

## Letzter Ausweg vegan

*Warum wir jetzt eine Ernährungsrevolution brauchen,  
um unsere Zukunft zu bewahren*



JOHN ROBBINS

# Letzter Ausweg vegan

---

Warum wir jetzt eine Ernährungsrevolution brauchen,  
um unsere Zukunft zu bewahren

Aus dem Amerikanischen von Ulrich Magin

**HANS-NIETSCH-VERLAG**

Titel der Originalausgabe:  
*No Happy Cows.*  
*Dispatches from the Frontlines of the Food Revolution,*  
erschienen bei *Conari Press*, San Francisco/Kalifornien

Translation Right arranged with  
*Book Conari Press*, San Francisco/Kalifornien

© Hans-Nietsch-Verlag 2012  
Alle Rechte vorbehalten.  
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher  
Genehmigung des Verlages gestattet.

Lektorat: Otmar Fischer  
Korrekturat: Hans Jürgen Kugler  
Innenlayout und Satz: Hans-Jürgen Maurer  
Cover: Kurt Liebig  
Coverabbildungen: Sutterstock (Dmitry Kalinovsky, Mikhail Bukhavets und  
Oksana Merzlyakova)  
Druck: FINIDR, s.r.o., Český Těšín/Tschechische Republik

Hans-Nietsch-Verlag  
Am Himmelreich 7  
79312 Emmendingen

[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de)  
[info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

ISBN 978-3-86264-220-5

# Inhalt

Vorbemerkung des deutschen Herausgebers .....	7
Einführung .....	9

## ERSTER TEIL

### Allen Lebewesen mit Mitgefühl begegnen

1. Die Metamorphose eines Schweinezüchters .....	21
2. Eier und die Hühner, die sie legen .....	34
3. Glückliche Kühe? - Die gibt es nicht .....	39

## ZWEITER TEIL

### Was stopfen wir in unsere Körper hinein?

4. Gesund oder ungesund? - Die Wahrheit über Soja .....	51
5. Verursacht Soja Alzheimer? .....	81
6. Es geht nicht um die Kleidergröße, sondern um die Gesundheit! - Adipositas und Ernährung .....	88
7. Die Fakten über Weiderinder .....	95
8. Landwirtschaftsbetriebe: Fabriken für biologische Waffen? ....	110
9. Gier und Salmonellen - ein tödliches Duo .....	116
10. Kinder mit Brüsten - Probleme mit den Hormonen in unserer Milch .....	121
11. Sind in deinem Lieblingseis <i>Monsantos</i> künstliche Hormone? ...	125
12. Verblüffend: Bitterschokolade ist gesund! .....	130

**DRITTER TEIL**  
**Industrielle Lebensmittelproduktion –**  
**und andere schmutzige Geschäfte**

13. Das ist gar nicht süß! – Schokolade und Sklaverei im 21. Jahrhundert . . . . .	137
14. Bittere Bohnen – Warum es auf Fair-Trade-Kaffee wirklich ankommt . . . . .	151
15. Rosa <i>KFC</i> -Buckets? . . . . .	155
16. Super Size Me . . . . .	161
17. Lasst uns für unsere Kinder kämpfen! . . . . .	165
18. Der Schwindel mit dem Vitaminwasser . . . . .	170

**VIERTER TEIL**  
**Mensch sein in dieser problembeladenen Welt**

19. Beziehungen sind ungeheuer wichtig . . . . .	175
20. Lässt man seine Freunde einfach Junkfood essen? . . . . .	180
21. Mike . . . . .	184
22. Über das Leiden . . . . .	188
23. Stark sein an den verletzten Stellen . . . . .	192

**ANHANG**

Literatur- und DVD-Empfehlungen . . . . .	197
Über den Autor . . . . .	205

## Vorbemerkung des deutschen Herausgebers

Als vor mehr als dreißig Jahren John Robbins' erstes Buch erschien, erschütterte es die USA in ihren Grundfesten. Zu selbstverständlich herrschte dort der Glaube vor, dass riesige Steaks und Hamburgerrestaurants an jeder Straßenecke unverzichtbare Elemente des American Way of Life wären. John Robbins lüftete in *Diet for a New America*\* den Schleier und die brutale Wahrheit über das Essen auf den Tellern wurde sichtbar. Vielen Menschen wurde auf einmal klar, dass ihre Lust auf Fleisch ein Monster hervorgebracht hatte: eine unerbittliche Nahrungsmittelindustrie, die Tiere nur als Rohstoff und die Gesundheit der Verbraucher als vernachlässigbare Größe betrachtete.

Zu jener Zeit begann die vegetarische Lebensweise in den westlichen Industrieländern eine logische Konsequenz für alle darzustellen, deren Unbehagen über die grausamen Verhältnisse in der Massentierhaltung sich durch keinen noch so verführerischen Bratenduft mehr besänftigen ließ. Dazu kam, dass John Robbins endgültig mit dem Mythos aufräumte, dass Vegetarier zwangsläufig mangelernährt seien.

