

Veganes Essen macht uns zu Kannibalen

Fleischverzicht weckt die schlimmsten Eigenschaften in uns.
Ausreichend tierische Kost ist die Grundlage sozialen Friedens.

Udo Pollmer

Veganismus ist die Heimat einer entwurzelten Generation. Er verspricht jungen Menschen Struktur, Identität und Anerkennung. Junge Frauen lockt der Wunsch nach «natürlicher Schlankheit». Sie sahen, wie ihre Mütter von ihren Diäten *schneckerlfett* wurden, wie man in Bayern so schön sagt.

Die Töchter halten sich für schlauer und verzichten akribisch auf tierisches Fett – und damit auf alles Tierische. Zielsicher werben einschlägige Websites, vegane Kost sei arm an Fett, aber reich an Ballaststoffen. Das würde «wie von selbst zu einem normalen Körpergewicht führen». Sobald Veganer Gefahr laufen, für ihre Diät zur Rede gestellt zu werden, schützen sie «Tierliebe» vor.

Alles frei erfunden

Dabei tragen sie ihr Gefühl moralischer Überlegenheit gegenüber jenen Menschen zur Schau, die speisen, was ein Alpenstaat reichlich bietet: Milch, Käse und Fleisch. Im Gebirge blühen keine Obstgärten, Weizenfelder und Olivenhaine, dafür gedeiht auf den Almen das liebe Vieh ganz vorzüglich. Nach Angaben der Welternährungsorganisation (FAO) bedecken Weideflächen global gut zwei Drittel des landwirtschaftlich nutzbaren Landes.

Das erste Logo des besseren Menschen war «Bio». Typischer Ausdruck einer Überflussgesellschaft, der die geringeren Erträge des Ökolandbaus egal waren. Das Fehlende wurde aus anderen Ländern importiert, gern aus solchen, deren Tisch armseliger gedeckt war als unserer. Als Bio auf den Prüfstand der Ethikforschung kam, gab es Ernüchterung: Wer Bio-Produkte kaufte, mogelte bei Computerspielen häufiger und behielt mehr Spielgeld für sich als konventionelle Kunden.

Das weckte die Neugier anderer Forscher, die schliesslich die Neigung dieser Klientel zum Lügen und Stehlen bestätigten. Das Ergebnis kommt nicht unerwartet: Wo sich die Gerechten tummeln, wächst die Versuchung. Bibliotheken beispielsweise klagten, dass juristische und theologische Bücher besonders gern geklaut werden.



Auch das Oberstübchen leidet.

Zur allgemeinen Überraschung bescheinigte der hochdekorierte niederländische Psychologieprofessor Diederik Stapel zumindest den Vegetariern, sie seien die besseren Menschen. Doch dann musste er gestehen, dass er alles frei erfunden hatte. Inzwischen widerrief er 57 weitere Psychostudien.

Aber bevor wir leichtfertig den Stab über heikle Esser brechen, sollten wir mildernde Umstände prüfen. Vielleicht hatten Fleischverweigerer ja eine schwere Kindheit?

Viele junge Menschen mit Ernährungsmarotten kommen aus geschiedenen Ehen. Solange der Rosenkrieg lief, wurden sie umworben, standen im Mittelpunkt. Nach der Scheidung blieben ihnen oftmals nur noch ihre Stofftiere. Das Objekt ihrer Liebe ist nicht mehr der Mensch, sondern das

Tier. Dürfen wir das unseren Kindern anlasten?

Die Folgen deutet eine Studie der Uni Hildesheim an: «In westlichen Kulturen ist die vegetarische Ernährung mit einem erhöhten Risiko für psychische Störungen verbunden», vor allem «depressive Störungen, Angststörungen und somatoforme Störungen». Betroffen sind auffällig oft junge Singlefrauen aus urbanen Soziotopen.

In der Psychiatrie wird das Elend sichtbar

Die Frage ist allerdings, was war zuerst da: die Psyche oder der Salat? Laut Studie folgte «die Annahme der vegetarischen Ernährung tendenziell dem Auftreten von psychischen Störungen». Aber eben nur tendenziell. Hier greift wohl eines ins andere.

