BLAUFUX

Das Magazin der Veganen Gesellschaft Schweiz

Ausgabe #6 — Februar 2017

Das Zeitalter der Graustufen

Erinnern Sie sich noch an die Stanzung der Titelseite von BLAUFUX #3? Hätten wir die finanziellen Mittel dazu, so hätten wir für diese Ausgabe eine Faltung gemacht, die das eine Mal die frische, das andere Mal die schimmlige Seite der Zitrone zeigt. Doch auch wir müssen kalkulieren. Auch wir müssen um jedes Abonnement kämpfen. Und auch wir müssen unserer Kreativität manchmal Grenzen setzen.

Sie, liebe Leserinnen und Leser, erschaffen, was wir Ihnen nicht auf dem Silbertablett servieren können. Sie entscheiden, wie Sie unsere Inhalte in Ihren Alltag einbauen. Wir haben die Weisheit nicht mit dem veganen Löffel gegessen. Doch wir geben unser Bestes, uns einer ethisch vertretbaren Lebensweise zu nähern.

Ist die Zitrone halb frisch oder halb schimmlig?

Das ist reine Ansichtssache. Viel wichtiger ist aber: Was machen wir nun mit dieser Zitrone? Was kann bleiben, was muss weg? Denn genau wie eine Zitrone ist auch die Ethik ein Gebilde aus einzelnen Segmenten. Ist eines davon schimmlig, so wirkt sich das auf die gesamte Frucht aus.

Ein paar Tropfen Zitronensaft am gebratenen Tofu schmecken lecker. So eine Prise Ethik im Risotto hat was. Aber die volle Portion? Ein unreflektiertes Leben scheint so viel einfacher. So viel schöner: Man klopft sich gegenseitig auf die Schulter, weil man ein teures Zweinutzungshuhn gekauft hat oder die Rollgerste vom Biohof.

Bewusstsein und Reflexion sind anstrengend.

Denn sogar bei Kräutern muss man das Kleingedruckte lesen. Sonst merkt man erst zu Hause, dass der Schnittlauch aus Albanien und die Petersilie aus Kenia kommen. Und dennoch: Von weit weg heisst nicht immer unökologisch und aus der Nähe heisst nicht immer ökologisch. Schwarz und weiss war letztes Jahrhundert. Es ist das Zeitalter der Graustufen.

Wir geben nicht auf, werfen die schimmlige Zitrone nicht als Ganzes auf den Kompost. Stattdessen lösen wir den schädlichen Schimmel vom gesunden Fruchtfleisch. In dieser Doppelausgabe stehen komplexe Themen wie Schwangerschaft, Schlaf, Tiere zur Unterhaltung, Bienen und Ideologien auf dem Menüplan. Wir hoffen, Sie sind bereit, mit uns in die Zitrone zu beissen.

Amina Abdulkadir
Chefredaktion BLAUFUX

Inhalt und Impressum

	3	EDITORIAL
	4	ABONNEMENT
EINBLICK	6	LEITARTIKEL_ ***Das Jahr des Feuers***
	10	UMFRAGE_ ***Vegansein***
LEBEN	12	WOHLBEFINDEN_ ***Ob Lerche oder Eule – Sie brauchen Ihren Schlaf!***
	14	MARKT_ ***Die unentdeckten Potenziale des Kaffees***
	16	KOMMENTAR_ ***Ernährungsmythen, die an die Knochen gehen***
TIER	18	KOLUMNE_ ***Die Angst vor Menschen, die Flyer verteilen***
	20	TIERGESCHICHTE_ ***Edelberts erschwertes Herz***
AUSBLICK	22	CONSCIENTIA_ ***Ideologie II: Das Puppenhaus der Ideologie(n)***
	26	PAGE BLANCHE_ ***Pascal Marchev***

BLAUFUX
Ausgabe #6, Februar 2017
6000 Exemplare
ISSN: 2297-5780

Website: www.BLAUFUX.ch
Facebook: facebook.com/BLAUFUX
Twitter: @BLAUFUXmagazin

Herausgeberin
Vegane Gesellschaft Schweiz
4000 Basel
info@vegan.ch
www.vegan.ch

Chefredaktion
Amina Abdulkadir

Korrektorat
Lukas Romer

Grafik und Layout
Daniel Rüthemann
Coverbild: bonetta / iStock

Druck
schwarz auf weiss
litho und druck gmbh
Gedruckt auf 100 % recyceltem Papier

Lettershop
Druckkollektiv Phönix

Kontakt
abo@BLAUFUX.ch
redaktion@BLAUFUX.ch
inserieren@BLAUFUX.ch
mitmachen@BLAUFUX.ch

Kooperationsfirmen

Kostenloser Versand der jeweils aktuellen BLAUFUX-Ausgabe bei einer Bestellung bei diesen Firmen (falls Paket genügend gross):

aestethical – fair · vegan · ästhetisch
ALNATURA – MIGROS
Ellen Belle – ITS VEGAN, BABY!
Eva's Apples
LAVORILLA – organic clothing
Hello Vegan
HOMEMADE • ORIGINAL KABUKI 歌舞伎
larada.org Vegan-Shop
NAKEDFOOD.CH
roots
Seifen Oper
tibits
VEGUSTO – Swiss 100% plant-based gourmet

DAS Jahr des Feuers

Der chinesische Kalender definiert den 28. Januar 2017 als Beginn der Regentschaft des Feuerhahns. Und auch die Schweizer Naturschutzorganisation Pro Natura und die deutsche Loki Schmidt Stiftung sehen rot fürs neue Jahr: Der Rothirsch ist das Tier des Jahres und der Klatschmohn die Pflanze des Jahres. Wie positioniert sich ein zukunftsfähiger Veganismus in solch unruhigen Zeiten?

Text: **Amina Abdulkadir** *Illustration:* **Madelon de Maa**

Nichts und niemand ist eine Insel

Der Blick ins Ausland ist von der Schweiz aus angenehm – zumindest für das Selbstwertgefühl. Kritik an der Massentierhaltung und die Forderung nach strengeren Auflagen für die Zucht von nicht menschlichen Tieren werden gerne mit dem Verweis auf andere Länder gekontert. Dort, so sagt man daher, sei es ja noch viel schlimmer. Das Ausland dient dabei als relativierendes Mittel, welches die Handlungen im Inland in ein besseres Licht rücken soll.

Wir leben nicht nur in postfaktischen, wir leben in relativierenden Zeiten.

Der Verweis auf das Ausland, das nicht menschliche Tiere teilweise schlechter behandelt, als die Schweiz es tut, hat einen elementaren Fehler. Dieser wird offensichtlich, wenn man die Argumentation, welche Länder zu vergleichen sucht, auf Personen anwendet: Dass Ihre Nachbarin ihre Kinder schlägt oder Ihr Nachbar Hahnenkämpfe veranstaltet, rechtfertigt es nicht, dass Sie selbst etwas Unrechtes tun. Es macht Ihr Handeln auch nicht verständlicher oder ethisch vertretbarer. Und das in erster Linie, weil kein Zusammenhang besteht zwischen den Handlungen Ihrer Nachbarin, Ihres Nachbarn und der Ihrigen.

Anders sieht es das Gesetz beispielsweise bei Notwehr. Denn dort haben die Handlung der Verteidigung und der dadurch abgewendete rechtswidrige Angriff einen klaren Zusammenhang. Die Sachlage ist also eine komplett andere als bei dem Versuch, die eigenen Handlungen durch fremde relativieren und beschönigen zu wollen.

Dennoch sind Sie Teil einer Nachbarschaft und einer Gesellschaft, die einen ihrer Geschichte und ihrer Zeit entsprechenden Konsens haben. Im 21. Jahrhundert ist die Referenz für diesen Konsens eine globale – auch wenn die Handlungen nicht immer eine Abhängigkeit derselben Dimension haben.

Eine fortschrittliche Schweiz orientiert sich an ethischen Grundsätzen, nicht an anderen Ländern.

Missstände in anderen Ländern brauchen unsere Aufmerksamkeit. Denn es hat einen Einfluss auf uns und die Gespräche, die wir führen, wie es nicht menschlichen Tieren in anderen Ländern ergeht. Niemals aber sollen diese Missstände als Legitimation verwendet werden.

Denken ist das neue Handeln

Wut, Angst und Hetze scheinen in der aktuellen Zeit immer griffbereit. Die Diskussionskultur verabschiedet sich meist bereits zu Beginn und das lässt auch den Veganismus und die Verhandlungen um seine Werte nicht kalt. Ob Befürworter oder Gegnerin, sowohl Vorwürfe wie auch Halbwahrheiten lassen selten lange auf sich warten.

