

**DIE MENSA AUF NEUEN WEGEN:** Wolfgang Arneiths Leserbrief „Vegane Gerichte haben in der Mensa nichts verloren“, im Kurier vom 3. Mai, löste eine Vielzahl an weiteren Zuschriften aus.

## Tolle Sache: Die Wahl zwischen drei Kostformen

Veganismus sei eine Mangelernährung und habe in der Mensa nichts verloren. Dies ist die Meinung eines Lesers zur modernen Umstrukturierung der Bayreuther Uni, die ihren Studenten eben nun auch diese Alternative der Ernährung anbietet und somit einen Weg geht, der zeitgemäß ist und der heutigen Gesundheits- und Tierschutzphilosophie entspricht.

### !!! LESERBRIEFE

Der Entschluss, sich vegan zu ernähren, ist sicher eine extreme Form, die auch enorm viel Selbstdisziplin erfordert. Schon als Vegetarier ist es oft nicht einfach. Umso erfreulicher sehe ich den Trend, dass es in öffentlichen Lokalen und Kantinen mittlerweile Standard ist, auch mindestens ein fleischloses Gericht anzubieten. Das MWG in Bayreuth hat neben seiner Mensa ein Schulcafé, in dem die Schüler selbst ausschließlich vegetarische Snacks zubereiten. Vegetarismus hat im Alltag Einzug gehalten und scheinbar hat's keiner gemerkt. Doch plötzlich wagt es jemand, einen Schritt weiter zu gehen, und schon ist ein Aufschrei. Dabei schreibt der Leser doch selbst „nun ist es jedermanns eigene Entscheidung, sich so zu ernähren, wie man es möchte“, und damit hat er recht. Fundierte Analysen widerlegen die Theorie, eine Ernährung ohne



Man kann es drehen und wenden wie man will: Vegetarische und vegane Ernährung findet immer mehr Befürworter. Foto: Archiv/von Pölnitz-Eisfeld

tierische Inhalte führe grundsätzlich zu irgendwelchen Mangelzuständen.

Leben und leben lassen – wer in seiner Mittagspause einfach gern in sein Schnitzel beißt, der möge dies doch tun können. Ebenso soll ein Vegetarier die Möglichkeit haben, ein vollwertiges, warmes, fleischloses Mittagessen bekommen zu können, genauso wie jemand, der eben für sich eine vegane Lebensform gewählt hat. Zu sagen, vegane Gerichte haben in einer Mensa nichts verloren, ist doch etwas hart. Vielleicht sind Vegetarier/Vegane da toleranter, denn bisher habe ich die Aussage, Fleischgerichte hätten dort nichts verloren, noch nicht gehört. Wer definiert denn, was eine sogenannte Standardmahlzeit ist? Für den einen ist es die Currywurst für den anderen der Tofuburger.

Als Vegetarier und Mutter sehe ich diesen Trend, den die Uni Bayreuth hier setzt, als absolut positiv und hoffe, dass weitere (Hoch-)Schulen ihm folgen werden. Gleich, welche Ernährungsform sich in Zukunft durchsetzen wird, ist doch die Ergründung ihres zugrundeliegenden Ursprungs wichtig und die Hinführung zu ihrer Vielfalt. Dass ein Student nun die Wahl zwischen drei Kostformen hat, halte ich für eine tolle Sache. Ein junger Mensch, der sich mit wachem Verstand über das bestehende System der Fleischherstellung Gedanken gemacht hat, wird mit Sicherheit wissen, zu welchem Teller er greift.

**Bettina Granegger**, Weidenberg

## „Mir geht es gut“

Sicher kommt es vor, dass Veganer an Mangelerscheinungen leiden. Aber die haben sich mit dem Thema nicht wirklich auseinandergesetzt. Auch ich hatte B12-Mangel. Dieses Problem ließ sich leicht beheben. Gesundheitlich geht es mir sehr gut. Von Menschen, die sich fleißig jeden Tag Fleisch reinschaukeln, kann man dies mit Sicherheit nicht behaupten. Warum sollten Veganer nicht das Recht haben, in einer Mensa vegan zu essen? Wir nehmen doch niemandem etwas weg. Man könnte ja fast meinen, dass Sie sich persönlich angegriffen fühlen.

**Simone Herrmann**, Troisdorf

## „Fühle mich besser als zuvor“

Eine Universität sollte immer nach den neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft streben und dies zeigt nun die Uni Bayreuth mit ihrem veganen Angebot in der Mensa. Herzlichen Glückwunsch dazu!