Das ist erstaunlich, denn eine vegetarische Ernährung, die nur auf Fleisch verzichtet, ist so belanglos wie der Verzicht auf heimisches Obst. Wenn aber schon unter Vegetariern psychische Probleme häufiger sind, wie mag es erst strikten Veganern ergehen? Hier sieht die Datenlage mau aus. Zwar bestätigte eine deutsche Studie den Hildesheimer Befund. Aber sie differenzierte nicht zwischen Vegetariern und Veganern. Da es sich um Selbstauskünfte handelt, dürfte die Neigung der Veganer, ihre Idee ins beste Licht zu stellen, das Ergebnis verfälschen. Zudem essen viele bekennende Veganer nach einiger Zeit wieder normal – solange es keiner sieht. Nach aussen kehren sie den treuen Veganer heraus, um ihr Scheitern nicht öffentlich eingestehen zu müssen.

In der Psychiatrie, den Abteilungen für Essgestörte wird dann das Elend sichtbar. Der Veganismus dient «oft als Einstieg in die Krankheit», so Claudia Gramespacher, Psychiaterin aus Basel. «Gerade auch bei den ganz jungen Mädchen.» Bislang trat Magersucht vor allem bei Teenies auf. Heute landen schon achtjährige Mädchen in der Klinik. «Auch bei den Zehnbis Zwölfjährigen steigen die Fallzahlen und die stationären Aufenthalte.»

In sogenannten Pro-Ana-Foren, warnt Gramespacher, wird Veganismus empfohlen, um Hungerdiäten vor den Eltern zu kaschieren. Pro-Ana-Foren sind Websites, die für Magersucht werben. Dort erhalten Mädchen individuelle Anleitungen, ihr Leben zu zerstören. Man muss sich das vor Augen halten: Da gibt es unbeanstandete Ratgeber, die hinter der Maske der tierlieben Veganerin Mädchen in den Tod locken! Vor dem Tor zur Unterwelt warten Therapeuten auf Kundschaft.

Jene Fachgremien, die vor Nährstoffmängeln bei veganen Kindern warnen und so für Vitaminpillen werben, verharmlosen die untragbare Situation. Denn akute Mängel mit irreparablen Schäden wie beim B12 sind Sonderfälle – auch wenn jeder einzelne ein Drama ist. Nicht Vitaminmängel dominieren, sondern Schäden durch Ersatzprodukte wie Soja.

Sojaweiß vs. Milcheiweiß

Eiweiß ist in freier Natur hochbegehrt. Deshalb sind Eiweißpflanzen voller Abwehrstoffe. Soja beispielsweise enthält reichlich Phytoöstrogene, also Sexualhormone. Damit macht die Pflanze Frassfeinde unfruchtbar. Wenn Mütter ihren Babys Sojaformula einflößen, fanden sich im Blut schon bis zu tausendmal höhere Hormonspiegel als bei gestillten.

Weibliche Versuchstiere kamen mit Sojamilch früher in die Pubertät, männliche Ratten, deren Mütter mit Soja gefüttert worden waren, waren impotent. Auch beim Menschen wird das hormonelle System gestört: Frauen, die einst mit Sojaformula ernährt worden

waren, leiden während der Menstruation unter heftigeren Schmerzen als jene mit Kuhmilchformula ernährten.

Wenn Kinder mit Hormonen geflutet werden, hat das Folgen für ihr Sozialverhalten. Wegweisend ist eine Langzeitstudie an Pavianen: Nach Verfütterung von Sojaweiß statt Milcheiweiß wurde ein Teil der Tiere aggressiv, ein anderer Teil ängstlich, sie verloren das Interesse an ihren Artgenossen. Soll also der Unterricht im Chaos enden, ist die Vorgabe mancher Schulgesundheitsdienste zielführend, mittags Tofu statt Käse anzubieten.

Oma als Gulasch

Auch das Oberstübchen leidet. In einer grossen Studie aus den USA mit älteren Herrschaften, die gern Tofu assen, schwanden die intellek-

Die «Ärzte-Zeitung» konstatierte lapidar: Die «Radikalisierung der Ernährung schreitet munter voran».

tuellen Fähigkeiten schneller. Bei der Obduktion zeigte sich, dass sie an Hirnatrophie litten. Auch aus China und Indonesien liegen analoge Ergebnisse bei älteren Tofuessern vor.