Anstatt wütend zu sein, Angst zu haben oder zu hetzen, schliessen Sie die Augen, legen Sie ein angenehm kühles Tuch darauf und atmen Sie erst einmal tief ein. Und aus. Und ein. Und aus ... diesem Zustand der Ruhe heraus lässt es sich viel einfacher denken. Und davon – von diesem Denken – könnten wir ein bisschen mehr gebrauchen, dieses Jahr und auch in Zukunft.

Wer Ungerechtigkeit sieht oder Schmerz erlebt, hat verständlicherweise den Drang, etwas dagegen zu tun. Manchmal muss dieses Tun schnell passieren, Zeit für eine langfristige Strategie bleibt keine. Beispiele für solche Situationen wären eine Hündin, die in einem Fluss zu ertrinken droht, ein ausgesetztes Kaninchen nahe einer Schnellstrasse oder ein verletzter Vogel auf der Veranda. In solchen Situationen sind die Massnahmen begrenzt und eindeutig.

Die Idee einer vegan(er)en Welt ist eine aufwendige und vielschichtige.

Die Massnahmen zur Unterstützung der veganen Lebensweise und zum Schutz von Domizil- und sogenannten Nutztieren hingegen sind vielfältig und weit entfernt von eindeutig. Nicht zuletzt aufgrund der Komplexität des Vorhabens. Ein derartiger gesellschaftlicher Wandel muss auf unterschiedlichen Ebenen geschehen – auf persönlicher, marktwirtschaftlicher und gesetzlicher.

Ein solcher Fortschritt ist inkremental, erfährt vielleicht auch Rückschläge und ist deshalb neben seiner Vielschichtigkeit auch langwierig. Dies spiegelt sich unabwendbar in der Erarbeitung unterschiedlicher Strategien wider. Zudem muss mit vorhandenen Ressourcen bewusst umgegangen werden. Sei es in Bezug auf ehrenamtliche Einsätze, politische Vorstösse oder im direkten Umgang mit menschlichen und nicht menschlichen Tieren.

Zeitalter haben ein Ende, auch das postfaktische.

Das eigene Handeln kann und soll deshalb wohlüberlegt sein und eine noch unbekannte Zukunft antizipieren. Nur weil wir in scheinbar postfaktischen Zeiten leben, heisst das nicht, dass uns Argumente nicht mehr zu interessieren haben. Menschen mit aufgeklärten oder alternativen Haltungen sollten sich nicht der Diskussionskultur einer vermeintlichen oder echten Mehrheit anpassen.

Ob digital oder im echten Leben: Blinde Beleidigungen und harsche Ausgrenzung führen selten zu einem gemeinschaftlich definierten und gelebten Konsens. Denn während Meinungen flüchtig und wandelbar sind, bleiben Haltungen hartnäckig und resistent. Doch die Zeit wird kommen, in der Diskussionen wieder mit Argumenten gewonnen werden.

Für diese Zeit wollen wir uns wappnen. Denn dann wollen wir bereit sein. Bereit und sicher in unseren Überzeugungen und doch offen für Gegenargumente. Diese durchlässige Offenheit erlaubt es, auf die Gegenargumente und die damit verbundenen Haltungen und Gefühle überhaupt eingehen zu können, ohne die Contenance zu verlieren.

Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile

Die Auswertung einer Umfrage der Veganen Gesellschaft Schweiz direkt im Anschluss an diesen Leitartikel zeigt, wie unterschiedlich die vegane Lebensweise praktiziert wird und wie unterschiedlich die Gründe dafür sind.

Wenn Vegane unterschiedliche Gründe für ihr Vegansein nennen, so scheint es auf der Hand zu liegen, dass auch die nötigen Argumente für zukünftige Vegane von Person zu Person variieren. Videoaufnahmen von der Delfinjagd oder solche aus der Echtpelzproduktion mögen die einen ohne Umwege zum Veganismus bringen. Andere wiederum überzeugt einzig das Argument der Empfindungsfähigkeit. Dies, um nur zwei Beispiele aus dem Spektrum der Argumente zu nennen.

So unterschiedlich die Argumente, so vielfältig auch die Personen, die sich dafür einsetzen. Die Tieraktivistin, die sich unerlaubterweise Zutritt zu einer Industriemetzgerei verschafft; der Veterinär, der sich selbst der Qual aussetzt, die Qual von Versuchstieren zu beurteilen; die Bloggerin, die darüber schreibt, was sich so alles in Fertiggerichten, Fruchtsäften und Essig versteckt; der junge Mann am Bahnhof mit den Flyern oder die Demonstrierenden ... sie alle spielen im Namen der Tiere das Aufklärungsspiel – nur auf unterschiedlichen Feldern und mit unterschiedlichen Trümpfen. Der Kampf für eine gerechtere Welt hat mehrere Gesichter.

Komplett ist das Puzzle nur mit allen Teilen.

Es macht Sinn, sich im Kampf für Tiere und ihre Rechte auf das eigene Gebiet zu spezialisieren und sich vielleicht sogar komplett darauf zu beschränken. Nicht zuletzt auch deshalb, weil Engagement immer auch eine Ressourcenfrage ist.

Und dieses Engagement geht oft einher mit einer Identifikation über die eigene Rolle. Die im obigen Beispiel erwähnten Personen haben ein bestimmtes Selbstbild aufgrund der Art und Weise, wie sie sich für Tiere und deren Rechte einsetzen. Dieses Selbstbild kann zu einem Selbstverständnis führen, das Keile zwischen die unterschiedlichen Gruppen der veganen Bewegung treibt. Man grenzt sich voneinander ab, umgeht Kooperationen, distanziert sich von Handlungen und Zuschreibungen. Und das, obwohl man für dieselbe Sache kämpft: die Anerkennung unserer moralischen Pflichten gegenüber nicht menschlichen Tieren und die Verteidigung und Ausweitung ihrer Rechte. Ob man diese beiden Wörter nun mag oder nicht: Das Engagement im Namen von Tieren ist entweder Aktivismus oder Politik. Welcher Kategorie es zugehörig ist, entscheidet einzig, ob das Handeln direkt in den formellen politischen Prozess eingreift oder nicht.[1]

Aktivismus ist kein Schrebergarten.

Wer dem Veganismus als Gesamtbewegung mehr Chancen bieten möchte, muss anerkennen, dass alle Bereiche des veganen Aktivismus ihre Berechtigung und ihre Vorteile haben. Es dient der Angelegenheit nicht, wenn man das eigene Engagement nur als abgegrenzte Parzelle versteht. Natürlich kann man sein eigenes veganes Gärtchen zuerst und mit mehr Einsatz bestellen. Von Vernetzung und Absprache kann das Vorhaben Veganismus aber nur profitieren – und das ist, was schliesslich zählt.

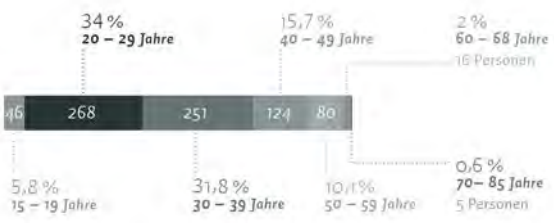
[1] *Den politischen Dimensionen des Veganismus wird sich der Leitartikel der nächsten Ausgabe widmen.*

Vegansein

Text: **Adrian Marmy** Grafiken: **Daniel Rüthemann**

In einer Umfrage der Veganen Gesellschaft Schweiz beantworteten 790 Teilnehmende Fragen zu ihrer Lebensweise. 74,1 % leben vegan, 23 % meistens und 2,9 % gaben an, nicht vegan zu leben. Von den Nichtveganen gaben nur 10 Personen an, Fleisch zu konsumieren, während die anderen sich ovo-laktovegetarisch ernähren.

Anzahl Teilnehmende nach Alter



Wie lange lebst du schon vegan?

Dauer	Anzahl Personen
bis 1 Jahr	257
1 – 2 Jahre	166
2 – 4,5 Jahre	212
5 – 7 Jahre	103
8 – 10 Jahre	25
11 – 20 Jahre	13
21 – 30 Jahre	6
32 – 36 Jahre	7
56 Jahre	1

Die Umfrage lässt einmal mehr die Frage des Ungleichgewichts in der Genderverteilung aufleben: 77 % Frauen, 21,7 % Männer, 1,3 % queer. Auch die Altersgruppen überraschen kaum: Am häufigsten vertreten sind die 20- bis 40-Jährigen. Ein alleiniges Jugendphänomen scheint der Veganismus nicht mehr zu sein: Der Peak im Alter lag bei 85 und fast hundert über 50-Jährige nahmen an der Befragung teil.

