

CATHERINA WENZEL

INPUT ZUM THEMA „RELIGIÖSE UND ETHISCHE SPEISEGESETZE“

Vegetarismus

Der Vegetarismus entstand in Indien und unabhängig davon im antiken griechischen Kulturkreis (östlicher Mittelmeerraum, Süditalien). In beiden Regionen war er von Anfang an ein Bestandteil religiös-philosophischer Bestrebungen. Weltweit konnte bisher bei keinem Naturvolk Vegetarismus als kollektive prinzipielle Haltung nachgewiesen werden.

Erstmals taucht die Idee einer rein pflanzlichen Ernährung des Menschen im Mythos auf, wobei von ganzen Völkern die Rede ist. Homers Odyssee (9, 82–104) erzählt von den Lotophagen („Lotosessern“), einem märchenhaften, friedfertigen Volk, das sich von der süßen Frucht der Vergessen schenkenden Zauberpflanze Lotos ernährt habe. Allerdings behauptet erst Herodot (4, 177) ausdrücklich, der Lotos sei die einzige Nahrung der Lotophagen gewesen. Diodor (3, 23–24) beschreibt Völker in Äthiopien, die „Wurzelesser“, „Samenesser“ und „Holzesser“, deren Kost auf bestimmte Pflanzen beschränkt gewesen sei. Diese Berichte, von denen es in der Antike noch weitere gab, tragen sagenhafte Züge und gelten daher nicht als glaubhaft; teilweise ist der Märchencharakter offenkundig. Meist werden den angeblich ohne Fleischnahrung lebenden Völkern in den Quellen positiv bewertete Eigenschaften wie Frömmigkeit, Gerechtigkeit und Friedlichkeit zugeschrieben. Verbreitet war in der Antike die Ansicht, in einem Goldenen Zeitalter habe es noch keine Fleischkost gegeben und die Erde habe von sich aus alle benötigte Nahrung hervorgebracht.¹

Eine Studie des *Marktforschungsinstituts Produkt + Markt* ermittelte im Jahr 2006 die Zahl der Personen in Deutschland, welche sich zumindest teilweise nach vegetarischen Ernährungsgrundsätzen ernähren. Die Ergebnisse werden von der Europäischen Vegetarier Union so interpretiert, dass 9 Prozent der deutschen Bevölkerung, etwa 7,4 Millionen, vegetarisch leben.

Für einen Teil der Vegetarier ist der Vegetarismus eine ihnen zusagende Ernährungsweise. Andere fassen ihn als alternative Lebensweise auf, machen daraus ein weltanschauliches Konzept. Vegetarier sind in der westlichen Welt mit durchschnittlich 1,5 bis 2,5 Prozent Anteil an der Bevölkerung vertreten, in Indien sogar mit bis zu geschätzten 40 Prozent.

- Die Worte „Vegetarismus“ und „Vegetarier“ sind seit Ende des 19. Jahrhunderts bezeugt, heute allgemein gebräuchliche gekürzte Formen der zuvor üblichen Bezeichnungen „Vegetarianismus“ und „Vegetarianer“. Letztere sind Übersetzungen der englischen Begriffe *vegetarianism* und *vegetarian*. Das englische Wort *vegetarianism* ist eine moderne Kunstbildung, abgeleitet von *vegetation* („Pflanzenwelt“) und *vegetable* („pflanzlich“, „Gemüse“).

Der Begriff *vegetarian* ist erstmals 1839 belegt.² Allgemein gebräuchlich wurde er erst durch die Gründung der englischen *Vegetarian Society* im Jahr 1847. Im angelsächsischen Raum war die Bereitschaft zur praktischen Umsetzung und Verbreitung der vegetarischen Idee am größten. Schon im 18. Jahrhundert traten in England und Nordamerika kleine christliche

¹ Dieser Mythos findet sich bei Hesiod (*Werke und Tage* 109 ff.), Platon (*Staatsmann* 271–2), Ovid (*Metamorphosen* 1,89 ff.; 15,96 ff.) u.ö..

