

Silke Ruthenberg

Mein VivaVegan Baby

Inhalt

+ Vorwort	
+ Mein Viva-VeganBaby – Ein Erlebnisbericht	
+ PHILOSOPHISCHES FORUM	
Dürfen Veganerinnen abtreiben?	
Tierversuche, Vorsorgemedizin und die vegane Lebenseinstellung	
Und wenn´s ein Kannibale wird?	
Tot oder Vegan?	
+ MEDIZINISCHES FORUM	
Wie sag ich es meinem Arzt?	
+ Stichwort Toxoplasmose	
+ Vegane Nahrungsergänzungspräparate	
+ Vegane sanfte Heilmethoden	
+ Vegane Krankenhaustage	
+ Impfungen	
+ Katzen, Hunde und ein Baby	
	+ ERNÄHRUNGS-FORUM
	+ Gesunde vegane Ernährung für Schwangere
	+ Was sagt die Ernährungswissenschaft
	+ Vitamine
	~ Mineralstoffe
	~ Eiweiss
	~ Grundregeln
	+ Gesunde Ernährung für das VivaVeganBaby
	~ Was sagt die Forschung?
	~ Grundregeln
	DIES UND DAS
	+ Ausstattung fürs vegane Baby
	+ Buchtips
	+ Nachwort

Vorwort

Ich lebe seit zwanzig Jahren vegan. Niemand hätte seinerzeit geglaubt, dass ich all die Pflanzenfresserei so lange überleben würde. Düstere Prognosen begleiteten mich die Jahre, Verwandtschaft und Freundeskreis fragten immer wieder vorsichtig lauernd nach meinem Gesundheitszustand. Doch der Verfall blieb aus. Dabei hatte ich mich nie um Ernährungsrichtlinien geschert und gegessen, was mir schmeckte.

Dann wurde ich schwanger und für Schwangere steht die vegane Ernährung nun im Ruf völliger Verantwortungslosigkeit. Immer wieder werden in den Medien Fallbeispiele schwer geschädigter Kinder aufgeführt, denen die vegane Ernährung gesundheitlich, geschadet habe oder die sogar zu Tode gekommen sein sollen.

Nachdem mir nun die Mutterliebe in den Leib gefahren war, begann auch ich mir Gedanken zu machen. Meinem Kind sollte durch die überschäumende Tierliebe seiner Mutter kein Schaden entstehen. Meine Lebenseinstellung wollte ich aber keinesfalls aufgeben.

Also informierte ich mich.

Doch all die Schwangerschafts- und Babybücher, die Regal um Regal in den Buchhandlungen füllen, waren in dieser Hinsicht völlig unbefriedigend. Erschüttert musste ich feststellen, dass diese zwar aus Windelwickeln eine Wissenschaft machen können, zum Thema vegane Ernährung aber nicht mehr als drei Sätze zu sagen

hatten. Bei den gängigen Urteilen könnte sich Herodes, der Kindermörder, als wahrhaftiger Menschenfreund fühlen im Vergleich zu einer veganen Mutter! Ausnahmsweise fand ich tatsächlich auch das Gegenteil, das in einem hingerotzten „Mit B12-Zusatz kein Problem“ bestand.

Ich war äusserst unbefriedigt. Nun hatte ich mich aber aus reinem Selbsterhaltungstrieb und Mutterinstinkt im Thema festgebissen und so wurde ich auch fündig. So verlebte ich eine dann eine kerngesunde vegane Schwangerschaft und bin nun stolzes Muttertier meines mittlerweile einjährigen und ebenso kerngesunden Sohnes!

Viele Freunde haben mir zugeredet, dass Sie meine kleine unbedeutende Geschichte interessieren könnte. Dabei gehört der diesbezügliche enorme Mitteilungsdrang junger Mütter doch zu den lästigsten Schwangerschaftsbeschwerden (für die Umwelt).

Doch meine Freunde meinten, dass dies ausgerechnet in meinem Fall anders wäre. Meine Geschichte würde andere Frauen interessieren und Mut zur veganen Lebensweise machen.

Nun will ich nicht gerade behaupten, dass ich dieses Büchlein in einem Anfall von Nächstenliebe für alle Frauen geschrieben habe, die so einen Mutmacher brauchen.

Der wahre Grund ist: Ich leide nämlich – neben erwähntem mütterlichen Mitteilungsdrang – an Schreibwut. Und so bedurfte es wenig Überredungskunst und meine Hemmungen fielen von mir ab wie

die Hautfetzen nach einem Sonnenbrand. Ich hämmerte drauflos, dass die Tastatur glühte.

Und ehe ich mich versah, hatte ich aus dieser Geschichte einen kleinen praktischen und philosophischen Ratgeber gemacht und allerhand Wissenswertes hineingepackt, von dem ich in einem Anfall von Hilfsbereitschaft dachte, dass es Ihnen nützlich sein könnte.

Ich wage es nun zu behaupten, dass all dies amüsant und nützlich zugleich sein könnte, wenn Sie wie ich wild entschlossen sind, eine vegane Schwangerschaft zu erleben und ein VivaVeganbaby aufzuziehen. Und so hoffe ich, dass dieser Ratgeber Sie restlos überzeugen wird, mit mir gegen den Strom zu schwimmen und die Welt reicher zu machen an Menschen, die sich der Kannibalenmoral widersetzen.

Ihre Silke Ruthenberg,,

Mein VivaVegan-Baby

Ein Erlebnisbericht

Meinen Bekannten und Freunde verschlug es die Sprache, als sie es erfuhren: Silke schwanger?! Silke bekommt ein Kind?! Das war etwas, was völlig unvereinbar erschien.

Und fragen Sie mich erst! Ich wunderte mich erst mal kolossal, dass dies biologisch überhaupt möglich war (obwohl es, kann ich Ihnen versichern, auch bei mir auf dem üblichen bewährten Weg entstanden ist. Da unterscheide ich mich nicht von Aalen, Präriewühlmäusen und Zebras. Auch wenn es Aale nur einmal im Leben tun - das wäre mir zuwenig; und Präriewühlmäuse bis zu vierzig Stunden am Stück - das wäre mir zu lange).

Ich habe mein Leben den Tieren gewidmet und damit dem Kampf gegen das unerträgliche Unrecht, in dem sie leben müssen. In meiner Sturm- und Drangzeit als Jugendliche verbrachte ich die Samstage am Infostand, nahm an Demonstrationen in ganz Deutschland teil und auch der eine oder andere Hochsitz fiel durch meine Hand. Als „Durchhalteamazonen“ bezeichnete mich die Süddeutsche Zeitung, als ich bei einer Aktion gegen Legebatterien vier Stunden in einem Käfig hockte.

Kurz nach seiner Gründung schloss ich mich dem Verein ANIMAL PEACE an und seit 1989 führte ich diesen im Vorstand. Mit spektakulären Aktionen gelang es, den

Verein zu Deutschlands erfolgreichster und bekanntester Tierrechtsorganisation aufzubauen.

„Lieber nackt als Pelztragen“ ging um die Welt!

In diesem Leben für die Tiere war für ein Kind kein Platz. Kinder? -Das war einfach keine Fragestellung in meiner Lebensplanung!

Dann kam der Juli des Jahres 2002.

Bei einer langen Autofahrt quer durch Deutschland hatte ich ein seltsames Druckgefühl im Bauch, das nicht schwinden wollte. Das Druckgefühl liess zwar die nächsten Tage nach, dafür fühlte ich mich wie gerädert und ständig war mir übel. Ich erbrach mich auch gelegentlich ganz gegen meine Gewohnheit. Zumeist vor Lebensmittelmärkten.

Meine Mutter tippte auf die ungewaschenen Kirschen vom Viktualienmarkt. Meine Freundin befürchtete dramatischen Salmonellenbefall. Dass ich schwanger sei könnte, daran dachte niemand und am wenigsten ich selbst. Ich hatte gerade erst meine Periode gehabt und fühlte mich so unschwanger wie jeden anderen Tag in meinem fruchtbaren Leben.

Nach zwei Wochen Quälerei liess ich mich dann breitschlagen und ging zum Arzt. Eine Magen-Darmgrippe war derzeit im Umlauf aber so eine lange Dauer erschien ungewöhnlich. Vielleicht etwas mit der Galle...

Eine Ultraschalluntersuchung erschien dem Arzt angebracht und seine Reise ging über meinen Bauch von Organ zu Organ, von

Magen über Galle, Leber, Bauchspeicheldrüse, Nieren zur Blase und dann war alles klar: „Sie sind schwanger!“ Ich: „In der Blase?“

„...Und auch schon ganz schön weit.“ Der Arzt kniff die Augen zusammen, als er ausmass und zu dem Ergebnis kam, dass es die neunte oder zehnte Schwangerschaftswoche war.

Ich war wie betäubt. „Ich bin trächtig!“, murkte ich, als das Behandlungszimmer verlies und meine wartende Freundin nachfragte. Sie traute sich kaum zu mir ins Auto zu steigen, so wütend war ich.

Der Kindsvater reagierte ungläubig, als ich ihm das Ultraschall-Abbild des nierenförmigen, knappe zwei Zentimeter langem Etwas überreichte. „Von mir?“ war seine erste Frage. Wahrscheinlich staunte er wie ich über die eigene Reproduktionsfähigkeit. Wenn man es nur ahnen könnte!“ antwortete ich schnippisch. „Ich habe mein Bett noch mit weiteren Wüstlingen geteilt. Wer weiss schon so genau, was Emil und Wanja und Dino so treiben, wenn ich schlafe. Sodomie ist unter vielen Tierarten verbreitet. Schimpansen tun es gelegentlich mit Pavianen und Elefanten mit Nashörnern. Man darf das nicht so eng sehen.“ Dino war mein Hund, Wanja und Emil zwei meiner Kater.

Der Kindsvater schnaubte. Für meinen herben Humor hatte er noch nie etwas übrig gehabt.

„Was Du machst, ist mir egal. Ich will jedenfalls kein Kind!“ sprach er noch und schwieg fortan zum Thema.

Schreckliche und ungerechte Vorurteile bezichtigen Männern im allgemeinen der Unfähigkeit zur Problembewältigung im Gespräch. Ich hatte es leider mit einem solchen seltenen sprachlosen Exemplar zu tun.

Möglicherweise entspringt dieses Urteil auch nur einer falschen Vorstellung über das Wesen des männlichen Menschen. Denn was tat er denn anderes, als sich wie ein ordentliches Säugetiermännchen zu verhalten? Er beschränkte sich nach Art der Rammler und Rüden, Böcke und Bullen auf den Zeugungsakt, um dann schleunigst das Weite zu suchen. Das befruchtete Weibchen bleibt mit seiner Verwirrung alleine.

So sah es auch bei mir aus.

Nun wollte aber auch ich den Zustand möglichst schnell beenden. Das verkündete ich jedenfalls der Verwandtschaft am nächsten Tag und wie zur Bestätigung trank ich ein Glas Sekt in einem Zug leer.

Die kommende Woche holte ich mir die Kostenübernahmebestätigung der Krankenkasse und einen Termin bei Pro Familia. Das Pflichtberatungsgespräch bei der Sozialpädagogin war in Ordnung für jede andere. Mir brachte es nichts. Was verstand eine Sozialpädagogin von meinem so aussergewöhnlichen Leben? Ich wollte mit ihr nicht über eine Gewissensentscheidung sprechen, die ich auf höchstem philosophischen Niveau längst theoretisch diskutiert hatte. Als strebsame Tierrechtlerin habe ich meinen Grundkurs in der Philosophie der Ethik

absolviert. Aber konnte sie mir sagen, ab welchem Alter man einen Säugling auf eine Hühnerbefreiung mitnehmen kann?

Den gesetzlichen Anforderungen hatte ich entsprochen, grössere Erwartungen hatte ich ohnehin nicht. Es war eine Entscheidung, die ich für mich treffen und verantworten musste und die mir niemand abnehmen konnte.

Bei Mäusen resorbieren die weiblichen Tiere die Embryonen, wenn sich der Pascha aus dem Staub macht. Ich bedauerte in diesem Moment heftig, keine Maus sondern ein Mensch zu sein.

Dann hatte ich Termin beim Gynäkologen, der sehr schlank und sehr gross war und sich quietschig gab ohne es zu sein.

Ich war in der zehnten Woche. Auf dem Ultraschallbild konnte man die Konturen sehen. Nächste Woche wollten wir einen Termin zum Abbruch vereinbaren.

Fünf Tage hatte ich noch Zeit mich zu entscheiden.

Eine Entscheidung, die entweder mein Leben völlig verändern würde oder mit der alles beim alten bliebe und ich trotzdem mit ihr leben müsste. Ich war 35 Jahre, vielleicht würde ich eines Tages bereuen und es würde an einer zweiten Chance fehlen. Es wäre auch eine Entscheidung gegen ein Stückchen Lebendigkeit, das es geschafft hatte, wochenlang unbemerkt in mir zu wachsen... Vor Herausforderungen hatte ich mich bisher in meinem Leben nie gedrückt. Aber die Mutterrolle war nun wirklich kein Teil meiner Persönlichkeit. Ich würde es natürlich ganz anders machen als diese Frauen, die ihre schreiende Brut

im ausladenden Kinderwagen durch den Supermarkt schieben mit einem Ausdruck im dumm-stolzen Gesicht, als hätten sie das achte Weltwunder vollbracht. Aber wie denn dann? Sollte ich wirklich die nächsten 20 Jahre neben allen Tieren dieser Welt auch noch Dienerin meiner Tochter oder meines Sohnes sein?

Der Kindsvater war ein aussergewöhnlich stattlicher und gutaussehender Vertreter seines Geschlechts. Fand ich. Sensibel dazu und von klarem Verstand. Dieses Erbgut, gepaart mit meinen vorzüglichen Genen, zu verschwenden, wäre nun wirklich eine unverzeihliche Sünde...

Würde mir doch wenigstens die Mäusestrategie die Entscheidung abnehmen. Aber Pustekuchen. Ich grübelte.

In der elften Woche hatte ich meinen Entschluss in aller Einsamkeit gefasst und verkündete ihn zur Freude des Arztes.

„Ich bin ausserdem fest davon überzeugt, dass es eine Katze wird!“ redete ich mir Mut zu. „Ganz bestimmt wird es keine Katze!“ sagte mein Gynäkologe.

Auf dem Ultraschallbild war der Embryo jetzt in der zwölften Woche klar zu erkennen. „Da sind ja schon Pfoten dran,“ staunte ich. Der Arzt erzählte mir, dass unerhörterweise menschliche Embryonen denen von Schweinen gleichen. „Das ist doch ein echter Grund, geradeweg überzuschnappen vor Stolz“, meinte ich darauf. „Schweine sind hochintelligente und lebenswürdige Tiere. Aber wenn ich mich wirklich aufrichtig bemühe, dann kriegt das Kind vielleicht zumindest so süsse

Ohren, wie Ferkel sie zu haben pflegen. Und das ist ja immerhin ein Ziel, auf das man hinarbeiten kann.“

Nach dem ersten Vorsorgetermin beim Arzt verliess ich die Praxis mit einem Karton voller peinlicher Broschüren und Werbeartikel. Misstrauisch besah ich Heft um Heft. Das meiste wanderte sofort in den Abfall. Die Werbeschachtel mit den Folsäuretablets gleich hinterher, als ich im Beipackzettel las, dass sie Gelatine (Tierknochen) enthielten. Ein Rezeptbüchlein fand Gnade in meinen Augen, weil es neben energischer Worte zur Wichtigkeit des Fleischverzehr während der Schwangerschaft einige vegane Rezepte enthielt.

Meine fröhliche Sorglosigkeit in Ernährungsfragen war plötzlich wie weggeblasen. Vor meinem geistigen Auge tauchte ich schwindstüchtig mit morschen Knochen und Zähnen und dunklen Rändern unter den Augen auf, mit einem bleichen, kümmerlichen Säugling im Arm, gegenüber dem ein afrikanisches Hungerkind ein properes Äpfelchen war.