Angesichts der 74,1 % Veganen erstaunt es, dass nur 44,2 % «gar keine Tierprodukte» konsumieren. Daraus lässt sich folgern, dass das Vegansein von den entsprechenden Personen lose definiert wird. 120 der Teilnehmenden, die sich als vegan bezeichnen, konsumieren trotzdem Produkte, die nicht vegan sind. Genannt wurden Leder, Seide, Wolle und Honig.

Man möge sich bei der Betrachtung dieser Antworten vor Augen halten, dass das Mainstreaming des Veganismus erst vor circa 10 Jahren seine sehr zögerlichen Anfänge nahm. Davor vegan zu leben, bedeutete tatsächlich, viel kochen zu müssen. Und vor circa 20 Jahren war noch nicht einmal der Ovolaktovegetarismus vollends in der Gesellschaft etabliert, geschweige denn in der Gastronomie.

Zur Frage, warum die vegane Lebensweise gewählt wurde, gab eine Mehrheit von 40,7 % «ethische Gründe» an. 30,3 % sind primär «aus ökologischen Gründen» vegan und 23,7 % verzichten «aus gesundheitlichen Gründen» auf tierliche Produkte. 5 % formulierten bei dieser Frage individuelle Antworten, die allerdings zum grössten Teil in eine der oben genannten Kategorie passen würden, wie beispielsweise «Wegen dem Tierleid». Am häufigsten wurde diese Antwortoption jedoch verwendet, um zu erklären, weshalb man nicht ganz oder gar nicht vegan lebt. Der Verzicht auf Käse wurde sechs Mal genannt, acht Personen befanden sich gerade in der Umstellung.

Auf die Frage «Wie schwierig bzw. leicht fiel dir die Umstellung zur veganen Lebensweise?» antworteten 36,2 % «mittelschwer». 54,9 % empfanden die Umstellung als leicht.

Nur gerade 5,1 % gaben an, die Umstellung war beziehungsweise sei schwierig. Die Gründe, warum es schwer- beziehungsweise leichtfiel, sind sehr unterschiedlich, können jedoch in folgende drei Kategorien unterteilt werden: soziales Umfeld, veganes Angebot, eigene Motivation. Zum sozialen Umfeld schrieb eine Person: «Mit Freunden essen zu gehen, ist manchmal nicht ganz einfach und auch vegane Kosmetik ist leider noch lange nicht überall (und wenn, dann sehr limitiert) erhältlich. Auch beim Reisen muss man manchmal ziemlich erfinderisch sein, wenn's ums Essen geht, oder man verzichtet einfach ein paar Tage auf richtige Nahrung.» Eine andere Person schrieb kurz und knapp: «Das Schwierigste ist der soziale Druck.» Zur Verfügbarkeit veganer Produkte gab es Wortmeldungen wie «Es gibt genügend vegane Produkte und Tipps im Internet» oder «Habe mich im Vorfeld gut informiert! Hatte auch gute Kochbücher und in den Lebensmittelgeschäften ist das Angebot an Produkten, die man für die vegane Lebensweise braucht, schon recht gut». Die übrigen Antworten liefen alle im Zeichen der eigenen Überzeugung als Antrieb, vegan zu werden: «Wenn man weiss, wie viel Leid hinter den Produkten steckt, hat man keine Lust mehr, sie zu konsumieren» und «Eines Tages entschied ich mich, dass ich das nicht mehr wollte und dass ich davon kein Teil mehr sein möchte» .

Die Rückfallquote ist gemäss Studien des Faunalytics (ehemals Humane Research Council) unter vegan und vegetarisch Lebenden aussergewöhnlich hoch: 80 % halten nicht länger durch als bestenfalls ein paar Jahre. Was also könnte die Teilnehmenden dazu bewegen, wieder unvegan zu leben? Man könnte annehmen, dass eine Umfrage von der Veganen Gesellschaft Schweiz nun die Resultate besonders verzerrt, da sicherlich mehrheitlich kompromisslose «Vollblutvegane» an einer solchen Umfrage teilnehmen, die um nichts in der Welt von der veganen Lebensweise absehen würden. Tatsächlich aber antworteten nur 66,8 % mit «nichts». 14,2 % benannten als Möglichkeit die «mangelhafte Verfügbarkeit von veganen Produkten», 3,7 % «die soziale Ausgrenzung». 15,3 % fühlten sich von keiner dieser Optionen angesprochen und gaben stattdessen Gründe an wie eine Schwangerschaft (→ BLAUFUX #5, Seite 10) oder gesundheitliche Probleme.

Auch wenn diese Umfrage nicht repräsentativ ist, aufschlussreich sind die Resultate allemal und sie stimmen optimistisch: Alle veganen Teilnehmenden gaben an, sich wohlzufühlen und froh darüber oder auch stolz auf ihre Lebensweise zu sein. Besonders spannend dabei: Ein Sechstel der Antwortenden wünschten sich, schon viel früher umgestellt zu haben, und ein Fünftel bezeichneten die Umstellung als die beste Entscheidung ihres Lebens.

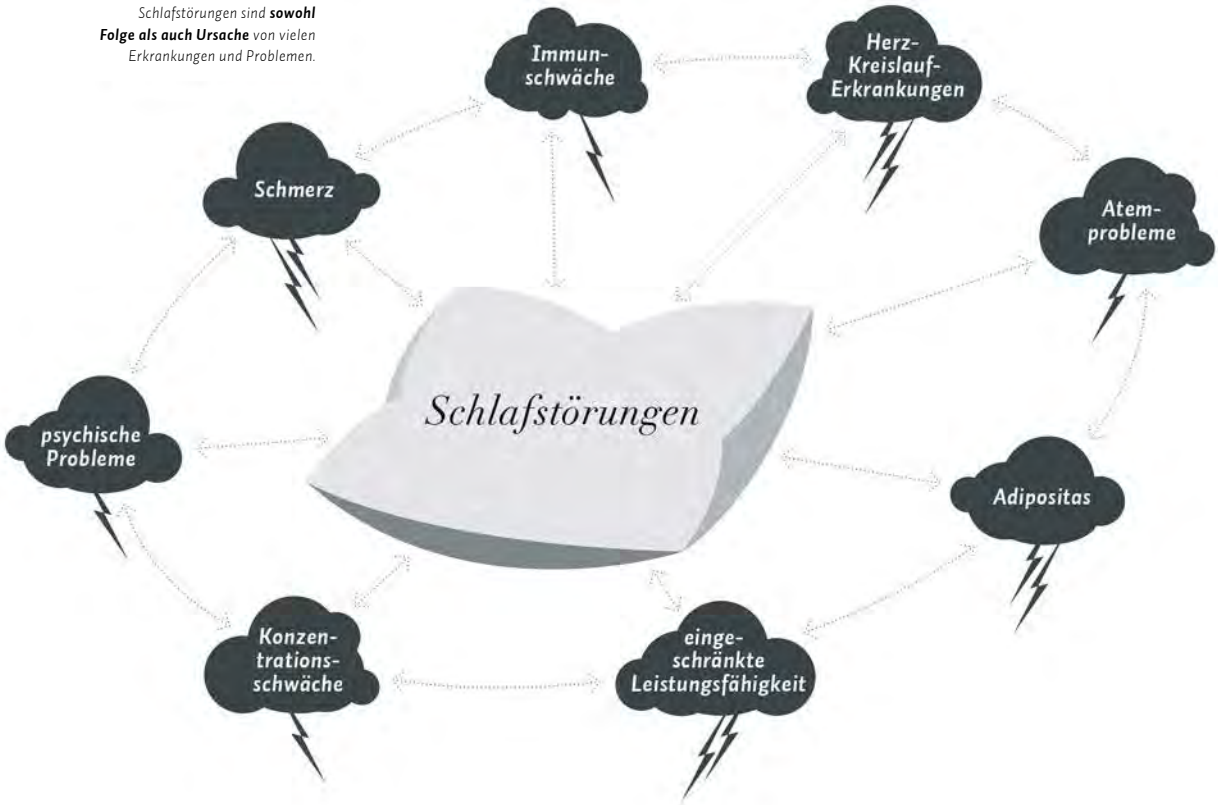
Alleine die vegane Auswahl und der Umgang mit schwierigen Reaktionen aus dem sozialen Umfeld bilden Wermutstropfen: Noch immer gilt es, vegane Produkte zu fördern und die vegane Lebensweise so weit zu normalisieren, dass Veganer und Veganerinnen keine sozialen Sanktionen mehr fürchten müssen.

