

Fleisch Fasten – Verantwortung leben

Basisinformation zum Fleischfasten der
Kampagne ‚Klima fair bessern!‘



Jänner 2010



Vorwort

Danke für Ihr Interesse an der Aktion Fleischfasten der Kampagne ‚Klima fair bessern!‘ und der Umweltbeauftragten der katholischen und evangelischen Kirche.



Die Verhandlungen in Kopenhagen für ein Weltklimaabkommen haben die globale Klimakrise wieder in unser Bewusstsein gerückt. Die gefährlichen Auswirkungen des Klimawandels sind schon heute für viele Menschen – vor allem in Entwicklungsländern – zu spüren und berauben sie ihrer Lebensgrundlagen. Es bleibt uns nur noch wenig Zeit um die negative Entwicklung zu stoppen. Dennoch sind die Ergebnisse der Konferenz weit hinter dem Notwendigen zurückgefallen. Nationale Eigeninteressen und Angst vor ökonomischem Machtverlust vor allem der Industrieländer bestimmten die Ergebnisse.

Der Politik (und Gesellschaft) fehlt es an Mut, dass eine andere Welt- und Wirtschaftsform basierend auf Nachhaltigkeit und Gerechtigkeit möglich ist. Die Klimakrise führt uns ganz deutlich vor Augen, unser westliches Lebens- und Wirtschaftsmodell hat keine Zukunft. Es geht nicht allein um kleinere Korrekturen am ‚Modell der Moderne‘, das alleine auf Wachstum und Ressourcenvernichtung basiert – wie Steigerung der Energieeffizienz und Umstieg auf Elektromobilität – es geht um den einen tiefgehenden Paradigmen-Wechsel – das Setzen und Akzeptieren von Grenzen und einen neuen Wohlstands- und Fortschrittsbegriff.

Dieser fehlende politische Mut kann nur durch zuversichtliche Menschen wettgemacht werden, die der Politik die Lust am Aufbruch in ein neues Lebensmodell von Fortschritt und Verantwortung vermitteln. Die Klimakrise – aber auch die anderen globalen Krisen – macht es deutlich, wir müssen uns in Bewegung setzen und uns nicht länger im Namen des Fortschritts in Richtung Selbsterstörung treiben lassen. Wir brauchen Menschen, die an die Entwicklung einer lebensfähigen Kultur für alle glauben, ihr Leben entsprechend ausrichten und auch von der Politik die notwendigen Strukturänderungen und Rahmenbedingungen einfordern.

In diesem Sinne ist die Aktion Fleischfasten zu verstehen: Wir wollen anregen - bestehende Konsum- und Verhaltensmuster zu hinterfragen und zu ändern. - nachzudenken über die Auswirkungen meines (Fleisch)Konsums. - Über die Wertigkeiten in meinem Leben (€ 3 für ein ganzes Huhn?!). - über die globalen Zusammenhänge zwischen meinem Konsum und den Lebensbedingungen von Menschen in Entwicklungsländern. – über das, was mir wirklich gut tut.

Die alte kirchliche Praxis des Fastens an sich im Sinne des Freiwerdens von (unnötigen) Gewohnheiten eröffnet uns die Chance frei zu werden für Neues und Unerprobtes: Das ermöglicht uns Kräfte zu sammeln, um uns gemeinsam mit Zuversicht aufzumachen auf den ungesicherten, offenen Weg in eine Gesellschaft der Nachhaltigkeit und Gerechtigkeit.

In diesem Sinne wünschen wir eine besinnliche und erneuernde Fastenzeit und viel Kraft und Zuversicht im Aufbruch in die neue nachhaltige Weltkultur!

Josefa Molitor-Ruckenbauer
Kordinatorin ‚Klima fair Bessern!‘

INHALT

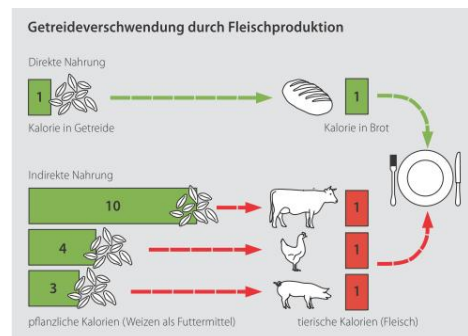
I. Was hat mein Fleischkonsum mit globaler Gerechtigkeit zu tun?	4
II. Fleisch und Klima	5
III. Wie wirkt sich Fleischkonsum auf meine Gesundheit aus?	6
IV. Ethisch leben – Bewusst konsumieren	7
V. Fasten – Eine spirituelle Erfahrung	7
VI. Was kann ich tun?	9
VII. ‚Klima fair bessern‘ unterstützen?	9

