



ZUR BUNDESTAGSWAHL 2021

## UNSERE WAHL-PLAKATE IM GANZEN LAND

Deutschlands erste veganpolitische Wahlkampagne überhaupt kommt von der V-Partei³. Als einzige Partei belegen wir jedes unserer Kampagnen-Hauptmotive mit soliden wissenschaftlichen Quellenangaben – direkt auf dem Plakat. So möchten wir aufklären, Bewusstsein schaffen und überzeugen. **Mehr: S. 3/4**



## AUF DEN PUNKT! UNSER WAHL-PROGRAMM

»Plan V statt Planet B« heißt unser Wahlprogramm, das kein Ein-Themen-Programm ist. Wir sind grüner als die Grünen, sozialer als die Linke und freier als die FDP. Wenn Sie auch auf der Suche nach einer wählbaren neuen Partei sind, können Sie sich in dieser Zeitung über unsere Inhalte informieren. Die Kurzfassung unseres Wahlprogramms finden Sie hier. **Mehr: S. 5**



f fb.com/Vpartei

ig @v\_partei

tw @vpartei\_



# JETZT MAL EHRLICH



## PLAN V STATT PLANET B. FÜR EINE NEUE POLITIK

**Jetzt mal ehrlich: Haben Sie bei der Bundestagswahl auch den Eindruck, dass es nicht wirklich um Inhalte geht? Sondern mehr um Posten? Dass man den echten Debatten aus dem Weg geht? Uns von der V-Partei³ geht es schon länger so.**

**Leider gibt es kaum eine etablierte Partei, die sich besser als die andere verhält.**

So behaupten die Grünen, es ginge ihnen um »konsequenten Klimaschutz«. Doch wie glaubwürdig ist diese Behauptung, wenn die wichtigste Lösung für mehr Klimaschutz, fast gar keine Rolle spielt? Etwa die Hälfte der klimaschädlichen Emissionen stammen aus der Tierhaltung. Aber im Wahlspot der Grünen tritt sogar eine »Farmerin« auf, die selbst Tiere hält. Die Bio-Tierhaltung verbraucht übrigens nicht weniger CO<sub>2</sub> als die konventionelle.

Und Spitzenkandidatin Baerbock wirbt im Fernseh-Talk für das Grillen von Bratwurst und Fleisch: Beides ist extrem klima-

schädlich. Mehr Hintergrundinfos dazu finden Sie auf den kommenden Seiten. Bei den anderen Parteien fällt auf, dass sie von den führenden Medien mit Samthandschuhen angefasst werden: Die skandalösen Geschäfte in den Reihen der CDU und CSU mit Schutz-Masken spielten im Wahlkampf kaum noch eine Rolle. Die Verstrickung des SPD-Kandidaten Scholz in Steuergeschenke für Milliardäre schienen lange fast ein Tabu gewesen zu sein.

So wirkt die gesamte Bundestagswahl weniger als inhaltlicher Wettbewerb um die besten Ideen. Es scheint so, als wolle man die Wahl inmitten schwerer Zeiten »schnell über die Bühne« bringen. So aber verspielt man die Zukunft unseres Landes und seiner Einwohner\*innen.

Wir als V-Partei³ wissen, dass wir es nicht über die 5-Prozent-Hürde schaffen können, aber trotzdem ist es sinnvoll, uns zu wählen. Denn wir machen das deutlich, was andere uns poli-

- ✓ Bedingungsloses Grundeinkommen
- ✓ Ausstieg aus der Tierhaltung
- ✓ Biovegane Landwirtschaft
- ✓ Ethischer (Welt-)Handel
- ✓ Abzug von Atomraketen und ausländischem Militär
- ✓ Menschenwohl vor Konzerninteressen
- ✓ Mehr Bildung zur Ethik
- ✓ Für eine echte Gleichstellung

tisch unterschlagen. Die Unterschlagung bedeutender Themen werden wir nicht zulassen und ihre Stimme für die V-Partei³ ist eine Aufbau- und Hoffnungsstimme für die Zukunft – und, damit wir 2025 in den Bundestag einziehen können. Denn unser Land braucht uns!

