
Subject: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?
Posted by [Treblig](#) on Sun, 29 Mar 2009 14:21:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...oder vom Vegetarismus oder Veganerismus?

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?
Posted by [Yes No](#) on Sun, 29 Mar 2009 15:07:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis auf die Tatsache dass sie kein Fleisch bzw keine tierischen Produkte verzehren (bzw und tragen), ist da nichts weiter besonderes dabei. Ernähre mich selbst vegetarisch (seit ca 5 Jahren), würde gerne vegan aber zZ kann ich auf Milch und Molkeprotein nicht verzichten..

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?
Posted by [stef84](#) on Sun, 29 Mar 2009 16:17:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich glaube, dass kann nicht so richtig gesund sein.
Fleisch ist wichtig. Und so entstehen sicher Mängel!
Wobei jeden Tag Fleisch auch nicht so doll ist, siehe die neue Studie über das böse rote Fleisch.
Generell ist eine einseitige Ernährung immer schlecht, wie sie denn auch sein mag!

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?
Posted by [Treblig](#) on Sun, 29 Mar 2009 16:57:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich halte davon auch nicht viel! Warum soll man sowas auch machen?

Hatte jetzt mal ne diskussion,da ist ne Jung-veganerin voll abgegangen. Sie würde das als protest gegen die Tierzucht etc. machen. Also will damit die Welt verändern. So ein ...!

P.s. dann hat sie erzählt das sie im Urlaub aber Tintenfisch gegessen hat um nicht unhöflich einer älteren Frau gegenüber zu sein! Ein widerspruch in sich. Ein Tintenfisch ist bei mir auch ein tier! Aber da gings. ich denke das wäre bei vielen auch der Fall,richtig stehen die nicht dahinter.

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?

Posted by [kkoo](#) on Sun, 29 Mar 2009 17:54:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wenn man mal gesehn hat, wie es in der fleischindustrie zugeht, dann wird man keinem vegetarier o. veganer seine einstellung verdenken können...

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?

Posted by [Yes No](#) on Sun, 29 Mar 2009 18:33:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mir persönlich geht es nicht um eine Art Protest, vielmehr finde ich das Produkt 'Fleisch' und auch die Produktion dessen und die Philosophie dahinter ekelhaft. Allerdings wenn man zu Besuch bei jemandem ist, ist es unhöflich 'die Nase zu rümpfen', es besteht ja die Alternative nicht (dahin) zu Besuch zu gehen.

Wenn man nur kein Fleisch isst und es ansonsten etwas intelligent anstellt, wüßte ich nicht welche Defizite sich dadurch ergäben. Ausser natürlich dass die Gesellschaft auf Fleischkonsum ausgerichtet ist und es ein gutes Angebot nur in dieser Kategorie gibt. Milch(produkte) sind eine weitere solche Kategorie und ebenso problematisch. Sinnvolle pflanzliche Nahrung gibt es nur in Bioläden/Reformhäusern, leider alles extrem teuer weil kbA.

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?

Posted by [Treblig](#) on Sun, 29 Mar 2009 19:35:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja schon,aber wenn ich schon sowas verbreite und rumposaune,mach ich das auch richtig und da muß man halt der gastgeberin erklären das man veganerin ist. Auch wenn es unhöflich ist. Und nicht seinen prinzipien widersprechen.

Dein grund kann ich ja noch verstehen. Aber aus protest leider nicht.

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?

Posted by [Balle](#) on Mon, 30 Mar 2009 10:26:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich selbst ernähr mich auch vegetarisch und würde mich als ziemlich fit und trainiert bezeichnen, von einer veganen Ernährung halte ich aber nicht viel,ich denke, das das auf Dauer Mangelerscheinungen auftreten werden. Ich will den Fleischverzehr aber nicht generell verurteilen, kleine Kinder, ältere Menschen und Schwangere sollten sicherlich nicht komplett auf Fleisch verzichten, dann aber auf die Herkunft etc. achten und auch nicht täglich Fleisch essen. Der Grund für meine vegetarische Lebensweise ist quasi auch ethisch bedingt, da ich der Meinung bin, Fleisch nicht unbedingt für mein Wohlergehen zu brauchen, verzichte ich darauf, auch wenn ich immer sehr gerne Schnitzel, Döner,Burger... gegessen habe. Wenn mir

irgendwann mein Arzt empfehlen würde, wieder Fleisch zu esse, würde ich dem auch nachkommen, Mit der Ethik ist das sowieso so eine Sache, komplett ethisch korrekt zu leben ist sicherlich kaum machbar, vor Allem nicht wenn man Bafög bezieht und bei Discountern einkaufen muss.

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?
Posted by [Yes No](#) on Mon, 30 Mar 2009 10:51:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich sehe immer noch nicht wie eine vegane Ernährung zu irgend Mangel führen soll. Es gibt Supplemente für Sachen wie B12, darüberhinaus gibt es im Fleisch oder sonstigen tierischen Produkten nichts essentielles. Eventuell nur eine Sache: ein geringeres allergenes Potential.