Herausgeberin: Kampagne ‚Klima fair bessern!‘, Türkenstraße 3/3, 1090 Wien;
Inhalt: Josefa Molitor-Ruckenbauer, Judith Zimmermann-Höbl, Julia Kerschbaumsteiner
Fotos, Grafiken: Titelblatt: SCIAF/Gonzalo Bell; S.4: Gregor Luisoder Umweltstiftung; S.5: WH Wien;
S.6: Fonds Gesundes Österreich; S.7: Bio Austria S.8: DKA

I. Was hat mein Fleischkonsum mit globaler Gerechtigkeit zu tun?

Weltweit werden jährlich rund zwei Milliarden Tonnen Getreide produziert. Damit würden für jeden der etwa 6,2 Milliarden ErdbewohnerInnen die täglich notwendigen 2.500 Nahrungskalorien zur Verfügung stehen. Dennoch hungern, nach Schätzungen der Welternährungsorganisation FAO, beinahe eine Milliarde Menschen. Die Hauptursache für den Hunger ist also nicht die Knappheit an Getreide, sondern die ungerechte Verteilung zwischen Arm und Reich.

Europa ist aus klimatischen und geografischen Gründen nicht in der Lage, genug Futter zu produzieren, um den steigenden Hunger nach Fleisch zu befriedigen: Um die Tiere in unserer Agrarindustrie zu ernähren, werden 77 % des Proteinfutters aus Entwicklungsländern eingeführt. Dort führt dies zu einer Verstärkung der Flächenkonkurrenz zwischen „food“ (Nahrung) und „feed“ (Futter) sowie zu steigenden Preisen für landwirtschaftliche Produkte. Je mehr Getreide in Entwicklungsländern für den Futtermittelexport angebaut wird, desto weniger Produktionsflächen bleiben für die Nahrungserzeugung für Menschen in Entwicklungsländern.



Das Bundesministerium für Gesundheit gibt im Österreichischen Ernährungsbericht an, dass in Österreich pro Kopf und Jahr 66 Kilogramm Fleisch konsumiert werden. Mit diesem Wert ist Österreich europäischer Spitzenreiter.

Die Folgen unseres derzeitigen Fleischkonsums sind schwerwiegend: Durch unseren überhöhten Fleischkonsum nehmen wir uns von der weltweit produzierten Nahrungsmenge mehr, als uns nach Aspekten der Gerechtigkeit zusteht. Es bleibt nicht genug Nahrung, um alle Menschen satt zu machen.

Die Sojaproduktion in Brasilien – und was unsere Ernährung mit dem weltweiten Hunger zu tun hat.

Waren Sojabohnen bis 1945 in Europa weitgehend unbekannt, sind sie heute das wichtigste landwirtschaftliche Produkt, das auf dem Weltmarkt gehandelt wird. In den 70er Jahren schnellte in den Industrieländern der Fleischkonsum nach oben, riesige Ställe zur Massentierzucht entstanden. Es gab nur ein Problem: den Mangel an Futter. Die Tierzüchter suchten jenseits des Atlantiks, und so kam es besonders in Südamerika zu einem Sojaboom. Nur mit der vor allem in Brasilien angebauten Sojapflanze konnte der Bedarf an Futtermitteln für die europäische Fleischproduktion gedeckt werden. Rund 70 % des weltweiten Sojabestandes werden an Tiere verfüttert. Die Produktion von

Soja als Exportgut tritt damit unmittelbar in Konkurrenz mit dem Anbau für Getreide für den heimischen Markt. 25 % der brasilianischen Bevölkerung leiden Hunger.

Das Problem des Welthungers ist keines mangelnder Lebensmittel, sondern der ungerechten Verteilung zwischen armen und reichen Staaten!



Mehr Infos:

Purtscher, C./Salmhofer, C./ Sopper, M.: Wieviel Fleisch erträgt die Welt? Aus: Sustainable Austria Nr. 13

Universität Wien/Bundesministerium für Gesundheit: Österreichischer Ernährungsbericht 2008

www.agenda21-treffpunkt.de/daten/WHH-Infografiken.htm

www.countdowntocopenhagen.de/Download/081029%20Klimaplattform%20Endfassung.pdf

www.welthungerhilfe.de

II. Fleisch und Klima

Die Belastung des Klimas durch den über dem weltweiten Durchschnitt liegenden Fleischkonsum ist erheblich. Nach den Berechnungen der Welternährungsorganisation FAO sind der Landwirtschaft global mindestens 18 % aller Treibhausgasemissionen zuzurechnen. Das Umweltbundesamt errechnet, dass in Österreich 7,6 Mio. Tonnen und damit rund 9 % aller Emissionen auf den Agrarsektor entfallen.