Heute stehen wir vor einer neuen Situation. Uns wird bewusst: Selbst wenn sich die Mehrheit der Menschen weltweit für eine vegetarische Lebensweise entscheiden würde, hätte das weder ein Ende der Massentierhaltung oder des Welthungers noch eine ökologische Trendwende zur Folge. Außerdem rücken derzeit die gesundheitlichen Nachteile tierischer Produkte wie Milch und Eier zunehmend in unser Blickfeld.

---

\* Deutsch: *Ernährung für ein neues Jahrtausend*, Hans-Nietsch-Verlag, Freiburg 1995

Das hier nun in deutscher Sprache vorliegende neue Buch von John Robbins heißt im Original *No Happy Cows* (Keine glücklichen Kühe). Als Titel der deutschen Ausgabe haben wir uns für *Letzter Ausweg vegan* entschieden. Das soll die grundlegende Ausweglosigkeit einer global immer stärker werdenden Betonung tierischer Produkte in der menschlichen Ernährung benennen, die nur durch eine wachsende Wertschätzung pflanzlicher Lebensmittel überwunden werden kann. Die Vorteile einer solchen pflanzlichen Ernährungsweise beschreibt John Robbins überzeugend im vorliegenden Buch. Doch wie immer gesteht er jedem Menschen die Freiheit zu, sich selbst für das eine oder andere zu entscheiden.



## Einführung

**M**anchmal denkt man, da draussen herrsche Krieg. Wer hätte es wohl für möglich gehalten, dass es sich zum Skandal auswachsen würde, als die First Lady Michelle Obama, kurz nachdem ihr Mann Präsident geworden war, einen Bio-Garten am Weißen Haus anlegte? Denn eigentlich war das ja so harmlos wie Lady Bird Johnsons Kampagne, die Städte und Straßen des Landes durch das Pflanzen von Blumen zu schmücken oder Laura Bushs Versuche, die Kinder zum Lesen zu bewegen.

Und doch geriet *CropLife America*, der Wirtschaftsverband, dem unter anderem *Monsanto* und weitere Erzeuger von Pestiziden und genmanipulierten Nahrungsmitteln angehören, außer sich. Voller Empörung verkündete er in einem Schreiben an die First Lady landesweit, dass ihr Bio-Garten eine unfaire Diskriminierung der chemischen Landwirtschaft bedeute. Er forderte, sie solle „Technologien des Pflanzenschutzes“ einsetzen, also Pestizide.

Nach dem Grade der Entrüstung hätte man meinen können, dass die Regierung Obama vorhabe, die Agroindustrie frontal zu bekämpfen. Aber das stimmte nicht. Der Präsident hatte längst einen entschiedenen Verfechter der industriellen Landwirtschaft, Tom Vilsack, zum Landwirtschaftsminister ernannt. Vilsack unterstützt den Einsatz von Agrochemie, die Existenz großer, technisierter Höfe und die Erzeugung genmanipulierter Nahrungsmittel so energisch, dass ihn *Monsanto*, als er noch Gouverneur des US-Bundesstaates Iowa war, zum „Gouverneur des Jahres“ kürte.

Um allen überdeutlich zu zeigen, dass er die agrochemischen und industrialisierten Landwirtschaftsunternehmen in Ruhe zu lassen gedachte, ernannte Obama sogar den Mann, der hauptsächlich für den

Siegeszug der genmanipulierten Nahrungsmittel in den Vereinigten Staaten verantwortlich war, Michael R. Taylor, zum Berater des Kommissars der Arzneimittelbehörde. Und – als sollte das nicht genügen – beförderte Obama Taylor dann zudem auf den mächtigen Posten des *Deputy Commissioner for Foods*\*.

Es handelte sich um denselben Michael R. Taylor, der praktisch allein das Kunststück fertigbrachte, dass *Monsantos* genmanipulierte Nahrungsmittel in den Vereinigten Staaten verkauft werden durften, ohne dass sie vorher angemessen auf mögliche Gesundheitsrisiken untersucht wurden. Wie es für Landwirtschaft und Regierung beinahe typisch ist, arbeitete Taylor zunächst als Anwalt für *Monsanto*, erstellte dann die politischen Richtlinien für die amerikanische Arzneimittelbehörde *FDA*, wurde dann zum Vizepräsidenten von *Monsanto* ernannt, arbeitete als Lobbyist für die Firma und wurde danach von Obama zum „Zaren“ für die Lebensmittelsicherheit in den USA ernannt.

Doch damit war *CropLife America*, zu dessen Mitgliedern solche Bastionen unternehmerischer Tugend wie *Monsanto*, *Syngenta*, *DuPont* und *Dow* gehören, noch immer nicht zufrieden. In einer Art politischem Versöhnungssex ernannte der Präsident danach noch Islam A. Siddiqui, den Vizepräsidenten von *CropLife America*, zum Hauptverhandlungsführer des Staates in Fragen der Landwirtschaft. Siddiqui ist nicht gerade das, was man einen Helden der grünen Bewegung nennen könnte. Er sieht es auch nicht als seinen Auftrag an, zukünftige Generationen oder die Biodiversität unseres Planeten zu schützen. Als er die staatlichen Standards für Bio-Siegel festlegte, hatte er die clevere Idee, das Bio-Siegel selbst an bestrahlte oder genmanipulierte Nahrungsmittel zu vergeben.

