

MED. DR. ERNST WALTER HENRICH

VEGANSKT

DEN MEST HÄLSOSAMMA KOSTEN

OCH DESS PÅVERKNINGAR
PÅ KLIMAT OCH MILJÖ,
DJUR- OCH MÄNNISKORÄTT



Med. dr. Henrich ProVegan Stiftung
www.ProVegan.info

FÖRFATTAREN



Ernst Walter Henrich studerade medicin i Köln och promoverade (erhöll en doktorsgrad) 1986 vid den medicinska fakulteten till medicine doktor. Efter sin vidareutbildning i naturläkekonst fick han 1988 av "Ärztchamber" (den tyska läkaragenturen) licens att använda tilläggsbeteckningen "Naturläkekonst". Han specialiserade sig på områden av hälsoprevention – i synnerhet på hälsosam kost och hälsosam hudvård. Inom dessa specialområden föreläser han sedan många år på vidareutbildningsseminarier. Hans hund Felix, som även han fick vegansk kost, nådde den fantastiska åldern av 19 år.

Viktiga aktuella nyheter och intressant information om den veganska kosten hittar du på: www.ProVegan.info

Om denna broschyr

Veganskt – en läkarrekommendation för den mest hälsosamma kosten med positiva effekter på klimat- och miljöskydd, djur- och människorätt.

Utgivare: Med. dr. Henrich ProVegan Stiftung

(godkänd som allmännyttig och avdragsgill (i Tyskland, ö.a.))

Författare: Med. dr. Ernst Walter Henrich

Översättning: Hanna Cuno/ Joakim Andersson/ Veronica Granberg

Hemsida: www.ProVegan.info, E-mail: info@ProVegan.info

Utgåva 09/2016

Bildrättigheter:

© Fotolia.com: soupstock, olly

© iStockphoto.com: bluebird13, theo_stock, Vladimir Maravic, Николай Григорьев, loops7, Carey Hope, Chris Schmidt, Mayumi Terao

© PETA Deutschland e.V.

CDC/Dr. Lyle Conrad

FÖRFATTARENS FÖRORD

Redan för årtionden sedan sa geniet Albert Einstein:

”Inget kommer att främja människans hälsa och chansen till överlevnad på jorden såsom steget till en **vegetarisk** kost.”

Förvånansvärda ord i en tid då man fortfarande inte visste så mycket om kostens sammanhang och påverkan på hälsan, miljön, klimatet, världshungern, på djur- och människorätt. Hade Albert Einstein redan då haft den moderna vetenskapens nuvarande kunskaper till förfogande, så hade nog meningen lite modifierat låtit:

”Inget kommer att främja människans hälsa och chans till överlevnad på jorden såsom steget till en **vegansk** kost.”

Den veganska kosten innehåller inga animaliska beståndsdelar och är ur medicinsk synpunkt, om rätt och varierat genomförd, den mest hälsosamma kosten och den bästa för miljön och klimatet samt för djur och människor. Då den veganska kosten och den veganska livsstilen är av utomordentlig betydelse för varje enskild människa och för hela samhället, i synnerhet för våra barn och barnbarn, för miljön, klimatet och djuren, har jag bestämt mig för att ge ut denna lilla broschyr. Bara genom tillräckligt bra information kan man träffa bra val för ens eget och andras bästa.

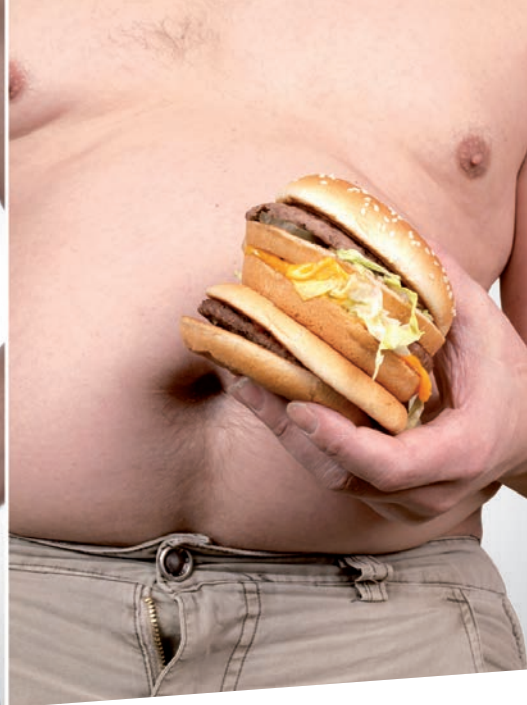
Industrinationernas kostvanor har en dramatisk påverkan på människans hälsa, på klimatförändringen, på miljön i det stora hela, på miljarder djurs öde och på miljontals svältande människors överlevnad. Den här broschyren och hemsidan, www.ProVegan.info, vill visa de positiva effekter och otroliga fördelar som en vegansk kost har för människor, djur, miljö och klimat.

Det är bra att veta att den veganska kosten inte alls betyder askes eller ett verkligt avstående, utan att den kan betyda både kalasande och ren njutning, vilket de veganska kokböckerna och de veganska restaurangerna på ett imponerande sätt bevisar.

Kortfilmen som följer denna broschyr, hittar du på:

➤ www.ProVegan.info/kurzfilm-vegan

Med. dr. Ernst Walter Henrich



VEGANSKT

DEN MEST HÄLSOSAMMA KOSTEN

Kosten har en avgörande påverkan på vår hälsa: "Man är vad man äter." En optimal kost öppnar underbara möjligheter för oss att leva ett långt liv med bästa möjliga hälsa och bra kondition. Med tanke på kostens enorma betydelse, vad kan vara bättre än att göra sig kunnig om hur en hälsosam kost, med hänsyn tagen till resultaten av världsomfattande seriösa studier, ser ut ur näringssynpunkt?

Trots att vi alla känner till rekommendationerna från media att äta mer frukt och grönsaker och mindre kött, så anses kött fortfarande som en normal beståndsdel av en hälsosam och balanserad kost. Ändå har **köttets skadeverkningar** beskrivits i otaliga vetenskapliga studier. 2015 utvärderade WHO:s (Världshälsoorganisationens) experter över 800 vetenskapliga studier på temat kött och klassificerade processat kött som "cancerframkallande". De **katastrofala hälsomässiga följderna av mjölk, ost och andra mjölkprodukter** är mycket mindre eller inte alls kända, men troligtvis ännu allvarligare än de av kött. När

naturkatastrofer eller terrorattacker kräver hundratals eller tusentals döda, är förskräckelsen stor. Men när **dålig kosthållning** på samhällsnivå, **genom djurprodukter, förorsakar miljoner människors lidande och död** genom cancer, hjärtsjukdomar, högt blodtryck, diabetes, Alzheimers, övervikt och andra svåra näringsmässiga insjuknanden, accepteras det med ett förvånansvärt jämnmod. Medan befolkningen felinformerats och vilseledd om hälsosam kost, **profiterar vissa näringsgrenar på denna ödedigra situation.**

Läkare, kliniker, producenter av medicinsk utrustning och läkemedelsbolag kan bara göra stora vinster när människor lider av kroniska sjukdomar och behöver vård. **Djurindustrin** kan bara göra enorma vinster när människor konsumerar sjukdomsframkallande djurprodukter som kött, mjölk, mjölkprodukter, ägg och fisk. Det är lömskt att följderna för hälsan av den dåliga kosthållningen med djurprodukter inte genast blir synliga, utan oftast först efter många år. Visst är de medicinska framstegen enorma, men vi betalar i dubbel mening ett högt pris för dem. För det första stiger de **hälsorelaterade kostnaderna** och därmed sjukförsäkringsavgifterna. För det andra blir de människor som har blivit sjuka av djurprodukter allt äldre beroende på de medicinska framstegen. Med kemoterapi, tabletter, de modernaste medicinska apparaterna, operationer och andra dyra invasiva ingrepp, behandlas **inte orsakerna utan de kroniska sjukdomarnas symtom**. Så skapar den moderna medicinen inte i första hand mer hälsa, utan ett snabbt stigande antal kroniskt sjuka människor med förhöjd livslängd. Därmed förlängs visserligen människors liv, men också **deras lidande**. Detta trots att målet för en ansvarsfull medicin i människans intresse borde vara ett långt liv i **bästa fysiska och psykiska hälsa**. Men detta kan **bara nås genom prevention**, d.v.s. genom undvikande av kroniska sjukdomar med hjälp av en **hälsosam kost** och en hälsosam livsstil. Men på friska människor tjänar varken läkare, kliniker, den farmakologiska industrin eller producenterna av medicinska apparater. Hjärtspecialisten dr. Caldwell B. Esselstyn skrev i sin bok, "Prevent and Reverse Heart Disease": "Jag frågade en gång en ung hjärtspecialist, som var specialiserad på operativa ingrepp, varför han inte remitterade sina patienter till ett kostprogram, som skulle kunna stoppa deras sjukdomar och häva dem. Han svarade med en rättfram fråga: 'Vet du, att jag skrev ut fakturor på mer än 5 000 000 dollar förra året?'"

Men vem har då ett intresse av att hålla människorna friska? Enligt mina observationer ligger det inte heller i de flesta **sjukförsäkringars intresse**. Hur högt de hälsorelaterade kostnaderna än stiger, kommer försäkringstagarna att vara tvungna att betala dem genom högre försäkringspremier. Också **politiken** är så fast i de profiterande hälso- och djurindustriernas grepp, att någon hjälp inte heller kan förväntas därifrån. Tvärtom så visar den tyska närings- och jordbruksministern Christian Schmidts reklam för kött och korv (t.o.m. klassificerad enligt WHO som "cancerframkallande") alltför tydligt politikens täta relation till djurindustrin. Här representerar en minister inte folkhälsans intressen, utan djurindustrins profitintressen.

Men det blir ännu värre. Nutritionsorganisationer, som vid första ögonkastet verkar oberoende och som ger ut officiella rekommendationer för befolkningens kosthållning, **finansieras** överallt i världen i betydande utsträckning **av djurindustrin**. DGE:s (det tyska näringssällskapets) täta förbindelser till industrin är kända. Vetenskapare i nutritionsorganisationer som verkar vara oberoende, får till exempel bra betalda konsultkontrakt eller andra lukrativa uppdrag av kött-, mjölk- eller äggindustrin. Kommer

dessa organisationer och deras vetenskapare under de här omständigheterna att ge ut rekommendationer mot produkter från dessa företag, som de får betalt av eller som de drar nytta av på annat sätt? Även i politiken är djurindustrins intresseföreträdare mycket framgångsrikt aktiva, eftersom de gör ett framgångsrikt lobbyarbete, och t.o.m. sitter i parlamenten och regeringarna. På så sätt blir lagen satt till industrins fördel och befolkningens nackdel. Just därför flyter också i hela världen gigantiska summor i form av subventioner in till djurindustrin. Bara EU spenderar årligen mer än 50 miljarder euro i **subventioner** till jordbruksnäringen, mestadels till djurindustrin. Till och med betalas ytterligare exportpremier för djurprodukter ut, så att billiga djurprodukter från EU översvämmar världsmarknaden och förstör böndernas försörjningsmöjligheter i de fattiga länderna.

I de statliga organ, som fastställer de officiella rekommendationerna för kosthållning, sitter överallt i världen djurindustrins företrädare, ofta t.o.m. i majoritet. Så gott som alltid är de inte synliga som djurindustrins företrädare. Välbetalda konsultkontrakt med djurindustrin eller andra lukrativa uppdrag väcker som "bisyssla" inte någon uppmärksamhet. Professor Campbell har som insider beskrivit detta system i sin bok "China Study" (Kinastudien). Här, ett exempel från Schweiz, där man inte ens bemödade sig om att dölja förbindelserna till djurindustrin: Tills nyligen satt köttindustrins marketing director i "Eidgenössische Ernährungskommission" (en schweizisk nutritionskommission), som räknas som den översta instansen för officiella kostrekommendationer i Schweiz och som ger råd till den schweiziska regeringen. Denna dam var, som köttindustrins marketing director, ansvarig för att främja köttförsäljningen. Är det tänkbart att denna dam uttalar sig mot kött och därmed ställer sig mot sin arbetsgivares intressen?

Det här är ett gängse system av **legal manipulation** världen över. I näringsorganen sitter lobbyister, näringsvetenskapare och läkare, PR- och marketingfackmän, som finansieras av kött-, mjölk- och äggindustrin. Just de här personerna utarbetar de officiella kostrekommendationerna för befolkningen. Därför motsäger de här rekommendationerna så ofta den seriösa vetenskapens ståndpunkt, vilka påvisar de negativa effekter som djurprodukter har på hälsan. Professor dr. T. Colin Campbell sammanfattade **manipulationens system** i sin bok enligt följande: *"Vi vet enormt mycket om sammanhanget mellan kosten och hälsan. Men den sanna vetenskapen ligger dold under ett virrvarr av osaklig eller t.o.m. hälsovådlig information – vållad av pseudovetenskap, modedieter och livsmedelsindustrins propaganda."*

En populär och vanlig manipulationsmetod hos djurindustrin och dess hantlangare är ifrågasättandet av seriösa vetenskapsstudier, som publicerar klara fakta om djurprodukters hälsorisker. Betydelselösa enskildheter kritiserar, som t.ex. i studiens metodik. Visst är kritiken ofta långsökt och kan också oftast enkelt vederläggas. **Men djurindustrins mål är nått: studien kritiserades av djurindustrins hantlangare och plötsligt är studien i fråga "omstridd".** Om nu seriösa vetenskapsmän argumenterar med en absolut seriös studie, så åberopar man det magiska ordet **"omstridd"** emot denna seriösa studie. Och hux flux har man med oschyssta manipulativa metoder lyckats skada trovärdigheten för seriösa vetenskapsmän och deras studier. En vanlig medborgare, men även många journalister, genomsöker inte dessa manipulativa mekanismer och sätter likhetstecken mellan "omstridd" och "falsk" eller "oseriös". De

drastiska långsiktiga konsekvenserna för hälsan på grund av manipulativ propaganda får den oroliga medborgaren, ofta med år av kroniskt lidande, bära.

Populär och vanlig är också manipulationsmetoden, att **selektivt välja ut ämnen ur en hälsovådlig produkt som mjölk**, som obestridligen också är viktiga för kosthållningen, och **med dessa substanser manipulativt uppvärdera hela livsmedlet**. Så propagerar mjölkindustrin och dess hantlangare sedan årtal, för att mjölk är så hälsosam och outhärlig för stark benstomme tack vare att den innehåller kalcium och protein. Men animaliskt protein, särskilt från mjölk, är mycket **gynnsamt för cancertillväxt**. Det har entydigt bevisats i studier. Professor dr. T. Colin Campbell undersökte det här också inom ramen för sin "Kinastudie", som finansierades av amerikanska och kinesiska skattepengar, och fastställde: **"Vilket protein visade sig genomgående starkt och ihållande cancerframkallande? Kasein, vilket utgör 87 % av proteinet som finns i komjölk, främjade alla stadier av cancertillväxt. Vilken sorts protein visade sig t.o.m. vid tilldelning av höga doser inte vara främjande för canceruppkomst? De ofarliga proteinerna var av vegetabiliskt ursprung, t.ex. av vete och soja."** Det finns otaliga ytterligare studier som visar de enorma hälsoriskerna med mjölk.

