

[Online anzeigen](#)

**fokusfleisch**  
Eine Initiative der Fleischwirtschaft

## Lunch Time

### Veganuary – oder die Lust auf Verzicht

#### **Guten Tag zur Mittagszeit!**

*Heute könnte ich Sie zur Abwechslung auch mal mit Deutschlands Kantinegruß „Mahlzeit“ begrüßen. Denn es soll darum gehen, was auf dem Teller serviert wird. Gerade jetzt zu Jahresbeginn haben sich weltweit mehr als eine halbe Million Menschen einer Bewegung angeschlossen, die sich Veganuary nennt. Das ist ein Kunstbegriff aus den Wörtern „Vegan“ und „January“. 31 Tage wollen sie auf tierische Produkte jeglicher Art verzichten und sich ausschließlich pflanzlich basiert ernähren. Weil das gesund sei. Gesund? Da kann man durchaus anderer Ansicht sein, wenn man fundierten wissenschaftlichen Untersuchungen folgt.*

**Jetzt Newsletter teilen**



#### **Ihr Ansprechpartner**

Steffen Reiter

Sprecher Fokus Fleisch

Brancheninitiative der Fleischwirtschaft

[lunchtime@fokus-fleisch.de](mailto:lunchtime@fokus-fleisch.de)

0228 97144981

### **Ein veganer Monat – mehr Marketing als gesund!**

Vor wenigen Tagen musste ich erstaunt in den sozialen Medien lesen, dass ein großer internationaler Caterer aus Düsseldorf seine Kunden im Januar mit Gerichten auf pflanzlicher Basis versorgt. „Wir stellen uns der Veganuary Challenge“, heißt es da. „Machen Sie doch auch mit!“ Kann man machen, muss man aber nicht. Gut, dass der Dienstleister auch noch auf anderen Beschäftigungsfeldern wie Flugzeuge putzen und Koffer ausladen sein Geld verdient. Denn vegan leben gerade einmal ein bis zwei Prozent unserer Bevölkerung. Dafür ist diese kleine Gruppe aber ganz schön laut und präsent.



Zum Beispiel Eckhart von Hirschhausen, der seine vorabendlichen Minuten in der ARD nutzt, um mit drastischen Vergleichen seine persönliche Ernährungsvorliebe garniert mit wissenschaftlichem Anspruch unter die Leute zu bringen. Dabei hat auch er erkannt, dass der Fleischverbrauch weltweit steigt. Um seine Lebensphilosophie dann doch zu platzieren, ängstigt er die Menschen mit Gesundheitsgefahren, wenn sie nicht auf Fleisch verzichten. Hirschhausen übersieht dabei jedoch, dass neueste Studien den Gesundheitswert von Fleisch bestätigen.

Wie die PURE-Studie, auf deren wissenschaftlicher Basis Prof. Dr. med. Wirth, Ärztlicher Direktor der Klinik am Teutoburger Wald in Bad Rothenfelde, fundiert argumentiert. Der anerkannte Adipositas-Forscher sieht in der aktuellen und weltweit länderübergreifend durchgeführten PURE-Studie zur Ernährung von 35- bis 70-Jährigen einen Beleg dafür, dass der Genuss von rotem Fleisch eben nicht gesundheitsgefährdend ist. Die gegenteilige Annahme sei „nach aktuellem Stand der Wissenschaft nicht gerechtfertigt“.

Die PURE-Studie bestätigt zudem den Wissenschaftsrat der Weltbauernorganisation (WFO), der anlässlich des UN Food System Summit 2021 ein wissenschaftliches Arbeitspapier vorgelegt hat, in dem die Bedeutung von rotem Fleisch für eine ausgewogene Ernährung bestätigt wird.

Nach dem Bericht „[Consumption of Unprocessed Red Meat is Not a Risk to Health](#)“ gibt es keine überzeugenden wissenschaftlichen Belege dafür, dass der Verzehr von rotem Fleisch erkennbar negative Auswirkungen auf die Gesundheit von Menschen hat. Im Gegenteil: Die Studien belegen, dass der Verzehr von rotem Fleisch eine wichtige Quelle für Proteine und essenzielle Mikronährstoffe darstellt und ein wesentlicher Baustein für eine ausgewogene Ernährung ist. Dr. Peer Ederer, Hauptherausgeber der WFO-Studie, sagt: „Der Verzehr von unverarbeitetem roten Fleisch stellt kein Risiko für die allgemeine Gesundheit dar und bietet wertvolle Ernährungsvorteile.“

<https://www.fokus-fleisch.de/studie-best%C3%A4tigt-der-verzehr-von-unverarbeitetem-rotem-fleisch-stellt-kein-gesundheitsrisiko-dar>

Diese Informationen wollen wir niemandem vorenthalten, der oder die sich in diesem ersten Monat des Jahres gänzlich dem Veganuary hingibt. Dass er oder sie damit automatisch einen wesentlichen Beitrag zur Nachhaltigkeit leistet, bezweifelt die Fachbuchautorin Katarina Schickling auf SWR im Gespräch mit Redakteur Arne Wiechern. Allein Schicklings Vergleich von tierisch erzeugter Weidemilch mit pflanzlicher Mandelmilch führt die Diskussion um angebliche gute (vegane) und schlechte (tierische) Lebensmittel ad absurdum.

