



APOLLON
Akademie

EVE02Y

Grundlagen veganer Ernährung



EVE02Y

Grundlagen veganer Ernährung

Katharina Feyll (Dipl.-Oecotrophologin)

Werden Personenbezeichnungen aus Gründen der besseren Lesbarkeit nur in der männlichen oder weiblichen Form verwendet, so schließt dies das jeweils andere Geschlecht mit ein.

Falls wir in unseren Studienheften auf Seiten im Internet verweisen, haben wir diese nach sorgfältigen Erwägungen ausgewählt. Auf die zukünftige Gestaltung und den Inhalt der Seiten haben wir jedoch keinen Einfluss. Wir distanzieren uns daher ausdrücklich von diesen Seiten, soweit darin rechtswidrige, insbesondere jugendgefährdende oder verfassungsfeindliche Inhalte zutage treten sollten.

Grundlagen veganer Ernährung

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
1 Grundlagen	3
1.1 Definition und Formen veganer Ernährung	3
1.2 Entstehung der veganen Bewegung	7
1.3 Verbreitung des Veganismus	11
1.4 Beweggründe	16
1.5 Vegan als Lebensstilkonzept	20
1.5.1 Vegane Produkte	20
1.5.2 Vegane Weltanschauung	24
Wiederholungsaufgaben	26
2 Energie- und Nährstoffversorgung von Veganern	27
2.1 Grundlagen	27
2.2 Energie	33
2.3 Makronährstoffe	34
2.3.1 Kohlenhydrate und Ballaststoffe	35
2.3.2 Fette	36
2.3.3 Eiweiß	39
2.4 Vitamine	43
2.4.1 Unkritische Vitamine	43
2.4.2 Potenziell kritische Vitamine	46
2.4.2.1 Vitamin D	46
2.4.2.2 Vitamin B2	49
2.4.2.3 Vitamin B12	50
2.5 Mineralstoffe	52
2.5.1 Unkritische Mineralstoffe	53
2.5.2 Potenziell kritische Mineralstoffe	54
2.5.2.1 Kalzium	54
2.5.2.2 Jod	56
2.5.2.3 Eisen	59
2.5.2.4 Zink	61
2.5.2.5 Selen	62
2.6 Sekundäre Pflanzenstoffe	63
Wiederholungsaufgaben	64

Anhang

A.	Übersicht der häufig zitierten Studien	67
B.	Lösungen zu den Aufgaben im Text	69
C.	Lösungen zu den Wiederholungsaufgaben	73
D.	Abkürzungsverzeichnis	76
E.	Glossar	77
F.	Literaturverzeichnis	82
G.	Abbildungsverzeichnis	85
H.	Tabellenverzeichnis	86
I.	Einsendeaufgabe	87

Einleitung

Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer,

vor noch nicht allzu langer Zeit gab es nur sehr wenige Veganer in unserer Gesellschaft. Die wenigen, die sich so ernährten und so lebten, galten als Außenseiter. Dieses Bild hat sich in den letzten Jahren grundlegend gewandelt.



Abb. 0.1

Vegane Ernährung liegt im Trend und erfreut sich zunehmender Beliebtheit, auch wenn die absolute Zahl derjenigen, die sich konsequent vegan ernähren, vergleichsweise klein ist. Die Industrie ist dabei, sich auf diese zunehmend größer werdende Gruppe einzustellen, der Markt für vegane Lebensmittel und Non-Food-Artikel boomt. Die Ernährungswissenschaft nimmt Veganer immer öfter als eine eigenständige Gruppe wahr und nicht mehr – wie früher meist üblich – als eine mehr oder wenige exotische Randgruppe innerhalb der Vegetarier.

Vegane Ernährung ist weit mehr als nur ein neuer Essstil, dahinter verbirgt sich zumeist auch eine Weltanschauung. Viele Veganer möchten einen Beitrag für eine bessere Welt leisten und haben einen hohen moralischen Anspruch. Hierdurch kommt es mitunter zu heftigen Auseinandersetzungen mit Fleischessern, aber auch mit klassischen Vegetariern, die nicht auf Milch und/oder Eier verzichten. Unser Anliegen ist es, Sie möglichst umfassend und neutral über wichtige Aspekte des Veganismus zu informieren und durch eine (weitgehend) emotionslose Betrachtung zu einer Versachlichung der Diskussion beizutragen.

Vegane Ernährung ist abwechslungsreich und spannend. Durch das Weglassen von ganzen Lebensmittelgruppen erhöht sich aber das Risiko für das Auftreten von Nährstoffdefiziten mit entsprechenden nachteiligen Folgen für die Gesundheit. Hier sind Sie als angehende Ernährungsfachkraft gefordert, Klienten neutral und qualifiziert zu beraten und auf mögliche Risiken aufmerksam zu machen.

Dieses Studienheft liefert Ihnen hierzu das notwendige Grundlagenwissen:

Im ersten Kapitel beschäftigen Sie sich mit wichtigen Grundlagen, die für das Verständnis der veganen Ernährung von Belang sind. Im zweiten Kapitel erhalten Sie wichtige Informationen über die Energie- und Nährstoffversorgung sowie potenziell kritische Nährstoffe.

Wir wünschen viel Erfolg und Freude bei der Bearbeitung.

Ihre APOLLON Akademie

1 Grundlagen

In diesem Kapitel erhalten Sie Basisinformationen zur veganen Ernährung. Sie lernen,

- was vegane Ernährung eigentlich ist und in welchen Formen und Ausprägungen sie auftreten kann,
- wie die vegane Bewegung entstanden ist und welche Gruppierungen es heutzutage gibt,
- wie viele und welche Menschen sich vegan ernähren,
- die Beweggründe, warum Menschen zu Veganern werden,
- dass Veganismus sich keineswegs auf das Essen beschränkt, sondern viele Lebensbereiche umfasst.

Dies alles sind wichtige Hintergrundinformationen, damit Sie verstehen, was und wer Veganer sind, wie sie argumentieren und wie sie „ticken“.

1.1 Definition und Formen veganer Ernährung

In Studienheft EVE01Y haben Sie die verschiedenen Formen vegetarischer Ernährung kennengelernt. Allen gemeinsam ist, dass sie aus ihrer Ernährung alle Lebensmittel ausschließen, die von **toten** Tieren stammen. Vegetarier essen also weder Fleisch noch Fisch.

Die vegane Ernährung als Untergruppe unter den vegetarischen Ernährungsformen geht noch weiter. Veganer essen keine Lebensmittel, die von **lebenden** Tieren stammen – also keine Milch, Milchprodukte, Käse, Ei sowie häufig auch keinen Honig.

Verzichtet wird auch auf alle von Tieren stammenden Gebrauchsgegenstände oder **Materialien** wie Wolle, Leder, Daunen oder Seide. Bei allen Produkten spielt eine Rolle, ob Tierisches enthalten ist oder ob vom Tier stammende Stoffe bei der Herstellung eingesetzt wurden oder ob die jeweiligen Produkte (bzw. deren Inhaltsstoffe) an Tieren getestet wurden.

Begriff

Häufig werden Veganer auch als **strenge** oder **strikte Vegetarier** bezeichnet.

Der Begriff „vegan“ besteht aus dem Anfang und dem Ende des englischen Wortes „**veg-etari-an**“ (vegetarisch). Erfunden wurde diese Bezeichnung von dem Engländer Donald Watson, der 1944 mit anderen die „Vegan Society“ (Vegane Gesellschaft) als erste Gesellschaft dieser Art in England gründete.



Abb. 1.1: Ursprung des Begriffs vegan

In einem Wörterbuch erschien der Begriff „vegan“ zum ersten Mal in Großbritannien, im Oxford English Dictionary mit der Erläuterung „vegetarian who eats no butter, cheese, or milk“ („Vegetarier, der keine Butter, keinen Käse und keine Milch verzehrt“). Mitte der 1990er-Jahre wurde die Erläuterung erweitert auf „a person who does not eat or use animal products“ („eine Person, die keine tierischen Produkte isst oder nutzt“).

Formen veganer Ernährung



Abb. 1.2

Bei den Veganern handelt es sich keineswegs um eine homogene Gruppe mit einer einheitlichen Ernährungs- und Lebensweise. Je nach Weltanschauung und Zielsetzung gibt es unterschiedliche Formen von gelebtem Veganismus. Eine Zusammenstellung finden Sie in Tab. 1.1.

