



go Vegan

8

Gutscheine
FÜR VEGANE
PRODUKTE

WARUM?

FAKTEN & HINTERGRÜNDE
ZU EINER PFLANZLICHEN ERNÄHRUNG

Themen:

FRAGEN UND VORURTEILE | TIERSCHUTZ | UMWELT | GESUNDHEIT



GO VEGAN!

HERZLICH WILLKOMMEN

In dieser «go vegan»-Broschüre erhältst du sachliche Informationen über die Folgen eines Lebens, welches auf die Nutzung von Tieren setzt. Warum vegan? Weil zu viele Menschen nicht über die weitreichenden Auswirkungen unseres Essverhaltens Bescheid wissen. Hier bekommst du die Möglichkeit, dich darüber zu informieren, wie die Herstellung tierischer Produkte wirklich abläuft und welche Folgen sie für Mensch, Tier und Umwelt hat.

GO VEGAN!

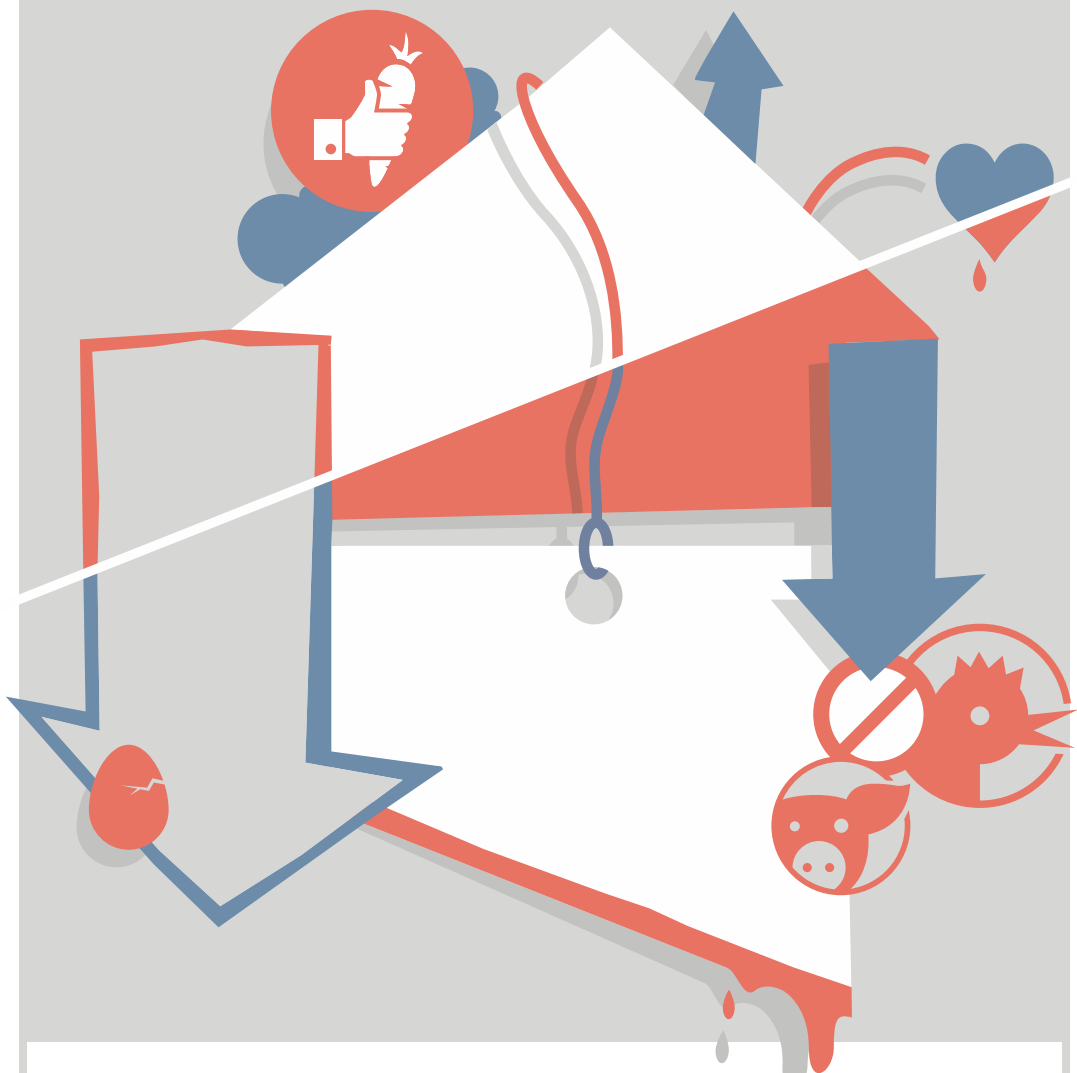
Wie? Bestelle kostenlos unsere zweite «go vegan»-Broschüre unter www.govegan.ch

Bernadette Raschle

Swissveg

«Komm mit auf unsere Reise, wir räumen auf mit gängigen Mythen. Wir zeigen der Welt, wie Massenproduktion, Umweltverschmutzung und Gesundheitsschäden direkt miteinander zusammenhängen.»





IMPRESSUM:

2. Auflage: 7500 Exemplare

Herausgeber: Swissveg, Informationsstelle für pflanzenbasierte Lebensweise

Texte: Liliane Bürli, Bernadette Raschle, Renato Pichler

Lektorat: Danièle Fayet

Grafik & Illustration: Camil Hämmerli

Fotos: Mik das Messer

Copyright: © 2015 Swissveg



Informationsstelle für eine
pflanzenbasierte Lebensweise

Niederfeldstrasse 92
CH-8408 Winterthur

Telefon +41 (0)71 477 33 77

Fax +41 (0)71 477 33 78

E-mail info@swissveg.ch

Web www.swissveg.ch

FRAGEN ANTWORT

Die Menschen kommen zuerst! Solange es auf der Welt so viel menschliches Leid gibt, ist es geradezu unverantwortlich, unsere Energie mit Fragen zur richtigen Behandlung von Tieren zu vergeuden.

Genauso könnte ich, käme ich an einem Unfall vorbei, dem Verletzten die Hilfe mit der Begründung versagen: «Andererseits gibt es noch Wichtigeres zu tun». Mit der Ausnutzung von Tieren werden wir ständig konfrontiert: Jedes Mal, wenn wir Fleisch essen, unterstützen wir damit den täglichen Massenmord an unschuldigen Tieren.

Pflanzen sind auch Lebewesen, die tötet du ja auch.

Da kaum ein Mensch ohne zu essen überleben kann, lässt es

sich leider kaum umgehen, Leben zu vernichten, um selbst zu überleben. Es stellt sich hierbei also die Frage: Welche Ernährungsweise erzeugt am wenigsten Leid? Wenn man vor die Wahl gestellt wird, ein Tier oder eine Pflanze zu töten, um selbst überleben zu können, dann wird durch das Töten des Tieres bestimmt mehr Leiden verursacht. Ausserdem ernährt sich ein Tier, bevor es vom Menschen getötet und gegessen wird, ebenfalls von Pflanzen. Somit wird auf jeden Fall mehr Leid durch das Essen von Tieren verursacht.

Wenig Fleisch essen ist schon gut, aber die Vegis übertreiben es ... Mach mal eine Ausnahme!

Es ist ebenso wenig übertrieben, konsequent gegen Verge-

waltungen zu sein wie gegen das sinnlose Abschichten der sogenannten «Nutztiere». In beiden Fällen wären Ausnahmen ethisch nicht akzeptabel. Die Liebe zum Leben darf konsequent und ohne Ausnahmen gelebt werden. Mit Extremismus hat dies nichts zu tun.

In der ganzen Natur herrscht das Recht des Stärkeren, und wir sind doch auch ein Teil der Natur. Von daher ist es ganz natürlich und deshalb auch moralisch in Ordnung, wenn wir Tiere essen.

Fleischfressende Tiere müssen Fleisch fressen, Menschen nicht. Der Mensch hat eine Entscheidungsmöglichkeit, das Tier nicht. Aus der «Natürlichkeit» einer Sache folgt nicht ihre psychologische oder moralische Notwendigkeit. Ansonsten

R & TEN

wäre es ja zum Beispiel absolut irrational und sinnlos, sich gegen den Krieg und für den Frieden einzusetzen, da Kriege zu führen auch «natürlich» ist. Hier unterstellen wir vernünftiger- und richtigerweise auch, dass der Mensch fähig ist, den «natürlichen» Hang zum Krieg im Zuge einer Weiter- und Höherentwicklung zu überwinden.

Es bewirkt doch nichts, wenn ich alleine Veganer werde ...

Für jede Person die kein Fleisch mehr isst, müssen 14 Tiere pro Jahr weniger sterben. Für sie bedeutet deine Umstellung ihr Leben. Und schliesslich bist du nicht allein, die Zahl der veganen Schweizer wird auf 40 000 geschätzt und diese Zahl ist weiter steigend.