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 30 Mar 2009 12:23:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe nichts gegen veganer/vegetarier (wobei ich ersteres schon für bedenklich halte), solange sie mir meinen Frieden lassen

Ich persönlich könnte nicht auf Fleisch verzichten da es mir a) gut schmeckt und ich mich b) versuche so natürlich wie möglich zu ernähren. Da gehört neben Obst und Gemüse, Fleisch einfach dazu..

Wobei ich bei meinen Nahrungsmitteln immer darauf achte woher ich es beziehe. Bei mir in der Gegend gibt es beispielsweise einige Metzger die selbst schlachten und die Tiere direkt von Bauern aus der Region beziehen. Manchmal kann man es vom Landwirt sogar direkt holen. Gleiches gilt auch für Obst/Gemüse. Ansonsten kaufe ich Bioprodukte. Bei den Discountern kaufe ich nur in Notfällen. Bei Fleisch jedoch, würde ich lieber drauf verzichten bevor ich es bei Lidl/Aldi & Co hole. Ausserdem ist die Qualität sowieso unterste Schublade

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?
Posted by [ParkerLewis](#) on Mon, 30 Mar 2009 12:39:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Villain schrieb am Mon, 30 März 2009 12:51 Ich sehe immer noch nicht wie eine vegane Ernährung zu irgend Mangel führen soll. Es gibt Supplemente für Sachen wie B12, darüberhinaus gibt es im Fleisch oder sonstigen tierischen Produkten nichts essentielles. Eventuell nur eine Sache: ein geringeres allergenes Potential.

Es gibt in der Natur, ausserhalb von chemisch erzeugten Nahrungsergänzungsmitteln, nur zwei wirkliche Alternativen für eine B-12 Abdeckung. Da wären zum einen, mit Kot konterminierte Pflanzen (Problem von B-12 Analoge sehr hoch, durch Hygienevorschriften der B-12 Anteil nicht der Rede wert) und eben das Fleisch. Da B-12 nun aber für uns Menschen essentiell ist, würde ich annehmen, dass es natürlich ist, als Mensch auch Fleisch zu essen und von der Natur so

vorgesehen. Ich gehe immernoch von der These aus, dass der Mensch sich als Jäger und Sammler entwickelt hat und der Mensch sich nicht wider seiner Natur ernähren sollte. Auch musst du ehrheblich mehr Zink und Eisen zu dir nehmen, da eine weit höhere Bioverfügbarkeit im Fleisch nicht wegzudiskutieren ist.

Was ist mit den essentiellen Omega 3 Fettsäuren im Fisch, sowie auch Fleisch? ALA ist eine mehr als schlechte Alternative, da die körpereigene Umwandlung ineffektiv ist. Auch hier bist auf Nahrungsergänzungsmittel angewiesen.

Abgesehen von der Ethik, den moralischen Bedenken und den Verbrechen der konventionellen Nahrungsmittelindustrie (Antibiotika, etc.), sehe ich keinen sinnvollen Grund, auf Fleisch und Fisch verzichten zu wollen, so lange es sich um ökologisch einwandfreie Alternativen handelt, die es nun einmal gibt.

Wenn man Nahrungsergänzungsmittel in Kauf nehmen möchte oder aber speziell gezüchtete Algen in Betracht zieht, zwecks B-12 Einheiten (Chlorella, nicht Spirulina, da es sich hier um Analoga handelt) dann sehe ich an Vegetarismus nichts verwerfliches, finde es dann aber persönlich inkonsequent, dann noch Milchprodukte oder Eier zu sich zu nehmen, wenn man das Produkt Fleisch und die Philosophie der Fleischindustrie kritisiert.

Meiner Meinung nach, sollte man nicht von dem einen Extrem in das andere Extrem verfallen.

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?

Posted by [stealth](#) on Fri, 03 Apr 2009 18:16:55 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@koo,

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?

Posted by [brokenkid](#) on Fri, 03 Apr 2009 19:06:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also ich bin seit jahren veganer und durch und durch sportlich. ohne täglichen sport wie joggen, rennradfahren, kraftsport, schwimmen würde ich eingehen. davon ab gut 2m und fast 100 kilo. als fleischiesser hatte ich dauernd mangelerscheinungen, mittlerweile keine mehr. auch übrigens keinen b12 mangel und ich ergänze nicht. diese debatte über b12 trägt aber auch jeden monat neue früchte, so dass die ganze analoga geschichte immer noch nicht wirklich geklärt zu sein scheint. aber ist n anderes thema. zink und eisen ist übrigens auch kein problem, beides ist in vielen pflanzlichen nahrungsmitteln hoch verfügbar. beim kraftsport übrigens ist soja-eiweiß ein gefragter stoff, da hier ein gut verfügbares und hochwertiges eiweiß vorhanden ist, dass auch von nicht veganen kraftsportlern geschätzt wird. davon ab bin ich insgesamt wesentlich fitter und aktiver und habe meinen horizont was die erweiterung meines ernährungsspektrums angeht unglaublich vergrößert.

