



The Game Changers: Wie vegane Propaganda den Vegan Interessierten schadet

Langsam nervt es, wie wichtige gesellschaftliche Themen als Glaubenskriege in Szene gesetzt werden, statt sich eines zukunftsgerichteten wissenschaftlichen Diskurses zu bedienen. Nicht nur beim Klimawandel. Boris Johnson verspricht das Blaue vom Himmel herunter, viele seiner konservativen Wähler werden die versprochenen Brexit Vorteile nicht erleben. Donald Trump gewinnt Bevölkerungsschichten, die ihm glauben, dass er alte Industrien am Leben halten kann. Sie scheinen die brutalen Kürzungen ihrer Sozialleistungen nicht mitzubekommen, während die Superreichen sich über Mikro-Steuerersätze freuen dürfen. Und auch der gesellschaftliche Diskurs über die ‚richtige‘ Ernährung wird zum Kreuzzug stilisiert.

‚The Game Changers‘¹ ist ein aktueller Pro-Vegan Film, der für sehr viel Aufregung in allen Ernährungslagern sorgt. Der Film ist der erste Veganfilm in perfekter Hollywood-Qualität. Qualität gilt nur leider nicht für die wissenschaftliche Fundierung. Der Film verspricht die Wahrheit, trickst aber unheimlich auf der Beweisseite. Man zieht alle Storytelling Register, um eine hohe Plausibilität herzustellen zwischen kühnen Behauptungen und den Bildern von kraftstrotzenden Sportlern auf veganer Ernährung. Der Film ist großartig gemachte Propaganda - für eine angeblich allem überlegene vegane Ernährungsweise.



Das BrainCandy ist kein Ort, an dem Ernährungsdebatten geführt werden. Es geht hier um Erkenntnisse über menschliches Verhalten. Und dieser Film und das reale Verhalten geben da reichlich Futter. Viele Experten haben sich die Mühe gemacht, die Game Changer Behauptungen mit der aktuellen Studienlage abzugleichen. Sehr profund z.B. der Mediziner und Sportcoach Dr. Lane Norton^{2,3} der selbst Forscher im Bereich der Proteinsynthese war – und sich in seinen Ausführungen u.a. auf die beiden angesehensten Sportmedizinprofessoren in den USA beziehen kann (Achtung: Das ist beinahe ein ‚Appeal to Authority‘ Trugschluss: Autoritäten als Evidenz anführen. Diesen mentalen Hebel setzt Game Changers häufig ein, wenn unspezifisch von angeblich führenden Experten gesprochen wird. Oder angesehene Experten falsch zitiert werden, wie es beiden Professoren passiert ist).

Was mich als Marketingmann und Menschenversther an ‚Game Changers‘ fasziniert, ist, wie dieser Film Mechaniken der Werbung für seine Mission einsetzt. Wie die Macher sich aufmerksamkeitsstark mit extremen, aufmerksamkeitsstarken Aussagen zum eigenen Vorteil positionieren. Was mich an dem Film stört, ist, dass man den Interessierten potenziellen Schaden zufügt. Denn man ‚beweist‘ dem emotional bewegten Zuschauer mit vielen Tricks und oft bewusster Verfälschung der aktuellen Studienlage, dass vegane Ernährung die überlegene Ernährung wäre. (Viel ‚Cherry Picking‘ – Studienergebnisse trotz schwacher Aussagekraft als definitiv anzuführen, wenn einem das in die Weltsicht passt, aber gegenläufige Studien wegen identischer Schwächen als unzulässig abzuwerten).



Ein potenzielles Desaster für alle, die nun motiviert auf veganen Lifestyle umstellen, im guten Glauben, damit automatisch (!) alles besser zu machen.

Zuerst einmal: Warum gibt es überhaupt eine Ernährungsstil Diskussion? Warum hilft uns die Wissenschaft nicht, das Thema endlich zu beerdigen? Das Zusammenspiel zwischen Nahrungsmitteln und unserer körpereigenen Biochemie ist extrem komplex. So unfassbar komplex, dass es tatsächlich immer noch kein gutes Modell zu individuell richtiger Ernährung gibt. Ja gar nicht geben kann⁴. Gerade bei hoher Komplexität haben wir Menschen aber das Bedürfnis nach einfachen Wahrheiten:

Vegan ist besser. Fleisch ist schlechter. Damit erhalten wir das sehr wichtige Gefühl, unser Leben im Griff zu haben. Game Changers bedient diesen Need. Noch leichter ist es, wenn wir dabei schwarz/weiß denken. Fett ist schlecht, tierische Produkte sind schlecht, Früchte und Gemüse sind gut. Unser Gehirn tut sich schwer damit, die U-Funktion von Nahrung zu verstehen. Zuwenig ist schlecht, zu viel ist meist auch schlecht und irgendwo dazwischen liegt ein Optimum. Selbst bei Wasser. Zuwenig Wasser lässt Sie verdursten. Aber auch zu viel Wasser (vermutlich ab sechs Liter täglich) bringt Sie auf Dauer um, weil Sie damit ihren Elektrolythaushalt zerstören.

