

Ä Küng fürs Bundeshus!  
In den Nationalrat  
2x auf Liste 1



www.eveline-kueng.ch

# Berner Landbote

Heute mit  
BKA

Mittwoch, 29. Mai 2019 – Nr. 11 Regionalzeitung von Thun bis Bern  
Berner Landbote • Grubenstrasse 1 • Postfach 32 • 3123 Belp • Telefon 031 72060 10 • redaktion@bernerlandbote.ch • POST CH AG

Schneiter  
Stores AG  
Leber und Fleischwaren



www.schneiter-stores.ch  
031 839 32 87

## Tieren, Klima und Gesundheit zuliebe

**VEGETARISMUS/VEGANISMUS** • Die Grillsaison ist da – Synonym für gemütliches Beisammensein. Doch wie schnell wird es ungemütlich auf der Welt, wenn wir den Fleischkonsum nicht bremsen? Drei Persönlichkeiten sind sich einig, dass man nicht Fleisch grillieren muss – und haben dafür stichhaltige Argumente.

Laut der UNO ist eine Umstellung auf eine vegane Ernährung von höchster Bedeutung, um die Welt vor Hunger und den schlimmsten Folgen der Klimaerwärmung zu retten, und eine der wichtigsten Massnahmen, die eine einzelne Person zum Schutz der Umwelt ergreifen kann. Weil Fakten nicht mehr wegzudiskutieren sind, lebt zum Beispiel die schwedische Klimaaktivistin Greta Thunberg vegan. Prominente wie Leonardo Di Caprio, Nathalie Portmann oder Bill Gates wollen – gemeinsam mit 14 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer – das Leid der Tiere und den verheerenden Klimawandel nicht mehr in Kauf nehmen und tun einen ersten Schritt: Sie leben fleischlos (3 Prozent davon vegan). In Deutschland sind es acht Millionen Menschen. Global ist es eine Milliarde.

**10 000 Liter Wasser für ein Kilo Fleisch**  
Dass es für die Herstellung eines Kilos Fleisch 10 000 Liter Wasser braucht, lernen Kinder bei engagierten Lehrpersonen heute in der Schule. Auch, dass für den Anbau von Tierfutter die Wälder, die «Lungen der Welt», gerodet werden (um ein Vielfaches mehr als für Palmöl. Quelle: abenteuerregenwald.de). Oder dass die Viehzucht mehr Treibhausgase ausstösst als Flugzeuge, Lastwagen und Schiffe zusammen. Trotzdem ist das Essen



Seite eins der Bibel: Gott schuf die Tiere dem Menschen zur Fürsorge und die Pflanzen zur Nahrung. Müssen Tiere den Menschen nützen, oder dürfen sie ihre Freunde und Freude sein? Hühner können bis zehn «zählen» und bis zu 100 andere Vögel anhand ihrer Gesichtszüge erkennen. Klaus Petrus

von tierischen Produkten ein beinahe unantastbares Thema. Eines, das polarisiert und provoziert.

**5 Millionen Franken für Werbung**  
In der Schweiz sterben jede Sekunde zwei Tiere in den Schlachthäusern, die meisten davon sind junge. Rund 52 Kilo Fleisch essen Frau und Herr Schweizer im Jahr pro Kopf.

Was nicht alle wissen: Fünf Millionen Franken aus Steuergeldern flossen im vergangenen Jahr für Werbung zu «Proviande». Auch «Swissmilk» erhält hohe Beiträge vom Staat. Gemäss dem Konsumentenmagazin «Saldo» verschweigt die Werbung, dass «Antibiotika gegen Krankheiten und bei Nicht-Bio-Fleisch auch zur Vorbeugung erlaubt sind. 2018 kauften die Schweizer Nutztierzüchter nicht weniger als 41 378 Kilogramm Tier-Antibiotika, darunter auch Antibiotika, die in der Humanmedizin verwendet werden und die beim Menschen zu gefährlichen Resistenzen führen.»

Der Berner Tobias Sennhauser ist Publizist und Präsident von «Tier im Fokus». Ihm, wie auch der Spiezer Tierschützerin Sarah Zaugg, die eine friedliche Mahnwache vor dem Thuner Schlachthof organisierte, und dem veganen Zürcher Arzt Renato Werndli, geht es in erster Linie darum, das «masslose Leid der Tiere» zu mindern. **slb** **Seiten 2/3**

