

**Veganer** Wenn Eltern den Tod der Kinder in Kauf nehmen, *TA vom 7. 11.* / «Kinder vegan zu ernähren, ist unmoralisch», *TA vom 8. 11.* / Fanatiker des Magens, *TA vom 8. 11.*

## «Nicht die vegane Ernährung ist das Problem»

### Alle Eltern stehen in der Pflicht.

Die im ersten Artikel erwähnten Beispiele veganer Eltern, die gesundheitliche Schäden oder sogar den Tod ihrer Kinder in Kauf nehmen, sind traurig und enorm tragisch. Danke, dass die Autorin dennoch darauf hinweist, dass nicht die vegane Ernährung an und für sich das Problem ist. Wer sich vegan ernährt, kann sämtliche nötigen Vitamine auch ohne tierische Produkte zu sich nehmen. (Warum kann ein Spital einem veganen Kind anstelle eines - nun wirklich ungesunden - Gipfels, nicht eine Brotalternative ohne Butter anbieten?). Sicherlich ist es aber sehr problematisch, wenn man sich bei der Ernährung von Kindern (und auch bei der eigenen) nicht damit auseinandersetzt, was der Körper für eine gesunde, ausgewogene Ernährung benötigt. Dieses Problem sehe ich aber auch sehr häufig bei Fleisch essenden Eltern, welche ihre Kinder derart ungesund ernähren, dass sie bereits als Kleinkinder massives Übergewicht haben. Die daraus entstehenden physischen wie auch psychischen Schäden zeigen sich hier im Moment weniger dramatisch, werden die Kinder aber ihr Leben lang negativ begleiten.

*Sandra Ghioldi, Richterswil*

### Nicht pauschal verurteilen.

Ob vegane Ernährung für Kinder gesundheitlich geeignet ist, ist medizinisch umstritten. Für Säuglinge und Kleinkinder ist sie sicherlich ungeeigneter als für ältere Kinder und Jugendliche. Zentral ist es, die Ernährung ausgewogen zu gestalten und auf eine genügende Nährstoffzufuhr zu achten. Dies gilt jedoch für alle Ernährungsweisen: Genauso schädlich ist es für Kinder, wenn sie nur mit Fastfood und Fertigprodukten aufwachsen. Etwas als unmoralisch zu bezeichnen, nur weil es nicht den vorherrschenden Werten der Gesellschaft entspricht, ist völlig stossend. Wo bliebe da der Platz für Minderheiten, für Andersdenkende, letztlich für Wandel in der Gesellschaft? Wenn man stets der Herde nachtrötet, kommt man nicht vom Fleck. Nur wenn ein Kind auf dem Schulausflug nicht das

Gleiche essen kann wie die anderen, heisst das doch nicht, dass es nicht lernt, sich in dieser Welt zurechtzufinden. Diese Begründung erscheint allzu kurzschlüssig. Die Annahme, dass schon richtig sei, was alle machen, ist gefährlich. Sie erstickt jede Kritik an den heutigen Lebensformen im Keime. Vom Einzelbeispiel des Schicksals einer Familie, die sich weigert, den gesundheitlichen Empfehlungen nachzukommen, den gesamten Veganismus pauschal zu verurteilen, ist eine allzu vereinfachte Darstellung, die der Realität nicht gerecht werden kann.

*Meret Rehmann, Binningen*

### Die Werte der Mehrheit.

In seinem Artikel schreibt der Ethiker Porz: «Eigentlich müssen Eltern ihre Kinder gemäss den Werten erziehen, die in der Gesellschaft vorherrschen.» Ich halte das für falsch. Man stelle sich nur vor, alle Eltern in Nazideutschland hätten dieser Forderung nachgelebt. Eltern haben meiner Meinung nach die Pflicht, die Kinder nach den Werten zu erziehen, die sie für richtig erachten, auch wenn sie gegenwärtigen in einer Gesellschaft geltenden Werten widersprechen. Das hat nichts mit Fundamentalismus zu tun, sondern stellt den von Porz angesagten Relativismus infrage.

*Dr. med. Bernhard Rom, Au*

### Keine religiöse Riten bis Alter 18.

Ethiker Rouven Porz ist also der Meinung, dass Eltern erst nach dem 18. Geburtstag ihrer Kinder versuchen dürfen, diese von ihrer Ideologie zu überzeugen. Dann wäre es ja eigentlich auch richtig, sämtliche religiösen Riten und Gottesdienstbesuche erst ab 18 Jahren zuzulassen.

*Susanne Ritzl, Gutenswil*

### Vegane Ernährung ist gesünder.

Rouven Porz geht so weit, zu sagen, notfalls müsse man Eltern daran hindern, ihre Kinder vegan zu ernähren. Somit kann ich ihn als Ethiker unmöglich ernst nehmen. Er disqualifiziert sich selbst. Denn die grösste Ethik ist immer Freiheit und Gewaltlosigkeit. Vegane Ernährung ist hinsichtlich dem

Schutz anderer Lebewesen (und des Ökosystems unseres Planeten) grossartigste angewandte und gelebte Gewaltlosigkeit. Und vegane Kost - unter Berücksichtigung notabene von Vollwertigkeit - ist mittlerweile wissenschaftlich erwiesenermassen die

## «Die Annahme, dass richtig sei, was alle machen, ist gefährlich. Sie erstickt jede Kritik an den heutigen Lebensformen im Keime.»