Es hat mich selbst als Marktforscher überrascht, wie extrem aufwändig Ernährungsstudien nach dem höchsten wissenschaftlichen Standard (kontrolliert und Doppelblind) wären. Deshalb stützt man sich auf epidemiologische Zeitreihenuntersuchungen von Bevölkerungsgruppen und leitet daraus oft unzulässige Erkenntnisse ab. Das fundamentale Problem dieser Art Studien?

Die Ernährungsgewohnheiten werden mit einem einmaligen Fragebogen erhoben und dann als konstant für die Folgejahrzehnte vorausgesetzt. Was haben Sie letzte Woche genau gegessen? In welcher Zusammensetzung? Das kann unser Gehirn niemals richtig beantworten.

Nicht nur, weil wir ein automatisches Bias haben, unsere Ernährung als gesünder darzustellen, als sie das in Realität ist. Rauchen Sie? Das ist einfach. Sie könnten die Menge ziemlich gut angeben. Aber nicht genau, wieviel Gramm oder Prozentanteile Fett. Ich hab's mal versucht. Dafür gibt es Apps. Es ist unfassbar aufwändig, alles richtig zu erfassen, und ich habe sehr weit neben meinen Annahmen gelegen. Rauchen hat einen sehr starken Effekt auf die Gesundheit. Deshalb funktioniert die Epidemiologie hier. Nahrungsmittelleffekte sind ungleich schwächer. Wie viele Menschen kennen Sie, die sich von Fastfood und Softdrinks ernähren und trotzdem viele Jahre ziemlich fit zu sein scheinen?

Die Macher von ‚Game Changers‘ berufen sich nun vor allem auf handselektierte epidemiologische Analysen von Bevölkerungskohorten. Also eine oft schwache wissenschaftliche Basis. Verkauft wird das als bewiesene Kausalität. Und gegenläufige Ergebnisse werden schlicht ignoriert. Einer der wichtigsten Kritikpunkte an dieser Art Studienergebnissen ist der sogenannte ‚Healthy User Bias‘. Wer in diesen Studien angibt, sich vegan oder vegetarisch zu ernähren, hat sehr wahrscheinlich weitere Dinge im Leben bewusst geändert: Mehr Sport, kein Rauchen, weniger Kalorien etc. Was hat nun welchen Anteil an den Gesundheitseffekten? Das können diese Studien nicht eindeutig beantworten, allein schon wegen der unzureichenden Kontrolle der Ernährung.



(Kalorien kommen übrigens in letzter Zeit vermehrt in den Fokus medizinischer Untersuchungen. Veganer mit Vollwerternährung essen im Schnitt 600 Kalorien weniger als durchschnittliche Fleischesser. Aufgrund der geringeren Energiedichte. Aktuelle Hypothese: Kalorien haben stärkere Effekte als Ernährungsstile).

Eine Metaanalyse vieler epidemiologischer Studien kam kürzlich zur richtigen Ableitung, dass ein sehr kleiner möglicher negativer Gesundheitseffekt von rotem Fleisch nicht hinreichend wäre, um tatsächlich eine Verhaltensänderung zu empfehlen⁵ (Studien mit hoher Qualität zeigten keinen Effekt, Studien mit schwacher Qualität sahen einen Effekt). Die Frage, ob die Fleischesser gesünder würden, wenn sie a. kein Fleisch, b. weniger hochverarbeitete Fleischprodukte, c. mehr fettarmes Fleisch essen würden, ist so nicht beantwortbar. Auch wenn das immer wieder mal behauptet wird⁶. John P. A. Ioannidis, Stanford Professor und Epidemiologie Experte: „Behauptete Forschungsergebnisse sind oft ganz einfach die genaue Messung des vorherrschenden Bias“⁷. Kleiner Spoiler: Gegenüber der Standard Ernährung mit hohen Anteilen von Fastfood und industriell hergestellten Convenience Foods (höchste Energiedichte bei geringer Nährstoffdichte) scheint jede Diät epidemiologisch ähnlich gute Vorteile wie Vegan zu liefern.