## AB 2025 IM BUNDESTAG SCHON JETZT WÄHLBAR

## Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

Unser Land scheint fast buchstäblich unter einen großen politischen »Käseglöcke« zu leben. Alles wirkt wie eingeschlafen. Richtige Debatten finden nicht statt. Und die, die es gibt, finden immer nur mit denselben Leuten statt.

Das alleine ist schon Skandal genug! Aber es hilft ja nichts, sich darüber nur zu beklagen. Fast kommt es einem so vor, als hätten unsere Abgeordneten unter der Bundestagskuppel nicht genug Frischluft. Wäre es so, bräuchten wir uns über die Schläfrigkeit gegenüber den eigentlichen Zukunftsthemen nicht wundern.

Doch der Hintergrund ist ein viel nüchterner. Die Käseglöckentalität hängt damit zusammen, dass man zwar von Veränderungen redet, aber sie nicht will. Politiker\*innen wollen Mehrheiten gewinnen. Sie fürchten sich also vielmehr davor, von Wähler\*innen für allzu forschende Ideen »abgestraft« zu werden. Längst gilt das auch für die Grünen, die in 11 Bundesländern (mit-) regieren, in Baden-Württemberg sogar den Ministerpräsidenten stellen: Große Veränderungen sind in diesen Bundesländern und speziell im »Ländle« aber seit Jahren nicht zu beobachten.

Deshalb laden wir Sie herzlich dazu ein, zu den Pionier\*innen zu zählen, die heute schon an dem arbeiten, wonach unsere Zeit schreit: An den neuen Themen, die in die Politik gehören. Sie können die V-Partei<sup>3</sup> auch dann unterstützen und wählen, wenn Sie noch nicht vegan leben. Wobei wir es Ihnen gern empfehlen. Man fühlt sich fitter und hat ein besseres Gewissen. Schauen Sie sich gern mal unsere Plakate auf dieser Seite an. Wenn Sie es auch satt sind, dieses »kleinere Übel« zu wählen, das Sie dann doch nicht glücklich macht, würden wir uns über Ihre Stimme sehr freuen. Wir verstehen Sie als Hoffnungs- und Zukunftsstimme, denn wir wollen 2025 in den Bundestag! Das können Sie mit ihrer Wahl 2021 schon unterstützen!

Herzlich, Ihre  
**Derya Laug u. Roland Wegner**  
Bundesvorsitzende



**JETZT MAL EHRlich**

**IMPOTENZ  
ADIPOSITAS  
KREBS, DIABETES  
ATHEROSKLEROSE**  
HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN, BLUTHOCHDRUCK

**VEGAN SCHÜTZT\***

**VOTE FOR FUTURE**

**V**

**partei<sup>3</sup>**  
VEGAN VERÄNDERT VIEL MEHR

[v-partei.de](http://v-partei.de)

\* Prof. Dr. Claus Leitzmann  
Veganismus: Grundlagen,  
Vorteile, Risiken (C.H. Beck):  
Eine vegane Ernährung kann »in erheblichem Maße dazu beitragen, ernährungsmitbedingten Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2, Atherosklerose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und verschiedenen Krebserkrankungen vorzubeugen.«

**PLAKATE  
ÜBERALL  
IM LAND**

# UNSERE

**JETZT MAL EHRlich**

**PANDEMIEN?  
TIERPROTEIN IST DIE  
HAUPTURSACHE\***

**VEGAN KICKT**

**VOTE FOR FUTURE**

**V**

**partei<sup>3</sup>**  
VEGAN VERÄNDERT VIEL MEHR

\* Quelle: Vereinte Nationen, UNEP-Bericht  
3 Hauptursachen von Pandemien:  
1. Nachfrage nach Tierprotein  
2. Nicht nachhaltige Intensivierung der Landwirtschaft  
3. Nutzung und Ausbeutung von Wildtieren

## VEGAN SCHÜTZT

Die Ernährungswissenschaft ist sich längst sicher: Eine vollwertige vegane Ernährung kann vielen ernährungsbedingten Krankheiten vorbeugen. Bleiben Sie durch eine vegane Ernährung gesund und unterstützen Sie die V-Partei<sup>3</sup> dabei, dass gesundes Essen überall da ankommt, wo es noch fehlt: In Krankenhäusern, Kantinen, Schulen, Kindergärten und an vielen anderen Orten.