² Oxford English Dictionary Bd. 19, 2. Auflage (1989), S. 476.

Gemeinschaften aus asketischen und ethischen Motiven für einen Verzicht auf die als „unnatürlich“ kritisierte Fleischkost ein. Bevor sich die Vegetarier ihren Namen gegeben hatte, war von einer pflanzlichen Diät die Rede. Seltener wurde die Ernährungsweise „pythagoreischen Diät“ genannt, da die Anhänger des antiken griechischen Philosophen Pythagoras von der Seelenwanderung überzeugt waren und dabei keinen Wesensunterschied zwischen menschlichen und tierischen Seelen annahmen. Zum Kernbestand des ursprünglichen Pythagoreismus gehörte daher die vegetarische Ernährungsweise, die als „Enthaltung vom Beseelten“ bezeichnet wurde.

Alle Formen vegetarischer Ernährung basieren auf pflanzlichen Lebensmitteln, wobei auch Pilze und Produkte aus Bakterienkulturen akzeptiert werden. Es werden vier Formen unterschieden: Die *ovo-lacto-vegetarische Kost* bezieht zusätzlich Eier und Milchprodukte, die *lacto-vegetarische Kost* nur Milchprodukte mit ein. Die *ovo-vegetarische Kost* wird lediglich durch den Konsum von Eiern ergänzt, während die *streng vegetarische Kost* alle Lebensmittel tierischen Ursprungs meidet.

Zusätzlich unterscheiden sich die Vegetarier hinsichtlich der Konsequenz, mit der sie sich an ihre Prinzipien halten. Beispielsweise sind viele Käsesorten und bestimmte klare Säfte nicht vegetarisch, da bei ihrer Produktion entweder tierisches Lab verwendet wird - ein Gemisch aus Enzymen, das schon im Altertum bekannt war, (Aristoteles rühmt das Lab von jungen Hirschen und Rehen), beziehungsweise Gelatine (geschmacksneutrales tierisches Eiweiß, das aus dem Bindegewebe von vor allem Schwein und Rind stammt) verwendet werden. Der Veganismus vermeidet tierische Produkte nicht nur in der Nahrung, sondern in allen Lebensbereichen. Das Wort *vegan* geht auf Donald Watson zurück, der 1944 die *Vegan Society* als Abspaltung der englischen *Vegetarian Society* gründete, um die radikalere Haltung entsprechend zum Ausdruck bringen zu können. Die Gründe für vegetarische Ernährung können je nach Person und Kulturkreis sehr verschieden sein.

a.)

Ethisch argumentierende Vegetarier geben an, dass sie nicht möchten, dass ihretwegen Tiere leiden müssen und getötet werden. Seit den Anfängen des modernen Vegetarismus spielt die prinzipielle Ablehnung des Tötens eine wichtige Rolle, wobei zunächst vor allem argumentiert wurde, es fördere im Menschen die Neigung zur Grausamkeit. Ergänzend kamen Überlegungen hinzu, die tierisches Leben in die Nähe des menschlichen rücken. So verweisen heute Vegetarier auf die mentalen Fähigkeiten mancher Arten, die mit Intelligenz und Leidensfähigkeit ausgestattet sind und ein ausgeprägtes Sozialverhalten zeigen.

Auch tierrechtliche Überlegungen können eine Rolle spielen. Tierethiker wie Peter Singer argumentieren, dass es keinen ethisch relevanten Grund gebe, die Interessen von Tieren nicht zu berücksichtigen.

b.)