Tab. 1.1: Formen veganer Ernährungsformen und angelegter Lebensweisen

Ernährungsform	Erlaubte Lebensmittel	Gemiedene Lebensmittel
Konsequente Veganer:		
Traditioneller Veganer	pflanzliche Lebensmittel	alle tierischen Lebensmittel inkl. Honig und Lebensmittel mit tierischen Zusätzen oder Hilfsstoffen

Ernährungsform	Erlaubte Lebensmittel	Gemiedene Lebensmittel
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Fruganer (▶ Frutarier, ▶ Fruitarier) 	pflanzliche Lebensmittel, die ohne Beschädigung der Pflanze bei der Ernte gewonnen werden (Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen) oder deren Stammpflanze bei der Ernte schon abgestorben ist (Getreide)	alle tierischen Lebensmittel und Gemüse wie Karotten oder Rüben, bei dem die Pflanze durch die Ernte beschädigt oder zerstört wird
▶ Roh-Veganer	frische, nicht erhitzte pflanzliche Nahrungsmittel (Obst, Gemüse, Nüsse, Samen, kalt gepresstes Pflanzenöl, milchsauer vergorene Lebensmittel)	alle tierischen Lebensmittel und hitzebehandelte pflanzliche Nahrung (Temperaturen über 42 °C)
▶ Bio-Veganer	pflanzliche Lebensmittel ausschließlich aus kontrolliert biologischem Anbau	alle tierischen Lebensmittel und konventionell erzeugte pflanzliche Lebensmittel
Veganer, die bestimmte vom Tier stammende Lebensmittel zulassen:		
▶ Honig-Veganer	pflanzliche Lebensmittel und Honig	alle tierischen Nahrungsmittel außer Honig
▶ Pesco-Veganer	pflanzliche Lebensmittel, zusätzlich Fisch und/oder Meeresfrüchte	Fleisch, Milch(produkte), Eier, Honig
Teilzeit-Veganer (auch ▶ Semi-Veganer oder Halb-Veganer):		
▶ Flexiganer	pflanzliche Lebensmittel und gelegentlich oder mäßig tierische Lebensmittel hoher Qualität	tierische Lebensmittel aus nicht artgerechter Haltung
▶ Lifestyle-Veganer	pflanzliche Lebensmittel und gelegentlich tierische Lebensmittel mit dem Fokus auf Wohlbefinden, Spaß und Genuss	Lebensmittel aus billigen Rohstoffen
▶ LOHAS (Lifestyles of Health and Sustainability)	nachhaltig erzeugte pflanzliche und tierische Lebensmittel (ökologisch, saisonal, regional, fair gehandelt, gering verarbeitet, wenig/nicht verpackt)	nicht nachhaltig erzeugte Lebensmittel
▶ Freeganer	weggeworfene oder abgelaufene Lebensmittel („▶ Containern“) sowie geschenkte, selbst angebaute, gefundene oder gesammelte Lebensmittel	zum Verkauf angebotene Lebensmittel aus kommerziellem Handel

Ernährungsform	Erlaubte Lebensmittel	Gemiedene Lebensmittel
► Clean Eater („reine“ Esser)	natürliche, unverarbeitete und vollwertige Lebensmittel	Lebensmittel mit hohem Verarbeitungsgrad und/oder vielen Zusatzstoffen (z. B. Weißmehlprodukte, Zucker), koffeinhaltige Getränke, Alkohol

Flexiganer, Teilzeit-Veganer, moderater Veganer, Selten-Fleischesser

Was den Begriff des ► Flexiganers oder Teilzeit-Veganers angeht, so gibt es keine klare Abgrenzung, ab wann sich ein Konsument so nennen darf oder kann.

Der Begriff wird sehr unterschiedlich ausgelegt. „Teilzeit“ kann in der Praxis bedeuten:

- Zu Hause wird konsequent vegan gelebt, beim Außer-Haus-Verzehr werden aber tierische Produkte gegessen.
- Wochen oder Monate mit rein pflanzlicher Kost wechseln ab mit Mischkost-Zeiten.
- Tierische Lebensmittel kommen regelmäßig auf den Tisch, aber nur in sehr kleinen Mengen und stets nur in qualitativ hochwertiger Form aus ökologischer und/oder regionaler Landwirtschaft.

Allen ► Flexiganern gemeinsam ist stets, dass sie deutlich weniger tierische Nahrungsmittel konsumieren als der Durchschnittsbürger.

Wenn Sie Studien oder Zahlen über die Anzahl von ► Flexiganern oder Flexitariern lesen, sollten Sie stets die Definition hinterfragen. In wissenschaftlichen Studien werden **moderate Veganer** (weniger als 5 % der Nahrungsenergie aus tierischen Lebensmitteln) oder ► **Selten-Fleischesser** (bis zu 1-mal Fleisch pro Monat) häufig mit zur Gruppe der Veganer bzw. Vegetarier gerechnet (s. tabellarische Übersicht der wichtigsten Studien zur veganen/vegetarischen Ernährung im Anhang). Solche genauen Abgrenzungen sind wichtig, um die Daten korrekt interpretieren und untereinander vergleichen zu können.



Aufgabe 1.1:

Aus welchem gesundheitlichen Motiv heraus lehnen Roh-Veganer den Verzehr erhitzter Lebensmittel ab? Welche Vor- und Nachteile hat der ausschließliche Verzehr roher Lebensmittel?

Sonderformen

Weiterhin gibt es einige vegane bzw. weitgehend vegane Ernährungsweisen, die den alternativen Ernährungsformen zugeordnet werden können. Die Lebensmittelauswahl erfolgt hierbei zumeist nach bestimmten weltanschaulichen Zielen und Grundsätzen. Die wichtigsten Kostformen hierunter sind die ► Makrobiotik nach Kushi und Acuff bzw. Ohsawa sowie die Schnitzer-Intensivkost (s. Tab. 1.2).

Tab. 1.2: Sonderformen veganer Ernährung (Quelle: Hahn et al. (2016))

Ernährungsform	Erlaubte Lebensmittel	Gemiedene Lebensmittel
Makrobiotische Ernährung nach Kushi und Acuff	50–60 % Vollgetreide, 25–30 % frisches Gemüse und Obst, 10 % Hülsenfrüchte und Sojaerzeugnisse, 5 % Algen Gemüse; zusätzlich kleine Mengen an Fisch; Lebensmittelauswahl erfolgt in einem bestimmten Verhältnis zueinander nach dem bioenergetischen Prinzip von Yin und Yang	Milch(produkte), Fleisch, Nachtschattengewächse (z. B. Kartoffeln, Tomaten), Tiefkühlkost, Tee, Zucker, Süßstoff, Lebensmittel mit Zusatzstoffen, Konserven, raffinierte Lebensmittel
Makrobiotische Ernährung nach Ohsawa	vorwiegend Naturreis (60 %), etwas gekochtes Gemüse, Hülsenfrüchte, reichlich Kochsalz	Flüssigkeit (nur Minimum) Milch(produkte), Kaffee, Zucker ferner Rohkost, Früchte und Kräuter, um den Körper zur Vitamin-C-►Synthese zu „erziehen“
Schnitzer-Intensivkost	„lebendige“ und natürliche Lebensmittel wie pflanzliche Rohkost, vorzugsweise aus biologischem Anbau; zusätzlich gekeimte Hülsenfrüchte und Zubereitungen aus frisch gemahlenen, kalt eingeweichten Getreideschrotten	„tote“ und raffinierte Nahrungsmittel wie Zucker, Auszugsmehle, Säfte, raffinierte Fette und Öle, Kaffee und Alkohol

Aufgabe 1.2:

Herr Müller kommt zu Ihnen in die Beratung. Er möchte sich ab sofort vegan ernähren, weil so viele Menschen davon schwärmen und dies jetzt Trend sei. Spaß und Genuss dürften aber nicht auf der Strecke bleiben. In welche Kategorie von Veganer passt er vermutlich am ehesten?



