

25 HÄUFIGE EINWÄNDE GEGEN VEGANISMUS UND WIE MAN SIE BEHANDELT

#1 Reduzierer

Die nachstehende Antwort bezieht sich auf allgemeine Einwände von ReduziererInnen - Menschen, die ihren Konsum von Tierprodukten schrittweise reduzieren.

"Ich gebe zu, dass dies falsch ist, also werde ich den Verzehr von Tierprodukten reduzieren, aber ich glaube nicht, dass ich bereit bin, vegan zu leben."

Antwort: "Würden Sie diesen Standpunkt auch zu jeder anderen Ungerechtigkeit vertreten?"/"Der Unterschied zwischen ein bisschen und niemals ist der Unterschied zwischen Gut und Böse. Was wäre nötig, damit Sie von wenig bis nie gehen?"/"Egal, wie wenig Sie essen, diese Tiere leiden immer noch jedes Mal für Sie. Rechtfertigen Sie Tiermisshandlungen, indem Sie sie nur ab und zu tun?"

#2 Humanes Schlachten

Die nachstehende Antwort bezieht sich auf allgemeine Einwände von Menschen, die glauben, dass es falsch ist, Tieren unnötigen Schaden zuzufügen; die jedoch nicht anerkennen, dass das Töten von Tieren den ultimativen Akt unnötigen Schadens darstellt.

"Ich kaufe nur human geschlachtete Tiere."

Antwort: "Was ist Ihre Definition von human?"/"Können Sie beschreiben, wie für Sie humanes Töten aussieht?"/"Glauben Sie, dass es möglich ist, jemanden human zu töten, der leben will?"/"Sind Sie bereit, tierische Produkte zu boykottieren, bis die von Ihnen erwähnte ideale Art und Weise eingeführt wird?"

#3 Freilandhaltung

Die nachstehende Antwort bezieht sich auf allgemeine Einwände von Personen, die behaupten, nur Produkte von Tieren aus Freilandhaltung zu kaufen und zu konsumieren.

Antwort: "Was wir hier zeigen, ist Freilandhaltung. Allen Tieren in der Freilandhaltung passieren immer noch die gleichen missbräuchlichen Praktiken, und sie enden immer noch in der Gaskammer oder werden mit einem Messer durch die Kehle getötet. Was, wenn Sie an ihrer Stelle wären, wären Sie dann tatsächlich frei?"

#4 Menschen verlieren Jobs

Die nachstehende Antwort bezieht sich auf allgemeine Einwände von Menschen, die die Frage der Arbeitsplätze aufwerfen, die auf dem Weg zu einer veganen Welt verloren gehen.

"Was ist mit all den Menschen, die in der Landwirtschaft arbeitslos werden?"

Antwort: "Ein Landwirt kann einen neuen Job finden, ein Tier kann kein neues Leben finden. Die einzigen Opfer sind hier die Tiere. Wir sind nicht in der Arbeitsvermittlungsbranche; wir sind in der Tierrechtsbranche tätig. Außerdem würde dieses Argument niemals auf andere Ungerechtigkeiten angewendet werden - würden Sie 'was ist mit all den Arbeitern' zu Leuten sagen, die versuchen, den modernen Sklavenhandel abzuschaffen?"

#5 Wir sind die Spitze der Nahrungskette

Die nachstehende Antwort bezieht sich auf allgemeine Einwände von Menschen, die ihre wahrgenommene Position an der Spitze der Nahrungskette nutzen, um ihren Tiermissbrauch zu rechtfertigen.

"Wir stehen an der Spitze der Nahrungskette".

Antwort: "Ihre vermeintliche Überlegenheit gegenüber Tieren gibt Ihnen nicht das Recht, andere zu unterdrücken und zu versklaven. Wenn Sie ein Mitglied der mächtigsten und dominantesten Spezies auf dem Planeten sind und sich selbst als guten Menschen sehen, warum sollten Sie dann überhaupt die Macht nutzen wollen, die Sie haben, um Tiere zu schikanieren, zu misshandeln und zu quälen?"