über vegetarisch/vegan gibt es jedoch auch viel oberflächliches wissen und vielfach scheinen leute es als anfeindung ihres lebensstiles zu sehen, wenn man nicht konform geht, ernährungstechnisch. ist zumindest meine beobachtung als soziologe. vielen erscheint es auch glaube ich einfach sehr fremd, da ernährung ja auch etwas tradiertes ist. zumindest wurde auch

ich so erzogen, dass fleisch etwas gutes ist. vegetarisch/vegan ist in unserer kultur halt was fremdes, in vielen anderen wird ja z.b. auch weder rind noch schwein gegessen. insofern ist essen bestimmt auch etwas antrainiertes.

vegan bin ich übrigens, wie ich auch vegetarier geworden bin (dies erschien mir jedoch nicht konsequent genug), aus ethischer entscheidung, falls es interessiert, da ich denke, dass für mich und meinen wohlstand kein anderes lebewesen leiden soll. weiter erscheint mir (und ich sage bewusst "mir") die vorstellung pervertiert lebewesen zu konsumieren, sprich zu essen.

jedoch glaube ich wiederum nicht damit die welt retten zu können, da muss jeder für sich seine idee finden.

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?
Posted by [bananas](#) on Sat, 04 Apr 2009 13:32:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sagen wir mal so, einen Vegatarier sehe ich ein bisschen wie einen Marathonläufer -> Respekt vor der Leistung, aber für mich wäre es nichts.

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?
Posted by [Cynic](#) on Sat, 04 Apr 2009 15:27:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Für mich ist Vegetarismus/Veganismus Selbstkasteiung. Wie Bananas schon sagte vergleichbar mit einem Marathon. Meine Hochachtung vor solchen Leuten, insbesondere weil sie es aus sehr sehr guten Gründen tun, aber gesund ist sicherlich was anderes.

Tja, man darf wohl nicht zuviel über die Welt nachdenken, 1) wird einen davon schlecht und 2) Gerechtigkeit wirds eh nie geben.

Aber sich besinnen und bewusst auf viele Dinge verzichten, ein wenig selbstloser sein... ich denke das kann nie schaden, und das nicht nur auf die Ernährung bezogen.

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?
Posted by [Balle](#) on Mon, 06 Apr 2009 13:27:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gerade bei dem Thema Ethik sollte man sich als Finkonsument ja auch nicht zu weit aus dem Fenster lehnen, da für Fin wie für so ziemlich alle Medikamente Tierversuche stattfanden, nur das Fin ja nicht lebenswichtig ist, sondern nur der Eitelkeit dient, im Endeffekt ist es ja dann so, das nur für unsere Eitelkeit intelligente und sensible Säugetiere wie Makaken einen grausamen Tod sterben mussten, wurde Fin eigentlich auch an Hunden getestet?!

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?
Posted by [Yes No](#) on Mon, 06 Apr 2009 13:42:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wirlich? Mußten Tiere sterben damit Finasterid vermarktet werden konnte? Vielleicht hat irgend Verückter versucht die LD50 Dosis für Finasterid an Tieren zu ermitteln aber sonst.. UND wenn, war's nur eine einmalige Sache, kein andauernder Prozess.

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?
Posted by [brokenkid](#) on Mon, 06 Apr 2009 14:22:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ach, so eine leistung ist das gar nicht
stellt man sich nur meist so vor. aber für eine praktizierenden vegi ist das ganz normaler alltag,
wie für jeden anderen auch. da denkt man nicht groß drüber nach...

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?
Posted by [kummel](#) on Sun, 26 Apr 2009 19:20:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Vegetarier essen meinem Essen das Essen weg.

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 02 May 2009 12:32:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich denke dass das eher ungesund ist.
Wo soll der Körper Fett und Eiweiß her kriegen? Nur aus Pflanzen? Ist sehr schwer...

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?
Posted by [brokenkid](#) on Sat, 02 May 2009 12:48:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das ist nun überhaupt kein problem. fette aus ölen und co, da muss man eher wie jeder mensch aufpassen, dass man nicht zu viel chips und nüssen konsumiert haha

eiweiß, ich zitiere einfach mal wahllos aus dem netz:
"Und: Soja ist ein Fatburner. Der Gehalt an Eiweiß ist sensationell. In der Sojabohne stecken alle essenziellen Aminosäuren, die Baustoffe für Muskeln, Schlankhormone, Enzyme und Immunzellen. Und das in Überfliegermengen: Soja liegt an der Spitze der eiweißhaltigen

Lebensmittel (mit über 30 Prozent). Dann erst folgen Käse, Getreide, Fisch und Fleisch."