1.2 Entstehung der veganen Bewegung

Wie Sie im Studienheft EVE01Y erfahren haben, ist die vegetarische Bewegung keinesfalls ein neues Phänomen unserer Zeit, sondern hat eine jahrtausendealte Tradition und Geschichte und lässt sich bis in die Antike zurückverfolgen. Die Geschichte des Veganismus ist demgegenüber deutlich jünger.

Entwicklung in den USA und Großbritannien

Fruitlands – Landwirtschaft ohne Nutztiere

Erste Aufzeichnungen zu „strikten Vegetariern“ aus Großbritannien und den USA gibt es aus dem 19. Jahrhundert. In den USA existierte seit 1843 eine landwirtschaftliche Kommune unter dem Namen **Fruitlands**, in der man sich rein pflanzlich ernährte, die allerdings nicht lange überlebte. Das lag auch daran, dass man dort prinzipiell keine Nutztiere hielt und deshalb auch keine Arbeitstiere hatte. Ohne Pferde und Ochsen Landwirtschaft zu betreiben, war in der damaligen Zeit, als es noch keine motorenbetriebenen Geräte gab, mehr als mühsam. Das Projekt erwies sich als unwirtschaftlich und musste aufgegeben werden.

Vegetarian Society und Vegan Society

1850 wurde in den USA die **American Vegetarian Society**, als eine Vereinigung der Vegetarier gegründet.

Ihr vorausgegangen war die Gründung der **Vegetarian Society** im Jahr 1847 in Großbritannien. Innerhalb dieser Gesellschaft kam es seit Beginn des 20. Jahrhunderts zu ersten heftigen Debatten über den Verzehr von Milchprodukten und Eiern. Während die meisten Mitglieder weiterhin Milch und Eier aßen, bildete sich unter ihnen eine Minderheit heraus, die dies ablehnte.

Als ein überzeugter Pflanzenköstler, der Engländer **Donald Watson** (1910–2005), in den 1940er-Jahren zu ihnen stieß, schlug er vor, eine vegane Untergruppe innerhalb der Vegetarian Society zu bilden. Bei der Mehrheit der Mitglieder stieß dieser Plan jedoch auf Ablehnung. So kam es, dass sich Watson zusammen mit Elsie Shrigley und anderen Mitstreitern von der Vegetarian Society abspaltete und am 1. November **1944** die **Vegan Society** gründete, die älteste vegane Organisation der Welt. Watson war zugleich der Erfinder des Begriffs „vegan“ (s. Abschnitt 1.1).

Die englische Vegan Society ist bis heute eine der wichtigsten Interessenvertretungen der veganen Idee. Sie vergibt eines der bekannten Siegel, die Vegan-Blume, zur Kennzeichnung veganer Lebensmittel und veganer Kosmetik (mehr dazu in Studienheft EVE04BY).

Der **1. November** wird seit 1994 als **Weltvegantag** (World Vegan Day) international gefeiert.

Erste vegane Kochbücher

1946 erschien das erste Kochbuch, das das Wort „vegan“ im Titel trug, unter dem Namen „Vegan Recipes“ („Vegane Rezepte“) von Fay K. Henderson.

Tatsächlich gibt es aber noch ältere Kochbücher, die bereits im 19. Jahrhundert im Zuge der vegetarischen Bewegung erschienen, aber in Wirklichkeit schon damals ausschließlich pflanzliche Zutaten verwendeten – der Begriff „vegan“ war zu diesem Zeitpunkt bloß noch nicht geboren:

- das 1849 in England unter dem Titel „Kitchen Philosophy for Vegetarians“ („Küchenphilosophie für Vegetarier“) von William Horsell publizierte Kochbuch und

- der 1874 in den USA veröffentlichte Titel „The Hygeian Home Cook-Book; or, Healthful and Palatable Food Without Condiments“ („Das gesunde Heimkochbuch; oder: Gesundes und schmackhaftes Essen ohne Gewürze“) von Russell Thacher Trall.

Entwicklung in Deutschland

Auch in Deutschland ging die vegane Bewegung aus den Vegetarier-Vereinen hervor, die sich im 19. Jahrhundert im Zuge der Lebensreform-Bewegung gebildet hatten: dem 1867 gegründeten **Verein für natürliche Lebensweise** und dem daraus durch Zusammenschluss mit weiteren Verbänden im Jahr 1892 hervorgegangenen **Vegetarierbund Deutschland (VEBU)**. Als Folge der Lebensreform-Bewegung entstanden die ersten **Reformhäuser**, die auch heute noch eine wichtige Anlaufstelle für den Einkauf veganer/vegetarischer Lebensmittel sind.

Innerhalb des Vegetarierbundes mehrten sich in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts die Stimmen, die sich gegen die Verwendung sämtlicher Tierprodukte aussprachen. Einer von Ihnen war Bruno Wolff, der 1931 zum Vorsitzenden des VEBU gewählt wurde. Die Lebensweise frei von jeglichen Tierprodukten wurde als „neuer zukunftsweisender Hochvegetarismus“ bezeichnet.

Anders als in Großbritannien kam es aber nicht zu einer Abspaltung der Veganer in eine eigene Gesellschaft. Der Vegetarierbund Deutschland e.V. (seit 2017 unter dem neuen Namen **ProVeg**) vertritt auch heute noch als bedeutendste Gruppierung die Interessen von Vegetariern und Veganern. In seinem Fachbeirat sitzen renommierte Ernährungswissenschaftler, darunter die Professoren Dr. Claus Leitzmann, Markus Keller und Andreas Hahn. ProVeg vergibt auch das bekannte V-Label zur eindeutigen Kennzeichnung vegetarischer und veganer Lebensmittel (mehr dazu in Studienheft EVE04BY).

Während der Zeit der beiden Weltkriege wurden die Lebensreform-Bewegungen vorübergehend zurückgedrängt. Es folgten die entbehrungsreichen Jahre der **Nachkriegszeit**, in denen die Frage „Was sollte man essen?“ in den Hintergrund rückte, weil es vorrangig darum ging, überhaupt satt zu werden.

Die **1950er- und 1960er-Jahre** sind gekennzeichnet durch einen steilen Anstieg des Fleischverzehrs in Deutschland; Fleisch zu essen wurde zu einem Statussymbol mit hohem Prestige.

Ab den **1970er- und 1980er-Jahren** erfuhr der Vegetarismus einen erneuten Aufschwung im Zuge der aufkommenden **ökologisch orientierten Alternativbewegung**. Erste Bio- und Naturkostläden wurden eröffnet, der kontrolliert biologische Anbau zunehmend populärer, auch die Gründung der Partei „Die Grünen“ in Westdeutschland fällt in diese Zeit. Im Zuge dieser Entwicklung stieg das Interesse an pflanzenbetonten alternativen Ernährungsformen wie der Vollwerternährung. Veganer bildeten aber unter all diesen Gruppierungen stets nur eine kleine Gruppe, die zahlenmäßig kaum ins Gewicht fiel.



Abb. 1.3

In den letzten Jahren erfährt der Veganismus einen regelrechten Boom. Galten Veganer früher als exotische Außenseiter, ist es inzwischen Trend, sich vegan zu ernähren. Über die zahlenmäßige Entwicklung und die Gründe, die Menschen dazu treibt, auf vegan umzustellen, werden wir uns in den nächsten Abschnitten eingehend beschäftigen.



Aufgabe 1.3:

Tragen Sie die wichtigsten Meilensteine in der Geschichte der veganen/vegetarischen Ernährungsweise aus dem obigen Text zusammen. Ergänzen Sie hierzu die Ereignisse zu den folgenden Jahreszahlen:

1847: _____

1850: _____

1867: _____

1892: _____

1944: _____

Gegenwart

Heute gibt es eine Vielzahl von veganen Interessengruppen und Internetportalen, die sich der veganen Ernährung und Lebensweise verschrieben haben. Die Spannweite reicht von Vereinen, die für eine Verbreitung des Veganismus oder den Schutz von Tieren kämpfen, über Informations- und Kennenlernportale für Veganer bis hin zu kom-

merziellen Seiten, deren vorrangiges Ziel es ist, vegane Produkte zu präsentieren bzw. in Online-Shops zu vertreiben. Die folgende Liste enthält einige Beispiele (bitte verstehen Sie diese Liste nur als Auswahl und nicht als Empfehlung).