\*Quelle: Prof. Dr. Claus Leitzmann: Veganismus: Grundlagen, Vorteile, Risiken (C.H. Beck):

Eine vegane Ernährung kann »in erheblichem Maße dazu beitragen, ernährungsmitbedingten Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2, Atherosklerose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und verschiedenen Krebserkrankungen vorzubeugen.«

## VEGAN KICKT

Die Expert\*innen der Vereinten Nationen sagen klipp und klar: Zoonosen und daraus entstehende Pandemien, aber auch tödliche Krankenhauskeime haben in der Nachfrage nach nichtveganem Essen ihre Hauptursache. Vegan kickt, denn in einer veganen Welt wäre das Pandemie-Risiko deutlich geringer. Die V-Partei<sup>3</sup> will, dass diese weltweite wichtige Information nicht länger kleingehalten wird.

\* Quelle: Vereinte Nationen, UNEP-Bericht

3 Hauptursachen von Pandemien:

1. Nachfrage nach Tierprotein
2. Nicht nachhaltige Intensivierung der Landwirtschaft
3. Nutzung und Ausbeutung von Wildtieren

## JETZT MAL EHRlich!

Als einzige Partei werden die Aussagen auf den Plakaten der V-Partei<sup>3</sup> durch wissenschaftlich unumstrittene Quellenangaben belegt. Auf jedem der vier Hauptmotive »Vegan schützt«, »Vegan klickt«, »Vegan löscht« und »Vegan spart« steht unten links auf jedem Plakat die überprüfbare Nennung der Quelle.

Wir von der V-Partei<sup>3</sup> haben uns auch deshalb für diese ungewöhnliche Herangehensweise entschieden, um ein Zeichen gegen den typischen aussagegelosen Phrasen-Wahlkampf zu setzen.

### VEGAN ALS SCHWERPUNKT

Die V-Partei<sup>3</sup> ist keine Ein-Themen-Partei. Sie wurde 2016 als Partei für Veränderung, Veganer, Vegetarier gegründet. Aber die vegane Frage ist tatsächlich ihre große Herzensangelegenheit, weil von ihr ein gewaltiges

# KAMPAGNE

Lösungspotential ausgeht – wie man auch an der Kampagne und den genannten Quellen sieht. Keine andere Partei kümmert sich politisch grundlegend so um dieses zentrale Thema. Wir wollen, dass das vegane Thema in der Politik genauso zum Thema wird, wie in den 1980er-Jahren das Thema Umweltschutz.

Wir wissen, dass noch nicht alle Mitbürger\*innen dazu bereit sind, konsequent vegan zu leben. Allerdings setzen wir darauf, dass unsere Mitbürger\*innen – so wie einst beim Umweltthema – immer einsichtiger werden. Die Entwicklung gibt uns schon jetzt recht: Die Anzahl der Veganer\*innen hat sich innerhalb von zwei Jahren in Deutschland verdoppelt. Wir hoffen, dass auch unsere Plakatkampagne zu einer weiteren Verbreitung der wichtigen Hintergrundinformationen führt.

## VEGAN LÖSCHT

Der Regenwald brennt nicht für Gartenstühle, sondern für Tierfuttermittel. Fleisch, Käse, Eier und sogar Fisch sind in den verbrauchten Mengen nur möglich durch Einfuhr von Soja, das auf gerodeten Regenwaldflächen angebaut wird. Über 90% des Sojas aus dem Amazonas landet im Tierfutter. Vegan löscht! V-Partei<sup>3</sup> wählen hilft.