Ein paar wenige Beispiele aus der ‚Beweisführung‘ von ‚The Game Changers‘:

- Behauptung: Sportler werden leistungsfähiger, wenn sie auf vegane Ernährung umstellen. Ein beeindruckender Kraftsportler wird gezeigt, der den Weltrekord in einer Nischensportart geholt hat. Gratulation. Was nicht erwähnt wird ist, dass er den Titel schon lange nicht mehr hält, nicht-vegane Sportler haben ihm den abgenommen, mit 20% mehr Gewicht!

Ein vegetarischer (!) Kämpfer schlägt einen fleischliebenden Boxer. Der besondere Kontext, der den Boxer stark benachteiligte, wird dabei schlank unter den Tisch fallen gelassen. Und, dass der Boxer das Rematch gewonnen hat, auch.

Ein Sportler⁸, der zwischenzeitlich wegen Mangelerscheinungen von vegan auf Carnivore (hauptsächlich Fleisch) umgestellt hat, wurde trotzdem zuerst weiter gezeigt.

- Behauptung: Veganer bekommen ein qualitativ hochwertiges Protein, in ausreichender Menge. Wissenschaftlich eindeutig widerlegt, gerade für Sportler^{2,3} und Ältere. Vegane Proteine haben ein ungünstiges Profil für die Proteinsynthese, insbesondere viel zu wenig Leucin. Veganer müssen deshalb bis zu 50% mehr Protein zu sich nehmen, um den gleichen Muskelaufbau zu bewerkstelligen. Das würde allerdings zu hohen zusätzlichen Kalorien führen und von der Menge nicht leicht aufzunehmen sein. (Der oben angeführte Kraftsportler nimmt täglich vier große Proteinshakes zu sich, was im Film irgendwie keine Erwähnung findet).
- Behauptung: Milchprodukte begünstigen Krebs, insbesondere Prostatakrebs. Das ist nicht zu halten. Es scheint im Gegenteil sogar einen leicht positiven Effekt zu geben³.
- Und mein Lieblingsbeispiel: Kühe und Gorillas haben große Muskeln – und essen nur Gras/Pflanzen. Mächtige Symbolbilder. Und ein offensichtlicher Blödsinn. Wer den Kühen das Gras wegisst, wird merken, dass er Gras nicht verstoffwechseln kann. Die Rolle der Wiederkäuer ist ja gerade, dass sie das Gras in für Menschen hochwertige Nahrung umwandeln können.



Ein Gorilla isst 18 (!) KG Pflanzen am Tag. Er frisst den halben Tag. Ein Veganer schafft nicht mal 10% davon – und hat nicht das Zellulose-Verdauungssystem eines Gorillas.

Wenn der Film sich doch nur darauf konzentriert hätte, dass man als Veganer auch super sportlich sein kann. Aber es musste ja gleich der Anspruch sein, dass man als Veganer automatisch besser wäre, als die ‚konventionellen‘ Athleten, die meist eine optimierte Diät nutzen.

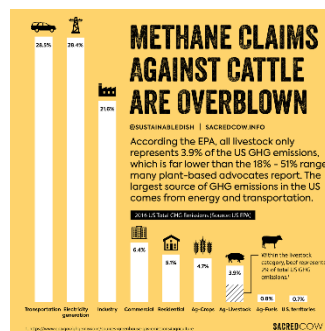
Egal ob jemand diätetisch (Gesundheitsgründe) oder ethisch (Tierwohl) vegan leben möchte, so wäre es doch hilfreich zu wissen, an welchen Stellen Nährstoffmängel erwartbar sind, um diese ausgleichen zu können. Filme wie ‚Game Changers‘ entfalten aber eine gefährliche Wirkung. Wenn Menschen die einfache ‚Wahrheit‘ glauben, dass der Verzicht auf jegliche tierische Nahrung automatisch zu einer besseren Gesundheit führt, dann werden sie sich um mögliche Mängel keine Gedanken machen. Und hier kommt wieder unser Gehirn ins Spiel. Wenn ich im Glauben lebe, das Richtige zu tun, werde ich Warnsignale meines Körpers sehr lange ignorieren. Schrecklicher Weise fällt es manchen Eltern nicht auf, wenn ihre Kinder in der Entwicklung zurückbleiben, wie einige spektakuläre Gerichtsfälle⁹ zeigen. Von dem zu langen Ignorieren von Körpersignalen berichten auch ehemals vegan positionierte Youtube-Stars^{10/11}.