Ob **Lerche oder Eule** – Sie brauchen Ihren Schlaf!

Das Wohlbefinden ist von vielen Aspekten abhängig. Umweltfaktoren können nicht immer direkt beeinflusst werden, aber Elemente der Ernährung, der Bewegung und des Schlafes bieten oft Raum zur Optimierung. Ein erholsamer Schlaf ist essenziell aufgrund der wichtigen Regenerationsprozesse, die während der Nachtruhe stattfinden.

Text: **Cristina Staub** *Grafik:* **Daniel Rüthemann**

Schlafstörungen sind ***sowohl Folge als auch Ursache*** *von vielen Erkrankungen und Problemen.*



Quelle: Staub Cristina. Ausgeschlafen? Einfluss von der Therapie auf Atmung, Blutdruck, Schlafqualität und Tagesschläfrigkeit beim obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom (OSAS). Posterpräsentation am Kongress von Physioswiss, Basel, 17.–18. Juni 2016.

Schlaf und Wohlbefinden

Schlafstörungen verändern beispielsweise die Hormonproduktion, welche ihrerseits sowohl zu Immunschwäche führen kann als auch mit Gewichtsproblemen zusammenhängt. Gewichtsprobleme wiederum können die Atmung behindern, sodass der Schlaf sich abermals verschlechtert. Der Blutdruck sinkt nicht, was das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Auch bei Schmerzen ist der Schlaf oft gestört, was die Empfindung von Schmerzen verstärkt. Bereits das richtige Bett – mindestens in Bezug auf Rost, Matratze, Kissen und Lagerungshilfen – kann zu einer Linderung von Schlafproblemen und deren Folgen beitragen.

Doch Schlaf ist nicht nur wichtig, wenn bereits Beschwerden oder Erkrankungen vorliegen. Auch Gesunde sollten Schlafmangel vermeiden, um den eigenen Gemütszustand und ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit auf einem hohen Niveau halten zu können.

Schlafhygiene und Umwelt

Tierliche Produkte belasten die Umwelt um ein Vielfaches mehr als die meisten ihrer veganen Alternativen (→ BLAUFUX #2, Seite 20). Die Lebensmittelindustrie – ob vegan, vegetarisch oder omnivor – macht einen Grossteil der aktuellen Luft- und Lärmverschmutzung aus. Diese können sich negativ auf die Schlafqualität auswirken. Bei Atemproblemen bieten Nasenduschen – langfristig mit Salzwasser und nicht mit einer Medikamentenlösung – Entlastung ebenso wie kontrolliertes Lüften, Atemübungen, besondere Lagerungen oder Nasendilatatoren.

Gegen Lärm helfen Ohrstöpsel und abschirmende Bauten. Die absolute Ruhe von dichten Ohrstöpseln, die kaum Schallwellen ans Trommelfell lassen, wirkt nicht bei allen besänftigend: Vor allem bei wiederkehrendem Gedankenkreisen kann derartige Stille unerträglich werden. Grübeleien können dann mit Musik, Hörspielen oder Entspannungsübungen unterbrochen werden.

Bei Ein- und Durchschlafstörungen sind Lärmquellen wie beispielsweise der Strassenlärm problematisch, weil sie den Wechsel vom Leichtschlaf in den Tiefschlaf verhindern. Dies ist auch bei Kirchenglocken möglich, die alle 15 Minuten erklingen. Das kann unterbewusst derart irritieren, dass am nächsten Morgen das Gefühl besteht, man habe gar nicht geschlafen. Dieser Gedanke alleine belastet wiederum so stark, dass das Einschlafen tatsächlich zum Problem wird. Wenn es so weit ist, helfen auch all die guten Tipps bezüglich Schlafhygiene[1] und Schlafritualen[2] oder Hausmittelchen wie Entspannungsdüfte und Schlaftee – die vegane und wirkungsvolle Alternative zur Honigmilch – nicht mehr. Es ist daher darauf zu achten, bei Schlafproblemen rasch zu reagieren.

Neben Luft und Lärm entscheidet ein weiteres Wort mit demselben Anfangsbuchstaben über den Schlaf: das Licht. Einige Zeit vor der gewünschten Schlafenszeit sollte das Auge nur noch gedimmtem Licht mit wenig Blauanteil ausgesetzt sein.

Schlafrhythmus und Zeit

Weder «Ein reines Gewissen ist das beste Ruhekissen» noch «Der frühe Vogel fängt den Wurm» entsprechen der Wahrheit. Und das, obwohl sich die Behauptung, der Schlaf vor Mitternacht sei der beste, hartnäckig hält. Es gibt «Lerchen», welche abends früh einschlafen und ebenso frühmorgens aus den Federn kommen, und «Eulen», welche auch nachts aktiv sind und entsprechend länger schlafen. Aus neurophysiologischer Sicht ist es optimal, immer etwa zur gleichen Zeit einzuschlafen und aufzustehen. Ob «Lerche» oder «Eule», eine Nacht sollte immer den individuellen Schlafbedarf decken. Bei Erwachsenen variiert dieser zwischen sechs und neun Stunden, wobei natürlich auch die Schlafqualität einen Einfluss auf die Wirkung des Schlafs hat.

[1] *Regelmässige Bett- und Essenszeiten, keine Aufputschmittel, Schlafzimmerzone ohne Arbeit oder Handy.*

[2] *Bewusster Tagesabschluss, Dehnungsübungen, Spaziergänge und Meditation.*

Die unentdeckten Potenziale des Kaffees

Ökologische Katastrophe, vom Ristretto bis zum (Soja-)Latte Macchiato: 1 % der Kaffeepflanze – die Kaffeebohne – wird derzeit verwertet. Doch was ist mit dem Rest? Ein Gedankenanstoss von Fabian Mändli.

Kaffeeland Schweiz

Schweizerinnen und Schweizer trinken jährlich im Schnitt rund 1150 Tassen Kaffee, dies entspricht 3 ¼ Tassen täglich. Kinder und Teetrinker/-innen schlürfen in dieser Statistik heiter mit. Damit ist die Schweiz weltweit an vierter Stelle und sticht sogar Italiens «col caffè al bar» aus. Doch bis der Kaffee aus der Alukapsel in den High-Tech-Pappbecher mit inwendiger Plastifizierung und Kunststoffdeckel tröpfelt, hat er bereits eine Weltreise hinter sich und seinen Fussabdruck auf diesem Planeten zurückgelassen.

Europäischer Kaffee stammt im nächstmöglichen Fall aus Ägypten, im schlimmsten Fall kommt er aus Peru oder den Philippinen. Betrachtet man die gesamte Kette – von den Kulturen der Kaffeepflanzen bis hin zum Kaffeesatz in der Kapsel oder im Kompost in unserer Heimat – ist der Markt des Kaffees komplett globalisiert und kämpft demnach wie andere Lebensmittel mit vielfältigen Problemen. Diese sind sowohl umwelttechnischen wie auch sozialen Ursprungs. Weltweit 100 Millionen Menschen, Tendenz steigend, sind direkt oder indirekt abhängig vom Kaffeeanbau und -handel.

Bilder: **www.selosoda.com**

Trotz des steigenden Konsums ist der Ertrag für die Kaffeebauern und -bäuerinnen nicht angeglichen, rund 70 % sind Kleinbetriebe ohne jegliche Marktmacht. Dazu kommen durch die steigenden Mengen und sinkenden Preise indirekt verursachte Verschmutzungen durch Pestizide, Fungizide und Herbizide, Abholzung und Monokultivierung, lange Transport- und Handelswege sowie seit Neuerem auch die zunehmende Verpackungsflut der Wegwerfbecher und Kaffeekapseln in den Konsumländern. Verschiedene Bio-, Regenwald-, Fair-Trade- und Direct-Trade-Projekte versuchen einzelne oder auch mehrere problematische Aspekte der Kaffeewelt zu bekämpfen.

Die Kaffeefrucht

Weniger bekannt ist, dass Kaffeebohnen «nur der Kern des Problems» sind. Kaffee ist eine Kirsche, die am Kaffeebaum wächst. Die Hülle besteht aus einer roten Schale, der fleischigen Kaffeefrucht. Darin befinden sich, umhüllt vom Pergamenthäutchen und getrennt durch das Silberhäutchen, zwei Kaffeebohnen. Abgesehen von den Bohnen wird die Kirsche in der Regel nicht verwertet. Der «Abfall» dient im besten Fall als Düngemittel, im schlimmsten Fall liegt er am Strassenrand und hat neben olfaktorischen Auswirkungen auch biotoxische Effekte auf die Umwelt.