### Der Start fiel mehrheitlich ins Wasser

**BADESAISON** • Samstag, 25. Mai, 12 Uhr: Zur Eröffnung des «Strämus» war gut ausgerüstet, wer nebst Badehose einen Regenschirm mit sich trug. Sogar wer auf Mütze und Handschuhe nicht verzichtete, war punkto Bekleidung auf der sicheren Seite. Trotz der misslichen Witterungsverhältnisse durften sich die Badegäste auf einige Neuerungen im Strandbad Thun mit der unvergleichlichen Kulisse freuen. Nach der zweiten und umfangreichsten von drei Sanierungsetappen präsentiert sich der «Strämu» neu mit Chromstahl verkleideten Becken. Auf den neusten Stand

gebracht wurde die Bädertechnik. Die Beckenumgebung ist neu gestaltet: mit Liegeflächen aus Holz, kombiniert mit Sitzstufen aus Beton. Sitzbänke aus Holz mit Sonnenschirmen laden zum Verweilen ein. Ein mobiler Badelift hilft gehbehinderten Gästen beim Einstieg in die Becken. Eine Breitwellenrutsche, neue Aussenduschen und neue Toilettenanlagen tragen weiter zur Aufwertung bei. Nach Saisonschluss am 15. September beginnt die letzte Bauetappe der Gesamtsanierung. Die Stadt lässt sich diese etwas kosten: 17 Millionen Franken hat der Stadtrat bewilligt.

Thun ist bei Weitem nicht die einzige Gemeinde, die in eine Badi investiert. In Grosshöchstetten hat sich der Einsatz der Initianten gelohnt, die unbedingt eine Schliessung des Schwimmbades verhindern wollten. An der Urne wurde einem Sanierungskredit von 3,5 Millionen Franken zugestimmt. In Belp muss die Gemeindeversammlung am 13. Juni über die Erneuerung von technischen Anlagen im Giessenbad befinden. Alles andere als die Zustimmung wäre eine Überraschung; denn die Bevölkerung steht zu ihren Freizeitanlagen und lässt sich diese etwas kosten. **sl** **Seite 7**

### Blick auf das Unscheinbare

**THUN** • Matthias Honegger ist Hobby-Botaniker. Wann immer es ihm möglich ist, rückt er aus, um den wild wachsenden Pflanzenbestand auf Thuner Gemeindegebiet zu bestimmen, zu zählen und zu kartieren. «Ich mache das aus Liebe zur Natur», sagt der gelernte Grafiker. Er ist einer von 30 Freiwilligen, die derzeit im Rahmen des dreijährigen Projektes Florinventar Region Thun das natürliche Vorkommen von Pflanzen und deren Häufigkeit auf Stadtgebiet erfassen.

Bereits als Bub sei er mit seinem Vater stundenlang in den Bergen unterwegs

gewesen, so Honegger. «Von ihm habe ich gelernt, meine Augen auf das Kleine, Unscheinbare zu richten.» Mithilfe des Botanikführers habe er sie schliesslich bestimmt und gelernt, sie zu schätzen und zu würdigen.

Biodiversität und Naturschutz seien ihm ein Anliegen, sagt Honegger und ist überzeugt: «Erhalten, fördern und schützen können wir nur, wenn wir Bescheid wissen.» Meistens unterliege die Natur baulichen Massnahmen. Nichtsdestotrotz sei die Flora auf Thuner Stadtgebiet mit etwa 1000 verschiedenen Arten reichhaltig. **gy/slb** **Seite 9**

INSERATE

Nutzen Sie unsere 40-jährige Erfahrung!

**Das Schlimmste am Einbruch ist das Gefühl danach.**

Besuchen Sie unsere Ausstellung auf 120 m<sup>2</sup>



Legenstrasse 19, 3016 Bern  
Telefon 061 237 85 84, Fax 031 977 85 89  
central@bela.ch/berne@bela.ch

www.bela.ch

**UNKOMPLIZIERT**



Mit uns wird die Eigenheimfinanzierung zum Kinderspiel.

**BANKSLM**  
Mit der richtigen Rate

bankslm.ch/hypothek

Standard-, Aktiv-, Elektro- und Pflege-Rollstühle

Auch Reparaturservice und Umbauten.



**RS Hilfsmittel**

Bernstrasse 292 | 3627 Heimberg  
033 438 33 33 | www.rs-hilfsmittel.ch  
Mo-Fr: 08:00-12:00 | 13:00-18:00 | die geschlossenen

Rücken waschen? Mit Genuss!

