

# DAS OFFIZIELLE VEGANUARY STARTER KIT



**RELAX!  
PLANTS HAVE  
PROTEIN**

VEGANUARY 

**2024  
EDITION**

# ALLES AUF EINEN BLICK

**SCHÖN, DASS DU DA BIST!**

**VEGAN – WAS HEISST  
DAS GENAU?**

## NÄHRSTOFFE

Protein  
Calcium  
Eisen  
Vitamin B12  
Jod  
Omega-3 und Omega-6

## VEGAN LEBENDE KINDER

Die Zukunft unserer Kinder schützen

## UNSERE ZEHN BESTEN TIPPS FÜR DEN EINSTIEG

Auf die richtige Planung kommt es an!  
Achte auf Lebensmittel, die ohnehin vegan sind  
Geh's entspannt an!  
Veganisiere deine Lieblingsgerichte  
Wenn du soweit bist, erweitere deinen kulinarischen Horizont!  
Snacks griffbereit halten  
Ausdauer zahlt sich aus  
HappyCow & VanillaBean  
Finde Gleichgesinnte  
Sei nachsichtig mit dir selbst

## MAHLZEITEN PLANEN

**UNSERE LIEBSTEN  
REZEPT-WEBSITES UND  
KOCHBÜCHER**

**VEGAN IM RESTAURANT**

## WARUM EIGENTLICH VEGAN?

Für die Tiere  
Für die Gesundheit  
Übergewicht  
Herzerkrankungen  
Diabetes Typ 2  
Krebs  
Weltweite Gesundheit  
Zoonosen  
Antibiotikaresistenz  
Für die Gesundheit unseres Planeten  
Klimawandel  
Wasserknappheit  
Umweltverschmutzung  
Abholzung und Artenverlust  
Das Sterben der Ozeane  
Für mehr Nachhaltigkeit  
Regional versus vegan  
Ernährung der Menschheit

## DIE NEUN HÄUFIGSTEN FRAGEN RUND UM VEGANISMUS

Was essen vegan lebende Menschen überhaupt?  
Spüren Fische Schmerzen? Und wie sieht's mit Pflanzen aus?  
Ist Soja schuld an der Abholzung der Regenwälder?  
Was würde mit all den Tieren passieren, würden wir sie nicht essen?  
Mandeln und Wasserverbrauch  
Was soll ich mit meinen Ledertaschen und -schuhen machen?  
Kann man als vegan lebender Mensch sportlich erfolgreich sein?  
Brauchen wir Kuhmilch für starke Knochen?  
Ich bin doch nur eine Person – welchen Unterschied kann ich schon machen? (Spoiler: Einen großen Unterschied!)

**FÜNF BÜCHER, DIE DEINEN  
BLICK AUF DIE WELT  
VERÄNDERN**

**FÜNF FILME, DIE NICHT  
NUR DIE AUGEN, SONDERN  
DAS HERZ ÖFFNEN**

# SCHÖN, DASS DU DA BIST!

Wir freuen uns sehr, dass du dich bei Veganuary angemeldet hast – vielen Dank und herzlich willkommen! Toll, dass du dich 31 Tage lang vegan ernähren möchtest! Dieser Leitfaden wird all deine grundlegenden Fragen beantworten – von der Frage, woher du dein Protein bekommst, bis zu den Auswirkungen deiner Ernährung auf die Umwelt.

