Vorwort von Dr. Melanie Joy

Mit großer Freude schreibe ich dieses Vorwort zu »Vegan-Klischee ade!«, da es meiner Ansicht nach eine essenzielle Informationsquelle für alle Personen darstellt, die an veganer Ernährung interessiert sind. Das Buch gibt sowohl Veganern als auch Nicht-Veganern das nötige Wissen über die pflanzliche Ernährung, damit diese bessere Ernährungsentscheidungen treffen können. Es befähigt Veganer dazu, gesünder zu essen, und es lädt Nicht-Veganer ein, ihre eventuell vorhandenen Vorurteile zu den gesundheitlichen Aspekten einer vollwertigen veganen Ernährung auf Basis wissenschaftlicher Literatur zu hinterfragen.

»Vegan-Klischee ade!« behandelt das Thema der pflanzlichen Ernährung evidenzbasiert und ist dadurch eine dringend notwendige Ergänzung zur existierenden Ernährungsfachliteratur. Diese neutrale Haltung zieht sich durch das gesamte Werk und ist gerade bei diesem Thema von besonderer Bedeutung. Mitunter wird Ernährungsfachkräften mit Fokus auf vegane Ernährung unterstellt, sie hätten Vorurteile gegenüber der existierenden Datenlage und würden diese zu einseitig beleuchten, damit diese ihren eigenen Vorurteilen gerecht wird. Dies ist selbstverständlich entschieden abzulehnen, jedoch wird dabei oft übersehen, dass auch viele der konventionellen Fachbücher zu mischköstlichen Ernährungsformen ebenfalls von Personen geschrieben wurden, die – wenngleich unwissentlich – auch in ihrer Wahrnehmung befangen sind.

Die Vorurteile vieler mischköstlicher Kolleginnen und Kollegen, von denen ich schreibe, leiten sich ab von dem, was ich in meiner Arbeit als Psychologin als »Karnismus« definiere. Karnismus beschreibt die zumeist nicht wahrgenommene Weltanschauung, dass der Konsum tierischer Produkte normal, natürlich und notwendig sei. Darüber hinaus konditioniert er Menschen darauf, nur gewisse Tiere

als essbare Nutztiere zu klassifizieren. Im Grunde genommen ist der Karnismus das Gegenteil des Veganismus. Viele Menschen glauben irrtümlich, dass nur Veganer und Vegetarier einem bestimmten Wertesystem in Bezug auf ihre Ernährungsgewohnheiten folgen. Dies ist allerdings nicht korrekt. Der einzige Grund, warum wir von klein auf gelernt haben zu glauben, dass es in Ordnung sei, ein Schwein aber keinen Hund zu essen oder die Haut einer Kuh aber nicht die einer Katze zu tragen, ist, dass Menschen kulturell bedingt bestimmten karnistischen Glaubenssätzen folgen. Da allerdings die Bevölkerungsmehrheit der westlichen Welt diesem Wertesystem folgt, wird dies oft nicht erkannt und demnach auch nicht hinterfragt.

Unser gesellschaftliches System ist so gestrickt, dass wir in vielen Lebensbereichen davon abgehalten werden, die Frage zu stellen, warum wir gewisse Tiere essen und andere nicht – oder warum wir überhaupt Tiere essen und auf andere Weisen ausbeuten. Die meisten Menschen würden niemals willentlich unnötige Gewalt an Tieren unterstützen. Erst die Glaubenssätze des Karnismus ermöglichen dies auf gesellschaftlicher Ebene. Dadurch halten sich auch wissenschaftlich längst widerlegte Mythen hartnäckig in der öffentlichen Wahrnehmung, die eine objektive Auseinandersetzung mit unseren Essgewohnheiten erschweren. Wie erwähnt, lässt uns das Glaubenssystem des Karnismus in der Annahme, dass es normal, natürlich und notwendig sei, Tiere zu essen. Durch dieses Weltbild glauben wir ferner, dass es falsch wäre, *keine* Tiere zu essen – und dass Veganismus daher im Umkehrschluss unnormal, unnatürlich und unnötig sei.

Diese Weltanschauung ist institutionalisiert und dadurch fest in unserer Gesellschaft verankert. Sie wird von den allermeisten Bildungseinrichtungen akzeptiert und reproduziert. Wenn Menschen also Ernährungswissenschaft studieren, dann studieren sie eine karnistisch geprägte Form der Ernährungswissenschaft. Dies wird deutlich, wenn man einen Blick auf das Curriculum gängiger ernährungswissenschaftlicher Studiengänge und deren Lehrinhalte wirft. Gleiches gilt auch für andere Studiengänge und zieht sich ebenso durch die westliche Kochlehre und andere Berufe, die direkte oder indirekte Berührungspunkte mit Tieren oder tierischen Produkten haben.

Darüber hinaus neigen wir dazu, in erster Linie das wahrzunehmen und uns zu merken, was unsere bereits bestehenden Annahmen bestätigt. In der Psychologie bezeichnet man dieses Phänomen als den sogenannten Bestätigungsfehler (Confirmation Bias). Dieser beschreibt unsere Neigung, eigene Bewusstseinslücken durch die selektive Aufnahme von Informationen aufrechtzuerhalten und ungewollt Informationen zu verzerren, die diese Lücken schließen könnten. Dadurch werden die eigenen Glaubenssätze unbewusst bestätigt und weiter bestärkt. Es ist schwer möglich, sich gänzlich von dieser Voreingenommenheit zu lösen. Sich der eigenen Vorurteile bewusst zu werden, ist jedoch ein erster wichtiger Schritt hin zu einer objektiveren Auseinandersetzung mit der Datenlage.

Dankenswerterweise schafft Niko Rittenau genau dies und hat viel Zeit aufgewendet, die ernährungswissenschaftliche Literatur zu analysieren und alle relevanten Daten leicht verständlich in diesem ausführlichen Werk zugänglich zu machen. Statt seine persönlichen Überzeugungen Einfluss auf seine Darstellung nehmen zu lassen, arbeitet er besonders gewissenhaft und transparent, immer bereit, sich selbst und seine Thesen zu hinterfragen. Ich bin dankbar, dass dieses Buch existiert und optimistisch, dass es eine weitreichende Veränderung in der Außenwahrnehmung der veganen Ernährung bewirken wird.

Dr. Melanie Joy
Autorin u. a. von »Warum wir Hunde lieben, Schweine essen und Kühe anziehen«, »Beyond Beliefs: A Guide to Improving Relationships and Communication Among Vegans, Vegetarians, and Meat Eaters« und »Powerarchy: Understanding the Psychology of Oppression for Social Transformation«