Die Kaffeefrucht ist dabei durchaus als eine bisher wenig bekannte Superfrucht zu betrachten: Nebst Vitaminen und Antioxidantien enthält sie Koffein in einer bis zu achtmal höheren Konzentration als die Kaffeebohne, denn das Koffein dient der Kaffeekirsche als Insektenschutz. In Jemen sowie in einigen Anbaugebieten in Südamerika wird traditionell ein Aufguss aus getrockneter Kaffeefrucht als Tee getrunken. Dieser sogenannte «poor man's coffee» oder auch Cascara hat das Potenzial zum neuen Trendgetränk – nebst hohem natürlichem Koffeingehalt kann er sowohl kalt als auch warm sowie gesüsst oder mit Zitrussaft versetzt getrunken werden.

Bereits erobern in den USA sowie von Berlin ausgehend in Europa erste Erfrischungsgetränke auf Basis der Kaffeefrucht den Markt. Auch als Mehl kann die Kaffeefrucht ihre «Superfoodmuskeln» spielen lassen, dank reichem Ballaststoffgehalt und einer hohen Konzentration an Kalium, Eisen und Eiweissen. Ganz nebenbei würden sich durch neue Märkte für diesen Rohstoff auch einige der erwähnten Probleme in der Produktion entschärfen. Durch den Verkauf des bisher nicht verwendeten Rohstoffs – der Kaffeefrucht – erhielten die Bauern eine weitere Einkommensquelle pro Kaffeepflanze.

Da sich hohe Qualität und tiefe Schadstoffmengen im Rohstoff und in den Endprodukten nur durch einen vermehrten Verzicht auf Spritz- und Düngemittel erreichen lassen, würde höchstwahrscheinlich auch der Einsatz von Spritz- und Düngemitteln im Anbau reduziert werden. Demnach würde durch die Verwendung der Kaffeefrucht auch die Umwelt- und Gesundheitsbelastung in der Kaffeeproduktion mittelfristig zurückgehen.

Der Kaffeesatz

Ein weiterer, bisher in seinem Potenzial verkannter «Rohstoff» ist der Kaffeesatz. Hierbei geht es vorwiegend um Waste-Upcycling. Vor Ort in den Verbraucherländern anfallend und mehrheitlich als Abfall weggeworfen oder kompostiert, gibt es vielfältigste Ideen für dessen Weiterverwertung: Naheliegende wie die Verwendung als Dünger oder Schneckenschreck für den Garten sind uns bereits dank unserer Grosseltern bekannt.

Auch als Nährboden für die Pilzzucht bietet er optimale Bedingungen und kann demnach bereits im eigenen Haus weiterverwertet werden. Damit nicht genug: Der Kaffeeabfall dient gar zur Herstellung von Geschirr und Möbeln, herausgefiltertes Öl lässt Heizbriketts brennen und durch Beimischen von Abfallschlacke aus der Stahlproduktion entstehen Pflastersteine.

Die Vielfältigkeit der Kaffeepflanze muss sich sowohl in deren Anbau wie deren Nutzung widerspiegeln. Dieses Ziel sollte in einer ganzheitlichen Betrachtung sowohl von Produzenten und Herstellerinnen wie auch von Konsumenten und Konsumentinnen verfolgt werden. Neben einer Verwertung aller Roh- und Abfallstoffe würden dadurch auch die Arbeits- und Produktionsbedingungen sowie Einflüsse auf die Umwelt verbessert. Ein grosser Schritt in Richtung Nachhaltigkeit wäre möglich, Tasse um Tasse.

Ernährungsmythen, die an die Knochen gehen

Die Bandbreite an Etiketten und Stempeln für vegan lebende Personen reicht von «hingebungsvolle Tierfreundinnen» über «ideologische Weltverbesserer» bis hin zu «militante Aktivistinnen». Einigkeit scheint in Sachen Gesundheit zu bestehen: Veganer und Veganerinnen riskieren mit ihrer Ernährung ihre Gesundheit. Ein Grossteil der Meldungen aus Medizin und Wissenschaft raten von dieser gesundheitlichen Gratwanderung ab.

Text: **Alma Pfeifer** *Illustration:* **Judith Wirz**

Auch Medien und folglich die öffentliche Meinung, das Departement für Gesundheit und die Politik stimmen dahingehend überein, dass gefährlich lebt, wer gänzlich auf tierliche Nahrungsmittel verzichtet. Kein Wunder zweifeln manche gar an der Überlebensfähigkeit von Pflanzenköstlerinnen.

Falsches Wissen

Schon in der Primarschule haben wir gelernt, dass Milch Knochen und Zähne stark macht. Dieses «Wissen» ist uns eingetrichtert worden wie das Einmaleins und das Schuhebinden. Zu wenig Milch(-produkte) bedeutet Kalziummangel, was eine Osteoporose zur Folge haben kann. Was das Eisen betrifft, haben wir gelernt, dass wir unseren Bedarf daran am besten mit Fleisch decken können. Kein Fleisch bedeutet Protein- und Eisenmangel. Und kaum eine Fitnessbroschüre kommt ohne Rezept für Rührei als gesunde Proteinquelle aus. Zudem: Machen nicht erst die Eier Männer männlich?

Unbequeme Wahrheit

Seit einigen Jahren gerät das Paradigma um die tierlichen Nahrungsmittel als gesunde Proteinquellen ins Wanken. Eine der grössten Erschütterungen verursachte vor 10 Jahren das Buch «China Study». Die Studie hat von 1983 bis 2006 über 8000 statistisch bedeutsame Verbindungen zwischen Ernährungsweisen und Krankheiten hervorgebracht. Der Ernährungsforscher und Autor T. Colin Campbell zeigt anhand ausführlicher und breit angelegter Studien, dass Zivilisationskrankheiten wie Herzkrankheiten, Krebs, Diabetes und Fettleibigkeit verhindert und sogar rückgängig gemacht werden können. Das Erstaunliche an seiner Studie ist die Einfachheit der Lösung. Diese liegt nicht in der Einnahme von (mehr) Medikamenten oder der Durchführung von (besseren) Operationen, sondern in der Ernährung. Das Unbequeme daran: Es ist eine rein pflanzliche, vollwertige und natürliche Ernährungsweise, die industriell verarbeitete Lebensmittel und tierbasierte Proteine ausschliesst. Die Zauberformel lautet also vegane Kost.

Nun soll die pflanzenbasierte Ernährungsweise auf einmal nicht nur gesund, sondern auch noch heilsam sein? Diese Behauptung von T. Colin Campbell und einigen anderen Forscherinnen und Ärzten, wie Dean Ornish, Caldwell B. Esselstyn und John A. McDoughall, wollten viele nicht wahrhaben. Vergleiche mit Völkergruppen, die sich traditionell fleisch- und milcharm ernähren, zeigten, dass dort kaum Zivilisationskrankheiten auftreten. Erst in den letzten Jahren haben sich diese Krankheitsbilder in asiatischen Ländern gehäuft, seit dort vermehrt tierliche Nahrungsmittel konsumiert werden. Länder mit einem seit Jahren hohen Konsum an Fleisch- und Milchprodukten wie beispielsweise die USA weisen eine besonders hohe Erkrankungsrate auf.

Trotzdem gilt Fleisch noch immer als gesund und Milchprodukte und Eier werden mehr denn je konsumiert. Auf der einen Seite machen uns Werbung, Ärzte und Ärztinnen, Gesellschaft und Wissenschaft weis, tierliche Nahrungsmittel seien gesund. Auf der anderen Seite wächst der Unmut gegenüber den Milch- und Fleischprodukten durch negative Schlagzeilen, neue Erkenntnisse und persönliche Erfahrungen, während die gefährdeten «Pflanzenheinis» und «Körnlipickerinnen» nicht nur überleben, sondern auch noch sehr gut überleben. Kein Wunder, ist die gegenwärtige Verwirrung über unsere Ernährung so gross.

Bedrohter Status quo

Wenn tierliche Nahrungsmittel das Risiko von Zivilisationskrankheiten erhöhen und pflanzenbasierte Nahrungsmittel sie verhindern oder gar heilen: Warum ist die «China Study» nicht bekannter? Weshalb lernen Medizinstudentinnen und Ernährungsberater nicht mehr über die vermuteten Vorteile einer pflanzlichen Ernährung? Warum raten Ärzte und Ärztinnen nach wie vor zum Konsum von Milchprodukten?

«Wenn 50 Millionen Menschen etwas Dummes sagen, bleibt es trotzdem eine Dummheit.»

