

Mit einer veganen Lebensweise müssen im Schnitt ca. 36 Tiere pro Jahr für dich nicht getötet werden.

Gebt das Heft weiter, wenn ihr fertig seid!

Dokus, Netflix und YouTube:

- Gabel statt Skalpell
- Earthlings
- Cowspiracy
- Seaspiracy
- What the Health
- Game Changers
- Vegan ist ungesund

Apps:

- VeganStart (30 Tage Challenge)
- HappyCow (Restaurants in der Nähe finden)
- CodeCheck (Produkte scannen)
- VeganRadar (was gibt's wo?)
- Too Good To Go (weniger Abfall!)

weitere gute Tipps und Tricks:

- <https://proveg.com/de/>
- <https://vegan-taste-week.de/info/alltagstipps>
- <https://www.veganeasy.org/>
- [https://welivevegan.com/r/vegan \(reddit\)](https://welivevegan.com/r/vegan (reddit))
- @hasenkollektiv

Endnoten

Stand: 13.10.21

- <https://www.zeit.de/wissen/umwelt/2012-07/klimakiller-fleisch>
- <https://www.zeit.de/wirtschaft/2012-11/klima-ernaehrung-wwf>
- <https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/who-wurst-kreberregend>
- https://de.wikipedia.org/wiki/Fleischkonsum_in_Deutschland
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Fleischatlas>
- <https://www.theguardian.com/environment/2021/jul/14/amazon-rainforest-now-emitting-more-co2-than-it-absorbs>
- <https://www.dgbrechtsschutz.de/recht/arbeitsrecht/ueberstunden/themen/beitrag/ansicht/>
- <https://utopia.de/vegan-treibhausgase-co2-137342/>
- <https://utopia.de/neue-studie-fleisch-milch-haben-groesten-umwelt-einfluss-92556/>
- https://www.boell.de/sites/default/files/2021-03/Fleischatlas2021_o.pdf
- <https://www.foodwatch.org/de/informieren/bio-landwirtschaft/zahlen-daten-fakten/>
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Bio-Siegel#Kriterien>
- <https://www.businessinsider.de/wissenschaft/kaese-hot-suchtpotenzial-wie-harte-drogen-2015-12/>
- <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>
- <https://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/produkte-aus-der-landwirtschaft/soja/>
- <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/28931/umfrage/weitweiter-rinderbestand-seit-1990/>
- <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/28799/umfrage/schweinebestand-weltweit-seit-1990/>

Potenziell kritische Nährstoffe in der veganen Ernährung

- PROTEIN** (Vollkorn-) Getreide, z. B. Haferflocken, Hülsenfrüchte, Pseudogetreide, Nüsse & Saaten, Soja, Tofu, Hummus
- CALCIUM** Amaranth, Brokkoli, Feigen, grünes Gemüse, Haselnüsse, Mandeln, Mineralwasser, Mohn, Sesam, Tofu
- EISEN** Hülsenfrüchte, Kürbiskerne, Nüsse, Pseudogetreide, Vollkorngetreide, Trockenfrüchte wie Aprikosen & Datteln, grünes Blattgemüse
- ZINK** Kürbiskerne, Linsen, Nüsse & Saaten, Pseudogetreide, Vollkorngetreide wie Haferflocken
- JOD** Algen (z. B. Nori-Algen), Jodiertes Speisesalz, Pilze
- SELEN** Paranüsse, Linsen, Reis, Champignons
- RIBOFLAVIN (VITAMIN B2)** Hefeflocken, Vollkorngetreide, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Pseudogetreide, Sesam
- OMEGA-3-FETTSÄUREN** Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen, Leinöl, Rapsöl, Algenöl, -kapseln
- VITAMIN D** April-Oktober: Eigensynthese unserer Haut durch die Sonne. Wintermonate: Supplement
- VITAMIN B12** Supplement, ganzjährig

halt schon immer so war“ – solltest du dich mit den **Fakten auseinandersetzen** und die **Entscheidung**, Fleisch zu essen, **bewusst treffen**. So, wie du dich jeden Tag 3x entscheidest, was du isst.

Das Problem ist nicht, dass Menschen Tiere essen, um selbst nicht zu verhungern.

Das Problem, oder besser, die Probleme^{1,2}, denen wir in der heutigen Zeit gegenüberstehen, sind u. a. die **menschen gemachte Klimakrise**, **starker Zuwachs der Weltbevölkerung**, was u. a. zu **Nahrungsmittelknappheit** führen wird und **Zivilisationskrankheiten** wie bspw. **Krebs** und **Diabetes**, die zu einem beachtlichen Teil durch unserer stark auf tierischen Produkten basierenden Ernährung entstehen und wachsen.