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 02 May 2009 13:01:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

brokenkid schrieb am Sam, 02 Mai 2009 14:48das ist nun überhaupt kein problem. fette aus ölen und co, da muss man eher wie jeder mensch aufpassen, dass man nicht zu viel chips und nüssen konsumiert haha

eiweiß, ich zitiere einfach mal wahllos aus dem netz:

"Und: Soja ist ein Fatburner. Der Gehalt an Eiweiß ist sensationell. In der Sojabohne stecken alle essenziellen Aminosäuren, die Baustoffe für Muskeln, Schlankhormone, Enzyme und Immunzellen. Und das in Überfliegermengen: Soja liegt an der Spitze der eiweißhaltigen Lebensmittel (mit über 30 Prozent). Dann erst folgen Käse, Getreide, Fisch und Fleisch."

Man kann sich doch nicht den ganzen Tag nur von ÖL und Soja ernähren... Ich weiß nicht so recht..

Ich ernähre mich ja auch sehr Kohlenhydratarm (max. 55 Gramm pro Tag) und da ist man bei Vegetarisch eher schlecht dran.

Ich bin Schnellverbrenner, deshalb brauche ich viel Eiweiß und viel Fett und eher wenig Kohlenhydrate, damit mein Stoffwechsel im Gleichgewicht ist.

Außerdem wird bei dieser Ernährung kaum Insulin ausgeschüttet und je weniger Insulin, desto mehr Wachstumshormon und das ist gut für den Haarwuchs!

Aber dass Tiere gequält werden darf natürlich nicht sein!!

Aber wie können wir sowas verhindern?

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?

Posted by [Yes No](#) on Sat, 02 May 2009 16:13:44 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Soja? Soja ist das allerletzte wonach man sich umschauchen sollte. Dh unfermentiertes Soja, wie Sojamilch, Tofu, SPI (=Sojaproteinisolat) etc.

Unfermentiertes Soja enthält eine Reihe sogenannter Anti-Nährstoffe:

- * Trypsininhibitoren behindern die Proteinverdauung
- * Goitrogene hemmen die Thyroidfunktion
- * Hämagglutinin verklumpt rote Blutkörperchen

* Phytat hemmt die Aufnahme von Mineralstoffen

* Aberwitziger Isoflavongehalt (insbesondere SPI (200-300mg/100g) sofern nicht isoflavonfrei), ausreichend um den Hormonhaushalt 'aufzumischen'; zum Vergleich, die Durchschnittsaufnahme an Isoflavonen aus Soja bei Asiaten liegt bei ~5mg/Tag.

Man kann zB Tiere nicht mit SPI füttern; Zitat: "Test animals fed SPI develop enlarged organs, particularly the pancreas and thyroid gland, and increased deposition of fatty acids in the liver."

Hier zB ein Video zum Thema: youtube.com/watch?v=RjZs0DGW1Jk

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?

Posted by [Joxx](#) on Sun, 03 May 2009 08:09:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

müssen die nicht immer Tabletten nehmen, weil einige Nährstoffe in Pflanzen fehlen?

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?

Posted by [brokenkid](#) on Sun, 03 May 2009 08:33:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

puh, das Thema driftet hier aber auch in gefährliches Vorurteils-Halbwissen ab...

Bewusste Ernährung sollte, egal in welcher Ausrichtung, dafür sorgen, dass man nicht substituieren muss. Muss ich z.B. als Veganer auch nicht. Keinerlei Mangelerscheinungen. Hab ich aber schon geschrieben.

Naja, vor Soja warnen eher Heilpraktiker und sonstige Fantasten, wissenschaftliche Belege gibt es dafür kaum. (auch der Videolink eines fadenscheinigen Gesundheitsinstituts kann da nicht wirklich "überzeugen").

Es gab mal ne Zeitlang die Berichterstattung, dass Soja die Spermienproduktion mindert, die hat sich aber auch schnell wieder überholt.

Zumindest gibt es wohl x andere Lebensmittel, die gesundheitsschädlicher sind.

Man muss aber auch nicht literweise Öl trinken. Aber ein wenig Öl im Salat oder beim Anbraten haben wohl noch kaum jmd Schaden zugefügt.

Davon ab ist Eiweiß nicht nur in Soja, sondern beispielsweise auch in Hülsenfrüchten on

mass...

da muss man sich fast fragen, ob die vorstellungskraft oft begrenzt ist. nur weil in unserer kultur vieles verbreitet ist, ist das nicht zwangsläufig der königsweg der menschheit. fragt man auch muslimen, ob sie es nicht vermissen, schweinefleisch zu essen, oder ob ihnen dann was fehlt? oder sind hindus nahe am sterben, weil sie kein rind verzehren und mehrheitlich vegetarier sind? ist halb asien kinderlos und am sterben, weil sie soja-produkte verzehren...
hmmmm... ich zweifel.

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?
Posted by [benutzer81](#) on Sun, 03 May 2009 09:27:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wobei man auch bedenken muss dass ein Asiate kein Europäer ist.. Sprich, was für den einen gesund ist, kann dem anderen schaden.. Aber ansonsten halte ich Vorurteile auch für überzogen. Wie du schon sagst, bewusste Ernährung (egal in welche Richtung) hat letztendlich nur Vorteile.