Das Ammenmärchen der veganen Ernährung als Mangelernährung hält sich noch hartnäckig in den Köpfen der Ängstlichen, die sich an die Glaubenssätze des letzten Jahrhunderts klammern. Diese Glaubenssätze werden natürlich gern täglich in den Medien von der Milch- und Fleischindustrie laut schreiend aufrechterhalten. Doch wer schreit, hat noch lange nicht recht. Längst schon ist wissenschaftlich erwiesen, dass die vegane Ernährung gut für Mensch, Tier und Umwelt ist. Wir essen uns krank und das bestimmt nicht an veganen Gerichten. Im Gegenteil, es ist das Übermaß an tierischen Produkten. Wer das nicht wahrhaben will, der glaubt vielleicht auch noch daran, dass die Erde eine Scheibe ist ... Die Welt gehört den Mutigen.

Ich lebe vegan und fühle mich besser als je zuvor.

**Katja Thieme**, Köln

### TIPPS

**Liebe Leser,** wir freuen uns über Ihre Anregungen, Meinungen, über Lob und natürlich über Kritik. Angesichts der erfreulichen Vielzahl von Leserbriefen, die beim Kurier eingehen, bitten wir um Verständnis, dass wir Leserbriefe nur bis zu einer Höchstlänge von 80 Druckzeilen (à 35 Anschläge) veröffentlichten können. Bei allen Leserbriefen behält sich die Redaktion Kürzungen ohne Rücksprache mit den Autoren vor. Wir bitten um Verständnis, dass Leserbriefe in Gedichtform nicht veröffentlicht werden. red

### SERVICE

**So erreichen Sie uns:**  
Nordbayerischer Kurier  
Leserbrief-Redaktion  
Maxstraße 58/60  
95444 Bayreuth  
Telefon: 0921 500-166  
E-Mail: leserbriefe@kurier.tmt.de

## Milch ist ein einziger Hormoncocktail

Der Aussage von Herrn Arneith muss ich heftig widersprechen, denn die gesündeste Ernährung ist ohne jeden Zweifel die vegane. Eine anschauliche, wissenschaftliche Begründung dafür liefert Professor Dr. T. Colin Campbell in seinem Buch „China Study“. Er stellte im Rahmen seiner Untersuchungen unter anderem fest, dass Kasein, das 87 Prozent des in der Kuhmilch enthaltenen Proteins ausmacht, alle Stadien des Krebswachstums fördert.

Durch die Medien wird uns nahegelegt, viel Milch zu trinken, um den Knochen und Zähnen Festigkeit zu verleihen. Irgendetwas läuft hier allerdings verkehrt, denn dieselben Länder, die

am meisten Kuhmilch und Milchzeugnisse konsumieren, weisen die höchsten Raten an Osteoporose auf. Selbstverständlich weiß der Normalbürger auch nichts davon, dass die Milch eine Unzahl verschiedener Hormone (Wachstumshormone, Sexualhormone) enthält. Kuhmilch dient biologisch dazu, ein Kalb innerhalb kürzester Zeit wachsen zu lassen. Wenn aber dieser Hormoncocktail auf einen ausgewachsenen Menschen trifft, dann wird das gesamte Muster chronischer, oft tödlicher Erkrankungen durch Milch verständlich: Krebs, Herzerkrankungen, Diabetes, Demenz, Alzheimer, Schlaganfälle und Adipositas. Eine

weitere gesundheitliche Gefahr stellen auch Industrieerzeugnisse dar. In einer Studie fanden Forscher heraus, dass diejenigen, die die meisten Eier konsumierten, ein um 68 Prozent erhöhtes Risiko für Diabetes aufwiesen. Das Essen von Eiern ist zudem mit der Entwicklung von Prostatakrebs verbunden. Eine Studie belegt, dass Männer durch den Verzehr von nur 2,5 Eiern pro Woche ihr Risiko für eine tödlich verlaufende Form von Prostatakrebs um 81 Prozent erhöhen.

Selbst die Ärzteschaft PCR weiß: „Vegane Ernährung enthält kein Cholesterin und sogar weniger Fett, gesättigte Fettsäuren und Kalorien als vegetarische Ernährung. Die wissen-

schafliche Forschung zeigt, dass die gesundheitlichen Vorteile zunehmen, wenn tierische Quellen in der Ernährung verringert werden, was die vegane Ernährung zur gesündesten insgesamt macht.“

Wärmstens ans Herz lege ich Ihnen zudem ein Interview mit dem Milchexperten Robert Cohen, zu finden im Internet unter [www.provegan.de](http://www.provegan.de) und das Buch „Peace Food“ von Rüdiger Dahlke. Lieber Herr Arneith, wenn Sie sich über echte Steuergeldverschwendungen ärgern wollen, schauen Sie doch mal auf der Internetseite des Bundes der Steuerzahler vorbei.