DIE FOLGEN EINER TIERORIENTIERTEN

GESUNDHEIT



Zivilisations-
krankheiten

z.B. Herz- und Kreislauf-
erkrankungen, Rheuma, Gicht,
Alterszucker, Impotenz

Rückstände in
Lebensmitteln



FLEISCH
ESSEN



MASSEN-
TIERHALTUNG

UMWELT



Treibha-
Effekt

Gesteigerte
Methangas-
produktion

Riesige
Rinderherden

Abholzung
Tropenwä-
lder für Weiden

Monokulturen

Gülle

ÖKONOMIE



Verschwendung
von Steuergeldern

Überproduktion

Futtermittelimporte
aus der Dritten Welt

Konkurrenznachteil
für Kleinbetriebe

TIERE



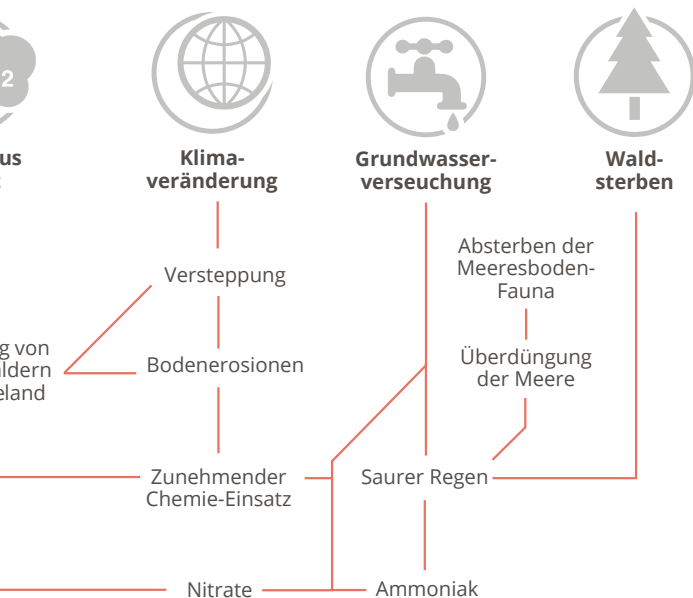
Zunehmender
Medikamenteneinsatz

Nicht artgerechte
Haltung

Kranke
Tiere

GEN

ERNÄHRUNG



Das Frühstücksei, eine Scheibe Schweinebraten zum Mittag, drei Scheiben Käse zum Nacht. Der Output der weltweiten Fleischproduktion hat sich in den letzten 50 Jahren beinahe verfünffacht.

Essen wir tierische Produkte, müssen wir sie auch irgendwie produzieren. Das bedeutet nicht nur eine grosse Anzahl genutzter Tiere, sondern auch Neben- und Abfallprodukte wie Gülle, Haut und Knochen. Zudem steigen der Ressourcenverbrauch und die Emissionsbelastungen rapide an.

Lass dein Auge über unsere Infografik wandern und dir wird klar: Die Folgen der Massentierhaltung für Tiere, Umwelt und Gesundheit sind beunruhigend. Erklärungen zu den einzelnen Punkten findest du, wenn du weiterblättest.

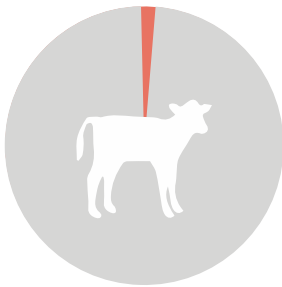


INHALT

1. **TIERE** > S. 8-21
2. **UMWELT** > S. 22-29
3. **GESUNDHEIT** > S. 30-33

TIERHALT

Keines der Schlachttiere erreicht annähernd seine natürliche Lebenserwartung. Die meisten werden noch im Kindesalter getötet.



MASTKALB

160 Tage anstatt 25 Jahre



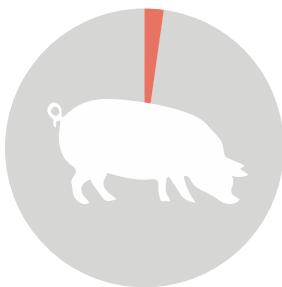
MASTRIND

20 Monate anstatt 25 Jahre



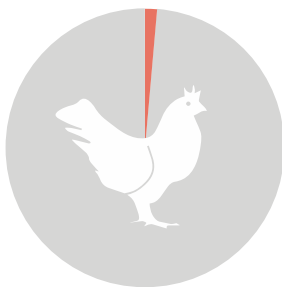
MILCHKUH

7 Jahre anstatt 25 Jahre



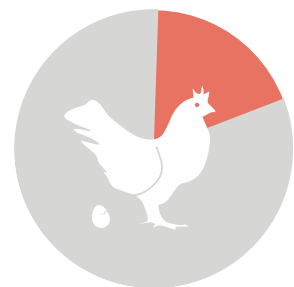
SCHWEIN

5 Monate anstatt 21 Jahre



MASTHUHN

40 Tage anstatt 8 Jahre



LEGEHENNE

18 Monate anstatt 8 Jahre

LEGELEISTUNG

SO ERGEHT ES DEN HÜHNERN

Jeder Schweizer isst durchschnittlich mehr als 11 kg Pouletfleisch pro Jahr, dafür müssen 110 Millionen Tiere getötet werden.

FAKTEN

Lege- und Masthühner werden beide in Hallen gehalten, in denen bis zu 12000 Hühner in der Schweiz und im Ausland bis zu 100000 leben. In diesen Hallen stinkt es unvorstellbar nach Ammoniak von all den Exkrementen. Um den Ausbruch von Krankheiten zu vermeiden, wird der massive Einsatz von Pestiziden und Antibiotika nötig.

LEGEHENNEN

Spezielle Zuchtbetriebe erzeugen Millionen Hennen.

Da jedoch die Hälfte der geschlüpften Küken männlich ist und somit keine Eier legt, werden die Tiere sofort nach dem Schlüpfen getötet – die Aufzucht wäre zu wenig rentabel. Um die Legeleistung zu erhöhen, werden die Hühner oft 16 Stunden pro Tag mit Kunstlicht bestrahlt. Verhaltensstörungen sind die Folge dieser Haltung. Um gegenseitiges Anpicken zu verhindern, werden vielen Tieren im Kükenalter die Oberschnäbel ohne Betäubung abgebrannt oder abgeschnitten. Dabei ist gerade der Hühnerschnabel durch zahlreiche Nervenbahnen aber ebenso empfindlich wie unsere Fingerkuppen. Während die Vorfahren der heutigen Hühner etwa zwölf bis zwanzig Eier pro Jahr

legten, bringen es speziell gezüchtete Legehennen auf rund dreihundert pro Jahr. Um die Eierschalen aufbauen zu können, wird den Knochen Kalzium entzogen. Dies ist neben der Bewegungseinschränkung eine der Ursachen für teils tödliche Krankheiten wie Käfiglähme, Osteoporose, Fettlebersyndrom. Ausserdem ist es ein grosser Stress für die Hühner, sich nicht für die Eiablage zurückziehen zu können.

MASTHÜHNCHEN

Masthühner leiden oft an Knochenbrüchen, weil sie speziell darauf gezüchtet wurden, in der kürzester Zeit ein Maximum an Fleisch an ihrem Körper anzusetzen. In ihrem kurzen Leben von 40 Tagen, bringen sie es auf ein Gewicht von 2 Kilogramm.



SO ERGEHT ES DEM RIND

754 000 Rinder werden jedes Jahr in der Schweiz für den Fleischkonsum getötet.

KALBFLEISCH

Die Kälbchen – bestimmt für die Fleischproduktion – werden nur wenige Tage nach der Geburt den Müttern entrisen. Diese müssen die Milch, die ja für die Jungen bestimmt wäre, ausschliesslich für die Herstellung von Milchprodukten hergeben. Anstelle der Muttermilch werden die Kälber mit einem Milchersatz gefüttert. In den Kälbermastbetrieben kommen zahlreiche Tiere aus verschiedensten Ställen zusammen. Damit die Kälber ihr Schlachalter von 16 Wochen erreichen, ist die Abgabe von Antibiotika zur Unterdrückung von Krankheiten unvermeidlich.

Über 53 000 Kilogramm Antibiotika wurden 2013 an Tiere in der Schweiz verabreicht.

MASTRINDER

Mastrinder werden in sogenannten Laufställen gehalten, auf die Weide lässt man sie kaum. Hier füttert man sie mit einer unnatürlichen Ernährung aus grossvolumigen Körnern und anderen «Füllstoffen» (einschliesslich Sägemehl), bis sie innert 18 Monaten ca. 500 kg wiegen.