Ein starkes Indiz für die Herausforderungen veganer Ernährung ist das tatsächliche menschliche Verhalten. Der Anteil von echten Veganern sitzt seit Jahren bei der 1% Marke. Aber dann essen zumindest viele Fleischesser weniger Fleisch? Also sogenannte Flexitarier? Schwer zu sagen. Laut Befragungen schon. Allerdings müsste dann auch der Fleischkonsum zurückgehen.

Hier haben wir aber neue Absatzrekorde. Meine Hypothese: Vermutlich versuchen sich tatsächlich deutlich mehr Menschen an der veganen Ernährung als früher.

Allerdings scheinen sich die erwarteten Gesundheitsaspekte häufig nicht dauerhaft zu zeigen. Viele wechseln irgendwann wieder zurück, sodass der Anteil insgesamt relativ stabil bleibt.

Aber wenigstens fürs Klima lohnt sich die vegane Ernährung richtig, denn Kuhausdünstungen sind besonders schlecht für die Umwelt. Nicht nur ‚The Game Changers‘ reitet auf diesem Punkt herum, auch Medien immer noch. Es geistert ein Anteil von etwa 18% an den Treibhausgasen herum. Der ist schon seit vielen Jahren widerlegt, ein bekannter Rechenfehler. Inzwischen korrigiert auf 3-6%^{12,13} in den Staaten. Und es gibt Berechnungen nach denen es bei intelligenter naturnaher Landwirtschaft möglich ist, die Aufzucht von Kühen sogar CO²-negativ zu bewerkstelligen¹⁴. Ca. 60% aller landwirtschaftlichen Flächen weltweit sind im Übrigen nicht nutzbar für den Anbau von Gemüse stellt die FAO der Vereinten Nationen fest. Hier wächst nur Gras / Gestrüpp, was nur Wiederkäuer verwerten können. Ich war gerade in Chile/Patagonien. Hier dürfte noch viel weniger Land für den Gemüseanbau nutzbar sein.





Und was ist mit dem Tierwohl? Leider auch nicht schwarz/weiß. Die Tierhaltung muss drastisch verbessert werden. Keine Frage. Das wird aber nicht von der Nachfrageseite herkommen, da nützen alle Appelle nichts. Hier muss die Politik handeln. Die gut gemeinten Versuche von Edeka und den Discontnern zeigen deutlich, dass Preis wichtiger ist.

Auch hier gibt es eine interessante ‚Macke‘ unserer Wahrnehmung. Wir nehmen nicht wahr, was wir nicht sehen. Zum Beispiel, dass bei den meisten Formen der maschinellen Ernte große Mengen Kleintiere, Vögel und Insekten sterben. Sind die weniger wert? Tierethiker erleben das nicht und nehmen es deshalb in der Gemüseabteilung auch nicht wahr. Das Fleisch in der Theke sieht dagegen jeder.

Aus der von ‚The Game Changers‘ Behauptungen ausgelösten wissenschaftlichen Diskussion ein paar wichtige wahrscheinliche Mängel veganer Vollwert-Ernährung (neben Proteinmangel):

- Eisenmangel: sehr viel schlechtere Bioverfügbarkeit pflanzlicher Eisenquellen. Trifft ganz besonders Frauen (Regelblutung). In unseren aktuellen Pharma Studien zum Eisenmangel berichten uns Ärzte, dass Vegetarierinnen und Veganerinnen auffällig häufig betroffen wären. Ebenso von Zink- und Kalziummangel (Zahnprobleme).
- Omega 3 Fettsäuren: Die Bioverfügbarkeit dieser wichtigen Fettsäuren aus pflanzlichen Fetten ist sehr viel schwächer, als ‚Game Changers‘ behauptet. Professor Bill Harris, der Omega 3 Experte: “You can’t get a meaningful amount of EPA or DHA from ingesting ALA¹⁵”. Omega 3s sind aber wichtig für die Hirnfunktion und -entwicklung. Gerade bei Kindern.

- Vom B12 Mangel wissen die meisten Veganer, ist auch bei Junkfood Essern weit verbreitet.
- Kreatin. Kommt nur in Fleisch vor. Wichtig für Muskeln und für das Gedächtnis¹². Ebenso nur in tierischen Produkten: Cholin, Carnosin und Taurin (Red Bull zählt nicht).
- Es gibt nicht nur Mängel, sondern auch potenziell schädliche Überschüsse bei pflanzlicher Ernährung. Pflanzenabwehrstoffe wie Lektine und Phytate (gehen beim Kochen nicht weg). Sind vermutlich die Hauptursachen für das sich ausbreitende Reizdarmsyndrom.