Über die Ursache darf spekuliert werden. Vermutlich sind es toxische Aminosäuren, wie sie für Leguminosen charakteristisch sind. Ursprünglich wurde Tofu in buddhistischen Männerklöstern serviert, dort erleichterten die Sojahormone ein reibungsloses Zusammenleben.

Pflanzliches Eiweiß wirkt anders als tierisches. Gewöhnlich wird sein Wert anhand der Aminosäuren bestimmt. Je mehr essenzielle, also lebenswichtige Aminosäuren, desto wertvoller. Doch diese Vorstellung führt bei Pflanzen in die Irre: Sie bilden eine ganz spezielle Sorte von Eiweissen, die Enzyminhibitoren.

Diese enthalten reichlich essenzielle Aminosäuren. Leider sind sie unverdaulich. Ihre biologische Aufgabe ist es, die Verdauungsenzyme von Frassfeinden auszuschalten. Dadurch sinkt der Nährwert abermals. Die Fütterung von Soja an Schweine wurde erst möglich, nachdem es

gelungen war, die Inhibitoren durch Hitze und Druck zu zerstören. Dann aber sind auch die Essenziellen perdu.

Wie es um die vegane Ethik wirklich bestellt ist, zeigt ein schwedischer Professor der Ökonomie mit dem vielbeachteten Vorschlag, endlich das Fleisch einer bisher verschmähten Spezies zu nutzen. Magnus Söderlund von der Stockholmer School of Economics empfiehlt, die Welt nicht mehr mit Tofu zu retten, sondern durch schmackhafte Zubereitung von Leichen.

Die Zeit sei reif, in die menschliche Fleischindustrie («människokött») einzusteigen. Tabus hält er für «sonderbar», weil «Menschen sich andauernd gegenseitig umbringen». Moralphilosophen bescheinigten den Veganern bereits, sie dürften alles essen, was nicht durch Schlachtung gewonnen wurde und frei von Tierleid sei. Das gelte auch für abgetriebene menschliche Föten. Damit ist das Anbraten der zähen Oma als Gulasch zumindest tierethisch okay. Die *Ärzte-Zeitung* konstatierte zum Thema «vegan» lapidar: Die «Radikalisierung der Ernährung schreitet munter voran».

Fettes Hirn

Gewiss, Kannibalismus hat eine lange Tradition, wie Anthropologen bestätigen. Dabei gelten hohe Standards, bevor Knochenfunde Kannibalismus beweisen: Die Röhrenknochen müssen gespalten sein, der Schädel an jener Stelle geknackt, an der er sich am besten öffnen lässt, um an das fette Hirn zu gelangen. Auch darf der «pot polish» nicht fehlen, Abschleifungen an den scharfen Enden zerbrochener Röhrenknochen durch Umrühren in einem Tongefäss.

Überall auf der Welt wurden Menschen gejagt und verspeist, sobald tierisches Eiweiß fehlte. Zum Beispiel auf Atollen in der Südsee, wenn die Fische ausblieben. Oder in Südamerika: Da mussten die von den Azteken unterworfenen Völker ihren Tribut in Form von Jugendlichen als Schlachtvieh entrichten.

Kannibalismus wurde überall dort praktiziert, wo es an Fleisch mangelte. Mit der Tierhaltung verschwand der Mensch vom Speiseplan. Wer seinen Gefangenen zum Sauhirten machte, erhielt mehr Fleisch, als wenn er ihn gleich auffass. Ausreichend tierische Kost ist die Grundlage des sozialen Friedens.

Umgekehrt ist Kannibalismus die zwangsläufige Folge des Veganismus. Denn dort steht nicht mehr das Wohlbefinden des Menschen im Vordergrund, sondern das Vermeiden von angeblichem Tierleid. So wird der Mensch selbst zum Stück Vieh.

Udo Pollmer ist ein deutscher Lebensmittelchemiker und Sachbuchautor. Zuletzt von ihm erschienen (gemeinsam mit Georg Keckl und Klaus Alfs): *Don't go Veggie. 75 Fakten zum vegetarischen Wahn.* Hirzel. 222 S., Fr. 29.90

