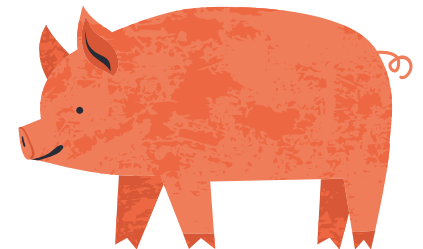


Warum pflanzlich?

EINE ANALYSE DES VEREINS VEGAN SCHWYZ

Tiere

- Sie können länger leben und sie müssen nicht getötet werden.
- Bei der Milchproduktion müssen Mutterkühe nicht mehr dauerhaft schwanger sein. Sie werden heute ständig künstlich befruchtet. Die Mutterkuh wird aufgrund der Strapazen nur etwa fünf Jahre alt und wird danach für die Fleischproduktion getötet. Die natürliche Lebenserwartung liegt bei mindestens 20 Jahren.
- Bei der Milchproduktion werden meistens die Kälber von der Mutter weggenommen, damit die Menschen und nicht das Kalb die Milch trinken können. Die Trennung ist für beide Tiere mit Leid und Stress verbunden.
- Der Tierbestand kann reduziert werden. Dadurch gibt es mehr Platz für die Tiere und sie können mehr nach draussen. In der Schweiz gab es 2024 doppelt so viele Nutztiere wie Menschen.
- Es braucht keine Mastbetriebe (auch Massentierhaltung) mehr. Diese hat in der Schweiz in den letzten Jahren rasant zugenommen. In einem durchschnittlichen Mastbetrieb in der Schweiz werden beispielsweise ca. 200 Schweine in sechs Monaten auf jeweils über 100 kg gemästet und sofort wieder geschlachtet. Bei den Hühnern sind es ca. 7'000 pro Betrieb, die in nur neun Wochen auf ca. 2 kg gemästet werden.





Warum pflanzlich?

EINE ANALYSE DES VEREINS VEGAN SCHWYZ



Umwelt und Natur

- Wie wir uns ernähren, ist für 28% unseres ökologischen Fussabdrucks zuständig. Eine vegane Ernährung verkleinert den Fussabdruck um 35% bis 40%.
- Wenn Weizen, Soja, Mais, usw. direkt von Menschen gegessen werden, ist das deutlich effizienter, als diese Pflanzen an Tiere zu verfüttern. Eine Kalorie aus einer Kartoffel verbraucht beispielsweise 40-mal weniger Fläche als eine Kalorie aus Rindfleisch. Eine pflanzenbasierte Ernährung bringt daher viele Vorteile für Klima, Umwelt und Menschen. Ausserdem kommt Tierfutter häufig aus sehr intensiver und umweltschädlicher Produktion, insbesondere aus Regenwaldregionen.
- Ökosysteme im Gleichgewicht: Intensive Tierhaltung hat negative Auswirkungen auf Böden und Gewässer. Eine grosse Anzahl an Nutztieren produziert grosse Mengen an Exkrementen. Diese werden als Dünger (Gülle oder Mist) auf landwirtschaftliche Flächen ausgebracht. Wenn jedoch mehr Nährstoffe ausgebracht werden, als Pflanzen aufnehmen können, gelangen überschüssige Stoffe wie Stickstoff oder Phosphor in Böden und Gewässer. Dies belastet die Umwelt und kann auch für den Menschen problematisch sein, beispielsweise durch die Verschmutzung des Trinkwassers.
- Klimawandel verlangsamen: Wiederkäuer produzieren bei der Verdauung und Ausscheidung das Treibhausgas Methan. Bei der Lagerung und Ausbringung von organischem Dünger entsteht zudem Lachgas. Diese beiden Gase wirken deutlich stärker als CO₂: Methan etwa 25-mal, Lachgas sogar rund 300-mal so stark. Darum verursacht eine Mahlzeit mit Fleisch rund dreimal so viel Treibhausgase wie eine vegetarische Variante.



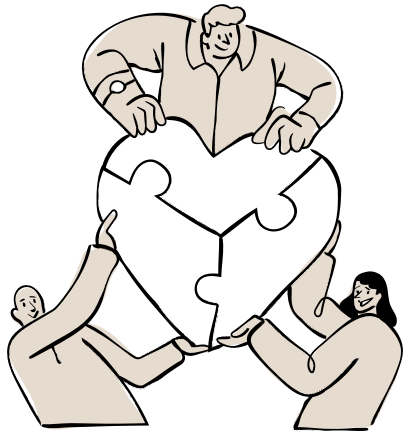
warum pflanzlich?