— ***Anatole France***

Wie oft schon wurden uns Dummheiten als Wahrheiten verkauft, an die wir gerne glaubten. Eine pflanzenbasierte Ernährungsweise ist zwar für die eigene Gesundheit profitabel, nicht aber für die Kassen der Grossunternehmen und Industrien. Der Verkauf von ungesunden, industriell verarbeiteten Lebensmitteln, Fleisch- und Milchprodukten und Medikamenten macht gewisse Leute reich. Campbell zeigt in seinem Buch auf, wie Politik, Wissenschaft, Pharmaunternehmen und Medizin nach dem Credo der Gewinnsteigerung Hand in Hand arbeiten. Um den eigenen Einfluss und Wohlstand zu erhalten, werden Tatsachen verdreht und Forschungsergebnisse gefälscht, Leute «gekauft» und Lobbyismus betrieben. Die Ergebnisse der «China Study» sind unpopulär, weil sie den Status quo erschüttern und Gewohnheiten infrage stellen. Sie bedrohen die Macht derer, die von den schlechten Gewohnheiten der breiten Gesellschaft profitieren. Trotzdem oder gerade deshalb ist Campbells Buch äusserst wertvoll und interessant, ganz gleich wie man sich ernährt. Neben den erstaunlichen Forschungsergebnissen macht es deutlich, was schon Goethe erkannt hat:

«Wir sind am besten im Verstecken jener Dinge, die offensichtlich sind.»

Die Angst vor Menschen,

Phylladiomörastophobie, geht es mir durch den Kopf, während ich am Bahnhof stehe und auf den nächsten Menschenstrom warte. So müsste sie wohl heissen, diese seltsame Krankheit, von der ich immer wieder Symptome entdecke. Phylladiomörastophobie, die Angst vor Menschen, die Flyer verteilen.

Text: **Ann Sophie Kwass**
Illustration: **Madelon de Maa**

die Flyer verteilen

An meiner ersten Planungssitzung für Veganaktivismus war ich mir nur einer Sache sicher: Ich würde keinesfalls flyern. Vorsichtshalber liess ich das auch von vornherein verlauten. Dumm nur, dass die anderen Sitzungsteilnehmenden das zur Herausforderung nahmen. Acht gegen eine – das ist nicht fair. Und gegen den Charme, den geheilte Phylladiomörastophobikerinnen und -phobiker versprühen, war ich nicht gewappnet. So stehe ich heute hier und mache mich bereit für die Nächsten, die nur darauf warten, geheilt, äh, informiert zu werden.

Ich muss ein wenig schmunzeln, wurde ich doch selbst erst vor einem guten Jahr von dieser Angst geheilt. Bis dahin gehörte ich selbst zu jener Art Mensch, die mit den aus meiner heutigen Sicht lustigsten Abwehrmechanismen versucht, der Art Mensch, der ich heute angehöre, zu entkommen. Ich hüpfe hier nun also Flyer verteilend herum und weiss genau, was in meinem Gegenüber vor sich geht.

Da sind zunächst diejenigen, die angestrengt wegschauen, sobald sie mich bemerken. Ein bisschen so, wie kleine Kinder glauben, man sehe sie nicht, sobald sie selbst die Augen schliessen. Meistens werden die Augen auch beim aktiven Wegschauen noch zusammengekniffen. Vervollständigt wird das Ausweichmanöver mit der Körperhaltung eines Footballspielers: Die vorangeschobene Schulter soll die leere Hand sicher an mir vorbeibringen.

Wie im Sport gibt es nicht nur Offensive, sondern auch Defensive. Mit einem immer gleichen, sorgsam zurechtgelegten «Ich esse aber gerne Fleisch» wird mir vermeintlich von vornherein der Wind aus den Segeln genommen. Diesen Satz bekomme ich besonders häufig von denjenigen zu hören, die ich gar nicht ins Auge gefasst hatte. Vielleicht stehen sie so ihren weniger glücklichen Mitmenschen bei. Vielleicht üben sie für den Ernstfall.

Überraschend häufig und zugleich besonders gern beobachte ich aber die folgende, meiner Meinung nach grandios gelöste Variante: Man halte in jeder Hand einen Gegenstand, beispielsweise einen Regenschirm in der einen und einen Einkaufsbeutel in der anderen. Sobald man sich mir nähert, übergebe man den kleineren der beiden Gegenstände in die den grösseren haltende Hand. Mit der nun frei gewordenen Hand wedle man in der Luft und äussere strahlend lächelnd und mit triumphierender Stimme den so wunderbar ironischen Satz: «Habe leider gerade keine Hand frei.»

Da ich selbst eine ehemalige Patientin bin, weiss ich, wie belastend die Phylladiomörastophobie sein kann, und helfe deshalb nur allzu gerne, sie zu überwinden. Dafür habe ich, je nach Ausprägung der Erkrankung, verschiedene Methoden entwickelt.

Eine der erfolgreichsten ist es, eine Atmosphäre des Vertrauens zu schaffen. Dazu gibt es eine Lang- und eine Kurzzeitmethode. Die erste besteht darin, die Passantinnen und Passanten langsam an die Flyersituation zu gewöhnen. Wöchentliches Ansprechen und auf Ablehnung mit einem freundlichen Lächeln Reagieren hilft und vermittelt ihnen nach und nach grössere Sicherheit in der Angstsituation. Noch erfolgreicher ist meiner Meinung nach aber, ihnen das Gefühl zu vermitteln, selbst schutzbedürftig zu sein. Kommt also jemand ganz besonders eingeschüchtert Wirkendes auf mich zu, stelle ich mich kurz blöd an, lasse beispielsweise alle Flyer «versehentlich» auf den Boden fallen oder stolpere über meine eigenen Füsse – so kann ich gar nicht furchteinflössend wirken.

Ebenso wirkungsvoll, jedoch eher bei generell stabiler wirkenden Beflyerten anzuwenden, ist die Schocktherapie. Da mich die Patientinnen und Patienten oft schon aus einer grossen Entfernung sehen – ich bin quasi riesig mit meinen 1,65 m – bauen sie, bis sie mich erreichen, eine immer grössere Abwehrhaltung auf. Um ihnen die Zeit dafür zu nehmen, flyere ich zunächst in eine Richtung gedreht, sodass sich die aus der anderen Richtung annähernden Pendlerinnen und Pendler sicher fühlen. Dann drehe ich mich, sobald sich die Zielperson direkt hinter mir befindet, blitzartig um und drücke ihr einen Flyer in die Hand, bevor sie realisiert, wie ihr geschieht.

Analog dazu funktioniert die Methode bei völlig auf ihr Smartphone konzentrierten Menschen. Auch eine Kombination dieser beiden Herangehensweisen ist erfolgversprechend. In besonders hartnäckigen Fällen tue ich so, als wäre ich zu ungeschickt, einen Flyer aus dem Stapel zu lösen, und schaffe es dann zufällig genau in dem Moment, in dem die Person mich erreicht – Niedlichkeitsfaktor und Überraschungseffekt zusammen bewirken Wunder!

Jeder Einsatz hat sein Ende und so reiche ich meinen letzten Flyer des Tages einer Frau hin, die mich schon aus der Ferne angelächelt hat. Sie greift nach dem Rezept in meiner Hand, das letzte habe so gut geschmeckt. Ich schmunzle beim Gedanken daran, wie sie noch vor wenigen Monaten bei meinem Anblick zusammenzuckte. Solche Momente beweisen, dass es sich lohnt, gegen die eigene Phylladiomörastophobie anzukämpfen und auch andere davon zu befreien.

Edelberts erschwertes Herz

Text: **Jasmin Ley**

Soll ich euch verraten, was geschieht,
wenn der Tag die Nacht besiegt?
Wenn Morgenluft ihren Liebesduft versprüht
und manches Herz vor Schmerzen glüht?
Wenn Tautröpfchen auf Blättern glitzern,
Blumenköpfchen die Knospen spitzen?
Wenn Löwenmäulchen schmollen
und Nektar trieft aus prallen Knollen?
Wenn Flieder ihre Glieder sonnend erwärmen,
dann kommt Edelbert ins Schwärmen.

Sein Herz schlägt wie verrückt für die entzückende Gerlinde, die im Winde gleitend die Flügel spreizt und nicht mit ihren Reizen geizt. «Oh holde Maid im Tupfenkleid, lass mich bei dir punkten. Flotter Käfer, lass uns flattern, liebestrunken, bis wir rattern. Für dich lass ich die Liebesgeigen hoch hinauf in Lüfte steigen.»

Edelbert scheint wie von Sinnen, um das Weib für sich zu gewinnen. Es erklingen schon die Hochzeitsglocken. Er verlockt, beflügelt sie wie verstört, doch Gerlinde wirkt keinesfalls betört.