Kalcium tillgodogör man sig t.o.m. bättre från vegetabilisk kost. **Biotillgängligheten hos kalcium** från mjölk är i jämförelse med olika kalciumrika grönsaker (t.ex. broccoli) relativt låg. Det betyder, att mjölk visserligen är rik på kalcium, men att detta kalcium inte kan tas upp och användas av kroppen särskilt bra. Animaliska proteinkällor som mjölkprodukter, kött och ägg leder dessutom på grund av den höga halten av svavelhaltiga aminosyror till **betydande kalciumförluster** via njurarna. Smaka på det här: Mjölk prisas för dess skadliga protein, men samtidigt ser denna höga halt av protein till, att det likaså prisade kalciumet i mjölken inte bara förblir överksam, utan att kalcium tydligen t.o.m. går förlorat! **Inte konstigt att frekvensen av osteoporos (benskörhet) är högst i de länder där mest mjölk konsumeras och lägst i de länder där man dricker minst mjölk. Det finns tillräckligt många studier som bevisar att människor, som dricker mycket mjölk, uppvisar flest benbrott.**

Självklart känner en vanlig medborgare inte heller till att mjölk innehåller ett otal olika **hormoner** (tillväxthormoner, graviditetshormoner, sexualhormoner o.s.v.), vilka man på grund av deras fara för hälsan annars bara kan få tag på genom medicinskt recept via apotek. Komjölk tjänar biologiskt sett till att låta en kalv växa upp inom kortast tid. Men när denna **hormoncocktail** träffar på en organism som människan, vilken inte är lämplig för dessa effekter, blir hela mönstret av kroniska, ofta dödliga, sjukdomar genom mjölk, som t.ex. cancer begripligt.

Att prisa mjölkens hälsofördelar på grund av protein och kalcium är lika absurt som om man skulle propagera för giftsvamp som hälsosam, bara för att den onekligen också innehåller vitaminer och mineralämnen. **Avgörande är snarare den hälsomässiga effekten av hela livsmedlet och inte några villkorligt utlovade ämnen.**

Djurindustrins amsagor, enligt vilka kött, fisk, ägg, mjölk och mjölkprodukter ska vara hälsosamma och värdefulla livsmedel, tas utan motsägelse emot av oftast överbelastade konsumenter, intet ont anande journalister och av industriavhängiga politiker. Inte bara det, utan i många stater och i EU subventioneras ohälsosamma djur(plågeri) produkter dessutom massivt med skattepengar. Det är en otrolig skandal att vegeta-

bilisk mjölk, med en moms på 19 %, regelrätt hindras i Tyskland, medan komjölk, med en moms på 7 % och tillkommande subventioner, massivt främjas. Detta beteende från politikernas sida är totalt oacceptabelt då de **värderar djurindustrins ekonomiska intressen högre än medborgarnas hälsomässiga välfärd**, vilken de egentligen i första hand borde engagera sig i.

Hälsosam kost nedgörs ibland t.o.m. i **pressen**. I det enskilda fallet kan det aldrig redogöras för om den ansvariga journalisten bara var ovetande eller om han hade för täta förbindelser till djurindustrin och därmed ekonomiska intressen. Här, ett exempel: År 2004 dog ett litet barn, som påstås ha fått vegansk kost av sina föräldrar. I verkligheten tog barnet dock inte emot någon mat, alltså inte heller vegansk kost. Barnet erbjöds inte heller medicinsk hjälp för att behandla den svåra lunginflammation som låg till grund för bristen på aptit. Men det förvånande här är inte bara **att barnet inte tog emot någon (hälsosam vegansk) mat**, utan att föräldrarna dessutom var anhängare av en s.k. "ursprunglig kost"-diet. Denna "ursprungliga kost" har dock inte alls att göra med en hälsosam, näringsmässigt värdefull vegansk kost. Pressen ansåg, som så ofta, det inte nödvändigt att undersöka fallet tillräckligt eller att kolla upp den veganska kostens näringsmässiga basinformation. Pressen fördömde istället den veganska kosthållningen, i djurindustrins intressen och till deras fördel, med de bekanta fördomarna, trots att det konkreta fallet inte hade något att göra med vegansk kost. Hos befolkningen stannar dock ett falskt intryck av den veganska kosten kvar, i enlighet med djurindustrins intressen.

Däremot finns det miljontals människor, som på grund av massiv felkost, i synnerhet genom **kött, mjölk, mjölkprodukter, ägg, animaliska fetter och proteiner** lider och dör av övervikt, högt blodtryck, hjärtinfarkt, Angina pectoris, stroke, ateroskleros, osteoporos, cancer, diabetes, Alzheimers och andra kroniska sjukdomar. Otaliga näringsvetenskapliga undersökningar från de senaste åren har avslöjat sammanhanget mellan konsumtion av djurprodukter och de här svåra sjukdomarna. Belastningen hos **fisk** med miljögifter som dioxiner och tungmetaller har de senaste åren intensivt undersökts och påvisats i en skrämmande hög omfattning. Universiteten i Barcelona och Granada undersökte 2009, i olika studier, kvicksilverbelastningen hos barn och gravida och fastställde ett tydligt sammanhang mellan fiskkonsumtion och kvicksilverbelastning. En förhöjd kvicksilverkoncentration påverkade helt klart **barnens mentala prestationsförmåga** (minne, språk) och var förknippad med en **utvecklingsfördröjning** hos barnen. Även en fransk studie från 2007 avslöjade att just **fisk och mjölk** var de mest betydelsefulla källorna för upptaget av **giftämnen** (dioxiner, furan och dioxin-likt PCB).

Enligt undersökningar av det schweiziska Bundesamt für Gesundheit (BAG) från 2009 och 2013, härstammar **92 % av de giftiga och cancerframkallande substanserna i näringen (dioxiner och PCB) från djurprodukter**. Mjölk och mjölkprodukter är med en andel av **54 % de största leverantörerna av dessa giftämnen!**

Även det tyska miljödepartementet konstaterade det i en publikation 2014: Upptagningen av de cancerframkallande miljögifterna dioxin och PCP genom människan sker till över 90 % via kosten genom animaliska livsmedel såsom mjölk, kött, fisk och ägg!

Citat ur miljödepartementets publikation "Dioxine und dioxinähnliche PCP in Umwelt und Nahrungsketten" (dioxiner och dioxinlikt PCP i miljön och näringskedjan):

"Särskilt kritisk är den höga toxiciteten och ekotoxiciteten i kombination med den höga livslängden (persistens) av dioxinerna och dl-PCB såsom deras tendens, att ackumulera sig i levande varelser (bioackumulation)."

"Dioxiner och dl-PCB är långlivade ämnen, som är väldigt svåra att bryta ned i naturen och som ackumuleras i levande varelser (bioackumulation). För människor och djur är de väldigt giftiga. Ämnen med denna kombination av egenskaper är särskilt farliga och kallas också PBT- eller vPvB-ämnenxxx."

"Dioxin- och dl-PCB-upptagningen genom människan sker till över 90 % via maten genom feta animaliska livsmedel såsom mjölk, kött, fisk och ägg. Nära två tredjedelar av denna upptagning sker genom konsumtion av kött och mjölkprodukter. Fiskar är visserligen, beroende av fetthalten, relativt högre belastad med dioxiner, men konsumeras bara i små mängder (i Tyskland, ö.a.). Avgörande för den toxiska verkan är dock inte den dagliga upptagningen, utan ackumulationen i fettvävnaden och i levern samt den så resulterande belastningen i den mänskliga kroppen."

Ett stort antal studier har kunnat påvisa ett sammanhang mellan **mjölkkonsumtion och många allvarliga sjukdomar** som bröstcancer, prostatacancer, Alzheimers, MS, Parkinsons, diabetes typ I, diabetes typ II, äggstockscancer, osteoporos o.s.v.. Siffrorna som WHO (Världshälsoorganisationen) publicerade om den globala **bröstcancerfrekvensen** visar ett klart samband med **mjölkkonsumtionens nivå** i respektive länder. Den av EU beställda "EU-BST-Human-Report", som reder ut mjölkkonsumtionens effekter på den mänskliga hälsan, kom fram till att **elakartade tumörers tillväxt**, i synnerhet vid bröst- och prostatacancer, kan främjas av mjölkens hormoner.

De miljontals sjuka och döda genom animaliska produkter accepteras uppenbarligen som "normalt" utan några ramaskrin i pressen. Men om, i ett enskilt fall, vid en påstådd vegansk kost (som i verkligheten dock inte var vegansk) någonting har gått snett hos föräldrarna, då blir det inte bara ett stort ramaskri, utan de aningslösa och djurindustrins företrädare råkar fullständigt i vrede. Dessa utgjutningar från lekmanpressen och djurindustrins lobbyister står i **skarp kontrast till den seriösa vetenskapliga näringsforskningens resultat och de mest berömda näringsvetenskaparnas uttalanden**. Så tar t.ex. det **amerikanska nutritionssällskapet (AND "Academy of Nutrition and Dietetics"**, hette tidigare: ADA "American Dietetic Association") och **DC (kanadensiska näringsvetenskapares förbund)** i ett gemensamt policydokument från 2003 klart ställning för de hälsomässiga fördelarna hos en vegansk kost. I de här förbunden finns de mest ansedda näringsvetenskaparna från USA och Kanada. Bara AND har ca 70 000 medlemmar. I detta policydokument heter det bl.a.:

"Väl planerade veganska och andra former av den vegetariska kosten är lämpliga för alla faser av livscykeln, inklusive graviditet, amningstiden, tidig och sen barndom samt tonåren."

Också uttalandet från den renommerade tyska näringsvetenskaparen **prof. dr. Claus Leitzmann** är entydigt:

"Studier med veganskt levande människor, som genomförts i hela världen, men även av oss, visar att veganer i genomsnitt är klart friskare än den allmänna befolkningen. Kroppsvikt, blodtryck, blodfett- och kolesterolvärden, njurfunktion såväl som det allmänna hälsotillståndet ligger oftare på normal nivå."

2009 publicerade det **amerikanska nutritionssällskapet** (AND "Academy of Nutrition and Dietetics", hette tidigare: ADA, "American Dietetic Association") ett redigerat policydokument om den veganska kosten och förstärkte sin rekommendation för denna kostform. Det här är anmärkningsvärt, såtillvida att AND:s förbindelser till djurindustrin är kända. Men man kunde inte undgå de vetenskapliga fakta, som talar för en vegansk kosthållning. **AND kommer till slutsatsen, att vegetariska kostformer, inklusive den veganska kostformen, såvida rätt genomförd, är hälsosamma och näringsrika för vuxna, småbarn, barn och ungdomar och kan t.o.m. förebygga kroniska sjukdomar som hjärtsjukdomar, cancer, övervikt och diabetes samt kan hjälpa till att behandla dem.** Ett dokument som publicerades i tidskriften "Journal of the American Dietetic Association" i juli 2009 representerar AND:s officiella inställning **till den vegetariska och veganska kosthållningen:**

"American Dietetic Association anser, att välplanerade vegetariska kostformer, inklusive komplett vegetariska och veganska kostformer, är hälsosamma, näringsfysiologiskt behovsanpassade och erbjuder hälsomässiga fördelar i prevention och behandling av vissa sjukdomar. En välplanerad vegetarisk kostform är lämplig för människor i alla åldrar, inklusive gravida, ammande, småbarn, barn, ungdomar och idrottsmän."

Men här visar det sig tyvärr också, att stora organisationer som AND och DC på grund av medlemsstrukturen och förbindelserna till djurindustrin tyvärr ingår kompromisser och kallar den vegetariska kosten också för hälsosam, trots att en vegetarisk kostform på grund av de hälsovådliga mjölkprodukterna och ägg faktiskt är mycket ohälsosam. **Hälsosam är därför bara en vegansk kost.**

Läkarkommissionen PCRM ("The Physicians' Committee for Responsible Medicine", Läkarkommissionen för ansvarskännande medicin) är en välgörenhetsorganisation, som främjar preventiv medicin, genomför klinisk forskning och främjar en högre standard för etik och effektivitet i forskningen. PCRM rekommenderar den **veganska kosten som den mest hälsosamma kosten** och motiverar det också logiskt och begripligt:

"Vegansk kost, som inte innehåller animaliska produkter, är t.o.m. hälsosammare än vegetarisk kost. Vegansk kost innehåller inget kolesterol och t.o.m. mindre fett, mättade fettsyror och kalorier än vegetarisk kost, p.g.a. att den varken innehåller mjölkprodukter eller ägg. Den vetenskapliga forskningen visar att de hälsomässiga fördelarna tilltar, när man minskar mängden mat av animaliskt ursprung i kosten, vilket gör den veganska kosten till den absolut mest hälsosamma."

Professor dr. T. Colin Campbell, författaren av näringsstudien "Kinastudien", förklarar fördelarna med en vegansk kost så här:

"Det är mycket riktigt att de här undersökningsresultaten visar att den stora majoriteten av kanske 80 till 90 % av alla cancersjukdomar, hjärt- och kärlsjukdomar och

andra former av degenerativa sjukdomar enkelt skulle kunna förhindras med en rent växtbaserad kost, i alla fall upp till en mycket hög ålder.”

”Dessutom existerar nu imponerande belägg som bevisar, att framskridna hjärtsjukdomar, vissa relativt framskridna cancerarter, diabetes och några andra degenerativa sjukdomar kan upphävas med kosten.”

I mer än fyrtio år var **professor dr. T. Colin Campbell** en av de ledande och mest framstående näringsforskarna i världen. Professorn emeritus vid Cornelluniversitet är författare till fler än 300 forskningsstudier. Hans arv, Kina-projektet, är den mest omfattande studien om hälsa och kost, som någonsin har genomförts. Den finansierades med statliga forskningspengar från USA och Kina och kontrollerades därför särskilt väl av myndigheterna.

Här några citat ur boken ”Kinastudien” av professor dr. T. Colin Campbell:

”De människor som åt mest livsmedel av animaliskt ursprung var de som led mest av kroniska sjukdomar. T.o.m. relativt små mängder av animaliska livsmedel var associerade med negativa effekter. De människor som åt högst andel av vegetabiliska livsmedel var friskast och tenderade att inte ha några kroniska sjukdomar alls.”

”Vilket protein visade sig genomgående som starkt och ihållande cancerframkallande? Kasein, vilket utgör 87 % av proteinet som finns i komjölk, främjade alla stadier av cancertillväxten. Vilken sorts protein visade sig t.o.m. vid tilldelning av höga doser inte vara främjande för canceruppkomsten? De ofarliga proteinerna var av vegetabiliskt ursprung, t.ex. av vete och soja.”

”Näringsämnen från livsmedel av animaliskt ursprung ledde till ökad tumörtillväxt, medan näringsämnen från vegetabiliska livsmedel bromsade tumörutvecklingen.”

”Den nära kopplingen mellan en djurproteinrik och fettrik kost med sexualhormoner å ena sidan och en tidig menstruationsdebut å den andra, vilka bägge förhöjer risken för bröstcancer, är en viktig iakttagelse. Den förtydligar att vi inte borde låta våra barn konsumera kost, som är rik på livsmedel av animaliskt ursprung.”

”Konsumtionen av animaliskt protein var i Kinastudien på ett övertygande sätt associerad med cancerfrekvensen i familjer.”

”De människor som äter mest djurprotein lider oftast av hjärtsjukdomar, cancer och diabetes.”

”De här resultaten (...) visar, att hjärtsjukdomar, diabetes och fetma är reversibla med hjälp av en hälsosam diet, d.v.s. att de kan hävas. Andra undersökningar visar att olika cancersjukdomar, autoimmuna sjukdomar, benens och njurarnas tillstånd, synen och

åldersrelaterade hjärnskador (som kognitiva störningar och Alzheimers), kan påverkas i övertygande utsträckning genom kosten. Viktigast är att näringsformen som hävde de här sjukdomarna och/ eller kunde förhindra dem, bestod av samma fullvärdiga vegetabiliska livsmedel, som både i mina experimentella forskningar och i Kinastudien visade sig som optimalt hälsofrämjande. Resultaten stämde överens."