Die Sorge weckte meinen Ehrgeiz.

Ich erinnerte mich plötzlich, dass ich Jahre zuvor die Übersetzung eines amerikanischen Ernährungsratgebers für vegane Schwangere und Kinder herausgegeben hatte. Bei der Menge an langen und kurzen Texten zu allen möglichen Tierrechtsthemen, die ich in den vergangenen 20 Jahren publiziert hatte, hätte ich das Buch beinahe vergessen. Es war besser als ich dachte.

Motiviert recherchierte ich weiter und wurde in der englischsprachigen Fachliteratur endlich fündig. Ich las und las und als ich Ränder unter den Augen hatte vom Lesen, waren alle Sorgen weggeblasen.

Nu war ich gerüstet.

„Wir werden so gesund schmausen, dass Du gesund und stark wirst wie Pippi Langstrumpf“, sagte ich zu meinem Bauchbewohner.

Dass ich vegan lebte, wusste mein Arzt nicht. Ich hatte etwas von „vegetarisch“ gemurmelt im Wissen, dass die meisten Ärzte von ernährungswissenschaftlichen Fakten wenig Ahnung haben und ihr Wissen aus einem Fundus schulmedizinischer Vorurteile schöpften. Irritiert wie ich immer noch war, wollte ich mich nicht noch aufreibenden Diskussionen aussetzen.

Das nächste mal, weiss ich, wird das anders werden. Wenn es ein nächstes mal geben wird.

Im vierten Monat endlich liess endlich die Müdigkeit nach und diese entsetzliche Übelkeit, die mich immer wieder erbrechen liess, manchmal sogar Blut. Also glauben Sie bloss nicht, eine vegane Schwangerschaft sei automatisch ein einziger Sommergarten. Mir ging es elend, elend, elend. Jedenfalls zu Anfang.

Schnell bemerkte ich, dass ständiges Essen die Übelkeit in Grenzen hielt. Also knabberte ich drauflos.

Im Sinne der veganen Ernährungspäpste hielt ich mich an Obst, Nüsse, Kekse, Brot und meine besondere Vorliebe:

Petersilienbüschel. Nichts war vor mir sicher. Wie ein Bluthund witterte ich Essbares wo ich mich auch immer aufhielt. Paprikaschoten, Gurken, Tomaten und Obst waren regelmässig angebissen, wenn sie über die Türschwelle getragen wurden. Wenn sie die Fahr bis nach Hause überhaupt überlebten.

Kaffee dagegen konnte ich schon länger vom Geruch nicht ertragen. Deshalb flog die neue Kaffeemaschine vom Kindsvater kurzum in einem Anfall von zorniger Raserei an die Wand. „Werden alle Schwangeren so?“ frage der Kindsvater. „Ich wollte nur sehen, wie haltbar sie ist“, sagte ich. Sie war es nicht. Jedenfalls nicht soo haltbar.

„Mit der politischen Erziehung kann man nicht früh genug beginnen“, sagte ich zu meinem Mitesser im vierten Monat, und fuhr dann zu einer nächtlichen Befreiung von Legebatteriehennen. Zwar kippte ich vor Anstrengung vor der Halle um, aber ich rappelte mich schnell wieder auf. Alle waren hochgradig besorgt, ich schwieg eisern und hielt dann tapfer durch. Nur die Verteilung der Hennen am nächsten Tag überliess ich ganz gegen meine Gewohnheit den anderen. Das war mir nach dieser Nacht einfach zuviel.

Dann kam die Schlaflosigkeit und ständiger unerträglicher Durst. Vier oder fünfmal erwachte ich jede Nacht, störte die Katzen in ihren süssen Träumen auf meinem Bauch und Kopf und Füßen, tappte erst auf die Toilette, Pipi machen, und dann in die Küche um einen halben Liter zu trinken. Ich wechselte zwischen Orangensaft und Multivitaminensaft. Tag um Tag bis zum Ende

der Schwangerschaft. Von den Büchern wird man ermahnt, auch regelmässig zu trinken. Das ist, wenn Sie mich fragen, gar nicht zu verhindern, wenn man nicht mit Epiktets Gelassenheit gegenüber Höllenqualen gesegnet ist. Ich war es nicht.

Dann hatte ich starkes Zahnfleischbluten und so überwand ich meine Phobie und nach 18 Jahren besuchte erstmals wieder einen Zahnarzt. „Wenn Sie schimpfen gehe ich sofort wieder!“, kündigte ich trotzig an, bevor ich den Mund aufsperrte. Der Zahnarzt entfernte etwas Zahnstein. Sonst alles in Ordnung. Alle Aufregung umsonst.

„Sie müssen sich nun wegen dem Altersrisiko entscheiden, ob Sie eine Fruchtwasseruntersuchung wünschen“, sagte der Arzt. Ich wünschte nicht. Ich war viel zu feige, mir freiwillig in den Bauch stechen zu lassen. Statt dessen zog ich den Triple-Test vor, eine Blutuntersuchung, mit der das Risiko für das Down-Syndrom bestimmt werden kann. Ich hatte kein erhöhtes Risiko.

Dann schickte mich mein Arzt zur Sicherheit zum 3D-Ultraschall.

Mama, „Schwiegermama“ und „Schwägerin“ mit der zweijährigen Tochter begleiteten mich unter den befremdeten Blicken des Krankenhauspersonals.

„Was denkst Du denn was es wird, ein Junge oder ein Mädchen?“, fragte Schwiegermama.

„Ja, das glaube ich. Das pflegen die meisten zu bekommen“, antwortete ich.

Das Ergebnis der Ultraschalls war zu aller Zufriedenheit. „Wollen Sie wissen, was es

wird“, fragte mich die Ärztin. Ich wollte. Die Ärztin suchte die entscheidende Stelle. Ich meinte ein Zipfelchen zu erkennen. „Was halten Sie denn von einem kleinen Buben?“, fragte mich die Ärztin. Meine Begleiterinnen sahen sich an und gratulierten sich gegenseitig. Sie hatten sich wohl alle einen Sohn für mich gewünscht. Ich hatte gelesen, dass Vegetarierinnen häufiger Mädchen als Jungen bekommen. Immer musste ich gegen den Strom schwimmen.

Das Untersuchungsergebnis war zu aller Zufriedenheit, aber ich hatte auch nichts anderes erwartet. Die Ärztin gab mir ein Bild vom Zipfelchen mit.

Brav besuchte ich die Vorsorgeuntersuchungen, liess mir gehorsam Blut aus dem Ohrläppchen abzapfen für die Hämoglobinwerte und staunte über das was geschah. Dieser übernatürliche Aufwand für die natürlichste Sache der Welt.

Blutarm war und wurde ich auch ohne Eisenpräparate nicht. Dafür Grosses Tamtam wegen meiner Katzen. „Sie sollten sich überlegen, die Katzen abzuschaffen. Toxoplasmose kann das Ungeborene schwer schädigen“, sagte der Arzt und legte die Stirn in strenge Falten. Dabei wusste er noch nicht mal die Anzahl der Tiere. „Da kann ich überlegen, bis ich Moos ansetze, aber ich werde nie so überlegen, dass ich das für eine gute Entscheidung halte,“ stellte ich meine Position klar. Meine Erstgeborenen zu verraten, welche unerhörte Vorstellung. Ganz verkommen

war ich nun doch nicht, wenn ich auch klein bin.

Wo nichts zu machen ist, ist nichts zu machen. Das verstand der Arzt. „Dann sollten wir mit regelmässigen Bluttests die Sache überwachen!“. Na also, geht doch! Ich war Toxoplasmose-negativ. Das blieb auch während der Schwangerschaft so, obwohl sich an dem innigen Verhältnis zu meinen heissgeliebten Miezekatten nichts änderte. Ich ergriff noch nicht einmal besondere Vorsichtsmassnahmen beim Reinigen der Katzenthoiletten. Nach 15 Jahren Wohngemeinschaft mit bis zu 24 Katzen konnte mir keiner Angst einjagen.

Dagegen achtete ich auf eine gesunde Lebensweise. Der Sommer war heiss und sonnig und ich verschaffte mir Bewegung und meine Vitamin-D-Dosis, indem ich meinen unförmigen Körper täglich viele Kilometer durch die schleswig-holsteinische Knicklandschaft schleppte. Die letzten zwei Jahrzehnte hatte ich mich hauptsächlich im Auto fortbewegt. Es ist ein Wunder, dass sich meine Beine nach Lamarckschen Gesetzen nicht zwischenzeitlich zurückentwickelt hatten.

Meinem Hundesohn Dino war die ganze Herumrennerei beinahe zuviel. Er war schon sehr alt und müde und starb leider an Altersschwäche, als ich im siebenten Monat war.

Allerdings will ich Ihnen nicht weismachen, dass es mir tatsächlich gelungen ist, meine heheren Absichten in die Tat umzusetzen, und ich mich rundum gesund ernährte. Selbst die Schwangerschaft konnte mich nicht davon überzeugen, dass

Vollkornsphagetti zu den essbaren Lebensmittel gehören. Mit dem Geschmack von braunem Reis kann ich mich bis heute nicht anfreunden. Ich kompensierte es mit einer unmenschlichen Fressucht. Dann las ich in „VivaVegan für Muter und Kind“, dass raffinierte Weissmehlprodukte zur Ergänzung des Vollwertprogrammes durchaus anzuraten sind. Welche Freude!

Woche um Woche entwickelte ich einen grösseren Appetit. Entgegen allen Ratschlägen gab ich mich vollends der Völlerei hin. Von den berüchtigten Schwangerschaftsgelüsten blieb ich allerdings verschont. Weil man nicht „für zwei“ essen soll, ass ich abends meistens bei meinen Eltern und dann eine dreifache Portion Kartoffeln, Gemüse und einem „Fleischersatz“. Als Nachtisch zwei grosse Gläser mit Bananen-Sojamilchshake. Ich wunderte mich, das soviel Essen in meinem Bauch noch Platz hatte.

Danach randalierte es unter meinem Magen, es schmeckte wohl auch meinem kleinen Mitesser.

Diese enormen Mengen an Essen führten zu geradezu abartigen Blähungen, die ich kaum noch kontrollieren konnte. Ich war mir sicher, dass es am Essen lag, doch in den Büchern liess ich, dass das zu einer gesunden Schwangerschaft wohl auch gehöre. „Woher Silke nur diese Umgangsformen hat? Sie ist doch ein anderes Beispiel von zu Hause gewöhnt“, sagte meine Mama besorgt zu meinem Papa, immer wenn es versehentlich knallte und knatterte, ich verzweifelt auflachte,

auf meinen Bauch zeigte und sagte: „Entschuldigung, das war er...“

Mit dem siebenten Monat begann ich mich sichtlich zu runden. Vorher war fast nichts zu sehen. So kam ich auch nicht in den Genuss bevorzugter Behandlung durch meine Umwelt, von der Schwangere sonst berichten.

Im Dezember, zwei Monate vor der Entbindung, stand noch ein Umzug an. Da regte sich mein damaliger Vermieter auf, weil meine Katzen im Umzugsstress vors Klo gekackt hatten. „Ich bin schwanger, da geht alles nicht mehr so wie sonst,“ zischte ich wie eine gereizte Natter zwischen den Kartons hervor. Der Vermieter, den wir den „Blaufüssler“ nannten wegen seiner Durchblutungsstörungen in den Beinen, rückte seine enorme Leibesfülle zurecht. „Kennen Sie den Witz? Kommt eine Frau in den besetzten Bus und sagt zu einem Mann: „Würden Sie mich bitte setzen lassen, ich bin schwanger.“ „Oh Entschuldigung, natürlich, ich habe es nicht bemerkt. In welchem Monat sind Sie denn schwanger?“ Seit zwei Stunden!“.

„Der kommt auch auf meine Liste derjenigen, die ich beissen muss, falls ich mal Tollwut bekomme“, versicherte ich später dem Kindsvater.

Treppensteigen wurde nun richtig beschwerlich und hinter dem Lenkrad meines alten BMW wurde es eng und enger. Schliesslich sollte ich 16 kg Gewichtszunahme zu verzeichnen haben. Teure Schwangerschaftskleidung konnte und wollte ich mir nicht leisten. Für die wenigen Wochen rausgeschmissenes

Geld. Ausserdem war das Angebot mir zu hässlich. Anfangs knöpfte ich die Hosen nicht mehr zu und verbarg mein gebärfreudiges Becken und den offenen Hosenschlitz unter einem langen T-Shirt. Dann nahm mein Hinterteil solche Ausmasse an, dass es nicht mehr in Grösse 34 passte. Da schaffte ich mir geringelte Overknees (Strümpfe, die über die Knie reichen) an und eine halblange Trainingshose mit weitem Gummizug, die mit weitgeschnittenen Sweatshirts zu meiner Alltagskleidung wurden.

Wussten Sie, dass schwangere Frauen auch erkenntnisdienlich behandelt werden dürfen? Jetzt wissen Sie's und ich weiss es auch, seit ich mal wieder aufgrund meiner Tierrechtsarbeit in die Mühlen der Justiz geriet. Diesmal sogar völlig unschuldig. Zwei Kriminalbeamten verhörten mich vier Wochen vor der Geburt von Aljoscha mit einem geradezu erschreckenden deutschen Diensteser. Die Nachfrage nach meinem Gesundheitszustand kam der Form halber. „Danke,“ sagte ich, „Ich werde es Sie wissen lassen, wenn Sie die Nabelschnur durchtrennen können.“

Dann stempelte ich meine Fingerabdrücke auf Papierbögen und musste mich zum Fotografieren auf einem viel zu kleinen Holzstempel platzieren.

Zum Messen musste ich sogar meine Schuhe ausziehen. Ich bot zwar an, meine Beine etwas krumm zu machen, um die Länge auszugleichen, doch darauf ging man nicht ein. Murrend zog ich die Schuhe aus und stellte mich an die Messlatte.

Meine in den Jahren gewachsene Ungeduld gegenüber Dummheit und Überheblichkeit erlebte ihren völligen Triumph. „Schwangere sind sehr schutzbedürftig“, hatte ich in einem Buch gelesen. „Und in einem permanenten Wutzustand“, könnte ich als Erfahrung anfügen. Friedfertiger war ich seit dem jähen Tod der Kaffeemaschine nicht geworden. Da hilft auch keine Pflanzenkost. Aber man hatte mir auch einen triftigen Grund gegeben.

Ich beschwerte mich bei meinem Rechtsanwalt. „Habe ich Ihnen eigentlich schon erzählt, dass Sie aussehen wie mein Gynäkologe?“ fragte ich ihn nebenbei. Mein Anwalt lachte verzweifelt auf: „Nein. Aber ich bin nicht so veranlagt!“ „Sie brauchen keine Angst haben, dass ich Sie verwechsle und mich demnächst unziemlich benehme, wenn ich bei Ihnen in der Kanzlei bin.“ Da war mein Anwalt sehr erleichtert.

Drei Wochen vor dem errechneten Termin raffte ich mich auf, die Babyausstattung anzuschaffen. Wer glaubt, Veganer seien alle Mitglieder im Mässigkeitsverein und huldigten tagein tagaus dem Verzicht in allen schönen Dingen, der hat mich noch nicht beim Babyausstatter gesehen.

Aber vielleicht erinnern Sie sich ja auch an eine blondgelockte Frau mit dünnen Beinen und einem gewaltigen Bauch, die unter Juchzen und Jauchzen mit hochrotem Kopf ihre Hände in Regale und Wühltische grub?

Da stellte sich auf einmal eine erste richtige Vorfremde ein. Was gab es nur für

entzückende Jäckchen und Strampelanzüge und Handschuhe und Mützchen. Und diese hinreissenden Babyschühchen.