**Julia Schertel**, Trebgast

## Tatsachen verdreht

In dem Leserbrief werden Tatsachen völlig verdreht dargestellt. Mangelernährung und Krankheiten findet man nicht bei den Menschen, die sich aus gesundheitlichen und ethischen Gründen vegan ernähren, sondern die normalen Ernährungsgewohnheiten in den Industrienationen haben dramatische Auswirkungen auf die Gesundheit der Menschen. Das „normale“ Essen mit zu viel tierischem Fett und Eiweiß führt zu vielen Zivilisationskrankheiten. Durch viele Studien wurden die gesundheitlichen Schäden durch Fleischverzehr offengelegt, und genauso zeigen viele Studien die gesundheitsschädigende Wirkung von Milch und Milchprodukten, besonders auch deren krebserregende Wirkung. Sogar das hochgelobte Kalzium aus der Milch steht dem

Körper zum Knochenaufbau nicht zur Verfügung, weil der Körper durch den Verzehr von Milch und Milchprodukten so übersäuert, dass sogar vermehrt Kalzium ausgeschieden wird. In Ländern mit höchstem Milchkonsum ist auch die Osteoporose-Rate am höchsten.

Die amerikanische Gesellschaft für Ernährung ADA hat schon im Jahr 2009 erklärt, dass eine vegane Ernährung, sofern richtig durchgeführt, für Menschen aller Altersstufen geeignet, gesund und nahrhaft ist. Diesen Erkenntnissen setzt sich in Deutschland eine riesige Agrarlobby entgegen.

Wer den Speiseplan des neuen Küchenchefs in der Mensa gelesen hat, findet hier eine abwechslungsreiche, vollwertige und gesunde Küche.  
**Claudia Langmeyer**, Bayreuth

## Ein riesiger Gewinn

Lieber Herr Arneith, in Ihrem Leserbrief über die neuen veganen Optionen in der Mensa haben Sie Veganismus als „Mangelernährung“ bezeichnet und fanden es unverschämte, dass der Staat eine solche Ernährungsform unterstützt. Sie haben aber leider gar nicht erklärt, woran es bei dieser Ernährung denn mangelt? Ich selber ernähre mich vegan – und deswegen gab es früher nur Salat für mich in der Mensa. Als ich meine Ernährung umgestellt habe, lernte ich viel darüber, gesund zu essen. Das war für mich in der Mensa nicht möglich – täglich nur Salat mit Brötchen zu essen ist eben ungesund. Deswegen freue ich mich sehr, dass ich in der neuen Mensa ausgewogen essen kann und mich nicht abends fragen muss: Habe ich in letzter Zeit eigent-

lich genug Eisen gegessen? Die veganen Optionen in der neuen Mensa sind also ein riesiger Gewinn für meine Ernährung und kein Rückschritt. Außerdem finde ich es sehr schade, dass Sie anderen Menschen Ihre omnivore Ernährungsform aufliegen wollen. Sie würden es doch auch nicht mögen, wenn ich Ihnen vorschreiben würde, nur noch Bio zu kaufen. Und wenn ich Ihnen Ihr Fleisch wegnehmen würde, nur weil ich davon überzeugt bin, dass es ungesund für Sie ist, dann würden Sie vermutlich sehr ärgerlich werden. Deswegen finde ich es sehr schön, dass die Mensa niemandem eine Ernährungsform aufzwingt, sondern uns die Wahl lässt so zu essen, wie wir es jeweils für gesund und richtig halten.  
**Manuel Wiemann**, Bayreuth

## Sorgfältige Planung ist wichtig

Sehr geehrter Herr Arneith, ich kam nicht umhin, mich über Ihren ignoranten und ablehnenden Leserbrief über vegane Ernährung zu wundern, insbesondere da Sie als Lebensmittelchemiker eine solche Aussage treffen, scheinbar ohne sich anständig mit diesem Thema auseinanderzusetzen.