\*Quelle: UNEP/Chatham House Bericht (02/2021): »Nur mit mehr pflanzlicher Ernährung kann der dramatische Verlust an Biodiversität und ökologisch sensiblen Lebensräumen aufgehalten werden«

»Der Fleischkonsum ist laut einer aktuellen Studie der weltweit größte Naturzerstörer und dazu gehört auch Biofleisch«

Bund für Umwelt- und Naturschutz:  
»Rund 95 Prozent der Sojaimporte in der EU sind für den Einsatz als Tier-Futtermittel bestimmt« (ein Großteil davon stammt aus gerodeten Regenwald-Flächen).



**JETZT MAL EHRlich**

**DER REGENWALD BRENNT FÜR FLEISCH, MILCH UND EIER!**

# VEGAN LÖSCHT

**VOTE FOR FUTURE**

**partei<sup>3</sup>**  
VEGAN VERÄNDERT VIEL MEHR

**v-partei.de**

\*UNEP und Chatham House Bericht (02/2021):  
»Nur mit mehr pflanzlicher Ernährung kann der dramatische Verlust an Biodiversität und ökologisch sensiblen Lebensräumen aufgehalten werden«  
»Der Fleischkonsum ist laut einer aktuellen Studie der weltweit größte Naturzerstörer und dazu gehört auch Biofleisch«  
BUND FÜR UMWELT UND NATURSCHUTZ (BUND):  
»Rund 95 Prozent der Sojaimporte in der EU sind für den Einsatz als Tier-Futtermittel bestimmt« (Ein Großteil davon stammt aus gerodeten Regenwald-Flächen)

## VEGAN SPART

Elektroautos können helfen, die Klimaziele schneller zu erreichen. Aber eine vegane Ernährung ist tatsächlich 7 mal schneller. So haben es Experten der Uni Oxford ausgerechnet. Deshalb brauchen wir jetzt einen veganen Politikaufbruch. Jede Stimme für die V-Partei<sup>3</sup> hilft.

\* Quelle: VCD Deutschland (Einsparung Elektro-Auto), Joseph Poore, Uni Oxford und »Der Spiegel« (Einsparung durch vegan)

Durchschnittliche CO<sub>2</sub>-Einsparung in Kilogramm pro Kopf und Jahr  
E-Auto: -100  
veganes Essen: -670



**VEGAN SPART CO<sub>2</sub>**

**JETZT MAL EHRlich**

**7 X MEHR ALS MEIN E-AUTO\***

**ROLAND WEGNER**  
PARTEIGRÜNDER

**VOTE FOR FUTURE**

**partei<sup>3</sup>**  
VEGAN VERÄNDERT VIEL MEHR

**v-partei.de**

\*VCD Deutschland (Einsparung Elektro-Auto), Joseph Poore, Uni Oxford und »Der Spiegel« (Einsparung durch vegan)  
Durchschnittliche CO<sub>2</sub>-Einsparung in Kilogramm pro Kopf und Jahr  
E-Auto: -100  
Veganes Essen: -670

# KÖPFE FÜR VERÄNDERUNG

Mehr unter: [v-partei.de/wahlen](https://www.v-partei.de/wahlen)



MÜNCHEN



MÜNCHEN



SCHLESWIG-H.



OSTALLGÄU



SCHWANDORF



STARNBERG



BAYERN



RHEINL.-PFALZ



HAMBURG



HESSEN



DEGGENDORF



ERZGEBIRGSKREIS



OBERALLGÄU



FREISING



DONAU-RIES

## ÜBERALL IM LAND



THÜRINGEN



OBERHAUSEN



AUGSBURG



BREMEN



NIEDERSACHSEN



BERLIN



LÖRRACH



NRW



CHEMNITZ



BRAUNSCHWEIG

## DOPPELT SO VIELE VEGANER\*INNEN

In weniger als zwei Jahren hat sich die Anzahl der konsequent vegan lebenden Menschen in Deutschland laut Angabe des aktuellen Ernährungsreports des Bundesministeriums für Landwirtschaft und Ernährung nahezu verdoppelt. Damit leben über 2,5 Millionen Menschen in Deutschland vegan. Damit einher geht auch ein immer größeres Angebot veganer Produkialternativen in Supermärkten und auch bei den Discountern. Jetzt ist es an der Zeit, diese guten Entwicklungen auch politisch zu verankern.