Henry David Thoreau knuffte mich zwar in die Seite und sagte mir unentwegt, dass ein kleiner Wurm mit wenig auskommt, doch war ich in diesem Fall ein schwaches Geschöpf mit aufkeimendem Muttertrieb und mein Verlangen, Unsummen für allerlei überflüssigen Schnickschnack auszugeben, war überwältigend. Der Geldbeutel entschied die Sache für Thoreau und das einfache Leben. Schliesslich musste sein Inhalt noch für eine Schlafstätte reichen.

In einem grossen schwedischen Möbelhaus lebte ich meine romantische Seite aus und kaufte einen wahren Traum von einem weissen Gitterbettchen mit ebensolchem Himmel mit Volant und einem „Nestchen“ mit blauen Drachen. Dazu noch eine hellblaue Decke mit gelben Kreisen und ein völlig sinnlose weisse Häkeldecke und eine blaue Babywanne und Bettwäsche und ein gelbes Badehandtuch und Waschlappen und... Für mehr reichte das Geld nicht, obwohl ich mich noch unsterblich in eine weisse Kommode mit Glasknöpfen verliebte und in einen Wickeltisch, den man sinnigerweise zum Bücherregal umrüsten konnte, wenn der Fratz stubenrein war. Dies beeindruckte mich besonders, weil ich ein ausgemachter Bücherwurm bin, und bereits beschlossen hatte, einen eben solchen aus meinem Sohn zu machen.

Einen Namen hatte ich auch schon ausgewählt. Nachdem ich mich damit arrangiert hatte, einen Jungen zu bekommen, standen zwei Namen in der engeren Auswahl. Ich stand einen längeren Kampf mit mir durch und traf dann meine Entscheidung. Wie der jüngste Bruder der Karamasows und wie mein roter Kater sollte auch mein Sohn Aljoscha heissen. Wanja wurde in die Schublade für spätere Geburten gesteckt. Mittlerweile hatte sich familiär allerdings eingebürgert, von meinem ungeborenen Söhnchen nur, in Anlehnung an das liebevoll-bayerische „Bamserl“ für Kinder, vom „Bamsi“ zu sprechen.

Die letzten drei Wochen wurden zur Qual. Trotzdem verschaffte ich mir weiterhin tapfer die tägliche Bewegung und mit der Anmut eines Elefanten schob ich japsend meinen plumpen Körper durch den Schneematsch. Ich kam mir wie zwanzig Jahre gealtert vor. Und dann waren da noch diese seltsamen Schmerzen...

Ich hatte mich hingelegt zum Schlafen, doch die Krämpfe im Bauch liessen mich nicht schlafen. Ob das wohl die Wehen waren? Vor zwei Wochen schon hatte ich ähnliche Schmerzen und vermutete Senkwehen, doch diesmal war es schlimmer. Ich blieb ruhig und beschloss, dass die Schmerzen aufhören sollten. Sie gehorchten gegen Morgen.

Nachmittags nach dem Spaziergang fuhr ich zum Kontrolltermin zur Hebamme nach Neumünster. Die Herztöne vom Bamsi waren kontrollbedürftig und sie bestellte mich für den Freitag in die Praxis. „Woran

merkt man eigentlich, wenn man richtige Wehen hat", fragte ich. „Es gibt keine richtigen oder falschen Wehen“, sprach Frau Oberlehrerin.“ Aber glauben Sie mir: Sie merken, wenn die Geburt beginnt. Das verspreche ich Ihnen.“ Naja, dachte ich bei mir, sie kennt mich nicht...

Abends, auf dem Heimweg kamen die Schmerzen wieder. Diesmal waren sie noch heftiger als in der Nacht zuvor und sie kamen häufiger. Ich kontrollierte. Alle acht Minuten begann der Krampf, jodelte in gregorianischer Mehrstimmigkeit in meinem Bauch und hörte dann plötzlich auf. Die Katzen legten sich alle neben, an und auf mich. Regelmässig schreckte ich sie auf, als ich aufsprang und zum Badezimmer und zurückwatschelte. Das verschaffte mir Erleichterung.

Später nahm ich Bachblüten, drei Rescue-Tropfen zu jeder Wehe. Das machte die Schmerzen deutlich erträglicher.

Glauben Sie mir, wenn ich Ihnen heilige Eide schwöre, dass ich während all dem Gekeuche und Gewatschel keinen Gedanken daran verlor, dass es womöglich soweit sein könnte? Das waren Senkwehen und basta. Der Termin war doch erst in sechs Tagen. Aber soo schmerzhaft...

Um fünf Uhr morgens entdeckte ich das, was Eingeweihte als „Zeichnen“ beschreiben. Da schliesslich dämmerte es auch mir, ich war ja hinreichend informiert. Der Kinsvater nahm den Hörer nicht ab. Erwartungsgemäss. Ich rief Schwiegermama an und die war sofort am

Apparat. „Das Bamsi will raus,“ sagte ich lapidar.

Ich zog mich an und schrieb meinen Eltern einen Zettel.: „Bin beim Abferkeln!“ Schon klingelte es.

Schwiegermama und Schwägerin waren so aufgeregt während der Fahrt. „Habt keine Angst,“ beruhigte ich sie. „Die habe ich selber.“

Vor der Entbindungsstation mussten wir warten. An einer Fensterscheibe klebte ein langes Poster mit jeder Menge Babys. „Welches möchtest Du haben,“ fragte Schwiegermama. Ich deutete auf das schwarze Baby und sagte „Das da. Das sieht noch am ehesten wie ein Äffchen aus! Und wenn es schon keine Katze wird, dann wenigstens ein Gorillababy. (Wussten Sie eigentlich, dass das technisch sogar möglich ist, dass Menschen beispielsweise ein Gorillababy austragen? In Deutschland haben sich sogar zwei Frauen dafür beworben. Ich wusste damals nicht, dass es diese Ausschreibung gab. Während der Schwangerschaft hätte ich bestimmt auch „Ja!“ zu einem Gorillababy gesagt. Ich liebe nämlich Gorillas).

Eine ältere, resolute Hebamme mit mütterlicher Ausstrahlung empfing uns. Das CTG zeigte die Wehen an und der Muttermund war drei Zentimeter geöffnet.

„Sie bleiben hier“, bestimmte sie. „Sie können jetzt ein entspannendes Bad mit ätherischen Ölen nehmen. Danach gibt es noch Akupunktur und homöopathische Globoli, die die Geburt leichter machen.“ Ich willigte ein. Eigentlich war es mir auch egal.

Vorher kam noch ein junger hinreissender Arzt zum Ultraschall, einer von der Sorte, die man nicht von der Bettkante stösst. Leider setzen sie sich so selten dorthin, weil andere Frauen nämlich auch der Meinung sind und in diesen Dingen so soviel schneller als ich.

„Es hat viel Luft im Darm,“ stellte er fest und ich kicherte, denn das hatten wir schon prophezeit, dass der Bamsi- ein kleiner Pupser würde. Bei der Mutter! „Es wird ein kleines Kind“, meinte er noch. „Ich schätze 3000 g. Seien Sie froh.“

Im Ölbad entspannte ich mich herrlich und noch mehr nach der Akupunktur, als mir die Hebamme die Nadeln in Füsse, Hände und an den Kopf setzte. Der Muttermund war nun vier Zentimeter auf.

Gegen Mittag kam meine Mama und brachte mir Sojadessert mit. Ich hatte zwischenzeitlich das Entbindungszimmer bezogen und war auf dem Bett fast eingeschlafen. Wir unterhielten uns ein bisschen und spazierten auf Anraten einer neuen Hebamme, einer ganz jungen, herum. Der Muttermund nämlich wollte sich nicht weiter öffnen. Auch die Wehen hatten nachgelassen.

Als Mama gegangen war, es war drei Uhr geworden, öffnete die Hebamme die Fruchtblase mit einer Häkelnadel. „Dies ist eine natürliche Methode, die Wehen einzuleiten.“ Erklärte sie mir. Warm ergoss sich das Fruchtwasser zwischen meine Beine. Seltsam, dachte ich bei mir, was die immer haben mit natürlich. Keine Katze stellt sich so an wie der Mensch, und dabei bekommt sie nicht ein Kind sondern drei

oder sechs. Ich erinnerte mich daran, wie meine Katze Medi ihre Kleinen bekam. Sie bestand auf meine Anwesenheit, brachte unter Schmerzen aber in grosser Gelassenheit drei Babys auf die Welt.

Nach einer halben Stunde kam die Hebamme wieder. „Wir geben Ihnen jetzt einen Wehentropf in homöopathischer Dosis,“ sagte sie. Damit die Wehen in Gang kommen. Ich ahnte, dass damit die ruhigen Stunden im Kreissaal vorbei waren.

Jetzt kamen die Wehen wie ein Erdbeben. Alle paar Minuten und in einer enormen Intensität und Länge. Ich zählte in Gedanken im Sekundentakt mit, während der Schmerz im Unterbauch nach oben zog, in die Lenden fuhr und von dort ins Innere zuckte. Es wäre besser, wenn ich jetzt nicht alleine wäre“, dachte ich für mich, während ich nach Luft schnappte und verzweifelte Jammerlaute über meine Lippen purzelten. Aber ich fand keine Gnade.

Stattdessen kamen die Ärztin und die Hebamme und befestigten an Bamsis Kopf ein internes CTG, um seine Herztöne besser überwachen zu können.

Ängstlich spähte ich abwärts und jammerte noch lauter. Aber Hebammen und Ärzte sind sehr hartherzige Menschen. Später kamen sie und nahmen Blut aus Bamsis Kopf, um anhand der Werte seinen Stress zu messen. Bamsis Herztöne waren nicht mehr in Ordnung, ich hörte es selbst am CTG, wie sie während der Wehen aussetzten. Seltsamerweise hatte ich trotzdem keine Angst um mein Baby. Ich

hatte ein starkes Vertrauen, dass es die Geburt gut überstehen würde.

„Jetzt müsste man Bärin sein,“ dachte ich. „Bärenbabys sind nur so gross wie Ratten. Die müssen sich nicht so plagen wie ich.“

Vielleicht hätte ich doch so einen Schwangerschaftskurs belegen sollen. Es war wieder mein leichtsinniger Wagemut gewesen, dass ich meinte, die paar Anweisungen in Atemtechnik von einem alten Freund, der im täglichen Leben Schauspielern das richtige Schnaufen und Sprechen beibringt, würden völlig ausreichen. Aber ich wollte mir partout den Mutterstolz der anderen Schwangeren mit ihren ebenso stolzen Männern nicht antun. So litt ich eben heute wie ein Tier.

Am entsetzlichsten war, dass alle Quälerei umsonst schien. Der Muttermund hatte sich auch nach zwei Stunden keinen armseligen Millimeter weiter geöffnet und die Herztöne wurden schlechter. Ahh, diese Schmerzen... Ich umklammerte verzweifelt mein Rescue-Fläschchen wie ein Ertrinkender den Strohhalm. Bach und Beethoven gaben sich alle Mühe, aber alle lieblichen Klänge aus dem Rekorder verhallten ungehört.

Als um sechs Uhr der Kaiserschnitt beschlossen wurde, war ich nur noch erleichtert. Vollnarkose hörte ich die Hebamme sagen und das klang wie Musik in meinen Ohren.

Der Wehentropf wurde abgestellt. Ich entspannte mich sofort. Die Wehen wurden erträglich. Ich musste Fragen zur Narkose beantworten. Das OP-Team wartete schon vor der Türe.

Da plötzlich spürte ich einen Ruck im Bauch. Es fühlte sich tatsächlich so an, als ob etwas in mir ein Stück nach unten gerutscht war. Ich fühlte einen leichten Druck. Ich schielte irritiert auf meinen Bauch. „Es kommt, es kommt“, rief die Hebamme, die die Veränderung auch bemerkt hatte, und nachfühlte. „Jetzt muss es aber schnell gehen.“

Voller Elan begann ich zu drücken. „Nicht, nicht pressen“, sagte die Ärztin, „Nur wenn die Wehe kommt.“

Die nächste Presswehe kam. „Jetzt aber raus, Du Hund“, dachte ich. Die Ärztin drückte auf meinen Bauch, ich presste auf Teufel-komm-raus, die Hebamme rief: „Der Kopf ist schon zu sehen.“ Ich fühlte einen kurzen, stechenden Schmerz. Die Hebamme hatte mir einen Dammschnitt verpasst. Ich dachte, jetzt zerreiße ich wahrscheinlich, aber es war mir egal.

Mit der zweiten heftigen Presswehe drückte ich mit aller Kraft und spürte eine grosse Erleichterung, als der Kopf geboren war. Ha, der Rest kann gleich mit, dachte ich und drückte wieder, obwohl die Wehe vorbei war. „Halt, halt“, bremste wieder die Hebamme. Sie wurstelte am Bamsi rum, da kam schon die nächste Wehe und mit einem Schwall Fruchtwasser rutschte Aljoscha raus.

Dann war nur noch Ruhe. Ich atmete durch und fühlte mich unendlich erleichtert. Ich hörte ein Wimmern und hob den Kopf, um zwischen den Beinen durchzusehen.

Ein beiger Engerling lag da, die Arme und Beine fest an den Körper gepresst und sah

mich mit einem Auge skeptisch an. Ich lehnte mich zurück. Der ist mir sympathisch, dachte ich bei mir.

Ich meine heute, dass sie mir Aljoscha in den Arm legten, als die Nachgeburt kam und ich abschliessend genäht wurde. Es dauerte eine Ewigkeit. Ich verkniff mir ein „Wird´s bald?“ an die Ärztin, die mich wie ein Schneiderlein in drei Schichten zusammenflickte. Ich fühlte mich müde und erleichtert. Dann hoben sie mich auf ein Krankenhausbett und schoben mich in ein anderes Zimmer. Ich bat um ein Telefon.

Der erste Anruf ging an meine Eltern. „Ja?“, hörte ich meine Mama. „Das Bamsi ist da“, sagte ich. „Wie?“ ich wiederholte mich. „Das Bamsi ist da!“ rief meine Mama ganz ausser sich. Ich erzählte. Dann rief ich den frischgebackenen Papa an. Der war wortkarg. „es war ganz schön schlimm“, erzählte ich, nur um irgendwas zu sagen. „Das kann ich mir vorstellen“ sagte er. Dann wurde ich auf die Wöchnerinnenstation geschoben. Ich wollte nur noch schlafen.

Frühmorgens hörte ich ein wütendes Gebrüll vom Flur und wusste sofort, dass es von meinem Sohn stammte. In der Tat öffnete sich sogleich die Tür, und das Bettchen mit dem zornigen Kind wurde in mein Zimmer geschoben. Wie anders hörte sich seine Stimme zu gestern an, als er blökte wie ein hilfloses kleines Zicklein und wie seltsam, dass ich seine Stimme trotzdem erkannt habe.

Als ich ihn auf den Arm nahm, ganz vorsichtig und noch sehr unbeholfen,

wurde er sofort still und sah mich an. Ich konnte ihn stundenlang so betrachten. Diese kleinen Hände mit den winzigen Nägeln, mit denen er sich immer wieder das Gesicht zerkratzte, wenn man die Händchen nicht in den Ärmeln des Hemdchens verpackte. Dieses Gesicht, das schon so weise aussah und dabei war es doch noch so ein kleiner hilfloser Wurm.

Ich verbrachte fünf Tage im Krankenhaus. Man bemühte sich sehr um eine vegane Ernährung für mich und - scheiterte. Aber meine Eltern kamen täglich und versorgten mich bestens.

Vorsichtig fragte mich eine Schwester, ob ich denn über die Probleme der veganen Ernährung Bescheid wüsste. „Freilich“, sagte ich. „aber ich weiss immer noch nicht, wie ich zu meiner Arteriosklerose, zu Darmkrebs und Übergewicht kommen soll.“ Die ärmste sah sehr verwirrt aus, und ich tröstete sie so rasch ich konnte, indem ich eine Flut von Fakten über Eiweiss, Kalzium und Pipapo über sie auskippte, dass sie sofort verstummte. „Ich sehe, Sie wissen gut Bescheid!“ meinte sie. „Da können Sie ganz unbesorgt sein“, versicherte ich.