«Isch dr Hammer»



**Aglaja**  
SWISS MADE  
033 438 34 32  
www.aglaja.ch

INHALT

<b>1–3 TITELSTORY</b>	
2	Tobias Sennhauser, Präsident von «Tier im Fokus», ist Veganer: «Für das Tier und für das Klima.»
3	Renato Werndli ist Arzt: «Die vegane Ernährung ist die gesündeste, die es gibt.»
<b>5–12 POLITIK UND GESELLSCHAFT</b>	
5	Die Thuner Unterstadt verliert an Charme – nun soll der Viehmarktplatz belebt werden.
7	Der Widerstand war zu gross – die Frutiger AG baut in Oberhofen keine Hängebrücke.
9	Millionenspritze des Kantons für den Flughafen in Belp? Die Meinungen gehen auseinander.
11	(Stadt-)Kinder besuchen einen Bauernhof. Irene Zurbrugg öffnet dafür ihren «Weidhof» in Fahrni.
12	Der höchste Berner kommt aus Uetendorf. Was der Grossratspräsident Hannes Zaugg-Graf vorhat.
<b>13 VEREINS- UND GESCHÄFTSNEWS</b>	
13	Interessante Einblicke in die Berufswelt: Die Industriennacht Thun wird fortgesetzt.
<b>14–15 LESERSERVICE</b>	
14	Schwedenrätsel- und Sudoku-Gewinnspiel
15	Horoskop und Impressum
<b>16–19 VERANSTALTUNGEN</b>	
16	Das sanierte Schloss Schadau in Thun präsentiert sich am Wochenende der Öffentlichkeit.
17	Classic Consort Carona eröffnen die 52. Ausgabe der Schlosskonzerte Thun mit Kammermusik.
18	Was isch los
19	Kinoprogramm
<b>20 BEGEGNUNGEN</b>	
20	Giuseppe Fiano marschiert tagein, tagaus über Gleise. Unterwegs mit einem Streckeninspektor.
<b>21–32 BERNER KULTURAGENDA</b>	
21–32	Das grösste Kulturangebot im Kanton Bern.



«Tier im Fokus»-Präsident Tobias Sennhauser schrieb, teilweise gemeinsam mit dem Fotografen und Kriegsberichterstatter Klaus Petrus, unzählige gut recherchierte Hintergrundberichte zum Thema Vegetarismus und Veganismus. Klaus Petrus

# Der eigene Teller ist ein guter Anfang

**VEGANE ERNÄHRUNG** • Der Berner Tobias Sennhauser ist freischaffender Publizist und Autor zahlreicher Hintergrund- und Erfahrungsberichte.

**Herr Sennhauser, weshalb leben Sie vegan?**  
*Tobias Sennhauser:* Ich habe recherchiert, wie in der Schweiz Tiere gehalten, gezüchtet, transportiert und getötet werden. Was ich herausfand, konnte ich mit meinem Gewissen nicht vereinbaren. So beschloss ich, die Gewalt an Tieren nicht länger zu unterstützen.

**Geht es um Ethik, Klima oder Gesundheit?**  
 Mir geht es in erster Linie um die Tiere und um den Planeten. Dass man als Veganer auch gesünder lebt, ist für mich eine erfreuliche Begleiterscheinung.

**Warum essen wir Schweine, Katzen nicht?**  
 Wir teilen Tiere in unterschiedliche Kategorien ein. Die einen sind dazu da, um uns zu nützen, die anderen sind Teil der Familie. Hunde und Katzen haben Glück, doch Schweinen, Rindern, Schafen, Hühnern und Pferden geht es schlecht. Ihre artspezifischen Bedürfnisse werden systematisch missachtet. Nicht ihre Würde, sondern der Profit steht im Zentrum.

**Warum fällt es schwer, auf Fleisch zu verzichten? Verbinden wir Essen mit Geborgenheit, Erinnerung, Heimat? Oder ist es Bequemlichkeit, das Verharren in der Komfortzone?**  
 Wir müssen an unserem Selbstverständnis feilen. Die meisten Leute betrachten Tiere als minderwertige Lebewesen, deren Schicksal das Schlachthaus ist. Solange wir uns weiterhin als «Krone der Schöpfung» aufspielen und Tiere wie Ressourcen ausbeuten, wird sich an unserer Gier nach Fleisch wenig ändern. Es braucht ein gesellschaftliches Umdenken. Die gute Nachricht ist: Es war noch nie so einfach, vegan zu leben, wie heute.

**Die Bauern fürchten um ihre Existenz. Was können sie tun?**  
 Das kann ich verstehen. Unsere Forderung nach der Abschaffung der Nutztierhaltung tangiert ihre Arbeit ganz direkt. Allerdings richtet sich unser Engagement nicht gegen die Bauern, sondern sorgt für die Tiere. Wir wünschen uns eine Landwirtschaft, die auf alle Lebewesen Rücksicht nimmt. Dazu gehören die Tiere ebenso wie die Bauern.

**Warum reagieren einige darauf aggressiv?**  
 Wir bekommen immer wieder hasserfüllte Reaktionen oder gar Drohungen. Ich möchte betonen, dass wir nach einer Lösung suchen, die auch die Landwirtschaft berücksichtigt. Wir sitzen im selben Boot: Niemand findet es schön, Tiere zu töten – nicht einmal Metzger. Also suchen wir doch gemeinsam nach Lösungen, wie eine Welt ohne Schlachthäuser aussehen könnte.

