

Das Faktenbuch zur veganen Lebensweise:

Veganize your life!

Dieses Buch unterscheidet sich grundlegend von den meisten, die in den letzten Jahren zu diesem Thema auf den Markt gekommen sind: Anstatt auf einen Trend aufzuspringen, bringen die Autoren langjährige Erfahrungen auf dem Gebiet der veganen Lebensweise mit. Ihre umfangreichen Erkenntnisse sind nun in einem Buch zusammengefasst.

Das umfangreichste Kapitel der Buches befasst sich mit allen Aspekten der Gesundheit. In rund einem Drittel des Buches (122 Seiten) erfährt man alles Wichtige zu den verschiedenen Nährstoffen, zu den möglichen Krankheiten,

welchen durch die vegane Ernährung vorgebeugt werden kann, und man bekommt die Antworten zu den immer wiederkehrenden Fragen: Woher bekommen Veganer ihr Protein? Wie steht es um die Eisenversorgung? usw. Viele eindrückliche Diagramme stellen die Zusammenhänge anschaulich dar.

Auch wenn das Buch leichtverständlich geschrieben wurde, können die Leser anhand der über 200 Fussnoten alle wichtigen Aussagen überprüfen und vertiefen. Ein umfangreiches Stichwortregister macht dieses Buch auch zu einem umfassenden Nachschlagewerk.

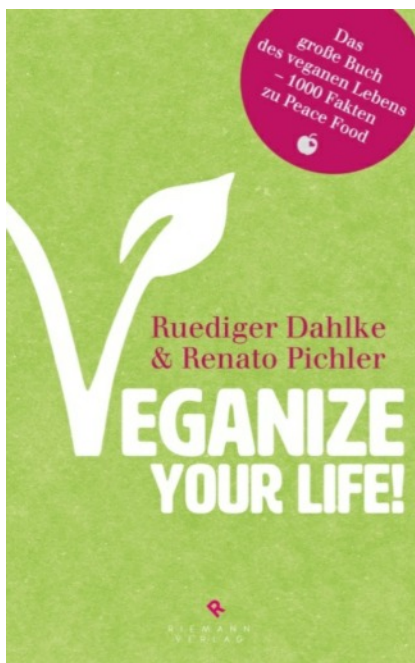
Renato Pichler, Swissveg-Präsident und Co-Autor des neuen Buches, beantwortet unseren Lesern die wichtigsten Fragen:

Wie kam es zu diesem Buchprojekt zusammen mit Dr. med. Ruediger Dahlke?

Wir lernten uns über das «Peace-Food»-Buch kennen. Bei der Zusammenarbeit zu diesem Buch merkten wir, dass es ein weiteres braucht, welches all die Fakten, die für eine vegane Lebensweise sprechen, präsentieren kann. Insbesondere fehlte ein Buch, das die wichtigsten Aspekte mittels anschaulicher Diagramme aufzeigt.

Gibt es nicht schon viele solche Bücher?

Es gibt tatsächlich einige Bücher, welche einzelne Aspekte der veganen Lebensweise aufzeigen, jedoch vermisste ich immer eines, welches die Fakten dazu in kompakter Form und leicht verständlich beinhaltet. Da ich seit über 20 Jahren vegan lebe und mich hauptberuflich dafür einsetze, konnte ich bei meinen Recherchen zu unzähligen



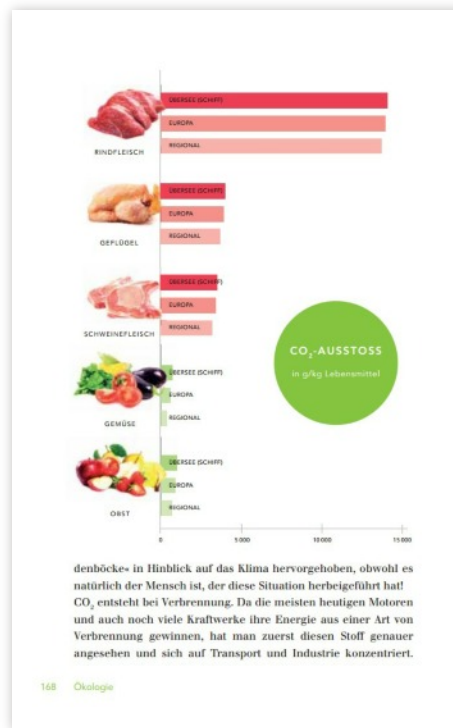
gen Artikeln ein grosses Wissen dazu ansammeln.

Das Buch enthält also das Wissen der vergangenen 22 Jahre, wie steht es aber um aktuelle Erkenntnisse?

In das Buch wurden insbesondere die aktuellen Gesundheitsstudien bis kurz vor seiner Drucklegung miteinbezogen. Obwohl das wesentliche Wissen bereits vorhanden war, dauerten diese zusätzlichen Recherarbeiten zur Aktualisierung des Wissens rund ein Jahr. Somit ist sichergestellt, dass die Aussagen im Buch dem aktuellen Stand des Wissens entsprechen.

Für wen ist dieses Buch geeignet?