Die Dammnah drückte und ein riesiges Hämatom schmerzte, dass das Sitzen zur Qual wurde. Was hatte ich eine Angst vorm ersten Toilettengang. Aber der war dann das geringste Übel. Sitzen und Laufen war viel schmerzhafter. Und Husten eine Tortur, weil der Beckenboden ausgeleiert war und nach unten schlug bei jedem Hustenreiz. Das war noch unangenehmer als die Schmerzen.

Und dann dieser sogenannte Wochenfluss. Wochenlang blutet man da vor sich hin und sitzt in voluminösen Bindenpaket, das einem einen Vorgeschmack auf altersbedingte Inkontinenz geben. Unter der Dusche schmerzte die Naht und das Hämatom, ohne Dusche entzündete sich alles binnen weniger Stunden.

Im Krankenhaus hatten sie eine geniale Einrichtung auf der Toilette. Auf Knopfdruck pieselte ein Wasserstrahl den Popo sauber, dann konnte man sich Trockenpusteln lassen, auch auf Knopfdruck. Wieviel einfacher das war als zuhause unter der Dusche und dann in abartigen Verrenkungen mit dem Haarföhn hantieren...

Mein Kind entpuppte sich als sehr fordernd. Es bestand darauf, in meinem Bett zu schlafen und erwachte jedes mal, wenn ich es in sein Bettchen legen wollte. Also blieb es bei mir. Wie machte das doch meine Schwester, die Schimpansin. Hatte ihr Kleines doch auch ständig bei sich! Auch Medi schlief mit ihren Kleinen, bis die sich anders entschieden hatten. Und weil ich Affen und Katzen für klüger als Menschen halte, erschienen mir diese Vorbilder als nachahmenswert. Mein Gefühl sagte mir ohnehin nichts anderes.

Meine Zimmermitbewohnerin, die einen halben Tag vor mir ihren Sohn bekommen hatte, eine junge Frau aus Mecklenburg, erzählte mir von ihren Seelenqualen: ihre Mutter riet ihr, ihr Kind nicht so zu verwöhnen, aber sie würde es nicht aushalten, ihr schreiendes Kind im Bett liegen zu lassen.

Ist das nicht unbegreiflich? Diese Angst davor, jemandem, einem hilflosen kleinen Säugling auch noch, *zuviel* Liebe schenken zu können! Tatsache aber auch, das Kind könnte Durchfall davon bekommen, wenn sich die Tochter in ihrer hemmungslosen Mutterliebe nicht rasch mässigt.

Ich frage mich aufrichtig, ob all die gutmeinenden Erziehungskünstler auch so zur Sparsamkeit mahnen, wenn es mit all der Erzieherei losgeht, den Massregelien, Demütigungen, Prügeln und dergleichen mehr?

Einmal begutachtete ich die anderen Kinder im Babyzimmer. Kaum eines war unter 4000 g schwer. Mein Wurm hatte gerade mal 3000g auf die Waage gebracht. Wenn ich die Mütter betrachtete, war mir auch klar warum. Richtige Landweiber mit einem Kreuz wie ein Raubritter. Wer sich täglich halbpfundweise das Fleisch von Tieren einverleibt, die mit Wachstumsförderern zur Schlachtreife gemästet werden, braucht sich nicht wundern, dachte ich bei mir. Das ist wie mit überdüngten Pflanzen.

Eine kleine tralle Schwester mit Mopsgesicht brachte uns das Waschen des Säuglings bei. „Sie legen ein Handtuch mit dem Etikett nach oben auf den Wickeltisch. Dann füllen Sie 37° heisses Wasser in die Schale...“ Sie hantierte flink mit einem feisten, phlegmatischen Säugling herum.

Ich weiss bis heute nicht, warum das Etikett oben sein muss. Ich sass da mit offenem Mund und versuchte, alles mitzubekommen, dann war ich an der

Reihe. Mein Kleiner brüllte aus Leibeskräften, als ich ihn unbeholfen entkleidete und abwusch. Wozu die Quälerei, fragte ich mich. Das Bamsl kann doch unmöglich in den zwei Tagen Bettaufenthalt so dreckig geworden sein, dass man ihm das zumuten muss. Mein Kind wird nur gewaschen, wenn es stinkt, beschloss ich trotzig.

Die Stillschwester versuchte mir das Stillen beizubringen, Es tat höllisch weh, wenn sich das Bamsl an der Zitze festsaugte. Die Tage vergingen, und trotz Literweise Stilltee war die Ausbeute für den Kleinen gering. Zu allem Überfluss entwickelte das Bamsi, wohl auch deshalb, eine Neugeborenenengelbsucht. Nun gibt es zwar angereicherte Säuglingsnahrung für Milchallergiker auf Sojabasis, aber ich wollte unbedingt Stillen.

Dann war die zweite Neugeborenenuntersuchung. Die Babys schriean aus Leibeskräften, wenn ihnen Blut aus dem Kopf abgenommen wurde. Das Bamsi schrie am lautesten. „Wir werden uns rächen“, versprach ich ihm. „Wir werden die Polenmafia beauftragen. Nichts bleibt ungesühnt.“ Die anderen Mütter starteten mich befremdet an. Das Bamsi brüllte unverdrossen weiter.

Dann am fünften Tag packte ich meine Koffer und mein Kind und verlies das Krankenhaus. Glücklicherweise hatte mir meine Schwägerin“ einen Berg Babykleidung geliehen. Die ich gekauft hatte, war viel zu gross. Dabei hatte ich mich an die Bücher gehalten und ihren Tipp, Grösse 62 für Neugeborene zu

nehmen. Aber der weisse Strampler von Nichte Jenny in Grösse 50 passte meinem kleinen Wurm.

Am selben Tag noch organisierte ich mir eine Hebamme, die noch am Abend kam. Sie unterstützte mich auch in der Folgezeit und sagte mir, was ich schon wusste. Jedenfalls ermunterte sie mich mit dem Säugen und tatsächlich klappte es nach einwöchigem Kampf. Da war dann auch schnell die Gelbsucht weg.

Das weisse Bettchen mit Himmel blieb leer bis heute. Keine Nacht hat Aljoscha darin geschlafen. Vom ersten Tag an lag er neben mir im Bett und wenn er nachts aufwachte und zu einem entsetzlichen Geheul anstimmte, zog ich ihn an meine Brust, und er fing sofort an zu nuckeln. Meistens war ich vor ihm wieder eingeschlafen. So blieb ich von den selbstgemachten Problem der übernächtigten jungen Müttern völlig verschont. Wie eine Hundemutter lag ich seitlich da mit meinem Welpen und döste vor mich hin, während er saugte und saugte und mit den Pfoten tretelte wie ein Katzenwelpen. Warum Frauen unbedingt im Sitzen stillen müssen, will mir bis heute nicht in den Sinn. Die Hundestellung ist mir da immer viel lieber gewesen.

Überhaupt hab ich keinen Pfifferling auf die Regeln und Reglementierungen der Stillanweisungen gegeben. Wie war das noch bei meiner Mutterkatze Medi? Da wurde auch nicht nach der Uhr abgefüttert. Die Welpen nuckelten, wann es ihnen beliebte. Ermuntert durch dieses Beispiel hielt ich es auch so. Das Bamsi

durfte säugen wann immer und wie lange es wollte. Manchmal wurde es mir zuviel, dann stöpselte ich ihn ab. Mit einem Tänzchen zu Franz-Josef Degenhardts Liedern konnte ich ihn dann tatsächlich beruhigen – jedenfalls solange ich tanzte. Dazu sang ich:“ ...Man zerschlug ein Kind, wenn es die Füsse vom Klavier zerbiss. Doch man lachte, wenn´s dem Nachbarkind ein Ohr vom Kopfe riss. Blutge Löcher in den Köpfen zeigte man den Knaben gern. Doch von jenem Loch der Löcher hielt man sie mit Hieben fern. In den guten alten Zeiten...Man verzehrte Artgenossen, selbst das liebenswerte Schwein. Doch die aufrecht gehen konnten, frass man nicht, man grub sie ein! In den guten alten Zeiten...” Mit der politischen Erziehung kann man nicht früh genug beginnen. Wie gesagt.

Unterwegs packte ich den Kleinen ins Tragetuch, auch da war er sofort ruhig. Aljoscha war nämlich ein furchtbarer Schreihals und duldete keine Minute ohne Körperkontakt zu mir. So sollte er es auch haben. „Das halten Sie nicht durch, diese Nähe zum Kind“, sagten mir gutmeinende Menschen, die beobachteten, wie ich gleich ein Känguruhmutter ihr Junges den Knirps pausenlos mit mir herumschleppte.

„Das halte ich nicht aus, ohne diese Nähe zum Kind“, erwiderte ich darauf. Das Geschrei vom Bamsi war nämlich unerträglich.

Ansonsten war eigentlich alles wie immer. Ich schleppte ein neues sechspfundsches Körperteil mit mir herum, das mich einschränkte, aber

eigentlich wenig Aufwand machte. Von Wochenbettdepressionen blieb ich verschont, das lag wohl am Stillen, das die beste Medizin dagegen sein soll. Aber ich kann nicht sagen, dass ich mich nach menschlichen Kontakten in dieser Zeit geradezu gerissen habe.

„Jetzt wird sie wohl auch die Menschen mehr lieben“, meinte eine Tante von mir in völliger Verkennung meiner Gesinnung.

„Man soll nichts übertreiben. Wenn sich die Menschen sehr viel Mühe geben, wird das Ende vielleicht sogar noch klappen. Ich drücke ihnen jedenfalls die Daumen,“ sagte ich darauf.

Baden machte dem Bamsi auch erst später Spass. So quälte ich ihn auch nicht. Am dreckigen Hals ist noch keiner gestorben, beruhigte ich den Teil meines Gehirns, der mich an meine ebenso bürgerliche wie reinliche Kinderstube erinnerte und mir ein schlechtes Gewissen einreden wollte.

Grosses Misstrauen hegte ich auch gegen diese alkoholgetränkten Feuchttücher. Schon die Hebamme riet mir davon ab, da sie den Säureschutzmantel der Haut zerstören. Erst legte ich mir welche aus dem Bioladen zu, doch das wurde mir im Laufe der Zeit zu teuer und ich beschränkte mich auf nasse Waschlappen.

Aljoscha war nur ganz selten am Popo etwas rot, wund war er nie. Überhaupt eine ekelhafte Angelegenheit, und dann stellte ich mich auch noch so ungeschickt an, dass das Bamsi bei jedem zweiten mal seitlich rauspinkelte. Aber ich war durch

die Katzen abgehärtet und hatte es mir noch schlimmer vorgestellt.

Ausserdem meinten erfahrene Mütter sogar, festzustellen, dass die Angelegenheit appetitlicher als bei fleisshessenden Babys sei.

Mit acht Wochen etwa vollzog der schreiende, säugende und sch... Suppenschlauch, bei dem ich bei aller Liebe und trotz seines gewitzten Augenausdrucks tatsächlich noch kein echtes Bewusstsein feststellen konnte, die erste Häutung und nahm Kontakt zu mir auf, der mehr war als die reflexhafte Suche nach der Zitze. Da schenkte ich meinem Bamsi sein erstes Buch. „Tierische Freundschaften“ heisst es. Mit der politischen Erziehung kann man wie gesagt nicht früh genug beginnen.

Brav nahm ich auch die dritte und vierte Vorsorgeuntersuchung wahr, ganz, wie es vorgesehen war. Aljoscha wuchs und gedieh nach Vorschrift. „Vitaler, heftig schreiender Säugling“, schrieb die Ärztin in das gelbe Untersuchungsheft.

Mit dem vierten Untersuchungstermin drohte der erste Impftermin. Also packte ich mein Bamsi ins Tragetuch und begab mich in eine richtig grosse Buchhandlung nach Kiel, um mich schlau zu machen. In meiner eigenen nicht unbeachtlichen Bibliothek hatte ich auch Bücher übers Impfen gefunden, aber die waren mir zu propagandistisch.

Nachdem ich alles gelesen hatte, was es zu lesen gab, stand auch meine Entscheidung fest: Aljoscha sollte nicht geimpft werden. Die Kinderärztin machte

ein vorwurfsvolles Gesicht. Düster malte sie mir die grausigen Krankheiten in allen Fassetten aus, vor denen mein Kind nur die Schutzimpfung bewahren könnte. Nachdem ich mich trotzdem unbeeindruckt zeigte, liess sie mich dann eine Haftungsbefreiung unterzeichnen.

Bei den Katzen war die erste Neugier verflogen, nur der rote Aljoscha, 13, blieb anhänglich. Oft schlief er zwischen mir und dem Bamsi unter der Bettdecke. Manchmal putzte er ihn auch. Beim Säugen lag er immer mit auf dem Schoss. Irgendwann wird er auch säugen wollen, dachte ich. Schrecklich, diese langen Eckzähne. Das muss erst höllisch weh tun... Doch Aljoscha-Kater hielt sich an die ihm zugeteilte Nahrung.

Meine alte Dame Pünktchen, 16, steckte ich mit meinem Bruttrieb nachhaltig an. Bis heute tönen Tag und Nacht ihre kehligen Rufe nach ihren Jungen durchs Haus und Bamsis Söckchen, Schühchen, sein kleines rosa Schweinchen, dass ihm ein netter schwarzer Mann vom Schwedenshop bei Ikea geschenkt hatte und seine Mini-Pippi-Langstrumpf-Puppe sind ihre Welpen, die sie überall hinträgt und leider auch versteckt.

Emil dagegen war nachhaltig gekränkt. Er konnte das Bamsi von Anfang an nicht leiden und mied jeglichen Kontakt. Schliesslich verweigerte er die Nahrung. Nun hatte er auch schlechte Zähne, doch eine Zahnsanierung veränderte nicht viel. Erst als ich begann, Emil mit Babynahrung aus dem Gläschen zu füttern, änderte sich das. Bis heute verlangt er nach Fleischbrei

und der Extraportion Milch. Mit fast elf Jahren mutierte Emil zu meinem zweiten Baby. Er gewöhnte sich auch an, auf Lauerstellung zu liegen, und sofort unter die Bettdecke in meinen Arm zu kriechen, wenn der Platz an meiner Brust ausnahmsweise mal nicht vom Bamsi belegt war.

Mit dem Zahnen hatte auch Aljoscha etwas Probleme. Ich kaufte „Osanit“ in der Apotheke, dies ist eine homöopathische Zahnungshilfe, und diese wirkte ausgezeichnet. Das Bamsi war gerade ein halbes Jahr alt, da brachen nacheinander sechs Zähnen durch. Dann war fürs erste Jahr genug.

Ansonsten war der Kleine kerngesund. Nie wurde er von all den Unpässlichkeiten heimgesucht, die in den Babybüchern seitenweise beschrieben werden. Noch nicht einmal Bauchweh hatte er.

Bis auf drei Tage im Januar, da war das Bamsi elf Monate alt: Es war nasskalt in dieser Zeit an der Ostseeküste und wir bekamen beide eine heftige Erkältung. Bei Aljoscha dauerte sie ganze drei Tage, er war noch nicht einmal besonders quengelig, obwohl er eine Rotznase hatte, dass er beim Säugen nach Luft schnappte.

Mich wunderte das nicht. Nachdem auch die Vitamin D-Tabletten in den Müll gewandert waren, weil sie Gelatine enthielten, wurde das Bamsi täglich bis zu drei Stunden gelüftet... Die Rachitisprophylaxe tat dem Kleinen richtig gut und war die beste Abhärtung. Anfangs schleppte ich ihn im Tragetuch übers Land, als er zu schwer wurde, kam er in den

Kinderwagen. Ich kann die Kilometer nicht zählen, die wir täglich an der Ostseeküste hinter uns brachten. Es müssen hunderte sein. „Ganz die Mama!“ sagten die Kurgäste am Brodtener Kliff und beugten sich mit einem liebevoll-kindischen „Buschibuschi“ über das Bamsi, das mit hochmütiger Miene aus seinem Buggi linste und keine Miene verzog. „Um Himmelswillen! Hoffentlich wird das bald anders. Das arme Kind. Das wird ja sonst zum Gespött seiner Klassenkameraden“, sagte ich.