**An der diesjährigen BEA, die anfangs Mai zu Ende ging, beschloss ein Bauer, aus der**

**Tierproduktion auszusteigen. Was hat ihn überzeugt und welche Alternativen hat er?**  
 Zum dritten Mal waren wir mit einem Tierrechts-Stand an der BEA präsent. Wir zeigten schockierende Aufnahmen aus der aktuellen Schweizer Nutztierhaltung. Als ein Eierproduzent die Zustände sah, hatte er genug. Er beschloss, aus der Tierproduktion auszusteigen. Nun steht er im Kontakt mit dem Lebenshof «Hof Narr», der Bauernleute berät.

**Warum reicht es nicht, kein Fleisch mehr zu essen?**  
 Auch Milchkühe und Legehennen werden schlussendlich geschlachtet. Hinzu kommt, dass die Kühe und Hennen jeweils Brüder haben, die nach wenigen Tagen oder Wochen getötet werden. Egal ob bei Fleisch, Milch oder Eiern – die Tiere werden wie Waren behandelt.

**Wie lange können Kälbchen in der Fleischproduktion bei der Mutter bleiben?**  
 Verglichen mit der Milchproduktion haben sie diesbezüglich tatsächlich einen Vorteil. Allerdings produziert die Mutterkuhhaltung nur Fleisch, keine Milch. Dieser verbreitete Irrtum wird gezielt durch die Werbung der Grossverteiler gefördert. Kälber von Mutterkühen leben ein knappes Jahr. Die frisch geborenen Kälber der Milchwirtschaft werden in aller Regel nach spätestens einem Tag von ihrer Mutter getrennt und in Einzelboxen gesteckt. Für Kuh und Kalb ist das ein riesiger Stress. Sie rufen tagelang nacheinander. Derweil wird die Kuh aufs Neue künstlich besamt. Dieses Prozedere wiederholt sich jedes Jahr – bis die Kuh ausgelaugt ist und im Schlachthaus landet, weil sie dem Menschen nicht mehr dient.

**Was geschieht in der Schweiz mit männlichen Kühen?**  
 Weil ihre Mast nicht rentiert, werden sie gleich nach dem Schlüpfen vergast oder zerschreddert. Pro Jahr sind das über zwei Millionen Kühen – allein in der Schweiz. Sie sind der Abfall der Eierindustrie.

**Erght es den Tieren in der Schweiz nicht besser als im Ausland?**  
 Die angebliche Qualität des Schweizer Tierschutzes ist ein Propagandatrick der Tierindustrie. Sie zelebriert das Heildiland-Image, um die Massentierhaltung zu kaschieren. Zudem: Selbst wenn die Haltung der Tiere tatsächlich etwas besser wäre als im Ausland, woher nehmen wir das Recht, unschuldige Tiere zu unserem Vergnügen zu töten? Letztendlich braucht niemand Fleisch, Milch und Eier als Nahrung. Auch Kinder nicht. Sie brauchen, wie alle Säugtiere, die Milch ihrer Mütter. Der Konsum von Kuhmilch wird mittlerweile mit zahlreichen Zivilisationskrankhei-

ten in Verbindung gebracht. Zum Glück gibt es unterdessen eine Vielzahl pflanzlicher Alternativen wie Hafer-, Hanf-, Soja- oder Reismilch.

**Was kann die/der Einzelne tun, um mitzuhelfen, die Welt etwas besser zu machen?**  
 Jede und jeder kann sich für die Tiere einsetzen. Alles, was man dazu tun muss, ist, Tiere vom Teller zu streichen und vegan zu leben. Für Neulinge haben wir eine Vegan Challenge lanciert: Wer sich auf [www.vegan-challenge.ch](http://www.vegan-challenge.ch) registriert, bekommt einen Monat täglich eine E-Mail mit wichtigen Tipps und Tricks. Ausserdem sind bald Wahlen. Auch da kann man ein Zeichen für die Tiere setzen. Als Faustregel gilt: Je grüner eine Partei ist, desto eher setzt sie sich auch für Tiere ein. **Sonja L. Bauer**

«Tier im Fokus» (TIF) ist eine Schweizer Tierrechtsorganisation, die sich für die Abschaffung der Nutztierhaltung, die Überwindung des Speziesismus sowie die Förderung des Veganismus einsetzt: [www.tier-im-fokus.ch](http://www.tier-im-fokus.ch)

Ende Juni protestiert «Tier im Fokus» für die Abschaffung der Nutztierhaltung. Dabei geht es der Tierrechtsorganisation um einen Paradigmenwechsel: «Wir wollen den moralischen Status der Tiere in unserer Gesellschaft neu verhandeln»: [www.tier-im-fokus.ch/demo](http://www.tier-im-fokus.ch/demo)

