# Zu viel oder ungesund?

Sehr geehrte Mitschüler\*innen,

sehr geehrte Frau Professor,

habt ihr auch schon einmal den Moment erlebt, wo ihr nachgedacht habt, ob ihr vielleicht doch zu viel Fleisch esst? Kontrolliert ihr euch selbst, wenn es um das Thema Fleischkonsum geht oder sind euch die Millionen Tiere, die pro Jahr sterben, egal? Mit diesen und noch weiteren Fragen und dazugehörigen Antworten und Empfehlungen für eine gesunde Ernährung beschäftigen sich einerseits der Text „Töten am laufenden Band“ von Simone Hoepke und andererseits das Interview „Man kann sich mit und ohne Fleisch gesund ernähren“ von Anita Kattinger und Ingrid Teufl. Im zweiten hier genannten Artikel klärt Sabine Bisovsky auch einige Fragen bezüglich wichtiger Nährstoffe, die in einigen Fleischprodukten vorkommen, jedoch bei einer pflanzenbasierten Ernährung ausfallen.

In Österreich werden pro Jahr über 100 Millionen Tiere geschlachtet – beinahe 95 Prozent davon sind Hühner. Norbert Marcher, ein Unternehmer mit vier Schlachthöfen in Österreich, berichtet, dass in hoch spezialisierten Standorten täglich etwa 1.500 Schweine getötet werden, was im Vergleich zu internationalen Schlachtbetrieben nur ein winziger Bruchteil ist. Polen ist in Europa der größte Geflügelproduzent mit über zehn Mal größeren Schlachthöfen als in Österreich. Ernährungswissenschaftlerin Sabine Bisovsky meint, dass weltweit viel zu viele Menschen den Wert von 300 bis 600 Gramm Fleisch- und Wurstwaren pro Woche überschreiten. Oft denken Menschen gar nicht darüber nach, wie viel Fleisch sie eigentlich konsumieren – geschweige denn an die Tiere, die nur geboren worden sind, um zu sterben.

Meine Eltern machen sich eher weniger Gedanken um das Tierwohl. Allerdings konsumieren wir in unserer Familie allgemein wenig Fleisch – mit ein paar Ausnahmen. Zu Weihnachten ein Grillhuhn, Spaghetti Bolognese hat der Sohnemann auch sehr gerne und wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum des noch in der Tiefkühltruhe verweilenden Schnitzels bald abläuft, muss es demnächst verzehrt werden. Doch es gibt keine Regelmäßigkeiten. Es ist bei uns Zuhause nicht üblich, Fleisch zu kochen. Und diese „Erziehungsmethode“ schätze ich bis heute sehr, weil ich nun keine Schwierigkeiten habe, meinen Fleischkonsum zu reduzieren. Ich bin es einfach gewohnt. Der Nachteil ist allerdings, dass ich gleichzeitig auch wenig darauf achte, welche Fleischart ich – falls ich es esse – konsumiere.

Im Interview mit Bisovsky ist besprochen worden, welche Vitamine und andere wichtigen Nährstoffe in verschiedenen Fleischsorten vorkommen. Dabei trifft die Ernährungswissenschaftlerin sogar die Aussage, dass das Vitamin B12 ausschließlich in tierischen Lebensmitteln auf natürlichem Wege konsumiert werden kann. Veganer müssen dann auf Nahrungsmittelergänzungsprodukte zurückgreifen. Meiner Meinung nach, ist es aus diesem Grund bereits wichtig, darauf zu achten, dass man etwas Fleisch konsumiert. Immerhin möchte ich mich nicht mein Leben lang mit Ergänzungen vollstopfen müssen, damit ich gesund lebe. Unterschätzt werden darf hier allerdings nicht, dass viele Speisen mehr Fleisch enthalten, als man denkt. Ein Frankfurter 60 Gramm, die Wurstsemmel 50. Und wenn man dann – wie manche meiner Klassenkameraden – jeden Schultag eine Leberkässemmel verzehrt, nähert man sich erstaunlich schnell den maximalen 600 Gramm Fleisch pro Woche. Die goldene Mitte ist hier – genauso wie in vielen anderen Bereichen – wieder einmal die richtige Entscheidung. Etwas Fleisch, aber nicht zu viel. Wir Menschen müssen lernen, auf manche Dinge zu verzichten, auch wenn das anfangs meistens ziemlich schwer fällt.

Apropos Klassenkameraden: Ich denke, dass ich im Vergleich zum Durchschnitt in dieser Klasse weniger Fleisch konsumiere. Natürlich kann ich mich auch irren, was großartig wäre, weil es bedeuten würde, dass niemand in diesem Raum absichtlich viele Tiere tötet. Des Weiteren weiß ich nicht einmal, wie viel Wurst und Fleisch ihr außerhalb der Schule konsumiert. Dennoch bin ich mir ziemlich sicher, dass ich richtig liege. Aus diesem Grund appelliere ich auch an euch, dass ihr euren Fleischkonsum unter Kontrolle bringen müsst. Denn obwohl die Prognose behauptet, dass der Verzehr von Fleisch stetig steigt und kein Ende dieser Massenvernichtung von Tieren in Sicht ist, bedeutet das nicht, dass wir nichts daran ändern können.

Jetzt aber kurz eine andere Frage: Hängen Fleischkonsum und Tierwohl direkt zusammen? Die gesamte Rede lang habe ich die Wörter bereits als Art Synonyme verwendet oder sie zumindest in ähnlichen Zusammenhängen verwendet. Doch darf man das überhaupt so machen? *Pause* Während einige von euch jetzt wahrscheinlich über einen möglichen Unterschied zwischen Fleischkonsum und Tierwohl grübeln, kann ich euch meine Meinung verkünden. Die einzig wahre Möglichkeit, Fleisch zu konsumieren, führt nicht um das Töten von Tieren herum. Mir ist bewusst, dass es chemische Methoden gibt, mit denen man für Veganer\*innen Produkte erzeugt, die nach Fleisch schmecken, aber kein Fleisch sind. Doch ein Großteil von euch würde diese Produkte nicht konsumieren wollen. Fleisch von Tieren gibt uns Menschen natürliche Nährstoffe, wie zum Beispiel Vitamin B1, B6 und B12. Außerdem sind Rind- und Wildprodukte ideale Lieferanten von Eisen und Zink – zwei Elemente im Periodensystem, die wichtig für die Blutbildung und die Immunabwehr sind. Aus diesen Gründen besteht heutzutage noch keine wirkliche Möglichkeit, Fleisch zu konsumieren, ohne das Tierwohl zu verletzen. Und genau bei diesem Punkt ist es schwierig zu differenzieren, was wichtiger ist. Das Wohl der Tiere oder die Gesundheit des Menschen. Wie vorhin bereits kurz angeschnitten, ist die goldene Mitte die beste Möglichkeit, für beide Lebewesen einen möglichst großen Prozentsatz an Wohl und Zufriedenheit herauszuholen.

Vielleicht wird in Zukunft allerdings eine weitere Methode entwickelt werden, die uns ermöglicht, viel mehr Tiere zu schützen und uns gleichzeitig gesünder zu ernähren. Bis dahin müssen wir versuchen, weniger Fleischwaren und mehr pflanzenbasierte Produkte, wie zum Beispiel Hülsenfrüchte, Nüsse, Haferflocken und Soja, zu konsumieren.

Danke für deine Aufmerksamkeit!