Mit fünf Monaten kaufte ich dem Bamsi das erste Apfelmus, und versuchte, ihm davon etwas einzuverleiben. Das Bamsi war gar nicht begeistert. So ass ich das Apfelmus selbst. Im Interesse meiner Nerven und überhaupt hatte ich längst beschlossen, keine Machtkämpfe mit Aljoscha zu treiben. Bamsi sollte entscheiden und nur er. Ich bin nämlich überzeugt, dass ein Kind nur auf diesem Weg ein starker, seelisch gesunder Mensch wird, wenn man ihm nur Vertrauen schenkt.

So kaufte ich einen Babystuhl und liess Aljoscha zusehen, wenn ich ass. Er war sehr neugierig. Irgendwann liess ich ihn eine winzige Menge vorgekaute Kartoffeln kosten. Das schmeckte.

Es kamen das eine oder andere Gemüse hinzu, Möhren, Fenchel., dann Nudeln. Es klappte problemlos. Wir sassen zusammen am Tisch und ich kaute vor und gab ihm vom Finger. Später klappte es auch vom Löffel. Mit sieben Monaten ass das Bamsi mit grossem Appetit Spaghetti Arrabiata.

„Gell,“ sagte ich zu ihm:“ Wir lassen uns von den Kannibalen nicht drausbringen. Wir machen das, wie wir das für richtig halten“ „Miau“, antwortete er.

Miau war Aljoschas erstes Wort.

Ich säugte nun nur noch Nachts, um schlafen zu können. Das Bamsi brauchte seinen „Bioschnuller“ zum Einschlafen. „Der wird noch kurz vorm Abitur ankommen und seine Zitze zum Beruhigen einfordern“, witzelte man. „Klar“, sagte ich“, und er wird sie bekommen. Hobbit hat auch noch mit zwei Jahren an Pazza gesäugt, obwohl er doppelt so gross war wie sie.“ Pazza war die andere Kätzin, die bei mir Babys bekam.

Heute ist Aljoscha ein Jahr alt. Er ist gesund und von einer Vitalität, die selbst mir manchmal zuviel wird. Er schläft kaum mehr als ich, mit einem halben Jahr began er bereits herumzukrabbeln, mit zehn Monaten klettert wieselflink alle Treppen eines Stockwerks hinauf und hinunter, dass Reinhold Messner vor Neid erblassen würde. Ich platze natürlich jedes Mal vor Stolz, wenn er seinen wendigen Körper geschmeidig wie ein kleines Tier über die Stufen gleiten lässt. Er räumt nachts Schränke aus, schmeisst seine Wäsche in die volle Badewanne und tut alles, was ein kleiner Strolch so alles tun muss.

Ich wasche seine Wäsche, die trotz dieser unnützen Einrichtung, die sich „Lätzchen nennt“ in unerklärlicher Weise binnen Stunden vor Dreck, sprich: Essensresten ganz starr sind. Ich streiche Brote mit Erdnussmus, fülle Sojamilch in die Trinklerntasse, koche Gemüse und brate

den Tofu, reibe Äpfel und Birnen, räume Spielzeug auf, schiebe tapfer den Kinderwagen durch Schneewehen und eisigen Ostwind bis ich Schwielen an den Füssen kriege. Ich trage das Bamsi herum, wenn ihm danach ist, geduldig wische ich die Überschwemmung im Badezimmer auf, nachdem mein Sohn mit seiner Lieblingsbeschäftigung, in der Babywanne Wäsche waschen, fertig ist. Stundenlang unterhalte ich ihn mit dem Bau des World-Trade-Centers und er spielt Osama bin Laden und reisst die Türmchen aus den Bausteinen aus meinen Kindertagen wieder ein. Dann wieder windeln und säugen und trösten. Manchmal, ganz selten, gehe ich ganz alleine in ein Zimmer und schliesse die Tür hinter mir. Dann wünsche ich mir alte Zeiten zurück, wo ich ungestört allen meine Leidenschaften hemmungslos nachgehen konnte, genüsslich einen Mankell-Krimi lesen oder im Fernseh anschauen und dabei ein Bierchen trinken oder ein oder zwei Gläser Rotwein. Stunden in Buchhandlungen verbringen, shoppen gehen und schreiben, schreiben, schreiben, ohne dass der Sohn einem in die Oberschenkel beisst. Nein, Arbeit macht ein Kind nicht. Man hat nur gänzlich aufgehört, ein freier Mensch zu sein.

Habe ich eigentlich schon erwähnt, dass ich Aljoscha wie toll liebe? Ich liebe ihn so, dass ich mich wundere, dass soviel Liebe in einen so kleinen, dünnen Menschen wie mich überhaupt hineinpasst. Ich liebe seinen zarten Nacken und die dünnen blonden Härchen, die auf seinem Kopf

sprissen. Ich liebe seine dicken Beinchen und den runden Bauch. Ich liebe ihn, wenn er sich die Spaghetti übers Gesicht zieht, den Putzeimer auskippt und meine Bücher zerreisst. Ich liebe sein Lachen, seinen konzentrierten Blick, sein ängstliches Stimmchen, wenn er „Mama?“ ruft und ich aus dem Zimmer gegangen bin. Und ich liebe ihn sogar, wenn er mich beisst, und das tut er oft und gern und mit aller Kraffanstrengung, dass er zittert dabei. Das ist bestimmt eine Eigenart von veganen Kindern, die sich auf diese Weise ihre Fleischbeilage organisieren. „Menschen essen von jeher Menschen, was sonst? Das wäre doch gelacht! Hätt Gott nicht gewollt, dass wir Menschen essen, hätt er uns nicht aus Fleisch gemacht“, singe ich leise vor mich hin, wenn er mir schmerzhaft seine sechs Zähnchen in den Hals gräbt. Mein geliebter Sohn, die Welt ist voller Grausamkeit und Hass, Kälte und Angst. Ja, vor allem voller Angst. Aber ich möchte Dir eine Welt voller Liebe, Geborgenheit und Wärme schenken. Ich werde Dir die Natur zeigen, wie wunderbar sie ist und die Tiere in ihrer Klugheit und Schönheit. Ich werde Dir Bücher schenken, viele Bücher, denn sie werden Dir Wörter geben und eine Sprache, die Dich vor Ohnmacht und Gewalt beschützen wird. Und natürlich werde ich auch weiterhin auf Dein leibliches Wohl achten und Dich pöppeln und mich freuen, wenn Du stramme Beinchen und Ärmchen bekommst und rote Bäckchen wie ein Winterapfel. Und kein Tier soll für uns zwei leiden und sterben müssen.

Ich frage mich manchmal, ob die Autoren von Babybüchern vor lauter Wickeln und Waschen eigentlich vergessen haben, dass Kinder eine Seele haben, die nicht an dreckigen Ohren leidet, sondern an der Gewalt in dieser Welt. Und ob sich eigentlich all die Ärzte und Ernährungswissenschaftler einmal Gedanken darüber gemacht haben, dass wir unsere Erde von unseren Kindern geliehen haben, und dabei sind, sie unwiederbringlich zu zerstören. Unser zivilisiertes Essverhalten, die Unmengen an Fleisch und Wurst, Eiern und Milchprodukte, die wir unseren Kindern zu essen geben im guten Glauben, ihnen damit etwas Gutes zu tun, ist in Wahrheit eine Hauptursache für die Vernichtung unserer Lebensgrundlagen. 85% aller Humusverluste und der Abholzungen weltweit werden allein durch die Viehwirtschaft verursacht. Für den Fleischkonsum eines einzigen Menschen werden täglich 47000 Liter Trinkwasser verbraucht. 20 Kalorien an Energie benötigt man, um eine einzige Kalorie an Fleisch zu „produzieren“, dagegen reicht eine Kalorie Energieaufwand, um 60 pflanzliche Kalorien zu erzeugen. Nichts bedroht den Weltfrieden mehr als der immer härter werdende Kampf um Ressourcen und für nichts verbrauchen die Industrienationen mehr als für ihre Fleischeslust! Wir führen bereits jetzt schreckliche Kriege deshalb und es wird nicht friedlicher werden, wenn wir unser Konsumverhalten nicht radikal umstellen. Aus diesem Blickwinkel ist eine vegane

Lebensweise das grösste Geschenk an unsere Kinder, weil sie hilft, sorgsam mit den Ressourcen umzugehen und hilft, die Erde mit ihren Pflanzen und Tieren zu erhalten.

Ich bin sogar fest davon überzeugt, dass eine vegane Ernährung auch während der Schwangerschaft und für Kinder nicht nur vollwertig ist sondern sogar viel gesünder als die übliche Ernährungsweise. Viel Indizien weisen daraufhin, dass zumindest ein hoher Fleisch- und Milchproduktkonsum der Gesundheit abträglich ist.

Vegan ist auch ein Geschenk an die Seele der Kinder, die an den Schlachthöfen und dem Krieg gegen die Tierwelt Schaden nimmt. Der grösste Schmerz meiner Kindheit war die Grausamkeit und die Gewalt gegen die Tiere. Ich weiss, dass ich mit diesem Schmerz nicht alleine bin. Die meisten Kinder lieben Tiere. Ist diese Bedürfnis nicht ebenso essentiell wie Vitamin B12?

Ich habe mein Leben den Tieren gewidmet und dem Kampf gegen das unerträgliche Unrecht, in dem sie leben müssen. Ich werde diesen Kampf weiterführen solange mich meine Beine tragen werden. Und ich werde es jetzt auch für meinen kleinen Sohn tun.

Denn Liebe und Frieden sind die wichtigsten Nährstoffe, den ein Kind braucht vor allem anderen.

Dürfen Veganerinnen abtreiben?

Bis zur 12. Woche und nach einem Beratungsgespräch bei einer autorisierten Stelle dürfen auch Veganerinnen einen Schwangerschaftsabbruch durchführen lassen, würde ein Jurist antworten.

Doch natürlich ist die Frage moralisch zu verstehen. Tatsache, werden viele jetzt antworten, wer Lebensrechte für Enten fordert, darf sie menschlichen Embryonen nicht absprechen. Ist doch beides lebendig. Eine Veganerin, die abtreiben lässt, geradezu verbrecherisch inkonsequent. Auch viele Veganer argumentieren so, und die anderen vertreten das Gegenteil.

Mir wurde die Frage in meinem veganen Tierrechtsleben häufig gestellt, besonders gerne von linksintellektuellen Journalisten, denen die Tierrechtler ohnehin suspekt waren und der Rechtslastigkeit verdächtig. Denen und allen anderen, die es hören wollten, sei dazu folgendes gesagt:

Embryonen empfinden, so sagt es die Wissenschaft, frühestens ab der 20. Woche, wahrscheinlich erst ab dem 7. Monat Schmerzen. Vorher ist das Nervensystem noch zu unausgereift und nur zu unbewussten Reizreaktionen fähig.

Veganer essen keine Tiere und keine Produkte vom lebenden Tier und begründen das mit dem vitalen Interesse der Tiere: Tiere empfinden Schmerzen und

Angst, Liebe und Hoffnung. Kurzum, sie haben Gefühle und möchten mit diesen Gefühlen alt werden. Deshalb haben sie ein Recht auf ihr Leben

Wo kein Schmerz und kein Bewusstsein existiert, ist auch kein Interesse an Leben und Unversehrtheit. Also widerspricht eine Abtreibung nicht der veganen Philosophie! Nun werden Sie sagen, dass ein Embryo lebt und damit haben Sie zweifelsfrei recht. Mit dem Augenblick der Befruchtung beginnt das Leben.

Aber lebendig sind nicht nur Tiere und Embryonen sondern auch Pflanzen. Mit dem Argument, dass das Leben, nicht nur das menschliche, heilig und unantastbar ist, stützen Frutarier ihre Lebensphilosophie. Sie essen weder Tiere noch Pflanzen sondern nur Früchte, die eine Pflanze „freiwillig“ gibt.

Also widerspricht ein Schwangerschaftsabbruch der Philosophie der Frutarier.“

So einfach ist das.

Wer sich mit ethischen Fragen zum Thema Abtreibung näher befassen will, empfehle ich folgendes Buch:

Tierversuche, Vorsorgemedizin und die vegane Lebenseinstellung

Wer heutzutage ein Kind bekommt, gerät unweigerlich in die Maschinerie der Medizin. Gerade die Geburtsvorsorge überlässt – aus haftungsrechtlichen Gründen - praktisch nichts dem Zufall.

Die Schulmedizin ist untrennbar mit einer Forschungsmethode verbunden, die Milliarden Tieren schreckliche Qualen und den Tod kostete und kostet. An Tieren wird entwickelt und erprobt, keine Methode, kein Eingriff, kein Medikament ohne Tierversuche. Wer Tierversuche ablehnt, und das tun Veganer, muss konsequent auf die Segnungen der Medizin verzichten, lautet die Forderung. Wirklich?

Die Tatsache, dass Tiere zu Millionen vergiftet, verstümmelt und getötet werden für die Chance, einen medizinischen Nutzen für den Menschen daraus zu ziehen, ist kein Beweis für die Unerlässlichkeit dieser Methode. Dass es einen medizinischen Forschungserfolg ohne Tierversuche nicht gäbe, lässt sich nämlich nicht belegen. Denn es gibt keine Gesellschaft, in der über einen so langen Zeitraum auch nur ein Bruchteil der gigantischen finanziellen Kapazitäten für eine tierversuchsfreie medizinische

Forschung zur Verfügung gestellt wurde. Gäbe es diese Gesellschaft, und würde diese auf einem schlechteren medizinischen Niveau liegen, wäre dies der Beweis, dass Tierversuche unabdingbar für den medizinischen Fortschritt sind.

Aber wir haben keinen Vergleich. Und solange kann niemand belegen, dass es den medizinischen Standard nur durch Tierversuche gibt wie die Bockwurst auf dem Teller nur durch das Schlachten eines Schweins.

Und solange muss ein Veganer auch nicht auf medizinische Errungenschaften verzichten. Veganer sind schliesslich nicht gegen Medizin, sondern gegen Tierversuche für die Medizin! Du mit „Schuld beladen“ ist heute jeder Stoff, jede Substanz. Alles wird getestet. Will man dem entgehen, muss man diese Gesellschaft verlassen.

Also lassen Sie sich nicht ins Bockshorn jagen.

Die andere Seite der Medaille ist allerdings, dass Sie durch den Medikamentenkonsum Ihr gutes Geld oder das Ihrer Krankenkasse in die Taschen von Pharmafirmen fließen lassen, die damit Tierversuche finanzieren. Dies kann vermieden werden, indem man auf sogenannte Generika zurückgreift. Dies sind Medikamente, deren Patentschutz abgelaufen ist und die von Billiganbietern produziert werden, die dafür keine Tierversuche mehr machen. Sie sind in ihrer Zusammensetzung identisch, man bezahlt beim Kauf nur nicht den Forschungs- und Entwicklungsaufwand. Also kein gutes Geld für schlechte Tierversuche...

Und wenn´s ein Kannibale wird?

Stellen Sie sich diesen Alptraum einer veganen Mutter vor: Der Sohn, mit Liebe und Möhren gepöppelt, kommt von der Schule nach Hause, oder lassen wir es auch den Kindergarten sein. Die Mutter fragt: „Wie war´s denn heute!“ Der Sohn: „Hühnchen sind des Leckerste, was ich je gegessen habe.“

Jede Zutatenliste hat man da studiert, um nur ja keinem Tier auch nur im Versehen ein Leid anzutun, und dann mausert sich die eigene Brut zum Henker der Tierwelt. Der Experte für schwarzen Humor Roald Dahl hat diesem Thema sogar mal eine Kurzgeschichte gewidmet. Der gesinnungsabtrünnige Sohn nimmt darin allerdings ein grausiges Ende am Schlachterhaken, als er vor lauter Fleischeslust einen Schlachthof besichtigt. Darf eine Veganerin mit solchen Aussichten sich da überhaupt reproduzieren?