---

\* In dieser 2009 neu geschaffenen Funktion innerhalb der *Food and Drug Administration* (der dem Gesundheitsministerium unterstellten Behörde für die Lebensmittelüberwachung und die Arzneimittelzulassung) ist er für die Sicherheit von Lebensmitteln, die Planung der entsprechenden Gesetzgebung und die Lebensmittelkennzeichnung zuständig. Anm. d. dt. Hrsg.

Um ehrlich zu sein: Genau solche Dinge ärgern mich. Es gefällt mir nicht, dass die Ernährungspolitik unseres Landes in den Händen von Marketingstrategen der industriellen Landwirtschaft und agrochemischen Unternehmen wie *Monsanto* liegt. Pestizide in der Nahrungskette und in unserer Umwelt, das weiß man längst, können Krebs, Missbildungen, Autismus und viele andere Krankheiten verursachen. Die gesundheitlichen Auswirkungen gentechnisch veränderter Nahrungsmittel sind weithin unbekannt, weil sie nie hinreichend untersucht wurden. Was man allerdings weiß, erzeugt eher Angst als Vertrauen. Eine Ernährungsweise, die hauptsächlich auf industriell erzeugten Nahrungsmitteln basiert, ist ursächlich für die steigende Rate von Herzkrankheiten, Fettleibigkeit, Diabetes und Krebs. Agroindustrielle Unternehmen tragen maßgeblich zur globalen Erwärmung, zur Abholzung der Wälder und zur Ausrottung der Arten bei.

Wäre es denn wirklich so schlimm, wenn wir statt der üblichen industriellen Landwirtschaft eine nachhaltige, regionale Landwirtschaft förderten, um die Wirtschaft in den ländlichen Gebieten zu stärken, die uns mehr gesunde Nahrungsmittel ermöglicht? Wäre es wirklich so schrecklich, wenn wir kleine Familienbetriebe förderten statt der Massentierhaltung?

Aus der Massentierhaltung, die man in Amerika auch „geschlossene Tierfütterungsoperation“ nennt, stammt mittlerweile alles Rind-, Schweine- und Hühnerfleisch, sämtliche Milchprodukte und Eier Amerikas. Diese Vormachtstellung verdankt sie allerdings weder einer schlaun Planung oder ihrer Effizienz noch den Kräften des Marktes. Die industrielle Fleischproduktion beherrscht den Markt, weil die Bundesgesetzgebung bei der Landwirtschaft den Steuerzahlern und Kommunen Milliarden Dollar Umwelt-, Gesundheits- und wirtschaftliche Kosten aufbürdet. Beispielsweise ersparen die mit Steuergeldern subventionierten niedrigen Getreidepreise bei der (in Europa nicht üblichen) Intensivfütterung pro Jahr Milliarden Dollar bei der Tiernahrung, während den Farmern, die ihre Rinder weiden lassen, diese Subventionen nichts nützen. Das Landwirtschaftsministerium der Ver-

einigten Staaten von Amerika gibt zudem weitere Milliarden unserer Dollars aus, um von der industriellen Landwirtschaft verursachte Umweltprobleme zu lösen – die es überhaupt nicht gäbe, wenn man nicht Tausende von Rindern auf engstem Raum zusammenpferchte. Das verursacht nicht nur den betroffenen Tieren großes Leid, sondern führt auch zu einer massiven Verschmutzung der Umwelt und gut bezeugten gesundheitlichen Risiken für den Verbraucher.

Was wäre wohl, wenn unsere Nahrungs- und Landwirtschaftspolitik versuchte, umweltfreundlich, gesund und für den ländlichen Raum von Nutzen zu sein, anstatt vor der Agroindustrie zu buckeln? Was wäre, wenn die Massentierhaltung, nicht der Steuerzahler, für die Kosten der Entsorgung und Prävention der Umweltbelastung aufkommen müsste? Was wäre, wenn wir unsere Subventionen der gesunden, nicht der ungesunden Nahrungsmittelproduktion zuteilten?

Die gesundheitlichen Folgen der derzeitigen Politik könnten im Buch der Rekorde stehen. Die USA ist die Nation mit den meisten fettleibigen Menschen in der gesamten Geschichte der Menschheit. Und mit jedem Jahr werden wir noch dicker. Bereits 1996 hatten die USA die höchste Fettleibigkeitsrate der Welt, dennoch betrug sie in keinem Bundesstaat über 20 Prozent. Im Jahre 2011 gab es keinen Staat in Amerika, in dem sie noch unter 20 Prozent lag.