"De nuvarande vetenskapliga beläggen, samlade av forskare i hela världen, visar att samma kost som är bra för cancerprevention, är lika bra för prevention av hjärtsjukdomar, lika bra för fetma, diabetes, grå starr (grumling av ögonlinsen), maculadegeneration, Alzheimers, kognitiva störningar, MS, osteoporos och andra sjukdomar. Utöver det kan denna kostform gagna var och en, oberoende av respektive genetiska förutsättningar eller den personliga dispositionen. Alla dessa sjukdomar, och många andra, har samma bakomliggande orsak: en ohälsosam, till största delen toxisk kost- och livsstil, som uppvisar ett överskott av sjukdomsfrämjande faktorer och en brist på hälsofrämjande faktorer; med andra ord: den västerländska kosten. Å andra sidan finns det en kostform, som motverkar alla dessa sjukdomar: en kost baserad på fullvärdiga livsmedel av vegetabiliskt ursprung."

"Kort sagt handlar det om de vegetabiliska livsmedlens mångfaldiga hälsofördelar och de till stor del obeaktade hälsoriskerna med livsmedel av animaliskt ursprung, vilka alla sorters kött, mjölkprodukter och ägg innehåller."

"Jag hade kommit till insikten, att några av våra högt prisade konventioner är falska och den sanna hälsan förslöats i stor utsträckning. Mest beklagligt är, att den aningslösa allmänheten har betalat det högsta priset."

"Jag vill avlägsna förvirringsskapande information, göra hälsa enkel igen och samtidigt vill jag stödja mina påståenden på vetenskapliga bevis, som följer av forskning, som har genomförts av fackmän."

"En för mig personligen högst glädjande insikt från näringsforskningen är, att en bra kosthållning och en god hälsa är enkla att nå. Det biologiska sambandet mellan kost och hälsa är utomordentligt komplext, men budskapet är ändå enkelt. Alla relevanta studiers rekommendationer är så enkla att jag kan sammanfatta dem i en enda mening: Ät fullvärdiga, vegetabiliska livsmedel och reducera konsumtionen av raffinerade (förklarade: bearbetade), med salter och fetter berikade rätter till ett minimum."

"Oavsett om vetenskapsmän, läkare och politiska beslutsfattare tror att allmänheten kommer att ändra i sina kostvanor eller inte, så måste den vanliga människan känna till att en kost som är baserad på fullvärdiga vegetabiliska livsmedel, med marginal är den mest hälsosamma kostformen."

Dr. Caldwell B. Esselstyn hamnade 1994/1995 på listan över de främsta läkarna i USA. Han ledde t.ex. den dåvarande amerikanska presidenten Bill Clinton till en vegansk kosthållning. Dr. Esselstyn skrev boken **"Prevent and Reverse Heart Disease"**. I denna bok berättar han om sin studie, genomförd på 80- och 90-talet, med svårt hjärtsjuka patienter, som man inte längre kunde hjälpa med varken mediciner eller operationer och som ofta inte hade långt kvar att leva. Alla patienter som höll sig strikt till en vegansk kost med låg fetthalt, överlevde inte bara till bokens slutförande, utan vann t.o.m. hälsan tillbaka. Detta är desto mer anmärkningsvärt, då kranskärslssjukdomar i de västliga industriländerna är den mest förekommande dödsorsaken, före cancer. Enligt dr. Esselstyn och andra vetenskapsmän behöver ingen kranskärslssjukdom någonsin uppstå, för de förorsakas nästan utan undantag av en felaktig kosthållning; genom kött, mjölk, mjölkprodukter, ägg och fisk. Därför förklarar dr. Esselstyn tydligt, varför **inte heller en vegetarisk kosthållning är hälsosam**:

"Konsumtionen av fett gör att kroppen själv producerar höga mängder av kolesterol, varför vegetarianer, som äter oljor, smör, ost, mjölk, glass, glaserade munkar och kakor med fyllning, utvecklar en kranskärslssjukdom, fastän de undviker kött."

Därför är det inte heller förvånande, att det finns studier, i vilka vegetarianer t.o.m. uppvisar ett sämre hälsotillstånd än köttätare. För oftast överkompenseras det felande köttet med de särskilt hälsovådliga livsmedlen, mjölkprodukterna. Dr. Esselstyn betonar i alla sina offentliga uppträdanden och i sin bok, att bara en ren vegetabilisk kost utan djurprodukter är hälsosam och att bara den kan förebygga eller bota hjärtsjukdomar. Han förkastar varje avvikelse från en sträng vegansk kost:

"Nyckeln till framgång består i att också lägga märke till detaljerna. I vårt program eliminerar vi upptaget av alla byggnadsstenar till ateroskleros fullständigt. Utan undantag. Patienterna måste stryka meningen 'Lite kan inte skada' ur deras ordförråd och tankevärld. Idag vet vi, att motsatsen är rätt: Redan lite kan skada – och skadar faktiskt också."

Bill Clinton botade sin svåra kranskärslssjukdom, som allvarligt hotade hans liv och t.o.m. krävde flera svåra operativa ingrepp, med en vegansk kosthållning genom att hålla sig strikt till professor Campbells och dr. Esselstyns principer. Bill Clinton yttrade sig angående detta i en intervju:

"Jag har slutat äta kött, ost, mjölk och t.o.m. fisk. Jag äter inte heller några mjölkprodukter längre." Och: "Jag bestämde mig för denna kost för att maximera mina chanser till ett långsiktigt överlevande."

Trots det överväldigande och entydiga bevisläget i kraft av seriösa vetenskapliga fakta, sprider stora delar av pressen, politiker, ovetande läkare och förmenta "näringsexperter" hellre **osanningar** och **vilseledanden** från djurindustrin och **falsk vetenskaplig konsensus** från förgångna tider. Totalt sett är detta en av första rangens **hälsopolitiska skandaler**. Preventionen, alltså förebyggandet av sjukdomar, borde inta en åtminstone lika viktig plats i rangordningen inom medicinen som behandling-

en av sjukdomar. Men inom den miljardtunga sjukvården tjänar man stora pengar på behandlingen av kroniska näringsbetingade sjukdomar. En massiv preventiv hälsopolitik skulle från denna hälsoindustri undandra en stor del av deras affärsunderlag. Inte konstigt att sjukdomspreventionen via en hälsosam kost, genom denna olycksaliga konfliktsituation med hälso- och djurindustrin och massiv felinformation, till stor del faller i glömska. Så sluts cirkeln, i vilken människor, djur och miljön massivt tar skada. Således kvarstår bara **egenintresset hos den medborgare** som är utrustad med ett minimimått av förnuft och intellekt, för att i sin hälsas intresse själv bry sig om sin kost.

En rätt genomförd, varierad **vegansk kost är den mest hälsosamma kostformen** och den enda verkligt hälsosamma kosten. En kostform, där man endast utelämnar kött, mjölk, ost, ägg och fisk, blir dock inte automatiskt hälsosam. **En felaktigt sammansatt, icke varierad, vegansk kost med för mycket raffinerade sockerarter och för mycket oljor/ fetter är också ohälsosam!** Detta gäller trots det i många vetenskapliga näringsstudier fastställda faktum att majoriteten av människorna som äter veganskt uppvisar ett bättre hälsotillstånd än köttätare och vegetarianer.

Det ska betonas här en gång till, att den vegetariska kosten inte har någon hälsofördel (ej heller etisk) och att de mestadels bättre hälsovärden hos vegetarianer, i jämförelse med köttätare, beror på en helhetsmässigt sundare livsstil bland hälsomedvetna vegetarianer. För mjölk och mjölkprodukter är enligt vetenskapliga studier de mest skadliga livsmedlen av alla (nyckelord: hormoninnehåll, cancerframkallande animaliska proteiner, cancerframkallande miljögifter, mättade fetter).

Vid en vegansk kost förtjänar tillförseln av **vitamin B12** särskild uppmärksamhet, för vitamin B12 bildas bara av bakterier. Därför finns vitaminet framförallt i lätt fördärliga animaliska produkter. Det finns tecken på att även orenade vegetabiliska livsmedel kan innehålla vitamin B12 under vissa förutsättningar. Men eftersom detta är en alltför osäker källa ska vi inte gå in på det här. Risken för en brist på vitamin B12 nämns ständigt av påstådda "experter" som det stora argumentet mot en vegansk kost. Men också många allätare lider brist på vitamin B12. Ur medicinsk synvinkel är det för en hälsosam vegansk kost obligatoriskt att äta vitamin B12 i form av kosttillskott, även om det må finnas veganer, som aldrig har ätit vitamin B12-tillskott. Möjligt är också att få i sig vitaminet med vitamin B12-berikade livsmedel eller en vitamin B12-tandkräm. Alternativt kommer bara en regelbunden kontroll av vitamin B12-koncentrationen i blodet i fråga. Om man jämför efterlevnaden av denna lilla försiktighetsåtgärd med de bevisade stora hälsorisker, som orsakas av konsumtionen av kött, mjölk, ost, ägg och fisk, så ser man genast, hur oklokt det skulle vara att äta hälsovådliga djurprodukter bara på grund av vitamin B12. **Det vore inte bara helt oproportionerligt, det vore vansinne, att försöka kompensera en eventuell brist på vitamin B12, som inte ens är säker och som lätt kan åtgärdas genom berikade livsmedel och ett kosttillskott, med en massiv hälsorisk genom djurprodukter.**

Om man utvärderar den vetenskapliga litteraturen, kommer man fram till följande regler för en hälsosam kost:

DE 7 REGLERNA FÖR EN HÄLSOSAM VEGANKOST

Regel 1	Viktigast av allt: äta så varierat som möjligt!
Regel 2	Ta vitamin B12 som kosttillskott, på vintern eventuellt vitamin D (antingen veganskt vitamin D2 eller vitamin D3 av veganskt ursprung), jod får du från alger eller jodsalt, men dessa bör användas sparsamt.
Regel 3	Vitamin C-innehållande drycker till måltiderna, för att optimera upptaget av järn.
Regel 4	Raffinerat socker och vitt mjöl undviks.
Regel 5	Ytterligare fetter/ oljor bara i små mängder (hjärtsjuka borde avstå helt från ytterligare fetter/ oljor). Detta gäller dock inte för veganska småbarn. <i>Tips: omega 3-fettsyror får man bäst av nymalet linfrö.</i>
Regel 6	Industriellt bearbetade livsmedel konsumeras sällan.
Regel 7	Färska frukter, grönsaker, baljväxter, nötter och fullkornsprodukter föredras.

Läs gärna **boken "Kinastudien" av professor dr. Campbell**. Ännu bättre: studera den här boken! Den kommer med säkerhet att bli en av de **viktigaste böckerna i ditt liv**, eftersom den handlar om din framtida hälsa och om din framtida livskvalitet, men också om dina barns hälsa och liv, som du bär ansvaret för.

Dr. Esselstyn påminner i sin bok **"Prevent and Reverse Heart Disease"** om att **70 %** av alla amerikanska barn **redan i 12-årsåldern**, genom den typiskt västerländska kosten med kött, mjölk, mjölkprodukter och raffinerat socker, uppvisar fettavlagringar i sina artärer, alltså de direkta förelöparna till hjärtsjukdom. Professor Campbell berättar i sin bok om en undersökning som har gjorts på i krig stupade amerikanska soldater, som i genomsnitt **bara var 22 år** gamla. **77,3 %** av de undersökta hjärtana visade tydliga tecken på hjärtsjukdom. Vid en ålder av 22 år! Överviktiga och odugliga utmönstrades redan innan!

Varje barn förtjänar att genom den mest hälsosamma kosten få de bästa möjliga startchanser i livet för att erhålla den bästa fysiska och psykiska hälsan. Därför har varje barn rätt till den mest hälsosamma kosten, alltså en hälsosam varierad vegansk kost. Ett av de viktigaste ansvarsområdena för föräldrar respektive vårdnadshavare består i att förvärva seriös, vetenskapligt baserad näringskunskap i barnens intresse och att konsekvent omsätta den i praktiken.

Ta också hand om dina husdjurs liv och hälsa, som du bär ansvaret för. Vegankost är den mest hälsosamma kosten, inte bara för människor. Det i regel bättre hälsotillståndet och den högre livsåldern hos veganskt ätande hundar är enkelt att förklara. Skillnaden

ligger inte i näringsinnehållet, för hundar och katter får alla nödvändiga näringsämnen både genom rätt sammanställt köttfoder och genom rätt sammanställt veganskt foder. Så näringsfysiologiskt spelar det ingen roll, **varifrån** ett djur får sina näringsämnen, utan **ATT** det får alla näringsämnen. Skillnaden mellan de två typerna av utfodring och samtidigt fördelen med en vegansk utfodring ligger snarare i att veganskt foder i jämförelse med foder som innehåller kött är mycket mindre belastad med hälsovådliga ämnen. Enligt studier av schweiziska Bundesamt für Gesundheit (federala byrån för folkhälsa), den tyska federala byrån för miljö och enligt undersökningar av andra vetenskapsmän härstammar redan över 90 % av alla giftämnen i livsmedel för mänsklig konsumtion från djurprodukter! I djurfoder tillsätts dessutom slaktavfall, som är olämpligt för mänsklig konsumtion. Men avgörande är forskningsresultaten från professor dr. T. Colin Campbell och andra forskare, som i undersökningar på djur kom fram till, att animaliskt protein i fodret är den starkaste främjaren av cancer. Hormonerna, som naturligt finns i djurprodukter, är även de enligt resultaten av många vetenskapliga studier starka främjare av cancertillväxt. T.o.m. ekologiskt kött och ekologisk mjölk innehåller naturligt de här cancerframkallande ämnena!

Hur rätt en vegansk utfodring är framgår också av det faktum, att man för en tid sedan kunde läsa i Guinness Rekordbok att världens äldsta hund på 27 år har utfodrats strängt veganskt. Mer om den äldsta hunden finns att läsa här:

➤ www.care2.com/greenliving/vegetarian-dog-lives-to-189-years.html.

Min egen hund blev 19 år gammal och fick under sina 16 sista levnadsår veganskt foder.

En erfarenhet har jag gjort om och om igen under årens lopp: **Den som är emot vegansk kost, vet för lite om den eller tjäna pengar på animaliska produkter.**

Professor Campbell säger om omställningen till en vegansk kost:

"Första månaden kan bli en utmaning, men sedan blir det mycket lättare. Och för många av er kommer det att bli en riktig höjdare. Jag vet att det är svårt att tro innan man själv har upplevt det, men ditt smaksinne ändras när du bara konsumerar vegetabiliska livsmedel ... I slutändan är det så, att du med stor glädje och stor tillfredsställelse kommer att njuta av vegetabiliska livsmedel, om än övergångsperioden kan bli en utmaning både ur psykologisk och praktisk synvinkel. Det tar tid och kräver lite ansträngning. Kanske får du inget stöd av dina vänner och din familj. Men hälsofördelarna är inget mindre än ett mirakel. Och du kommer att bli förvånad över hur lätt det är, när du en gång har utvecklat nya vanor."