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?
Posted by [Yes No](#) on Sun, 03 May 2009 10:41:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Halbwissen und Wunschdenken herrscht eher im Veganer-Lager. Man muß ja nur mal die Veganerforen durchforsten, um zu verstehen welche hanebüchener Unsinn dort zumeist verzapft wird und welches Unwissen herrscht. ZB ein Satz wie von dir (@brokenkid)"davon ab ist eiweiß nicht nur in soja, sondern beispielsweise auch in hülsenfrüchten on mass..." demonstriert das sehr gut: die Sojabohne ist eine Hülsenfrucht..

Das bedeutet auch dass jegliche Hülsenfrucht genau dieselben Probleme verursacht, wie Soja. Soja wird von einer starken Lobby gepusht, die Sojaindustrie braucht einen Markt.. Das hat beispielsweise dazu geführt, dass die FDA sich dazu verleiten ließ, eine Aussage über "25 Gramm Sojaprotein" zu machen; quasi ein Kompromiss zwischen Wirtschafts- und Gesundheitsinteressen.

Dass zB Hülsenfrüchte, wie zB Sojabohnen, nicht harmlos sein können und es industriell verarbeitet gewiß nicht sind, liegt auf der Hand: diese 'Früchte' sind keineswegs dazu angedacht verzehrt zu werden und beinhalten also gewisse Schutzmechanismen, um genau das zu verhindern; das sind die genannten Anti-Nährstoffe.

Durch die industrielle Verarbeitung werden diese für zB den Menschen ungesunden Substanzen nicht nur nicht vollständig entfernt, sondern zT sogar angereichert; ganz zu schweigen von anderen, die durch den Verarbeitungsprozess erst inkorporiert werden, wie zB Aluminium. Auch mache ich einen Unterschied zwischen fermentierten und unfermentierten Hülsenfrüchten; bei fermentierten Produkten werden die Anti-Nährstoffe oder ein Großteil davon durch den Fermentationsprozess abgebaut. Asiaten verzehren hauptsächlich fermentierte Produkte; vor der 'Erfindung' der Fermentation war Soja auch in Asien kein Lebensmittel oder nur in Not.

Wer ausgiebig unfermentierte Hülsenfrüchte verzehrt (insbesondere Soja) tut sich damit

gewiß keinen Gefallen - denn gesund ist das nicht.

Proteine aus Hülsenfrüchten sind - vor allem auch durch den (sans Fermentation) notwendigen Erhitzungsprozess - im wahrsten Sinne des Wortes minderwertig bis unbrauchbar. Soja - und auch andere Hülsenfrüchte - ist nicht das 'verheißene' Lebensmittel, als das es in gewissen Kreisen gerne dargestellt wird..

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?
Posted by [still learning](#) on Sun, 03 May 2009 12:09:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Villain schrieb am Son, 03 Mai 2009 12:41 Halbwissen und Wunschdenken herrscht eher im Veganer-Lager. Man muß ja nur mal die Vaganerforen durchforsten, um zu verstehen welcher Unsinn dort zumeist verzapft wird und welches Unwissen herrscht. ZB ein Satz wie von dir (@brokenkid) "davon ab ist eiweiß nicht nur in soja, sondern beispielsweise auch in hülsenfrüchten on mass..." demonstriert das sehr gut: die Sojabohne ist eine Hülsenfrucht.. Das bedeutet auch dass jegliche Hülsenfrucht genau dieselben Probleme verursacht, wie Soja. Soja wird von einer starken Lobby gepusht, die Sojaindustrie braucht einen Markt.. Das hat beispielsweise dazu geführt, dass die FDA sich dazu verleiten ließ, eine Aussage über "25 Gramm Sojaprotein" zu machen; quasi ein Kompromiss zwischen Wirtschafts- und Gesundheitsinteressen.

Dass zB Hülsenfrüchte, wie zB Sojabohnen, nicht harmlos sein können und es industriell verarbeitet gewiß nicht sind, liegt auf der Hand: diese 'Früchte' sind keineswegs dazu angedacht verzehrt zu werden und beinhalten also gewisse Schutzmechanismen, um genau das zu verhindern; das sind die genannten Anti-Nährstoffe.

Durch die industrielle Verarbeitung werden diese für zB den Menschen ungesunden Substanzen nicht nur nicht vollständig entfernt, sondern zT sogar angereichert; ganz zu schweigen von anderen, die durch den Verarbeitungsprozess erst inkorporiert werden, wie zB Aluminium.

Auch mache ich einen Unterschied zwischen fermentierten und unfermentierten Hülsenfrüchten; bei fermentierten Produkten werden die Anti-Nährstoffe oder ein Großteil davon durch den Fermentationsprozess abgebaut. Asiaten verzehren hauptsächlich fermentierte Produkte; vor der 'Erfindung' der Fermentation war Soja auch in Asien kein Lebensmittel oder nur in Not.

Wer ausgiebig unfermentierte Hülsenfrüchte verzehrt (insbesondere Soja) tut sich damit gewiß keinen Gefallen - denn gesund ist das nicht.