gesündeste Ernährungsform. Und eine moralisch korrekte. Unmoralisch hingegen ist das Verbreiten von Unkenntnis - im Falle eines Berufsethikers sogar verantwortungslos. Dies erstaunt besonders bei der aktuellen Fülle von neu publizierten Fachbüchern zum Thema (Rüdiger Dahlke, Attila Hildmann, Björn Moschinski, Alicia Silverstone etc.), in denen auch vieles zum

Vitamin B12 drin steht. Wird nicht zudem jedes Kind so oder so durchs Elternhaus (ideologisch) geprägt? Später sucht sich dann ohnehin jeder seinen Weg. Was ist mit Computerspielen und Passivrauchen? Kein Kleinkind würde aber tote Tiere essen. Ich bewundere alle Eltern für ihren Mut zu veganer Erziehung. Freiheit für Eltern, Kinder und Tiere!

*Klaus M. Känzig, Meilen*

### Der Tochter geht es prächtig.

Wer sich richtig informiert, stellt fest, dass eine geplante vegane Ernährung für jede Lebensphase geeignet ist, auch für das Kleinkindalter (Aussage der American Dietetic Association, der grössten Organisation von Ernährungsexperten weltweit). Wer ein Kind hat, sollte sich auf jeden Fall mit dem Thema Ernährung auseinandersetzen.

So sollte man beachten, dass Milch die Eisenaufnahme hemmt und das enthaltene Kalzium wegen seiner Struktur gar nicht verwertbar ist. Muttermilch ist viel besser für den Säugling geeignet. Vegane Kinder haben einen geringeren Blutdruck, einen niedrigeren Cholesterinspiegel, weniger Typ-2-Diabetes, eine niedrigere Krebsrate und ein geringeres Risiko für chronische Herzkrankheiten als omnivore Kinder. Die genügende Aufnahme des Vitamin B12 konnte bei Veganern bisher noch nicht wissenschaftlich nachgewiesen werden, weshalb man unbedingt ein B12-Präparat einnehmen sollte, um keinen Mangel zu riskieren. Ein B12-Mangel kann schwere Folgen haben, weshalb auch bei nicht-veganen Kindern ein B12-Test gemacht werden sollte, um kein Risiko für sein Kind einzugehen. Ich ernähre meine Tochter vegan und setze mich bewusst mit dem Thema Ernährung auseinander. Sie ist 14 Monate alt, gesund, gebraucht 20 Wörter aus drei verschiedenen Sprachen, machte ihre ersten Schritte mit 10 Monaten, rennt inzwischen und verfügt über überdurchschnittliche motorische Fähigkeiten. Sie ist interessiert an allem, aktiv, interagiert schon fleissig mit anderen Kindern und kennt die Namen ihrer besten Freunde. Dies als Beispiel für jene, welche kein

veganes Kind kennen und aus erster Quelle informiert werden wollen.

*Vanessa Caminada, Zürich*

#### **Tierquäler-Produkte.**

Seit Tagen erscheinen im «Tages-Anzeiger» Artikel darüber, wie gefährlich die vegane Ernährung von Kindern sei - was nicht zutrifft, sofern diese rein pflanzliche Ernährung richtig durchgeführt wird. Unter anderem beglückt uns der Ethiker Roven Porz mit seinen Weisheiten: «Kinder vegan zu ernähren, ist unmoralisch». Viel unmoralischer ist es jedoch, wenn Kinder mit

Tierquäler-Produkten aus der Massentierhaltung ernährt werden und in einer Gesellschaft aufwachsen, in der sie von klein auf lernen, dass es völlig in Ordnung ist, Nutztiere lebenslanglich und grausam in tierquälerischer Haltung in Tierfabriken einzusperren und diese ohne Mitgefühl in Schlachthäusern niederzumetzeln. Es ist längst wissenschaftlich erwiesen, dass Tierquälerei eine Lehrstätte für spätere Gewalttätigkeit sein kann. Somit müssten Kinder nicht vom gesunden und richtig gelebten Veganismus geschützt werden, sondern vielmehr vor einer Gesellschaft, die die Gewalt gegen Tiere als selbstverständlich betrachtet, um ungesunde tierische Produkte zu

produzieren.

*Claudia Zeier, Zürich*

#### **Auf Vitamin B12 achten.**

Kinder vegan zu ernähren, ist nicht per se ungesund, vegane Ernährung ist für alle gesund, auch für Kinder. Aber natürlich muss, besonders bei Kindern, auf die Ernährung geachtet werden (bei Veganern besonders auf das Vitamin B12). Wenn Eltern das nicht machen, handeln sie fahrlässig, das gilt aber nicht nur für Veganer, sondern bei allen Ernährungsweisen.

*Mia Henker, Unterengstringen*

#### **Kinder gehören niemandem.**

Dass ein Ethiker wie Rouven Porz solch erschreckend unqualifizierte Äusserungen unwidersprochen von sich geben darf, erstaunt doch sehr. Es ist schlicht falsch, wenn er behauptet, Kinder «gehören» rechtlich ihren Eltern. «Gehören» tut eigentumsrechtlich eine Sache, niemals aber eine Person - die Sklaverei wurde bekanntlich abgeschafft. Kinder stehen zwar unter elterlicher Sorge und bei krasser Missachtung derselben greift der Staat mittels Schutzmassnahmen ein. «Gehören» tun Kinder deswegen jemandem aber noch lange nicht - auch nicht ihren Eltern.

*Rolf Brühwiler, Buochs*