Referenser och till fortsatta studier kan rekommenderas:

- "China Study" av T. Colin Campbell,
2:a tyska upplagan, förlag Systemische Medizin, ISBN 978-3-86401-001-9
- "Kinastudien" (på svenska) av T. Colin Campbell,
1:a svenska upplagan, förlag Soulfoods, ISBN10: 9197992658,
ISBN13: 9789197992657; ö.a.
- "Prevent and Reverse Heart Disease" av Caldwell B. Esselstyn, Avery (Penguin Group)
New York 2008, ISBN-10: 1-58333-272-3

- "Milch besser nicht" av Maria Rollinger, JOU-förlag, ISBN 3-00-013125-6
- Kleine Zusammenfassung der gesundheitlichen Schädigungen durch Milchprodukte (liten sammanfattning av mjölkprodukters hälsomässiga skadeverkningar), www.ProVegan.info/schaedigung-milch
- "Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt", av John Robbins (på tyska), Hans-Nietsch-förlag, ISBN 3-034647-50-2, En fantastisk bok – rekommenderas varmt!
- Läkarkommission PCRM, The Physicians' Committee for Responsible Medicine, www.pcrm.org
- "Vegane Ernährung" av Langley, publicerad 1995 av EchoVerlag, Göttingen
- "Academy of Nutrition and Dietetics" policydokument (amerikanska nutritionssällskapet, hette tidigare: ADA, "American Dietetic Association") om hälsofördelarna hos den vegetariska och veganska kostformen från 2003, 2009 och 2015; på nätet under: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12778049, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19562864, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25911342>
- Lista över näringsmässiga studier från hela världen: www.ProVegan.info/en/studies
- Film på dvd "Gabel statt Skalpell" (på originalspråket "Forks Over Knives", ö.a.). En mycket bra och mycket informativ film om professor Campbells, dr. Esselstyns och andra vetenskapares arbeten.
- Tv-rapport av NDR (Norddeutscher Rundfunk, ARD) om mjölkens hälsoeffekter: www.ProVegan.info/video-milch
- En läsvärd uppsats om vegansk kost på engelska av Gentle-World-författaren Angel Flinn: www.care2.com/causes/animal-welfare/blog/vegan-123/
- Miljögifter i maten:
www.ProVegan.info/umweltgifte
www.ProVegan.info/giftstoffe
- "Vegan Gesund – sich besser fühlen und deutlich leistungsfähiger werden mit der gesündesten Ernährung"
Kokbok och standardverk för det hälsosamma veganska köket av gourmetkocken Raphael Lüthy och med. dr. Ernst Walter Henrich. ISBN 978-3-00-047572-6
- Vegansk husdjursutfodring: www.ProVegan.info/haustierernaehrung
- "Earthlings" är en imponerande dokumentär om djurens situation med skådespelaren Joaquin Phoenix som kommentator:
 - Engelska versionen: www.ProVegan.info/video-earthlings-en
 - Tyska versionen: www.ProVegan.info/video-earthlings-de
- Dokumentären "Cowspiracy": www.cowspiracy.com
- Kortfilm som följer denna broschyren: www.ProVegan.info/kurzfilm-vegan
- "Einfach. Bewusst. Leben." Video om fördelarna av den veganska och följderna av den ickeveganska livsstilen: www.youtube.com/watch?v=treBKKrWtTU



VEGANSKT

FÖR MÄNSKLIGA RÄTTIGHETER

Över hela världen svälter ca 1 miljard (1 000 000 000) människor. Varje sekund dör en människa av svält på denna planet, 30 miljoner (30 000 000) människor om året.

Dagligen dör mellan 6 000 och 43 000 barn av svält, medan ca 40 % av alla, över hela världen, fångade fiskar, ca 50 % av världens spannmålsskörd och 90 – 98 % av världens sojaskörd används som foder till "lantbruksdjuren"! 80 % av alla svältande barn lever i länder, som producerar ett överskott på livsmedel, men barnen går hungriga och svälter ihjäl, för att spannmålsöverskottet matas till djur respektive exporteras. Utfodringen av vegetabiliska livsmedel för produktion av hälsovådliga animaliska produkter är en absurditet, en skandal och ett jättestort slöseri: För produktionen av bara 1 kg kött behövs, beroende på djurart, upp till 16 kg vegetabilisk näring och 10 – 20 ton (10 000 – 20 000 liter!) vatten. Via omvägen genom djurprodukter slösas alltså enorma mängder kalorier av växtnäringen bort, som därför inte kommer människorna till del.

Från "tredje världen" exporteras vegetabiliska livsmedel för djurproduktionen i industriländerna, trots att barn och vuxna svälter och även dör av svält i de här länderna. Du känner säkert till den kända frasen: "De rikas djur äter de fattigas bröd". Exempelvis blev det inte en hungersnöd i Etiopien 1984, p.g.a. att lantbruket där inte hade producerat livsmedel, utan för att de här livsmedlen exporterades till Europa och där matades till "lantbruksdjur". Under hungersnöden, som tog livet av tiotusentals människor, importerade europeiska länder spannmål från Etiopien, för att använda som foder till höns, grisar och kor. Om spannmålet hade använts som mat till den etiopiska befolkningen skulle det inte ha funnits någon hungersnöd. I Guatemala är ca 75 % av barnen under 5 år undernärda. Ändå produceras fortfarande årligen mer än 17 000 ton kött för export till USA.

För gödningen av dessa djur behövs gigantiska mängder spannmål och soja, som sedan saknas för de undernärda barnen. I stället för att ge mat till världens svältande, tar vi deras mat, för att göda de plågade "lantbruksdjuren" och för att tillgodose vårt sjukdomsframkallande beroende av kött, ägg och mjölk. Det enorma behovet av soja och spannmål som djurindustrin har, gör att priserna på de här matväxterna dessutom stiger, så att de blir oåtkomliga för många människor i hungrande länder.

Den brittiska tidskriften **"The Guardian"** förklarade redan 2002:

"Det verkar nu klart att en vegansk kost är det enda etiska svaret på världens mest akuta problem med social orättvisa (världshungern)."

Enligt **dr. W. Bello**, direktör av "Institute for Food and Development Policy",

"... finns det tillräckligt med mat för alla på jorden. Men tragiskt nog används en stor del av maten och världens yta till att producera nötkreatur och andra lantbruksdjur – alltså som mat för de rika – medan miljontals barn och vuxna lider av fel- eller undernäring."

Ställningstagandet av **"WorldWatch Institute"** är tydligt:

"Köttkonsumtionen är en ineffektiv användning av spannmål – spannmålet används mer effektivt, när människor äter det. Ett ständigt ökande av köttproduktionen är beroende av att djuren får spannmål som foder, vilket leder till en konkurrensskamp om spannmål mellan det ökande antalet köttätare och världens fattiga."

Den redan tidigare nämnda **dr. W. Bello**, direktör av "Institute for Food and Development Policy", betonar att avlandet av köttdjur är ett slöseri med resurserna:

"...Snabbmatkost och köttkonsumtionsvanorna bland de rika på denna planet främjar ett globalt näringssystem, som tar matresurser från de svältande."

Philip Wollen är den f.d. vice ordföranden för Citibank, som med sina 34 år togs upp på topp 40-listan över de mest inflytelserika cheferna av det australiensiska magasinet för ekonomi. Vid 40 ändrade han sitt liv fullständigt, eftersom han ville göra ett bidrag mot brotten mot djur, människor och miljön:

"När jag reser runt i världen, ser jag hur fattiga länder säljer sitt spannmål till väst, medan deras egna barn svälter till döds i deras famn. Och västvärlden ger detta spannmål till sina "lantbruksdjur". Bara för att vi ska kunna äta en biff? Är jag den enda som ser att detta är ett brott? Tro mig, varje bit kött som vi äter, är ett slag i det förgråtna ansiktet på ett svältande barn. När jag tittar in i ögonen på detta barn, hur kan jag då tåla? Jorden kan producera tillräckligt med mat för att tillgodose alla människors behov, men inte alla människors girighet."

Två citat från **Jean Ziegler**, före detta ledamot i Schweiziska Nationalrådet och FN:s särskilda sändebud för rätten till mat:

"Den globala spannmålsskörden är runt 2 miljarder ton per år. Över ca 500 miljoner ton används som boskapsfoder i de rika nationerna – medan 43 000 barn dör av svält varje dag i de 122 länderna i tredje världen, enligt FN-statistik. Detta fruktansvärda massmord vill jag inte längre vara med om: att inte äta kött är en minimal början."

"Ett barn, som dör av svält idag, mördas."

Mördas av vem? Av alla som är delaktiga i detta system. Alltså också just av de människor som genom sin konsumtion av djurprodukter finansierar detta system!

Politiken, i synnerhet EU, subventionerar, mot allt förnuft och all moral, kött-, mjölk- och äggindustrin massivt med skattepengar. EU:s jordbrukssubventioner står för knappt hälften av EU:s budget, mer än 50 miljarder euro om året. Absurditeten och orimligheten i EU-subventionerna blir också tydlig genom att man å ena sidan finansierade kampanjer mot tobakskonsumtion, men samtidigt fram till 10-01-01 under många år subventionerade tobaksodling och därmed slösade bort skattepengar.

Fiskeflottor från industrinationerna, såsom USA, Japan och Europa, köper fiskerättigheter för fiskeområden runt fattiga länder som Afrika och Sydamerika. Efter att ha plundrat de lokala haven, drar de vidare och kvarlämnar ett ödelagt ekosystem och en svältande lokalbefolkning. I en artikel i den brittiska tidningen "The Guardian" heter det:

"Vi kan äta fisk, men endast om vi är beredda att bidra till de marina ekosystemens kollaps och – för att europeiska flottor plundrar haven utanför Västafrika – till hungern hos världens fattigaste människor. Man kan omöjligt undgå slutsatsen, att det enda hållbara och socialt försvarbara alternativet är, att den rika världens invånare, såsom de flesta människor på jorden, börjar äta veganskt i hög grad."

Var och en av oss fattar varje dag det beslutet, om han eller hon vill delta i djurindustrins system genom att konsumera kött, mjölk, fisk och ägg – med alla de brutala konsekvenser det för med sig för de svältande, för djuren och miljön.

Referenser och till fortsatta studier rekommenderas:

- "Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt", av John Robbins (på tyska), Hans-Nietsch-förlag, ISBN 3-034647-50-2, En fantastisk bok – rekommenderas varmt!
- www.zeit.de/wirtschaft/2013-11/soja-bilanz/komplettansicht
- Philip Wollens tal: <http://www.provegan.info/en/media-library/>
- www.fao.org/docrep/005/y3918e/y3918e04.htm
- www.viva.org.uk/feed-world
- "Earthlings" är en imponerande dokumentär om djurens situation med skådespelaren Joaquin Phoenix som kommentator:
 - Engelska versionen: www.ProVegan.info/video-earthlings-en
 - Tyska versionen: www.ProVegan.info/video-earthlings-de
- Dokumentären "Cowspiracy": www.cowspiracy.com
- Kortfilm som följer denna broschyr: www.ProVegan.info/kurzfilm-vegan
- "Einfach. Bewusst. Leben." Video om fördelarna av den veganska och följderna av den ickeveganska livsstilen: www.youtube.com/watch?v=treBKKrWtTU
- www.planet-interview.de/interviews/jean-ziegler/46415/



VEGANSKT

DE ETISKA SKÄLEN

I vårt samhälle anses det helt normalt och påstås vara etiskt acceptabelt, att utnyttja djur (t.ex. "mjölkkor"), att plåga (t.ex. i djurförsök) och att avrätta (t.ex. "slaktdjur") för humant bruk.

Evolutionen har försett människan med kompetens och medel att förverkliga denna exploatering av djur – en privilegierad och förförisk situation för människan, för att hon med den starkares makt kan tilldela sig "den starkares rätt". "Den starkares rätt" är därmed grunden till exploateringen, plågandet och dödandet av djur.

Däremot är ett i vårt samhälle allmänt accepterat och elementärt kännetecken på moral, att den just inte grundar sig på "den starkares rätt". Äkta moraliska värderingar tolererar inte heller en godtycklig tillämpning av den starkare i enlighet med dennes egenintressen. "Den starkares rätt" och äkta moraliska värderingar är motsatser, som utesluter varandra. Då "den starkares rätt" inte går att förena med de i vårt samhälle allmänt accepterade moraliska värderingarna, ja då den starkares godtycke just genom moralen ska övervinnas, behöver det undersökas, om människans sätt att förhålla sig till djuren verkligen är logiskt och utan protest kan gå att få i överensstämmelse med äkta moraliska värderingar.

För att legitimera djurens exploatering "moraliskt", använder samhället en märklig "etisk" specialkonstruktion. Arten människan postulerar egenmäktigt för sig själv, att hon har ett högre "värde" och utesluter godtyckligt arten djur ur de annars gällande etiska värdekriterierna. Den starkares makt möjliggör den egenmäktiga höjningen av det egna "värdet" och det godtyckliga uteslutandet av djuren. Men denna godtyckliga specialkonstruktion för ett utnyttjande av djuren kan väldigt enkelt under-

sökas enligt logikens lagar, om den är förenlig med äkta moraliska värderingar. Som tidigare sagts är dock den äkta moralens kännetecken, att den inte är beroende av "den starkares rätt" och att dess giltighet inte heller är beroende av den starkares egenintressen.

Låt oss föreställa oss, att det existerar en "super-varelse" på en högre evolutionsnivå med betydligt större fysisk kraft och betydligt högre intelligens i jämförelse med människan. Denna art av "super-varelser" vore då människoarten lika överlägsen som människan idag är överlägsen djuren. Naturligtvis postulerar också arten "super-varelse" egenmäktigt för sig ett högre "värde" gentemot människan. Naturligtvis utesluts också människan godtyckligt ur det för dessa "super-varelser" gällande etiska värdesystemet och skjuts bort till en parallell godtycklig "etisk" specialkonstruktion.

Skulle då de här "super-varelserna" ha den starkares "moraliska" rätt, ...

- ... att plåga människor i stordriftsanläggningar respektive koncentrationsläger livet ut?
- ... att delvis utan bedövning slakta människor i slakthus?
- ... att årligen inseminera respektive våldta människomödrar och göra dem gravida, för att stjäla deras mjölk?
- ... att årligen ta barnen från de årligen gravida människomödrarna, för att människobebisarna inte ska dricka mjölken?
- ... att mörda de människobebisar, som har tagits ifrån sina människomödrar och göra kött och korv av dem?
- ... att mörda sjuka människor från massuppfödningarna och deras släktingar i massförintelseanläggningar för att förebygga en epidemi?
- ... att transportera människor till förintelseanläggningarna i flera dagar utan mat och vatten?
- ... att testa mediciner på människor med allt tillhörande lidande?
- ... att genomföra de mest grymma "vetenskapliga" experiment på människor?
- ... att testa giftämnen på människor, för att hitta den dödliga dosen?
- ... att fira mordritualer på människor i "arenor" och på folkfester som kultur?
- ... att ställa ut människor i fängelser och kalla dem för zoo?
- ... att tvinga människor att framföra konststycken och kalla detta för cirkus?
- ... att kalla människojakt för sport, ja t.o.m. för naturvård?
- ... att anta en människoskyddslag, vilken förklarar det som rimligt att mörda människor, för att äta deras ohälsosamma kött och använda deras hud som läder?
- ... att göra människoförsök, för att utveckla eller testa mediciner, som ska hjälpa mot sjukdomarna som har orsakats av den ohälsosamma människoköttkonsumtionen?

Så du tycker att det skulle strida mot alla äkta moraliska värderingar, om överlägsna "super-varelser" skulle behandla dig och dina käraste på det här sättet? Varför egentligen? Dessa "super-varelser" är ju **i precis samma position** gentemot dig, som du idag intar gentemot djuren. Bara "den starkares rätt" möjliggör det för dig, att konsumera mjölkprodukter, att äta djurens kött och att i detta samhälle genomföra alla ovan uppräknade

grymheter på djur eller att ge dem indirekt i uppdrag till andra genom konsumtionen av animaliska produkter.

Schopenhauer sa: "Medlidande är moralens fundament." Medlidande med de svagare, som är utelämnade till mig. Naturligtvis kräver du som medkännande människa med rätta, att en "super-varelse" bara agerar moraliskt när den skonar de svagare människor, alltså dig och dina käraste, inte utnyttjar och inte mördar. Men om du tycker att utnyttjandet av arten människa genom den överlägsna arten "super-varelse" är omoraliskt på grund av den starkares makt, så är det **logiskt tvingande** att också utnyttjandet av arten djur genom arten människa representerar den identiska moraliska orätten på grund av det identiska utgångsläget.

Följaktligen agerar vi som människor bara moraliskt, när vi behandlar de svagare djuren, som är utelämnade till oss, enligt vårt moraliska värdesystem, som just inte grundar sig på "den starkares rätt", utan även garanterar de svagas integritet och rätt att leva. Detta betyder konkret i vardagen, att vi genom vårt konsumtionsbeteende vid affärsdisken inte ger något uppdrag till den grymma exploateringen av de svagare djuren. **Eller gäller moraliska värderingar bara för dig, när de är till din egen fördel och när de skyddar dig mot den starkares makt?**

Om moral är godtycklig, alltså avhängig den egna styrke- eller svaghetspositionen, då är det ingen äkta moral, utan en skenmoral för att rättfärdiga brutala egoistiska brott mot hjälplösa svagare. En skenmoral, som en godtycklig psykologisk hjälpkonstruktion, för att rättfärdiga sitt eget deltagande i dessa brott.