Fazit: Die Welt bleibt komplex. Eine einfache Lösung für Gesundheit, Treibhausgase und Tierwohl durch drastisch steigende vegane Ernährung wird sich nicht realisieren. Trotzdem kann intelligente vegane Ernährung einen Beitrag zum Tierwohl liefern, wenn auch netto viel kleiner als wahrgenommen. Wenn der eigene Körper das mitmacht.

Menschen werden sich in ihren unterschiedlichen Lebenssituationen (Kontexten) automatisch daran orientieren, was für sie jeweils einfacher/ effizienter ist. Das ist eben manchmal das Flugzeug in die Sonne, das ist oft der günstige Preis und Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte und Bioverfügbarkeit. Ich glaube nicht, dass die vielen Appelle an Verzicht von Effizienz eine hinreichende Wirkung entfalten werden. Verzichtsauforderungen werden vielleicht Einstellungen beeinflussen, aber kaum das Verhalten. Wir brauchen mehr technische Innovationen, um den Klimawandel zu bekämpfen, ohne den Menschen viel Verzicht aufzubürden. Auch Medizintechnik für Erfassung von Ernährungswirkungen. Der Technikstandort Deutschland könnte da ein wichtiger Player werden. Hoffentlich.



Quellen. Wer weitere Quellen möchte, kann sich gerne melden.

1. <https://www.netflix.com/de/title/81157840> (Game Changers)
2. <https://www.biolayne.com/articles/research/the-game-changers-review-a-scientific-analysis/>
3. <https://www.biolayne.com/articles/research/the-game-changers-debate-james-wilks-vs-chris-kresser-on-the-joe-rogan-experience/>
4. <https://www.sciencealert.com/here-s-the-real-truth-about-that-confusing-red-meat-study>
5. <https://annals.org/aim/fullarticle/2752328/unprocessed-red-meat-processed-meat-consumption-dietary-guideline-recommendations-from>
6. <https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2019-10/gesunde-ernaehrung-rotes-fleisch-krebs-gesundheit-studie/seite-2>
7. <https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.0020124> Why Most Published Research Findings Are False
8. <https://www.youtube.com/channel/UCoLwWY9zQ7Jp8aDtYUszmYg> Tim Shieff war einer der Athleten in Game Changers und wechselte bereits vor der Veröffentlichung zurück zum Konsum von Fleisch

9. <https://www.stern.de/panorama/stern-crime/usa--vegane-eltern-wegen-mordes-angeklagt---kleinkind-an-mangelernaehrung-gestorben-9059184.html>
10. https://www.youtube.com/watch?v=M5_VSov79z8&feature=youtu.be Der Youtuber Vegetable Police wechselt nach 10 Jahren Vegan auf Carnivore
11. <https://www.youtube.com/watch?v=L5FXTpkiVMl> Alyse Parker hat ihren Wechsel von Vegan mit dem Verlust einiger hunderttausend veganer Follower bezahlt – aber immer noch über 700k Follower
12. <https://podcasts.apple.com/de/podcast/peak-human-unbiased-nutrition-info-for-optimum-health/id1393265937?i=1000438229503> Der deutsche Professor Frank Mitlöhner (Universität Kalifornien) erklärt in diesem Interview die Hintergründe zu den falschen Treibhausgasinformationen)
13. <https://www.epa.gov/ghgemissions/sources-greenhouse-gas-emissions>
14. <https://www.whiteoakpastures.com/meet-us/environmental-sustainability/>
15. <https://peterattiamd.com/billharris/> Fundiertes Interview zur Bedeutung von Omega 3. Danach werden Sie vermutlich mit EPA supplementieren

Buchempfehlungen

Von Ralph Ohnemus:

Markenerleben. Die Strategie im Hyperwettbewerb und Informationstsunami > [hier bestellen](#)

Markenstaunen. Gewinnen im Informationstsunami > [hier bestellen](#)



Feedback, Anregungen oder Kritik zu diesem Artikel:
braincandy@ka-brandresearch.com

Der Autor

Ralph Ohnemus, CEO. Seit 2001 Vorstand und Hauptanteilseigner von K&A BrandResearch. Vorher war er 15 Jahre Kunde von K&A BrandResearch. Nationale und internationale Marketing- und Vertriebserfahrung in Senior Management Positionen, darunter FMCG, Mode, Medien und Telekommunikation – zuletzt als SVP Consumer Sales verantwortlich für Marketing, Vertrieb und Filialketten bei Viag Interkom O₂.

Kontakt: r.ohnemus@ka-brandresearch.com