## »DER SPIEGEL« ÜBER DIE V-PARTEI<sup>3</sup>

Das Nachrichtenmagazin *Der Spiegel* widmete der V-Partei<sup>3</sup> zwei Seiten und scheint damit erkannt zu haben, dass sie auch aus ihrer Sicht die wohl spannendste der sonstigen Parteien ist. Ein Reporter begleitete den Bundesvorsitzenden und Augsburgs Stadtrat Roland Wegner.



Bild: V-Partei<sup>3</sup>



## »WEISSHEIT MIT LÖFFELN« STELLT DIE V-PARTEI<sup>3</sup> VOR

In der ersten Folge von »Weisheit mit Löffeln« begrüßen Marzel Becker und Christian Stübinger in ihrem Podcast den Vegan-Entrepreneur Christian Vagedes, der die V-Partei<sup>3</sup> präsentiert und darstellt, warum die Partei als echte Alternative zu den Grünen in der deutschen Politik gebraucht wird. Der Podcast ist auf allen wichtigen Podcast-Plattformen zu hören: Spotify, Apple Music, Amazon Play oder direkt unter:

<https://weisheitmitloeffeln.de/episode/s1-e1-mit-christian-vagedes-von-der-v-partei>



## UNSER WAHLPROGRAMM IN KÜRZE



Bild: V-Partei<sup>3</sup>

# UNSERE ZIELE

### VERÄNDERUNG

- Ausstieg aus der „Tierprodukt“-Industrie: Beendigung von Tierleid, Tierausbeutung und Massentierhaltung
- Umstellung auf biovegane Landwirtschaft (Agraragenda 2030)
- Förderung von solidarischer Landwirtschaft, Kleingärten, Permakultur, regionalem Anbau und Selbstversorgung
- Ökologische Alternativen zu Pflanzengiften und Gentechnik
- Niedrigere Besteuerung (bio-)vegane und regionaler Lebensmittel/Produkte
- Tierrechte: Tierversuche, Tiere im Zirkus und Jagd beenden
- Förderung von nachhaltigen Alternativen zu Leder und Pelz
- Bewusstmachung und Überwindung jeglicher Art von Diskriminierung

### VERANTWORTUNG

- Klimaschutz, Nachhaltigkeit und regenerative Energien fördern
- Entwicklung statt Wachstum: Natur- und Ressourcenschonung
- Ethischer, umweltverträglicher (Welt-)Handel
- Fluchtursachen beheben: Nahrungsmittel gerecht verteilen, Waffenexporte stoppen
- Abrüstung, Abzug von Atomraketen und ausländischem Militär
- Verbraucherschutz: erweiterte Kennzeichnungspflicht bei Lebensmitteln (Herkunft, Gesundheit, Nachhaltigkeit, Fairness etc.), keine Werbung für Ungesundes
- Kostenloser ÖPNV, Förderung umweltfreundlicher Verkehrsmittel

### VERNUNFT

- Gesunde vegane Verpflegung in öffentlichen Einrichtungen
- Aufklärung über den umfassend positiven Nutzen pflanzlich vollwertiger Kost u. a. in Schulen und Kochausbildung
- Gesundheitswesen: Wohl des Menschen vor ökonomischen Interessen, Pflege-Wohlstand statt Pflege-Notstand, für freie Impfentscheidung und wissenschaftsbasierte Aufklärung
- Stärkung des EU-Parlaments, Einschränkung von Lobbyismus
- Gleichstellung aller Geschlechter – auch bei Löhnen und Gehältern
- Schutz und Unterstützung von Tierrechtler\*innen
- Bedingungsloses Grundeinkommen
- Ethische Bildung an den Schulen