Doch zunächst einmal: Wer steckt eigentlich hinter Veganuary? Wir sind eine gemeinnützige Organisation, die schon vor zehn Jahren in Großbritannien gegründet wurde. Heute sind wir weltweit aktiv und Millionen von Menschen aus aller Welt machen beim Veganuary mit! Warum? Weil immer mehr Menschen etwas verändern wollen: Gemeinsam setzen wir uns für eine Welt ein, in der Tiere nicht mehr für unsere Nahrungsmittel leiden müssen, in der die Produktion unserer Lebensmittel nicht zugleich unseren Planeten, sein Klima, seine Artenvielfalt, sprich: unser aller Lebensgrundlage zerstört. Eine Welt, in der Menschen, Tiere und Natur nicht für unseren Konsum ausgebeutet werden. Gemeinsam wollen wir eine Welt schaffen, in der wir mit unserer Ernährung unsere Gesundheit ebenso fördern wie die unseres Planeten. Keine kleinen Ziele also – aber existenzielle, für uns alle. Gehen wir's an, auf unseren Tellern. 😊

Wir möchten dir zeigen, was für einen riesigen Einfluss schon kleine Veränderungen an deiner Ernährung haben können.

Im Laufe des Monats wirst du von uns 31 motivierende Mails mit vielen Tipps und Fakten rund um die vegane Ernährung erhalten. Wer weiß, was du auf diesem Weg entdecken oder wie viel besser du dich in deinem Körper und mit dir selbst fühlen wirst?

**ALSO DANN, AUF GEHT'S – STARTE MIT VEGANUARY RICHTIG DURCH!**



## JOAQUIN PHOENIX, SCHÄUSPIELER UND VEGANUARY-UNTERSTÜTZER:

„Wenn man die Klimakrise oder die Missstände in unserem Lebensmittelsystem betrachtet, kann einen schnell ein Gefühl der Hilflosigkeit überkommen. Doch es gibt etwas, das man sofort dagegen tun kann: Mach mit und probier's diesen Januar vegan.“



## DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN, ARZT UND WISSEN- SCHAFTSJOURNALIST:

„Als Arzt und Fan der ‚planetary health diet‘ weiß ich: Allein durch pflanzenbasierte Ernährung könnten wir jedes Jahr 150.000 Todesfälle in Deutschland verhindern. Weniger Fleisch zu essen ist also ein echter Verzicht, nämlich auf Herzinfarkt und Schlaganfall. Darauf kann doch jeder gern verzichten, oder?“

Exzessiver Fleischkonsum macht uns nicht nur krank, er zerstört auch unsere Umwelt, unser Klima. Mein Team von der Stiftung Gesunde Erde – Gesunde Menschen und ich machen gerne beim Veganuary mit. Denn wenn man sich fragt: Was kann ich zum Klimaschutz tun, dann ist weniger Fleisch vertilgen ein guter Anfang.“



# VEGAN – WAS HEISST

## DAS GENAU?

Viele definieren Veganismus darüber, was wir bei dieser Ernährungsweise nicht essen: Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte und all die tierischen Zutaten, die sich in anderen Lebensmitteln verstecken. Wir finden, das ist Quatsch. Definieren wir vegan lieber über all die tollen pflanzlichen Dinge, die wir essen!



Tatsächlich sind die Unterschiede gar nicht so groß, wie du vielleicht denkst. Statt Burger, Würstchen und Steaks essen wir einfach pflanzliche Varianten. Statt Kuhmilchkäse auf einer Pizza oder Kuhmilch in unserem Kaffee gibt's Alternativen aus Pflanzenmilch. Für fast jede tierische Zutat und jedes Produkt gibt es mittlerweile eine vegane Alternative. Das bedeutet, dass eine vegane Mahlzeit genauso aussehen und schmecken kann wie eine nicht-vegane Mahlzeit – mit dem Unterschied, dass sie nicht auf Tierleid basiert und deutlich weniger schädlich für die Umwelt ist.