## Information ist alles

[www.tierimrecht.org/de](http://www.tierimrecht.org/de)  
[www.vegan.ch](http://www.vegan.ch)  
[www.swissveg.ch](http://www.swissveg.ch)  
[www.sentience-politics.org/de](http://www.sentience-politics.org/de)  
[www.karnismus-erkennen.de](http://www.karnismus-erkennen.de)

Lebenshöfe:  
[www.hof-narr.ch](http://www.hof-narr.ch) (hilft und unterstützt Bäuerinnen und Bauern, die aus der Nutztierhaltung aussteigen möchten).  
[www.huebli-kallnach.ch](http://www.huebli-kallnach.ch)  
[www.tierhoflouberli.ch](http://www.tierhoflouberli.ch)

Film und Filmbeitrag:  
[www.cowspiracy.com](http://www.cowspiracy.com)  
[www.schweine-report.ch](http://www.schweine-report.ch)

Bücher (Auswahl):  
 Gary L. Francione / Anna Charlton, «Eat like you care»

Klaus Petrus, «Tierrechtsbewegung»  
 Fotograf, Kriegsberichterstatter.  
[www.klauspetrus.ch](http://www.klauspetrus.ch)

Kochbücher (gibt es zahlreiche):  
 Philip Hochuli, «Junge vegane Küche»

Gesundheit:  
[www.altfitundgluecklich.com](http://www.altfitundgluecklich.com)  
[www.nutritionfacts.org](http://www.nutritionfacts.org)

Broschüren (für Schulen):  
 «Bewege etwas»: [www.vegan.at](http://www.vegan.at)  
 Dr. med. Ernst Walter Heinrich, «Vegan, die gesündeste Ernährung»

Vegan essen in Thun: [www.v-mond.ch](http://www.v-mond.ch) **slb**

INSERAT

# «Wer Tiere isst, gibt den Auftrag, sie zu töten»

**SPIEZ** • Sarah Zaugg lebt in einer veganen WG. Die 34-jährige Berufsmusikerin – sie spielt E-Bass bei «Another Me» – und Yogalehrerin hielt im vergangenen Dezember eine Mahnwache vor dem Schlachthaus Thun. Friedlich. Trotzdem störten sich einige an dem, was sie tut. Dabei geht es ihr einfach um Mitgefühl.

«Ich will niemanden angreifen. Ich will aufmerksam machen, den Dialog suchen, versöhnlich bleiben», sagt Sarah Zaugg. Am 1. Juni eröffnet die gebürtige Steffisburgerin mit ihrer Mutter und deren Partner in Thun ihr neues Yoga-Studio. Zuerst war die jugendlich wirkende Frau mit den leuchtend blauen Augen unsicher, ob sie ihren Namen in der Zeitung lesen will. «Ich setze mich für Tiere ein», sagt sie. Sie sei aber keine, vor der man sich fürchten müsse. Umso mehr verunsicherten sie einige der Reaktionen auf ihre Mahnwache, die sie vor einem halben Jahr vor dem Schlachthaus Thun erhielt: Zaugg wurde angefeindet, ihr wurde gar gedroht. «Ich verstehe, dass manch ein Bauer um seine Existenz fürchtet und aufgrund dessen verunsichert ist.» Genau deshalb gehe es ihr nicht darum, zu provozieren, sondern vielmehr darum, daran zu erinnern, dass es auch ein anderes Denken gebe.



Tierschützerin Sarah Zaugg ist überzeugt, dass Bäuerinnen und Bauern ihre Tiere lieben und dass die meisten von ihnen diese gut behandeln. zvg

## Bauern lieben ihre Tiere

«Ich bin überzeugt, dass die meisten Bauersleute ihre Tiere lieben und gut behandeln. Dennoch praktizieren sie entweder Milch- oder Fleischwirtschaft. Beides bedeutet für die Tiere Leid und Tod.» Alle wüssten dies. Dennoch blendeten es die meisten aus: «Dass in der Milchwirtschaft die Kälbchen den Müttern nach der Geburt weggenommen werden. Dass die Mütter tagelang nach ihnen rufen. Dass die weiblichen Kälber aufgezogen werden, damit auch sie bald darauf möglichst viele Kälber gebären. Dass die meisten männlichen Tiere in Einzelboxen gehalten, gemästet und später geschlachtet werden.» In der Fleischwirtschaft dürften einige der Kälbchen bei ihren Müttern bleiben, «wodurch die Mutterkuh-Haltung propagiert wird – werden aber danach trotzdem geschlachtet.» Sie sei froh, finde nun ein Umdenken statt. Es gebe immer mehr Landwirte – «so wie der Bauer,

der an der BEA beschloss, das Schlachten nicht mehr mitzumachen und ausstieg» (Video: [www.tier-im-fokus.ch](http://www.tier-im-fokus.ch)) – die ihr Verhalten hinterfragten und, mit Unterstützung wie zum Beispiel jener des «Hof Narr», aus der Nutztierlandwirtschaft ausstiegen.