Wildfleisch allein durch frei lebende Tiere nicht zu decken ist.

**Ich bin Vegetarier*in!
Lass mich in Ruhe,
ich rette schon Tiere!**

Kühe geben, wie alle Säugetiere, nur Milch, wenn sie ein Kalb geboren haben.

Das Kalb ist auf diese Muttermilch angewiesen, aber der menschliche Bedarf ist hoch. Das Kalb existiert nur, damit die Mutterkuh Milch produziert und wir unseren heiß geliebten Käse essen können.

Es wird seiner Mutter innerhalb der ersten Tage entrisen und entweder getötet oder ebenfalls in den Verwertungskreislauf der Milchwirtschaft eingegliedert. Die Mutterkuh wird entsprechend erneut geschwängert („besamt“), um weiter Milch zu produzieren und die Qual beginnt

Ich ess ja nur Bio-Fleisch, und auch nur ganz selten ... 9 10

Oft gehörtes Argument, der tatsächliche Anteil Bio-Fleisch liegt bei ca. 2%. Massentierhaltung bei 98% (Ja, in Deutschland, in den meisten anderen Teilen der Welt dürfte das noch anders aussehen).¹¹

Abgesehen davon, dass es mathematisch nicht möglich ist, dass so viel Bio-Fleisch verzehrt wird, wie behauptet, geht es den Tieren dort auch nicht unbedingt besser, da sich das Bio-Siegel nicht als Tierwohl-Siegel versteht, sondern hauptsächlich auf den Anbau von Pflanzen und den Verzicht auf Pestizide bezieht.¹²

„Wildfleisch“ ist tatsächlich das ökologisch am ehesten vertretbare Fleisch, jedoch nicht weit verfügbar und häufig ebenfalls durch undurchsichtige und problematische Jagdmethoden kritisch zu betrachten (Tiere werden häufig illegalerweise angefütert). Zudem leben die Tiere häufig in Gatterhaltung, da der Bedarf an

von vorne. Die zu Hochleistung verdommten Tiere haben **entzündete Euter**, werden mit **Antibiotika** gefüttert und haben nachweisbar mit der Trauer einer Mutter, der ihr Baby weggenommen wurde, zu kämpfen — nach jeder Geburt mehr.

Sie stehen dicht an dicht, sind permanent Stress ausgesetzt und schon nach wenigen Jahren ausgelaut.

Die Herden produzieren große Mengen **Methan** — ein an der Klimakrise beteiligtes Gas, und Gülle, die wiederum das Grundwasser vergiften kann.

Außer dem Menschen trinkt kein anderes Lebewesen noch dem Säuglingsalter noch Muttermilch, oder gar die Milch einer anderen Spezies. Die Milch ist den Bedürfnissen des Babys angepasst, Kühe und Menschen haben einen unterschiedlichen Nährstoffbedarf.

Was kann man denn dann essen?

EIN PAAR BEISPIELE:

Frühstück:

Müсли oder Porridge mit Nüssen, Soatenmix, Datteln, Banane, Apfel, Heidelbeeren, Joghurt und Hafermilch (Selbstgemacht), Tee

Vollkornbrot mit Gemüseaufstrichen, Tomaten, Avocado, Vegemite, Saft, Tee

Overnight Oats, Soaten, Nüsse, Obst

Mittag:

Hummus, Falafel, Salat, Avocados
Nudelsalat, Gemüse, Soaten, Kürbiskerne, Pinienkerne, vegane Feta
Smoothie

Abend:

Reis, Linsen, Bohnen, Gemüse, Tofu
Ofengemüse, Kartoffeln, Südkartoffeln, Brokkoli, Möhren, Paprika, Zucchini, Rüberröhre Dip mit Tahini und Paprika

Warum vegan?

Du liebst Tiere?

Du interessierst dich für eine **vegane Lebensweise**? Vielleicht bist du sogar schon den Schritt gegangen und **verzichst auf Fleisch**, kannst aber deine Finger nicht von diesem leckeren **Käse** lassen? Oder du findest Fleisch einfach zu lecker um es nicht zu essen? Immerhin essen Menschen ja schon immer Fleisch und als **Allestesser** müssen wir uns ja **ausgewogen** ernähren...

Nunja, wir sind Allestesser, das stimmt. Das bedeutet ebenfalls, dass wir in der Lage sind, unsere Nährstoffe aus pflanzlicher Nahrung zu beziehen und **nicht auf tierische Nährstoffe angewiesen** sind. Sie sind sicher eine Ergänzung und in einigen Teilen der Welt für die dortige Ernährung essentiell.