### **ALICIA SILVERSTONE, SCHAUSPIELERIN UND VEGANUARY- UNTERSTÜTZERIN:**



„Trotz all unserer Gespräche zu Recycling, Energiesparen und Wasserverbrauch (die alle großartig sind), wissen die meisten Menschen immer noch nicht, dass sie mit einer pflanzlichen Ernährung den größten Einfluss auf unseren wertvollen Planeten Erde haben können.“

# NÄHRSTOFFE

Du kannst dir sicher sein, dass du jeden einzelnen benötigten Nährstoff aus nicht-tierischen Quellen bekommst. Sogar das bekannte B12, denn auch dafür gibt es alternative Wege. Wenn du dich ausgewogen auf der Basis von Vollkorn, Hülsenfrüchten, Obst, Proteinen und gesunden Fetten ernährst, dann kannst du nichts falsch machen. Dr. Gregers „Die Täglichen Zwölf“ stellen eine hilfreiche Übersicht über die Lebensmittel dar, die wir möglichst ausgewogen zu uns nehmen sollten. Zudem haben wir hier einige zusätzliche Informationen zu häufig gestellten Fragen rund um vegane Ernährung für dich zusammengefasst.



## PROTEIN

Die erste Frage, die vegan lebende Menschen meist zu hören bekommen, lautet: Woher bekommst du dein Protein? Bemerkenswert, steckt doch Eiweiß in fast jedem einzelnen Lebensmittel, das wir essen. Wusstest du, dass die Proteinaufnahme in Ländern wie Deutschland im Allgemeinen sogar eher zu hoch ist? Natürlich sind manche Quellen gehaltvoller als andere, aber es ist definitiv nicht schwer, die empfohlene Tagesdosis mit einer veganen Ernährung zu erreichen.

Zu den besten Quellen gehören Tofu, Tempeh, Linsen, Kichererbsen, Bohnen und Edamame, Samen, Nüsse und Nussbutter, Quinoa, Hafer, Reis, Getreide und vegane Würstchen aus Erbsen- oder Sojaprotein. Sogar Gemüse enthält Eiweiß!

Typische vegane Mahlzeiten, die den Proteinbedarf super decken, sind:

- Haferflocken bestreut mit Mandeln oder Kernen: **12 g**
- Ein Wrap mit Hummus, Falafel und Bohnen: **24 g**
- Gemüsewürstchen mit Kartoffeln, Erbsen und Brokkoli: **30 g**

## CALCIUM

So wie Fleisch nicht das Monopol auf Eiweiß hat, hat Kuhmilch nicht das Monopol auf Calcium! Bohnen und grünes Gemüse sind in der Regel reich an Calcium, also iss gerne viel davon (Kidneybohnen, Sojabohnen, Grünkohl, Brunnenkresse, Spinat und Brokkoli). Calcium findest du auch in Süßkartoffeln, Butternut-Kürbissen und Tofu. Auch wenn du getrocknete Feigen und Mandeln naschst, erhält dein Körper automatisch eine ordentliche Portion Calcium. Pflanzenmilch, einschließlich Milchshakes und Joghurt, werden zudem oftmals mit Calcium angereichert.

**Vitamin D** begünstigt die Aufnahme von Calcium. Ungünstigerweise haben hierzulande viele Menschen – unabhängig von ihrer Ernährung! – besonders in den Wintermonaten einen Mangel an diesem lebenswichtigen Vitamin. Geh einfach so viel wie möglich nach draußen an die frische Luft und lass dir buchstäblich die Sonne auf den Bauch scheinen (Sonnenschutz nicht vergessen) und achte auf milchfreie Margarinen, Frühstückscerealien und Brote, die mit Vitamin D angereichert sind. In den Wintermonaten wird Menschen in unseren Breitengraden meist empfohlen, Vitamin D zu supplementieren. Sprich hierzu am besten mit deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt.



## EISEN

Obwohl Anämie als Folge von Eisenmangel nicht ungewöhnlich ist, legen Untersuchungen nahe: Menschen, die sich rein pflanzlich ernähren, sind nicht stärker gefährdet als fleisshessende Menschen.