Es eignet sich als guter Überblick zum aktuellen Stand des Wissens über die Folgen einer (nicht)



Methan hingegen wird zu einem sehr großen Anteil durch Wiederkäuer (zum Beispiel Rinder und Schafe) erzeugt. Eine einzige Milchkuh produziert durch ihre Verdauung pro Jahr 75 Kilogramm Methan. Wenn man nun noch weiß, dass ein Methangas-molekül eine rund 25-mal stärkere Wirkung auf das Klima hat als ein CO₂-Molekül, wird verständlich, wo das Problem bei Rindern besteht. Umgerechnet auf CO₂-Äquivalente ergeben die 75 kilo Methan immerhin 1,7 Tonnen CO₂. Dies erklärt, weshalb Rindfleisch und Milchprodukte bei den Klimaauswirkungen immer am schlechtesten abschneiden (siehe auch oben das Kapitel »Das Fäkalienproblem«).

In manchen Berichten wird erwähnt, dass auch der Reisbau größere Mengen an Methan verursacht, da pflanzliches Material unter Wasser zu gären beginnt und dies Methan erzeugt. Dies ist jedoch nur die halbe Wahrheit: Reisfelder sind tatsächlich eine Methangasquelle, jedoch in erster Linie, wenn man sie mit tierischen Fäkalien düngt.

Neben dem Kohlendioxid und dem Methan gibt es ein weiteres Gas, das eng mit dem Treibhausgas in Verbindung gebracht wird: das Lachgas (N₂O). In der Schweiz zum Beispiel entstehen 80 Prozent des Lachgases in der Landwirtschaft. Hier wäre also einmal mehr der Hauptansatzpunkt, wenn man wirklich etwas dagegen unternehmen möchte. Immerhin ist Lachgas 298-mal klimawirksamer als CO₂ und zwölfmal wirksamer als Methan.⁹⁹

Lokal oder pflanzlich: Was hilft der Umwelt mehr?

Die Umweltverbände sind sich einig: Lokal und saisonal soll unsere Ernährung sein, um die Umwelt zu schonen. Dies reduziert die Transportwege und die aufwändige Lagerung der Produkte. Meistens hilft es der Umwelt tatsächlich, wenn man sich an diese beiden Regeln hält. Doch was ist mit regionalem Fleisch? Ist regionales Fleisch ökologisch sinnvoller als importiertes Gemüse

veganen Lebensweise. Durch die Fülle an gut recherchierten Fakten ist es für Studenten ebenso geeignet wie für Lehrer oder Veganer, die nach Argumenten für Diskussionen suchen. Es kann aber auch einfach als Nachschlagewerk genutzt werden. Natürlich ist es auch ein gutes Geschenk, für alle, die sich für

ein bewussteres Leben interessieren und sich eingehender mit der veganen Lebensweise auseinandersetzen möchten.

Was ist die Hauptbotschaft des Buches?

Es zeigt auf, dass von den vielen Vorurteilen gegenüber der veganen



Ruediger Dahlke



Renato Pichler

Zu den Autoren

Dr. med. Ruediger Dahlke arbeitet seit 37 Jahren als Arzt, Autor und Seminarleiter. Renato Pichler gründete 1993 die ehemalige SVV, heute Swissveg, und arbeitet seither hauptberuflich für die Verbreitung der veg. Lebensweise. Er lebt seit über 22 Jahren vegan und hat in der Zeit diverse andere Projekte ins Leben gerufen. Am bekanntesten ist das international bekannte V-Label womit heute in ganz Europa vegetarische und vegane Produkte gekennzeichnet werden.

Lebensweise kaum eines einer seriösen Überprüfung standhält. Ausserdem gibt es den Lesern zu allen Bereichen Informationen in die Hand, damit sie für alle Einwände gegen diese nachhaltige, ethische Lebensweise gerüstet sind.

Welche Themengebiete werden neben Gesundheit und Ökologie behandelt?

Es wird z. B. darauf eingegangen, weshalb das bereits seit vielen Jahren vorhandene Wissen über die Vorzüge der veganen Lebensweise für Umwelt, Tierschutz und Gesundheit noch nicht weiter verbreitet ist. Was kann man tun, damit sich dies

ändert? Welche Widerstände gilt es dafür zu überwinden? Was sind die psychologischen Konsequenzen einer veganen Lebensweise? Wie kann man das Wissen konkret im Alltag für sich selbst umsetzen und wie kann man es anderen am effektivsten vermitteln? Ausserdem enthält das Buch eine Liste von prominenten Vegetariern/Veganern. Eine ausführlichere Version davon findet man auf der Homepage zum Buch: www.veganize.org. Und die Frage, die wohl jedem Leser und jeder Leserin nach der Lektüre des Buches übrig bleibt, wird auch behandelt: Weshalb wird noch immer Fleisch gegessen?

Das Buch ist in folgende Hauptkapitel unterteilt und in jeder Buchhandlung erhältlich:

- Gesundheit
- Ökologie
- Menschenschutz
- Tierethik
- Ökonomie und Wissenschaft
- Psychologie
- Praktische Umsetzung oder Wie geht's weiter?

Zum **Welt-Vegantag** am 1. November bietet Swissveg mit dem Autor Renato Pichler eine **Lesung** aus seinem Buch mit Präsentation und anschliessender Diskussion an. Ort: Swissveg in Winterthur. Beginn: Sonntag, 1. Nov. um 14 Uhr.