Vad är det för en godtycklig "moral", som vi bara accepterar, när vi kan dra en brutal egoistisk nytta av den på bekostnad av de svagare, när vi dock inte längre vill acceptera samma godtyckliga moral då vi själva måste uthärda massivt lidande, utnyttjande och död genom de starkare? Den godtyckliga förmenta "moralen" avslöjas som skenmoral, omoral och som moraliskt brott. I slutändan är denna ovärdiga skenmoral en moralisk och intellektuell bankruttförklaring av den självutnämnda "skapelsens krona".

Således är det uppenbart och bevisat att den i vårt samhälle praktiserade godtyckliga "etiska" specialkonstruktionen i verkligheten är en befängt ologisk "skenmoral" med avseende på djur, för att rättfärdiga brotten mot de svagare. De genom skenmoral legitimerade brotten legaliseras dessutom i så kallade "djurskydds"-lagar, så att de vid första ögonkastet verkar moraliskt oklanderliga och knappast ifrågasätts. Bevisföringen enligt logikens regler, att en lätt genomskådlig omoral är grunden till djurens exploatering, är uppenbar och förståelig för varje människa med genomsnittlig intelligens.

Mänsklighetens historia är full av moraliska brott, som en gång var lagliga. Tänk t.ex. på slaveriet och rasdiskrimineringen. Just därför har människorättsaktivisten, och mottagaren av Nobels fredspris, dr. Martin Luther King sagt:

"Glöm aldrig att allt vad Hitler gjorde i Tyskland var lagligt."

Det livslånga plågandet, utnyttjandet och mördandet av djur är lagligt på grund av omoraliska lagar, som legaliserar brott. Djurens öde är troligtvis det värsta och mest förskräckliga, som någonsin har förorsakats av människohand. Nobelpristagaren i litteratur, John Maxwell "J. M." Coetzee, sade angående det:

"Jag vill säga det tydligt: Runt omkring oss härskar ett system av förnedring, grymhet och dödande som kan mäta sig med allt vad Tredje riket var kapabelt till, ja som t.o.m. överträffar det, för vårt system har inget slut, det regenererar sig självt och placerar oavbrutet kaniner, råttor, fjäderfä och boskap i världen för slaktarens knivar."

Den judiska Nobelpristagaren i litteratur, Isaac Bashevis Singer, som förlorade familjemedlemmar genom nazisternas förföljelse av judar, uttrycker det så här:

"Så länge människor utgjuter djurs blod, kommer det inte att bli fred. Det är bara ett kort steg från dödandet av djur till Hitlers gaskammare och Stalins koncentrationsläger. (...) Så länge människor står där med knivar och pistoler för att ta livet av dem, som är svagare än de själva, kommer det inte att bli någon rättvisa."

Nobelpristagaren Romain Rolland (1866–1944), som inte ens upplevde den industriella djurhållningens brott, skrev:

"Grymheten mot djuren och också likgiltigheten inför deras lidande är enligt min åsikt en av mänsklighetens värsta synder. Den är grunden till mänskligt fördärv. Om människan skapar så mycket lidande, vilken rätt har hon då att klaga, när också hon själv lider?"

Slutsats:

"Det finns ingen saklig grund för antagandet, att mänskliga intressen är viktigare än djurens." Bertrand Russell, matematiker och filosof, Nobelpristagare i litteratur

Nu kan du bestämma: Deltar du i brotten mot de svagare genom konsumtion av animaliska produkter under täckmanteln av en brottslig skenmoral eller ger du en äkta, odelbar moral, som också inkluderar de svagare, en chans i ditt personliga liv?



VEGANSKT

FÖR DJURSKYDD OCH DJURENS RÄTT

Kvantiteten av och kvaliteten på djurens exploatering genom människan är inte så omedelbart synlig. Den sker på världshaven långt bort och bakom höga murar, så att uppdragsgivarna, alltså konsumenterna, inte ska tappa aptiten på kött, fisk, mjölk och ägg.

Visserligen ser vi då och då tv-rapporter och filmbidrag om läget i djurfabrikerna, i slakterier, vid djurtransporter o.s.v., men de fruktansvärda förhållandena avfärdas snabbt av djurindustrin och politiken med standardförsäkringar ("undantag", "förfalskad", "manipulerad", "inte aktuellt" o.s.v.), för att lura och lugna ner konsumenterna. Men om man som fördomsfri vanlig medborgare tränger lite djupare in i ämnet, så inser man mycket snabbt, hur extrem djurens situation verkligen är. Det bästa sättet att ta reda på det är att informera sig genom en personlig inspektion på platsen och genom filmer. Texter verkar snarare nertonande.

Men rapporten av den f.d. veterinärstudenten och nuvarande **veterinären Christiane M. Haupt** om hennes upplevelser i den helt vanliga djurindustrin ger en bra första inblick. Den återges här i sin helhet.

"För en liten bit kött skull ...

'Det tas bara emot djur, som transporteras enligt djurskyddsreglerna och som är korrekt märkta', står det på skylten ovanför betongrampen. Vid rampens slut ligger, stel och blek, en död gris. 'Ja, några dör redan vid transporten. Svimning.' Vilken tur att jag tog med mig den gamla jackan. Trots att det bara är början av oktober, är det bittert kallt, men jag fryser inte bara därför. Jag gräver ner händerna i fickorna, tvingar mig till ett trevligt ansiktsuttryck och till att lyssna på slakteriets direktör, som just håller på att förklara, att man sedan länge inte gör någon levande undersökning längre, utan bara en levande visuell kontroll. 700 grisar om dagen, hur skulle det gå då? 'Det är ändå inga sjuka djur bland dem. Dem skulle vi genast skicka tillbaka, och det kostar leverantören höga böter. Det gör han en gång och sedan aldrig mer.' Jag nickar plikttroget – igenom, bara hålla ut, du måste få de här sex veckorna att passera – 'vad händer med sjuka grisar?' 'Det finns ett mycket speciellt slakteri.' Jag lär mig något om transportbestämmelserna och hur mycket mer noga man är med djurskyddet idag. Det ordet, uttalat på den här platsen, låter makabert. Under tiden har den mångstämmigt grymtande och skrikande dubbeldeklarlastbilen under oss makat sig fram till rampen. Några detaljer är knappt synliga i morgonens mörker; sceneriet har något överkligt över sig och påminner om de där kusliga veckoshowerna från kriget, om rader av gråa järnvägsvagnar fulla med ängsliga bleka ansikten, om lastramper, som hukande människomassor drivs över av män med gevär. Plötsligt är jag mitt i det. Något sådant drömmer man i mardrömmar, som man ruskas ur genomsnittigt: mitt i denna dimma, iskyla och smutsiga gryning, denna ofattbart onda byggnad, denna platta, anonyma kloss av betong och stål och vitt kakel, långt borta vid den stelfrusna skogskanten; här händer det ousägliga, som ingen vill veta om.

*Skriken är det första som jag hör denna morgon, när jag anländer för att börja en obligatorisk praktik, vars vägran hade inneburit fem förlorade studieår och ett misslyckande av alla mina framtidsplaner. Men allt inom mig – varje cell, varje tanke – är en vägran, en avsky och förfäran och medvetandet om en maktlöshet som inte kan bli värre: att vara tvungen att titta på, inte kunna göra något, och de ska tvinga dig att delta, att besudla dig själv med blod. Redan på avstånd, när jag stiger av bussen, träffar grisarnas skrik mig som en kniv i magen. Sex veckor kommer de att gallsrika i mina öron, timme efter timme, oupphörligt. Bit ihop tänderna. **För dig tar det slut någon gång. För djuren gör det aldrig det.***

En kal gård, några kylbilar, grishalvor på krokarna i en grått upplyst dörr. Allt pinsamt rent. Det är framsidan. Jag letar efter ingången, den ligger vid sidan. Två djurlastbilar kör förbi mig, gula strålkastare i morgondimman. Ett blekt ljus visar mig vägen, upplysta fönster. Några steg, så är jag inne, och nu är allt bara vitkaklat. Inte en människosjäl att se. En vit korridor, – där, omklädningsrummet för damerna. Klockan är nästan sju, jag byter om: vitt, vitt, vitt. Den lånade hjälmen gungar groteskt på det hala håret. Stövlarna är för stora. Jag hasar tillbaka till korridoren, krockar nästan med den ansvariga veterinären. Artig hälsning. 'Jag är den nya praktikanten.' Innan det börjar kommer formaliteterna. 'Ta på dig något varmt, gå till direktören och lämna ditt hälsointyg. Dr XX ska berätta för dig, var du ska börja.'

Direktören är en jovialisk herre, som först berättar om de goda gamla tider, när slakteriet inte var privatiserat än. Sedan slutar han tyvärr med det och bestämmer sig för att personligen visa mig runt. Och så kommer jag alltså på rampen. Högra sidans kala betongfyrkanter, omgett av isiga stålstänger. Några är redan fyllda med grisar. 'Vi börjar här klockan fem på morgonen.' Knuffande, här och där gräl, några nyfikna trynen tränger sig genom gallren, kloka ögon, andra oroliga och förvirrade. En stor sugga attackerar envist en annan; direktören fiskar efter en pinne och slår henne flera gånger på huvudet. 'De biter sig annars riktigt illa.' Nere har lastbilen släppt ner träluckan, de främsta grisarna ryggar tillbaka för den vingliga och lutande övergången, men det knuffas bakifrån, **eftersom en pådrivare har klättrat emellan och delar ut kraftiga slag med en gummislang. Jag kommer senare att inte längre bli förvånad över de många röda strimmorna på grishalvorna.**

'Elbatongen är nuförtiden förbjuden för grisar' upplyser direktören om. Några djur vågar snubblande och osäkra de första stegen, sedan följer resten efter i en våg, en gris glider med benet mellan lucka och ramp, kommer tillbaka upp, haltar vidare. De befinner sig mellan stålförstärkningar, som ofrånkomligen leder dem till en än så länge tom fålla. När de går runt ett hörn kilar de främre grisarna fast, alla fastnar, och pådrivaren svär förbannat och slår på de bakersta, som i panik försöker hoppa på sina olyckskamrater. Direktören skakar på huvudet. **'Hjärnlöst. Helt enkelt hjärnlöst. Hur ofta har jag sagt att det inte hjälper att slå de bakersta!'** Medan jag fortfarande som förstenad följer detta skådespel – det är säkert inte sant – du drömmer – , vänder han sig om och hälsar föra- ren av ytterligare en transport, som har körts bredvid den andra och som gör sig redo att lasta av. Varför det här går mycket snabbare, men också med ännu mycket mer skrikande, ser jag först, när en andra man dyker upp ur lastrummet bakom de uppsnubblade grisarna, för de som inte är tillräckligt snabba får elchocker av honom. Jag stirrar på mannen, sedan på direktören, och denna skakar en gång till på huvudet: 'Alltså, du vet ju, att det nu är förbjudet med grisar!' Mannen tittar misstroget, sedan stoppar han ner apparaten i fickan.

Något puffar till mig i knävecket bakifrån, jag vänder mig om och tittar in i två vakna blåa ögon. Jag känner många djurvänner som entusiastiskt svärmar för de ack så självfulla kattögonen, den trogna hundblicken, – vem pratar om intelligensen och nyfikenheten i ögonen hos en gris? Jag kommer mycket snart att lära känna de här ögonen på ett annat sätt: stumt skrikande av ångest, slöa av smärtor, och sedan blicklösa, brutna, ryckta ur hålan, rullande över det blodiga golvet. Knivskarpt berör mig en tanke, som

jag monotont och många hundra gånger till kommer att upprepa i huvudet de följande veckorna: **att äta kött är ett brott – ett brott ...**

Därefter en kort rundtur genom slakteriet, med början i fikarummet. En öppen fönsterfront till slakthallen, i en oändlig följd glider bleka, blodiga grishalvor förbi på det löpande bandet. Trots detta sitter två anställda vid frukosten. Smörgås med korv. De vita skyddsrockarna på de två är insmorda med blod, under en gummistövel har en bit kött fastnat. Här är det omänskliga bullret, som örönbedövande kommer att möta mig lite senare när jag blir ledd in i slakthallen, ännu dämpat. Jag viker tillbaka, eftersom en grishalva kommer susande runt hörnet och smäller mot nästa. Den har snuddat vid mig, varmt och degigt. **Det är inte sant – det är absurt – omöjligt.**

Allt kollapsar för mig. Skärande skrik. Maskinernas tjutande. Plåtskrammel. Den genomträngande stanken av bränt hår och bränd hud. Ångan av blod och hett vatten. Skratt, obekymrade rop. Blänkande knivar, genom senior borrarade köttkrokar, halva djur som hänger på dem utan ögon och med ryckande muskler. Köttklumpar och organ, som plaskande ramlar ner i en ränna fylld med blod, så att den äckliga vätskan stänker upp på mig. Feta köttfibrer på golvet, som man halkar i. Människor i vitt, från vilkas skyddsrockar blodet rinner, under hjälmarna eller kepsarna ansikten som man möter överallt: i tunnelbanan, på bio, i mataffären. Ofrivilligt förväntar man sig monster, men det är den trevliga farfadern nästgårds, den skämtsamma unga killen från gatan, den vårdade herren från banken. Jag tas varmt emot. Direktören visar mig snabbt även den idag tomma nötslakthallen – 'På tisdagar är det nötkreaturens tur!' – , överlämnar mig sedan till en dam och skyndar bort; han har att göra. 'Slakthallen kan du ju kolla själv i lugn och ro.' Tre veckor kommer att gå, innan jag förmår mig att göra det.

Första dagen är än så länge en galgfrist för mig. Jag sitter i ett litet rum bredvid fikarummet och skär timme efter timme små köttbitar ur en hink med provbitar, som en blodig hand ur slakthallen regelbundet fyller på. Varje bit – ett djur. Det hela hackas sedan portionsvist sönder, blandas med saltsyra och kokas, för undersökning av trikiner. Damen visar mig allt. Du hittar aldrig trikiner, men sådana är reglerna.

Nästa dag blir jag själv till en del av det gigantiska styckningsmaskineriet. En snabb genomgång – 'Här, ta bort resten av svalget och skär upp de mandibulära lymfkörtlarna. Ibland hänger det kvar en hornsko vid klorna, ta bort den då.' –, och jag skär på, det måste gå snabbt, bandet rullar vidare, hela tiden vidare. Ovanför mig tas andra delar av kadavret bort. Om kollegan arbetar för energiskt eller det dämmas upp för mycket blodig vätska i rännan framför mig, då stänker sörjan ända upp i mitt ansikte. Jag försöker att vika undan till den andra sidan, men där styckas grisarna med en jättestor vattensprutande såg; omöjligt att stå här, utan att bli genomblöt. **Med hopbitna tänder fortsätter jag att skära, men än så länge måste jag skynda mig för mycket, för att kunna fundera över hela den här fasan, och dessutom akta mig djävulskt noga för att inte skära mig i fingrarna.**

Redan nästa dag lånar jag en kedjehandske av en studentkamrat som redan har det hela bakom sig. Jag slutar räkna grisarna, som drypande glider förbi mig. Inte heller gummihandskar använder jag längre. Visst är det gräsligt att med blotta händer rota runt i de varma liken, men då man oundvikligen sölar ner sig upp till axlarna, rinner den klibbiga

blandningen av kroppsvätskor ändå in i handskarna, så att man lika bra kan strunta i dem. Varför gör de fortfarande skräckfilmer, när det här finns?