Die Herstellung von Tierprodukten ist deutlich energieaufwendiger als die Erzeugung von Obst und Gemüse. Die Produktion von einem Kilo Rindfleisch erzeugt rund 13-mal mehr klimaschädigende Gase als die Herstellung von einem Kilo Nudeln.

Besonders die industrielle Landwirtschaft und der damit verbundene Einsatz von Pestiziden und Düngemitteln verursachen CO₂-Emissionen.

Die Intensivierung der Landwirtschaft seit den 1960er Jahren geht einher mit der intensiven Nutzung von chemischen Düngemitteln. Besonders die Herstellung von Stickstoff-Dünger ist sehr energieintensiv – bis zu 1,2 % aller Treibhausgas-Emissionen entfallen allein auf Mineraldüngemittel. Die Überdüngung der landwirtschaftlich genutzten Böden führt zusätzlich zu Lachgasemissionen, die sich 300mal zerstörerischer auf das Klima auswirken als CO₂.

Hinzu kommt die Problematik der Landnutzung in Staaten wie Brasilien, Argentinien oder Mexiko, wo ökologisch sensible Regionen und CO₂ speichernde Regenwälder in Agrarland für die Tierhaltung und Futtermittelproduktion umgewandelt werden.

Um das Klima zu schonen: Geben Sie biologischen Fleischprodukten den Vorrang und richten Sie Ihre Ernährung nach dem Grundsatz ‚Qualität vor Quantität‘ aus.

Mehr Infos:

www.assets.wwf.ch/downloads/konsum_report_schweiz_reduced.pdf

www.greenpeace.de

www.umweltberatung.at/start.asp?ID=9856

www.fao.org/newsroom/en/news/2006/1000448/index.htm

III. Wie wirkt sich Fleischkonsum auf meine Gesundheit aus?

Fleisch besitzt einen hohen Nährwert und trägt zur Versorgung mit essenziellen Nährstoffen bei. Vor allem Eisen und Zink sind in gut verwertbarer Bindungsform vorhanden und können so besser umgesetzt werden, als dies bei einer rein pflanzlichen Ernährung der Fall ist. Für eine ausgewogene Ernährung gilt: so vielseitig wie möglich. Zu einer ausgewogenen Ernährung kann durchaus Fleisch gehören – allerdings sollte es nicht in übermäßigen Mengen verzehrt werden. Das empfohlene Maß für den Konsum von Fleischprodukten liegt bei 2-mal wöchentlich.



In Österreich wird zu viel Fleisch konsumiert. Der übermäßige Konsum von Fleisch bedeutet für den menschlichen Verdauungsapparat eine große Belastung. Der hohe Anteil an gesättigten Fettsäuren führt zu einem Anstieg des (schlechten) LDL-Cholesterins und zur Senkung des (guten) HDL-Cholesterins. Ein hoher Anteil dieser ungesunden Fette im Körper ist auch ein Grund für Übergewichtigkeit mit all seinen gesundheitlichen Risiken.

Zu viel Fleisch wirkt sich auf den Säure-/Basen-Haushalt des Körpers ungünstig aus und kann zur starken Übersäuerung führen, wenn nicht durch eine ansonsten gesunde und angepasste Ernährung gegengesteuert wird.

Mehr Infos:

Bundesministerium für Gesundheit:

www.gesundheitsministerium.at/cms/site/attachments/6/2/1/CH0777/CMS1201520486131/gp_broschuere_60_plus.pdf

Universität Wien/Bundesministerium für Gesundheit: Österreichischer Ernährungsbericht 2008

IV. Ethisch leben – Bewusst konsumieren

Vor dem österreichischen Gesetz sind Tiere Gegenstände. Tiere werden als Subjekte entindividualisiert, versachlicht und abgewertet. Die ethische Haltung, dem Tier als Lebewesen zu begegnen, ist mit der intensiven Fleischproduktion und der Massentierhaltung abhandengekommen.