## Das Tier hat keine Wahl

Warum aber sind Fleisch- und Milchlobby immer noch so stark, obwohl heute niemand mehr abstreiten kann, dass es die Fleischproduktion ist, die, nebst der Fliegerei, dem Klima am meisten schadet? «Das Fleischessen ist tief im Menschen verankert. Aber wir Menschen haben eben nicht nur die Natur, sondern auch die Kultur. Sie ermöglicht uns die Wahl. Wir können uns aufgrund des grossen Nahrungsmittelan-

gebots selbst entscheiden, was wir essen wollen.» Dies unterscheide uns vom fleischfressenden Vierbeiner, mit dem so oft gegen den Veganismus argumentiert werde. «Er hat keine Wahl.» Genau so wenig wie jenes Tier, das geschlachtet werde. «Es heisst oft, jeder solle selbst entscheiden, ob sie oder er Fleisch essen wolle. Nur das Nutztier wird nie gefragt.»

## Den Schalter umlegen

Es gehe ihr nicht darum, Menschen, die Nutztiere hielten, anzufeuern. «Bauern stehen unter einem unheimlichen Druck.» Vielmehr darum, zu hinterfragen, warum die Tiere dem Menschen überhaupt nützen müssen. «Tiere werden zur Ware degradiert. Verlieren ihre Würde. Wir industrialisieren sie. Fleisch

heisst Industrie. Auch in der Schweiz. Die Wirtschaft kann nicht stetig weiterwachsen.» Sarah Zaugg spricht über die kognitive Dissonanz, den als unangenehm empfundenen Gefühlszustand, der dadurch entsteht, dass wir Menschen unvereinbare Einstellungen, Meinungen und Haltungen haben, woraus innere Konflikte entstehen. «Auf der einen Seite lieben wir Tiere, verehren Hunde, Katzen und Pferde, und auf der anderen Seite essen wir Schweine, Kühe und Hühner. Das geht einfach nicht auf.» Dies habe sie nach vielen Jahren Vegetarismus schliesslich zum Veganismus gebracht. «Es ist die Einsicht, die uns zu verändern vermag.» Wie finden Menschen zu dieser? «Durch Interesse für das Thema. Das innere Wissen, dass nicht aufgeht, was man tut.» Es sei längst bekannt, dass die Schweiz diesbezüglich kein Heidiland sei. Schliesslich sei sie sich ihrer Verantwortung bewusst geworden. «Viele Menschen machen nicht den Link vom schön abgepackten Fleisch im Laden zum Leiden der Tiere, vom Tiertransport bis zum Moment seiner Angst im Schlachthof.» So habe sie sich intensiv mit dem Thema beschäftigt. Sie habe begriffen, dass selbst Milchwirtschaft Fleischwirtschaft bedeute. Und dass trotz Bio-Eierkauf alle männlichen Küken vergast würden. Auch in der Schweiz. «Viele informieren sich nicht. Oder schauen weg, weil es bequem ist: Die Fleischlobby macht uns viel vor und wir glauben es gern.» Für sie persönlich sei plötzlich alles klar gewesen. Die Einsicht sei von ihrem Herzen in den Kopf gelangt: «Es hat einfach Klick gemacht in mir.»

## «Ich esse gern gute Dinge»

Sie liebe Menschen und Tiere. «Wir müssen die Verantwortung für unser Handeln übernehmen, weil wir es können.» Für manche sei die Ethik der Motor, keine tierischen Produkte mehr zu konsumieren. Für manche das Klima, für

andere die Gesundheit. «Alle drei Aspekte sprechen dafür, vegan zu leben.» Der Aufwand sei nicht so gross, wie stets proklamiert werde. Sie selbst sei keine passionierte Köchin. «Vegane Ernährung braucht nur zu Beginn etwas Zeit. So lange, bis man weiss, wo die Produkte in den Läden liegen. Danach ist man viel schneller beim Einkaufen. Der Mensch hatte zu keiner Zeit mehr Lebensmittel zur Verfügung als heute.» Die Ernährung habe eine soziale Komponente. Vegan zu sein sei allerdings kein Grund, nicht eingeladen zu werden. «Ich schlage den Gastgebern vor, selbst etwas mitzubringen, so fühlt es sich für sie entspannter an.» Das Wichtigste sei die Aufklärung. Dass wir auf dieser Welt mit Tieren zusammenleben dürfen, ist doch ein Wunder. Wenn wir uns überlegen, was wir mit ihnen machen ... Das wurde von keiner Kraft, keinem Gott so gedacht ... Es gehe ihr in keiner Weise ums Missionieren. «Ich bin einfach traurig darüber, dass wir den Tieren dies antun.» Provoziert fühle sie meistens, wer denke, sich rechtfertigen zu müssen. Dabei sei nicht sie es, die das Thema im Freundeskreis anspreche. Auch trage sie das Vegan-Sein nicht vor sich her. Sie esse einfach gute Dinge und beantworte Fragen, wenn sie gestellt würden. «Mir geht es darum, zu versuchen, so viel Leid wie möglich zu vermeiden.» Dafür brauche es auf keiner Seite ein Belehren oder Bewerten. «Wer Tiere isst, muss wissen, dass sie oder er den Auftrag gibt, sie zu töten.»