Die Ausgaben der USA für das Gesundheitswesen übertreffen die jeden anderen Staates, es gibt nicht einmal einen, der nahe heranreicht. Pro Kopf verbrauchen wir praktisch das Doppelte dessen, was die anderen Staaten mit den höchsten Gesundheitskosten (Deutschland, Kanada, Dänemark und Frankreich) ausgeben.

Die durchschnittliche amerikanische Familie zahlt jährlich mehr für die Krankenversicherung, als jemand verdient, der in Vollzeit zum Mindestlohn arbeitet. Alle dreißig Sekunden meldet in den USA jemand Insolvenz an, weil ihn die Kosten einer Krankheitsbehandlung ruiniert haben.

Die Gesundheitskosten sind derart außer Kontrolle geraten, dass nicht nur Einzelpersonen oder Familien, sondern die ganze Wirtschaft unter dieser Last ächzt. Howard Schultz, der Aufsichtsratsvorsitzende

von *Starbucks*, erklärte, sein Unternehmen gebe mehr Geld für die Krankenversicherung seiner Angestellten als für Kaffee aus.

Und an dieser Situation ändert sich nichts. 2011 ergab eine Untersuchung, dass die Gesundheitskosten einer typischen vierköpfigen amerikanischen Familie sich innerhalb der letzten neun Jahre verdoppelt hatten.

Wenn Sie die erhitzte Debatte um die amerikanische Gesundheitsreform mitverfolgen, werden Sie feststellen, dass eine wichtige Tatsache dabei kaum zur Sprache kommt: dasjenige nämlich, was die Gesundheitskosten drastisch verringern und dabei die Gesundheit der Menschen verbessern könnte. Untersuchungen haben gezeigt, dass der wirksamste Schritt, den Menschen unternehmen können, um gesünder zu werden, eine gesündere Ernährungsweise ist. Die Zentren für Krankheitsprävention (*Centers for Disease Control and Prevention*, CDC) gehen davon aus, dass 75 Prozent aller Kosten im Gesundheitswesen auf die Behandlung chronischer Erkrankungen entfallen, von denen die meisten durch gesundes Essen verhindert werden könnten; darunter Herzerkrankungen, Schlaganfälle, Typ-2-Diabetes und vermutlich ein Drittel aller Krebserkrankungen.

Liegt das denn nicht in der Verantwortung jedes Einzelnen?, könnte man sich fragen. Suchen sich denn die Leute nicht selbst aus, was sie essen? Das ist richtig, und es ist wichtig. Jeder von uns ist selbst für die Nahrungsmittel verantwortlich, die wir kaufen und zu uns nehmen. Die Regierung kann niemandem diktieren, was er essen soll. Und doch ist das nur die halbe Wahrheit. Wir müssen auch den Einfluss begrenzen, den die Unternehmen auf die Politik der Regierung nehmen. Nur allzu oft benutzen sie diesen Einfluss für ihre kurzfristigen Interessen und um Gesetze abzuschwächen oder abzuschaffen, die Arbeitnehmer, Tiere, die Umwelt oder die Verbraucher schützen. Das sind im Übrigen dieselben Unternehmer, die sich häufig über die Einmischung der Regierung beklagen und selten davor zurückschrecken, Subventionen und Steuergelder einzustreichen.

Heute geben die Amerikaner einen geringeren Anteil ihres Einkommens für Nahrungsmittel aus als je ein Volk in der Geschichte der

Menschheit, sie benötigen auch die geringste Zubereitungszeit. Wir halten das für einen wünschenswerten Fortschritt. Und doch wissen nur die wenigsten, dass es insbesondere ungesunde Nahrungsmittel sind, etwa Fleisch aus der Intensivfütterung, Limonaden und industriell verarbeitete Lebensmittel mit zusätzlichen Süßstoffen und Fetten, die uns so wenig kosten. Seit Jahren steigen die Preise für frisches Obst und Gemüse kontinuierlich. Gerade die ungesündesten Lebensmittel sind überall und günstig erhältlich, weil unsere Lebensmittelpolitik immer sie, und nicht die gesunde Nahrung, subventioniert hat.

Was aber – so sollten wir uns fragen – sind die wirklichen Kosten dieses nur scheinbar so billigen Fastfoods? Das landwirtschaftliche System, das es erzeugt, zerstört die dörflichen Gemeinschaften, verschmutzt unser Wasser, vernichtet unseren Mutterboden, verursacht den Tieren unermessliches Leid, produziert ungeheure Mengen von Treibhausgasen und vergiftet uns durch Nahrungsmittelstress. Die dem US-amerikanischen Gesundheitsministerium unterstellte Behörde *CDC (Centers for Disease Control and Prevention)* schätzt, dass mehr als eines von vier Kindern, die heute in den USA zur Welt kommen, aufgrund seiner Ernährungsweise im späteren Leben an Diabetes erkranken wird. Für unser nur scheinbar billiges Essen zahlen wir also einen schrecklichen Preis.