Tiere aber sind unsere Mitgeschöpfe und haben das Recht auf ein artgerechtes Leben. Die Realität zeichnet leider häufig ein anderes Bild. Um noch billiger produzieren und konsumieren zu können, wird oft eine skandalöse Tierhaltung in Kauf genommen. Zu Hunderten oder Tausenden qualvoll auf engstem Raum zusammengepfercht, ohne Tageslicht und Beschäftigungsmöglichkeit – häufig sieht so der traurige Alltag von Nutztieren aus. Oft werden sie über große Strecken unter unwürdigen Bedingungen zum Schlachthof transportiert.

Es liegt in unserem Ermessen, die Beziehung zwischen Mensch und Tier mit unserem bewussten Verhalten und Konsum wieder ins Lot zu bringen. Bio-Labels zeichnen „anständig“ produziertes Fleisch aus. Achten Sie darauf.



Fleisch zu fasten bedeutet, das Tier als Mit-Wesen auf dieser Erde wahrzunehmen und „Fleisch“ einen neuen Wert im Leben zu geben.

Mehr Infos:

<http://www.bioaustria.at>
www.wwf.ch/konsumreport

V. Fasten – Einespirituelle Erfahrung

Die Praxis des freiwilligen Fastens als willentlicher, zeitweiser Verzicht auf Nahrung findet sich in fast allen Religionen. Es dient der individuellen und gemeinschaftlichen Reinigung und Vorbereitung auf wichtige Feste, Begegnungen oder Ereignisse an Lebenswenden, aber auch als Bußfasten nach Katastrophen bzw. zur Abwendung derselben. Fasten steht im Dienst einer heilsamen Relativierung irdischer Ansprüche und ist ein Ausdruck der transzendenten Dimension des menschlichen Daseins. Fasten kann so helfen, für die Begegnung mit Gott, den Mitmenschen und der Schöpfung zu sensibilisieren und zu öffnen. Das Fasten in seiner kirchlichen Tradition ist ein Ja zur Schöpfung.

Es geht um die positive Sicht und Akzeptanz der Grenzen des menschlichen Lebens im Vertrauen auf den Schöpfer und Geber allen Lebens.

In heutigen Verschwendungs- und Wegwerfgesellschaften liegt hier in der Öffnung für eine Haltung der Einfachheit und Dankbarkeit ein wichtiger „Umkehrpunkt“.

Der übermäßige Fleischkonsum und die Massentierhaltung stehen in enger Verbindung mit der Verschwendung von Nahrungsmitteln. Die Erfahrung bewusst gewollter Einschränkungen kann zu neuen Anschauungen verhelfen und zur Steigerung des Wohlbefindens führen.



Mehr Infos:

Fastenzeit in Taizé: www.taize.fr/de_article8213.html








Gebete der Barmherzigen Schwestern für die Fastenzeit:
stephanscom.at/download/gebete/gebete_bhs.pdf

Liturgische Bausteine für die Fastenzeit:



www.klimafairbessern.koo.at/fleischfasten.php

VI. Was kann ich tun ...

... um zu globaler Gerechtigkeit beizutragen?

-  Reduzieren Sie während der Fastenzeit Ihren Fleischkonsum. Fleischlose Rezepte für die ganze Familie finden Sie unter: www.klimafairbessern.koo.at
-  Küren Sie Ihren fleischlosen Tag: Besonders der Freitag bietet sich traditionell an, Fleisch vom Speiseplan zu streichen.
-  Achten Sie auf die Verpackung: Woher kommt Ihr Fleisch? Welchen Weg hat es bereits zurückgelegt?
-  Geben Sie biologischen und regionalen Produkten Vorrang! Die biologische Lebensmittelproduktion schont Umwelt und Klima und ermöglicht Nutztieren ein artgerechtes Leben.
-  Denken Sie beim Fleischverzehr dankbar an die Tiere, die Ihnen ihr Leben und ihren Körper für Ihre Nahrung gaben.
-  Versuchen Sie, Ihre Ernährungsgewohnheiten nach dem Grundsatz „Qualität statt Quantität“ zu richten.
-  Schreiben Sie uns: Teilen Sie Ihr persönliches Fastenerlebnis mit anderen Fastenden. Ihre Berichte und Fotos werden auf der Homepage veröffentlicht.

VII. ‚Klima fair bessern‘ unterstützen?

-  Registrieren Sie sich und Ihre Familie auf unserer Homepage. Unter allen, die mitmachen, verlosen wir ein vegetarisches Kochbuch mit den schmackhaften fleischlosen Rezepten.
-  Eine spirituelle Begleitung, Texte sowie liturgische Bausteine für die Fastenzeit finden Sie auf unserer Homepage:

www.klimafairbessern.koo.at