Auch für jene, die schlachteten, könne es eine Belastung sein: «Das macht was mit den Menschen.» Wir sollten Respekt haben vor der Würde jeglicher Kreatur, ist sich Sarah Zaugg sicher. Sie ist ein Frau der leisen Töne: «Es wäre doch einfach schön, wenn wir alle gemeinsam in die Richtung gingen, an deren Ziel es allen wohl ist.» **Sonja L. Bauer**

Soulspace – Raum für Achtsamkeit: Yoga, 5 Rhythmen und Meditation. [www.soulspace.ch](http://www.soulspace.ch)

# «Die gesündeste Ernährung, die es gibt»

**GESUNDHEIT** • Renato Werndli ist Arzt, Veganer und überzeugt: «Es ist die gesündeste Ernährung, die es gibt.» Im April eröffnete er die erste vegane Arztpraxis. «Damit sich Veganer nicht immer erklären müssen.»



Renato Werndli eröffnete in Zürich die erste vegane Praxis der Schweiz. Und dies aus gutem Grund: «Ich habe über 90 Studien mit Quellenangabe gesammelt, die, bezüglich eines Ausbruchs oder eines besseren Verlaufs verschiedener Krankheiten, klar die Vorteile der veganen Ernährung gegenüber der omnivoren (Allesessende) aufzeigen.» Seines Wissens gebe es mehr als 3000 Studien. Darunter solche zu Adipositas, Autoimmunkrankheiten, Diabetes mellitus, Alzheimer, Parkinson oder Osteoporose. Aber auch zu Akne, Arteriosklerose, Asthma, Darmentzündungen, Gicht, Herzinfarkt, Migräne, Menopausenbeschwerden, Nierenversagen, Schlaganfällen oder Krebs an Lunge, Hoden, Prostata, Haut, Blase, Darm, Eierstock, Uterus, Magen, Nieren und Speiseröhre. «All diese Krankheiten brechen seltener aus und verlaufen besser, wenn auf tierische Produkte verzichtet wird.» Deshalb unterstützt Werndli die Argumente nicht, die besagen, wer sich vegan ernähre, dem fehle etwas. «Jeder Mensch muss auf eine ausgewogene Ernährung achten.» So belegen Studien, dass selbst Fleischesser unter einem Vitamin-B12-Mangel leiden können, wenn sie die Veranlagung dazu haben. «B12 kann man ganz einfach ersetzen. Bei Omnivoren wird es oft dem Tierfutter beige-

setzt, damit es im Fleisch genug hat. So nehmen Menschen es auf dem Umweg über das Tier auf, statt direkt.» Vitamin D müsse nur ersetzt sein, wenn ein Mangel nachzuweisen sei. Das bedeute, entgegen der gängigen Meinung, «dass auch Kinder vegan ernährt werden können. Sie haben ein kleineres Risiko krank zu werden als omnivore Kinder. Die weltweit grössten Ernährungswissenschaft-Organisationen sagen seit Jahren, dass vegan in allen Lebensaltern und -lagen möglich und gesund ist.» Warum vertreten andere Ärzte oft konträre Meinungen? «Weil viele Ärztinnen und Ärzte, entgegen der landläufigen Meinung, keine Ernährungsspezialisten sind. Bereits in meiner Generation, und heute noch, hören angehende Medizinerinnen praktisch nichts über Ernährung, spielen sich aber trotzdem als solche Spezialisten auf.» Das heisse, dass sie weitergäben, was ihnen die raffinierte Fleisch- und Milchwerbung, die eine Riesenlobby habe, suggeriere. Nämlich, dass Tierprodukte nötig seien.