Vereine und Verbände, die vegane Ernährung propagieren:

- ProVeg Deutschland e.V. (ehemals Vegetarierbund Deutschland e.V.) – www.vebu.de
- The Vegan Society – www.vegansociety.com
- Vegane Gesellschaft Deutschland e.V. – www.vegane.org
- Albert-Schweitzer-Stiftung für unsere Mitwelt – www.albert-schweitzer-stiftung.de
- PETA Deutschland e.V. – www.peta.de und www.petazwei.de

Internetportale:

- www.vegan.eu
- www.highfive-vegan.org
- www.vegpool.de
- www.veganismus.de
- www.deutschlandisstvegan.de
- www.vegan-news.de
- www.supervegner.de

Praxistipp:

Wenn Sie im Internet stöbern, werden Sie auf eine Vielzahl an veganen Gruppen, veganen Portalen oder privaten Blogs von überzeugten Veganern stoßen. Hier den Überblick zu behalten ist fast unmöglich, zumal beinahe täglich neue Websites hinzukommen.

Die Qualität der Informationen ist sehr unterschiedlich. Oft ist es nicht leicht zu erkennen, wer hinter den Informationen steht, woher diese kommen und wer welche Ziele verfolgt. Manche Seiten verallgemeinern oder moralisieren sehr stark, andere informieren umfassend und sachlich oder geben nützliche Tipps sowie fantasievolle Rezepte.

Lesen Sie stets alle Informationen mit einer gesunden Distanz und schauen Sie zuerst ins Impressum, um zu ergründen, wer die Website betreibt.

1.3 Verbreitung des Veganismus

Verlässliche Zahlen zur Entwicklung der Gruppe vegan lebender Menschen im deutschsprachigen Raum gibt es nicht. Das liegt unter anderem daran, dass Veganer erst in neuerer Zeit als eigenständige Gruppe unter den Vegetariern wahrgenommen werden.

Es liegen aber verschiedene Daten aus einzelnen Studien/Befragungen vor:

- Von November **2005 bis** Januar **2007** wurden in Deutschland in einer groß angelegten Studie, der Nationalen Verzehrsstudie II (NVS II), repräsentative Daten zum Lebensmittelverzehr und zum Ernährungsverhalten der deutschsprachigen Bevölkerung erhoben. Von den ca. 20 000 befragten Männern und Frauen im Alter von 14 bis 80 Jahren gaben nur **0,1 %** an, sich vegan zu ernähren. Das entspricht einer Zahl von rund 80 000 Personen.
- Die schon in Studienheft EVE01Y (Abschnitt 1.4.1) zitierte repräsentative Befragung durch die Universitäten Göttingen und Hohenheim von 1174 Personen aus dem Jahr **2013** ergab einen Anteil von **0,3 %** Veganern.
- Gemäß einer Befragung von 4000 Personen ab 16 Jahren durch das Marktforschungsinstitut YouGov ernährten sich im Jahr **2014** schon **1 %** der Bevölkerung vegan.
- Die TK-Studie zur Ernährung 2017 der Techniker Krankenkasse geht von einem Anteil von **1 %** Veganern aus. Hierbei wurden im September **2016** 1200 deutschsprachige Personen ab 18 Jahren zu ihrem Ernährungsverhalten befragt. Die Stichprobe war repräsentativ für die volljährige Bevölkerung in Deutschland.
- Ende **2016** ernährten sich laut einer Umfrage des Marktforschungsinstituts Skopos an 1000 zufällig ausgewählten Personen schon **1,6 %** der Bevölkerung vegan, das entspricht aktuell etwa 1,3 Millionen Menschen in Deutschland. Auf diese Befragung beruft sich auch ProVeg Deutschland e.V. auf seiner Website bei der Angabe zur aktuellen Zahl der Veganer in Deutschland.

Wie verlässlich diese Angaben auch immer sein mögen, lässt sich doch festhalten, dass die Zahl der Veganer in den letzten 10–15 Jahren deutlich gestiegen ist.

Veganer in Österreich und der Schweiz

Die schweizerische Organisation **Swissveg** veröffentlicht auf ihrer Homepage ähnlich hohe Zahlen zum Anteil von Veganern an der Bevölkerung wie ProVeg. Gemäß einer von ihr in Auftrag gegebenen repräsentativen Umfrage gab es 2017 in der Schweiz 1,5 % Veganer. Bezieht man auch diejenigen Veganer ein, die hin und wieder eine Ausnahme machen, sich also nicht in letzter Konsequenz vegan ernähren, so sind es sogar 3 % der Bevölkerung.

Für Österreich dürften die Zahlen ähnlich hoch liegen. Die **Vegane Gesellschaft Österreich** geht für das Jahr 2013 von 9 % vegetarisch oder vegan lebenden Menschen in Österreich aus und schätzt den Anteil der Veganer an der Gesamtbevölkerung auf ca. 1 %.

Laut aktuellen Befragungen leben in Deutschland, der Schweiz und in Österreich zwischen 1 % und 1,6 % der Bevölkerung vegan.

Kommerzielle Auswirkungen des veganen Trends

Das zunehmende Interesse an veganer Ernährung zeigt sich weiterhin daran, dass die **Zahl der neu erschienenen veganen Kochbücher** geradezu explodiert: Waren es im Jahr 2011 lediglich zwölf Titel, kamen 2013 immerhin 50, 2014 schon 77, 2015 dann 119 und 2016 sogar 211 neue Titel auf den Buchmarkt. In den meisten Büchern werden in

erster Linie die Bereiche Gesundheit, Spaß und Fitness angesprochen und somit nicht vorrangig die ursprünglichen politischen und tierethischen Motive von Veganern thematisiert. Hiermit verbunden sein könnte ein Imagewandel vom theoretisch fundierten Veganismus zum Veganismus als Lifestyle.



Abb. 1.4

Auch in der Gastronomie ist der vegane Trend mittlerweile angekommen, zumindest in den Großstädten. Laut einer Erhebung des VEBU gab es 2016 deutschlandweit 161 rein **vegane Gastronomiebetriebe**. Allein Berlin verzeichnete 48 vegane Restaurants und Cafés.

Darüber hinaus wurden in den letzten Jahren **Supermärkte** eröffnet, die ausschließlich vegane Produkte anbieten, was als ein weiterer Hinweis für eine entsprechend große, wirtschaftlich interessante Käufergruppe gewertet werden kann.

Hinweis:

Die Zahl der Menschen, die ihren Fleischkonsum reduzieren, ganz aufgeben oder sogar vegan leben, ist im Wachsen begriffen. Auf der anderen Seite zählen mehr als drei Viertel der Gesellschaft nach wie vor zu den Fleischessern, die das Tierwohl oder der Umweltschutz relativ wenig bekümmert. Verlieren Sie diesen Aspekt, trotz aller Euphorie um fleisch- und tierfreie Kostformen, nicht aus dem Blick.



Aufgabe 1.4:

Vergleichen Sie die Studienergebnisse zur Zahl der Veganer. Tragen Sie die Daten in die folgende Tabelle ein.

Studie	Zahl der befragten Personen	Jahr der Untersuchung	Anteil Veganer (%)
NVS II			
Befragung Uni Göttingen/ Hohenheim			
YouGov			
TK-Ernährungsstudie 2017			
Skopos			
Swissveg			
Vegane Gesellschaft Österreich			

Wer lebt vegan?

In Bezug auf die Frage, welche Personengruppen es sind, die sich vegan ernähren, zeigt sich ein ähnliches Bild wie bei den Vegetariern (s. EVE01Y, Abschnitt 1.4.2). Zahlen hierzu liefert die schon im vorherigen Abschnitt erwähnte Umfrage des Marktforschungsinstituts Skopos (Befragung von 1000 zufällig ausgewählten Personen im Jahr 2016).

Demnach

- sind 81 % der Veganer Frauen,
- sind 60 % der Veganer zwischen 20 und 39 Jahren alt,
- verfügen 71 % der Veganer über einen höheren Bildungsabschluss,
- leben die meisten Veganer in Ein- bis Zwei-Personen-Haushalten,
- treiben Veganer mehr Sport als Nicht-Veganer (24 % mindestens einmal pro Woche, 31 % mehrmals wöchentlich).