Fastfood-Erzeuger und andere Befürworter der industriellen Nahrungsmittelproduktion und der Massentierhaltung erklären, sie reagierten nur auf die Bedürfnisse des Marktes. Ihre Produkte seien voller Zucker und ungesunder Fette, weil die Verbraucher das so wollten. Es könne doch nicht die Aufgabe der Industrie sein, die Menschen zu erziehen.

Tatsächlich aber prägt die Maschinerie der industriellen Lebensmittelproduktion mit Unterstützung ihrer Verbündeten in der Regierung schon seit vielen Jahren die Ernährungsgewohnheiten – durch die Art und Weise, wie sie Nahrungsmittel produziert, verpackt und vermarktet. Unternehmen wie *Coca-Cola*, *PepsiCo*, *Kraft Foods* und *McDonald's* geben jedes Jahr Milliarden Dollar aus, um Junkfood für junge Menschen attraktiv zu machen. Aggressiv bekämpfen sie jeden

Versuch von Gesundheitsexperten, ihr Recht einzuschränken, mit ihrer Werbung für Fastfood, gezuckerte Cerealien, Softdrinks, Hotdogs, Süßigkeiten und andere nährstoffarme Produkte auf junge Leute zu zielen.

2011 beantragte der kalifornische Abgeordnete Bill Monning eine Abgabe von einem Cent pro Unze Flüssigkeit auf Getränke mit einem erheblichen Zusatz von Süßstoffen, wie zum Beispiel Limonade. Das Gesetz hätte jährlich 1,7 Milliarden Dollar in die Staatskasse gespült; damit hätte man frisches Obst und Gemüse so weit verbilligen können, dass auch Familien mit niedrigem Einkommen es sich hätten leisten könnten. Es ist keine Überraschung, dass *Coca-Cola* und *PepsiCo* alles unternahmen, um das Gesetz zu kippen. Ihre Sprecher bezeichneten den Versuch als das typische Verhalten von „Gutmenschen“, die die Gesellschaft erziehen wollten.

Vergleichbare Angriffe erfuhren die Versuche, Weißbrot zu besteuern und die Einnahmen zur Preissenkung bei Vollkornbrot zu verwenden, Pestizide zu versteuern und die Erlöse in die Bio-Landwirtschaft zu stecken, und bei einer Steuer auf Fastfood, um die Preise für nährreiche Lebensmittel zu senken.

Wie lässt sich dieser Kreislauf durchbrechen? Wie können wir aus unserer kulturellen Ohnmacht erwachen und die politische Feigheit überwinden, die dem industriellen Fastfood und der Massentierhaltung so viel Kontrolle über die nationale und die einzelstaatliche Nahrungsmittelpolitik erlaubt – und damit über das, was wir alle essen? Wie kommen wir an nährstoffreiche, bezahlbare und nachhaltig erzeugte Lebensmittel? Darum geht es in den einzelnen Kapiteln dieses Buchs. In jedem Kapitel beschreibe ich die Schritte, die Sie auf ein gesünderes, menschlicheres und umweltfreundlicheres Leben und Kochen hin unternehmen können.

*Letzter Ausweg vegan* enthält meine am häufigsten kommentierten und diskutierten Blog-Einträge und wichtige neue Informationen. Die Artikel handeln von den Ursachen der Fettleibigkeit, davon, ob Soja gesund oder gefährlich ist, von der Diskussion um die sogenannte Weidefütterung von Rindern, von Fastfood-Marketing für Kinder,

davon, warum immer mehr Nahrungsmittel giftig sind, und von den politischen und gesundheitlichen Folgen von Schokolade und Kaffee, den Gefahren und nicht erfüllten Verheißungen der genmanipulierten Nahrung und der Wirkung von Umwelthormonen bei Kindern (und was diese mit tierischer Nahrung zu tun hat). Sie finden zudem einen Abschnitt darüber, wie Sie sich gegenüber Menschen verhalten können, deren Ernährungsgewohnheiten ihrer Gesundheit schaden.

Ich würde mich freuen, wenn Ihnen dieses Buch gefiele und wenn Sie darin wichtige Anregungen für ein gesünderes Leben fänden. Ich bin fest davon überzeugt, dass wir die Kontrolle, die Unternehmen wie *Monsanto* über unsere Lebensmittelherstellung haben, durchbrechen können und unsere Landwirtschaftspolitik wieder am Allgemeinwohl der Menschen und der Erde orientieren können. Ich bin fest davon überzeugt, dass das in der Verfassung der Vereinigten Staaten genannte „Allgemeinwohl“ wichtiger ist als jeder kurzfristige Erfolg von Unternehmen, deren Produkte in Hinsicht auf ihren Nährwert und für die Umwelt katastrophal sind.

Ich glaube ganz fest, dass wir das Steuer noch herumreißen können. Würden immer mehr Amerikaner sich nicht mehr vollstopfen, keine ungesunde Nahrung mehr und stattdessen Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte und krebshemmenden Inhaltsstoffen essen, dann hätten wir ein kostengünstigeres, nachhaltigeres und effektiveres Gesundheitswesen. Wir wären weniger von Versicherungen und Ärzten abhängig – sondern von unseren eigenen gesundheitlichen Entscheidungen.