Antwort: Das kann man erst wissen, wenn es zu spät ist!

Die Frage ist freilich mit einem Augenzwinkern zu verstehen. Solange wir hier und heute leben und Tieren ihr Recht auf ihr Leben vorenthalten wird, ist es leider eine persönliche Entscheidung, was auf den Tisch kommt. Und auch ihr Kind hat die Freiheit zur Wahl. Sie haben es nicht in der Hand. Aber vielleicht gelingt es Ihnen ja, ein gutes Vorbild zu sein, denn

Erziehung ist Beispiel und sonst gar nichts. Und so will ich die Frage nicht beantworten sondern Ihnen nur drei Regeln nennen, mit denen Sie die Chance der Tiere verbessern können:

Zwingen Sie Ihr Kind zu nichts! Verbote provozieren. Aber erklären Sie ihm, warum Sie keine Tiere essen! Und vermitteln Sie ihm das Selbstvertrauen, seine Haltung gegen den Druck der Mehrheit zu verteidigen.

Viel Kontakt zu Tieren, Filme wie „Das Schweinchen Babe“, Bücher und nicht zuletzt Ihr eigener Umgang mit Tieren als gutes Beispiel fördern die Tierliebe.

Keine Gewalt! Nur ein Kind, dass in Geborgenheit und Wärme aufwächst und Liebe und Freundlichkeit erfährt, wird diese Erfahrung an die Tiere weitergeben können. Schenken Sie Ihrem Kind Liebe, Liebe und nochmals Liebe, dann kommen die guten Manieren gegenüber Tieren von ganz alleine!

Die Gretchen Frage: Lieber tot als Fleisch?

Mit dieser Art polemischen Gewissens-Check werden früher oder später alle Tierschützer und Tierrechtler und Vegetarier und Tierversuchsgegner konfrontiert: „Wen würden Sie aus einem brennenden Haus retten, einen Hund oder ihr Kind?“ Hässlich freut sich da der Tester auf die immer falsche Antwort.

Die Variante für vegane Mütter die nicht ganz lebensfern ist, lautet: „Wenn Ihr Kind durch die vegane Kost eine Mangelkrankheit bekommt, die nur mit Fleischkost zu behandeln ist, würden Sie dann ihrem Kind Fleisch geben?“

Die Frage ist tatsächlich nicht nur theoretisch, weil im wirklichen Leben mangelernährte vegane Babys und Kinder mit Fleischkost gesund gepflegt wurden. Mochte der Vegan-Gott auch noch so zürnen.

Die Antwort: Wenn mein Kind nur durch Fleischkost überleben kann, dann würde ich sie ihm geben. Vegan zu leben ist nämlich kein Tier-Pazifismus in aller Konsequenz. Solange wir uns gesund und vollwertig ernähren können, ohne einen Mord zu begehen, haben wir dies gefälligst zu tun. Niemand verlangt aber das Opfer des eigenen Lebens. Das ist die Sache der Helden und Märtyrer in allen Ehren, wir sind

nur gewöhnliche Veganer mit dem nackten Überlebenstrieb.

Aber Ätch: Mangelernährte vegane Säuglinge wurden auch mit richtiger, nämlich vollwertiger veganer Ernährung gesundgepflegt. Also glücklicherweise alles doch nur Theorie und wir müssen uns nicht in einen Gewissenskonflikt stürzen.

Wie sag ich´s meinem Arzt

Sie sind schwanger, Sie sind Veganerin und Sie sagen es ihrem Arzt. Und ich denke schon, dass es nützlich sein kann, es mit ihm zu besprechen.

Sehr hilfreich ist es, natürlich, wenn der Arzt gut informiert ist und Verständnis für Ihre Lebenseinstellung hat. Wenn Sie nicht schon einen Arzt haben, mit dem sie ein gutes Vertrauensverhältnis verbindet, so schnappen Sie sich einfach die „Gelben Seiten“ und telefonieren sie die Frauenarztpraxen ab und fragen frech nach, wie der jeweilige Arzt zur veganen Ernährung und zu alternativen Heilmethoden steht. So vermeiden Sie, einem besonders sturen und konservativen Standesvertreter ausgeliefert zu sein.

Schon vor der Geburt sollten Sie sich auch einen guten Kinderarzt aussuchen, der sich in Naturheilverfahren auskennt. Vielleicht gibt es Freundinnen oder Bekannte, die Ihnen jemand empfehlen können. Ansonsten machen Sie es wie bei der Auswahl des Gynäkologen.

Und wenn der Arzt entsetzt ist und ihnen unbedingt eine vegane Schwangerschaft ausreden will? Seien Sie geduldig mit ihm und zeigen Sie Verständnis: er tut dies aus seinem Wissen und natürlich in bester Absicht und will nur das beste für Sie und das Kind.

Aber er weiss nicht, was das ist. Eine Lebenseinstellung wirft man nicht so einfach über Bord, nur weil man plötzlich zu zweit ist. Also informieren Sie sich gut und sagen Ihrem Arzt dann :

„Herr Doktor, ich freue mich sehr darüber, dass Ihnen .meine Gesundheit und die meines Kindes so am Herzen liegt. Ich weiss, dass ich bei Ihnen gut aufgehoben bin. Und deshalb möchte ich es wagen, mit Ihrer Hilfe mich während der Schwangerschaft weiterhin vegan zu ernähren, denn wissen Sie: meine seelische Gesundheit ist mir auch sehr wichtig und ich möchte mein Kind nicht mit Schuld und meinem schlechten Gewissen belasten. Deshalb möchte ich Sie bitten, mir zu helfen, sicherzustellen, dass ich uns ausreichend und vollwertig ernähre. Ich bin fest davon überzeugt, das es möglich ist. Eiweissallergiker können schliesslich auch gesunde Kinder bekommen. Warum also nicht auch ich!“

Und wenn Sie standfest bleiben, wird Ihr Arzt Ihnen sicher regelmässige Bluttests vorschlagen, denen Sie zustimmen sollten, denn sie bedeuten nur zusätzliche Sicherheit!

Schwanger und gesunde vegane Ernährung

Was sagt die Ernährungswissenschaft?

Zwar warnen Ernährungswissenschaftler prinzipiell vor einer veganen Kostform während der Schwangerschaft, aber es gibt kaum Untersuchungen über den Gesundheitszustand von schwangeren Veganerinnen und keine, die diesen Vorbehalten eine Grundlage bieten. Ich habe nur zwei Studien gefunden, und die machen Mut:

In Tennessee, USA, gibt es eine Lebensgemeinschaft von etwa 800 Veganern, die sich „The Farm“ nennt. 1987 wurde bei einer Studie festgestellt, dass Präeklampsie bei schwangeren Veganerinnen besonders selten auftritt (1:775; sonst 1:6,67)

Die Forscher schlossen daraus, dass eine abwechslungsreiche vegane Ernährung in der Schwangerschaft durchaus förderlich sei.

Eine andere Studie beschäftigte sich 1981 mit dem Schadstoffgehalt in der Muttermilch. Sie ergab, dass die Muttermilch vegetarisch lebender Frauen bei sechs von sieben gemessenen Schadstoffen eine bedeutend geringere Belastung aufwies. Tatsächlich lag der

höchste gemessene Wert bei den Vegetarierinnen/ Veganerinnen unter dem niedrigsten bei den Gemischtköstlerinnen. Die durchschnittliche Schadstoffmenge betrug bei Vegetarierinnen/ Veganerinnen 1-2% der Mengen, die bei Gemischtköstlerinnen festgestellt wurden.

Knackpunkte der veganen Ernährung während der Schwangerschaft

Dass Ernährungswissenschaftler und Ärzte vor einer veganen Ernährung während der Schwangerschaft eher abraten, hat einfach den Grund, dass die Ernährungswissenschaft noch ganz am Anfang steht und Abweichungen von der Norm, besonders wenn sie mit einer Einschränkung verbunden sind, erst mal immer mit Skepsis gesehen werden.

In jedem Schwangerschaftsbuch wird die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung in der Schwangerschaft betont. Sie beeinflusst die Gesundheit des Kindes auch noch in 40, 50 oder 60 Jahren. Dies gilt natürlich auch für Veganerinnen!

Was sind aber nun die Knackpunkte einer veganen Ernährung während der Schwangerschaft?

Der Kalorienbedarf steigt in dieser Zeit lediglich um etwa 200 kcal, viel wichtiger ist die Nährstoffdichte der Nahrungsmittel, und das bedeutet einfach, dass möglichst nur hochwertige Lebensmittel zu sich genommen werden sollten und keine „leeren Kalorien“.

Veganer sind da eigentlich im Vorteil, denn Gemüse und Getreide sind die

Lebensmittel mit der höchsten Nährstoffdichte.

Leider muss man jedoch davon ausgehen, dass der Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen in den Lebensmitteln nicht mehr den optimalen Werten entspricht. Schlechte Bodenqualität, lange Transporte und Lagerung führen zu erheblichen Nährstoffverlusten.

Deshalb raten auch Ärzte, die ansonsten eine vegane Ernährung propagieren, zur vorsorglichen Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten. Doch Vorsicht: ein Zuviel kann schädlich sein.

Vitaminbedarf

Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollten Frauen die Aufnahme der meisten Vitamine steigern. Für Veganerinnen gilt hier besonders, dass Sie auf eine ausreichende Zufuhr von Riboflavin (B2), Vitamin B12 und Vitamin D achten. Bei den anderen Vitaminen ist die vegane Kost mindestens so reich wie die Gemischtkost.

Die vegane Ernährung enthält weniger Riboflavin als die Gemischtkost. Zwar werden die Richtwerte für die Aufnahmemengen auch mit rein pflanzlicher Nahrung erreicht, trotzdem sollte man gerade während der Schwangerschaft ein Auge darauf haben. Gute pflanzliche Quellen sind Mandeln, Champignons, Bohnen, Weizenkeime und Hefeextrakt.

Sojagen, ein Sojamilchpulver aus dem Reformhaus ist mit B2 angereichert. Ein Milchshake mit Früchten und Sojamilch und zwei oder drei Esslöffeln Sojagen ist

eine leckere Zwischenmahlzeit und deckt ihren Riboflavin und B12 Bedarf.

Getrocknete Weizenkeime (Reformhaus) machen zum Beispiel ein Sojadessert noch leckerer.

Hefeextrakt (Vitam-R aus dem Reformhaus) macht Saucen schmackhaft und ist auch ein köstlicher Brotaufstrich. 10g davon decken bereits den B2-Bedarf.

Schliesslich möchte ich noch auf Multivitaminensäfte verweisen. Ein Glas am morgen macht munter und sorgt für den erforderlichen Vitaminstoss an β -Carotin, allen B-Vitaminen, C, E und K.

Vitamin B 12

Vitamin B12 wird von Bakterien hergestellt und kommt ausschliesslich in Fleisch, Eiern und Milchprodukten vor.

Mit gutem Gewissen kann ich Ihnen nicht die üblicherweise als vegane Vitamin B12 Quellen genannten Nahrungsmittel wie milchsauervergorenes Gemüse oder fermentierte Sojaprodukte empfehlen. Bei dem darin gefundenen Vitamin B12 scheint es sich nämlich nur um chemische Doppelgänger zu handeln.

Die Forschung bezüglich des Vitamin B12 ist noch nicht zu gesicherten Ergebnissen gekommen. Möglicherweise stellt der menschliche Darm das Vitamin in resorbierbarer Form sogar selbst her, dass eine Aufnahme durch die Nahrung gar nicht erforderlich ist.

Da es beschriebene Einzelfälle von Vitamin B12 Mangel bei gestillten Kindern gibt, möchte ich hier ausdrücklich einen Vitamin B12-Zusatz anraten. Ich habe auf

Multivitaminsaft und Sojagen (angereichert mit B12) zurückgegriffen.

Vitamin D

Manche Quellen nennen Steinpilze, Champignons und Morcheln, Kohl, Avokados und Spinat als pflanzliche Vitamin-D-Lieferanten. Andere nennen als Vitamin D-Lieferanten nur Nahrungsmittel tierlichen Ursprungs.

Vitamin D stellt der Körper in ausreichenden Mengen selbst her, es muss nicht über die Nahrung zugeführt werden. Voraussetzung dafür ist allerdings genügender Aufenthalt im Freien, weshalb das Vitamin auch umgangssprachlich das Sonnenschein Vitamin genannt wird. Eine Viertelstunde Tageslicht auf Hände und Gesicht reichen dabei normalerweise schon aus. Nur im Winter und nördlich des 52. Breitengrades reicht möglicherweise die Wellenlänge des Lichts nicht aus, die Vitamin-Bildung in der Haut anzuregen. Da aber das Vitamin gespeichert wird, kann der Körper von seinen Sommervorräten zehren, wenn diese Zeit viel im Freien verbracht wurde.

Zusätzliche Gaben an Vitamin D sind nicht unproblematisch, da Vitamin D in hohen Dosen giftig ist und das Ungeborene schädigen kann.

Täglich lange Spaziergänge an frischer Luft sind eher anzuraten. Stubenhockende Grossstädterinnen und Norddeutsche sollten während der Wintermonate eine zusätzliche Zufuhr mit dem Arzt besprechen.

Folsäure

Das Schwangerschaftsvitamin Folsäure kommt in veganer Kost reichlicher vor als bei omnivorer Ernährung.

Trotzdem empfiehlt sich eine Nahrungsergänzung mit dem Vitamin, da sich der Bedarf während der Schwangerschaft verdoppelt. Ein Mangel kann zu schweren Missbildungen beim Kind führen (Neuralrohrdefekte).

Mineralstoffbedarf

Während der Schwangerschaft ist vor allem der Bedarf an Kalzium, Jod und Eisen erhöht. Für Veganerinnen kann dies eine besondere Herausforderung sein, weil vegane Kost ärmer an Kalzium und Jod ist als die Gemischtkost, und das Eisen aus Pflanzen schlechter verwertbar ist.

Der Kalziumbedarf liegt während der Schwangerschaft bei 1200 mg und ist damit um 130% erhöht. 230 µg ist der Bedarf an Jod, auch er ist um 130% erhöht. Der Bedarf an Eisen verdoppelt sich auf 30 mg am Tag.

Kalzium

Da vegane Kost kein tierisches Eiweiss enthält, ist der Kalziumverlust über den Urin geringer. Tierisches Eiweiss ist nämlich ein Kalziumräuber. Kein Wunder, dass die Osteoporoseraten mit der Menge an aufgenommenen tierischen Eiweiss korreliert. So scheinen Veganer mit Kalzium generell gut versorgt zu sein. Einer finnischen Studie zufolge erwies sich die Kost der Veganer zwar kalziumärmer (durchschnittlich 500mg) als die der

Vegetarier und Gemischtköstler, die Blutwerte sich diesbezüglich aber nicht unterscheiden. Es gibt keine Hinweise auf eine Mangelversorgung.

Grünes Blattgemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Petersilie, Nüsse und Samen sind gute pflanzliche Kalziumquellen. Es empfiehlt sich generell, kalziumreiches Mineralwasser zu trinken. Auch hartes Leitungswasser ist reich an Kalzium.

Ich trinke (nicht nur während der Schwangerschaft) kalziumangereicherte Sojamilch. Mir schmeckt sie auch besser und sie enthält ebensoviel Kalzium wie Kuhmilch.

Tofu ist übrigens auch ein ausgezeichnete Kalziumlieferant, wenn er mit Kalziumsulfat hergestellt wurde (Etikett). 100 g davon liefern bereits 500mg Kalzium! Tofu sollte auf keinem veganen Speiseplan fehlen, denn er ist auch eine hervorragende Eiweissquelle.

