

VEGGIE DAY

Ein einziger fleischfreier Tag in der Woche soll einerseits die Gesundheit fördern, aber auch zum Nachdenken anregen.

Redaktion Elisabeth Trauner
Fotos Ursula Demarmels, Shutterstock

Es gibt viele gute Gründe für eine vegetarische oder vegane Lebensweise, doch für immer auf Fleisch verzichten möchten die wenigsten. Der Salzburger Mediziner und Universitätsprofessor Dr. Gerhard W. Hacker, spricht im Interview mit *look!* Salzburg darüber, wie wichtig eine gesunde Ernährung und bewusste Lebensführung ist und erklärt, wie schon ein fleisch- und wurstfreier Tag pro Woche die Welt verändern könnte.

look!: Herr Dr. Hacker, Sie unterstützen die Non-Profit-Organisation „Meat-free-Mondays“. Was kann ein fleischfreier Tag pro Woche bewirken?

Dr. Gerhard W. Hacker: Die Initiative Meatless Monday, also fleischfreier Montag, wurde im Jahr 2003 ins Leben gerufen. Der Idee eines Veggie-Tages pro Woche haben sich bis heute 34 Länder angeschlossen. Weniger Fleisch zu essen spart CO₂ und schont langfristig Ressourcen: Regenwälder, Wasser, Ackerflächen für Futtermittel und fossile Energie für deren Transporte. Die Fütterung von Tieren zur Gewinnung von Fleisch ist total ineffizient, da Futtermittel wie Getreide, Soja und Mais bei direkter Verarbeitung sehr viel mehr Menschen ernähren könnten. Die intensive Vieh-



zucht und insbesondere die Massentierhaltung ist eine extreme Belastung für die Umwelt und Tierquälerei. Studien zufolge könnte man mit nur einem einzigen fleischlosen Tag in der Woche in Deutschland, vorausgesetzt jeder macht

„NICHT NUR DER ÖKOLOGISCHE, SONDERN AUCH DER ETHISCHE FUSSABDRUCK, DEN WIR HINTERLASSEN, ZÄHLT“.

Gerhard W. Hacker

mit, das Weltklimaproblem lösen! Es ist nicht nur gesünder, weniger Fleisch zu essen, sondern es lohnt sich auch richtig – für Tier, Mensch und das Klima.

Zum Thema Ernährung: Essen wir zu viel oder einfach nur falsch?

Viele Menschen essen viel zu viel und darüber hinaus auch noch fettig und einseitig. Im Übermaß Fleisch! Obst und Gemüse findet man auf den Tellern oft gar nicht. Jeder fünfte Amerikaner stirbt an Fettleibigkeit. Auf der anderen Seite sind laut UNICEF-Report weltweit ein Viertel aller Kinder untergewichtig und noch weitaus mehr Kinder sind mangelernährt. Hinzu kommt noch die unnötige Nahrungsmittelverschwendung. Laut jährlichem UNO-Report werden pro Jahr weltweit 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel in den Abfall geworfen.

Inwiefern hängen Krebs und andere Krankheiten mit der eigenen Lebensweise zusammen?

Natürlich gibt es Krankheiten, die von selber entstehen. In meiner For-

schungszeit ist mir aber immer mehr bewusst geworden, dass wir für Krebs und andere Krankheiten großteils selber verantwortlich sind. Mir ist daher immer sehr viel daran gelegen, Prävention zu betreiben. In diesen Sektor wird aber leider sehr wenig Geld investiert. Prävention wird meist als Vorsorgeuntersuchung beim Arzt verstanden, die natürlich sehr wichtig ist, aber eben nur einen Teil ausmacht. Gesunde Ernährung und Sport zählen aber auch dazu.

Was ist wichtig in Bezug auf eine gesunde und bewusste Ernährung?

Man sollte wieder lernen, auf seinen eigenen Körper zu hören. Man soll in Maßen essen, weniger Alkohol trinken, weniger tierische Produkte verzehren und wenn, dann aus artgerechter Tierhaltung mit ganzjähriger Freiland-Möglichkeit. Für mich ist beispielsweise Gut Aiderbichl ein wunderbarer Ort, wo man die Liebe zwischen Tier und Mensch spüren kann. Man sieht, wie es gequälten Tieren wieder gut geht. Man braucht solche Orte dringend auf dieser Welt!

Wie kann man Menschen dazu motivieren, ihre Ernährung gesünder und abwechslungsreicher zu gestalten?

Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, welche Nahrung man aufnimmt und woher sie kommt. Aber auch Kreativität beim Kochen spielt eine große Rolle. Es gibt viele leckere vegetarische und vegane Rezepte, die einfach zuzubereiten sind. Man sollte offen sein für Neues und ausprobieren, was einem schmeckt – es wäre auf jeden Fall ein wichtiger Gewinn für die Gesundheit, unser Klima, den Tierschutz und das eigene Gewissen.



GERHARD W. HACKER
Aiderbichler mit Herz und Seele.

„MIT EINEM FLEISCHFREIEN TAG PRO WOCHE KÖNNTE MAN SO VIELES ÄNDERN UND VERBESSERN“

Gerhard W. Hacker

INFO

GERHARD W. HACKER

www.med-grenzfragen.eu