Wir können uns als Einzelpersonen, als Familien und als Gesellschaft dafür entscheiden, gesünder zu leben. Wir können Biomärkte und -läden unterstützen und Restaurants, die ökologisch angebaute regionale Produkte verwenden. Wir können das Recht der Junkfood-Hersteller einschränken, unsere Kinder mit Werbung zu bombardieren, die in ihnen den Wunsch weckt, ungesundes Essen in sich hineinzustopfen.

Wir können es der Massentierhaltung verbieten, antibiotikaresistente Bakterien zu züchten, indem wir den uneingeschränkten Einsatz von Antibiotika in der Viehzucht untersagen. Wir können die Massen-



tierhaltung dazu verpflichten, ihren eigenen Abfall zu entsorgen und die Tiere, die uns Fleisch, Milch und Eier liefern, mit einem Mindestmaß an Anstand und Respekt zu behandeln. Natürlich würde Fleisch dadurch teurer, und einige würden weniger davon essen. Das wäre gut, weil es die Gesundheit der Verbraucher, des Viehs und des Landes förderte.

Wenn man schon die Landwirtschaft subventioniert, warum dann nicht gesunde Nahrungsmittel wie Gemüse, Obst, Nüsse und Vollkorn, statt Maissirup mit hohem Fruktosegehalt und Viehnahrung aus gentechnisch verändertem Soja und Mais? Wenn wir schon die Landwirtschaft subventionieren, warum nicht die kleinen Familienbetriebe, die sich ihrem Land verpflichtet fühlen, die Hüter der Erde sind, anstelle der industriellen Farmen, die den Erdboden nur als weiteres Wirtschaftsgut betrachten, das ausgebeutet werden kann?

Trotz aller Anstrengungen von *Monsanto* und seinen Verbündeten sind biologisch erzeugte Nahrungsmittel bereits jetzt das am schnellsten wachsende und profitabelste Marktsegment der amerikanischen Landwirtschaft. Die Zahl der Bauernmärkte hat sich in den vergangenen acht Jahren in den USA mehr als verdoppelt. Trotz des Drucks von *Coca-Cola* und *PepsiCo* haben mittlerweile viele Schulbehörden im ganzen Land Softdrinks und Junkfood aus unseren Schulen verboten. Trotz aller Widerstände der Fleischindustrie und der Farmbüros (Zusammenschlüsse unabhängiger Landwirte) erlassen immer mehr Bundesstaaten Gesetze zum Tierschutz. Obwohl unzählige Milliarden für das Marketing von Fast- und Junkfood ausgegeben werden, entscheidet sich eine immer größere Zahl von Menschen dafür, nur regional erzeugte, biologische und vollwertige Nahrungsmittel zu essen.

Ich will mit meinen Büchern all jene unterstützen, die sich für ein gesünderes Leben und eine gesündere Welt einsetzen. Ich schreibe, um uns alle zu unterstützen, die wir wollen, dass die Unternehmen, die unsere Nahrungsmittel erzeugen, auch für deren Folgen für die Erde, unsere Gesundheit und unsere Zukunft verantwortlich gemacht werden.

Sie sollten die Wahrheit kennen über das, was Sie essen, wie es er-

zeugt wird und wie es sich auf Ihr Leben und die ganze Welt auswirkt. Je mehr Sie wissen, desto sinnvoller und wirksamer können Sie handeln. Je mehr Sie wissen, desto besser können Sie Ihre Ernährungsweise Ihren Zwecken und Ihrem Geschmack anpassen. Ihr Geist klärt sich, Ihr Herz findet Ruhe und Frieden. Ihr Körper wird es Ihnen für den Rest Ihres Lebens danken.

Erster Teil

---

Allen Lebewesen mit  
Mitgefühl begegnen



# 1

---

## Die Metamorphose eines Schweinezüchters

*Diese Geschichte, die ich erstmals in Food Revolution\* veröffentlichte, hat so viele begeistert, dass dieses Buch eine aktualisierte Version enthält.*

Vor vielen Jahren traf ich in Iowa einen Mann, der mir, ehrlich gesagt, auf Anhieb nicht besonders sympathisch war. Er besaß und führte einen, wie er es nannte, „Betrieb für Schweinefleischproduktion“. Ich hätte es eher als „Hölle für Schweine“ bezeichnet.

Die Bedingungen waren brutal. Die Schweine wurden in Käfigen gehalten, die kaum größer als ihr Körper waren, und diese Käfige waren in drei Reihen übereinandergestapelt. Ihre Seiten und Böden bestanden aus Stahlstreben, sodass die Exkremente der oberen und mittleren Tiere durch die Öffnungen auf die Tiere darunter fielen.

Der Besitzer dieses Albtraums wog, da bin ich mir sicher, mindestens 120 Kilogramm. Noch beeindruckender fand ich jedoch, dass er aus Beton zu sein schien. Seine Bewegungen waren von einer Eleganz, die sich nur unwesentlich von der einer Mauer unterschied.