#6 Halal

Die folgende Antwort ist für allgemeine Einwände von Menschen, die sagen, dass sie nur Tiere essen, die mit einer Methode getötet wurden, die dem islamischen Gesetz entspricht.

"Ich kaufe nur Halal."

Antwort: "Wir zeigen auch Halal-Filmmaterial. Beim Halal-Schlachten werden Tiere immer noch gefoltert und es wird ihnen unnötigerweise die Kehle aufgeschlitzt - das ist das pure Böse. Tiere wollen leben, und sie schätzen ihr Leben genauso wie wir. Inwiefern ist die Methode des Mordens relevant?"

#7 Respekt

Die folgende Antwort bezieht sich darauf, wenn die Menschen, die wir erreichen, uns sagen, dass sie unsere Ansichten oder Überzeugungen als Veganer respektieren.

"Ich respektiere Ihre Ansichten."

Antwort: [Zeigen Sie auf die Tiere im Filmmaterial] "Ich bitte Sie nicht, meine Ansichten zu respektieren, ich bitte Sie, die Tiere und ihr Recht, frei von Missbrauch, Versklavung und Gewalt zu sein, zu respektieren. Warum respektieren Sie ihre Ansichten nicht?"

#8 Nicht in Meinem Land

Die folgende Antwort ist für den Fall, dass die Menschen, mit denen wir reden, glauben, dass die Praktiken in den gezeigten Aufnahmen nicht das widerspiegeln, was in ihrer Umgebung stattfindet.

"Das passiert in meinem Land nicht."

Antwort: "Wir zeigen standardisierte, legale Praktiken, einschließlich Freilandhaltung. Zeigen Sie auf den Teil des Filmmaterials, von dem Sie glauben, dass das in Ihrem Land nicht vorkommt. Was wäre, wenn Sie an Stelle der Tiere wären, würde es eine Rolle spielen, in welchem Land Sie sich befinden?"

#9 Vegan zu sein ist teuer

Die folgende Antwort ist für den Fall, dass Menschen denken, Veganer zu sein sei zu teuer für sie.

"Ich kann es mir nicht leisten, Veganer/in zu sein."

Antwort: "Vegan zu sein, kann mit Leichtigkeit der billigste Weg sein. Die ärmsten Bevölkerungen der Welt essen praktisch rein pflanzlich: Reis, Kartoffeln, Getreide, Nüsse, Samen, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Kircherbssen gehören auch hierorts im Supermarkt zu den billigsten Lebensmitteln."

#10 Pflanzen fühlen Schmerz !!

Die nachstehende Antwort bezieht sich auf allgemeine Einwände von Menschen, die der Meinung sind, dass Pflanzen Schmerzen empfinden und dies als Grund dafür anführen, nicht vegan zu sein.

"Pflanzen sind auch lebendig und fühlen Schmerzen".

Antwort: "Das ist die Verharmlosung eines äußerst ernsten Problems. Der Vergleich dieser fühlenden Wesen mit Pflanzen ist eine Verhöhnung ihres Leidens. Was wäre, wenn jemand auf Sie einsticht und die Tat dann mit dem Hacken einer Tomate vergleicht? Sie wissen, dass das nicht dasselbe ist."

Nur wenn sie weiterhin auf das Thema drängen: "Pflanzen haben kein Nervensystem und kein Gehirn, und es gibt keinen Beweis dafür, dass sie Schmerzen empfinden. Selbst wenn sie welche hätten, braucht es viel weniger Pflanzen, um einen Veganer zu ernähren als einen Nicht-Veganer."

#11 Geschmack

Die folgende Antwort ist für den Fall, dass Menschen den Geschmack von tierischen Produkten als Grund benutzen, nicht vegan zu leben.

"Ich mag einfach den Geschmack von ____."

