

Barbara Rütting:
„Die arme Gurke“



Seite 10

Nordbayerischer Kurier - Montag, 6. Juni 2011

Die arme Gurke

Barbara Rütting: „Mit Messer und Gabel schützen wir Mensch, Tier und Umwelt“

BAYREUTH
Von Ida Blick

Barbara Rütting, Schauspielerin, Ernährungsberaterin, Autorin und ehemaliges Mitglied des bayerischen Landtags sprach in der Stadthalle zum Thema „Mit Messer und Gabel schützen wir Mensch, Tier und Umwelt“. Dabei sprach sie Massentierhaltung, Klimaschutz und gesunde Ernährung an. Eine Diskussion schloss sich an.

Über 50 Zuhörer lauschten dem etwa einstündigen, kurzweiligen Vortrag. Die ehemalige Grünen-Abgeordnete begann mit einem Scherz: dass der Vortrag wegen der Skandale um die „arme Gurke“, die völlig zu Unrecht in Verruf geraten sei, ein aktuelles Thema habe.

Bei der vegetarischen Ernährung gehe es nicht nur um die Gesundheit, sondern auch den bewussten Umgang mit den Ressourcen, so die Schauspielerin, die sich ihren Angaben nach seit 40 Jahren fleischlos ernährt. Das lag unter anderem daran, dass sie mit 30 Jahren an Rheuma erkrankte. Durch eine Ernährungsumstellung habe sie ihre Lebensqualität erheblich verbessert. Aus diesem Grund machte sie eine Ausbildung zur Gesundheitsberaterin, entwickelte Rezepte für die Vollwertküche und veröffentlichte vegetarische Kochbücher.

Als sie wegen starken Verzehrs von Milchprodukten Arthrose bekam,

stellte Barbara Rütting ihre Ernährung auf vegan, das heißt komplett ohne tierische Produkte, um. Diese Erfahrungen beschrieb sie in ihrem Vortrag und begründete die vegetarische Lebensweise: Viele Krankheiten basierten auf falscher Ernährung. Nicht nur Diabetes und Fettleibigkeit, sondern auch Multiple Sklerose, Migräne, Gelenkschmerzen und eine schlechte Infektabwehr kämen daher. Der Mensch gehe häufig sehr leichtsinnig mit seiner Gesundheit um. Dabei „würde keiner in sein Auto falschen Sprit tanken“, aber der Körper werde ständig mit ungesundem Essen gefüttert.

„Die Welt hat genug für jedermanns Bedürfnisse, aber nicht für jedermanns Gier.“

Mahatma Gandhi

Dass eine Ernährungsumstellung nicht kurzfristig sinnvoll sei, betonte Rütting aber ebenfalls. Denn eine „radikale Wende führt meistens zu Rückfällen“, lieber solle man in „kleinen homöopathischen Dosen“ vorgehen, das sei effektiver.

Rütting versuchte mit Gerüchten aufzuräumen. Besonders den Mythos, dass viel Milcheiweiß wichtig sei, gerade wenn man sich vegeta-



Barbara Rütting plädiert für gesunde Ernährung. Foto: Harbach

risch ernähre, widerlegte sie. Denn entgegen der weit verbreiteten Meinung, Milch helfe gegen Osteoporose, käme diese Krankheit gerade daher, dass der hohe Eiweißgehalt das Calcium aus den Knochen herausauge. Eine vegane Ernährungsweise sei also in vielen Fällen weitaus gesünder.

Die Schauspielerin nannte auch alarmierende Fakten über die kli-

matischen Auswirkungen der menschlichen Ernährung. Sieben bis zehn Kilo pflanzliches Eiweiß seien für die Produktion von Futtermitteln nötig, um ein Kilo tierisches Eiweiß, sprich Fleisch von Zuchtieren, zu erzeugen. Wenn die Vermutung eines Wissenschaftlers stimme, dass sich die Fleischproduktion in den nächsten 50 Jahren verdopple, käme es zu folgenschweren Schäden für die Umwelt. Denn 65 Prozent der klimaschädlichen Stickoxide gingen auf das Konto der Fleischproduktion. Auch würde mehr als die Hälfte der weltweiten Getreideernte jährlich an Nutztiere verfüttert, anstatt dass damit der Hunger von über einer Milliarde Menschen gestillt würde.

Viele Fragen

Barbara Rütting beendete ihr Schlussplädoyer mit dem Gandhi-Zitat: „Die Welt hat genug für jedermanns Bedürfnisse, aber nicht für jedermanns Gier.“ Im Anschluss kommentierte Stefan Bernhard Eck, Vorsitzender der Tierschutzpartei, dieses Thema und leitete dann zu einer Diskussion mit dem Publikum über, bei der Barbara Rütting viele Fragen zur gesunden und vegetarischen Ernährung gestellt wurden.

Veranstalter waren die Volkshochschule, die Tierschutzpartei und der Verein Menschen für Tierrechte.

www.barbara-ruetting.de,
www.donnerstag-veggietag.de