Proteine aus Hülsenfrüchten sind - vor allem auch durch den (sans Fermentation) notwendigen Erhitzungsprozess - im wahrsten Sinne des Wortes minderwertig bis unbrauchbar. Soja - und auch andere Hülsenfrüchte - ist nicht das 'verheißene' Lebensmittel, als das es in gewissen Kreisen gerne dargestellt wird..

Deiner Meinung nach ist das Verzehren von Bohnen, Linsen und anderen Hülsenfrüchten also 'ungesund' ?

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?
Posted by [Yes No](#) on Sun, 03 May 2009 13:09:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hülsenfrüchte sind keine menschliche Nahrung; sie werden erst durch einen Erhitzungsprozess oder Fermentation zu etwas mehr oder minder essbarem gemacht. Wer nicht in der Not ist sie essen zu müssen (Normalesser/finanzielle Gründe), wird das idR nur wenig oder gar nicht tun. Das Protein der HF - und darum dreht sich alles -, bzw das Aminosäurenprofil, ist ohnehin schon schwach und je nach Verarbeitungsgrad wird das nur noch schlechter, bis hin zu einem unvollständigen Aminosäurenprofil. Man stirbt zwar nicht wenn man auch Hülsenfrüchte verzehrt aber am besten ist man wohl bedient wenn man sie gar nicht verträgt, dann ist man das Problem nämlich komplett los; ansonsten haben sie - wie beschrieben - negative Eigenschaften, die sich mehr oder weniger auswirken können. Bis zum Abschluss der Wachstumsphase sollte man jedenfalls keine verzehren.

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 03 May 2009 23:32:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Son, 03 Mai 2009 11:27wobei man auch bedenken muss dass ein Asiate kein Europäer ist.. Sprich, was für den einen gesund ist, kann dem anderen schaden.. Aber ansonsten halte ich Vorurteile auch für überzogen. Wie du schon sagst, bewusste Ernährung (egal in welche Richtung) hat letztendlich nur Vorteile.
Das hast Du von mir gelernt, Benutzer!

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 04 May 2009 13:00:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 04 Mai 2009 01:32benutzer81 schrieb am Son, 03 Mai 2009 11:27wobei man auch bedenken muss dass ein Asiate kein Europäer ist.. Sprich, was für den einen gesund ist, kann dem anderen schaden.. Aber ansonsten halte ich Vorurteile auch für überzogen. Wie du schon sagst, bewusste Ernährung (egal in welche Richtung) hat letztendlich nur Vorteile.
Das hast Du von mir gelernt, Benutzer!

Träum weiter.. Ich sprach von der unterschiedlichen Genetik..

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?

Posted by [FearlessVampireKiller](#) on Tue, 05 May 2009 11:59:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das is der dümmste Spruch ever

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?

Posted by [FearlessVampireKiller](#) on Tue, 05 May 2009 12:05:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ernährung hin oder her.. es gibt genügend BEispiele dass vegane Ernährung absolut Power gibt

Carl Lewis, 9 facher Goldmedallengewinner bei Olympia .. die meisten der Kenyanischen Maranthon läufer (die schnellsten) sind Veganer.. es gibt auch Gewichtheber etc.

MAI ganz abgesehen von der Ernährung.. was da richtig oder falsch weiß doch eh keiner so genau aber was in der heutigen Zeit zur Herstellung von tierischen Produkten u.a. auch Fleisch , alles vollzogen wird ist eine Schande!! Die Schlachthäuser sollten chaufenster haben.. es geht hier um das WIE! und das geht echt gar nicht LEute.. da sollte sich jeder mal Gedanken machen.

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 06 May 2009 18:26:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Mon, 04 Mai 2009 15:00Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 04 Mai 2009 01:32benutzer81 schrieb am Son, 03 Mai 2009 11:27wobei man auch bedenken muss dass ein Asiate kein Europäer ist.. Sprich, was für den einen gesund ist, kann dem anderen schaden.. Aber ansonsten halte ich Vorurteile auch für überzogen. Wie du schon sagst, bewusste Ernährung (egal in welche Richtung) hat letztendlich nur Vorteile. Das hast Du von mir gelernt, Benutzer!

Träum weiter.. Ich sprach von der unterschiedlichen Genetik..

Träum weiter... davon sprach ich auch!

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 06 May 2009 18:29:19 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

FearlessVampireKiller schrieb am Die, 05 Mai 2009 14:05ernährung hin oder her.. es gibt genügend BEispiele dass vegane Ernährung absolut Power gibt

Carl Lewis, 9 facher Goldmedallengewinner bei Olympia .. die meisten der Kenyanischen Maranthon läufer (die schnellsten) sind Veganer.. es gibt auch Gewichtheber etc.