Antwort: "Wir alle hier mochten einst den Geschmack dieser Dinge genauso oder mehr als Sie. Das Entscheidende ist, anzuerkennen, dass Ihre Geschmacksnerven nicht MEHR wert sind als das Leben von jemand anderem."

#12 Wahl/Entscheidung

Die nachstehende Antwort bezieht sich auf allgemeine Einwände von Menschen, die glauben, Veganer zu sein sei eine Frage der Präferenz und der Wahl.

"Es ist meine persönliche Entscheidung."

Antwort: "Eine persönliche Entscheidung ist, welchen Haarschnitt Sie wünschen oder ob Sie Äpfel Orangen vorziehen. Es ist keine persönliche Entscheidung, wenn ein Opfer involviert ist. Was ist mit der Entscheidung der Tiere zu leben?"

#13 Kleines Bisschen

Die folgende Antwort ist für allgemeine Einwände von Menschen, die sagen, dass sie nicht viele Tierprodukte essen.

"Ich esse nur ein wenig von ____."

Antwort: "Richtig, und diese Tiere leiden immer noch jedes Mal nur für Sie, wenn Sie das tun. Der Unterschied zwischen ein wenig und nie ist der Unterschied zwischen Gut und Böse."

#14 Fisch

Die folgende Antwort ist für Einwände von Menschen gedacht, die verwirrt darüber sind, dass Fische Tiere sind, oder die denken, dass Fische nicht zählen, wenn es um Tierrechte geht.

"Was ist mit Fischen?"

Antwort: "Fische sind Tiere und fühlende Wesen, daher fallen sie auch in den Geltungsbereich der Tierrechte. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sie Schmerzen empfinden, und sie schwimmen auch, um Raubtieren und Fischernetzen auszuweichen, was zeigt, dass sie bewusst sind und leben wollen."

#15 Kranke Veganer

Um sicherzustellen, dass unsere Veranstaltungen Nicht-Veganer erfolgreich zur Verantwortung ziehen, müssen wir mit den Antworten der AV auf allgemein verbreitete Einwände von Nicht-Veganern vorbereitet sein.

Die nachstehende Antwort bezieht sich auf allgemeine Einwände von Menschen, die behaupten, jemanden zu kennen, der durch Veganismus erkrankt ist.

"Ich habe einen Freund, der Veganer geworden ist, und der ist krank geworden."

Antwort: "Für jeden Veganer, den Sie mir zeigen können, der krank wurde, kann ich ihnen 100.000 Nicht-Veganer zeigen, die krank wurden und gestorben sind; es sind nicht die Veganer die Krankenhäuser füllen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass eine pflanzliche Ernährung für jeden Menschen und für alle Lebensabschnitte geeignet ist".

#16 Gezüchtet um zu sterben

Um sicherzustellen, dass unsere Veranstaltungen Nicht-Veganer erfolgreich zur Verantwortung ziehen, müssen wir mit den AV Antworten auf allgemein verbreitete Einwände von Nicht-Veganern vorbereitet sein.

Die nachstehende Antwort bezieht sich auf allgemeine Einwände von Menschen, die die Tatsache, dass derzeit Tiere für unseren Gebrauch gezüchtet werden, als Argument gegen Veganismus benutzen.

"Tiere werden gezüchtet, um gegessen zu werden."

Antwort: "Was wäre, wenn Sie gezüchtet würden, um gegessen zu werden? Wäre das in Ordnung?"

#17 Ernte-Todesfälle

Die folgende Antwort bezieht sich auf allgemeine Einwände von Menschen, die vorbringen, dass Tiere durch Pflanzenanbau sterben.

"Was ist mit den Tieren, die für Ihre Nahrung sterben? Veganer töten immer noch Tiere".

Antwort: "Ein äußerst wichtiger Teil des Veganeins ist die Anerkennung des Schadens, den wir allein durch unsere Existenz verursachen, und dass wir nicht perfekt sind. Wenn man Veganer wird, geht es darum, Tiere nicht länger auszubeuten, zu versklaven oder zu unterdrücken".