Ähnliche Ergebnisse liefern im Jahr 2015 durchgeführte Gruppenbefragungen von 42 Veganern zwischen 20 und 50 Jahren aus Berlin und München sowie dem ländlichen Brandenburg. Auffällig viele unter ihnen (71 %) waren zudem **konfessionslos** sowie Anhänger der Partei Bündnis 90/Die Grünen (33 %) oder der Linken (25 %). Sie hängen **weniger an Gewohnheiten** oder Vertrautem. Viele wollen eine **Veränderung** der Gesellschaft hervorrufen, manche betätigen sich hierzu auch politisch. **Sportliche** Betätigung ist ihnen wichtiger und Luxus unwichtiger im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung.

Veganer finden sich zudem vorwiegend in Städten, besonders in **Großstädten**. Im ländlichen Raum ist ihr Anteil sehr gering.

Der Merksatz für Vegetarier kann somit auch für Veganer übernommen werden:

Der „typische“ Veganer ist weiblich, jung, gebildet und lebt urban.

Praxistipp:

Je nach Ihren persönlichen Zielen und Ihrem Umfeld kann es sich lohnen, wenn Sie Ihr Werbematerial (z. B. Flyer) speziell auf die Zielgruppe der jungen Frauen zwischen 20 und 40 Jahren ausrichten.

Unterschiede zwischen Frauen und Männern

Warum der vegane/vegetarische Lebensstil ein eher weibliches Phänomen ist, hat einerseits damit zu tun, dass sich **Frauen** traditionell stärker mit ihrem **Körper**, mit **Gesundheit** und somit auch mit ihrer Ernährung auseinandersetzen als Männer. Trotz des gewandelten Rollenverständnisses sind Frauen in vielen Partnerschaften und Familien weiterhin die Hauptverantwortlichen für das, was zu Hause auf den Teller kommt.

Andererseits gab und gibt es noch immer deutliche Unterschiede hinsichtlich des Fleischverzehr zwischen Männern und Frauen. Männer essen traditionell mehr Fleisch. Auch in der modernen Gesellschaft ist **Fleisch** für viele Menschen immer noch das **Symbol für männliche Kraft, Stärke, Herrschaft und Potenz**. „Frauen können gerne das Gemüse knabbern, aber echte Männer brauchen Fleisch“, so die weitverbreitete Meinung. Diese **archaische Sichtweise**, ob bewusst oder unbewusst, dürfte noch immer viele Männer davon abhalten, sich einer veganen/vegetarischen Lebensweise zuzuwenden. Fleisch bleibt für viele Männer das schwer ersetzbare Lebensmittel.

Aufgabe 1.5:

Brauchen Männer mehr Fleisch als Frauen, um gesund zu bleiben?



Manche Wissenschaftler sehen gar einen Zusammenhang zwischen **Fleischverzehr** und **männlicher Dominanz**. Auch die **Unterdrückung der Natur, der Tiere und der Frauen** sind demnach eng miteinander verbunden. Zum Ausdruck kommt dies in folgendem Zitat:

„Die Frau isst kein Fleisch. Sie ist Fleisch – und damit Nahrung für den Mann.“

(Nan Mellinger: Fleisch – Ursprung und Wandel einer Lust. Frankfurt 2000)

Unterschiede im Sozialstatus

Warum sowohl Vegetarier als auch Veganer eher in den oberen Bildungsschichten anzutreffen sind, hat viel damit zu tun, dass bestimmte Lebensmittel oder ein bestimmter Essstil stets auch Ausdruck der sozialen Stellung sind.

Vor allem Fleisch hat traditionell eine hohe soziale Komponente. Lange Zeit konnten sich nur die finanziell Bessergestellten regelmäßig Fleisch leisten. Fleisch essen zu können hatte somit ein hohes Prestige. Wer sich sozial verbesserte, aß mehr Fleisch.

Heute hat sich die Situation komplett gewandelt. Durch die ►Intensivtierhaltung ist Fleisch zu einem **billigen Massenprodukt** geworden. Der Fleischverzehr stellt also kein Mittel mehr dar, um sich „von denen da unten abzugrenzen“. So verwundert es nicht, dass heutzutage die **gesellschaftliche Abgrenzung** genau andersherum erfolgt, nämlich durch den Verzicht auf Fleisch oder durch einen gemäßigten Konsum von Biofleisch. So kommt es, dass Menschen aus den unteren Schichten inzwischen deutlich mehr Fleisch essen als die aus den oberen. Sich vegan/vegetarisch zu ernähren verkörpert somit auch ein gewisses Statussymbol.

Lesetipp:

Identität durch Fleisch – Ein historisch-psychologischer Erklärungsansatz von Dr. Christoph Klotter, Ernährungspsychologe. Kostenfreier Download unter:

https://www.bzfe.de/data/files/eif_2015_09-10_identitaet_fleisch.pdf

1.4 Beweggründe



Abb. 1.5

Die Gründe, warum Menschen sich dazu entscheiden, vegan zu leben, sind vielschichtig und individuell verschieden. Den typischen Veganer gibt es genauso wenig wie den typischen Mischköstler. Motive können sich zudem im Laufe der Zeit wandeln. Dennoch gibt es bestimmte Gründe, die immer wieder genannt werden. Hierzu gehören ethische Überlegungen (Stichwort: ►Intensivtierhaltung), ökologische Überlegungen (Stichwort: Klimawandel und Ressourcenschutz) sowie die Sorge um die eigene Gesundheit. Die Religion spielt nur selten eine Rolle. Damit zeigt sich insgesamt ein ähnliches Bild wie bei den Vegetariern (s. EVE01Y, Abschnitt 1.5).

Bei jungen Menschen stehen eher ethische und ökologische Motive im Vordergrund, bei älteren erfolgt die Umstellung zumeist aus gesundheitlichen Gründen.

In einer Online-Befragung von 852 Veganern aus dem Jahr 2013 wurden als Motive für eine vegane Ernährung in dieser Reihenfolge genannt:

1. Berichte über Massentierhaltung
2. Klimaschutzgründe
3. Gesundheitliche Gründe
4. Vegan lebende Freunde
5. Lebensmittelskandale
6. Religiöse Gründe

Ethische Gründe

Mit Abstand die meisten Veganer wählen diesen Lebensstil den Tieren zuliebe. In Befragungen geben mehr als 90 % an, sich aus ethischen Gründen vegan zu ernähren. Sie lehnen die moderne ►**Intensivtierhaltung**, in der ein Großteil der Tiere unter nicht artgerechten Bedingungen gezüchtet, gehalten, transportiert und geschlachtet wird, rigoros ab. Der Mensch habe kein Recht, Tiere auszubeuten, zu quälen oder zu töten, das gelte auch für jegliche **Tierversuche**. Sie pochen auf die Moral des Menschen, seine überlegene Stellung nicht dazu zu nutzen, die schwächeren Tiere für seine Zwecke zu gebrauchen.

Sie identifizieren sich mit Tieren und fühlen sich von Tierleid persönlich betroffen. Ihr Anliegen ist es, jedes **Tierleid zu verhindern**. Sie sehen es als unsinnig an, zwischen liebevoll umsorgten „Haustieren“ wie Hund oder Katze und gefühllos gehaltenen und geschlachteten „Nutztieren“ wie Rind, Schwein und Huhn zu unterscheiden. Denn auch Nutztiere sind für sie fühlende, intelligente und soziale Lebewesen, die sich freuen und leiden, Freundschaften entwickeln und individuelle Persönlichkeiten besitzen, genauso wie Hund und Katze. Damit übertragen sie Menschenrechte wie Freiheit und Unverletzbarkeit auch auf Tiere.

„Ich esse nichts, was ein Gesicht oder Augen hat“, ist ein häufig von Veganern geäußertes Zitat.

Aufgabe 1.6:

Seit wann hält der Mensch Nutztiere? Lesen Sie dies in Studienheft EVE01Y, Abschnitt 2.1.5 noch einmal nach.



Die meisten Veganer, die den Tieren zuliebe diesen Lebensstil wählen, ernähren sich zunächst eine Zeit lang vegetarisch. Nach einigen Monaten oder Jahren wird ihnen klar, dass dies nicht ausreicht, um das Tierleid zu verhindern, sie empfinden eine vegetarische Ernährung als nicht konsequent genug. Dies lässt sich auch durch Zahlen belegen. So gaben in der oben erwähnten Online-Befragung 74 % der Teilnehmer an, über den **vegetarischen Zwischenschritt** zur veganen Ernährung gelangt zu sein (die übrigen 21 % wurden direkt zu Veganern, 4 % sind vegetarisch aufgewachsen).