Das gesamte V-Partei<sup>3</sup>-Wahlprogramm und unser Grundsatprogramm finden Sie online unter [v-partei.de/v-hoch-3](http://v-partei.de/v-hoch-3)





Bild: V-Partei<sup>3</sup>

# BEI CHANGE.ORG: V-PARTEI-PETITION FÜR GESUNDES ESSEN IN DEN KRANKENHÄUSERN

**Essenswochenangebot z. B. an der Uniklinik Augsburg im Juli 2021:**

**Mittags** Fleischküchle (Rind, Schwein), Schweinerückensteak, Putensteak, Fischfilet, Truthahngeschnetztes, Geschwollene (Rind, Schwein), Hähnchen Cordon Bleu, Kasseler, Truthahnfrikadelle, Schweinegulasch, paniertes Schweineschnitzel, Leberkäse.

**Zum Frühstück** Kaffee mit Kuhmilch, Brot mit Butter und Käse. Zum Abendessen, Brot mit Butter und Käse und/oder tierische Wurst (9 verschiedene Sorten). Leider Realität und keine Satire. Vegetarisch / Vegan wird zwar mittlerweile angeboten, jedoch nur in einer schmalen Spur (z.B. keine Pflanzendrinks, kein Müsli, wenig Abwechslung). Und alles nicht in Bio!

a) Tierische Produkte sind ungesund und sind in einem **Krankenhaus** absolut fehl am Platz! Der hohe Gehalt an Cholesterin und unvorteilhaften Fettsäuren in tierischen Produkten wirkt sich bei übermäßigem Konsum negativ auf die Gesundheit der Bürger\*innen aus und ist für viele Krankheiten verantwortlich: Bluthochdruck, Herzinfarkt, Angina pectoris, Schlaganfällen, Arteriosklerose, Impotenz, Krebs, Diabetes und weiteren chronischen Erkrankungen. Viele Patienten sind in Folge des Konsums tierischer Produkte mit diesen Krankheiten im Krankenhaus.

b) Die industrielle Nutztierhaltung ist der ideale Nährboden für Krankheitserreger. Jährlich erleiden

in Deutschland über 30.000 Personen Infektionen mit lebensgefährlichen multiresistenten Keimen, sehr häufig sogar in Krankenhäusern. Antibiotika in der Massentierhaltung ist eines der größten Gesundheitsrisiken unserer Zeit, da dieses wichtigste Notfallmedikament dadurch wirkungslos wird. Erwähnt werden sollte auch der Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Tieren und epidemischen Zoonosen (SARS-1, MERS, SARS-2, Vogelgrippe, Ebola).

c) Konventionelle Nahrungsmittel enthalten bis zu hundert Mal mehr Pestizidrückstände als Bio-Produkte. Pestizide im Essen können die Zellteilung stören, das Entstehen von Krebs begünstigen, das Erbgut verändern, das Immunsystem beeinträchtigen und sind häufig

## Impressum:

V-Partei<sup>3</sup>  
Partei für Veränderung,  
Vegetarier und Veganer  
Schönbachstr. 4 a  
86154 Augsburg  
V.i.S.d.P.: Roland Wegner, Derya Laug  
(Bundesvorsitzende)  
www.v-partei.de  
info@v-partei.de  
Druck: megadruck, Westerstede

auch Auslöser von Allergien. In einem **Krankenhaus** dürfen Lebensmittel mit Pestizidrückständen nicht länger verabreicht werden!

Kein politisches Thema ist seit Beginn der Corona-Krise wichtiger, als die Gesundheit. Dazu passt es nicht, dass in Krankenhäusern nach wie vor krankmachendes bzw. nicht gesundheitsförderliches Essen verabreicht wird! Es gilt nun, Risikofaktoren nicht nur zu reduzieren, sondern gänzlich zu eliminieren!