MAI ganz abgesehen von der Ernährung.. was da richtig oder falsch weiß doch eh keiner so genau aber was in der heutigen Zeit zur Herstellung von tierischen Produkten u.a. auch Fleisch , alles vollzogen wird ist eine Schande!! Die Schlachthäuser sollten chaufenster haben.. es geht hier um das WIE! und das geht echt gar nicht LEute.. da sollte sich jeder mal Gedanken machen. Deshalb sollten wir Bio-Fleisch kaufen. Aber leider ist das so teuer.

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?
Posted by [Hammerhaar](#) on Thu, 28 May 2009 10:42:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Villain schrieb am Son, 03 Mai 2009 15:09Hülsenfrüchte sind keine menschliche Nahrung; sie werden erst durch einen Erhitzungsprozess oder Fermentation zu etwas mehr oder minder essbarem gemacht. Wer nicht in der Not ist sie essen zu müssen (Normalesser/finanzielle Gründe), wird das idR nur wenig oder gar nicht tun. Das Protein der HF - und darum dreht sich alles -, bzw das Aminosäurenprofil, ist ohnehin schon schwach und je nach Verarbeitungsgrad wird das nur noch schlechter, bis hin zu einem unvollständigen Aminosäurenprofil. Man stirbt zwar nicht wenn man auch Hülsenfrüchte verzehrt aber am besten ist man wohl bedient wenn man sie gar nicht verträgt, dann ist man das Problem nämlich komplett los; ansonsten haben sie - wie beschrieben - negative Eigenschaften, die sich mehr oder weniger auswirken können. Bis zum Abschluss der Wachstumsphase sollte man jedenfalls keine verzehren.

Kannst du das irgendwie konkretisieren?
Danke

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?
Posted by [Yes No](#) on Thu, 28 May 2009 11:44:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hammerhaar schrieb am Don, 28 Mai 2009 12:42Kannst du das irgendwie konkretisieren?Ja aber nur ganz grob, ausgiebige Info gibt es - wie immer - irgendwo im Netz.

Zunächst einmal eine ganz banale Erkenntnis: Hülsenfrüchte gehören nicht zur ursprünglichen Menschlichen Nahrung, da sie nur gekocht geniessbar sind. Es ist also unwahrscheinlich, bzw nur durch Zufall, dass zB das Aminosäurenprofil gut den menschlichen Bedürfnissen entspricht. Die Profile der gängigen HF sind bekannt und jeder kann sie mit den Profilen von zB Milch, diversen Fleischsorten oder Eiern vergleichen; was man feststellen wird ist, dass HF arm an schwefelhaltigen Aminos (Cystin, Methionin) sind, sowie Lysin und BCAA usw, allgemein, arm an essentiellen Aminos. Nicht nur dass HF geringe Mengen Methionin enthalten, sondern es ist noch dazu weniger bioverfügbar. Nun gibt es verschiedene Verfahren, um die Qualität von Proteinen zu bestimmen, von denen die "Biologische Wertigkeit" (BW) wohl die bekannteste ist; darin rangieren die Proteine der HF irgendwo zwischen 40-80, während tierische Proteine 80-100, bzw 104 für Milch-a-Laktalbumin.

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?
Posted by [Hammerhaar](#) on Fri, 29 May 2009 14:04:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wikipedia scheint anders zu sehen oder versteh ich da was falsch:

"Linsen haben, wie auch andere Hülsenfrüchte, die Eigenschaft in Kombination mit Getreide-Eiweiß eine für Menschen besonders hochwertige Kombination von Aminosäuren zu bilden. Linsen-Protein, genossen im Verhältnis von etwa 1 zu 3 zu Weizenprotein, erreicht etwa dieselbe Wertigkeit wie Ei-Protein, während Muskelfleisch nur eine Wertigkeit von 89 % Prozent dessen erreicht. Die Wertigkeit von Eiweiß wird bestimmt, indem gemessen wird, mit wie wenig Protein der Mensch auskommt, bevor überschüssige Aminosäuren ausgeschieden werden müssen. Da Weizenprotein alleine genommen nur eine Wertigkeit von 55% erreicht, könnte die Kombination mit der Linse einen wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung der ersten ackerbaulichen Kulturen gehabt haben."

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?
Posted by [Yes No](#) on Fri, 29 May 2009 15:43:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es ist schon richtig dass (theoretisch) geeignete Proteine in geeignetem Verhältnis zueinander ein biol. wertvolleres Protein ergeben aber dazu muß man sich eben auskennen und das in der Praxis hinbekommen, und die meisten haben kaum bis kein Verständnis dafür. Diese ergänzende Wirkung besteht auch zwischen pfl. und tier. sowie versch. tierischen Proteinen. Nur ich bezog mich ja auf die HF für sich alleingegenommen. Ausserdem wie bereits vorher erwähnt stecken in den pfl Produkten zumeist noch andere, unerwünschte (natürliche) Substanzen, die die Situation erschweren (können).

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?
Posted by [stealth](#) on Sat, 30 May 2009 10:45:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich bin auch vegetarier,aber esse fisch,milchprodukte,gel.sogar mal fleisch.ist für mich eher ne sache wo es herkommt,wie behandelt,etc.