Praxistipp:

Fragen Sie schon im Erstgespräch ab, ob ein Klient, der sich von jetzt ab vegan ernähren möchte, bereits Vegetarier ist.

Viele Veganer berichten über ein **Schlüsselerlebnis** als Auslöser für die Umstellung auf eine rein pflanzliche Kost – zumeist sind es allerdings keine persönlichen Erlebnisse, sondern **Dokumentarfilme** mit schockierenden Bildern über die konventionelle Tierhaltung.

In veganen Kreis weitverbreitete Filme sind z. B.:

- „Earthlings“,
- „Cowspiracy – The Sustainability Secret“,
- „Fat, Sick, and Nearly Dead“ und
- „Forks over Knives“,

die häufig als Auslöser fungieren. Sie betonen, dass auch für die Produktion von Milch und Eiern Tiere leiden müssten.

Tatsächlich ist die Milch- und Eiproduktion untrennbar mit der Fleischproduktion verbunden:

- Eine **Kuh** gibt nur dann Milch, wenn sie auch ein Kälbchen gebiert, hierzu werden die Kühe künstlich besamt. Direkt nach der Geburt werden die Jungtiere von ihren Müttern getrennt. Die männlichen Tiere werden gemästet und bald geschlachtet, die weiblichen zu Milchkühen herangezogen.

Eine auf Hochleistung gezüchtete Kuh gibt etwa 35 Liter Milch pro Tag. Nach nur 4–5 Jahren kommt sie zum Schlachter, weil die Milchleistung nachlässt, dabei könnte sie eigentlich 20–25 Jahre alt werden. Bis zur Schlachtung hat sie gut 25 000 Liter Milch gegeben und im Schnitt drei Kälber zur Welt gebracht.

- **Legehennen** haben nach 12–15 Monaten ausgedient und landen im Kochtopf. Ihre männlichen Küken werden direkt nach dem Schlüpfen zerschreddert oder vergast, weil sie keine Eier legen können und für die Fleischmast nicht taugen – allein in Deutschland sind dies ca. 18 Millionen Küken jährlich.

Selbst tierische Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft sind für Veganer keine Alternative. Zwar wird dort besser für das Tierwohl gesorgt, aber auch auf dem Biobauernhof geht es letztlich nicht darum, Tieren ein schönes Leben zu ermöglichen, sondern Fleisch, Milch und Eier zu produzieren.



Aufgabe 1.7:

Ist es ethisch vertretbar, dass der Mensch Tiere als Nutztiere hält? Wie ist Ihre persönliche Meinung hierzu?

Manche Veganer argumentieren auch damit, dass **Kuhmilch und Hühnereier keine für den Menschen bestimmten Lebensmittel** seien. Als ein Indiz hierfür sehen sie die Tatsache, dass weltweit gesehen die meisten Völker von Natur aus laktoseintolerant sind, also keinen Milchzucker (Laktose) vertragen, weil ihnen das Verdauungsenzym Laktase im Darm fehlt, um Laktose in Glukose und Galaktose zu spalten. Denn wie Sie in Studienheft EVE01Y (Abschnitt 2.4) gelernt haben, können die meisten Mitteleuropäer nur infolge einer Mutation aus der Jungsteinzeit vor ca. 8000 Jahren Milchzucker verdauen und deshalb Milch überhaupt vertragen. Aber auch in unseren Breiten ist die ▶Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) sehr weit verbreitet.

Ökologische Gründe

Ökologische Motive spielen im Vergleich zu ethischen Motiven eine geringere Rolle. Die ökologisch motivierten Veganer sehen ihren Ernährungs- und Lebensstil vor allem als Beitrag zum Erhalt des Planeten Erde an, da eine vegane Kost mit der geringsten Umweltbelastung verbunden ist.

- Für die Erzeugung von Fleisch, Milch und Eiern werden sehr viel mehr klimaschädliche **Treibhausgase** (Kohlenstoffdioxid und Methan) ausgestoßen als für pflanzliche.
- Für die Erzeugung von tierischen Lebensmitteln wird sehr viel mehr **Wasser** benötigt als für pflanzliche, vor allem wegen des Wasserbedarfs für die Erzeugung von Futtermitteln.
- Etwa ein Drittel der weltweiten **Ackerflächen** wird für den Anbau von Futtermitteln, wie Soja und Getreide, in Anspruch genommen, um Schweine, Rinder und Hühner zu füttern. Diese Flächen könnten auch direkt der Ernährung der Weltbevölkerung dienen.
- Um 1 kg Fleisch zu erzeugen, braucht es durchschnittlich etwa 7–10 kg Getreide. Denn die Tiere verbrauchen einen Großteil der **Nahrungsenergie** aus dem Futter für ihren eigenen Stoffwechsel und nicht für den Ansatz von Fleisch. Würde das als Futtermittel angebaute Soja und Getreide direkt vom Menschen gegessen, stünden uns weltweit 70 % mehr Nahrungskalorien zur Verfügung. Damit ließen sich bereits heute 4 Milliarden Menschen mehr ernähren, als derzeit auf der Erde leben.

Dies sind nur die wichtigsten von Veganern geäußerten Argumente. Die Thematik ist sehr komplex und vielschichtig und es lohnt sich, sich damit eingehender auseinanderzusetzen.

Gesundheitliche Gründe

Einige Menschen werden aus gesundheitlichen Gründen zu Veganern. Nicht umsonst ist durch Studien belegt, dass eine pflanzliche Kost verschiedene Vorteile bringt (Details hierzu folgen in Studienheft EVE06Y).

Gesundheitliche Gründe für den Umstieg auf eine vegane Kost können zum Beispiel sein:

- der Wunsch abzunehmen oder schlank zu bleiben,
- ernährungs(mit)bedingte Erkrankungen wie Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Gicht, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die eine gesündere Ernährung erforderlich machen,
- die Beseitigung von Hautunreinheiten,
- Allergien gegen Milch- oder Hühnereiweiß oder eine ▶ Laktoseintoleranz.

Mitunter sind auch **Hygieneaspekte** oder **Lebensmittelskandale** aus der ▶ Intensivtierhaltung der Grund, warum Menschen sich dazu entschließen, auf tierische Erzeugnisse gänzlich zu verzichten (einige Beispiele: BSE-Krise, Vogelgrippe, Dioxin oder Fipronil in Eiern).

Ebenso kann subjektives **Wohlbefinden** eine große Rolle spielen: Viele Veganer berichten, dass sie sich nach der Umstellung auf die rein pflanzliche Kost allgemein beweglicher, leichter und fitter fühlen.

Sonstige Gründe

Für wieder andere Menschen stehen ganz persönliche Gründe im Vordergrund. Manch einer berichtet von einer aufkommenden **Abneigung** gegen Fleisch, andere sind schlichtweg enttäuscht, dass das Fleisch nicht mehr so gut **schmeckt** wie früher, das Schnitzel wässrig oder das Steak faserig ist. Sie **ekeln** sich regelrecht vor den Produkten aus der modernen Fleischindustrie.



Aufgabe 1.8:

Überlegen Sie, welche Beweggründe bei den Fruganern, Pudding-Veganern bzw. den Freeganern jeweils den größten Stellenwert einnehmen dürften.

1.5 Vegan als Lebensstilkonzept

Besonders in Fachtexten und in der wissenschaftlichen Literatur zum Veganismus steht oft im Vordergrund, worauf Veganer alles verzichten müssen. Veganer selbst empfinden ihren Ess- und Lebensstil aber **keineswegs als einen Verzicht**. Das hat viel damit zu tun, dass die vegane Küche in den letzten Jahren einen gewaltigen Schub erfahren hat und die Gerichte alles andere als fad und karg sind. Auch vegane Küche lebt vom Genuss, nicht vom Verzicht. Zudem berichten Veganer, dass es heutzutage sehr viel einfacher geworden ist, vegan zu essen und zu leben, da sich das **Angebot** deutlich **vergrößert** hat.

1.5.1 Vegane Produkte

Vegan leben bedeutet, die Nutzung von Tieren und aller vom Tier stammenden Produkte, ob beim Essen oder im Non-Food-Bereich, zu vermeiden.