Beginne deinen Tag mit einem Frühstück aus Haferflocken oder einem Müsli, das bereits mit Eisenpräparaten angereichert ist. Wenn du dann noch Amaranth, frisches Obst oder Trockenfrüchte darüber streust, kann es sein, dass du deine Tagesdosis schon erreicht hast. Weitere Nahrungsmittel, die dir dabei helfen, deine Eisenaufnahme zu verbessern, sind: Edamame, Linsen, Kichererbsen und Bohnen, Tofu, Tempeh, Quinoa, Brunnenkresse, Grünkohl und anderes dunkelgrünes Blattgemüse, Nüsse, Sesam und dunkle Schokolade.

Achte darauf, dass du viel Vitamin C zu dir nimmst. So erhöhst du die Aufnahmefähigkeit von Eisen in deinem Körper.

## VITAMIN B12

B12 ist das einzige Vitamin, über das vegan lebende Menschen gesondert nachdenken müssen: Es steckt einfach nicht genug davon in pflanzlicher Nahrung. Es ist in tierischen Produkten enthalten, wird jedoch nicht von den Tieren selbst hergestellt, sondern von Bakterien im Magen-Darm-Trakt.

Wir können eine gewisse Menge B12 durch den Verzehr von Hefeextrakt, Nährhefe, Frühstückscerealien und pflanzlichen Milchprodukten, die damit angereichert sind, aufnehmen. Bei einer langfristigen veganen Ernährung ist es dennoch unerlässlich, dieses wichtige Vitamin über geeignete Präparate (z. B. in Tropfen- oder Tablettenform) zu supplementieren, um sicher zu sein, dass eine ausreichende Menge aufgenommen wird.

## JOD

Jod richtig zu dosieren ist – ganz unabhängig von der Ernährungsweise – gar nicht so einfach, denn sowohl zu viel als auch zu wenig Jod kann zu Schilddrüsenproblemen führen. Geringe Mengen sind in Nüssen, Brot, Obst, Gemüse und Bohnen enthalten, aber die besten pflanzlichen Quellen sind jodiertes Salz und Meeresalgen, wobei die Mengen in Algen recht stark variieren können. Braune Meeresalgen können viel Jod enthalten, sodass es genügt, sie nur einmal pro Woche zu sich zu nehmen.<sup>1</sup> Wer Meeresalgen nicht mag oder Salz reduzieren muss, sollte eine Ergänzung in Betracht ziehen.

## OMEGA-3 UND OMEGA-6

Unser Körper ist in der Lage, nahezu alle Fette selbst zu produzieren, die wir für das reibungslose Funktionieren unseres Gewebes benötigen – aber es gibt zwei, die wir mithilfe unserer Nahrung zu uns nehmen müssen. Aus diesem Grund heißen sie auch essenzielle Fettsäuren.

Omega-6 ist reichlich in Blattgemüse, Samen, Nüssen, Körnern und den meisten Pflanzenölen enthalten. Es ist sehr einfach, durch eine ausgewogene vegane Ernährung ausreichend Omega-6 zu bekommen, jedoch konkurriert dieses Fett gleichzeitig mit Omega-3 um die Verwendung im Körper. Deshalb sollten wir täglich ausreichend Omega-3 zu uns nehmen. Die besten Quellen dafür sind grünes Blattgemüse (Rosenkohl, Grünkohl, Spinat), Walnüsse, Rapsöl, gemahlene Leinsamen und Leinsamenöl, Sojabohnen und Tofu.

Bestimmte Omega-3-Fettsäuren stecken nur in Algen, sodass es sinnvoll ist, mit Algenöl zu supplementieren. Genau, das sind die, die sich auch in Fischfleisch finden – und die Fische bekommen ihr Omega-3 selbst aus Algen. Die Supplemente gibt es auch in Kapselform und – falls du Algengeschmack nicht magst – mittlerweile sogar mit Zitronennote. Da schmeckt nix mehr fischig.