MILCHKÜHE

Milchkühe werden jährlich künstlich besamt, denn nur nachdem sie ein Kalb auf die Welt gebracht haben, geben sie auch Milch. Bis zu 7000 kg Milch liefert eine Kuh pro Jahr. Noch als Kälber werden ihnen die Hörner ausgebrannt. Diese hohe angezüchtete Milchleistung führt immer öfter zu schweren Euterentzündungen, die mit Antibiotika behandelt werden.

Nach 6 bis 8 Jahren nimmt die Milchleistung der Kühe so stark ab, dass sie aus wirtschaftlichen Gründen geschlachtet werden müssen. Ihr Fleisch kann nun lediglich noch zu Würsten oder Tierfutter verarbeitet werden.



SO ERGEHT ES DEM

SCHWEIN

In der Schweiz leben mehr als 1,5 Millionen Schweine. Bei so vielen Tieren bleibt weder Zeit noch Geld, um jedem einzelnen Schwein ein würdiges Umfeld zu bieten. Oder wann hast du zum letzten Mal ein friedlich grunzendes Schwein auf der Wiese gesehen?

FAKTEN

Damit sich die Aufzucht auch möglichst «rentiert», werden die Schweine, sobald sie auf der Welt sind, gemästet, sodass sie bis zu ihrem Tod 110 kg zunehmen. Um diese Gewichtszunahme zu erreichen, müssen die Schweine möglichst viel essen und möglichst wenig Kalorien verbrauchen. Sprich: Je weniger Bewegung die Tiere haben, umso mehr nehmen sie an Gewicht zu.

MUTTERSCHWEINE

Mutterschweine verbringen den grössten Teil ihres Lebens in winzigen Boxen. Man schwängert sie fortwährend, bis sie geschlachtet werden.

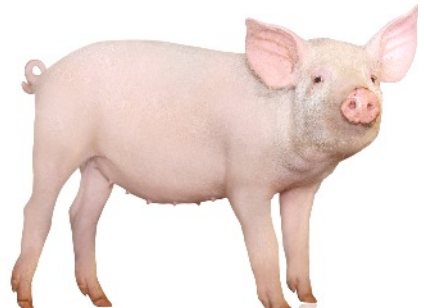
MASTSCHWEINE

Für die klugen und sozialen Tiere fehlt es in den Mastbetrieben an Beschäftigungsmöglichkeiten. Die Folgen der Langeweile: Die Schweine werden apathisch, zeigen Verhaltensstörungen, beißen einander die Schwänze ab oder kauen sich gegenseitig an den Ohren. Die Schweine leben zusammengepfercht in dunklen Ställen in ihrem eigenen Kot und müssen den Gestank erdulden. Eine Tortur für ihre hoch entwickelten Nasen. Sie bekommen Atemwegserkrankungen und Lungenschäden. Von Natur aus wären

Schweine übrigens sehr reinliche Tiere. Nie haben sie in der Natur ihren Kot- und ihren Liegeplatz am selben Ort. In der Massentierhaltung lässt man Ihnen aber keine Wahl.

Um Fliegen abzuwehren und um sich abzukühlen, wälzen sie sich im Schlamm. Diese Möglichkeit wird ihnen in der Mastentierhaltung auch verwehrt.

Zum Zeitpunkt ihrer Tötung sind die «Mastschweine» noch Babys, nur etwa 6 Monate alt.



SO ERGEHT ES DEM FISCH

Von den 69 659 Tonnen in der Schweiz konsumierten Fischen stammen 1579 Tonnen aus der Schweiz. Der Rest wird Meeren und ausländischen Seen und Flüssen gefangen.

FAKTEN

Ein Grossteil der in die Schweiz importierten Fische stammt von Fischfarmen, die sich industrieller Methoden bedienen, welche denen der modernen Landwirtschaft sehr ähnlich sind: Meist wird eine einzige Art (= Monokultur) unter Einsatz umfangreicher technischer Hilfsmittel und Chemikalien auf engstem Raum herangezogen. In Buchten und auf offener See werden grosse Gebiete eingepfercht und somit zu «Fischweiden» gemacht. Felder, auf denen früher Getreide wuchs, werden mit Wällen umgeben, geflutet und mit Fischen besetzt.

ÜBERFISCHUNG

Gemäss dem WWF müssten 90 Prozent der kommerziell genutzten Fischbestände rund um den Globus eigentlich geschont werden: Fast ein Drittel sind überfischt, 61 % sind bis an die Grenzen befishet. Die Folgen der leeren Meere: Wale, Robben und Eisbären finden kein Futter mehr und das, obwohl sie im Gegensatz zu den Menschen auf die Fischnahrung angewiesen sind, um zu überleben. Weil die meisten für den menschlichen Konsum gezüchteten Fischarten selber Fleischesser sind, werden sie wiederum mit Fischen gefüttert,

die dem Menschen nicht direkt als Nahrung dienen. Dadurch verschärft sich das Problem der Überfischung zusätzlich.

GIFTSTOFFE

Fische speichern giftige Schwermetalle wie Quecksilber und Kadmium in grossen Mengen. Deshalb rät die amerikanische Food and Drug Administration (FDA) schwangeren Frauen und solchen, die eine Schwangerschaft planen, im Interesse des ungeborenen Lebens vom Verzehr bestimmter Fischarten ab, denn die Giftstoffe schädigen das zentrale Nervensystem von Neugeborenen nachhaltig. Auch für stillende Mütter und kleine Kinder gilt die Empfehlung, nur geringe Mengen Fisch zu verzehren. Völlig unbedenklich sind diese Gifte jedoch auch für gesunde Erwachsene nicht.

Da die Giftstoffe sich im Laufe des Lebens immer mehr im Körper ansammeln empfiehlt es sich immer ganz auf den Fischkonsum zu verzichten.



SO ERGEHT ES DEN

WILDTIEREN

Jährlich werden in der Schweiz knapp 120 000 Rehe, Hirsche, Füchse, Murmeltiere, Gämsen und Kaninchen erschossen.

FAKTEN

Befürworter der Jagd behaupten, dass durch den gezielten Abschuss von Wildtieren einer Überpopulation und Wildschäden vorgebeugt werden könne. Ausserdem werde die Natur bewahrt. Doch diesen Aussagen stehen handfeste Beweise von Ökologen und Biologen gegenüber.

ÜBERPOPULATION

Durch ein komplexes Zusammenspiel zwischen Nahrungsangebot, Umweltbedingungen und vorhandenem Lebensraum regelt sich auch der Tierbestand von selbst. Lebt zum Beispiel mehr Wild auf einer Fläche, als diese Futter hergibt,

wird dementsprechend die Anzahl der neugeborenen Tiere sinken. Je mehr Wild also abgeschossen wird, desto mehr Jungtiere werden geboren.

Demnach bedeutet eine hohe Anzahl an Jungtieren, dass es eigentlich zu wenig Tiere hat und sich die Population erholen sollte.

WILDSCHÄDEN

Rehe essen am liebsten die Rinde und die Triebe der wachsenden Bäume, doch somit stirbt auch der Rest der Pflanze ab. Um diese Mindereinnahme zu verhindern, erlegt der Jäger die potentiellen «Übeltäter» schon im Voraus. Aus ökologischer Sicht jedoch ist das Abschiessen von zahllosen Rehen keinesfalls nötig. Denn auch hier passen sich Pflanzen- und Tierwelt

hervorragend einander an. Wenn die Jäger die Tiere nicht mit ihren Gewehren von den gewohnten Weideplätzen, den Wiesen und Feldern am Waldrand, verschrecken würden, müssten sich die Rehe auch nicht nach alternativer Nahrung (eben den Jungpflanzen) umsehen. Übrigens kann man das Anfressen von Jungpflanzen ganz einfach verhindern, indem die neuen Aufforstungen eingezäunt werden.



TIERVER

EIN NOTWENDIGES ÜBEL?

Im Jahr 2013 wurden alleine in der Schweiz 590 245 Tierversuche durchgeführt. Von dieser Zahl ausgenommen sind die ins Ausland in Auftrag gegebenen Versuche. Weltweit werden Schätzungen zufolge über 100 Millionen Tiere pro Jahr für Versuchszwecke verbraucht.

ZWECKMÄSSIGKEIT

Die Befürworter von Tierversuchen berufen sich in erster Linie auf das Argument des Nutzens für den Menschen. Genau dieser Nutzen wurde allerdings schon mehrfach widerlegt. Der wirkliche Grund, Tierversuche trotz der mangelnden Übertragbarkeit und des damit verbundenen Nutzens für den Menschen durchzuführen, ist viel banaler – es ist das Geld.

WIRTSCHAFTSMACHT

Primär wird dadurch Geld verdient, dass kleine Betriebe von dem ganzen Kreislauf der Forschung und Medikamentenher-

stellung ferngehalten werden. Da Tierversuche auf politischer Ebene für viele Substanzen noch vorgeschrieben sind, können sich nur vermögende Firmen eine Zulassung mittels teurer Tierversuche leisten. Das schafft ein Monopol für Grosskonzerne. Zusätzlich werden vielfach unnötige und nicht vom Gesetzgeber verlangte Tierversuche durchgeführt, damit sich die Firmen rechtlich vor späteren Klagen gegen das Produkt schützen können.

