

Liebe Carolin,

vielen Dank für Deine schnelle Antwort. Wir gehen direkt auf die beiden Themen ein.

### **Vollwertigkeit veganer Ernährung**

Die ASS bespricht auf ihrer Webseite <https://www.albert-schweitzer-stiftung.de/themen/vegan-gesund> die unterschiedlichen Nährstoffe, die bei einer veganen Ernährung zu beachten sind. Der VEBU stellt in dem Artikel <https://vebu.de/fitness-gesundheit/studien/> Studienergebnisse zur vegetarischen und veganen Ernährung vor. Die ASS spricht in dem bereits genannten Artikel auch die Studie der Academy of Nutrition and Dietetics (AND, vormals American Dietetic Association) an. Deren Position lautet:

»Es ist die Position der Academy of Nutrition and Dietetics, dass gut geplante vegetarische Ernährungsformen, inklusive streng vegetarischer oder veganer Ernährungsformen, gesund und nährstofftechnisch angemessen sind sowie Gesundheitsvorteile bezüglich der Prävention und Behandlung von gewissen Gesundheitszuständen haben können. Gut gestaltete vegetarische Ernährungsformen sind für Personen während aller Lebensabschnitte, inklusive Schwangerschaft, Stillzeit, Säuglingsalter, Kindheit und Jugend sowie für SportlerInnen geeignet.«

Du findest die Studie unter:

<http://www.eatrightpro.org/~media/eatrightpro%20files/practice/position%20and%20practice%20papers/position%20papers/vegetariandiet.ashx>

Vor wenigen Jahren hat Australien die vegane Ernährung als gesund anerkannt, einen Artikel dazu findest du unter <https://www.albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/australien-vegane-ernaehrung-gesund>, die dazugehörige Positionierung unter [http://www.nhmrc.gov.au/files\\_nhmrc/publications/attachments/n55\\_australian\\_dietary\\_guidelines\\_130530.pdf](http://www.nhmrc.gov.au/files_nhmrc/publications/attachments/n55_australian_dietary_guidelines_130530.pdf) (ab S. 35)

Die UGB beschäftigt sich mit der veganen Ernährung <https://www.ugb.de/vollwert-ernaehrung/vegane-ernaehrung-gesundheit/> und bietet Seminare für Ernährungsberater für die vegane Vollwertküche an <https://www.ugb.de/seminare/fortbildungen/vegane-vollwertkueche/>.

Wir sehen schon auch die Probleme, die mit einer rein veganen Ernährung verbunden sind: es gibt bestimmte Nährstoffe, auf die zu achten ist und die es erfordern, dass eine vegan lebende Person ihren persönlichen Speiseplan mit Bedacht zusammenstellt. Darüber hinaus ist es wichtig, Vitamin B12 (z.B. in Tablettenform oder mittels entsprechender Zahnpasten) zu supplementieren. Wir sind aber der Meinung, dass das zwar zu Beginn etwas kompliziert sein kann, dass die Vorteile für Menschen, andere Tiere und Umwelt am Ende jedoch ein größeres Gewicht haben.

Vor diesem Hintergrund unterstützen wir unter anderem auch den Beschluss der SPD Hessen-Nord R1: "Landwirtschaftspolitik neu denken - ökologisch, nachhaltig und vor allem sozial!" (2014) [http://assets02.hessenspd.net/docs/doc\\_54561\\_2014526135420.doc](http://assets02.hessenspd.net/docs/doc_54561_2014526135420.doc), der sehr umfangreich und vielfältig ist und u.a. in Zeile 210 eine Stiftungsprofessur zur Untersuchung der veganen Ernährung in der Nähe des IFANE (Institut für alternative und nachhaltige Ernährung) fordert. Das IFANE hat vor kurzem eine erste Stellungnahme zur neuen DGE Positionierung zur Veganen Ernährung veröffentlicht <http://ifane.org/wp->

[content/uploads/2016/04/IFANE\\_Kommentar\\_DGE-Position\\_vegane\\_Erna%CC%88hrung-16.04.2016.pdf](http://www.jusohochschulgruppen.de/content/uploads/2016/04/IFANE_Kommentar_DGE-Position_vegane_Erna%CC%88hrung-16.04.2016.pdf)

Und wir freuen uns über die Forderungen der Juso-Hochschulgruppen, das Fleischangebot in den Mensen und Cafeterien der Studierendenwerke innerhalb der nächsten 2 Jahre um 40% zu reduzieren <http://www.jusohochschulgruppen.de/meldungen/beschluesse/beschluss.html?&object=274> sowie den Beschluss "Veganes Essen stärken – Tiergerechtere Hochschulen, das wollen wir" <http://www.jusohochschulgruppen.de/meldungen/beschluesse/beschluss.html?&object=222> und würden uns über eine Unterstützung deinerseits sehr freuen.