In unserer Gesellschaft haben wir das Privileg, die **Entscheidung aktiv treffen zu können**, was wir essen wollen und was die Konsequenzen daraus sind.

Auch wenn du Fleisch isst — in den meisten Fällen tust du dies vermutlich, weil „es

Was hat das mit mir zu tun?

Laut der Heinrich-Böll-Stiftung werden für jede*n Deutschen*in im Schnitt zwischen **635 und 715 Tiere getötet**.^{4,5}

Diese Tiere werden nur geboren, um geschlachtet und gegessen zu werden.

Ohne unsere Lust nach Fleisch würden sie nicht existieren. Sie selbst müssen große Mengen an Futter fressen, was weltweit riesige Anbauflächen benötigt. **Massentierhaltung** ist u. a. hauptverantwortlich für die gefährlich schnelle Rodung des Amazonasregenwaldes. Mittlerweile ist

der Punkt erreicht, wo der Amazonas mehr CO₂ produziert als er in Sauerstoff umwandelt.⁶ **Prekäre Arbeitsverhältnisse** gewöhnen in der Massentierhaltungsindustrie zum Standard, auch in Deutschland.⁷ Billiglöhne-Arbeiter*innen, die ausbeutet werden und psychisch schwer ertragbare Arbeit verrichten müssen. Die

sich selbst in Gefahr bringen, damit der Konzern wettbewerbsfähig bleibt, um Wurst und Fleisch zum **Billigpreis** anbieten zu können.

Tiere, Menschen, Umwelt — alle leiden unter diesen Umständen. Aber der Markt

Zu faul zum tippen?



MOVIE NIGHT
earthlings.de



30-TAGE CHALLENGE
veganstart.de

- 18 <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/28766/umfrage/huehnerbestand-weltweit-seit-1990/>
- 19 <https://www.boell.de/de/2015/01/08/futtermittel-viel-land-fuer-viel>
- 20 [https://www.fortstert.org/article/50015-083\(0\)036-7/jalltext](https://www.fortstert.org/article/50015-083(0)036-7/jalltext)
- 21 <https://de.wikipedia.org/wiki/Cobalamin>
- 22 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- 23 <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/sustainableplate-and-planet/>
- 24 <https://www.vegan.at/inhalt/dge-positionpapier-zu-vegane-ernaehrung>
- 25 <https://www.mysel.f.de/leber/ernaehrung/vegane-ernaehrung/>
- 26 <https://albert-schweitzer-stiftung.de/themen/vegan-gesund>

Vegane Ernährungspyramide und Infos zu Nährstoffen:

- <https://proveg.com/de/ernaehrung/vegane-ernaehrungsteller/>
- <https://wellvegan.com/rohstoffmangel/>
- <https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/die-aktuelle-vegane-lebensmittelpyramide>
- <https://www.edeka.de/ernaehrung/spezial-ernaehrung/vegane-ernaehrung/index.jsp>

Woher soll ich wissen, was da drin ist?

Aller Anfang ist schwer... wenn du Tierleidfreie Produkte haben möchtest, musst du suchen. Du gewöhnst dich schnell daran, bei Lebensmitteln die **Inhaltsstofflisten** durchzulesen. Es gibt sogar **Apps**, die dabei helfen. Mit der Zeit weißt du dann auch, was vegan ist und musst nicht mehr so lange suchen.

Manche Supermärkte kennzeichnen mittlerweile vegane Produkte, bei anderen wird es schon schwieriger. Du wirst sehen und dich wundern, in wie vielen Produkten augenscheinlich völlig unnötig Tierprodukte wie **Milchpulver** oder **Eiweißpulver** oder sogar Schweineborsten enthalten sind, meistens lediglich als Füllmaterial.

20

Und jetzt soll ich selber kochen oder was?

Keine Angst, es gibt auch vegane Restaurants und sogar Tiefkühlpizza... Mach dir den Einstieg leichter — kochen soll Spaß machen. Koche zusammen mit Freund*innen und fangt mit euren **Liebingsrezepten** an, veganisiert sie und ihr werdet sehen: so schwer ist das gar nicht.

Es gibt eine Menge wunderschöner veganer Rezepte, die **sehr leicht** zu machen sind. Auf den letzten Seiten zeigen wir, welche Nahrungsmittel dabei eine besondere Rolle spielen.