«Oh Morgenröte, verwandle dich nicht in Goethes grauen, trüben Morgen»: Sorgen brauen sich zusammen, als lautes Gebrumme die Stille durchdröhnt. Gerlinde frönt nach dem athletischen Blender, der Edelberts Summen gänzlich verstummen lässt ... Auweia! Die glänzende Konkurrenz.

Gerlinde zwinkert, Blender blinkert, Edelbert ertrinkt in Selbstmitleid. Doch Eitelkeit übertrumpft Vernunft. Sie schreit nach Chance zur blutigen Revanche. Es beginne das Rennen, möge der Schnellere gewinnen!

Von Ehrgeiz angetrieben, fühlt er sich als unbesiegbaren Düsenflieger. Motoren klagen, Flügel schlagen, Edelbert hetzt, im Stolz verletzt, kopfvoran in den Grössenwahn. Hupen tuten, Notbremsen quietschen. Die Kreuzung, die Ampel, Edelbert sieht rot ... Peng! Wer wagt, gewinnt – oder schaut dem Tod ins Auge.

Nun getraut euch zu schauen, seid nicht bedrückt. Edelbert hatte nochmals Glück. Belehrt kehrt er zurück zu seiner Liebsten. Und wird er sie nicht im Sturm erobern, besinnt er sich erhobenen Hauptes: Lässt Liebe sich auch nicht erzwingen, so bleibt er dennoch ein Gewinner.

Ideologie I im anderen Magazinteil Seite 20 ⟶

Ideologie II: Das Puppenhaus *der Ideologie(n)*

Wenn Veganen der Vorwurf gemacht wird, sie würden einer Ideologie folgen, so basiert dieser Vorwurf nicht auf einem wohldurchdachten Verständnis von Ideologie. Jene Unterstellung dient als Ausgrenzung und soll jede inhaltliche Auseinandersetzung überflüssig machen. Man selber distanziert sich von der vermeintlichen Ideologie und macht, was alle machen. Damit aber befindet man sich bereits in der Ideologie.

Text: **Tobias Rein**
Grafik: **Daniel Rüthemann**

Das Ideologiekonzept «Karnismus» von Melanie Joy – ein unsichtbares System von Überzeugungen, das erlaubt, bestimmte Tiere zu essen – ist nur eine Möglichkeit, die Ideologie zu fassen. Neben dem alltäglichen Begriff einer Ideologie als weltfremder Theorie hat die Ideologie(kritik) besonders in der Soziologie eine lange Tradition. In seinem Einführungsbuch zur Ideologie unterscheidet Terry Eagleton sechs verschiedene Arten der Ideologie. So kann Ideologie «den allgemeinen materiellen Prozess der Produktion von Ideen, Überzeugungen und Werten des gesellschaftlichen Lebens meinen», aber auch «Ideen und Überzeugungen (seien sie wahr oder falsch), die Lebensbedingungen und -erfahrungen einer spezifischen, gesellschaftlich relevanten Klasse oder Gruppe symbolisieren». Allein diese zwei möglichen Beschreibungen zeigen, wie komplex der Begriff der Ideologie ist. Wer anderen den Vorwurf macht, sie seien ideologisch, sollte sich dieser Komplexität bewusst sein.

Einem Merkmal der Ideologie wurde bisher zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt: Die Ideologie hat Humor. Je nach persönlicher Neigung ist der humorvolle Aspekt der Ideologie ironisch, amüsant oder absurd. Das Humorvolle an der Ideologie ist, dass sie das, was ihr zu eigen ist, auf dasjenige projiziert, was ihr zuwiderläuft, und dieses so ausgrenzt. Die Beispiele der Erziehung und der Haustierhaltung veranschaulichen das sehr gut.

«Wenn die Welt erst ehrlich genug geworden sein wird, um Kindern vor dem 15. Jahr keinen Religionsunterricht zu erteilen: Dann wird etwas von ihr zu hoffen sein.» — **Arthur Schopenhauer**

Lebendige Puppen und Erziehungsmechanismen

Es gibt Dinge, da hört der Spass auf. Wenn man sich selbst vegan ernährt – okay. Aber man soll seine eigene Ideologie doch bitte nicht an Kinder weitergeben! Diesem Vorwurf lastet zum einen etwas Ungeheuerliches an: Es wird unterstellt, dass Eltern, die ihre Kinder vegan erziehen, sich nicht um das Wohl ihrer Kinder kümmern würden.[1] Zum anderen wird dabei verkannt, dass Erziehung immer ideologisch geprägt ist.

Wer Kinder erzieht, der vermittelt ihnen Werte und Überzeugungen. Das ist nichts anderes als Ideologie.

Die eigentliche Ideologie besteht also darin, anzunehmen, Kinder könnten frei von Ideologie erzogen werden. Erziehung ist an sich bevormundend und beschränkend. Und das ist auch gut so, denn nur so können Kinder lernen, dass ihre Freiheit dort Grenzen hat, wo die Freiheit anderer anfängt. Es ist nichts besonders Ideologisches daran, wenn Eltern Kindern Respekt vor Tieren lehren. Dieser Respekt wird ausgedrückt in Sprichwörtern wie «Quäle nie ein Tier zum Scherz, denn es fühlt wie du den Schmerz». Vegane Eltern wenden diesen Spruch nur konsequent an, indem sie ihren Kindern vermitteln, dass es nicht notwendig ist, dass ein Tier für ihre Lebensweise sterben muss.

Im Gegenzug wird sich der Anteil derjenigen Eltern, die ihren Kindern gegenüber ehrlich die Bedingungen der Tierproduktion darlegen, in Grenzen halten. Im Gegenteil: Die meisten Eltern müssen verheimlichen, wie Tiere gehalten und geschlachtet werden. Es bedarf ein hohes Mass an Indoktrination, um Kindern, die eben noch mit «Hasi» und «Paula» gespielt haben, deutlich zu machen, dass es für «Hasi» und «Paula» jetzt an der Zeit ist, als Braten auf dem Teller zu landen. Es ist also viel eher angemessen, zu fragen, wie sehr es im Sinne der Kinder ist, ihnen zu vermitteln, dass einstige Spielgefährten/-innen getötet werden müssen. Die Antwort ist: Ideologie. Kinder, die nicht von sich aus auf die Idee kämen, einen Hasen oder ein Schwein zu töten, und die fast schon freundschaftliche Beziehungen zu Tieren aufbauen können, müssen dazu erzogen werden, Tiere zu töten (oder töten zu lassen). Und diese Erziehung greift auf ideologische Muster zurück wie «Wir müssen aber Fleisch essen» oder «Es sind nun mal Nutztiere». Jedem Kind bricht das Herz, wenn ein Tier getötet wird. Die Ideologie hilft, diesen Kummer zu heilen.

Diese Aussage gilt nicht weniger für das Verhältnis gegenüber Tieren, das unseren Alltag bestimmt. Erstaunlich wenige Menschen, die Veganen vorwerfen, ideologisch zu sein, kritisieren beispielsweise, dass Swissmilk zum Tag der Milch Kindern in der Schweiz kostenlos Milch zur Verfügung stellt. Oder dass es Streichelzoos gibt. Oder dass McDonald's Kindermenüs mit Spielzeug anbietet. Oder dass Wurst mit einem Gesicht eines Bären verkauft wird.

Letztlich offenbart sich in dem Vorwurf der Ideologie an vegane Eltern aber auch ein sehr fragwürdiges Freiheitsverständnis. Wenn vegane Eltern wegen ihrer Erziehung angeprangert werden, dann liegt dem der gleiche Paternalismus, die gleiche Bevormundung zugrunde, die eben veganen Eltern unterstellt wird. In einer ebenso fragwürdigen Umkehr wird aus einer Lebensweise, die den Respekt vor Leben vermittelt, eine negative, für Kinder schädliche Art, zu leben. Die eigentlich destruktive und gewalttätige Lebensweise dagegen wird zum Standard und zur gesellschaftlichen Normalität erhoben. In diesem Sinne ist es aber auch verfehlt, anzunehmen, man könne sein Kind ja omnivor erziehen, und es könne sich dann später selbst entscheiden. Auch solch eine Auffassung ist bereits Ideologie, indem sie ein bestimmtes Freiheitsverständnis voraussetzt. Dabei ist auch die Auffassung, das Kind könne sich später selbst entscheiden, eingebunden in einen Wertekontext. Ebenso wie die frühkindliche Prägung das Kind in

[1] *Die amerikanische Gesellschaft für Ernährung (Academy of Nutrition and Dietetics, A.N.D.) hat unlängst ein Positionspapier herausgegeben, in dem sie eine vegetarische und vegane Ernährung in jedem Lebensabschnitt für angemessen erachtet – ob für Kinder, Schwangere odere Athleten und Athletinnen. Die gesundheitlichen Voraussetzungen sind bei einer ausgewogenen veganen Ernährung also gegeben.*

seinem Geschmacksempfinden beeinflusst und es für das Kind eben keine freie Entscheidung mehr ist, wenn es 18 Jahre lang Fleisch gegessen hat und ebendiesen Geschmack wortwörtlich verinnerlicht hat.