EINE ANALYSE DES VEREINS VEGAN SCHWYZ



Gesundheit und Wohlbefinden

- Pflanzen sind gesund: Sie wirken entzündungshemmend und senken das Risiko für Darmerkrankungen, Arthrose sowie andere chronisch-entzündliche Erkrankungen. Deshalb empfehlen Gesundheitsorganisationen und Behörden, mehr Ballaststoffe zu essen und den Konsum tierischer Fette zu reduzieren.
- Der reduzierte Konsum von verarbeitetem Fleisch führt zu einer geringeren Aufnahme von gesättigten Fettsäuren und Salz. Dadurch können Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Bluthochdruck) positiv beeinflusst und Krebs vorgebeugt werden.
- Die essentiellen Nährstoffe in Fleisch, Eiern, Käse und Milch können durch das Kombinieren von Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen und Gemüse ersetzt werden. Der menschliche Körper kann viele wichtige Nährstoffe selber herstellen, wenn man abwechslungsreich und kaloriendeckend Pflanzen isst. Unbedingt muss man jedoch B12 supplementieren. Das geht einfach über Sprays, Tabletten, etc. Dieser Nährstoff wird auch häufig den Tieren gespritzt - wenn man Tierprodukte und den Umweg der Supplemente also weglässt, muss man das direkt angehen.
- Auch pflanzliche Lebensmittel können Rückstände wie Mikroplastik und Schwermetalle enthalten. Diese können jedoch entlang der Nahrungskette in tierischen Lebensmitteln teilweise in höheren Konzentrationen auftreten (Bioakkumulation). Zudem enthalten tierische Produkte im Unterschied zu pflanzlichen Lebensmitteln weitere spezifische Rückstände wie Antibiotika sowie tierische Geschlechts- und Stresshormone.



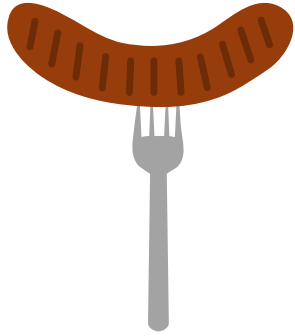
warum pflanzlich?

EINE ANALYSE DES VEREINS VEGAN SCHWYZ

Gesellschaft

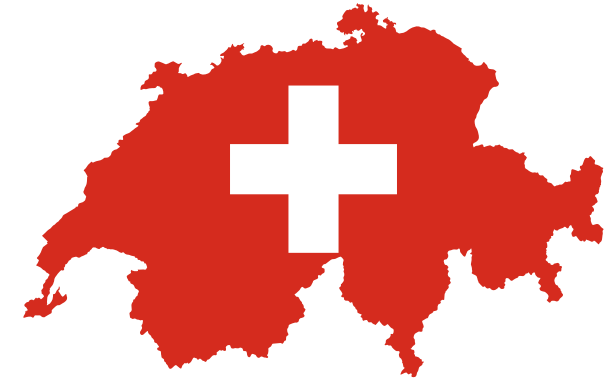
- Ein Teil der tierischen Produktion in der Schweiz ist ohne Subventionen kaum rentabel. Pflanzliche Landwirtschaft ist effizienter und man kann dadurch längerfristig Steuergelder sparen.
- Wenn es weniger intensive Tierhaltung braucht, reduziert das die Gefahr, dass antibiotikaresistente Bakterien entstehen. Diese Keime sind eine Bedrohung für die Menschen und entstehen durch den Einsatz von grossen Mengen Antibiotika (insbesondere präventiv) bei Betrieben mit grosser Anzahl Tieren.
- Eine geringere Dichte an Nutztieren senkt die Wahrscheinlichkeit, dass sich gefährliche Viren oder Seuchen entstehen und sich ausbreiten.





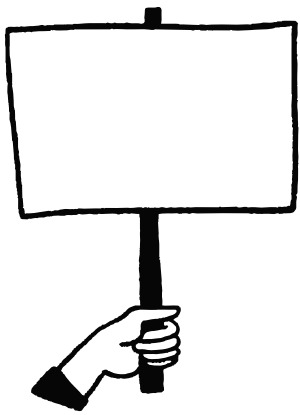
Warum pflanzlich?