Snart är kniven slö. 'Hit med den – jag ska slipa den åt dig!' Den trevliga farfadern, i verkligheten en pensionerad köttinspektör, blinkar åt mig. Efter att ha lämnat tillbaka den vässade kniven, snackar han runt lite, berättar ett skämt och går tillbaka till arbetet. Han tar mig också i framtiden lite under sina vingars skugga och visar mig det ena eller andra lilla knepet, som underlättar arbetet vid det löpande bandet. 'Du tycker inte om det här, eller hur? Det ser jag väl. Men det måste man bara igenom.' Jag kan inte tycka att han är osympatisk, han anstränger sig mycket för att uppmuntra mig. Även de flesta andra bemödar sig mycket om att hjälpa; säkert skrattar de åt de många praktikanter, som kommer och går här, som först chockade, sedan med hopbitna tänder fullgör sin tid. Men de gör det godmodigt, trakasserier förekommer inte. Det får mig att fundera på att jag – bortsett från några få undantag – inte kan förnimma de här jobbade människorna som omänskliga personer, de är bara avtrubbade, som jag själv med tiden. Detta är självförsvär. Annars kan man inte stå ut med det. **Nej, de sant omänskliga personerna är alla de, som beställer detta massmord varje dag, som genom sin girighet efter kött tvingar djur till en obarmhärtig tillvaro och ett ännu mer eländigt slut – och andra människor till ett förödmjukande och förråande arbete.**

Långsamt blir jag till ett litet hjul i denna monstrosa dödsautomatik. Någon gång under de ändlösa timmarna blir de monotona handgreppen mekaniska och mödosamma. Nästan kvävd av den öronbedövande kakafonin (=missljud) och allestädesnärvaron av obeskrivlig fasa, gräver sig förståndet fram ur djupet av bedövade sinnen och börjar fungera igen. Differentierar, ordnar, försöker begripa. Men det är omöjligt.

När jag för första gången medvetet fattar – på den andra eller tredje dagen – att på blod tömda, brända och isärsågade grisar fortfarande rycker till och viftar med svansen, är jag inte i stånd att röra mig. 'De – de rycker fortfarande ...', säger jag, fast jag ju vet att det bara är nerverna, till en passerande veterinär. Denne flinar: 'Fan, då har någon gjort ett misstag – den är inte riktigt död än!' En kuslig puls genomdarrar djurhalvorna, överallt. **Ett fasans kabinett. Jag fryser till ända in i märgen.**

Hemma igen lägger jag mig på sängen och stirrar i taket. Timme efter timme. Varje dag. Mina närmaste anhöriga reagerar irriterat. 'Titta inte så ovänligt. Le. Du ville ju absolut bli veterinär.' Veterinär. Inte djurslaktare. Jag står inte ut med det. **Kommentarerna. Denna likgiltighet. Denna självklarhet att mörda. Jag vill, jag måste prata, prata av mig. Jag kvävs av det. Jag skulle vilja berätta om grisen, som inte längre kunde gå, som satt där med bakbenen isär. Som de sparkade och slog tills de hade pryglat den in i dödsboxen. Som jag senare såg när den styckad fördes förbi mig: dubbelsidig söndertrasning av musklerna på lårens innersidor. Slaktnummer 530 den dagen, aldrig kommer jag att glömma denna siffra. Jag skulle vilja berätta om nötkreaturens slaktdagar, om de mjuka bruna ögon, som är så fulla av panik. Om flyktförsöken, om alla de slag och svordomar, tills det olycksaliga djuret äntligen står i järnfällan, redo till bultpistolsskott, med panoramautsikt över hallen, där de andra nötkreaturen flås och styckas, – sedan det dödliga skottet, redan i nästa ögonblick kedjan runt bakbenet, som drar det sparkande, vridande djuret upp i höjden, medan huvudet nedanför sågas av. Och fortfarande, huvudlöst, spyende ut floder av blod, stegrar sig kroppen, sparkar benen runt omkring**

sig... Berätta om det förskräckligt smackande ljudet, när en vinsch drar huden från kroppen, om den automatiserade rullande rörelsen med fingrarna, som styckarna plockar ut ögongloben med, förvridna, rödådrade, framvällande, och slänger i ett hål i golvet, i vilket 'avfallet' försvinner. Om den nersmetade aluminiumrutschbanan, på vilken alla in-älvor hamnar, som dras ur det gigantiska halshuggna kadavret, och som sedan, förutom lever, hjärta, lungor och tunga – lämpliga till förtäring – försvinner i ett slags soptunna.

Jag skulle vilja berätta att det om och om igen går att hitta en dräktig livmoder mitt i detta slemmiga, blodiga berg, att jag har sett små, redan komplett utvecklade kalvar i alla storlekar, sköra och nakna och med slutna ögon i sina skyddande fosterhinnor, som inte förmådde att skydda dem, – den minsta så liten som en nyfödd kattunge och ändå en riktig miniatyrko, den största med mjuk päls, brunvit och med långa glänsande ögonfransar, bara några få veckor före förlossningen. **'Är det inte ett mirakel vad naturen skapar?'** säger veterinären, som denna dag är i tjänst, och skjuter livmodern samt fostret in i den gurglande soptunnan. Och jag vet nu helt säkert att det inte kan finnas en gud, eftersom ingen blix slår ner från himlen för att hämnas detta brott som bara fortsätter och fortsätter.

Inte heller för den bedrövligt magra kon, som, när jag kommer klockan sju på morgonen, ligger frenetiskt i den isiga, dragiga gången alldeles framför slaktboxen, finns det en gud och inte heller någon som förbarmar sig över henne i form av ett snabbt skott. Först måste de övriga slaktdjuren hanteras. När jag går vid middag ligger hon fortfarande och rycker, ingen har befriat henne trots upprepade uppmaningar. Jag har lossat grimman som obarmhärtigt skarpt skar i hennes kött och klappat hennes panna. **Hon tittar på mig med sina enormt stora ögon, och jag upplever nu själv, att kor kan gråta. Skulden, att passivt titta på ett brott, väger lika tungt som den att begå ett brott. Jag känner mig så oändligt skyldig.**

Mina händer och stövlar, min skyddsrock och mitt förkläde är besudlade av hennes artfränders blod, timme efter timme har jag stått under bandet, skurit upp hjärtan, lungor och lever, – 'Vid nötkreaturen sölar man alltid ner sig totalt', hade jag redan varnats. Det är det som jag skulle vilja berätta om, för att inte vara tvungen att bära det ensam, – men i grund och botten vill ingen höra det. Inte för att jag inte blir tillfrågad tillräckligt ofta under denna tid. 'Hur är det då i slakteriet? Alltså jag skulle ju inte orka med det!' Jag gräver vassa halvmånar i mina handflator med fingernaglarna för att inte slå på dessa medlid-samma ansikten, eller för att inte kasta ut telefonluren från fönstret, – skrika skulle jag vilja, men allt som jag ser dag för dag, har för länge sedan kvävt varje skrik i halsen. Ingen har frågat om jag orkar med det. Reaktionen på hur korta svar som helst avslöjar obehag angående det här temat. 'Ja, det är verkligen fruktansvärt, och vi äter också bara sällan kött.' Ofta blir jag uppmuntrad: 'Bit ihop tänderna, du måste genom det, och snart har du det ju bakom dig!' För mig är detta en av de värsta, mest hjärtlösa och mest ignoranta kommentarerna, för massakern fortsätter, dag för dag. Jag tror inte att någon har fattat att mitt problem inte så mycket består i att överleva de här sex veckorna, **utan att detta oerhörda massmord sker, i miljontals, – sker för var och en, som äter kött. Framför allt de köttätare, som påstår sig vara djurvänner, förlorar nu för mig helt sin trovärdighet.**

'Sluta – förstör inte min aptit!' Även med det har jag abrupt avbrutits mer än en gång, följd av förhöjningen: 'Du är en terrorist! Varje normal människa skrattar ju åt dig!' Så

ensam man känner sig i sådana stunder. Då och då tittar jag på det lilla kofostret, som jag har tagit med hem och lagt i formalin. **Memento mori. Låt dem skratta, de 'normala människorna'.**

Sakerna abstraheras, när man är omgiven av så mycket våldsamt död; det egna livet förefaller oändligt betydelselöst. Någon gång tittar man på de anonyma raderna av styckade grisar, som meanderformigt drar genom hallen, och undrar: Vore det annorlunda om det vore människor som hängde här? Särskilt den baksidiga anatomin av slaktdjuren, tjock och finig och med röda fläckar, påminner förvånande mycket om det fett som, på soliga semesterstränder, väller fram under trånga badbyxor. Även skriken som inte vill sluta och som skallar från slakthallen, när grisarna anar döden, skulle kunna härstamma från kvinnor eller barn. Avtrubning är oundviklig. Någon gång tänker jag bara, sluta, det ska sluta, hoppas att han skyndar sig med eltängerna, så att det äntligen slutar. 'Många grisar ger inget ljud från sig', har en av veterinärerna sagt en gång, 'andra står bara där och skriker helt utan anledning'.

Jag ser också det, – hur de står där och skriker 'helt utan anledning'. Mer än hälften av praktiken är förbi, när jag äntligen går in i slakthallen, för att kunna säga: 'Jag har sett.' Här slutar vägen, som börjar framme vid lastrampen. Den kala gången som alla fallor utmynnar i blir smalare och en dörr leder till en liten väntfälla för fyra eller fem grisar var. **Skulle jag någonsin beskriva begreppet 'ångest' bildligt, skulle jag rita grisarna, som trängs ihop mot den bakomliggande stängda dörren, rita deras ögon. Ögon som jag aldrig kommer att glömma. Ögon, i vilka alla, som längtar efter kött, borde titta.**

Med hjälp av en gummislang skiljs grisarna åt. En av dem drivs framåt i ett bås, som omger den på alla sidor. Den skriker, försöker bryta sig ut bakåt, och ofta har pådrivaren fullt upp att göra, innan han äntligen kan stänga båset med en elektrisk skjutdörr. Det är bara att trycka på en knapp och båsets golv ersätts med ett slags körbar släde, på vilken grisen återfinner sig grensle, en andra skjutdörr öppnar sig framför den, och släden med djuret glider över i en ytterligare box. Grovslaktaren, som står bredvid, i hemlighet har jag alltid kallat honom 'Frankenstein' – sätter på elektroderna; en trepunktsbedövning, som direktören en gång förklarade för mig. Man ser grisen stegra sig i boxen, sedan fälls släden bort, och det ryckande djuret slår på en blodtäckt rutschbana och sprattlar med benen. Även här väntar en grovslaktare, ofelbart träffar kniven under det högra frambenet, en ström av mörkt blod forsar fram, och kroppen kanar vidare. Bara sekunder senare har en järnkedja slutits runt ett bakben och dragit upp djuret i höjden, och grovslaktaren lägger ner kniven, sträcker sig efter en nersölad Cola-flaska, som står på golvet, täckt av centimetertjockt lekrat blod, och unnar sig en slurk.

Jag följer de på kroken dinglande, förblödande kadavren in i 'helvetet'. Så har jag namngett nästa rum. Det är högt och svart, fullt av sot, stank och eld. Efter några bloddrypande kurvor når grisraden ett slags jätteugn. Här avlägsnas borsten. Uppifrån faller djuren i en uppsamlingstratt och glider in i maskinens innersta. Man kan titta in. Eld blossar upp och under flera sekunder genomsakas kropparna och verkar uppföra en grotesk hoppdans. Sedan smäller de ner på ett stort bord på andra sidan, grips genast av två grovslaktare, som avlägsnar de kvarvarande borsten, river ut ögongloberna och avlägsnar hornskorna från klorna. Bara en kort stund tar allt det här, här jobbas det på ackord. Krokar genom bakbenens senor, snabbt hänger de döda djuren igen och glider nu till en

stålram, som är designad likt en eldkastare: ett skällande ljud och djurkroppen omsveps av ett dussin lågor och flammas av i några sekunder. Det löpande bandet börjar röra på sig igen, leder in i nästa hall, – den, där jag redan har stått i tre veckor. Organen avlägsnas och bearbetas på det övre löpande bandet: palpation av tungan, skära av och kasta mandlarna och matstrupen, skära i lymfkörteln, lungorna till avfallet, öppna luftstrupen och hjärtat, ta ett trikinprov, avlägsna gallblåsan och undersöka levern på maskknutor. Många grisar har mask, deras lever är genomsyrade av maskknutor och måste kastas. Alla övriga organ såsom magsäcken, tarm och könsorgan hamnar i avfallet. På det undre löpande bandet görs restkroppen klar för användning: styckas, lederna skärs i, analöppningen, njurarna och istret avlägsnas, hjärnan och ryggmärgen sugas av o.s.v., sedan sätts en stämpel på axlarna, nacken, länd, buk och lår, allt vägs och transporteras till kylhallen. Icke för konsumtion lämpliga djur 'konfiskeras tillfälligt'. Stämplandet är för den ovana ett slitjobb, de ljumma, hala kadavren hänger mycket högt mot slutet av bandet, och vill man inte bli ihjälslagen av dem, så måste man skynda sig, eftersom halvorna smäller med all kraft på varandra framför vägen.

Hur många gånger min blick, under alla dessa dagar, vandrar till klockan, som hänger i fikarummet, förmår jag inte att säga. Helt säkert går ingen klocka i hela världen långsammare än denna. Varje förmiddag tillåts det en rast efter halva tiden, lättad skyndar jag mig till tvättrummet, rengör mig provisoriskt från blod och köttrester; det känns som om denna smuts och denna lukt häftar fast vid mig för alltid. Ut, bara ut. Jag har i detta hus aldrig kunnat äta minsta lilla bit. Antingen tillbringar jag rasten ute, hur kallt det än må vara, går ända till taggtrådsstängslet och stirrar över till fälten och skogskanten, observerar kråkorna. Eller så går jag till köpcentret på andra sidan vägen, där finns ett litet bageri, där man kan värma sig med en kopp kaffe. Tjugo minuter senare tillbaka till bandet.

Att äta kött är ett brott. Ingen köttätare kan någonsin bli min vän igen. Aldrig. Aldrig mer. Var och en, tänker jag, var och en som äter kött, borde man skicka genom det här, var och en borde vara tvungen att se det här, från början till slut.

Jag står inte här för att jag vill bli veterinär, utan för att människor tycker att de måste äta kött. Och inte bara det: **Också för att de är fega. Den sterilt förpackade schnitzeln i stormarknaden har inga ögon längre, som sväller över av ren och skär dödsångest, den skriker inte längre. Allt detta kommer de undan med, alla de, som livnär sig på plågade lik: 'Alltså, jag skulle inte orka med det!'**

Sedan, en dag, kommer en bonde och tar med sig köttprov för trikinundersökningen. Hans lilla son följer med honom, tio eller elva år kanske. Jag ser hur barnet plattar till sin näsa mot fönsterrutan och tänker: Om barnen skulle se det, all denna fasa, alla dessa mördade djur, skulle det då inte finnas hopp ändå? Jag kan höra exakt, hur pojken ropar efter sin far. 'Pappa, titta! Kul! Den stora sågen där.' – På kvällen, på tv, berättar 'Efterlyst' om ett brott mot en ung flicka, som mördades och styckades, och om den namnlösa bestörtningen och avsky i befolkningen mot denna grymma gärning. 'Något liknande har jag varit med om 3 700 gånger den här veckan', invänder jag. Nu är jag inte bara terrorist, utan dessutom sjuk i huvudet. För att jag känner bestörtning och avsky inte bara för ett människomord, utan också för de tusenfaldigt förtrampade morden på djuren: 3 700 gånger bara i denna enda vecka, bara i det här enda slakteriet. **Att vara människa – betyder det inte att säga nej och att vägra vara uppdragsgivare till**

ett massmord – för en bit kött? Underliga nya värld. Kanske hade de mycket små, ifrån moderlivet ryckta kalvar, som dog innan de föddes, den bästa lotten av oss alla.