Mit Deiner Unterschrift unterstützt du die Forderung der V-Partei<sup>3</sup>, dass in Krankenhäusern nur noch gesunde Lebensmittel an Patienten und Klinikpersonal ausgegeben werden. Pflanzlich-vollwertig und in Bioqualität!

# INTERNATIONALE STUDIE: VEGAN VERRINGERT KLAR DAS RISIKO VOR SCHWEREN COVID-19-VERLÄUFEN

**Eine aktuelle Studie geht der Frage nach, welchen Einfluss die Ernährung auf die Wahrscheinlichkeit hat, schwer an Covid-19 zu erkranken. Insgesamt wurden dazu 2300 Teilnehmer\*innen interviewt. Es wurden Daten aus sechs Ländern ausgewertet, Deutschland eingeschlossen.**

Bei der Auswertung bestätigte sich, was schon der antike griechische Arzt Hippokrates formulierte, auf dessen Namen Ärzt\*innen heute ihren Eid leisten: »Eure Nahrung sei eure Medizin«.

Denn die Zusammenfassung der Studie lautet: »In sechs Ländern war eine pflanzliche oder pescetarische Ernährung mit einer geringeren Wahrscheinlichkeit für eine mittel-schwere bis schwere Covid-19-Erkrankung verbunden«.

Doch damit nicht genug. Eine rein vegane Ernährung verringert die Wahrscheinlichkeit, schwer an Covid-19 zu erkranken um satte 73 Prozent! Nur eine pflanzliche Ernährung, bei der noch Fisch geges-

sen wird und sonst keine Tiere hat noch einen signifikant ähnlichen, wenn auch deutlich niedrigeren Wert als die rein vegane aufzuweisen: Hier liegt die Wahrscheinlichkeit immerhin noch bei 53 Prozent.

Viele langjährige Veganer\*innen hatten solche Ergebnisse bereits vermutet, da vegan nach Erkenntnis der Ernährungswissenschaft ja auch vorbeugend vor vielen anderen Erkrankungen schützen kann.

Und so erklären die Wissenschaftler\*innen, die ihre Studie im renommierten *BMJ Nutrition, Prevention & Health* veröffentlichten (Quellenangabe am Ende dieses Artikels), dass vegane Ernährung viel reicher an Nährstoffen ist, die das Immunsystem stärken. Auch Omega-3 und Vitamin D können schützend wirken. Das ist laut Studie auch die Erklärung, warum Pescetarier ebenfalls noch weniger Risiken ausgesetzt sind.

Allerdings braucht man für die Aufnahme von Omega-3 keinen Fisch zu essen. Besonders reichhal-

tig an Omega-3 ist Leinöl. Weitere Omega-3-Quellen sind Walnüsse und andere Nussarten. Vitamin D kann der Körper durch Aufnahme von Sonnenlicht selbst bilden, besonders über die Augen. In der dunkleren Jahreszeit kann neben Spaziergängen eine zusätzliche Vitamin-D-Aufnahme in Form von Tropfen hilfreich sein. Fast alle Bundesbürger\*innen weisen in den Wintermonaten einen zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel auf.

Umgekehrt erklärten die Wissenschaftler\*innen, dass Fleisch und andere tierbasierte Produkte entzündungsfördernd seien und damit auch schwere Covid-19-Erkrankungen begünstigten.

Eine vorherige Studie aus Korea von der Universität Seoul hatte zuvor ähnliche Zusammenhänge vermutet: Auch die Darmgesundheit spiele bei der Frage, ob man schwer an Covid-19 erkranken kann oder nicht, eine wichtige Rolle. Hier wiederum punktet eine vegane Ernährung auch mit deutlich mehr

Ballaststoffen, während eine tierbasierte den Darm enorm negativ belastet. Ein gesunder Darm, so die Koreaner\*innen, kann schweren Covid-19-Verläufen klar vorbeugen.

