nachhaltigen Ernährungsstilen forscht. Sie erklärt, Ersatzprodukte seien deshalb deutlich teurer, weil Fleisch ein deutlich etablierteres Produkt auf dem Markt sei. Zusätzlich dazu berichtete die Süddeutsche Zeitung in einem Artikel vom 4. Juli 2022, dass während andere Produkte aufgrund der Inflation im Preis steigen, Fleisch in einigen Discountern sogar noch weiter vergünstigt wird. Nun könnte man auch auf Fleischersatzprodukte verzichten und bloß auf Obst und Gemüse umsteigen. Was dabei im Supermarkt häufig nicht bedacht wird, ist die Herkunft der Produkte. Denn auch das beliebte Bio-Gemüse wird unter anderem nach Deutschland importiert. Laut dem Tagesspiegel werden bis zu 50% der Bio- Äpfel und Möhren sowie 26% der Bio-Kartoffeln und 15% des Bio-Getreides importiert. Beim Transport entstehen schädliche Treibhausgase, die Klimaneutralität einer veganen Ernährung ist also in manchen Punkten ebenfalls fraglich. Allgemein kann man sagen, dass es zentral ist, sich bewusst zu ernähren und sich Anbautechniken und Transportwegen bewusst zu werden, ob diese Ernährung im Endeffekt vegan ist oder tierische Produkte beinhaltet, ist zunächst nicht entscheidend. Entscheidend ist, ein Bewusstsein gegenüber nachhaltigen Produkten zu entwickeln.



Das Projekt 'Vegan leben' kocht.

**Hier gehts zum Interview mit einer Teilnehmerin des Projekts 'Vegan leben':**  
<https://nextcloud.ohg-goe.net/index.php/s/55d66X>  
**CzK**