Ich war für zwei Jahre im Verwaltungsrat vom Studierendenwerk Kassel und sitze jetzt noch im Gastronomieausschuss des Deutschen Studentenwerks. Bei der Mensatagung 2014 wurde u.a. "Bilanzierungsmethode susDISH - Nachhaltigkeit in der Gastronomie" <http://nutrition-impacts.org/media/susDISH.pdf> vorgestellt. Darin zeigt sich, dass die vegane Ernährung einen deutlichen Vorsprung in der Umweltbilanzierung hat, dass es aber gleichzeitig, wie bei anderen Ernährungsarten auch, bei einigen Nährstoffen zu Problemen kommen kann. Das überrascht uns, wie oben bereits angesprochen, nicht; wir brauchen hier schlicht mehr Wissen über die vegane Ernährung. Dieses Wissen muss unter anderem in die Erstellung von Speiseplänen und in die Ausbildung des Kochpersonals von Mensen implementiert werden. Wir sind der Ansicht, dass die SPD hier unterstützend wirken kann und soll.

Dass die vegane Ernährung als alleinige Ernährungsform also völlig ausreichend und gesund ist, halten wir anhand der dargestellten Studienlage für sehr überzeugend. Gleichzeitig ist es schwierig, diese ohne Weiteres für alle Menschen zu empfehlen - es besteht häufig einfach zu wenig Wissen darüber, wie eine ordentliche vegane Ernährung gestaltet sein muss (wobei dieser Punkt natürlich nicht nur die vegane Ernährung allein betrifft). Eine derart begründete (Nicht-)Empfehlung findet sich häufig dann auch in anderen Studien, wobei das Fazit in der medialen Berichterstattung teils etwas undifferenziert und schlicht als Kritik an veganer Ernährung generell aufgefasst wird.

## **Landwirtschaft**

Im Anhang haben wir einen Artikel zur bio-veganen Landwirtschaft beigefügt, der im Greenpeace Magazin abgedruckt wurde. Darüber hinaus finden sich im Internet einige interessante Berichte und Quellen zum Thema:

- Webseite biovegan.org
- Bio-veganer Landbau und Garten (inkl. Literatur), <http://biovegan.org/infopool/bio-vegane-landwirtschaft/>
- "Vieh"loser Öko-Ackerbau (inkl. Literatur), <http://biovegan.org/infopool/viehloser-oko-ackerbau/>
- Tagungsband Bio-Vegane Landbautage 2015: Gemeinsam den Boden bereiten, [http://biovegan.org/wp-content/uploads/2016/02/Tagungsband\\_BVLT2015.pdf](http://biovegan.org/wp-content/uploads/2016/02/Tagungsband_BVLT2015.pdf)
- FAQ (Häufig gestellte Fragen), <http://biovegan.org/infopool/#faq>

- 6. Reicht es denn nicht, die Tiere „artgerecht“ zu halten und den Konsum von Tierprodukten einzuschränken? Wofür gibt es sonst “Nutz”tiere?, <http://biovegan.org/infopool/reicht-es-denn-nicht-die-tiere-artgerecht-zu-halten-und-den-konsum-von-tierprodukten-einzuschränken-wofur-gibt-es-sonst-nutztiere/>
- 8. Wie soll ein geschlossener Betriebskreislauf im bio-veganen Land- und Gartenbau / ohne “Nutz”tiere denn aussehen?, <http://biovegan.org/infopool/wie-soll-ein-geschlossener-betriebskreislauf-im-bio-veganen-land-und-gartenbau-ohne-nutztiere-denn-aussehen/>
- Studie
- Anja Bonzheim: Die bio-vegane Landwirtschaft in Deutschland: Definition, Motive und Beratungsbedarf, [http://biovegan.org/wp-content/uploads/2014/02/Bonzheim\\_Bachelorarbeit\\_Bio-veganeLandwirtschaft.pdf](http://biovegan.org/wp-content/uploads/2014/02/Bonzheim_Bachelorarbeit_Bio-veganeLandwirtschaft.pdf)
- „Viehloser Ackerbau im ökologischen Landbau – Evaluierung des derzeitigen Erkenntnisstandes anhand von Betriebsbeispielen und Expertenbefragungen“, <http://orgprints.org/5020/1/5020-02OE458-uni-giessen-2003-viehloser-ackerbau.pdf>
- „Beiträge zur Weiterentwicklung des viehlosen biologischen Ackerbaus –Teil 2“, [http://www.boku.ac.at/fileadmin/\\_/PF-BioLandwirtschaft/pubs/ProdSys/2007\\_WeiterentwicklungDesViehlosenBiologischenAckerbausTeil2.pdf](http://www.boku.ac.at/fileadmin/_/PF-BioLandwirtschaft/pubs/ProdSys/2007_WeiterentwicklungDesViehlosenBiologischenAckerbausTeil2.pdf)

Wir hoffen, dass Ihr mit den angeführten Infos etwas anfangen könnt. Sollte etwas unklar sein - oder solltet Ihr etwas für absolut nicht überzeugend halten - schreibt uns doch einfach gerne noch einmal. Unabhängig davon würden wir uns generell über eine Rückmeldung freuen.

Viele Grüße, auch an Karin

Stefan  
Sozis für Tiere