Daneben steht die gesundheitliche Motivation derjenigen Vegetarier, die ihre Ernährungsweise für generell gesünder halten als die nichtvegetarische. Ein Teil der Vegetarier empfindet Fleisch auch als unappetitlich oder ekelhaft. Einer vegetarischen Ernährung werden gesundheitlich sowohl Vor- als auch Nachteile zugeschrieben. Der Vegetarierbund beruft sich auf Studien, denen zufolge der durchschnittliche Gesundheitsstatus der untersuchten Vegetarier besser ist als derjenige des Bevölkerungsdurchschnitts. Einige Studien ergaben, dass Vegetarier seltener an Erkrankungen wie Übergewicht, Arteriosklerose, Altersdiabetes und Krebs leiden. Probleme

gibt es hinsichtlich der ausreichenden Versorgung beispielsweise mit Vitamin B12 und Eisen. c.) Auch ökologische Begründungen werden vorgebracht; so verweisen manche Vegetarier auf die Belastung der Umwelt durch Massentierhaltung und Anbau von Futtermitteln. Sie leiten daraus ab, dass die Fleischproduktion unverantwortlich, da ökologisch nachteiliger sei als der Anbau von Pflanzen für die menschliche Ernährung. Seit den siebziger Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts werden in Entwicklungsländern Futtermittel für die Massentierhaltung zur Deckung des Fleischbedarfs in den Industrieländern angebaut. Der dadurch bedingte Bedarf an Anbauflächen führt mitunter zu großflächigen Waldrodungen.

Ökologisch argumentierende Vegetarier sehen in diesem Trend einen negativen Strukturwandel, dem nach ihrer Ansicht durch Verzicht auf Fleischkonsum entgegenwirkt werden sollte. Ferner argumentieren sie, dass diese relativ ineffiziente Nahrungsmittelproduktion angesichts von Hungersnöten in der Dritten Welt unverantwortlich sei.

In einigen Religionen beziehungsweise religiösen Richtungen bestehen zudem Prinzipien und Ernährungsregeln, die den Vegetarismus fördern. In außereuropäischen Kulturen ist Vegetarismus nur in Traditionen indischen Ursprungs anzutreffen. Strengen Vegetarismus praktizieren alle Anhänger des Jainismus und einzelne Richtungen des Hinduismus sowie manche Buddhisten.

Die Anhänger des **Jainismus**, vor allem die Mönche, sind äußerst konsequent bei der Umsetzung der allgemeinen Gewaltlosigkeit im Alltag. Sie vermeiden jegliche Nutzung von Produkten, die aus toten Tierkörpern gewonnen werden. Wegen des Ideals der Nichtverletzung von Lebewesen ernähren sich Jainas ausschließlich so, dass weder Tier noch Pflanze dafür sterben müssen. (Wegen der Strenge der Lebensführung war die Gemeinde nie sehr groß. Die Laien konnten wegen des Gewaltlosigkeitgebots weder in der Landwirtschaft arbeiten (beim Pflügen könnten Lebewesen verletzt werden), noch konnten sie sich dem [Kriegshandwerk](#) widmen.) Sie gehen davon aus, dass alles Stoffliche beseelt ist, nicht nur Menschen und Tiere, sondern auch Pflanzen oder Wasser. Die ursprüngliche Reinheit und Allwissenheit der Seele (*Jiva*) wird jedoch durch feinstoffliche Substanzen, die als Folge von Karma eindringen, getrübt. Dies zwingt zum Verbleib im Kreislauf der Wiedergeburten, bis alles Karma getilgt ist. Eine solche Reinigung der Seele wird im Jainismus durch sittliche Lebensweise und strenge Askese erreicht.

Aus dem Kanon der Svetambara-Jaina – reines Leben (Bambhaceraim) – Rechtheit:
„Wahrlich, ich sage: die ehrwürdigen Heiligen, welche waren, welche sind und welche sein werden, alle sagen sie, sprechen sie, tun sie kund, erklären folgenden: kein niedriges Tier, kein Gewächs, kein höheres Wesen, kein sonstiges Lebendes darf geschlagen, in Befehl genommen, bemeistert, angestrengt (oder) vernichtet werden. Das ist die reine, beständige ewige Lehre, von den Wissenden, da sie die Welt begreifen, verkündet.“³

³ Worte Mahaviras, kritische Übersetzung aus dem Kanon der jaina von walther schubring, göttingen 1926, S. 86.