# VEGAN LEBENDE KINDER

Wer die eigenen Ernährungsgewohnheiten ändert, macht sich oft bald weiterführende Gedanken. Viele denken auch darüber nach, was das denn nun für die ganze Familie bedeutet. Die gute Nachricht ist, dass eine pflanzliche Ernährung für Menschen jeden Alters – auch für Kinder – geeignet sein kann. Es gibt natürlich auch schlechte, ungesunde vegane Ernährungsformen – genauso wie es schlechte, ungesunde fleischhaltige Ernährungsweisen gibt. Deshalb ist es wichtig, auf eine ausreichende Nährstoffzufuhr zu achten.



Wie kann eine gesunde pflanzliche Ernährung für Kinder also aussehen? Hier bieten wir dir eine kurze erste Übersicht.

Auch für Kids gilt: Gute Proteinquellen sind Bohnen, Kichererbsen, Linsen und Sojaprodukte. Sie benötigen Calcium aus angereicherter Pflanzenmilch (oder auch Frühstückscerealien), grünes Gemüse und Tofu, um ihren Bedarf zu decken. Hefeextrakt und einige pflanzliche Milchprodukte bieten eine gewisse Dosis an B12 (weil es beigesezt ist), aber auch für Kinder ist ein Präparat zur Supplementierung wie bei allen Menschen, die rein pflanzlich essen, ausgesprochen wichtig! <sup>2</sup>

Es gibt Hunderttausende von Menschen auf der ganzen Welt, die ihre Kinder vegan großziehen. Warum also nicht mit einigen von ihnen über die sozialen Medien in Kontakt treten? Es ist häufig sehr hilfreich, sich mit anderen Eltern zu diesem Thema auszutauschen, Erfahrungen zu teilen sowie eventuell vorhandene Sorgen loszuwerden.



## DIE ZUKUNFT UNSERER KINDER SCHÜTZEN

Klar – die richtige Ernährung ist für unsere Kinder essenziell, aber es stellen sich auch viele weitere Fragen in Hinblick auf Kinder und vegane Ernährung. Ein Punkt ist, dass vegan lebende Menschen aller Altersgruppen seltener an bakteriellen Infektionen etwa durch *Campylobacter*, *Salmonellen*, *Listerien* und *E. coli* leiden, die in so vielen tierischen Produkten stecken und für Menschen gefährlich, sogar tödlich sein können. Sicherlich ist dir auch das Problem der multiresistenten Keime bekannt: Durch den gigantischen Einsatz von Antibiotika in der industriellen Tierhaltung kommt es immer häufiger zu Resistenzen gegen jene Medikamente, die uns in den vergangenen 100 Jahren zumeist so zuverlässig gegen gefährliche Bakterien geschützt haben. Die WHO, also die Weltgesundheitsorganisation, warnt seit Jahren immer dringlicher vor diesen Auswirkungen der Tierindustrie – die uns ins medizinische Mittelalter zurückzusetzen droht. Wenn wir nicht wollen, dass unsere Kinder in einer Welt leben, in der selbst kleinere Infektionen nicht mehr adäquat be-

handelt werden können, müssen wir den Konsum von Fleisch, Eiern und Milch einstellen. Wenn wir nicht wollen, dass unsere Kinder durch gefährliche Keime oder Pandemien bedroht sind, müssen wir die Herstellung unserer Nahrungsmittel weniger riskant gestalten. Also: auf pflanzliche Nahrung umstellen. Denn in der Tierindustrie, wo viele genetisch ähnliche Tiere auf engstem Raum leben müssen, ist das Risiko für gefährliche Zoonosen groß. Und letztlich geht es auch um die Gesundheit des gesamten Planeten – und damit um eine lebenswerte Zukunft für unsere Kinder. Wenn wir wollen, dass sie auf einer bewohnbaren Erde groß werden und leben, dann müssen wir den Klimawandel bekämpfen. Und das können wir, indem wir unsere Ernährungsweise ändern.