Sei nicht wie die Leute im Internet, die ein halbes Jahr lang nur **Spaghetti mit Bohnen** essen und sich dann wundern, dass sie **krank** werden. Wenn du das mit dem Kochen einigermaßen hinbekommst, wird der Teller schön Bunt sein und du wirst viele neue **Geschmackserlebnisse** haben. Dann wird es sich auch nicht wie Verzicht anfühlen.

18

Was passiert mit dem Körper, wenn man sich rein pflanzlich ernährt? 24

„Let your food be your medicine“ — unsere Nahrung ist unser Treibstoff. Man könnte auch sagen: „Du bist was du isst“.

Das **Verdauungssystem** arbeitet mit Mikroorganismen zusammen, die zum Teil aus unserer Nahrung stammen. Wenn du von omnivorer Ernährung auf eine vollwertige pflanzliche umsteigst, verändert sich deine **Darmflora**.

Pflanzliche Nahrung wird auch **schneller verdaut**, daher wirst du regelmäßiger deine Toilette besuchen gehen. Generell wirst du schon bald weniger Probleme mit deiner Verdauung haben als vorher.²⁵

24

Zur Herstellung von 1 kg oder 1 l wird an Wasser benötigt:

Fleisch | 15.455l



Käse | 5.000l



Reis | 3.400l



Eier | 3.300l



Zucker | 1.500l



22

Nach etwa 21 Tagen wird eine Handlung zu einer Gewohnheit.

Nach ca. 90 Tagen wird eine neue Gewohnheit zu einem neuen Lebensstil.

Durchhalten!

13

680 Mio Schweine¹⁷ und ca 26 Mrd Hühner¹⁸ durchfüttern. Wenn wir weniger „Schlachtvieh“ füttern müssen, bleibt mehr für uns alle. Und zwar mehr Land, mehr Nahrung und mehr Wasser. Weniger Krankheiten und Leid.¹⁹ Mehr Platz für Leben und hochwertigere Nahrungsmittel.

Und was ist mit dem Östrogen im Tofu?

Phytoöstrogen, welches im Soja vorhanden ist, ist für den Menschen nicht gefährlich.²⁰ Ein Glas **Bier** enthält mehr davon. In Asien ist Soja und Tofu ein Grundnahrungsmittel.

Und rate mal, was Tieren so ins Futter gemischt wird, was dann später bei dir ankommt...

15

Viele Vegetarier*innen würden gerne vegan leben, haben aber das Gefühl es nicht zu schaffen, weil sie nicht am **Käse** vorbeikommen.

Tatsächlich gibt es im Käse Stoffe, die abhängig machen. Im Magen wird das Protein **Casein** zu **Casomorphin** umgewandelt, welches im Gehirn an den gleichen Rezeptoren andockt wie **Heroin**.¹³

Daher ist es für viele so schwer, an der Käsetheke vorbeizugehen.

> Auch hier kann die 30-Tage Challenge helfen.

Was an der Milch- und Eierindustrie inakzeptabel ist, könnt ihr in den Dokus (S.30) und im Internet sehen.

9

Vegan zu leben bedeutet, Tierleid und Leid allgemein, auf allen Ebenen so gut wie möglich, zu vermeiden.

Du musst jetzt natürlich nicht von jetzt auf gleich dein Leben 180° drehen und sofort alle Lederschuhe und Wollmützen wegwerfen. Genauso wenig, wie den Inhalt deines Kühlschranks. Wegschmeißen bedeutet, dass die Tiere letztlich auch ohne Sinn getötet wurden. Wenn du **nach und nach** einen veganen Lebensstil in deinen Alltag einbaust, wird es leichter.

Step by step — du brauchst neue Schuhe? Falls du keine brauchst findest, such' mal nach fair gehandelten, veganen Alternativen! Heute Abend was leckeres **kochen**? Guck mal, ob du es schaffst, ohne tierische Produkte auszukommen — mach ein Spiel draus...

Auf diese Art gewöhnst du dich daran und mit der Zeit wirst du merken, wie einfach es

11

Was jetzt genau eigentlich?

Die Vegan Society definiert Veganismus folgendermaßen:

„Veganismus ist eine Philosophie und eine Lebensweise, die versucht – soweit in der Praxis durchführbar – alle Formen der Ausbeutung und Grausamkeiten an Tieren für Essen, Kleidung und andere Zwecke zu vermeiden; und in weiterer Folge die Entwicklung und Verwendung von tierfreien Alternativen zu Gunsten von Mensch, Tier und Umwelt fördert. In Bezug auf die Ernährung bedeutet dies den Verzicht auf alle Produkte, die zur Gänze oder teilweise von Tieren gewonnen werden.“¹⁴

Damit ist auch klar: Der Veganismus ist keine reine „Diät“ oder „Ernährungsweise“. Der Veganismus als lebensweise fordert radikale, d. h. grundsätzliche, Veränderung der Betrachtung und Bewertung der Verhältnisse und beruht mehr auf **moralisch-ethischen Grundsätzen**, als allein auf Geschmack und persönlichen, gesundheitlichen Gründen.