Eisen

Die Eisenwerte im Blut werden vom Arzt während der Schwangerschaft regelmässig kontrolliert.

Ein etwaiger Mangel wird also schnell bemerkt.

Vegane Kost enthält normalerweise ausreichende Mengen an Eisen. Eisenmangel kommt bei Veganern nicht häufiger vor als bei Gemischtköstlern!

Gute Eisenquellen sind Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse, Nüsse und Dörrobst.

Um die Aufnahme des Eisens in der Nahrung zu verbessern, sollten Sie zu

jedem Essen Vitamin-C-reiche Lebensmittel zu sich nehmen. Ein Glas Orangensaft (100ml) verfünffacht die Aufnahmefähigkeit des Eisens. Günstig wirkt es sich auch aus, in gusseisernem Kochgeschirr die Nahrung zuzubereiten.

Es ist besser, auf diesem Wege für eine ausreichende Zufuhr an Eisen zu sorgen, als Präparate zu nehmen. Diese führen nämlich zu Verstopfung, und dies ist ohnehin ein Problem vieler Frauen während der Schwangerschaft.

Ich habe während der gesamten Schwangerschaft keine Präparate genommen. Die Werte lagen im unteren Normbereich. Ich ass dafür viel Brokkoli und grünes Gemüse und immer mit dem Saft einer Zitrone beträufelt.

Jod

Die Jodversorgung stellt in Deutschland generell ein Problem dar. Schwangeren Frauen wird regelmässiger Konsum von Meeresfischen empfohlen. Das kommt für vegane Frauen natürlich nicht in Frage. Ihre natürliche Jodquelle sind Algen. Sie sind in Reformhäusern und Bioläden erhältlich und decken bereits in geringen Mengen den Jodbedarf. 100g enthalten bis zu 500µg Jod. Mit einem EL bzw. einem Blatt Algen erreichen Sie bereits den Tagesbedarf. Algen sind nicht jedermanns Sache, aber man kann diese geringen Mengen jedem Essen unterjubeln.

Verwenden Sie übrigens nicht zuviel davon, denn Jod ist in hohen Konzentrationen giftig.

Zink

Manche Autoren empfehlen übrigens Veganerinnen noch eine zusätzliche Zinkzufuhr, obwohl Studien ergaben, dass die durchschnittliche Zinkzufuhr bei Veganern und Allesessern vergleichbar ist oder sogar höher liegt. Eine schwedische Studie ergab, dass die Zinkzufuhr bei den untersuchten Veganern um ein Drittel höher als beim durchschnittlichen schwedischen Allesesser lag.

Weizenkeime sind eine gute Zinkquelle und reichern Süssspeisen auf leckere Weise an. Auch Vollgetreide, Hülsenfrüchte, Erbsen und Nüsse enthalten viel Zink.

Fälle von Zinkmangel bei Veganern sind übrigens nicht bekannt.

Eiweiss

Der Eiweissbedarf steigt während der Schwangerschaft um 6g. Damit liegt der Tagesbedarf etwa bei 50 g.

Ernährungsexperten betonen, wie wichtig dabei die Wertigkeit des aufgenommenen Proteins ist. Manches pflanzliche Eiweiss ist ärmer an einer oder mehrerer der essentiellen Aminosäuren und damit von geringerem Wert. Die Kombination von Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen kann die Wertigkeit des Eiweiss erhöhen. Vollkornbrot mit Erdnussmus, Tufuburger mit Mandeln, Haferflockenmüsli mit Nüssen sind alles Kombinationen, mit denen hochwertiges Eiweiss mit allen Aminosäuren aufgenommen wird, das im Wert tierisches Protein sogar übersteigen kann.

Manche Wissenschaftler halten pflanzliches Eiweiss für leichter verdaulich als tierisches. Andere Forscher gehen davon aus, dass durch Phytate, Ballaststoffe und Gerbsäure die Aufnahme des pflanzlichen Eiweiss beeinträchtigt werden kann.

Generell geht die Ernährungswissenschaft davon aus, dass eine rein pflanzliche Kost, die mehrere Eiweissquellen enthält, die Proteinversorgung sicherstellt.

Sie empfehlen dabei aus den vorgenannten Gründen eine etwas höhere Zufuhr um 10% für Veganer. So gilt für schwangere Veganerinnen als Richtwert 56 g Eiweiss pro Tag.

Präeklampsie, die mit einer Unterversorgung an Eiweiss in Verbindung gebracht wird, kommt bei Veganerinnen übrigens wesentlich seltener vor.

Ich habe mir jeden Abend einen Shake aus Sojamilch und Bananen gegönnt und diese mit Sojagen, einem Sojamilchpulver aus dem Reformhaus, und Mandelmus angereichert. Zu jeder Hauptmahlzeit gab es eine zusätzliche Eiweissquelle in Form von Tofu oder veganem „Fleischersatz“ (texturiertes Sojaeiweiss als „Hackfleisch“ oder „Gulasch“ zubereitet oder die neue Generation von Fleischersatzprodukten aus den Kühlregal der Reformhäuser und Bioläden, die aus Soja- und Weizeneiweiss hergestellt werden und ausgezeichnet schmecken. Nüsse und Samen im Morgenmüsli oder Mandel- bzw. Erdnussmus auf dem Vollkornbrot sind auch eine hervorragende und hochwertige Eiweissquelle.

Die praktischen Grundregeln

Wenn Sie sich nun entschlossen haben, auch während der Schwangerschaft vegan zu leben wie ich es tat und nicht bereute, so müssen Sie nicht befürchten, mit dem Taschenrechner vor Nährwerttabellen sitzen zu müssen.

Es gibt einfache Richtlinien von Ernährungswissenschaftlern und Ernährungskommissionen für vegane schwangere Frauen.

Sie sollten dabei Ihre Ernährung nach folgenden Prinzipien zusammenstellen:

Vier Proteinportionen

(8 EL Nüsse und Samen oder 2 Tassen Hülsenfrüchte)

Vier Sojamilchportionen

(Vier Tassen)

Sechs Getreideportionen

(Sechs Scheiben Brot oder 3 Tassen gekochtes Getreide)

Acht Gemüse und Obstportionen

(8 EL Trockenobst, 4 Tassen Obstsaft, acht Stück Obst, 4 Tassen gekochtes Gemüse oder 8 Tassen rohes Gemüse)

Der Diätplan von Chaij-Rhys, für vegane Frauen erweitert, empfiehlt:

4 EL Nüsse bzw. Samen oder 1 Tasse Hülsenfrüchte

3 Tassen Pflanzeneiweiss (Tofu, Sojamilch, Sojaweiweiss etc.)

4 Tassen rohes oder 2 Tassen gekochtes Gemüse

5 Stück Obst, 5 EL Trockenobst oder 2 1/2 Tassen Obstsaft

6 Scheiben Brot oder 3 Tassen gekochtes Getreide

Dazu 2-4 Tassen Sojamilch

Generell ist dann nur noch auf die Versorgung mit Vitamin B12, D, und Jod zu achten, indem man zum Beispiel angereicherte Lebensmittel verwendet.

Sie sehen: es gibt keinen Grund, Tiere zu quälen und zu töten, um eine gesunde Ernährung in der Schwangerschaft sicherzustellen..

Risikobereiche, die es auch bei fleischiessenden Schwangeren gibt, sind leicht in den Griff zu bekommen.

Ich denke, wir tun unseren Kindern und ihrer körperlichen und seelischen Gesundheit sogar einen Gefallen. 98% aller Schadstoffe werden durch tierische Lebensmittel aufgenommen! Das wiegt für mich schwerer als eine (theoretische) Minderversorgung an einzelnen Nährstoffen, die man leicht in den Griff bekommt.

Für die praktische Umsetzung machen Sie es doch mir nach und leben Sie nach dem 14-Tage-Vegan-Plan aus dem Büchlein „VivaVegan für Einsteiger“. Er enthält die notwendigen Ergänzungen für Schwangere und Stillende. Damit sind Sie und ihr Babybauch voll versorgt. Guten Appetit!

Vegane Nahrungs ergänzungs präparate:

Während der Schwangerschaft kann die
E i n n a h m e v o n
Nahrungsergänzungspräparaten durchaus
angeraten sein. Sollten Sie sich dafür
entscheiden, so nenne ich Ihnen hier
Präparate, die nach Auskunft von
Apothekern bzw. Reformfachverkäufern
pflanzlich sind:

Vitamin B-Komplex:

Vitamin B12:

Multivitaminpräparat:

Vitamin D:

Eisen:

Jod:

Zink:

Kalzium:

Magnesium:

Stichwort: Toxoplasmose

Helle Aufregung ist auch beim Thema Katzen angesagt. Mein Arzt hätte es gern gesehen, wenn ich meine Erstgeborenen verstossen hätte. Der Grund: Katzen können (über ihren Kot) Toxoplasmose übertragen, eine Krankheit, die für Menschen harmlos ist aber das Ungeborene schwer schädigen kann. Der andere Übertragungsweg der Krankheit ist rohes Fleisch.

Lassen Sie sich bitte nicht verrückt machen, wenn Sie mit einer oder mehreren Katzen zusammenleben. Mit regelmässigen Bluttests kann eine Toxoplasmoseinfektion nachgewiesen und gegebenenfalls rechtzeitig behandelt werden. Wenn Sie Toxoplasmose positiv sind, haben sie bereits eine Infektion durchgemacht und sind im sicheren Bereich.

Ich lebte bis zu meiner Schwangerschaft mit bis zu 24 Katzen zusammen, als ich schwanger wurde mit immerhin noch elf Katzen. Ich habe mit ihnen mein Leben, Tisch und Bett geteilt. Ein sehr inniges Verhältnis war es zu jedem Augenblick. Und ich esse kein Fleisch, seit ich 13 Jahre alt bin.

Und nun raten Sie mal, was mein Testergebnis war: Toxoplasmose negativ. Erstaunlich erstaunlich, wenn das Infektionsrisiko durch Katzen doch so hoch sein soll.

Kurz und gut: der Hauptübertragungsweg der Krankheit ist der Verzehr von rohem Fleisch! Punkt, fertig, aus! (Das gilt auch für Katzen). Der Übertragungsweg durch Katzen ist wohl mehr theoretisch. Oder essen Sie Katzenkot?

Sanfte vegane Heilmethoden

Zum Thema Tierversuche und pränatale
Vorsorge ist gesagt was zu sagen ist.
Naturheilverfahren erscheinen trotzdem
sympathischer. Deshalb fasse ich hier
einige Tipps zur Linderung gängiger
Schwangerschafts-beschwerden aus dem
reichen Schatz der sanften Medizin
zusammen

Übelkeit und Erbrechen
Crab Apple, Sclerantus

Müdigkeit/ Erschöpfung
Hornbeam, Olive

Stimmungsschwankungen/Depressionen/
Gereiztheit
Sclerantus, Gentian, Impatiens

Sodbrennen

Verstopfung

Muskelkrämpfe

Wehenschmerzen/ Geburt
Komplikationen/ Nabelschnur um den Hals
Panik
Rock Rose
Fördert die Öffnung des Muttermundes
und unterstützt die presswehen Walnut
Schwere geburt
Wild Rose

Wehenschwäche

Gentian, Olive, Walnut, Wild Rose

Schmerzen Agrimony

Und die Wehwehchen bei den Kleinen?

Auch hier bieten Naturheilverfahren
wirksame Hilfe:

Bauchschmerzen:

Zahnungsschmerzen:

Irritiert CrabApple

Wehleidig, gerezt Impatiens

Niedergeschlagen Willow

Klammert Chicory

Dies kann nur eine kleine Anregung sein.

Der Buchhandel bietet zahlreiche Literatur,
die Ihnen weiterhilft.

Vegane Krankenhaustage

wochen- und monatelang im Koffer auf seinen Verzehr warten.

sind Hungertage. Es sei denn, man sorgt vor oder hat liebende Verwandte und Bekannte, die einen gut versorgen.

Nun will ich mich nicht beschweren. Die vier Tage im Rendsburger Kreiskrankenhaus nach der Entbindung von meinem kleinen Söhnchen war das Personal wirklich sehr lieb bemüht, auf meine Bedürfnisse einzugehen. Aber das Ergebnis war leider dürftig. Hätten mir meine Eltern und „Schwiegermama“ nicht ganze Mahlzeiten vorbeigebracht, hätte ich wirklich hungern müssen.

Wenn Sie also Ihre Wahl getroffen haben und ein Krankenhaus oder eine Entbindungsklinik ausgesucht haben, sprechen Sie mit dem Personal über Ihre Ernährungsgewohnheiten. Mit ein bisschen Vorlauf mag die eine oder andere Klinik vielleicht in der Lage sein, eine gute vegane Ernährung zu bieten.

Trotzdem rate ich Ihnen, eine gutgefüllte Provianttasche neben dem Klinkkoffer bereitzuhalten. Mit einigen vegetarischen Aufstrichen aus dem Reformhaus oder Bioladen ist für Deftiges beim Frühstück gesorgt, Sojamilch in verschiedenen leckeren Geschmacksrichtungen gibt es in 200ml-Portionen. Sojadesserts aus dem Reformhaus geben Kalorien, Protein und Power für Stunden. Fertiggerichte aus der Dose (Reformhaus, Bioladen) kann man in der Mikrowelle anwärmen. Und alles kann

Ausstattung für das Baby

Zur veganen Lebensweise gehört neben einer tierproduktfreien Ernährung natürlich auch der Verzicht auf Kleidung, für die Tiere leiden und sterben mussten.

Dies ist nun das geringste Problem. Jäckchen, Strampler, Mützchen, Söckchen, Bodys gibt es in Baumwolle in riesiger Auswahl. Wolle muss wirklich nicht sein, auch nicht im Winter. Auch die makabre Marotte mancher Mütter, ihr Liebstes auf Lammfell (!!) zu platzieren, ist mörderisch. Lieber ein Jäckchen und zwei Plüschedecken mehr, wenn's frostig ist.

Es gibt mittlerweile hervorragende Kunstfasern mit guter Wärmedämmung.

Mit Ökotextilien leisten Sie einen zusätzlichen Betrag für eine chemiefreie Umwelt, die auch den Tieren zugute kommt.

Schühchen gibt es mittlerweile auch aus Synthetikfasern. Für die Kleinen sind Schühchen aus Stoff ohnehin angebrachter als feste Schuhe.

Ich liess mir auch ein Tragetuch schenken. Nichts ist praktischer, als mit dem Baby vor dem Bauch unterwegs zu sein. Kein sperriger Kinderwagen und die Hände sind frei. Ausserdem ist das Kind selig, wenn es an ihrem Bauch liegen darf. Ihre Schwester, die Schimpansin macht das schliesslich auch so und trägt ihr Kleines am Körper. Mit einem halben Jahr wird das

Kind allerdings so schwer, dass ich schliesslich doch den Kinderwagen vorzog.

Vegane Textilien: Baumwolle, Viskose, Leinen, Synthetik

Nicht-vegan und damit böse: Wolle, Leder, Seide

(Seide wird von Seidenraupen produziert, die lebend gekocht werden, um die Seide zu gewinnen. Ob die Raupen Schmerzempfindungen haben oder gar ein Bewusstsein, das es zu achten gilt, ist fraglich. Der Verzicht auf Seide ist wohl eher ein ethischer Luxus...)

Vegane Ernährung für das Baby

Was sagt die Ernährungswissenschaft?

Die Medien publizieren in regelmässigen Abständen Fälle von mangelernährten veganen Säuglingen. Lassen Sie sich dadurch nicht irritieren. Diese Fallbeispiele beziehen sich fast ausschliesslich auf Kinder, die durch zusätzliche Einschränkungen der veganen Kost eine Mangelversorgung erlitten haben. Es handelte sich also nicht um echte vegane Babys und Kleinkinder von ordentlichen bodenständigen Veganern sondern um Frutarier oder Makrobioten. Manche Eltern waren selbst keine Veganer und haben aus Unkenntnis einfach einige Lebensmittel vom Speiseplan ihrer Kinder gestrichen.