SUBVENTIONEN

Den Steuerzahler kostet die staatlich finanzierte Tierver-

suchsforschung jedes Jahr über 100 Millionen Franken. Wo hingegen die gesetzlich vorgeschriebene Alternativforschung mit nur 400 000 Franken unterstützt wird.



ALTERNATIVEN

Trotz dieser spärlichen Subventionen liefern alternative Forschungsmethoden, wie z.B. In-Vitro-Forschung, die Forschung mit Hilfe von Bio-Chips und Zellkulturen, verlässlichere und vor allem tierleidfreie Ergebnisse.

RSUCHE



WELCHE MATERIALIEN STAMMEN VON TIEREN

FEDERN UND DAUNEN

HAARE, WOLLE, FASERN

Alpaka, Angora, Kalb- und Ponyhaar, Karakulschaf, Kaschmir, Lammfell, Pashmina (Mix aus Kaschmir und Seide), Seide, Scherling (Schaffell), Shahtoosh/Shatush (Tibetantilope, wird getötet), Vikunja, Wolle

HORN

Muscheln, Perlen, Perlmutter

LEDER & PELZ

exotische Häute, Leder, Velours, Warnung vor Kunstpelz:
Das Fell von Millionen Hunden, Katzen und anderen Tieren wird oft als Kunstfell, falsches Fell (faux fur) verkauft.

SCHLACHTABFÄLLE

Blut, Knochen, Augen, Sehnen, Schwarten etc. werden stark verarbeitet auch in der Nahrungsmittelindustrie eingesetzt. Unter anderem in Form von Gelatine als Klärmittel für Wein, Essig, Apfelsaft, Traubensaft und andere klare Flüssigkeiten.

BON

10.- RABATT

*ab einem
Mindesteinkauf
von 120.-*

**GRATIS
VERSAND***

*ab einem
Warenwert von
150.-*

* 1 Paket bis 30kg

Gültig bis 31.05.2016

Gutscheincode:
(siehe Printausgabe)

www.fabulous.ch

BON

10% RABATT

*auf einen
Einkauf*

Einlösbar in unserem
Laden am
Holderplatz 3
8400 Winterthur.

www.tofulino.ch

BON

10.- RABATT

*ab Fr. 100.- auf das
gesamte Sortiment im
Vegan Online Shop*

veganforevery.ch/
mrvegan.ch

Gutscheincode:
(siehe Printausgabe)

www.veganforevery.ch/
www.mrvegan.ch

BON

5% RABATT

*auf Bestellungen im
vegane Online-Shop*

10.- RABATT

*auf Oceanic
Bodywork®
alle Massagen und
Babymassagekurs*

Gültig bis 31.12.2015
Gutscheincode:
(siehe Printausgabe)

www.vegetariangourmet.ch
www.choong.ch/aloha

GERSAG

BON

1 MATCHA TEE

Offeriert bei einem
Abendessen in unserem
vegane Restaurant:
Rüeggisingerstr. 20a
6020 Emmenbrücke

www.gersag.ch

BON

**Kostenloser
Versand**

mit Post Economy ab einem
Bestellwert von Fr. 50.-.
Gültig für eine Bestellung.

Gutscheincode: (siehe Printausgabe)

*Gesund, gut, günstig,
gentechfrei und
naturbelassen.*

Über gesunde Ernährung
darf nicht der Gelbeutel
entscheiden. Deshalb
versuchen wir Sie mit
fairen, günstigen Preisen
zu überzeugen.

www.veganer-shop.ch

BON

10 % RABATT

*Auf deinen gesamten
Einkauf*

auf
clothing.veeconomy.com

Gutscheincode:
(siehe Printausgabe)

clothing.veeconomy.com

BON

10 % RABATT

*Auf deinen gesamten
Einkauf*

auf
food.veeconomy.com

Gutscheincode:
(siehe Printausgabe)

food.veeconomy.com

Gutscheine nur im Original (Druckausgabe) gültig!

Vegetarian Gourmet

Oceanic Bodywork®

Veganer Onlineshop mit
leckeren Gerichten,
welche mit frischen
Zutaten und mit grösster
Sorgfalt zubereitet
werden.

Oceanic Bodywork®

Mit den Elementen
Hawaiian Bodywork,
Rebalancing,
Tiefengewebsmassage,
Aromatherapie, Hot
Stones und Kräuter-
anwendungen.



go
Vegan

Mr. Vegan 
more compassion!



DER NR. 1 VEGAN
ONLINE SHOP

100% vegan
100% tierversuchsfrei

more compassion!

-umfangreichstes vegan
Online Angebot
-schneller Versand
-kompetente Beratung



go
Vegan

tofulino
TAKE AWAY · SHOP
CATERING · KOCHKURSE

VEGAN

PFLANZLICH

ETHISCH

ÖKOLOGISCH

LAKTOSEFREI

CHOLESTERIN-
FREI



go
Vegan

 fabulous.ch
Der Vegan Shop Schweiz

*Liest du noch oder isst du
schon?*

Aus eigener Erfahrung
wissen wir, was es heisst,
immer das Kleingedruckte
lesen zu müssen. ;-))
Daher ist unser gesamtes
Sortiment zu 100% vegan
und natürlich gentechnikfrei.

Schau rein bei
www.fabulous.ch



go
Vegan

 VEECONOMY
Food

Vertrieb
Marketing
Promotion
Geschäftsentwicklung

100% vegan



go
Vegan

 VEECONOMY
Clothing

100% ECO
100% FAIR
100% VEGAN
150% YEAH!



go
Vegan

 veganer-shop.ch
gesund, gut, günstig

Unser Angebot:

Soja & Seitan
Div. Getreide
Div. Kerne und Muse
Trockenfrüchte
Gewürze
Snacks
Süssungsmittel
Superfoods

Selbstverständlich bieten wir
allen Swissveg-Card
Inhabern dauerhaft 10%
Rabatt. Kombinierbar mit
aktuellem Gutschein.



go
Vegan

GERSAG

DAS VEGANE
RESTAURANT IN
EMMENBRÜCKE LU

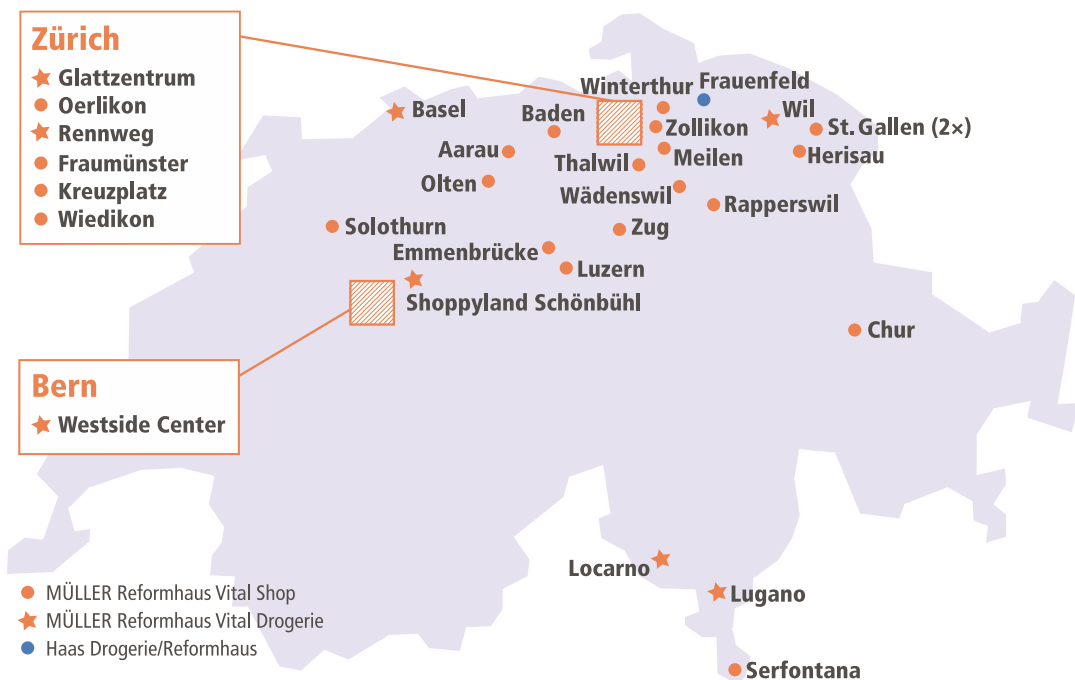
GASTRONOMIE
MEETINGS UND
EVENTS



go
Vegan

Vegane Qualität für mehr Genuss

- ✓ Persönliche Beratung durch Fachpersonal
- ✓ Grosse Auswahl in Bio-Qualität
- ✓ Hochwertige Produkte für die Gesundheit