Wenn sie weiterhin auf das Thema drängen: "Wir wollen uns letztlich in Richtung einer veganen Welt bewegen, in der alle gewaltsamen Methoden des Ackerbaus verboten sind und

in der wir andere Orte, an denen wir Tieren schaden, anerkennen und beseitigen. Im Augenblick wollen wir so wenig Schaden anrichten, wie es praktisch möglich ist.

#18 Vegetarier

Die folgende Antwort ist für den Fall, dass wir mit Vegetariern sprechen. Behandelt diesen wie jeden anderen Einwand; Vegetarier sind nach wie vor für Tiermisshandlungen verantwortlich, so wie alle Nicht-Veganer, und aus diesem Grund gratulieren wir ihnen nicht dazu, Vegetarier zu sein.

"Ich bin Vegetarier, Sie brauchen nicht mit mir zu reden, ich bin auf Ihrer Seite."

Antwort: "Als Vegetarierin sind Sie sich der schädlichen Auswirkungen des Fleischkaufs bewusst. Haben Sie sich jemals gefragt, warum Veganerinnen und Veganer keine Dinge wie Milch, Eier und Käse kaufen? Was hält Sie davon ab, Veganer zu sein?"

#19 Tiere essen andere Tiere

Die nachstehende Antwort bezieht sich auf allgemeine Einwände von Menschen, die glauben, dass wir die Nutzung von Tieren und ihren Körpern rechtfertigen können, weil einige Tiere auch andere Tiere essen.

"Tiere essen auch andere Tiere, also können wir das auch."

Antwort: "Menschen scheinen immer nur nachahmen zu wollen, was Tiere tun, wenn es darum geht, andere Tiere zu essen. Welche anderen Dinge tun Tiere, mit denen Sie Ihr Verhalten rechtfertigen würden?"

#20 Eine einzelne Person wird keinen Unterschied machen

Die nachstehende Antwort ist für allgemeine Einwände von Menschen gedacht, die glauben, Veganer zu werden sei eine sinnlose Geste.

"Sie werden es nie verhindern können. Eine einzelne Person wird keinen Unterschied machen."

Antwort: "Dass Sie und ich niemanden ermorden, wird das Morden weltweit nicht stoppen, das bedeutet nicht, dass wir heute Nacht jemanden ermorden sollten. Wir sind alle für unsere eigenen Handlungen verantwortlich. Unabhängig davon, ob andere Menschen Tiere misshandeln: Wollen Sie der Grund dafür sein, dass ein anderes Tier misshandelt wird?"

#21: Veganerinnen und Veganer

Wir wollen nicht nur Menschen beeinflussen, vegan zu werden, sondern wir wollen vegan lebende Menschen ermutigen aktiv zu werden, damit mehr von uns dazu beitragen, die Ungerechtigkeit zu beenden.

Wenn jemand bei Eurem Cube anhält und vegan ist, fragt, ob die Person sich für Tiere einsetzt.

"Ich bin vegan. Sie brauchen nicht mit mir zu reden, ich bin auf Ihrer Seite."

Antwort: "Was halten Sie von unserer Veranstaltung? Halten Sie es für effektiv, ein Gespräch zu beginnen?" / "Haben Sie schon mal von Anonymous for the Voiceless gehört?" / "Wir sind alle Freiwillige, Sie sind willkommen, sich uns anzuschließen und zu helfen, indem Sie in der Öffentlichkeit über diese Ungerechtigkeit sprechen."

#22 Andere Themen sind wichtiger

Die nachstehende Antwort bezieht sich auf allgemeine Einwände von Menschen, die der Meinung sind, dass es kritischere Themen gibt, auf die man sich konzentrieren sollte, anstatt auf Tiermisshandlungen.

"Es gibt kritischere Dinge, auf die man sich konzentrieren sollte. Was ist mit Menschen, die sterben?"