Auf den ersten Blick scheint diese Regel sehr einfach. Sie konsequent umzusetzen kann zu einer komplexen Aufgabe werden, denn betroffen hiervon sind nahezu alle Lebensbereiche, wie sich beim genaueren Hinsehen herausstellt.

Tierische Bestandteile in vermeintlich pflanzlichen Lebensmitteln

Viele Lebensmittel, die auf den ersten Blick rein pflanzlichen Ursprungs sind, können tierische Bestandteile enthalten oder mit ihrer Hilfe hergestellt worden sein. Diese sind oft, aber nicht immer erkennbar.

Zu unterscheiden ist zwischen Zutaten, Zusatzstoffen oder sogenannten Verarbeitungshilfsstoffen:

- Typische vom Tier stammende **Zutaten** sind ▶ Gelatine (z.B. in Gummibärchen), Milchpulver (z.B. in Vollmiltschokolade), Butterreinfett. Diese sind leicht zu erkennen, denn sie müssen in der Zutatenliste lückenlos aufgeführt werden.

Erforderlich sind aber gute Kenntnisse der allgemeinen Lebensmittelkunde, also welche Zutaten woraus gewonnen werden (Beispiele: Kakaobutter ist vegan, da aus Kakaobohnen gewonnen; ► Molke und ► Kasein sind nicht vegan, da aus Milch stammend).

- Auch **Zusatzstoffe** (das sind die Stoffe mit den E-Nummern) oder **Aromen** müssen in der Zutatenliste deklariert werden. Wer sich auskennt, kann so vom Tier stammende Stoffe identifizieren, so z.B. den roten Farbstoff „Echtes Karmin (E120)“, der aus weiblichen Schildläusen stammt. Oft ist aber eine etwaige tierische Herkunft anhand des Namens nicht erkennbar. Beispiel: „Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren (= E471)“ werden zwar überwiegend aus pflanzlichen Ölen gewonnen, manchmal aber auch aus tierischen Fetten.
- Noch komplizierter wird es bei den **Verarbeitungshilfsstoffen**, denn diese müssen in der Zutatenliste erst gar nicht angegeben werden. Hierbei handelt es sich um technische Hilfsmittel, wie Enzyme oder Klärmittel, die bei der Lebensmittelherstellung eingesetzt werden, im fertigen Erzeugnis aber nicht mehr vorhanden sind. Mitunter sind sie tierischen Ursprungs. Typisches Beispiel ist ► Gelatine als Klärmittel für Fruchtsäfte und Weine oder das aus Schweineborsten oder Federn gewonnene Mehlbehandlungsmittel ► L-Cystein, das für luftiges Gebäck sorgt.

Aufgabe 1.9:

Überlegen Sie eine Möglichkeit, wie Veganer Gelatine als Klärmittel für Fruchtsäfte sehr einfach umgehen können.



Wie Sie anhand dieser kurzen Auflistung vielleicht schon erahnen, können diese Dinge den täglichen Einkauf sehr verkomplizieren. In Studienheft EVE04BY werden Sie sich noch ausführlicher damit befassen.

Praxistipp:

Auf der Webseite www.zutatencheck.de lässt sich durch Eingabe von Zutaten, Zusatzstoffen und Verarbeitungshilfsstoffen prüfen, ob ein Lebensmittel wirklich vegan ist.

Kosmetika und Reinigungsmittel mit Tierbestandteilen



Abb. 1.6

Nicht nur Lebensmittel enthalten häufig schwer erkennbare Tierbestandteile, in Kosmetika und Reinigungsmitteln sind sie ebenso weitverbreitet. Eine besondere Kennzeichnung, dass sie vom Tier stammen, ist genauso wenig vorgeschrieben wie bei Lebensmitteln.

Auch Naturkosmetik oder Biocosmetik bzw. Bioreinigungsmittel sind nicht zwangsläufig frei von tierischen Inhaltsstoffen.

Eine kleine Auswahl von Tierbestandteilen in Kosmetika:

- ▶Kollagen aus Fisch- und Schweinehaut
- ▶Keratin aus Federn, Hörnern oder Hufen
- ▶Hyaluron aus Hahnenkämmen oder Hühnerfüßen
- ▶Stearinsäure aus Schweinemägen
- ▶Amniotic Fluid (Plazentawasser)
- ▶Gelée royale
- Bienenwachs
- Lanolin (Wollfett)

Der Alltag wird aber zunehmend leichter, denn viele Hersteller und Drogeriemärkte (auch die großen Ladenketten wie dm und Rossmann) bieten inzwischen ein **veganes Produktsortiment** an. Über die Firmen-Websites ist es zudem möglich, von zu Hause aus das Sortiment in aller Ruhe und gezielt zu durchforsten, denn die Anbieter listen vegane Produkte in eigenen Rubriken.

Tierversuche

Die Problematik der Tierversuche bei Kosmetika gehört der Vergangenheit an – zumindest weitgehend. Hier haben sich die Tierschützer erfolgreich durchgesetzt. Seit März 2013 dürfen EU-weit keine Kosmetika mehr verkauft werden, deren Inhaltsstoffe an Tieren getestet wurden. Durch das Vermarktungsverbot kann die Kosmetikindustrie auch nicht auf Tierversuche in Nicht-EU-Ländern ausweichen.

Verbände wie ProVeg kritisieren aber, dass es nach wie vor einige Schlupflöcher gibt. Denn Bestandteile, die nicht nur in Kosmetika, sondern auch in anderen Produkten wie Putz- und Waschmitteln vorkommen, dürfen im Rahmen der standardmäßigen Chemikalienprüfung nach wie vor an Tieren getestet werden.

Gebrauchsgegenstände tierischen Ursprungs

Veganer lehnen sämtliche Produkte aus oder mit **Leder, Pelz, Wolle, Kaschmir, Angora, Alpaka, Seide, Federn, Tierborsten, Tierhaaren, Horn** oder **Perlmutter** grundsätzlich ab. Dies umfasst weiterhin alle **Gegenstände mit möglichen Tierbestandteilen**, wie Textilfarben, Bürsten, Pinsel und Besen, Klebstoffe (z. B. in Schuhen, Handtaschen oder Lebensmitteletiketten), Farben und Lacke, Pflegeöle oder Verdünnungsmittel. Selbst ein nach deutschem Reinheitsgebot gebrautes Bier (vegan), dessen Etikett mit **Knochenleim** auf der Flasche befestigt ist, scheidet aus. Manche sind so konsequent, dass sie sogar Hotelzimmer mit **Federbetten** oder **Ledersitzbezüge** im Fitnessstudio verweigern.

Eindeutige Kennzeichnungen veganer Produkte sind derzeit nur in Einzelfällen zu finden. Im Bereich Kleidung gibt es mittlerweile einige **Modemarken** und Labels, die sich auf vegane Produkte spezialisiert haben. Passend dazu kommen erste **Lifestyle- und Mode-Magazine** speziell für Veganer auf den Markt.

Aufgabe 1.10:

Bitte ordnen Sie zu, welche Gebrauchsgegenstände für Veganer infrage kommen und welche nicht.

Baumwollshirt – Baumwolljacke mit Perlmutterknöpfen – Daunenschlafsack – Fleecejacke – Filzpantoffeln – Funktionsshirt (100 % Polyester) – Holzkamm – Korkschuhe – Ledersofa – Leinenhose – Pullover (100 % Viskose) – Rosshaarmatratze – Seidenschal – Stoffrucksack mit Lederapplikationen – Wollteppichboden – Wollsocken

Akzeptabel	Inakzeptabel

Akzeptabel	Inakzeptabel

Haustiere

Kontrovers diskutiert wird die Frage, ob Veganer **Haustiere halten** dürfen. Denn schließlich können die Tiere in engen Wohnungen kaum so leben, wie es ihre Natur erfordert, auch wenn sie noch so liebevoll umsorgt werden. Die meisten Veganer halten es aber für akzeptabel, wenn man ein Tier aufnimmt, um es vor dem Tierheim zu retten.