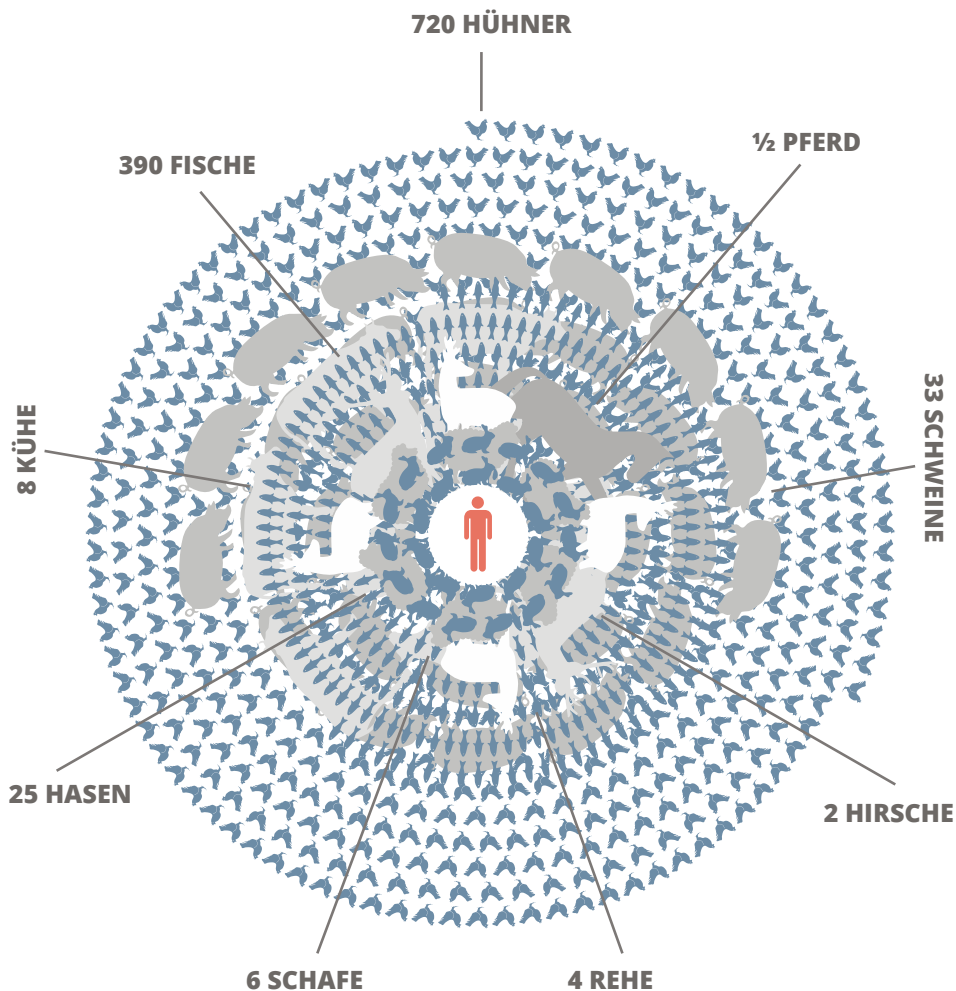


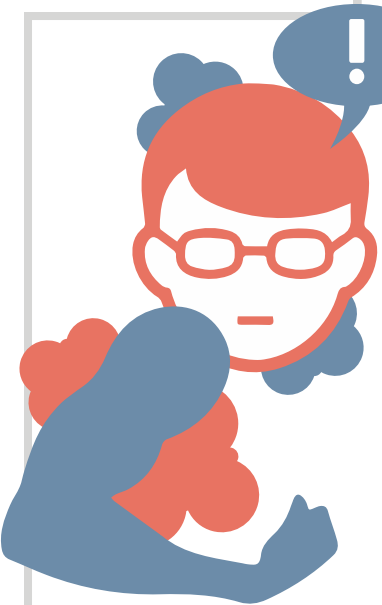
www.drogerie-haas.ch

1188.5 TIERE - WER

ISST DIE ALLE?

ein Schweizer Bürger in seinem Leben





DER ÜBERLEGENE MENSCH

Zur Rechtfertigung, Tiere für den Fleischkonsum zu töten, wird oft der Unterschied zwischen Mensch und Tier stark hervorgehoben. Doch was sind dies genau für Unterschiede? Und wie gross sind sie wirklich?

KÖRPER

Tiere verfügen über beeindruckende Fähigkeiten wie z.B. die Sehfähigkeit von Greifvögeln, die Schnelligkeit von Raubtieren, die Schwimmtechnik von Meeressäugern, das Riechorgan von Hunden oder die Muskelkraft von Primaten usw. – Eigenschaften, von denen wir Menschen nur einen Bruchteil entwickelt haben. Auf keinem Gebiet sind wir allen höheren Tieren physisch überlegen,

denn diese sind ausgeprägte Spezialisten, während wir Menschen unseren Bedarf an Nahrung und Schutz auf vielfältige Weise decken.

INTELLIGENZ

Unter Intelligenz versteht man die kognitiven Leistungsfähigkeiten wie das Erkennen, Wahrnehmen, Denken, Lernen. Kein Tier kann eine komplexe Integralgleichung lösen, doch auch viele Menschen können dies nicht. Bei einem Intelligenztest würde ein erwachsener Schimpanse besser abschneiden als ein neugeborenes Menschenkind. Forscher vermuten sogar, dass Schweine es mit ihrer Intelligenz durchaus mit einem durchschnittlichen dreijährigen Kind aufnehmen können.

KULTUR / WERKZEUGE

Noch vor wenigen Jahrzehnten wurde die Fähigkeit zur Herstellung von Werkzeugen ausschliesslich dem Menschen zu-

gespröchen. Heute ist bekannt, dass auch andere Tiere wie zum Beispiel Affen und Krähen dazu in der Lage sind.

KOMMUNIKATION

Besitzt ein Tier Kommunikationsfähigkeit? Forschungen belegen, dass sich zum Beispiel Bienen durch sogenannte Bientänze über geeignete Futterplätze informieren. Auch Hunde haben untereinander ihre ganz eigene Körpersprache um sich zu verständigen.

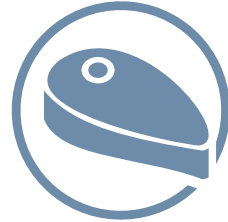
MENSCHLICHKEIT UND MITGEFÜHL

Schon am Wort «Menschlichkeit» sieht man, dass den Tieren die Fähigkeit, Nächstenliebe und Mitgefühl zu zeigen, bis in jüngster Zeit abgesprochen wurde. Immer mehr Forschungen belegen jedoch, dass soziale Tiere Mitgefühl empfinden und Artgenossen helfen. So erkennen z.B. Schimpansen die Bedürfnisse ihrer Gruppe, spenden Trost und sind fähig zu trauern.

EIN STE

...**V**om nachbarlichen Bauernhof. Das ist vielleicht ein Teil eines Abendessens, aber nicht die Vitaminbombe oder das langanhaltend sättigende Grundnahrungsmittel. Nur ein Stück Fleisch. Was bedarf es für seine Produktion?

Die Herstellung von Fleisch ist extrem ressourcenintensiv. Er verschuldet mindestens 14 % der globalen Treibhausgase, also mehr als der gesamte Verkehr ausstößt. Fleischkonsum schädigt die Gesundheit der Meere und ist verantwortlich für Hunger und Elend, da Futtermittel für Tiere statt Lebensmittel für Menschen angebaut werden.

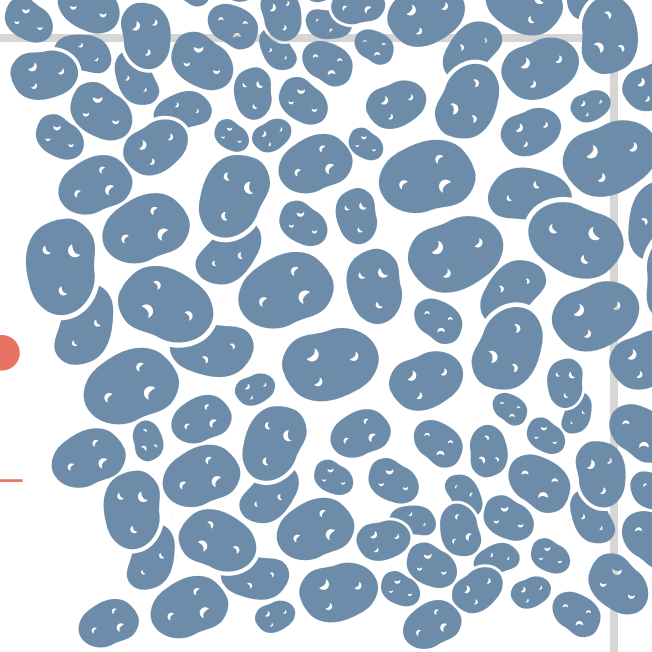


Unsere Lebensräume und Grundversorger Erde, Wasser und Luft verändern sich negativ – auf unsere Kosten. Wie genau erfährst du auf den folgenden Seiten.