Wir lernen: Kinder darüber aufzuklären, dass das Schnitzel oder das Steak einmal ein empfindungsfähiges Lebewesen gewesen ist, das kein Interesse daran hatte, getötet oder genutzt zu werden, das ist Ideologie.

Kindern aber zu erklären, dass es nun mal «nur Tiere sind», und dass der Mensch «schon immer Fleisch gegessen hat», das ist keine Ideologie. Das ist der Humor, den die (herrschende) Ideologie besitzt.

Lebendige Plüschtiere und Gleichberechtigung

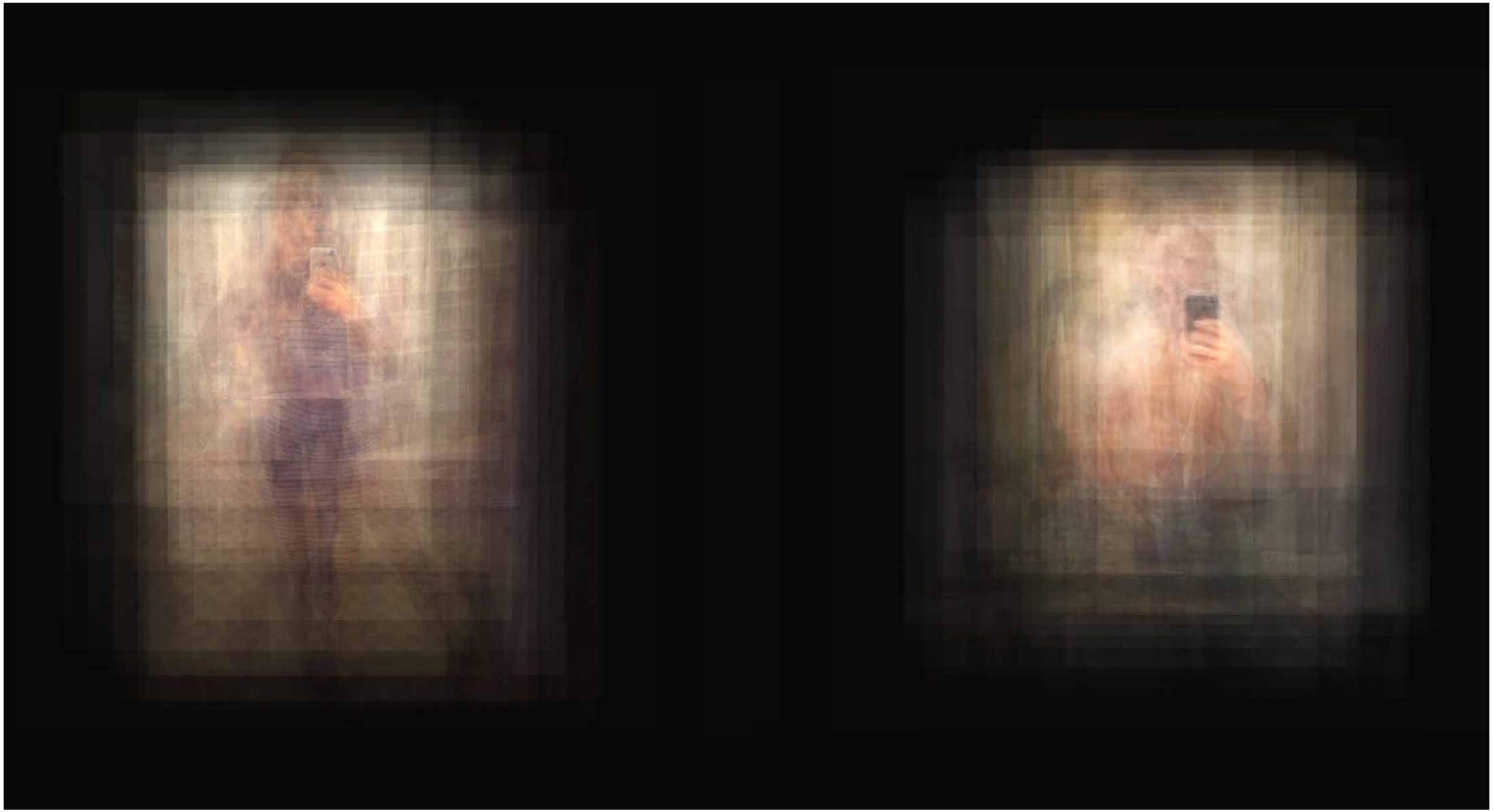
Melanie Joy hat recht, wenn sie den widersprüchlichen Umgang in unserem Verhältnis mit Tieren anprangert. Aber es wäre verkehrt, die Haustierhaltung und die Nutztierhaltung als zwei grundsätzlich verschiedene Dinge zu betrachten. In beiden spiegelt sich das Herrschaftsverhältnis des Menschen über die Tiere wider. Dabei müssen noch nicht einmal die extremsten Fälle herangezogen werden, wie Beautysalons, Verwahrlosung («animal hording») oder erzieherische Massnahmen durch Schläge. Viele Millionen Haustiere werden jährlich ausgesetzt, in zu kleinen Käfigen oder ohne jeglichen Kontakt zu Artgenossen gehalten, was den fundamentalen Interessen der Tiere zuwiderläuft. Doch selbst die Leine des Hundes oder der Zwinger symbolisieren die Unterdrückung, denen Tiere ausgesetzt sind. Man geht der Ideologie bereits auf den Leim, wenn man gegen eine vegane Hundeernährung ist, weil diese «unnatürlich» sei, aber gleichzeitig seinem Hund abgepacktes Dosenfutter gibt und ihn in der eigenen Wohnung hält.

Damit soll nicht behauptet werden, dass Haus- und Nutztiere gesellschaftlich gleich bewertet werden, sondern gezeigt werden, dass die bessere Behandlung der Haustiere immer noch grundsätzlich auf einem per se minderwertigen Status der Tiere beruht. Die Züchtung von Tieren, damit sie unseren Ansprüchen genügen, bringt das am besten zum Ausdruck. Auch hier werden die Tiere durch ihre Körper gesellschaftsfähig gemacht. Zum Teil mit erheblichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen für die Tiere, wie zum Beispiel Kurzatmigkeit bei bestimmten Hunden. Doch es gibt die andere Seite, die Seite derjenigen, die Tiere aufnehmen, um ihnen ein besseres Leben zu ermöglichen. Die diejenigen Tiere aufnehmen, die an der Raststätte zurückgelassen worden oder als Weihnachtsgeschenk langweilig geworden sind. Ein fairer Umgang mit Tieren kann nur dort stattfinden, wo sie ihre fundamentalen Bedürfnisse ausleben können und diese Bedürfnisse nicht vermenschlicht werden. Tiere sind keine Spielgefährten und auch kein emotionaler Ersatz. Sie haben das Recht, als selbstständige Wesen anerkennt und respektiert zu werden.

Dennoch wird durch die Haustierhaltung deutlich, dass ein anderes Verhältnis zu Tieren möglich ist.

Im Heim begegnet dem Menschen das Tier als Individuum mit eigenen Interessen. Beim Schnitzel und beim Steak fehlt diese persönliche Begegnung vollkommen. Und selbst dort, wo die Begegnung idealisiert wird – auf der bäuerlichen Alm, wo die Tiere ebenfalls als Individuum wahrgenommen werden und manchmal sogar Namen und nicht nur Nummern bekommen –, bedarf es bestimmter Mechanismen, um die Tiere töten und nutzen zu können. Gerade eine vegane Lebensweise öffnet einen ganz anderen Zugang zu Tieren. Einen Zugang, bei dem Tiere gleichberechtigte Lebewesen sind, deren individuelle Interessen angemessen berücksichtigt werden.

Es ist also keine einfache Sache mit der Ideologie. Ideologisch, das sind immer die anderen. Doch sollte man nicht vergessen, dass man sich bereits in der Ideologie befindet, wenn man eine Lederjacke trägt oder in ein Schnitzel beisst.



Mirrorselfies F & M | 2016 *Künstler:* **Pascal Marchev**