Was ihn noch unattraktiver machte, war seine Sprache. Sie bestand vornehmlich aus Grunzlauten, die in meinen Ohren alle sehr ähnlich und gewiss nicht angenehm klangen. Als ich sah, wie er sich bewegte, und sein Erscheinungsbild eine Weile auf mich wirken ließ, dachte ich

---

\* John Robbins: *Food Revolution*. Hans-Nietsch-Verlag, Freiburg 2003, Seite 175 ff.

mir, dass seine Probleme wohl kaum daher rührten, dass er es an diesem Morgen nicht geschafft hatte, seine Yoga-Übungen zu machen.

Ich hielt mich mit meiner Meinung über ihn und seinen Betrieb jedoch zurück, da ich verdeckt ermittelte. Ich wollte möglichst viel über die moderne Fleischproduktion in Erfahrung bringen, indem ich Schlachthäuser und Massentierhaltungsbetriebe aufsuchte. Natürlich hatte ich keinen verräterischen Aufkleber auf meinem Auto, und meine Frisur und meine Kleidung gaben keinen Hinweis darauf, dass ich vielleicht eine andere philosophische Neigung hatte, als es in der Gegend üblich war. Dem Farmer sagte ich wahrheitsgemäß, ich sei ein Forscher, der über Tierzucht schreibe, und bat ihn um ein paar Minuten seiner Zeit. Als Antwort grunzte er einige Wörter, die ich akustisch nicht verstand, die aber wohl besagten, dass ich ihm ein paar Fragen stellen durfte und er mich herumführen würde.

In dieser Situation fühlte ich mich nicht gerade wohl. Und das wurde auch nicht besser, als wir einen der Schweineställe betraten. Mein Unwohlsein vergrößerte sich sogar noch, denn der Gestank, der mir entgegenschlug, war kaum auszuhalten. Der Raum stank penetrant nach Ammoniak, Schwefelwasserstoff und anderen giftigen Gasen aus den Tierexkrementen, die viel zu lange im Gebäude angehäuft worden waren.

So ekelerregend der Geruch für mich auch war – ich fragte mich, wie das wohl für die Tiere sein musste. Schweine und Hunde besitzen in ihrer Nase 200-mal mehr Riechzellen als wir Menschen. In einer natürlichen Umgebung vermögen sie beim Wühlen fressbare Wurzeln auch dann noch zu riechen, wenn diese tief in der Erde stecken. Sofern sie nur die Möglichkeit dazu haben, würden Schweine ihren Platz niemals beschmutzen, denn in Wirklichkeit sind es sehr saubere Tiere. Ihren schlechten Ruf haben sie zu unrecht. Hier jedoch waren ihre Nasen von dem permanenten Gestank nach Urin und Fäkalien geplagt. Ich befand mich nur einige Minuten in diesem Gebäude, doch ich sehnte mich verzweifelt nach frischer Luft. Für die Schweine gab es aber kein Entkommen. Sie waren kaum in der Lage, einen einzigen Schritt zu machen. Sie waren gezwungen, diesen Gestank in fast völ-

liger Bewegungslosigkeit zu ertragen. So mussten sie 24 Stunden am Tag und sieben Tage in der Woche leben. Nicht einmal zwischendurch durften sie frische Luft schnuppern oder sich angemessen bewegen.

Der Besitzer dieser Anlage – so viel gestehe ich ihm zu – war so freundlich, all meine Fragen zu beantworten. Diese drehten sich in der Hauptsache darum, welche Medikamente er einsetze, um das afrikanische Schweinefieber, Cholera, Trichinose und andere bei Schweinen häufig vorkommende Krankheiten zu behandeln. Allerdings konnte ich mich weder für ihn noch für seine „Farm“ erwärmen. Vor allem in dem Moment nicht, als er gegen einen Käfig trat, weil das Schwein darin zuvor aufgeheult hatte; so brachte er noch mehr Schweine zum Schreien.

Es fiel mir immer schwerer, mein Unwohlsein zu verbergen. Kurz kam mir der Gedanke, ihm zu sagen, was ich von den Bedingungen hielt, unter denen seine Schweine leben mussten. Doch ich besann mich eines Besseren. Vor mir stand ganz offensichtlich ein Mann, mit dem man nicht diskutieren konnte.

Nach ungefähr 15 Minuten hatte ich genug und war bereit zu gehen. Ich hatte das Gefühl, dass auch er froh war, mich gleich los zu sein. Dann passierte etwas, das mein Leben für immer verändern sollte – und auch seines. Es begann damit, dass seine Ehefrau hereinkam und mich freundlich einlud, zum Abendessen zu bleiben.

Der Farmer zog eine Grimasse, während seine Frau mit mir sprach. Dann drehte er sich pflichtbewusst zu mir um und sagte: „Die Frau möchte, dass Sie zum Abendessen bleiben.“ Übrigens nannte er sie immer „die Frau“.