Schliesslich werden noch vereinzelte Fälle von mangelernährten veganen Kindern aus Lebensgemeinschaften aufgeführt, die die Kleinen mit zu stark verdünnter selbst zubereiteter Kost ernährten.

Viele dieser mangelernährten Kinder wurden durch eine richtig zusammengestellte vegane Kost gesundgepflegt!

Ignorante Wissenschaftler und Medien haben diese Fälle für eine unqualifizierte Polemik gegen vegane Kost missbraucht.

Eine richtig zusammengestellte und abwechslungsreiche vegane Kost erfüllt alle Voraussetzungen für eine gesunde Ernährung von Babys und Kindern.

Eine Studie an veganen Kindern in England ergab, dass die mittlere Nährstoffdichte bei der veganen Ernährung mit Ausnahme von Kalzium und Fett im Vergleich höher war. Letzteres ist positiv zu bewerten, weil der durchschnittliche Fettkonsum bei der Durchschnittbevölkerung zu hoch ist und eine Ursache ist für Herz-Kreislauferkrankungen und manche Krebsarten.

Verschiedene Studien ergaben, dass vegane Kinder generell schlanker sind als omnivore Kinder, was sich möglicherweise günstig für ihre weitere Entwicklung auswirkt. Das Längenwachstum liegt dabei in den ersten fünf Jahren leicht unter dem Durchschnitt, was auch darauf zurückzuführen ist, dass Veganerinnen ihre Kinder häufiger und länger stillen. Das Längenwachstum wird im Alter von etwa 10 Jahren jedoch wieder aufgeholt.

Der Intelligenzquotient liegt bei veganen Kindern über dem Durchschnitt. Dies lässt sich möglicherweise auf den höheren Bildungsstandart veganer Eltern zurückzuführen. Manche Forscher halten allerdings auch ernährungsbedingte Faktoren für ausschlaggebend hierfür.

Regeln für eine gesunde vegane Babykost

Eine gesunde vegane Ernährung von Babys und Kindern ist leicht umzusetzen, wenn man auch hier einige Richtlinien beherzigt:

1. Führen Sie die Lebensmittel schrittweise ein, während Sie noch Stillen.
2. Babys und Kinder brauchen viel Energie! Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Öle sind gute Energielieferanten. Obst und Gemüse sind kalorienarm und sollten daher nicht den Hauptbestandteil der Nahrung ausmachen.
3. Verwenden Sie mehr Soja- und Rapsöl anstelle von Sonnenblumenöl, Saflor und Maisöl. Diese Ölsorten fördern die Bildung von Fettsäuren, die für die Entwicklung des Gehirns und der Sehkraft wichtig sind.
4. Achten Sie auf eine ausreichende Kalziumzufuhr. Grünes Blattgemüse und Tofu sind sehr zu empfehlen. Schwarze Melasse erhöht die Aufnahmefähigkeit.
5. Achten Sie auch auf die Versorgung mit Eisen. Weizenkeime, Hirse, Mandeln, Vollkornbrot und getrocknete Feigen und Aprikosen sind gute Eisenquellen. Zitrusfrüchte, Kartoffeln, Blattgemüse und Tomaten und schwarze Melasse erhöhen die Aufnahme.
6. Hefeextrakt enthält viele Mineralstoffe und Spurenelemente.
7. Verwenden Sie mit Kalzium angereicherte Sojamilch
8. Viel Aufenthalt an frischer Luft und eventuell im Winter ein Vitamin D-Präparat sichern die Versorgung an diesem Vitamin.

9. Nussmuse, Erdnussmus oder Tahin als Brotaufstrich erhöhen den Energie- und Eiweißgehalt des Brotes.

10. Verwenden Sie unbedingt Vitamin B12 angereicherte Nahrungsmittel oder ein Ergänzungspräparat.

Ist doch nicht so schwierig. Und es gibt auch hier wie für Schwangere Veganerinnen Ernährungsrichtlinien mit denen sie nichts falsch aber vieles richtig machen können:

Nahrungsmittel	Alter 6-12 Monate
Brot	1 Scheibe
Getreide	_ - 2 1/2 EL als dicken Brei
Obst	6-18 EL
Protein	2-12 EL
Grünes Blattgemüse	
Gelbes Gemüse	jeweils _ bis 1/3 Tasse
Anderes Gemüse	
Sojamilch	3Tassen

Brot sollte natürlich Vollkornbrot sein.-
Im Handel sind gute milchfreie Getreideflocken für den Babybrei erhältlich. Hirseflocken sind besonders reich an Eisen. Mit Sojagen zubereitet sorgt man auch für die nötige Zufuhr an Vitamin B12

Gute Obstsorten sind Bananen, Äpfel, Pfirsich, Birnen, Beeren, Aprikosen und Weintrauben. Auch Trockenfrüchte sind geeignet. Avokados sind eine gute Energiequelle.

Proteinquellen sind Nussmuse und Samen (Tahin), Tofu, Hülsenfrüchte

Grünes und gelbes Gemüse sind zum Beispiel Möhren, Brokkoli, Spinat, Grünkohl.

Anderes Gemüse sind Kartoffeln, Tomaten, Mais, Salat, Zwiebeln, Gurken, Sellerie.

Eine andere Quelle nennt folgende Grundregeln:

Eine Scheibe Vollkornbrot, 5 EL Babyflocken (z.B. Hirse, enthält viel Eisen), 1/2 Tasse pürierte Früchte bzw. Fruchtsaft, ebensoviel Gemüse, 3 Tassen Sojamilch und 10 EL Proteinnahrung aus Nüssen, Hülsenfrüchten und Samen.

Dann heisst es nur noch: achten Sie auf Vitamin B12, Eisen und Vitamin D, falls das Baby zuwenig an die Sonne kommt.

Und selber...

Ich hatte meine Anlaufschwierigkeiten. Am 4. Tag ergatterte mein bedauernswertes Baby gerade mal 10 ml Milch, so lang und heftig es auch saugte und saugte. Der Milchfluss wollte nicht in die Gänge kommen. Ich sage es ihnen aus eigener Erfahrung: bleiben Sie unbedingt hartnäckig. Jede Frau kann stillen und es ist das Beste, besonders für Babys veganer Mütter,

(zumal die Muttermilch von Veganerinnen ist bedeutend weniger schadstoffbelastet ist). Tatsache, nach einer Woche klappte das auch bei mir.

Lassen Sie sich auch nicht einreden, dass der Milchfluss irgendwann versiegt und ihr Kind nicht sattmacht. Es gibt einfach Tage, an denen das Kleine besonders hungrig ist und Sie, (zum Beispiel wegen Stress mit dem fleisshessenden Partner...), weniger Milch geben. Hier heisst es: Durchhalten. Nach ein paar Tagen läuft's wieder wie geschmiert.

Im Handel gibt es zur Not eine geringes Angebot an Säuglingsnahrung auf Sojabasis.

Mit einem halben Jahr wird es Zeit mit dem Zufüttern. Sie merken es am gierigen Blick des Babys auf ihr Essen.

Der Handel bietet eine Fülle von veganen Gläschen an, die grausig schmecken, wie ich finde.

Aber Babys sind ja noch keine Feinschmecker und wollen nur satt werden.

Ich tat es wie meine Schwestern im Säugetierreich: ich kaute Aljoscha etwas von meinem Essen vor und gab ihm Musiges vom Finger. So klappte das Füttern von Anfang an problemlos. Welpen lernen nämlich am besten durch Nachahmen. Und was Mama schmeckt, muss ja gut sein.

Keine Verdauungsstörungen, kein Bauchweh. Dabei hielt ich mich in etwa an die Regeln der Babybücher. Erst Möhren, Kürbis, Kartoffeln, und in rascher Folge die ganze Gemüsepalette hinterher. Mit 10 Monaten ass Aljoscha alles, was ich ass. Gemüse, Nudeln(!), Vollkornbrot, Tofu, Nussmuse, Bohnen, Sojajogurt, Sojamilch und der tägliche Babybrei mit Fruchtmarmelade, der uns beiden gut schmeckte.

Ich achtete dann noch auf eine ausreichende Eisenversorgung, indem ich überwiegend Hirseflocken und Hirsenudeln verwendete. Vitamin B12 gab es durch das Sojagen, mit dem ich den Brei anrührte und mit etwas Multivitaminsaft, der Aljoscha besonders gut schmeckte. Und ganz im Gegensatz zu meiner bisherigen Kost konzentrierte ich mich darauf, nun energiereiche Nahrung auszuwählen: Ein kleiner Säuglingsmagen hat noch ein geringes Fassungsvermögen. Da ist es wichtig, den Schwerpunkt der Lebensmittelauswahl auf hochkalorische Lebensmittel zu legen. Gemüse ist eine gute Wahl für übergewichtige Erwachsene, für Säuglinge bedeutet viel Obst und Gemüse möglicherweise Unterernährung. Machen Sie`s doch einfach wie ich. Aljoscha ist innerhalb eines Jahres mit dieser Kost vital, kräftig und kerngesunde 9 kg schwer und 75 cm lang geworden. Und die Nährstoffanalyse durch ... bestätigte: alles drin, was ein Baby so braucht.

Impfungen

Die Gesundheitsvorsorge in Deutschland sieht bereits für wenige Wochen alte Säuglinge die ersten Schutzimpfungen vor. Es folgen in kurzen Abständen weitere Impfungen und mit einem Jahr hat der Säugling nach dem Impfplan der STIKO 4 Impfungen gegen 6 Krankheiten erhalten. Diphtherie, Tetanus und Keuchhusten, Hib, Hepatitis B und Polio. Im 15. Monat kommt dann noch die Impfung gegen Masern, Mumps und Röteln hinzu.

Über Tierversuche in der Medizin wurde bereits diskutiert. Interessanterweise spielten Tierversuche übrigens bei der Entwicklung des ersten Impfstoffes keine Rolle. Allerdings wurden in der Vergangenheit Impfstoffe an Tierzellen bzw. in lebenden Tieren gezüchtet, und dies war und ist ein äusserst qualvoller Prozess für die betroffenen Tiere. Die chemische Industrie gibt an, ihre Impfstoffe praktisch nicht mehr auf diesem schrecklichen Weg zu erzeugen. Sie ist in der Lage, Impfstoffe auf Zellkulturen mit menschlichen Krebszellen oder durch gentechnische Verfahren zu produzieren. Es gibt allerdings noch Hersteller, die tierische Zellen verwenden.

Da es unterschiedliche Hersteller gibt, sollte die Wahl des Impfstoffs danach mit dem Arzt besprochen werden.

Die Diskussion ums Impfen wird unter Impfbefürwortern und Gegnern sehr polemisch -geführt.

Die Impfempfehlungen der STIKO werden mit Druck auf die Mütter weitergegeben., auch wenn es keinen Impfwang gibt.

Ich musste eine Haftungsbefreiung für den Arzt unterschreiben und wurde mehrfach

eindringlich gewarnt. So etwas erzeugt natürlich auf die Mütter einen enormen Druck. Jede Mutter will schliesslich das beste für ihr Kind.

Deshalb appelliere ich an Sie, sich rechtzeitig gut und eingehend zu informieren (Buchtipps). Bei der Abwägung der Risiken steht am Ende die entscheidende Frage: Könnte ich mit einem möglichen Impfschaden meines Kindes besser leben als mit einem bleibenden Schaden durch eine der Krankheiten? Oder ist es umgekehrt?

Sie und ihr Kind alleine müssen mit den möglichen schrecklichen Folgen einer falschen Entscheidung leben, nicht der Arzt!

Katzen und Hunde

Mein Söhnchen lebte von Anfang an mit acht Katzen zusammen. Sie schliefen mit ihm, sie putzten ihn und später gab es auch Haue, wenn er ihnen zu doll am Schwanz zog oder am Fell. Das war dann immer ganz schlimm, Aljoscha war seelisch tief verletzt, aber Stunden später hatte man sich vergeben.

Ich möchte Ihnen deshalb jede Sorge nehmen, dass es besonders schwierig sei mit Säuglingen und Katzen oder Hunden in einem Haushalt. Einige Dinge sollten Sie allerdings schon berücksichtigen:

- Eifersucht kann ein grosses Problem werden. Deshalb ist es wichtig, dass die Tiere eine Extraportion Zuwendung und Liebe bekommen. So wie man es mit einem älteren menschlichen Geschwister auch machen würde. Strafen ist eine ungeheuerliche Missachtung der verletzten Gefühle ihres tierlichen Begleiters und hilft auch nicht. Das Tier leidet, wenn es die Liebe seiner Bezugsperson plötzlich teilen muss. Sie sind gefordert und Sie haben es in der Hand, dass es wieder glücklich wird.
- Aufpassen ist natürlich immer angesagt. Erst wenn sich nach einigen Monaten alles gut eingespielt hat würde ich es riskieren, das (grössere) Baby mit den Katzen oder dem Hund kurzfristig alleine zu lassen.
- Katze und Hund sollten auch entwurmt sein, dafür gibt es gute Homöopathische Mittel.*¹ Knoblauch im
-

- Essen verhindert gut der erneuten Befall.
- Wenn das Kleine zu krabbeln anfängt, muss Katzenklo und Essen ausser Reichweite.

Bachblütenmischung gegen Eifersucht:
Chicory, Holly, Mimulus, Willow und White Chestnut – dreimal täglich 3 Tropfen

*1Spulwürmer: Abrotanum D 6; 3 x täglich 10 tropfen

*_ Bandwürmer: Cina D4, 3 x täglich 10 Tropfen

	Energie Kcal	Protein g/kg KG	Kalzium mg	Eisen mg	Jod yg	Zink mg	B2 mg	B12 yg
Säuglinge *1	550	2,2	500	6	50	5	0,3	0,5
Säuglinge *2	800	1,6	500	8	80	5	0,5	0,8
Schwangere	2300-2500	78	1200	30	230	15	1,8	4,0
Stillende	2650-2850	68	1200	19	260	22	2,3	4,0

*1 bis vier Monate

*2 vier bis zwölf Monate

NÄHRSTOFFGEHALT VERSCHIEDENER LEBENSMITTEL (100 g):

Kalziumgehalt einiger
veganer Lebensmittel:

Mandeln	252 mg/ 100g
Pumpnickel	84 mg / 100g
Kresse	214 mg/ 100g
Grünkohl	160 mg/ 100g
Tofu	500 mg/ 100g
Chinakohl	65 mg / 100g
Sojamilch angereichert	120 mg/ 100g
Aprikosen	82 mg / 100g
Feigen	190 mg/ 100g
Wirsing	47 mg / 100g
Fenchel	109 mg/ 100g

-Eisengehalt einiger veganer Lebensmittel:

Cashewkerne	2,8 mg
Mandeln	4,7 mg
Kichererbsen	6,5 mg
Knäckebrot	5,0 mg

Pfifferlinge	6,5 mg
Spinat	2,2 mg
Haferflocken	5,1 mg
Hirse	9,0 mg
Ingwer	17 mg
Petersilie	8 mg

Vitamin B2 – Gehalt einiger veganer
Lebensmittel

Avokados	0,15
Mais	0,10
Champignons	0,45
Spargel	0,16
Brokkoli	0,20
Mandeln	0,60
Gelbe Erbsen	0,27
Weizenkeime	0,84
Cornflakes	2,0
Orangensaft	0,10

Zinkgehalt einiger veganer Lebensmittel

Haferflocken	4,4 mg/100 g
Weizenvollkornbrot	2,1 mg/100 g
Kidneybohnen	1,0 mg/100 g
Rosenkohl	0,9 mg/100 g
Zwiebel	1,4 mg/100 g
Steinpilze	0,7 mg/100 g
Cashew	4,8 mg/100 g
Walnuss	2,7 mg/100 g
Linsen	1,0 mg/ 100g
Erdnüsse	2,9 g/ 100g

Und denken Sie an die letzten
Worte des Metzgers:

Wirf doch mal das grosse Messer rüber!...