Till slut har den sista av alla dessa ändlösa dagar kommit. Till slut håller jag intyget för praktiken i handen, en papperslapp, dyrare betalt än jag någonsin har betalt för något. Dörren stängs, en skygg novembersol följer mig över den kala gården till bussen. Skriken och maskinbullret blir svagare. När jag korsar gatan, svänger en stor långtradare med släpvagn med djur in på slakteriets infart. **Grisar på två våningar, tätt ihopträngda.**

Jag går utan att blicka tillbaka, för jag har avlagt vittnesbörd, och nu vill jag försöka glömma, för att kunna leva vidare. Kämpa får nu andra; mig har de i detta hus tagit ifrån kraften därtill, viljan, livsglädjen, **och bytt ut dem mot skuld och en förlamande sorg. Helvetet är bland oss, mångtusenfaldigt, dag efter dag. Men en möjlighet finns alltid kvar, för var och en av oss: att säga nej. Nej, nej och nej igen!**" (Slut på berättelsen av veterinären Christiane Haupt)

Psykologen dr. Helmut Kaplan hänvisar i sin uppsats "Verrat an Tieren" ("Sveket mot djuren") till Christiane Haupts slakterirapport. Här ett utdrag:

"Att Christiane M. Haupt inte alls hade råkat ut för ett särskilt dåligt slakteri under en särskild dålig tid bevisades (år 2001) på ett rysligt sätt av ett 12-minuters videoband om den helt vanliga slakterivardagen. Det producerades inte med 'dold kamera', utan vid en officiellt godkänd inspelning i ett EU-certifierat slakteri i gränsregionen mellan Oberösterreich och Bayern."

En nyckelscen: 'en kraftig tjur hänger, uppdragen med en järnkedja på bakbenet, upp och ner på bandet – till synes bedövat genom bultskott. Slaktaren skär honom med en stor kniv i halsen, en våg av blod forsar ut. (...) Plötsligt händer det något som låter åskådaren rysa till: Medan slaktaren upptaget visslar för sig själv, sprättar upp bröstet, öppnar och stänger sig långsamt djurets ögon. Och sedan börjar tjuren vråla – på videon tydligt hörbart: ett hemskt, hesgurglande råmande dränker slaktprocessens buller. Till slut t.o.m. stegrar sig det blodtäckta djuret på kroken några gånger. Slaktaren som just håller på att skära av framhovarna, måste ta skydd. Dödskampen tar några långa minuter.'

Denna fruktansvärda scen hör som sagt till slakterivardagen (varvid det vid det här slakteriet enligt uppgift t.o.m. handlar om ett mönsterföretag, varför man måste anta, att det någon annanstans går ännu mer brutalt till): av 30 djur, som inom en timme bedövats genom bultskott här, vaknade sex upp igen.

En redigering av videon (som har visats av flera tyska tv-magasin), där hittills ickepublicerade sekvenser tillfogades, avslöjade fler hemska detaljer: 'I den nya versionen ser man, att tjuren inte bara vrålar, medan den vrider sig i minuter i dödskampen. När slaktaren sköljer av sig det riktiga blodet och sköljer slaktrummet med en vattenslang, försöker det plågade djuret med sista kraft och utsträckt tunga böja sig över till vattenstrålen. Inspelningarna dokumenterar tydligt: De här djuren är vid fullt medvetande. De iakttar sin omgivning fortfarande, medan de skärs upp på det löpande bandet och bearbetas till kött.'

Videon kan ses på: > www.tierrechtsfilme.at/langfilme/bruellen_der_rinder/film.htm

Den aktuella anledningen – förutom den permanenta skandalen av bristande kontroll och bedövning på ackord(!) – för den otillräckliga bultskottsbedövningen är BSE-beting-

ade förändringar i slaktmetoderna: Sedan början av 2001 är användningen av den så kallade 'ryggmärgsförstöraren' förbjuden inom EU, eftersom potentiell infekterad nervvävnad skulle kunna fördelas över hela djurkroppen med den. Denna stav fördes in i ryggmärgen genom kulhålet, så att hjärndöden blev oåterkallelig och djuret garanterat inte längre kände smärta. Efter att man avstått från ryggmärgsförstöraren var 'otillräckliga resultat förväntade', enligt Ingrid Schütt-Abraham från det tyska federala institutet för hälsomässigt konsumentskydd och veterinärmedicin. På andra sidan upptäcktes det nu, utan ryggmärgsförstöraren, som veterinär Karl Wenzel från Münchens konsumentdepartement konstaterar, att felbedövningar förekommer samt att den hittills använda bultskottsbedövningen helt enkelt inte räcker till för vissa djur. Klaus Troeger från det tyska federala institutet för köttforskning i Kulmbach angående det: Före EU-förordningen från januari 2001, alltså före förbudet av ryggmärgsförstöraren, 'doldes problemen som uppstod p.g.a. icke korrekt placerade bultskott'."

Dr. Kaplan vidare:

"Vad svek betyder har några av oss redan själva smärtsamt upplevt. Ibland tar det år, innan man återhämtar sig igen från den förlamande bestörtningen över den ofattbara otroheten. Inte sällan varar chocken livet ut. Men vilka småsaker är inte det jämfört med sveket mot djuren! Också mot dem, som nu är i slakteriet, var människor kanske en gång schyssta. Ekobönder t.ex. tröttnar ju inte på att försäkra vilken bra relation de har till sina djur. Bilderna av bönder, som klappar sina djur 'kärleksfullt', känner vi också alla till. Och sedan återfinner sig dessa djur plötsligt i helvetet, omgivna av människor, som gör de mest oerhörda och mest fruktansvärda saker med dem. Veterinärpraktikanten Christiane M. Haupt har ställföreträdande för köttätarna genomlevt sveket mot djuren – och det har krossat henne: 'Jag har avlagt vittnesbörd, och nu vill jag försöka glömma, för att kunna leva vidare. Kämpa får nu andra; mig har de i detta hus tagit ifrån kraften därtill (...) och bytt ut dem mot skuld och en förlamande sorg.'

Att de hittills beskrivna grymheterna bara är toppen på ett isberg av brott som dagligen begås över hela världen i slakterier av 'civiliserade' länder, visar Gail A. Eisnitz' bok 'Slaughterhouse', för vilken författaren har intervjuat slakterimedarbetare med en erfarenhet av totalt två miljoner timmar vid bedövningsboxen. De följande utdragen från intervjuer med slakterimedarbetare presenterades för allmänheten på en bokpresentation av författaren den 18 september 1999:

'Jag har sett levande nötkött. Jag hörde dem råma, när folk satte an kniven och försökte ta bort huden. Jag tycker att det är hemskt för djuret, att dö så långsamt, medan alla utför sina olika jobb på det.' 'Majoriteten av korna som de hänger upp..., är fortfarande vid liv. De öppnar dem. De flår dem. De är fortfarande vid liv. Deras fötter har skurits av. De har spärrat upp sina ögon stort och de gråter. De skriker, och du kan se, hur deras ögon nästan hoppar ut.'

'En arbetare berättade för mig, hur en ko som hade fastnat med benet i lastbilsgolvet föll ihop. 'Hur fick du ut henne levande?' frågade jag killen. 'Äh', sa han, 'vi gick bara under lastbilen och sågade av hennes ben.' När någon berättar sådant, då vet du, att det finns mycket, som ingen berättar för dig.'

'En annan gång var där en levande gris, som inte hade gjort något fel, den sprang inte ens runt. Jag tog en 1 meter lång bit av ett rör och slog grisen praktiskt taget till döds.'

'När du har en gris, som vägrar röra på sig, tar du en köttkrok och hakar fast den i dennes analöppning. (...) Sedan drar du den tillbaka. Du drar de här grisarna medan de lever och ofta rivs kroken ur rövhålet.'

'En gång tog jag min kniv – den är tillräckligt vass – och jag skar av slutet av trynet på en gris, så som en bit frukostpålägg. Grisen blev galen i några sekunder. Sedan satt den bara där och såg bara dum ut. Alltså tog jag en handfull saltlake och gned den i dess tryne. Nu flippade grisen verkligen ur och tryckte trynet runt överallt i hela området. Jag hade fortfarande lite salt kvar i min hand och stoppade saltet direkt in i grisens arsle. Den stackars grisen visste nu inte längre om den skulle skita eller bli blind.'

'Efter en tid blir du avtrubbad. (...) När du har en levande gris (...), dödar du den inte bara. Du vill, att den har smärtor. Du kör hårt, förstör luftstrupen för den, gör så att den drunskar i sitt eget blod. (...) En levande gris tittade upp på mig och jag tog bara min kniv och (...) tog ut dess öga, medan den bara satt där. Och denna gris skrek bara.'

(Slut citat dr. Kaplan, den fullständiga texten samt referenser hittar du på nätet:

› www.tierrechte-kaplan.org/kompendium/a214.htm)

De otaliga dokumenten om dessa djurplågerier i filmer tonas ner av förövarna och deras hjälpredor i politiken, det ska bara vara undantag och djurskyddslagen skyddar djuren. Men motsatsen är fallet. I verkligheten är dessa "djurskydds"-lagar över hela världen bara "djurbruks"- och "exploaterings"-lagar, under vilka djuren måste lida extremt mycket och som bara tjänar till att legalisera den brutala djurexploateringen.

"Mjölkkorna" är inom kort tid genom den ständiga mjölkproduktionen förbrukade och slaktas när det inte längre går att pumpa tillräckligt med mjölk ur de urlakade djuren. I stället för en normal livslängd på ca 25 – 30 år, "kasseras" de urlakade "mjölkkorna" redan efter 3 – 5 år. Eftersom denna tortyravlade "högprestandakos" organism och juver inte alls är anpassade för denna extrema exploatering, så uppstår lätt en smärtsam inflammation i juvret, också kallad mastit, som antingen behandlas med antibiotika eller så körs kon till slakt. Därför är också var, antibiotika- och andra läkemedelsrester i mjölk och mjölkprodukter faktiskt inte överraskande.

Varje år insemineras, d.v.s. våldtas korna och görs dräktiga, så att inte mjölkflödet sinar, då det endast är efter kalvfödelse som en ko ger mjölk. Efter förlossningen skiljs mor och barn åt, vilket utlöser en extremt traumatisk separationssmärta hos bägge. Denna separationssmärta är p.g.a. de medfödda instinkterna så dramatisk, att både kon och hennes kalv kvider, råmar och skriker i dagar. Men inte heller för kalvarna slutar pårsen här. Kvigorna hamnar i mjölkproduktionen, där de ersätter sina urlakade mödrar. Även de här kalvarna är då fångade under loppet av sina blott korta liv i den onda cirkeln av påtvingad graviditet, kroppslig utmattnings genom intensiv mjölkning, förlossning och traumatisk separationssmärta. Handjuren göds i små, mörka bås för köttindustrin, ofta i väldigt små enskilda boxar, som knappt är större än deras kroppar. Men eftersom det över hela världen "produceras" alltför många kalvar genom mjölkproduktionen, förintas de helt enkelt i så kallade "Herodesslakterier" eller så låter man dem helt enkelt svälta ihjäl. När mjölkkor är olönsamma kommer de till slakthuset. Varje år dör tiotusentals ofödda kalvar, eftersom även dräktiga kor slaktas. Bundestierärztekammer (förbundsveterinärkammaren) antar, att det slaktas 180 000 dräktiga kor varje år. I detta stadium är kalvarna redan känsliga för

smärta och lider extremt när de plågsamt kvävs ihjäl i den mördade mammans kropp. Dessa grymheter sker bara, för att konsumenterna efterfrågar mjölk och mjölkprodukter. Dess förödande effekter på den mänskliga hälsan har dessutom kunnat bevisas i vetenskapliga studier.

En bra överblick över mjölk och mjölkkor ger denna kortfilm:

› www.ProVegan.info/video-milchkuehe

Djurexploateringen för produktion av **ägg** i de globala värphönsuppfödningarna är känd och kallas t.o.m. av den tyska författningsdomstolen för "djurplågeri" (den så kallade "värphönsdomen"). Ändå fortsätter plågeriet. Men inte heller massuppfödningen av "frigående" värphöns i ekologiskt jordbruk är lämplig för arten och är helt klart djurplågeri.

Kortfilm om ägg: › www.veg-tv.info/küken_sexen

Eftersom bara hönorna värper, men lika många han- som honkycklingar kommer ur de ruvade äggen, förgasas hankycklingarna standardmässigt som "värdelöst avfall" eller mals levande i en kvarn. Till "produktion av kycklingkött" duger de här hankycklingarna inte, eftersom det finns speciella raser av höns till köttproduktionen. Den dagliga förintelsen av djurbarn är helt vanlig (också i ekologiskt jordbruk) och den vardagliga realiteten under "djurskydds"-lagarna i denna värld, för att konsumenterna vill äta den ohälsosamma kolesterolbomben ägg.

Oräkeliga filminspelningar (öppna och dolda inspelningar) i slakterier över hela världen bevisar, att djuren inte bara är utlämnade till de oundvikliga fasorna och plågerierna av en intensiv djurhållning och massmord, utan t.o.m. i en skrämmande frekvens avsiktligt och sadistiskt torteras av arbetarna i djurindustrin och de slakterianställda. För mig, som läkare med kunskaper inom psykologi och psykiatri, är sådana extrema djurplågerier i slakterier och djuranläggningar faktiskt inte särskilt förvånande. Efter utvärdering av otaliga filmdokument verkar djuranläggningar och slakterier vara ideala platser, där sadistiska perversioner (så gott som alltid straffritt) kan levas ut. Också det här borde varje konsument av animaliska produkter vara medveten om. Förresten dödas också mjölkkor och värphöns i samma slakterier, när de är urlakade och det inte längre går att profitera på dem. Därför finns det i slutändan ingen etisk skillnad mellan konsumtionen av kött, mjölk och ägg.

Ekodjur avrättas i samma slakterier och är utsatta för samma terror som alla andra slaktdjur. "Eko" i samband med djurprodukter är i slutändan inget annat än ett marknadsföringstrick, för att manipulera människor så att de med färre eller inga farhågor konsumerar kött, mjölk och ägg.

Det så kallade "djurskyddet" misslyckas totalt vid skydd av "lantbruksdjur", då det i verkligheten i bästa fall är ett "kramdjurskydd" av hund och katt. Journalisten Ingolf Bossenz beskrev det i en artikel:

"Djurskydd i den borgerliga staten är ju klart definierad. Den som klappar sin hund med den ena handen och stoppar en schnitzel i munnen med den andra, motsvarar den schizofrena idealbilden."

Du bestämmer varje dag vid affärsdisken, om du genom köp av kött, fisk, mjölkprodukter och ägg ger uppdrag till den systemimmanenta extremt brutala exploatering-en, till det obarmhärtiga plågandet och avrättandet av djuren.

Referenser och till fortsatta studier rekommenderas:

- "Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt", av John Robbins (på tyska). Hans-Nietsch-förlag, ISBN 3-034647-50-2
En fantastisk bok – rekommenderas varmt!
- www.vegetarismus.ch/heft/98-2/schlacht.htm
- "Earthlings" är en imponerande dokumentär om djurens situation med skådespelaren Joaquin Phoenix som kommentator:
 - Engelska versionen: www.ProVegan.info/video-earthlings-en
 - Tyska versionen: www.ProVegan.info/video-earthlings-de
- Dokumentären "Cowspiracy": www.cowspiracy.com
- Kortfilm som följer denna broschyren: www.ProVegan.info/kurzfilm-vegan
- "Einfach. Bewusst. Leben." Video om fördelarna av den veganska och följderna av den ickeveganska livsstilen: www.youtube.com/watch?v=treBKKrWtTU



VEGANSKT

FÖR KLIMAT- OCH MILJÖSKYDD

Redan Albert Einstein, geniet från det tjugonde århundradet, sa: "Inget kommer att främja människans hälsa och chansen till överlevnad på jorden såsom steget till en vegetarisk kost." Hade Einstein redan då haft den moderna vetenskapens nuvarande kunskaper till förfogande, så hade nog meningen lite modifierat låtit: "Inget kommer att främja människans hälsa och chansen till överlevnad på jorden såsom steget till en vegansk kost."