Antwort: "Tiere leiden in größerer Zahl als jede menschliche Gruppe auf dem Planeten, in der weltweit massivsten Unterdrückung in der Geschichte. Was tun Sie, um sich auf die sterbenden Menschen zu konzentrieren? Können Sie dabei nicht ebenso vegan sein?"

#23 Wir haben es immer getan

Die nachstehende Antwort ist für allgemeine Einwände von Menschen, die glauben, dass die Fortsetzung dieses Missbrauchs gerechtfertigt ist, weil unsere Vorfahren Tiere getötet haben - oder weil wir seit langer Zeit Tiere missbraucht haben.

"Wir haben es immer getan, unsere Vorfahren haben es getan."

Antwort: "Weil etwas immer getan wurde, ist das kein Grund für uns, es auch weiterhin zu tun. Würden Sie auf diese Weise Mord, Rassismus, sexuellen Missbrauch oder irgendeine andere Ungerechtigkeit rechtfertigen?"

#24 Intelligenz

Die folgende Antwort ist für allgemeine Einwände von Menschen, die glauben, dass wir Tiere missbrauchen können, weil ihre Intelligenz nicht auf dem Niveau von Menschen ist.

"Tiere sind nicht so intelligent wie wir."

Antwort: "Wie würden Sie sich fühlen, wenn jemand Sie töten wollte und die Rechtfertigung darin bestünde, dass Sie nicht so intelligent seien wie ihr Gegenüber?"

#25

Nährwerte

z.B. Stellungnahme der *Academy of Nutrition and Dietetics* (USA): „Die US-amerikanische *Academy of Nutrition and Dietetics* spricht sich in ihrem Positionspapier (2016) zu vegetarischer Ernährung dafür aus, dass gut geplante vegetarische und vegane Ernährungsformen unter Einsatz von mit Vitamin B12 angereicherten Lebensmitteln oder Vitamin-B12-Supplementen gesundheitsförderlich und ernährungsphysiologisch adäquat gestaltet werden können und sowohl zur Prävention als auch zur Behandlung von ernährungsmitbedingten Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2, ischämischer Herzkrankheit, Bluthochdruck, einiger Krebserkrankungen und Adipositas beitragen können.“

Alle benötigten Nährstoffe immer abhängig von Geschlecht, Alter, Aktivität, aktive Muskelmasse etc.

→ Proteine

Täglich benötigte g Proteine: ca. 60g für M, ca. 50g für F (ca. 0,4g/kg KG – herunterkorrigiert von 0,8g/kg KG (Quelle: s. *The China Study* u.a.)

Beispieltag (70g Proteine):

Frühstück (25g):

100g Haferflocken – 15g

15 Mandeln – 5g

100ml Sojamilch – 5g

Mittag (35g)

100g Vollkornnudeln – 15g

200g Kichererbsen – 15g

200g Brokkoli – 6g

Abendessen (15g)

2 Scheiben Vollkornbrot – 7g

2 EL Erdnussbutter – 8g

Dieser Beispieltag illustriert einen realistischen veganen Tag, noch ganz ohne Zwischenmahlzeiten oder großen Wert auf die Proteinzufuhr. Er deckt jetzt schon die benötigte Proteinmenge ab.

Prinzipiell kann bei der Frage nach Proteinen auch immer auf die stärksten und größten Tiere weltweit verwiesen werden: Gorillas, Nilpferde, Elefanten – allesamt unglaublich starke rein pflanzlich lebende Tiere, die alle ihre Proteine aus den Pflanzen, die sie essen; beziehen.

→ Calcium

Täglich benötigte Menge lt. Harvard Studie (2020) 500-700mg/d

5 trockene Feigen: 200mg Calcium

200g Spinat: 140mg Calcium

200g Brokkoli: 120mg Calcium

Grünkohl, Rucola, Petersilie, etc.

→ Eisen

M: 9mg/d; F: 15mg/d

1 Dose gekochte Kichererbsen: 6mg Eisen

Vollkorngetreide: 2,5mg/100g Brot

Spinat: 3mg Eisen/100g

4 getrocknete Feigen: 2mg