Ich weiß nicht, ob Sie jemals etwas getan haben, ohne genau zu wissen, warum. Ich kann Ihnen auch nicht sagen, warum ich sagte: „Ja, ich würde mich sehr freuen.“ Ich blieb zum Abendessen, obwohl ich kein Schweinefleisch aß. Ich erklärte einfach, mein Arzt sei sehr besorgt über meinen hohen Cholesterinspiegel. Ich erwähnte weder, dass ich Vegetarier bin, noch dass mein Cholesterinspiegel bei 125 liegt.

Ich bemühte mich, ein höflicher und angenehmer Gast zu sein.

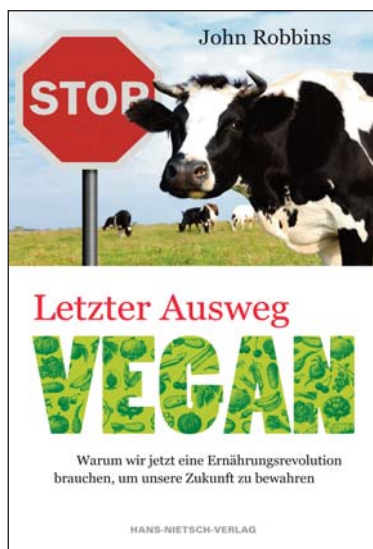
Ich vermied alle Themen, die zu einer Auseinandersetzung hätten führen können.

Meine Gastgeber (und ihre zwei Söhne, die mit am Tisch saßen) waren sehr freundlich. Sie gaben mir zu essen, und ich merkte plötzlich, dass sie trotz allem auf ihre Art doch sehr anständige Menschen waren. Ich fragte mich, ob ich sie wohl zum Abendessen eingeladen hätte, wenn sie als Reisende in meine Stadt gekommen wären. Wahrscheinlich nicht ... ganz sicher nicht. Doch jetzt saßen sie vor mir und waren überaus gastfreundlich. Ich wusste natürlich, dass wir uns schnell in einem unlösbaren Konflikt wiederfinden könnten. Sosehr ich auch die Art und Weise verachtete, wie dieser Mann seine Schweine behandelte, so war er dennoch keine Reinkarnation von Adolf Hitler. Zumindest nicht am Esstisch.

Wir sprachen über das Wetter und über Baseball, den Lieblingssport ihrer beiden Söhne. Und natürlich sprachen wir darüber, wie das Wetter die anstehenden Baseballspiele beeinflussen könnte. Es gelang uns recht gut, das Gespräch möglichst oberflächlich zu halten und einen weiten Bogen um alle Themen zu machen, die einen Konflikt hätten heraufbeschwören können. Das dachte ich zumindest. Plötzlich und für mich völlig überraschend zeigte der Mann mit dem Finger auf mich und sagte mit äußerst bedrohlicher Stimme: „Manchmal wünsche ich mir, dass ihr Tierschützer einfach tot umfallen würdet.“

Ich werde wohl niemals erfahren, woher er wusste, dass ich mit dem Tierschutz verbunden bin. Ich hatte mein Bestes gegeben, nichts zu erwähnen, was diesen Eindruck hätte erwecken können. Allerdings erinnere ich mich noch immer sehr gut daran, wie sich mir bei seinen Worten sofort der Hals zuschnürte. Es kam noch schlimmer. Seine beiden Söhne sprangen in diesem Moment vom Tisch auf, verließen den Raum, knallten die Tür hinter sich zu und stellten den Fernseher laut. Wahrscheinlich wollten sie nicht hören, was nun folgen sollte. Seine Frau räumte das Geschirr ab und schlich in die Küche. Als ich sah, wie sie die Tür hinter sich schloss, und hörte, wie sie sich nun an das Geschirrspülen machte, wurde mir fast schlecht. Sie hatten mich mit ihm allein gelassen.





John Robbins  
**Letzter Ausweg vegan**

**Wie die Nahrungsmittelindustrie unsere Zukunft verspielt und eine Ernährungs-Revolution unser Leben retten kann**

Wieder einmal setzt sich John Robbins mit überzeugenden Argumenten und kraftvoller Stimme ein für eine menschen- und „tierwürdige“, ethisch vertretbare und nachhaltige Zukunft auf unserem Planeten. Er hat die Entwicklungen in der „Nahrungsmittelpolitik“ und in allen Bereichen, die mit unserer Ernährung in Zusammenhang stehen, nach seinen Bestsellern „Ernährung für ein neues Jahrtausend“ und „Food Revolution“ nicht aus den Augen gelassen, war als „verdeckter Ermittler“ unterwegs und hat seine Beobachtungen und Erkenntnisse in Kolumnen in der Huffington Post veröffentlicht. Die Sammlung der jüngsten provozierenden Enthüllungen erscheint nun zusammen mit bislang unveröffentlichten Texten in seinem neuesten Buch „Letzter Ausweg vegan“.

206 Seiten, Broschur • ISBN: 978-3-86264-220-5