Fakt ist, dass vegan lebende Menschen ein hohes Risiko für einen Mangel an bestimmten Nährstoffen zu haben, insbesondere Eiweiß, Eisen, Kalzium, Jod, Vitamin B12 und D. Auch zeigen medizinische Studien, dass Veganer oft eine geringere Knochendichte aufweisen als Omnivore (Menschen, die sich „normal“ ernähren). Aus diesen Gründen ist es wichtig, die vegane Ernährung sorgfältig zu planen und regelmäßig einen Arzt zu konsultieren, um den Nährstoffstatus überprüfen zu lassen. Gute Eiweißquellen sind beispielsweise der allseits bekannte Tofu oder auch weiße Bohnen,

welche sogar einen höheren Eiweißanteil besitzen als Fleisch. Eisen kann, falls erforderlich, durch entsprechende Präparate zugeführt werden, ebenso wie Vitamin B12, aber bestimmte Getreide- oder Gemüsesorten enthalten genug Eisen, um es nicht zu einem Mangel kommen zu lassen. Kalzium findet sich vorzugsweise in Brokkoli, Fenchel und Lauch oder auch in damit angereicherter Soja„milch“. Vitamin D kann der Körper mit Hilfe von Sonnenlicht selbst herstellen, somit ist es für Veganer empfehlenswert, im Winter ein Solarium aufzusuchen.

Inzwischen gibt es sogar eine auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhende Ernährungspyramide für Veganer. Nachdem die Nährstoffversorgung nun geklärt wäre, sollte man noch kurz darauf eingehen, inwieweit sich diese Ernährungsform auf die Gesundheit auswirkt: Der übermäßige Konsum von tierischen Produkten be-

lastet das Herz-Kreislauf-System, führt zu Bluthochdruck, oft Übergewicht sowie zu einem zu hohen Cholesterinspiegel. Leider ist in den Industriestaaten des 21. Jahrhunderts das Übermaß an der Tagesordnung, und somit sind genannte Leiden Zivilisationskrankheiten. Des Weiteren fördert die omnivore Ernährung die Entstehung von Diabetes und Darmkrebs, sie steht sogar in Verdacht, sich negativ auf das Alzheimer- und Demenzrisiko auszuwirken. Im Gegensatz dazu sind Veganer im Allgemeinen schlanker als Vertreter der „normalen“ Ernährung, haben einen niedrigeren Blutdruck und erkranken seltener an Krebs. Ich hoffe sehr, dass ich nun Ihre Ansicht zur veganen Ernährung mit diesen wissenschaftlichen Fakten etwas verbessern konnte. Von den ethischen Gesichtspunkten, die dafür sprechen, möchte ich erst gar nicht anfangen.  
**Kerstin Bertelmann**, Pegnitz

## Ernährung für Intelligente

Da regt sich nach längerer Zeit mal wieder mein Widerspruchsgeist.

Wolfgang Arneith, Lebensmittelchemiker, hat etwas zum Thema Ernährung unserer künftigen Elite an der Universität zu sagen. Als Lebensmittelchemiker müsste er eigentlich Akademiker sein. Einen wissenschaftlichen Anspruch für seine Aussagen macht er geltend. Ich habe an der Universität gelernt, Dinge zu hinterfragen, mich mit Themen auseinanderzusetzen und Argumente abzuwägen, bevor ich Aussagen in die Welt hinausposaune. Dass Herr Arneith das getan hat, ist für mich nicht ersichtlich.

Ob er sich zum Beispiel mit der China-Study auseinandergesetzt hat? Kennt er die überhaupt? Ich kaufe öfter im Rewe-Markt in der Birken ein. Das tun dort auch viele Studenten. Ich freue mich oft, wenn ich sehe, was die in ihren Einkaufskörben haben: viele Bio-Produkte, viel frisches Obst und

Gemüse, kaum Fleisch-, Wurst-, Milchprodukte. Vegane Ernährung ist eine Ernährung für Intelligente – ja, man muss sich damit auseinandersetzen, dann gibt's auch keinen Mangel.

Umfragen belegen: Je höher die Bildung, desto weniger tierische Produkte kommen auf den Tisch. In diesem Fall gilt auch der Umkehrschluss: Je geringer die Bildung, desto mehr totes Tier und Milchprodukte von gekauften Kühen stehen auf dem Speiseplan, inklusive die korrelierenden Erkrankungen.

Pech gehabt, Herr Arneith. Oder wie wollen Sie unsere kommende Elite ernähren? Mit Fleisch voller Antibiotika und Milchprodukten von noch fragwürdiger Qualität? Lebensmittel und Chemie in der Berufsbezeichnung schließen scheinbar aus, zum Thema Ernährung etwas Ehrliches beizutragen. Sorry.  
**Christine Förster**, Bayreuth