AK



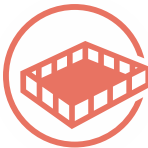
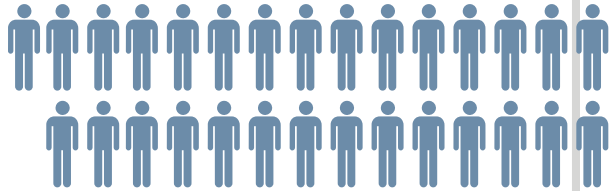
... verbraucht so viel Wasser
wie 120 Kartoffeln.



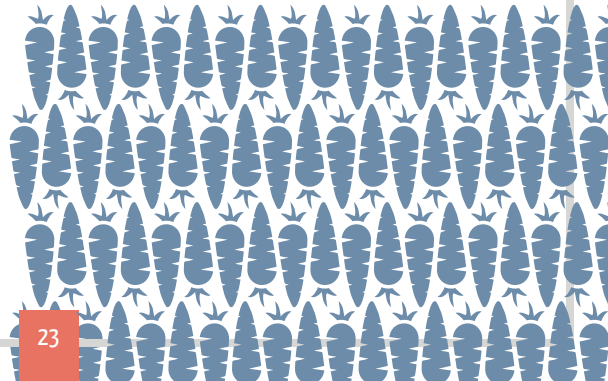
... erzeugt so viel CO₂
wie 12 Avocados aus Mexiko.



... verbraucht so viel Getreide, als
29 Menschen davon satt würden.



... verbraucht so viel Landfläche
wie 380 Karotten.



ERDE



LANDVERBRAUCH PRO KILOGRAMM NAHRUNGSMITTEL >



RIESIGER LANDVERBRAUCH

Für die Produktion von einem Kilo Fleisch benötigt man im Schnitt über zehn Kilo Getreide. Das Nutztier verbraucht nahezu sämtliche aufgenommene Nährstoffe selber. Am Beispiel der Rinder wird dies ersichtlich: Nur ca. 10% vom eingenommenen Eiweiss, 1% der Kohlenhydrate und 0% der Faserstoffe sind schlussendlich im Fleisch noch vorhanden. Das ist eine gigantische Verschwendung kostbarer Nahrungsmittel: Laut Einschätzung der WHO wäre es hingegen möglich, nur schon

mit dem jährlich produzierten Weizen die gesamte Weltbevölkerung zu ernähren.

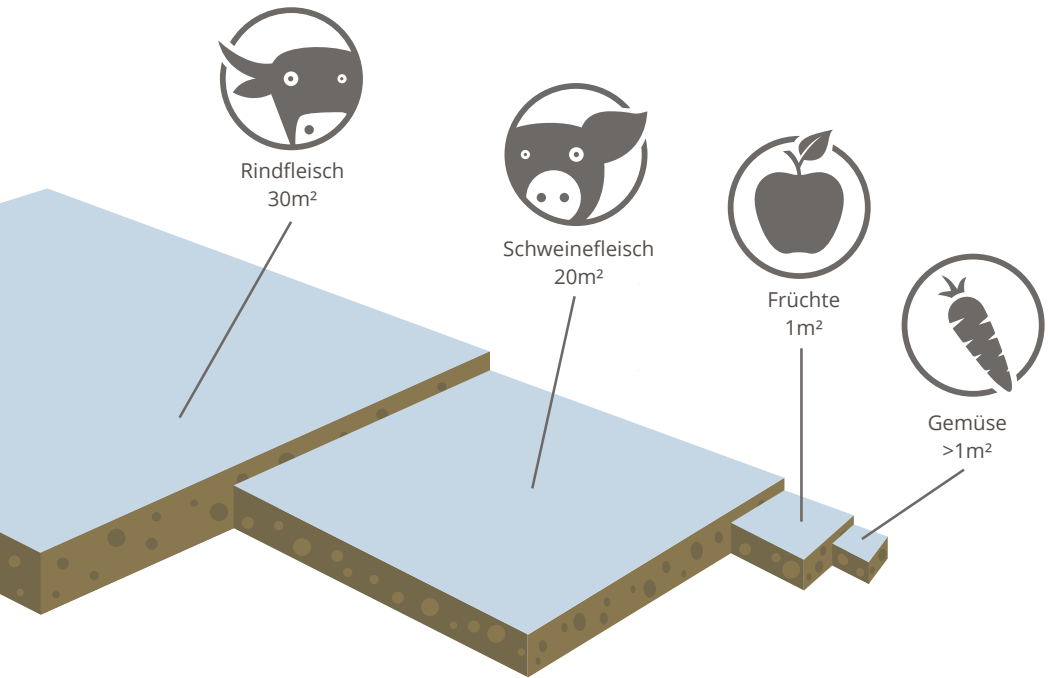
FUTTER STATT NAHRUNG

Die Schweiz importiert pro Jahr über eine Million Tonnen Futtermittel. 300000 Tonnen davon sind Soja, fast ausschliesslich aus Brasilien und da – traurig aber wahr – gewachsen auf Kosten des Regenwaldes. Tobias Riedl, Waldexperte von Greenpeace fasst die ökologische Problematik der Massentierhaltung pointiert zusammen: «Der Urwald wird von den Rindern regel-

recht aufgefressen. Dieser Wahnsinn muss sofort gestoppt werden, andernfalls hat das katastrophale Folgen für das weltweite Klima und den Erhalt der Artenvielfalt.» Von den Importen werden unsere Nutztiere aber noch nicht satt. Über 70% der schweizerischen Agrarfläche wird nur für Futtermittel bebaut.

MASSENHAFTES ARTENSTERBEN

Die Intensivtierhaltung bewirkt zwei Dinge. Erstens entzieht sie sich durch grosse und abgelegene Ställe unserem Blickfeld und dadurch



unserem Bewusstsein. Zweitens kämpfen wir mit der Problematik der Entsorgung anfallender Nebenprodukte, dazu zählt beispielsweise sehr viel Gülle. Bei genügend Auslauf könnten sich die Exkremete breitflächig verteilen und unser Ökosystem weniger belasten. In Massen auf die Felder geworfen ergeben sich Überschüsse und Mängel: Der erhöhte Stickstoffgehalt tötet viele empfindliche Mikroorganismen. Dies vermindert die Bodenfruchtbarkeit und dies wiederum die Artenvielfalt.

ANTIBIOTIKA IM GEMÜSE

Damit sich im Fleisch keine Rückstände von Antibiotika vorfinden, darf ein behandeltes Tier erst nach einer Wartefrist geschlachtet werden. Die direkten Ausscheidungen dagegen landen auf unseren Feldern und in unserem Ökosystem. Was dies bedeutet, ist noch nicht genau erforscht.

SUBVENTIONEN

Unsere Art und Weise, Nahrungsmittel zu produzieren, hat sich in den letzten Jahrzehnten durch die Subventionspolitik festgefahren. Die

Herstellung tierischer Produkte wird gefördert, ohne einen Anreiz zu schaffen, diese konkurrenzfähig und marktorientiert zu produzieren. In jedem anderen Beruf würde schon längst nach profitableren Alternativen Ausschau gehalten. Doch in der Landwirtschaft genügt die finanzielle Unterstützung der Gemeinschaft – die Subventionierung durch die Steuerzahler. Pflanzliche Produkte schonen also auch finanzielle Ressourcen.

WASSER

DURCHSCHNITTLICHER WASSERVERBRAUCH PRO KILOGRAMM NAHRUNG >

DAS SÜSSE

Verbrauch eines Haushalts

Eine Durchschnittsfamilie trinkt direkt täglich nur rund 2 bis 5 Liter Wasser. 100 bis 500 Liter werden für alles andere im Haushalt wie Duschen, Waschen usw. verbraucht.

Diese Mengen sind aber beinahe zu vernachlässigen: Der Anbau der Nahrungsmittel pro Haushalt und Tag verbraucht 2000 bis 5000 Liter.

Nahrungsmittel unter der Lupe

Bei einer ausreichenden Ernährung mit 80% pflanzlicher

Nahrung und 20% Fleischanteil beträgt der Wasserverbrauch pro Tag 3560 Liter. Bei einer rein veganen Ernährung reduziert sich der Verbrauch auf rund die Hälfte. Die Produktion von Fleisch benötigt sehr viel Wasser und drängt Wälder und Büsche zurück, welche für den Wasserhaushalt jeder Region wichtig sind.