Die V-Partei<sup>3</sup> fordert seit Beginn der Corona-Pandemie, dass deutlicher für gesunde Ernährung geworben werden sollte, um das Gesundheitssystem zu entlasten. Doch hat die deutsche Politik, die Milliarden in Impfstoffe und Masken investiert hat, diesbezüglich nichts unternommen. Im Gegenteil: In den Krankenhäusern des Landes werden nicht einmal vegane Menüs angeboten, sondern fleischlastige Speisen, was in der Tat unverantwortlich ist. Keine der Bundestagsparteien hat die genannte Studie auch nur erwähnt.

**Scancode zur Studie**



<https://nutrition.bmj.com/content/early/2021/05/18/bmjnph-2021-000272>



»VEGAN IST LÄNGST EIN HOCHPOLITISCHES THEMA«

Bild: Dennis Williamson

## POLITISCHES BUCH: WIR SCHREIBEN UNSERE BÜCHER SELBST

Das neue Buch von Christian Vagedes (»Die vegane Revolution. Gesünder leben, Tiere schützen und den Planeten retten«, Westend Verlag, 2021) klärt über alle wichtigen und teilweise noch unbekanntesten Fakten und Hintergründe der veganen Idee auf. Das Buch liefert die aktuellen wissenschaftlich-fundierten Hintergründe und zeigt: vegan ist auf den wichtigsten politischen Themenfeldern das Lösungswerkzeug Nr.1. Das Buch ist aber auch sehr unterhaltsam geschrieben. Und es liefert jede Menge historische Hintergründe, die die Lesenden zu jenen machen, die mehr wissen als unsere Politiker\*innen. »Vegan ist längst ein hochpolitisches Thema« sagt Vagedes, der deshalb auch der V-Partei<sup>3</sup> beigetreten ist. Und: Er hat das Buch selber geschrieben. ;-) )





KARIKATUR: STEFAN ROTH MIT FREUNDLICHER GENEHMIGUNG VON VEGANMAGAZIN.DE

# ZITIERT



»Ich lebe vegan, weil ich die Umwelt schonen möchte, aber ich möchte betonen, dass ich in erster Linie aus ethischen Gründen vegan lebe. Ich möchte nicht am Leid der Tiere beteiligt sein!«  
**GRETA THUNBERG**

# EI STATT

**Zum Binden:** 1 EL Soja-, Lupinen-, Pfeilwurzeln-, Kichererbsenmehl, gemahlene Lein- oder Chia-Samen\*.

**Zum Verdicken:** 1 EL Maisstärke oder Johannisbrotkernmehl\*. **Zum Lockern**

**beim Backen:** 2 EL Natron & 1 EL Essig, 2 EL Backpulver & 1 EL Öl oder kohlen-säurehaltiges Mineralwasser.

**Für Kuchen:** 1/2 zerdrückte Banane oder 3 EL Apfelmus.

**Wie Rührei oder für Süßspeisen:** Seidentofu.

**Wie Eischnee:** Aquafaba (Kichererbsen-Wasser).

**Für gelbe Farbe:** Kurkuma  
**Für Ei-Geschmack:** Kala-Namak-Salz.

\* 1-2 EL Wasser hinzufügen  
 PS: Für Eier sterben unnötig Küken und Legehennen.



# EINE NEUE HOFFNUNG WÄHLEN



## MITMACHEN

Jetzt Mitglied der V-Partei<sup>3</sup> werden:

[v-partei.de/mitmachen/mitglied-werden/](http://v-partei.de/mitmachen/mitglied-werden/)



## INFORMIEREN

Wir stehen schon heute für das, worauf es morgen ankommt.

[v-partei.de](http://v-partei.de)

f [fb.com/Vpartei](https://www.facebook.com/Vpartei)

@v\_partei

@\_vpartei\_

## SPENDEN

Jeder Euro hilft, die neue wichtige politische Stimme Deutschlands stärker zu machen:

[v-partei.de/spenden](http://v-partei.de/spenden)

