



Ein Akt des Mitgefühls

Wie Mitgefühl uns und die Welt heilt.

Website-Fassung, September 2026 · zuerst erschienen 2026

Die meisten Menschen kommen über die eigene Gesundheit zur pflanzlichen Ernährung. Wenn der Körper Beschwerden macht, wenn Gelenke schmerzen oder die Kraft nachlässt, wird der Wunsch nach Heilung zum Mittelpunkt unseres Denkens. Das ist nur allzu verständlich. Wir wollen uns wieder gut fühlen, unbeschwert sein, im Einklang mit uns selbst leben. Wir suchen nach Frieden im eigenen Körper.

Die Entscheidung für das Leben

Sich pflanzlich zu ernähren, beginnt oft mit der Frage: „Was tut mir gut?“ Wer diesen Weg konsequent geht, spürt schnell, dass es um mehr geht als nur um Zutaten auf einem Teller. Vegan zu leben ist mehr als der Verzicht auf Tierprodukte, es ist eine bewusste Hinwendung zum Lebendigen. Es ist die ethische Entscheidung, den Kreis des Mitgefühls zu erweitern, über die eigene Spezies hinaus.

„Vegan bedeutet, anderen fühlenden Lebewesen Mitgefühl entgegenzubringen.“

Herr Jung

Tiere sind, genau wie wir, fühlende Wesen mit einer Sehnsucht nach Unversehrtheit. Wenn wir uns entscheiden, die Tierindustrie nicht mehr durch unseren Konsum zu unterstützen, praktizieren wir eine Form der Gewaltlosigkeit. Wir entscheiden uns für Fairness und Respekt gegenüber jenen, die sich nicht selbst wehren können.

Die Macht der Gewohnheit

Warum fällt es uns so schwer, unsere Gewohnheiten zu überdenken? Warum sind wir imstande, technisch im Rekordtempo unglaubliche Innovationen zu generieren, doch bei unserer ethischen Weiterentwicklung, im Umgang mit unseren Mitgeschöpfen, scheinen die Fortschritte so langsam?

Wir dürfen uns bewusst machen, dass wir nicht mehr im Jahr 1826 leben. Vor 200 Jahren teilten sich rund eine Milliarde Menschen den Planeten. Niemand kannte Massentierhaltung, Mangelernährung war der Normalzustand. Gerade einmal 200 Jahre später hat sich diese Situation in Europa komplett gewandelt. Jedem Menschen stehen ganzjährig tausende Lebensmittel zur Verfügung. Noch nie in der Weltgeschichte war es so einfach, sich mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen.

Mut zur Veränderung

Und obwohl wir im „Schlaraffenland der Nährstoffe“ leben, verhalten wir uns ernährungstechnisch größtenteils immer noch wie im Jahr 1826. Die Traditionen sitzen so tief, dass Vernunft und Weitsicht kaum in das Bewusstsein dringen.

„Die vielen gesunden Veganer beweisen, dass der Mensch keine Tiere als Nahrungsquelle benötigt.“

Sibylle Berg

Im Jahr 2026 dürfen wir zur Erkenntnis gelangen:

„Es gibt keinen Grund, warum wir Tiere essen, außer Ignoranz und Grausamkeit.“

Sibylle Berg

Vom Fühlen zum Handeln

Oft verdrängen wir den Ursprung dessen, was auf unseren Tellern liegt. Wir leben in einer Kultur, die uns das Wegschauen leicht macht. Der Philosoph Richard David Precht bringt dieses moralische Dilemma in seinem Buch *Tiere denken* auf den Punkt:

„Wir lieben und wir hassen, wir verzärteln und wir essen sie.“

Richard David Precht, *Tiere denken*

Wir streicheln den Hund und das Schwein lassen wir in Systemen leben, die nur auf Effizienz und nicht auf Empathie ausgelegt sind. Genau hier setzt ein Umdenken ein, das heilsam wirkt. Wer sich für eine pflanzliche Ernährung entscheidet, löst diesen inneren Widerspruch auf.



Kunst trifft Ethik: Das Werk von Chantal Kaufmann visualisiert das Zitat von Ingrid Newkirk „A rat is a pig is a dog is a boy“. Es erinnert uns daran, dass im Empfinden von Schmerz der Mensch nicht das einzige Lebewesen auf diesem Planeten ist.

Gesundheit als Antwort auf Haltung

Die Wissenschaft bestätigt uns heute, was viele intuitiv ahnen. Tierische Produkte, die oft mit Stress und Leid verbunden sind, bringen entzündungsfördernde Stoffe wie Arachidonsäure in unser System. Es ist, als würde der Körper auf die „Aggression“ in der Nahrung mit Abwehr und Entzündung reagieren.

Im Gegenzug schenkt uns die Pflanzenwelt genau das, was wir zur Heilung brauchen. Wer achtsam und pflanzenbasiert isst, nimmt nicht nur wertvolle Nährstoffe auf, sondern senkt nachweislich das Risiko für viele Zivilisationskrankheiten. Indem wir aufhören, anderen zu schaden, hören wir auf, uns selbst zu schaden.

„Wenn der Mensch ernsthaft und ehrlich den moralischen Weg sucht, so ist das erste, wovon er sich abwenden muss, die Fleischnahrung.“

Leo Tolstoi

Essen als Verbindung zur Welt

Diese neue Art zu essen ist keine Diät des Verzichts, sondern eine Bereicherung. Die französische Philosophin Corine Pelluchon bezeichnet unsere Ernährung als einen politischen Akt.

„Essen bedeutet, den Platz einzunehmen, den man in der Welt haben will. Es bedeutet, sich mit der Welt zu verbinden.“

Corine Pelluchon

Mit einer pflanzenbasierten Ernährung, im Sinne der Planetary Health Diet, nehmen wir einen Platz ein, der nicht auf Kosten anderer geht. Wir schonen Ressourcen, schützen das Klima und respektieren das Leben. Wer diesen Weg geht, sorgt doppelt vor: Er pflegt seinen eigenen Körper mit der besten verfügbaren „Medizin“ und pflegt gleichzeitig seine Seele durch gelebtes Mitgefühl.

Es ist eine Einladung, gesund zu werden, im umfassendsten Sinne des Wortes. Es geht um das Bewusstsein, mit jeder Mahlzeit eine Wahl zu haben: für weniger Schmerz und mehr Mitgefühl.

„Die ganze Natur ist eine Melodie, in der eine tiefe Harmonie verborgen ist.“

Johann Wolfgang von Goethe

Eine pflanzliche Ernährung ist gelebte Selbstliebe, die niemanden ausschließt. Sie ist der Beweis, dass das Beste für den Planeten und die Tiere auch das Beste für uns selbst ist.

Quellen

Precht	Richard David Precht: <i>Tiere denken. Vom Recht der Tiere und den Grenzen des Menschen</i> , Goldmann, 2016.
Pelluchon	Corine Pelluchon: <i>Manifest für die Tiere</i> , C.H. Beck, 2020.
Berg	Sibylle Berg: www.sibylleberg.com/buecher
Bild	Chantal Kaufmann: „A Rat is a Pig is a Dog is a Boy“, 2022, www.chantal-kaufmann.ch

Dieser Text erschien zuerst in der Broschüre „Pflanzliche Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen“ der Deutschen Rheuma-Liga Thüringen (2026), Seiten 16 bis 19, und wurde für die Website leicht überarbeitet. www.rheumaliga-thueringen.de/pflanzliche-ernaehrung



September 2026, Herr Jung, Animalist · www.herrjung.ch