EINE ANALYSE DES VEREINS VEGAN SCHWYZ



Kultureller Hintergrund

- In der Schweiz hat sich der Fleischkonsum immer verändert. 1950 waren es 27 kg pro Kopf und Jahr. Ende der 80er-Jahre über 60 kg und heute ungefähr 50 kg. Auch welche Arten von Fleisch gegessen werden, hat sich ständig verändert. Die Anzahl der Menschen, die auf Fleisch verzichten, steigt stetig an.
- Viele Menschen reisen gerne und interessieren sich für die Welt der Kulinarik. Auch zu Hause in der Küche lohnt es sich regelmässig neue Gerichte und Lebensmittel auszuprobieren.
- Der Welthandel prägt schon seit der Seefahrt (15. Jahrhundert) unsere Kultur. Vorher gab es hier viele Gewürze nicht und keinen Kakao oder Kaffee. Tomaten, Kürbis und Kartoffeln wurden erst ab dem 17. Jahrhundert in der Schweiz angebaut und stammen nicht aus der Schweiz. Viele Alternativen zu Fleisch, z.B. Bohnen, Erbsen, Linsen usw. wachsen hier, wenn man sie richtig anbaut.
- Es gab schon immer Menschen auf der Welt, die bewusst oder unbewusst pflanzenbasiert gegessen haben. Dies kann den Ursprung in Religionen haben oder in den regionalen Anbaumöglichkeiten.
- Die Menschen essen heutzutage immer mehr verarbeitete Produkte und angereicherte Lebensmittel. Zutaten stammen teilweise aus dem Labor. Das alles ist nicht zwingend schlecht. Zum Beispiel ist Kochsalz mit Jod angereichert, weil wir sonst einen Jodmangel hätten in der Schweiz. Man hat früher auch Methoden entwickelt, um Fleisch und Milch haltbar zu machen (z.B. Pökelsalze und Räuchern oder Käse). Es ist wichtig, dass wir uns für neue Produkte interessieren, insbesondere, wenn dadurch ökologische, ethische, gesundheitliche und gesellschaftliche Probleme gelöst werden.



Warum pflanzlich?

EINE ANALYSE DES VEREINS VEGAN SCHWYZ

Politisch

Die Ernährungsstrategie des Bundes beinhaltet das klare Ziel “Stärkung der pflanzenbasierten Ernährung”. Dieses Ziel kombiniert viele Vorteile. Es heisst unter anderem: «In den vergangenen Jahren hat die Bedeutung von Nachhaltigkeitsaspekten signifikant zugenommen. Die Art und Weise, wie wir unsere Ernährung gestalten, beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, sondern auch die Umwelt. Folglich muss die Schweizer Ernährungsstrategie diesen Aspekten Rechnung tragen. Eine ausgewogene Ernährung ermöglicht in der Regel auch eine Reduktion der Umweltbelastungen.»

Veganismus

Beim Veganismus geht es darum, so gut wie möglich und umsetzbar auf Mittel tierischen Ursprungs zu verzichten. Um eine Entscheidung zu treffen, braucht man auch transparente Informationen. Leider sind teilweise auch Produkte wie Kleider, Kosmetik, Medikamenten, Klebstoffe nicht vegan. Dass es nicht immer und überall möglich und konsequent umsetzbar ist, ist normal. Es geht nicht um Schwarz-Weiss-Denken, sondern man versucht sein Bestes zu geben.



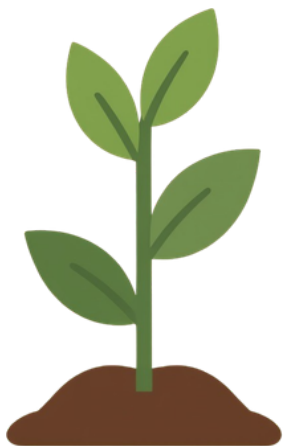
warum pflanzlich?

EINE ANALYSE DES VEREINS VEGAN SCHWYZ

Verein Vegan Schwyz

Der Verein Vegan-Schwyz wurde im September 2022 gegründet und engagiert sich für die Förderung der pflanzenbasierten Lebensweise in der Region. Während dieses Thema in anderen Regionen bereits stärker verbreitet ist, steht es im Kanton Schwyz noch am Anfang. Auch das vegane Angebot in Geschäften und Restaurants ist hier bislang vergleichsweise begrenzt. Mit regelmässigen Veranstaltungen schafft Vegan-Schwyz Möglichkeiten für Austausch und Information. Ziel ist es, Menschen zusammenzubringen und auf das Thema aufmerksam zu machen.

Der Verein zählt inzwischen über 100 Mitglieder. Zusätzlich werden über WhatsApp, Instagram und den eigenen Blog regelmässig Informationen und Neuigkeiten geteilt. Alle Interessierten sind willkommen – unabhängig davon, ob sie bereits vegan leben oder sich einfach für das Thema interessieren. Weitere Informationen gibt es unter vegan-schwyz.ch oder über E-Mail und Instagram.



vegan schwyz

Warum pflanzlich?

EINE ANALYSE DES VEREINS VEGAN SCHWYZ

Weitere Informationsquellen

www.vegan-schwyz.ch

Gesundheit/Ernährung: www.papperlasatt.com

Ethik, Umwelt, Rezepte: www.swissveg.ch und www.vegan.ch

<https://www.wwf.ch/de/unsere-ziele/vegan-vegetarisch-pflanzenbasiert>

Bund Ernährungsstrategie: <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/das-blv/strategien/schweizer-ernaehrungsstrategie.html>

Vegane Lichtblick in Schwyz

- Regenbogen Reformhaus Schwyz
- Imlig Drogerie
- CafeLaden Schwyz
- Bäckerei/Konditorei Schelbert
- Beck Roman
- Restaurant Magdalena
- Bio Gemüse und Früchte: Urenmatt Rickenbach und Reichmuth Arth
- Erlebenshof Viltür