Men Einstein sa också: "Två saker är oändliga: universumet och den mänskliga dumheten. Men med universumet är jag inte helt säker."

Det är just därför som överlevnaden på jorden är i största fara.

Djurindustrin med sin produktion av kött, mjölkprodukter och ägg ligger p.g.a. utsläppen av växthusgaser såsom metan och CO₂ t.o.m. framför den totala globala trafiken (personbilar, lastbilar, fartyg, flygplan, tåg) och den totala industrin som den **viktigaste orsaken till den globala uppvärmningen och därmed klimatförändringen**. De för världsklimatet viktiga tropiska regnskogarna skövlas för betesmark till "lantbruksdjur" och för odling av foderväxter. Moder Jords "gröna lunga" förstörs i en aldrig tidigare skådad utsträckning.

T.o.m. det tyska **federala miljödepartementet** har uppmanat konsumenterna till ett klimatmedvetet beteende och till minskning av köttkonsumtionen. I "Berliner Zeitung" sa departementets chef **prof. dr. Andreas Troge**: *"Vi borde ompröva vår höga köttkonsumtion."* Det vore inte bara bra för hälsan, utan skulle också tjäna klimatet. *"Och det skulle väl knappast betyda något avstående från livskvalitet"*, sa miljödepartementets president.

Ordföranden i FN-organisationen "Intergovernmental Panel on Climate Change" (IPCC), **Nobelfredspristagaren Rajendra Pachauri**, uppmanade till att äta mindre kött, för att köttkonsumtionen är en vana som skadar klimatet mycket. Studier har visat att produktionen av ett kg kött förorsakar utsläpp så stora som 36,4 kg CO₂.

"De mänskliga, ekonomiska och ekologiska kostnaderna av klimatförändringen kommer snart att bli ohållbara." Ban Ki Moon, FN:s generalsekreterare (vid öppnandet av FN:s klimattoppkonferens i New York 14-09-23)

Redan 2006 konstaterade FN-organisationen FAO (UN Food and Agriculture Organization) i en studie, att "djurproduktionen" är ansvarig för 18 procent av alla växthusgaser globalt sett, alltså mer växthusgaser än vad den globala trafiken med bilar, tåg, fartyg och flygplan producerar tillsammans.

(Källa: FAO (2006), Livestock's Long Shadow
> www.fao.org/docrep/010/a0701e/a0701e00.HTM)

Från personliga samtal med anställda vid FN-organisationen vet jag att det redan p.g.a. denna studie utövades massiva påtryckningar på FAO från regeringarna och djurindustrins lobbyister. Troligtvis därför räknades inte alla faktorer med i denna FAO-studie, faktorer som leder till ett mycket högre bidrag från "djurproduktionen" till den globala uppvärmningen.

Det kända WorldWatch Institute fastslog 09-10-21 i en studie, att de från FN respektive FAO framlagda siffrorna är mycket för låga, då många faktorer och effekter av djurindustrin inte har tagits hänsyn till i FAO-studien. Därmed är konsumtionen av kött, mjölk, fisk och ägg ansvarig för åtminstone 51 % av de av människor förorsakade globala utsläppen av växthusgaser!

(Källa: WorldWatch (2009)
> www.worldwatch.org/files/pdf/Livestock%20and%20Climate%20Change.pdf)

Det förbluffande för denna situation är inte bara den **extrema betydelsen som djurhållning har på klimatförändringen**, utan också den vid första anblicken kon-

stiga omständigheten, att den odiskutabla **huvudorsaken till klimatförändringen, alltså konsumtionen av djurprodukter**, i nästan alla uttalanden, tal, tidningsartiklar och tv-diskussioner av nästan alla vetenskapare, politiker, klimatexperter och journalister tystas ned. Ännu mer häpnadsväckande är, att miljö- och naturskyddsorganisationer knappt pratar om eller helt håller tyst om djurindustrin som huvudorsaken till klimatförändringen. Detta förvånade också producenterna av miljö-dokumentären "Cowspiracy", där även skådespelaren Leonardo DiCaprio räknas in. Denna dokumentär avslöjar de överraskande och otroliga förbindelserna mellan djurindustrin, myndigheter, politiker, regeringar, miljö- och naturskyddsorganisationer. Den låter det korrupta träsket bli tydligt, som gör det möjligt att nästan fullständigt lämna djurindustrin som huvudorsak utanför diskussionen om en begränsning av klimatförändringen. Djurindustrin är så tätt sammanflätad med myndigheter, politiker, regeringar, vetenskapare och miljöorganisationer, att alla slutligen har ett intresse av att skona respektive främja djurindustrins vinster på bekostnad av miljön. Detta låter otroligt, men blir så tydligt, när man har sett dokumentären. Du kan förvärva "Cowspiracy" som dvd på nätet: www.cowspiracy.com eller kolla på den på nätet.

Det må även nämnas, att nästan alla vetenskapare, politiker, miljökampar och journalister konsumerar djurprodukter och uppenbarligen inte vill försätta sig i motsägelser angående sina krav till begränsningen av klimatförändringen. Alla parter drar därför hellre i gång ett stort och vedervärdigt hyckleri, genom att uttrycka extrem oro för klimatförändringens förödande effekter. Men i själva verket bildar de en allians, som på världens bekostnad inte vill agera mot de klimatfientliga animaliska produkterna och hemlighåller den allt avgörande huvudorsaken till klimatförändringen i sina budskap, eftersom de vet mycket väl att klimatförändringen sannolikt inte kommer att drabba dem själva, utan först de fattigaste utvecklingsländerna och sedan de efterföljande generationerna. Hela klimatpolitiken är därmed en ren show-tillställning utan någon verklig effekt, eftersom klimatförändringen inte kommer att kunna stoppas utan bekämpning av huvudorsaken.

Världshaven fiskas alltmer tomma, så att en ekologisk katastrof är annalkande även här. Många fiskarters bestånd närmar sig kollaps. Även detta visar dokumentären "Cowspiracy" mycket tydligt. **Ca 40 % av de i hela världen fångade fiskarna ges som mat till "lantbruksdjuren". Upp till 80 % av fiskfångsten kan vara "bifångst"**. Över hela världen kastas årligen 39 miljoner ton djur, döda eller skadade, som "bifångst" tillbaka i havet, bland dem 300 000 valar, 300 000 sjöfåglar, flera miljoner hajar, 650 000 sälar och 250 000 havssköldpaddor.

Världshaven missbrukas i en gigantisk omfattning som en soptipp för kemikalier och plast. En stor del av fiskarna är betydligt kontaminerade med giftämnen, så att konsumtion av dessa fiskar utgör en betydande hälsorisk för människan. Detta gäller i synnerhet för gravida och barn!

Hur berättigad Albert Einsteins skepsis var vid bedömningen av den mänskliga intelligensen, blir allt tydligare. Situationen är så dramatisk, ja rent av pervers, att människorna genom konsumtion av animalier inte bara skadar sin egen hälsa, utnyttjar sina medvarelser djuren brutalt och förorsakar svältdöden för vuxna och barn, utan även skadar miljön massivt, trots att den är absolut nötvändig för en överlevnad på jorden. Människorna sågar av grenen, som inte bara de själva sitter på, utan framför allt också deras barn och barnbarn.

Du bestämmer själv varje dag som konsument vid affärsdisken, om du genom konsumtion av animaliska produkter deltar i att ruinera miljön, klimatet och därmed hela jorden.

Referenser och till fortsatta studier rekommenderas:

- "Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt", av John Robbins (på tyska). Hans-Nietsch-förlag, ISBN 3-034647-50-2
En fantastisk bok – rekommenderas varmt!
- www.bund.net/themen_und_projekte/meeresschutz/belastungen/fischerei/beifang/
- "Earthlings" är en imponerande dokumentär om djurens situation med skådespelaren Joaquin Phoenix som kommentator:
 - Engelska versionen: www.ProVegan.info/video-earthlings-en
 - Tyska versionen: www.ProVegan.info/video-earthlings-de
- Dokumentären "Cowspiracy": www.cowspiracy.com
- Kortfilm som följer denna broschyren: www.ProVegan.info/kurzfilm-vegan
- "Einfach. Bewusst. Leben." Video om fördelarna av den veganska och följderna av den icke-veganska livsstilen: www.youtube.com/watch?v=treBKKrWtTU



VEGANSKT

DET RELIGIÖSA SKÅLET

Följande text är bara skriven för de människor som tror på (en) gud. Den konkreta religionen är då inte relevant, då texten bara grundar sig på det gemensamma av alla stora monoteistiska religioner.

Gud skapade enligt alla stora religioner jorden, människorna och djuren. Gud har försett människan med dess kropp, dess sinne och dess hälsa. Gud har skapat en intakt miljö med de däri levande djuren.

Är det tänkbart att Gud känner glädje i att ...

... hans skapelse missbrukas och förstörs genom en gigantisk dekadent frosserifest?

... människan ruinerar sin hälsa, som hon fick som gåva, med hälsovådliga djurprodukter?

... människan undanhåller sina medmänniskor i "tredje världen" näring, låter dem svälta ihjäl och istället med den undanhållna näringen låter goda plågade "lantbruksdjur", eftersom en smakupplevelse är mer värd för henne än ett människoliv?

... människan förstör den av Gud skapade miljön och förorsakar en klimatkatastrof?

... de av honom skapade djuren utnyttjas som Guds skapelser och plågas?

Allt detta sker genom konsumtionen av kött, korv, mjölk, ost, ägg och andra djurprodukter. Den som äter animaliska produkter deltar i ett system som skadar och förstör Guds skapelse. Märk väl att det är ett medvetet och avsiktligt deltagande vid full kännedom om sambanden, som denna broschyr upplyser om.

För en troende skulle det kunna sluta i en evig katastrof, att hon har förtrampat Guds skapelse, när hon efter sina fåtaliga år i jordisk existens måste inställa sig inför sin Skapare. Är en profan smakupplevelse värd allt detta?

Författaren med sina
veganska hundar

VEGANSKT

FÖRFATTARENS PERSONLIGA EPILOG

Om man tittar på fakta, så står man som bedövd framför människans elakhet, ignorans, dumhet och egoism. Min medkänsla gäller de mest försvarslösa, som är hjälplöst utlämnade åt människornas brott: **ihjälsvältande barn och brutalt plågade djur**. Dagligen vacklar jag mellan oförståelse, ilska och sorg, när jag blir konfronterad med de här vardagliga brotten. Men jag vill och kan inte titta bort, som de flesta, för vilka lidandet bakom murarna på djurfabrikerna och slakterierna inte är av intresse. Jag avskyr den brottsliga verksamheten som leder till att 6 000 – 43 000 barn dör till följd av svält och undernäring varje dag, för att man med den vegetabiliska näringen hellre matar de plågade djuren, för att producera kött, mjölk och ägg. Med de här animaliska produkterna äter sig välståndsmedborgarna till sina välfärdssjukdomar, vilka därefter som hälsoindustrins moraliska förfalls höjdpunkt leder till djurförsök som nästan alltid är meningslösa.

Joaquin Phoenix talade direkt till mitt hjärta, när han vid slutet av dokumentären "Earthlings" sa om de skildrade brotten: "Det systematiska plågandet och dödandet av kännande varelser visar den lägsta punkt av värdighet som mänskligheten kan nå." ("The systematic torture and killing of sentient beings show us what is the lowest point of debasement mankind can reach.") I anslutning till yttranden av den judiska Nobelpristagaren i litteratur, Isaac Bashevis Singer, har också jag sedan länge fått den övertygelsen, att det sätt som människan umgås med medvarelserna på hånar den så kallade "mänskliga värdigheten" och den så kallade "humanismen". Jag menar:

"Att betala för det systematiska plågandet och dödandet av kännande varelser visar den lägsta punkt av värdighet, som en konsument kan nå."

Bli vegan. Det är jätteenkelt. Du ändrar bara några vanor. Det är den mest effektiva metoden, att på fredligt sätt göra ett viktigt bidrag för klimatet, miljön, djuren, världssvälten och den egna hälsan.

Med. dr. Ernst Walter Henrich

DET SOM NORMALITET KAMOUFLERADE VANSINNET

Konsumtion av kött, mjölk, ost och ägg

Sjukdomar
såsom cancer,
hjärtinfarkt, högt
blodtryck,
diabetes, övervikt,
Alzheimers,
demens, stroke
o.s.v.

Lidande och sjuka
människor

Avskvärt
plågsam
djurhållning

Lidande och
sjuka djur

P.g.a.
djurprodukter
lidande och sjuka
människor

Meningslösa,
ej på människor
överförbara,
djurförsök

Lidande djur

Industrifell slakt,
delvis utan
bedövning och
ofta med
felbedövning

Lidande djur

50 % av världens
spannmålsskörden
och 90 – 98 % av
vårdssojaskörden
till godning av
djuren

Ca 1 000 000 000
människor svälter,
varje dag dör
6 000 – 43 000
barn av svält

Av svält döende
barn och vuxna

Djurproduktionen
med åtminstone
51 % största
bidragande orsak
till för klimatet
skadliga
växthusgaser

Klimatkatastrof,
en förstörd miljö,
utdöende av arter

Produktion av 1
kg kött förbrukar
upp till 16 kg växter
och ca 10 – 20 ton
vatten. Skövling av
regnskogen
för odling av
foderväxter.
Stora mängder
av djurgodset
översvämmar
marken och belastar
dricksvattnet.

Miljöförstörrelse

Ca 40 % av de i
hela världen
fångade fiskarna
ges som mat till
"lantbruksdjuren".
Upp till 80 % är
"bifångst". Över hela
världen kastas
årligen 39 miljoner
ton djur, döda
eller skadade, som
"bifångst" tillbaka i
havet, bland dem
300 000 valar, 300
000 sjöfåglar, flera
miljoner hajar, 650
000 salar och 250
000 havssköld-
paddor.

Överfiskade hav,
utrotning,
massmord

Läkarens rekommendation:

Lev och njut hälsosam vegansk kost!

Med dr. Ernst Walter Henrich



www.ProVegan.info



ElHogar ProVegan

El Hogar ProVegan är en djurfristad, som drivs som gemenskapsprojekt av stiftelsen Dr. med. Henrich ProVegan Stiftung och föreningen El Hogar de Luci. El Hogar är ansvarig för den dagliga skötseln av djuren och ProVegan ställer därför en över 300 000 m² stor mark, inklusive byggnader, i närheten av Tarragona (Spanien) till förfogande. Här räddar vi djur, vårdar dem friska och erbjuder dem ett hem. ProVegan är också ansvarig för den medicinskt näringsvetenskapliga bakgrunden i det veganska upplysningsarbete.

Vi lär veganismens värden och kämpar på så sätt för djurens rättigheter. Med dessa djurs livshistorier sensibiliserar vi människor, för att väcka empati för djur. Människor får möjlighet att titta djuren i ögonen och erkänna, att det handlar om kännande medvarelser, som är kapabla till att lida. Vi bevisar med djurfristadsexemplet, att en annan och bättre värld är möjlig, av vilken både människor, djur och miljön drar nytta.



VILL DU STÖTTA VÅRT ARBETE?
www.elhogarProVegan.org/DEU



VILL DU STÖTTA VÅRT ARBETE?

www.ProVegan.info/spenden

Donationskonto

Tyskland/ Österrike:

Volksbank Siegerland eG,
Berliner Strasse 39, 57072 Siegen
BIC: GENODEM1SNS
IBAN: DE31 4606 0040 0854 4408 00

Donationskonto

Schweiz:

Credit Suisse AG,
Sankt Leonhardstrasse 3, 9001 St. Gallen
CHF-Konto: CH35 0483 5121 0122 0100 0
EURO-Konto: CH98 0483 5121 0122 0200 0
SWIFT Code: CRESCHZZ80A, Clearing: 4835



ProVegan

Dr. med. Henrich ProVegan Stiftung
www.ProVegan.info