



Das ungeteilte Leben

Eine Genealogie des Mitgefühls

Warum Veganismus und Frauenrechte auf einen Teller gehören

Kapitel 1

Die Stufen des Verzichts

Über Jahrhunderte hinweg wurde die Bibel als Freibrief für den Konsum von tierischen Produkten zitiert. Doch wer die Texte nicht nur überfliegt, sondern ihre ursprüngliche Dynamik betrachtet, entdeckt das Gegenteil. Die Bibel ist kein Freibrief zum Fleischessen, sondern eine Geschichte unserer schleichenden Entfremdung.

Wir haben uns von einer Lebensweise, die auf Unversehrtheit und göttlicher Ordnung basierte, immer weiter entfernt. Wir haben die Grenzen, die uns zum Schutz des Lebens gesetzt wurden, eigenmächtig gesprengt. Schauen wir uns einmal an, was in den Texten der Bibel steht, finden wir folgendes:



Leseprobe – © 2026 Nicole Krämer. Jegliche Nutzung, Vervielfältigung oder Weitergabe – auch auszugsweise – bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Autorin.
www.nicole-kraemer.de

Das Paradies

Die Ära des Fruktarismus

Am Anfang, im Garten Eden, ist die Ernährung rein fruktarisch. Gott gibt dem Menschen eine klare Anweisung: „Seht da, ich habe euch gegeben alle Pflanzen, die Samen bringen, auf der ganzen Erde, und alle Bäume mit Früchten, die Samen bringen: Sie sollen eure Speise sein.“ (Genesis 1.29)

Das Ideal ist die fruktarische Lebensweise: das Essen von Samen und Früchten, die sich von der Pflanze lösen lassen, ohne diese zu zerstören. Es ist eine Ernährung im Einklang mit dem Leben, da die Pflanze selbst unversehrt bleibt.

Nach der Vertreibung

Die Ära des Veganismus

Mit dem Sündenfall und der Vertreibung aus dem Paradies ändert sich die Nahrungsgrundlage. Der Mensch muss sein Brot nun im Schweiße seines Angesichts verdienen. In Genesis 3.18 heißt es: „...und du sollst das Kraut auf dem Felde essen.“

Aus der fruktarischen Vollkommenheit wird eine vegane Notwendigkeit. Der Mensch ernährt sich nun von den Feldfrüchten, Kräutern und Pflanzen. Nicht mehr nur von deren Samen und Früchten.

Nach der Flut

Die Ära der Ostro-/Entomoveganen Ernährung

Nach der Sintflut, in der Geschichte von Noah (Genesis 9.3), tritt eine Erweiterung ein. Gott spricht zu Noah: „Alles, was sich regt und lebt, soll euch zur Speise sein; wie die grünen Pflanzen gebe ich euch alles.“ Direkt darauf folgt in Genesis 9.4 die unmissverständliche Einschränkung: „Allein das Fleisch mit seinem Leben, seinem Blut, sollt ihr nicht essen!“ Der entscheidende Schlüssel liegt hier zum einen im Qualitätsvergleich: „Wie die grünen Pflanzen“. Dies ist kein Aufruf zum Fleischessen, sondern ein strenges Maß. Gott erlaubt den Verzehr dessen, was sich regt, nur unter der Bedingung, dass es der Qualität der „grünen Pflanzen“ entspricht. Im Ursprungstext steht hier das hebräische Wort „Remes“ das mit Gewürm übersetzt wird.

Es bedeutet, dass Kleinstlebewesen zusätzlich zur veganen Ernährung erlaubt sind. Insekten, Meeresfrüchte und Larven sind in manchen Teilen der Welt eine Delikatesse. Sie sind sehr proteinreich und pflanzen sich rasch fort. Nach der Sintflut war die Nahrungsversorgung sicherlich knapp, sodass hier eine Erweiterung zur ursprünglichen Ernährungsweise nachvollziehbar ist. Hätte Noah, der von jeder Tiergattung nur zwei Exemplare an Bord seiner Arche hatte ein Grillfest veranstaltet, wären diese Arten ausgerottet worden...