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?
Posted by [Balle](#) on Sat, 30 May 2009 11:04:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stealth schrieb am Sam, 30 Mai 2009 12:45ich bin auch vegetarier,aber esse fisch,milchprodukte,gel.sogar mal fleisch.ist für mich eher ne sache wo es herkommt,wie behandelt,etc.

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?

Posted by [stealth](#) on Wed, 03 Jun 2009 10:14:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@balle,

fleisch gaaanz selten,ca.2mal im jahr wenn man beim grillen an der donau ist,sonst nicht.veganer!!! essen nix was augen hat oder überhaupt von tieren kommt,so wie linda mc cartney.vegetarier ernähren sich gesund.(da gibts strenge u.weniger strenge).die debatte über unfermentiertes vs fermentiertes soja war sehr interessant,danke villain
Stealth

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?

Posted by [still learning](#) on Thu, 04 Jun 2009 15:39:21 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

es gibt doch, so viel ich weiss, studien, die die positive wirkung von hülsenfrüchte auf den organismus aufzeigen. was ist dann davon zu halten?

http://www.ots.at/presseaussendung.php?schluessel=OTS_200902_07_OT0031&ch=medien

"Chronische Erkrankungen und andere Gesundheitsprobleme nehmen stetig zu", so Peter Watts, Direktor von Market Innovation bei Pulse Canada. "Diese Studienergebnisse ergänzen das existierende Wissen um die Erkenntnis, dass Bohnen, Erbsen und Linsen ein grosses Potenzial haben, Cholesterin zu senken, Herzkreislauferkrankungen zu bekämpfen, die Insulinbehandlung zu unterstützen und die Darmgesundheit zu verbessern".

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?

Posted by [Yes No](#) on Thu, 04 Jun 2009 21:21:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schau dir an von wem die Studie gesponsort wurde und zu welchem Zweck. Dass Hülsenfrüchte sättigen und dadurch zu geringerer Kalorienaufnahme usw braucht man nicht bestreiten, das ist trivial ; nur könnte man das auch mit ganz anderen Sachen zeigen, was wiederum nichts über wiederum ganz andere Sachen aussagt. Ein schönes Beispiel wie man 'aus dem Nichts' schöne Ergebnisse nach Bedarf schneiden kann. Ich möchte garnicht behaupten dass der Verzehr von Hülsenfrüchten ohne Wert ist, es gibt mehr und weniger problematische Hülsenfrüchte, es kommt immer auf die konkrete Situation an.

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 05 Jun 2009 20:58:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja Naja

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?
Posted by [stealth](#) on Sun, 28 Jun 2009 15:46:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Glockenspiel,(hi übrigens!)

yep,dem schließe ich mich an,hülsenfrucht ist nicht...!

erlaube mir eine "off topic"frage,will kein thread eröffnen,da ich kaum nioch hier kurz durchlese(das acemannan hat mich geheilt sorry,den konntelich mir nicht verkneifen,nicht böse nehmen).

ein sehr geschätzter user,mit dem ich auch privat kontakt hab,deshalb no names,hat mal eine interessante antwort auf fin_gebrauch(langzeitig)u.die verbindung zu irgendwelchen knoten(YIKES)in betreffendem thread gegeben.i hatt sowas gott sei dank nicht,zum.nix bemerkt.wir,die langzeituser von fin,sind ja quasi die versuchskarnickel,was langzeitfolgen betrifft,die krebspat.zählen nicht,starben ja nach durchschnittlich 2-5j.u.waren über 70j.opas,also keine vergleichsgruppe für uns,dos.war auch höher,5mg./tag.

WER hat solche "knoten" mal bei sich festgestellt,davon gehört,etc.?

reply wäre nett u.wer die verbannung des bösen Stealth nicht unterstützen will,kann mir gern pm schreiben

the rest can gth.

sag mal,Franco,kannst du (wie auch bei mir),statt nur pm unterwegs zu sein u.rum.... auch mal was öfftl.posten?hab deine pm's nie weitergegeben,also keine angst vor krassem gelächter,weißt schon was i meine.

Stealth

Subject: Re: Was haltet ihr von Vegetarier/Veganern?
Posted by [franco2](#) on Thu, 16 Jul 2009 21:07:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ stealth

ich lese immer noch jeden Tag im Forum mit, aber öffentlich posten tu ich wirklich nur wenn ich auch was konstruktives beitragen kann. Versuch auf dieser Seite nicht mehr ganz so viel abzuhängen, und versuch somit dass meine Gedanken und die Beschäftigung mit AGA nicht allzu Überhand gewinnt. Letztendlich bin ich auf dieser Seite unterwegs um mich so halbwegs auf dem laufenden zu halten.

Schöner wärs echt wenn ich die Sorge mit AGA nicht hätte, dann wär ich nämlich nur auf SchickeFrisuren.de unterwegs

Aloe benutz ich übrigens immer noch. Hat zwar für den HA nix gebracht, aber für die Haut ist's super.