Virtueller Wasser-Import

Natürlich ist Wasserknappheit in der Schweiz dank ihrer geographischen Lage und den Alpen kein Problem. Doch:

Durch den Handel mit Nahrungsmittelimporten – insbesondere mit Futtermitteln – wird virtuell das Wasser importiert, welches zur Herstellung der Produkte benötigt wurde.

Wir verbrauchen das Wasser anderer

Eine der vielen Folgen dieser Wasserverschwendung ist die Entstehung von Steppengebieten, da der Grundwasserspiegel absinkt. In solchen Gegenden wird es immer schwieriger, etwas anzubauen, und die Bewohner werden ärmer und ärmer.



Gemüse & Früchte



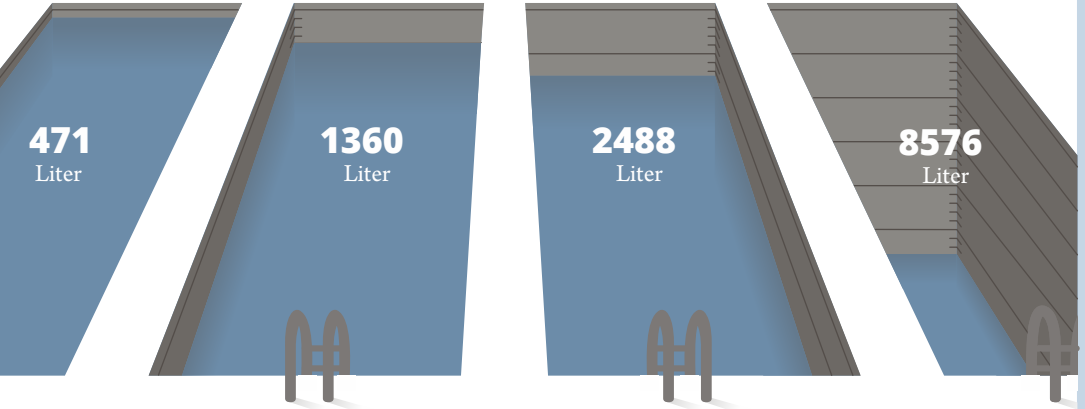
Getreide, Reis,
Kartoffeln, Hülsenfr.



Milch & Ei



Fleisch



Eine üble Bilanz: 1:50

Zur Produktion von einem Kilogramm Getreide werden etwa 100 Liter Wasser benötigt, für ein Kilogramm Rindfleisch etwa 5000 Liter. Dieses Verhältnis von 1:50 zeigt uns, dass Fleischproduktion gerade in trockenen Gebieten kein guter Umgang mit dem Land sein kann.

DAS SALZIGE

Leere Meere

Gegen 2 Billionen Fische werden jährlich für den menschlichen Verzehr gefangen. Dies

wirkt sich verheerend auf die Meere aus. Die FAO geht davon aus, dass mehr als drei Viertel aller Fischbestände auf hoher See überfischt sind und eigentlich geschont werden müssten.

Fang und Zucht zu jedem Preis

Beim Fang mit Schleppnetzen oder Langleinen gelangen auch viele Meerestiere ins Netz, die nicht für den menschlichen Verzehr gedacht sind. Zu diesem sogenannten Beifang gehören u.a. Schildkröten, Delfine und Albatrosse.

Auch Fischfarmen sind keine Lösung. Wie in jeder Form der Massentierhaltung leben die Tiere dort in einem weitem durch ihre Fäkalien verseuchten Gebiet auf engem Raum, kreisen vor sich hin und verpeisen wiederum wild gefangene Fische. Die Meere leeren sich weiter und weiter.

LUFT

CO₂ - AUSSTOSS BEI PRODUKTION UND TRANSPORT UNSERER LEBENSMITTEL >

STEAK ODER AVOCADO?

Tiere müssen vor ihrem Verzehr gefüttert und gehalten werden. Dadurch wird im gesamten «Lebenszyklus» des Fleisches, vom Futtermittelanbau bis zum Konsumenten, soviel CO₂ erzeugt, wie bei einem Transportweg von 20400 Kilometern. Dies ist drei Mal so weit, wie der Durchschnitt aller Nahrungsmittel benötigt. Statt eines

Steaks à 200 g aus der Region könnten auch 12 Avocados aus Übersee verspiessen werden und der Ausstoss von Treibhausgasen wäre noch immer geringer.

FUTTERIMPORT

Dies ist der Fall, weil auch bei lokal produzierten, tierischen Produkten das Futter der Tiere durchaus weite Strecken zurückgelegt haben kann: Oft stammt es aus Südamerika.

Würden die gesamten Transportkilometer aller eingekauften Nahrungsmitteln auf null gesenkt, würde dies das Klima weniger entlasten, als wenn ein Fleischesser jeweils einen Tag pro Woche auf pflanzliche Produkte umsteigen würde.

BIO VS. KONVENTIONELL

Insgesamt erweist sich Bio-Anbau von pflanzlichen Nahrungsmitteln um 15 bis 20



GEMÜSE & Früchte

Regional
530 g/kg

Europa
760 g/kg

(Schiff) **Übersee**
870 g/kg

(Flugzeug) **Übersee**
11 300 g/kg



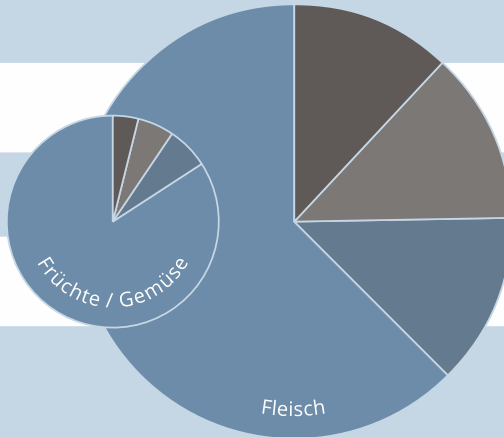
FLEISCH

Regional
6 900 g/kg

Europa
7 130 g/kg

Übersee (Schiff)
7 240 g/kg

Übersee (Flugzeug)
35 300 g/kg



Prozent weniger schädlich fürs Klima als herkömmlicher.

Dagegen haben die Forscher in ihren Untersuchungen aber auch festgestellt, dass Bio Rindfleisch und die Produktion von Bio-Milch das Klima stärker belasten als die konventionelle Produktion. Dies führten die Forscher unter anderem auf den erhöhten Platzbedarf und die längere Lebenszeit der Tiere zurück.

VORBILD

Die Schweiz ist ein kleines Land und Veränderungen im Konsum seiner Einwohner schlagen sich daher nur beschränkt direkt in weltweiten Statistiken nieder. Indirekt können wir aber auf andere Staaten als Vorbild wirken und die Industrie breitflächig dazu anspornen, neue, umweltschonendere Technologien zu entwickeln. Wir gehören zu den Vorreitern im Bereich veganer

Alternativprodukte und exportieren diese und das entsprechende Know-how. Lass uns ein Vorbild sein.

Wir wissen es: Sparsam ist einzig der Konsum von ausschliesslich biologisch hergestellten, pflanzlichen Nahrungsmitteln aus der eigenen Region: Der entscheidende Klimaschutz ist der Verzicht auf tierische Produkte. Fülle den Einkaufskorb entsprechend.

GESUND NATÜRLICH

Immer mehr Studien beweisen eindeutig, dass eine vegane Ernährungsweise auch gesundheitlich viele Vorteile bringt.

2009 haben die amerikanische Vereinigung der Ernährungsexperten (American Dietetic Association, ADA) und die kanadische Vereinigung (Dietitians of Canada, DC) ein aktuelles Positionspapier zur vegetarischen Ernährung veröffentlicht. Dieses Statement stützt sich auf 256 Quellen und wurde von 30 Wissenschaftlern überprüft und freigegeben. Die zentrale Erkenntnis daraus lautet:

«Eine gut geplante vegane oder andere Art der vegetarischen Ernährung ist für jede Lebensphase geeignet, inklusive während der Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit und in der Pubertät ...»