## Polarisierender Veganismus

Oft heisst es, Veganer würden provozieren und missionieren. Für Werndli missioniert die Fleisch- und Milchlobby um ein Vielfaches, was die zahlreiche Werbung belege. Warum fühlen sich Fleischesser von Veganern provoziert? «Nicht-Vegane sind sich insgeheim bewusst, dass sie mit ihrem Konsum viel

Tierleid bewirken und verdrängen dies. Sie ärgern sich über jene, die ihnen durch ihre Haltung ein schlechtes Gewissen machen.» Dazu komme, dass für die Fleisch- und Milchindustrie Milliarden geschäfte verloren gingen, wenn das Vegan-Sein zum Trend werde. «Veganer verdienen keinen Rappen dabei. So gesehen verstehe ich nicht, warum wir nicht als glaubwürdiger gelten.»

## So viel zur Milch

Milch sei bezüglich der Gesundheit noch schlimmer als Fleisch. «Milch ist für viel schneller wachsende Kälber gedacht – also mit vielen Wachstumshormonen versehen. Wo Gewebe schneller wachsen soll als vorgesehen, ist die Entartungsmöglichkeit zu Krebs grösser.» Milch sei klar für junge Individuen und nicht für Erwachsene gedacht. Zudem komme es in der Natur praktisch nicht vor, dass Milch von einer anderen Spezies getrunken werde. Für den 66 Jahre alten Arzt ist es unerträglich, «dass manche der sogenannten Ernährungsspezialisten behaupten, die vegane Ernährung sei aufwendig. Als ob sie die Menschen so erst recht vom Veganismus abhalten möchten, statt dass wir gemeinsam einstehe für das, was gut und notwendig ist.» Werndli erzählt von Spitzensportlern, die seit Langem vegan leben. Darunter Patric Baboumian, Deutschlands stärkster Mann: Er stemmt 360 Kilogramm. Oder Billy Simmonds, Bodybuilder und Natural-Mr.-Universe-

Gewinner. Dieser sagt, er habe sich nie fitter gefühlt. Als Jugendlicher habe er begonnen zu recherchieren, woher komme, was auf seinem Teller liege.

## «Es geht nicht nur um uns»

Sollten wir Menschen uns also etwas weniger wichtig nehmen? Dafür öfter in Demut üben? «Mir persönlich geht es nur um die Ethik», sagt Werndli. «Die Missstände bezüglich des Tierwohls sind viel schlimmer als wir es sehen und wahrnehmen.» Die Fleisch- und Milchindustrie versuchten die Schweiz als heile Welt darzustellen. «Wer sich informiert, findet schnell und fast überall schlimmste Missstände. Selbst wenn vegan schädlich wäre, ich würde vegan bleiben, weil es vor allem ethisch völlig unmöglich ist, dieses System zu unterstützen.» Viele Menschen wüssten, er überzeugt, dass sie mitverantwortlich seien dafür, wie mit Tieren umgegangen werde und schafften es trotzdem nicht, auf tierische Produkte zu verzichten. Weshalb ist es so schwierig, aus der Komfortzone hinauszutreten? Spreche man mit den Menschen, erfahre man, dass die meisten wüssten, dass nicht richtig sei, was sie täten, sie aber nicht auf den Gaumenkitzel verzichten wollten. «Es wäre unbequem.» Ebenfalls sei Gewohnheit ein Argument. Der Mensch fürchte zu vermissen, was er seit der Kindheit kenne. «Doch für Menschen mit Wille, Herz und Entscheidungskraft ist dies langfristig ein schwaches Argument.» **Sonja L. Bauer**

## Vitamine gibts auch ohne Fleisch

### Vitamin B12

Veganerinnen und Veganer sollten auf eine genügende Zufuhr von B12 achten. Sie können ab und zu beim Arzt die Blutwerte überprüfen lassen. Dies gilt insbesondere für Kinder und schwangere oder stillende Frauen. Empfohlen wird die Supplementierung mit hochdosiertem B12 zwei Mal wöchentlich. Insbesondere Supplemente mit Methylcobalamin erweisen sich als wirksam. In der Schweiz bietet Larada einen solchen Spray und Kapseln an.

### Vitamin D

Sonnenlicht. Im Winter empfohlen: 600 internationale Einheiten pro Tag durch angereicherte Lebensmittel oder ein Supplement.

### Eisen (20mg/Tag)

Pflanzliche Nahrung bietet verschiedene Quellen: Sojabohnen, Samen (Kürbiskerne, Sesam), Nüsse, Tofu, Kräuter (Petersilie, Thymian), dunkle Schokolade, Spinat, Kohlgemüse und Vollkornprodukte, grüne Smoothies.

### Protein

Empfohlen werden Bohnen, Linsen, Soja und andere Hülsenfrüchte sollten Bestandteile des Menüs sein. Auch Seitan, Nüsse, Nudeln und Reis. Vegane Ernährung bietet kein Risiko für einen ernährungsbedingten Proteinmangel.

### Kalzium

Quellen sind Grünkohl, Brokkoli, Tofu, Datteln, Orangensaft, angereicherte Milchalternativen. **pd**