10

eigentlich ist. Besonders in der Anfangszeit kann es passieren, dass du mal so richtig **Bock auf Käse** oder Fleisch hast. Es gibt mittlerweile unzählige vegane **Alternativen** dazu, die mal mehr und mal weniger gut sind. Wenn du einen „**Rückfall**“ hast und trotzdem reinbeißt, sei gutmütig zu dir und denk nicht, dass du es nicht schaffst, vegan zu leben. Es dauert eben, bis sich **Gewohnheiten ändern** und der gute Wille zählt. Die „**crawlings**“ werden mit der Zeit abnehmen.

1000 „unperfekte“ Veganer*innen sind besser als ein „perfekter“ Veganer*in. Das Ziel ist, Tierleid zu verringern und jeder*r sollte das in ihren/seinen Möglichkeiten liegende dazu beitragen.

12



1 Badewanne entspricht ca. 140 l Wasser

waterfootprint.org

23

Weizen	1.300 l
Milch	1.000 l
Äpfel	700 l
Bier	300 l
Kartoffeln	255 l
Tomaten	184 l
Möhren	131 l

Wenn das Vegan-Label der **European Vegetarian Union** drauf ist, könnt ihr euch sicher sein, dass kein Tierleid drin ist.



TIPP: Milch und Eier müssen auf Verpackungen hervorgehoben werden.

Wenn dort allerdings steht, dass „Spuren“ von XY enthalten sein können, mach dir keine Sorgen, das Produkt kann trotzdem vegan sein.

21

Aber das Soja!

Häufig kommt das Argument, **Soja** sei ja das **viel schlimmere** Problem.

Der Anbau von Soja benötigt viel Land und Wasser, das ist richtig. Was dort meistens nicht erwähnt wird ist, dass **>80%** des weltweiten Sojas als **Tierfutter** eben dieser Massentierhaltungsindustrie angebaut wird.¹⁵

D. h. wir schaffen es momentan nicht, 8 Milliarden Menschen zu ernähren (obwohl wir genügend Ressourcen haben), aber konnten in 2020 locker knapp 1 Milliarde Rinder¹⁶, mehr als

14

Soja für Massentierhaltung 80%

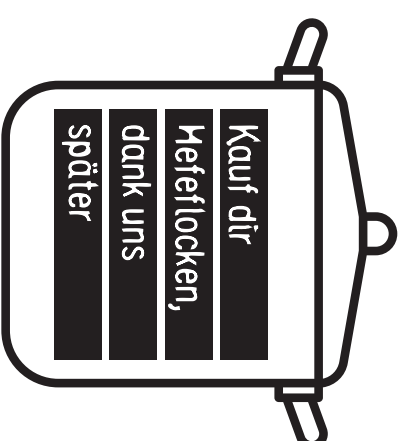
...ist das nicht ungesund?

Man erfährt immer wieder von ehemaligen Veganer*innen, die erklären, dass ihnen die vegane Ernährung nicht gut getan oder sogar geschadet habe.

Was die meisten dieser Menschen vereint, ist, dass sie sich offenbar nicht genug mit der vollwertigen pflanzlichen Ernährung beschäftigt haben. Durch falsche und/oder einseitige Ernährung können **Mangelscheinungen** auftreten, die z. T. **sehr gefährlich** werden können. Daher ist es manchmal ratsam, mit dem Arzt oder der Ärztin zu sprechen und sich Tipps von Ernährungswissenschaftler*innen zu holen.

Egal, wie du dich ernährst, achte auf deine Nährstoffe!

16



Die **30-Tage Challenges** von PETA oder Vegancasy sind eine gute Möglichkeit, das vegane Leben kennenzulernen.

19

Vitamin B12 musst du bei einer rein pflanzlichen Ernährung **supplementieren**, da führt kein Weg dran vorbei. Aber das wird Tieren auch zugefüttert, also lässt du tatsächlich nur den Zwischenschritt aus.²¹

Auch bei anderen seltenen Nährstoffen musst du aufpassen, dazu später mehr. **Proteine** wirst du jedoch reichlich bekommen können.

Die **Weltgesundheitsorganisation** spricht sich ebenso wie andere große Gesundheits- und Umweltorganisationen für eine **pflanzenbasierte Ernährung** aus.^{22 23}

17