Ebenso strittig ist, ob man ein **Haustier vegan ernähren** sollte bzw. darf. Denn schließlich sind manche Haustiere, wie Hunde und Katzen, von Natur aus Fleischfresser und ihr Verdauungssystem nicht auf pflanzliche Kost ausgelegt. Für Haustiere ist mittlerweile veganes Tierfutter im Handel.

1.5.2 Vegane Weltanschauung

Vegane Ernährung bedeutet für viele Veganer mehr als eine bloße Umstellung ihrer Kost. Nicht wenige beschreiben den Übergang von der omnivoren zur veganen Ernährung als eine Art „Erwachen“. Sie erleben den neuen Lebensstil als sinn- und strukturgebendes Element, also als Teil einer philosophischen, ideologischen und spirituellen Weltanschauung.

Genau dieses Phänomen sehen einige Wissenschaftler eher kritisch, denn vegan zu leben werde so zu einer Art **Ersatzreligion**. Denn Aspekte wie Verbote, Einhaltung von Disziplin oder Ehrfurcht vor dem Leben zeigen Parallelen zu Religionen.

Andere Wissenschaftler sind gar der Ansicht, dass es einigen Veganern nicht unbedingt um die Tiere gehe, sondern vielmehr um das persönliche Gleichgewicht und die **Bekehrung** anderer. Durch ihr extremes Verhalten verhinderten sie, dass die allgemeine Bevölkerung sich unvoreingenommen mit ihnen auseinandersetze. Tatsächlich aber gibt es relativ wenige „missionarische“ Veganer, die Mehrheit verhält sich eher zurückhaltend und versucht eher subtil, die Mitmenschen zu beeinflussen, so z. B. durch das Mitbringen von veganen Speisen.

Für manche Veganer hat die Hinwendung zur veganen Lebensweise vor allem ein **identitätsstiftendes Moment**. Die Entscheidung hierfür wird oft als ein sehr wichtiger Schritt im Leben angesehen, mit dem eine bestimmte Wertehaltung ausgedrückt wird. Die Person definiert damit, wer sie ist, wer sie sein möchte und wie sie von ihrem Umfeld wahrgenommen werden möchte. Auf diese Weise wird die vegane Ernährungsweise zu einem wichtigen Bestandteil der eigenen **Identität**.

Praxistipp:

Veganer werden von Nicht-Veganern häufig abgelehnt oder als „Spinner“ belächelt, nicht zuletzt deshalb, weil einige unter ihnen sich für bessere Menschen halten, die durch ihren Lebensstil jegliches Leid von Tieren konsequent vermeiden und unsere Erde vor dem Untergang retten wollen. Tatsächlich geht es in Internetforen häufig um die Frage, wer „noch veganer“ ist „und mehr richtig macht“.

Ganz egal wie Ihr eigener Standpunkt ist: Lassen Sie sich als Berater am besten nicht auf ideologische Diskussionen ein. Nehmen Sie das Anliegen Ihres Klienten, sich vegan zu ernähren, sehr ernst und belächeln Sie nichts. Beraten Sie ihn stets sachlich und unvoreingenommen.

Die Entscheidung für eine vegane Ernährung hat häufig starke **Auswirkungen auf das soziale Umfeld**. Zwar reagieren Freunde und Familie manchmal durchaus positiv auf den neuen Ernährungsstil, häufig werden Veganer aber auch angefeindet, was so weit führen kann, dass der Kontakt zu bisherigen Weggefährten abbricht und ein neuer, veganer Freundeskreis aufgebaut wird. Viele Veganer berichten von dem Gefühl, sich andauernd rechtfertigen zu müssen. Dabei sehen die meisten als wahre Ursache der Anfeindungen nicht ihr eigenes Verhalten, sondern das bei Fleischessern latent vorhandene Schuldgefühl. Denn diese wüssten sehr wohl, dass sie sich mit dem Essen von Tieren falsch verhalten.

Den **Kontakt zu anderen** suchen Veganer fast immer über das Internet. Hier ist in den letzten Jahren eine sehr lebendige vegane Szene entstanden. Foren, Blogs oder Gruppen auf Facebook und Co. ermöglichen den virtuellen Austausch.

In vielen Städten – besonders in den Großstädten – gibt es vegane Stammtische und Aktivistengruppen in der „realen“ Welt, so z. B. von ProVeg Deutschland e.V.

Hinzu kommen zahlreiche Veranstaltungen wie vegane Sommerfeste oder Weihnachtsmärkte, aber auch Demonstrationen von Tierschutzorganisationen.

Populäre Autoren/Bücher unter Veganern sind z. B.:

- Attila Hildmann – Autor diverser veganer Kochbücher
- Jonathan Safran Foer: „Tiere essen“
- Karen Duve: „Anständig essen“
- T. Colin Campbell: „Die China Study und ihre verblüffenden Konsequenzen für die Lebensführung“
- T. Colin Campbell: „China Study – Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise“

Zusammenfassung

Vegane Ernährung ist eine Kostform, in der ausschließlich pflanzliche Lebensmittel gegessen werden. Veganer lehnen zusätzlich Produkte und Gebrauchsgegenstände, die aus oder von Tieren stammen, ab. Veganer werden auch als **strenge** oder **strikte Vegetarier** bezeichnet.

Neben den traditionellen Veganern gibt es verschiedene **Sonderformen** mit zusätzlichen Einschränkungen der Kost: ▶ Fruganer (▶ Frutarier, ▶ Fruitarier), ▶ Roh-Veganer, ▶ Bio-Veganer. Daneben existieren vegane Ernährungsformen, die bestimmte oder einen kleinen Anteil tierischer Lebensmittel zulassen: ▶ Honig- und ▶ Pesco-Veganer, ▶ Flexiganner, ▶ Lifestyle-Veganer, ▶ LOHAS (Lifestyles of Health and Sustainability), ▶ Freeganer und ▶ Clean Eater.

Vegane Ernährung hat sich im 19. bis 20. Jahrhundert aus der vegetarischen Bewegung heraus entwickelt, zuerst in Großbritannien und den USA, später in Deutschland. Die einflussreichsten Interessengruppen sind auch heute noch die 1944 in Großbritannien gegründete **Vegan Society** und der seit 1892 in Deutschland existierende **Vegetarierbund** (VEBU, jetzt **ProVeg**).

Die **Zahl der Veganer** ist in den vergangenen 10–15 Jahren stark angestiegen. Laut aktuellen Befragungen leben in Deutschland, der Schweiz und in Österreich zwischen 1 % und 1,6 % der Bevölkerung vegan. Die meisten Veganer finden sich unter gut gebildeten jungen Frauen, die in Großstädten leben. Das wichtigste **Motiv** für eine vegane Ernährung sind ethische Überlegungen (Ablehnung der Haltung von Nutztieren und insbesondere der ▶ Intensivtierhaltung). An zweiter und dritter Stelle stehen ökologische Gründe (Klima- und Ressourcenschutz) sowie die eigene Gesundheit.

Die Ablehnung sämtlicher Produkte und Gebrauchsgegenstände, die aus oder von Tieren stammen, **durchdringt alle Lebensbereiche**: tierische Bestandteile (Zutaten, Zusatzstoffe oder Verarbeitungshilfsstoffe) befinden sich in vermeintlich pflanzlichen Lebensmitteln, Kosmetika, Reinigungsmitteln, Kleidung, Möbeln, Hausrat, Auto und anderen Gebrauchsgegenständen. Tierische Bestandteile sind oft, aber nicht immer erkennbar.

Für nicht wenige Veganer wird die Umstellung auf eine rein pflanzliche Kost zu einem neuen **sinn- und identitätstiftenden Lebenselement**. Kritiker sehen hierin ein quasi-religiöses Phänomen.

Wiederholungsaufgaben

- 1.1 Wodurch unterscheiden sich traditionelle Veganer, Fruganer/Fru(i)tarier, Roh-Veganer und Bio-Veganer?
- 1.2 Wie sind Reformhäuser bzw. Naturkost-/Bioläden entstanden?
- 1.3 Wie viele und welche Menschen ernähren sich vegan?
- 1.4 Beschreiben Sie, wie sich das Image von Fleisch als Statussymbol gewandelt hat.
- 1.5 Was ist der am häufigsten genannte Beweggrund für eine vegane Ernährung?
- 1.6 Worauf achten konsequente Veganer beim Einkauf von Lebensmitteln, Kosmetika und Gebrauchsgegenständen?