

Probieren Sie es aus!

Vegan zu leben ist gar nicht schwer. Sie werden erstaunt sein, wie groß das Angebot an veganen Nahrungsmitteln, Restaurants oder Schuh- und Kleiderläden bereits ist, und wie viele Menschen in Ihrer Stadt schon auf den Konsum von Tierprodukten verzichten.

Sie werden sich freuen, wieviel Spaß die Entdeckungsreise macht und was für nette Leute Sie kennenlernen werden. Weitere Informationen über die vegane Ernährung finden Sie auf unserer Homepage.



**MENSCHEN  
FÜR TIER  
RECHTE**

**Tierversuchsgegner**

**Baden-Württemberg e.V.**

Alexanderstr. 13 • 70184 Stuttgart  
Tel. 0711/61 61 71 • Fax 0711/61 61 81  
info@tierrechte-bw.de  
[www.tierrechte-bw.de](http://www.tierrechte-bw.de)  
[www.facebook.com/tvgbw](https://www.facebook.com/tvgbw)

Mitglied bei Menschen für Tierrechte –  
Bundesverband der Tierversuchsgegner e.V.,  
ALTEX alternatives to animal experimentation.

Als gemeinnützig und besonders  
förderungswürdig anerkannt

Bankverbindung: Kreissparkasse Böblingen  
IBAN: DE60 6035 0130 00000223 49  
BIC: BKKRDE6B

Gestaltung: ChristianDesign  
V.i.S.d.P.: Marie-Luise Strewé

**BUNT UND GESUND**



## ... auf den Teller und ins Leben

Werbung für Nahrungsmittel im Fernsehen ist meist bunt: Grüne, gelbe, rote Obst- und Gemüsesorten bringen Farbe auf den Teller und auch in unser Leben. Denn für vegane Lebensmittel musste kein Tier sterben. Warum sollte es? Wir Menschen müssen keine Tiere töten, um gut zu essen oder gesund zu bleiben, denn wir brauchen keine tierischen Nahrungsmittel: keine Eier, keine Kuhmilch und kein Fleisch. Veganer möchten nicht, dass ein Tier unter meist qualvollen Bedingungen gezüchtet und geschlachtet wird, sondern ernähren sich stattdessen lieber bunt und gesund. Es ist ein schönes Gefühl Leben zu retten, seinem Körper Gutes zu tun und nebenbei die Umwelt zu schützen. Das gute Gewissen isst mit. **Möchten Sie es auch versuchen?**

Veganer müssen auf überhaupt nichts verzichten. Im Gegenteil: Vegan zu leben, bedeutet neue Lebensmittel zu entdecken, die oft auch noch gesünder sind als tierische Produkte. Anstatt Kuh-, Ziegen- oder Schafmilch trinken sie Pflanzenmilch aus Soja, Reis, Mandeln oder Hafer. Anstatt Wurst aus Schweine- oder Kuhfleisch gibt es Pflanzenwurst aus Lupine, Weizen oder Tofu. Kuchen backen funktioniert problemlos ohne Eier und selbst Gummibärchen gibt es ohne Gelatine. Veganer achten generell mehr auf ihre Gesundheit. Sie experimentieren mehr. Langeweile in der Küche? Gibt es bei Veganern nicht. Nur auf eines müssen Veganer achten: die Zufuhr von Vitamin B12, das Omnivore in Fleisch und Eiern finden. Vitamin B12 ist oft angereichert in Säften, Frühstückszerealien, Sojadrinksorten, Zahnpasta oder Vitaminbonbons.

Wissenschaftler des umweltwissenschaftlichen Institutes der Universität in Minnesota, USA, haben berechnet, dass durch den Verzicht auf tierische Produkte die gesamte Weltbevölkerung gesund und vollwertig ernährt werden könnte. Es gäbe keine Schlachthöfe und keinen Welthunger. Es gäbe keine Skandale um Hormone und Antibiotika im Fleisch. Es gäbe weniger Erkrankungen, deren Ursache oft mit dem Verzehr von tierischen Lebensmitteln in Verbindung gebracht wird:

**Schlachthöfe:** Jedes Jahr werden 65 Milliarden Landwirbeltiere und 1800 Milliarden Wassertiere wie Fische, Krebse, Tintenfische, Schnecken und Muscheln getötet. Weitere Tiere werden von Jägern erschossen und am Angelhaken gefischt. Aber so wie wir auch, möchte jedes Tier leben.

**Welthunger:** Niemand bräuchte zu hungern. Auf der Erde gibt es genügend Flächen, um für alle Menschen ausreichend Getreide, Gemüse und Obst anzubauen. Doch stattdessen werden für den Anbau von Tierfutter riesige Flächen fruchtbarer Ackerlandes verschwendet und Urwälder abgeholzt. Denn für die Produktion von einem einzigen Kilo Fleisch werden bis zu 15 kg Getreide benötigt und jeder dritte Liter Trinkwasser wird für die Tierzucht verbraucht.

**Gesundheit:** Zahlreiche in der Gesellschaft weit verbreitete Krankheiten werden mit unserer Ernährungsweise in Zusammenhang gebracht. So werden Herz- und Kreislauferkrankungen, einige Krebsarten, Übergewicht, Diabetes und Rheuma mit dem Verzehr von Fleisch- und Wurstprodukten in Verbindung gebracht, Allergien und Osteoporose mit dem Verzehr von Milch, Quecksilbervergiftungen mit dem Verzehr von Fisch. Antibiotika, Hormone und Chemikalien finden ihren Weg zu uns über den Teller. Während die Pharmaindustrie hieran Geld verdient, ziehen es Veganer vor, tierische Produkte vom Speisezettel zu streichen und auf eine gesunde Ernährung zu achten.