Um einen Liter Mandelmilch zu erzeugen, werden 1.000 Liter Wasser benötigt. Die Kerne kommen zu 90 Prozent aus dem unter Wassernotstand leidenden Kalifornien. Kühe hingegen wandeln überall auf der Welt das für Menschen ungenießbare Gras zu einem vorzüglichen Lebensmittel um.



Das ist nur ein Beispiel. Werfen wir auch mal einen Blick in die renommierte Zeitschrift Ökotest, die 20 vegane und vegetarische Ersatzprodukte für Hackfleisch getestet hat. Ohne Ihnen den Appetit verderben zu wollen, nur so viel: Vier Produkte waren genießbar, ein Drittel sollte es besser nicht in den Kochtopf oder die Pfanne schaffen. Sie erhielten die Note: „ungenügend“ oder „mangelhaft“. Wer sich von hochverarbeitetem veganen Hack auf Basis von Tofu, Soja, Pilzen oder Getreide ernährt, muss damit rechnen, dass in den Mischungen auch „Bestandteile von Mineralöl enthalten sind“, so Ökotest.



### Einen Monat nur Pommes ist auch vegan



Quelle: Nachhaltig leben

Was sagt denn eigentlich die Deutsche Gesellschaft für Ernährung zum Veganuary? Die DGE schickt die Ökotrophologin Antje Gahl beim „Spiegel“ ins Rennen. Die Fachfrau benennt auch die kritischen Seiten einer veganen Ernährung: „Sie birgt das Risiko, dass ein Nährstoffmangel entsteht.“ Wer vollständig auf tierische Produkte verzichte, müsse darauf achten, dass er genügend Vitamin B12, Eisen, Proteine, Kalzium, Jod, Zink und Selen zu sich nehme. Für Kinder, Schwangere und Stillende empfiehlt die DGE keine rein pflanzliche Ernährung.

Gibt es überhaupt positive Effekte, wenn man sich einen Monat lang vegan ernährt? Da ist die Ernährungsexpertin der DGE ziemlich klar: Vegan zu leben heiße nicht automatisch, gesünder zu sein. „Ich kann auch einen Monat lang nur Pommes essen – die sind auch vegan“, sagt Antje Gahl.

*Ihr*

*Steffen Reiter*

### Impressum

Herausgeber: GAVF Gesellschaft zur Ausrichtung berufsständischer  
Veranstaltungen der Fleischwirtschaft mbH  
für Fokus Fleisch, Brancheninitiative der Fleischwirtschaft  
Adenauerallee 118 | 53113 Bonn  
Tel. +49 (0) 228 91424-0  
Fax +49 (0) 228 91424-24  
E-Mail: [lunchtime@fokus-fleisch.de](mailto:lunchtime@fokus-fleisch.de)  
Handelsregister: HRB Bonn 9035, USt-IdNr. DE217700874  
Geschäftsführerin: Dr. Heike Harstick

### Redaktion

Karl-Heinz Steinkühler | steinkuehler-com, Düsseldorf | [khs@steinkuehler-com.de](mailto:khs@steinkuehler-com.de)

### Datenschutz

Sie erhalten unseren Newsletter aufgrund Ihrer Einwilligung in den Newsletter-Versand gemäß Art. 6 Abs. 1 a) DSGVO. Ihre Daten geben wir selbstverständlich nicht an Dritte weiter. Öffnungen und Klicks in unseren Newsletter werten wir seit dem 1.4.2020 aus, um unser Angebot optimieren und inaktive Adressen aus dem Verteiler löschen zu können. Der Verwendung Ihrer Daten können Sie jederzeit formlos widersprechen, z. B. über unser Formular zum Abbestellen oder per E-Mail an [lunchtime@fokus-fleisch.de](mailto:lunchtime@fokus-fleisch.de). Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie in unseren [Datenschutzhinweisen](#).

Um den Newsletter online zu lesen, klicken Sie bitte [hier](#).

Wenn Sie den Newsletter nicht mehr empfangen möchten, können Sie sich unten aus dem Verteiler austragen.

This email was sent to .....  
[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)  
Fokus Fleisch · Adenauerallee 118 · Bonn 53113 · Germany