GUT GEPLANT

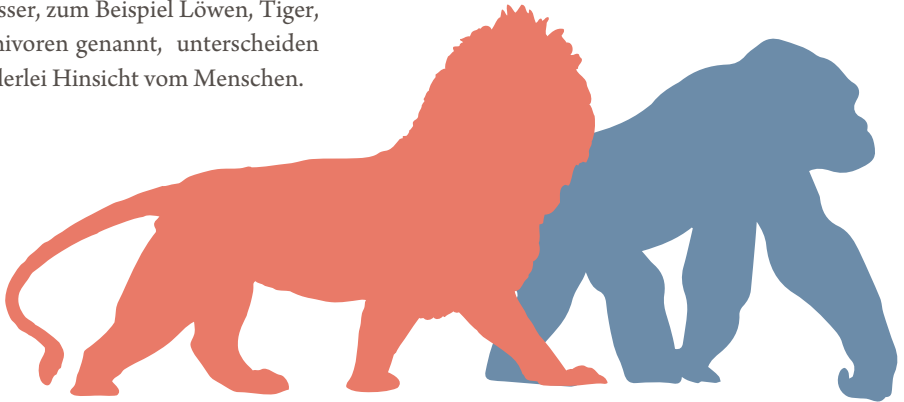
Ob mit oder ohne tierische Produkte: Voraussetzung für eine gesunde Ernährung ist eine abwechslungsreiche und vitalstoffreiche Kost. Das heisst: Viel Gemüse und Früchte, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte. Wir empfehlen Veganern ausserdem die zusätzliche Einnahme von Vitamin-B₁₂ in Form von angereicherten Nahrungsmitteln oder Tabletten.



CH ?

Der Mensch ist anatomisch hauptsächlich ein Fruchteesser, ein Frugivore. Sein ganzer Körperbau ist darauf ausgelegt, Früchte, Gemüse und Kräuter zu verarbeiten. Alle vegetarischen Tierarten haben eine ähnliche Anatomie wie wir Fruchteesser.

Fleischfresser, zum Beispiel Löwen, Tiger, auch Carnivoren genannt, unterscheiden sich in vielerlei Hinsicht vom Menschen.



FRÜCHTEESSER (FRUGIVORE)

(Mensch, Menschenaffen, Elefanten)

- Zähne:** Abgeflachte Backenzähne.
Speichel: Alkalischer Speichel, viele Speicheldrüsen.
Kiefer: Seitlich bewegbar zum Zermahlen der Speisen.
Magen: Längliche Form, wenig Salzsäure und Pepsine.
Darm: Lang und verschlungen, grosse Oberfläche.
Leber: Wenig Harnsäureabbau (kaum Urikasebildung).
Urin: Alkalisch.
Haut: Millionen Poren, Schweissdrüsen.
Nägel: Flach, keine Krallen.
Gang: Aufrecht, um Früchte von den Bäumen zu pflücken.

FLEISCHFRESSER (CARNIVORE)

(z.B. Löwe, Tiger, Wölfe ...)

- Reisszähne.
Saurer Speichel, kein Ptyalin, wenig Speicheldrüsen.
Nur Auf- und Abwärtsbewegung möglich.
Runde Form, zehnmal mehr Salzsäure.
Kurz, glatt.
10x mehr Harnsäureabbau (grössere Urikasebildung).
Sauer.
Keine Poren, kein Schwitzen durch die Haut.
Krallen.
Waagrecht für schnelle Fortbewegung auf der Jagd.

DAS SAGEN DIE EXPE

Immer mehr Studien beweisen eindeutig, dass eine vegane Ernährung auch gesundheitliche Vorteile bietet.

«Die wissenschaftlichen Daten belegen einen Zusammenhang zwischen einer vegetarischen Ernährung und einem verringerten Risiko, an Übergewicht, Erkrankungen der Herzkranzgefäße, Bluthochdruck, Diabetes und manchen Krebsformen zu erkranken.»

American Dietetic Association (Amerikanische Gesellschaft für Ernährung) in ihrem Positionspapier zum Thema «Vegetarische Ernährung»

HABEN VEGANER EINEN PROTEINMANGEL?

Proteine sind wichtig für den Körperaufbau. Soll Körpermasse angesetzt werden, hilft eine hohe Proteinzufuhr. Am meisten Proteine benötigen wir deshalb dann, wenn wir am stärksten wachsen: im Säuglingsalter. Die ideale natürliche Nahrung in dieser Zeit ist die Muttermilch: Diese enthält rund 1,2% Protein. Was in der stärksten Wachstumsperiode des Menschen aus-

reicht, reicht erst recht, wenn wir ausgewachsen sind. Alle natürlichen Lebensmittel enthalten mehr als diese 1,2% Protein. Somit ist ein Eiweissmangel bei abwechslungsreicher veganer Ernährung kein Thema.

Schon 1959 war im Editorial der renommierten medizinischen Fachzeitschrift «The Lancet» zu lesen:

«Früher galten pflanzliche Eiweisse als zweitklassig und gegenüber dem erstklassigen tierischen Eiweiss als minderwertig. Diese Unterscheidung wurde allerdings mittlerweile revidiert.»

N ARTEN



WARUM SIND PFLANZLICHE PRODUKTE GESÜNDER?

Pflanzliche Produkte haben im Gegensatz zu tierischen viele Vorteile:

- ➔ Sie enthalten hochwertige Fette: Pflanzliche Produkte enthalten gesunde, ungesättigte Fette und sind cholesterinfrei. Diese belasten unser Herz-Kreislaufsystem weniger.
- ➔ Sie enthalten viele Faserstoffe, was Verstopfung und Übergewicht vorbeugt.
- ➔ Sie enthalten Folsäure, deshalb muss für Veganer dieses Vitamin nicht zusätzlich in verschiedenen Nahrungsmitteln angereichert werden.
- ➔ Sie enthalten pflanzliches Eiweiß, das unser Organismus gut verarbeiten kann und das Immunsystem nicht belastet.
- ➔ Sie enthalten keine Hormone und biologische Produkte sind zudem frei von Pestiziden.
- ➔ Pflanzliche Proteine sind mehrheitlich basisch und übersäuern den Körper nicht.
- ➔ Eisen aus pflanzlichen Quellen kann kaum überdosiert werden. Dies bietet Schutz vor Diabetes Typ 2 und macht weniger anfällig auf Infektionskrankheiten. Zudem hemmen Milch und Milchprodukte die Eisenaufnahme.

DANK E!

Wir hoffen, dir helfen diese Informationen dabei, deine Entscheidungen im Supermarkt bewusst zu treffen. Mach mit, diese Gedanken zu verbreiten. Bestelle Broschüren bei Swissveg, trag dich bei uns als Mitglied ein, abonniere unser Magazin Veg-Info und teile uns auf Facebook mit deinen Freunden.

Vegan zu leben bedeutet nicht, auf etwas Verzicht zu müssen, denn es ist eine Bereicherung, sich aus voller Überzeugung für etwas Sinnvolles einzusetzen. Deshalb: Schau hin und nicht weg. Höre auf dich, vertraue auf deine Intuition und reagiere entsprechend. Damit hilfst du

den Tieren, schonst unsere Umwelt und wirst dazu noch ein Stückchen zufriedener.

Wir wünschen dir viel Erfolg bei deinem künftigen nachhaltigen veganen Weg und stehen dir gerne für weitere Unterstützung zur Seite.





WARUM?

+



WIE?

BILDE DIR SELBST EINE MEINUNG

Um die Aussagen in diesen Broschüren nachprüfen zu können, findest du ausführliche Quellenhinweise und noch detailliertere Informationen auf

WWW.GOVEGAN.CH



Eine Initiative von Swissveg – www.swissveg.ch

Informationsstelle für eine pflanzenbasierte Lebensweise

Kostenloses Probeheft «Veg-Info»: www.swissveg.ch/probe

Schon gewusst?

Swissveg-Mitglieder erhalten bei über 100 Firmen Rabatte. Eine Mitgliedschaft bei der Schweizer Interessenvertretung für alle Veganer und Vegetarier lohnt sich deshalb auf jeden Fall:

www.swissveg.ch/beitrittsformular



GO VEGAN

DENN DU BEWIRKST ...



DIE SCHLIESSUNG VON TIERFABRIKEN

Sinkt die Nachfrage, passt sich das Angebot automatisch an.



GESUNDHEIT

Hoher Konsum tierischer Produkte ist für viele Zivilisationskrankheiten mitverantwortlich.



DAS ENDE VON TIERQUÄLEREI

Massentierhaltung ist nicht artgerecht. Grausame Tiertransporte, Schlachtungen im Akkord.



SCHONUNG VON RESSOURCEN

Die Verlängerung der Nahrungskette über das Tier vernichtet riesige Mengen an lebenswichtigen Rohstoffen.



LEBEN

Millionen Menschen beweisen täglich, wie lecker und gesund eine pflanzliche Ernährung ist. Tiere für den Verzehr zu töten ist völlig unnötig.



VERHINDERUNG DER NEBENPRODUKTE

Exkrememente der Schlachttiere belasten Böden, Grundwasser und Seen. Der Ausstoss von Treibhausgasen für tierische Produkte ist immens.



RESPEKT

Tiere zu quälen und zu töten, nur um den eigenen Gaumen zu befriedigen, lässt sich mit keiner Ethik vereinbaren.



WIRTSCHAFTLICHE EINSPARUNGEN

Tierwirtschaft ist unökonomisch und kann nur mit riesigen Subventionsbeiträgen erhalten werden.

➔ MEHR AUF WWW.GOVEGAN.CH ➔