Wenn wir unsere Kinder vegan ernähren, bringen wir ihnen etwas über Umwelt und Mitgefühl bei; darüber, die Welt mit anderen Lebewesen zu teilen und für sich selbst und andere zu sorgen. Manche Menschen mögen Veganer:innen dafür kritisieren, dass sie ihren Kindern ihre Ansichten vermeintlich „aufzwingen“. Dabei vergessen sie vielleicht, dass sie genau dasselbe tun, wenn sie ihren Kindern Fleisch vorsetzen. Tatsächlich treffen alle Eltern Entscheidungen für ihre Kinder, wenn sie noch klein sind. Werden die Kinder älter, dann liegt es an ihnen, ob sie den Weg der Eltern einschlagen oder einen anderen Weg wählen.

### REZO, WEBVIDEOPRODUZENT UND VEGANUARY- UNTERSTÜTZER:



„Ich bin total froh, dass ich mich für die vegane Ernährung entschieden habe. Ich esse bewusster, habe übelst viel Power und lebe nach einem Wertekonstrukt, das sich nicht nur intuitiv anfühlt, sondern auch logisch konsistent ist.“



# UNSERE ZEHN BESTEN TIPPS FÜR DEN EINSTIEG



## 1. AUF DIE RICHTIGE PLANUNG KOMMT ES AN!

Hier kommt unserer wichtigster Lifehack für deinen Veganuary: Steh nicht am ersten Tag deines veganen Abenteuers auf, ohne vorher darüber nachgedacht zu haben, was du essen könntest! So ist das Risiko groß, dass du direkt abbrichst und zu alten Gewohnheiten zurückkehrst – ohne überhaupt neue ausprobieren zu haben. Denke im Voraus an die Mahlzeiten des ersten Tages und kaufe Pflanzenmilch für dein Frühstück und deinen Kaffee.

## 2. ACHE AUF LEBENSMITTEL, DIE OHNEHIN VEGAN SIND

Es gibt so viele alltägliche Lebensmittel, die rein zufällig vegan sind – also öffne deinen Schrank und schau dich mal um. Nudeln, Reis, Erdnussbutter, die meisten Brotsorten, Tomaten aus der Dose, Kichererbsen und Kidneybohnen, Marmelade und Konfitüre, Kokosmilch, Currypasten, Tomatenmark, gebackene Bohnen, viele Chips, Cracker und Kekse, Kräuter und Gewürze, viele Soßen, Tee, Kaffee und Fruchtsaft ... Es ist gut möglich, dass die Hälfte der Lebensmittel, die du bisher gegessen hast, sowieso vegan sind!

## 3. GEH'S ENTSPANNT AN!

Es gibt keinen Grund, deine gesamten Essgewohnheiten neu zu erfinden. Wenn du gerne Wurstbrote magst, iss eins – leg einfach vegane Wurst auf die Stulle. Wenn du Eiscreme liebst – nur zu. Es gibt Dutzende von verschiedenen köstlichen Geschmacksrichtungen. Du kannst fast alles, was du vorher ohnehin gegessen hast, in einer veganen Version zu dir nehmen, also wechsele einfach zur pflanzlichen Alternative.

## 4. VEGANISIERE DEINE LIEBLINGSGERICHTE

Auch wenn es um deine Lieblingsgerichte geht, gibt es keinerlei Grund, ein völlig neues Essverhalten an den Tag zu legen. Wenn dein typisches Lieblingsgericht Lasagne ist, dann koche doch eine vegane Version mit Sojahack und Pflanzenmilch für die Béchamelsauce. Wenn du morgens etwas herzhaft Gebratenes magst, probier's mal mit veganem Speck und Würstchen. Ob du nun Currys, Aufläufe, Suppen, Eintöpfe, Braten, Kuchen, Desserts oder was auch immer kochst – mach sie ab sofort einfach vegan.

## 5. WENN DU SOWEIT BIST, ERWEITERE DEINEN KULINARISCHEN HORIZONT

Viele Menschen finden, dass die Umstellung auf eine vegane Lebensweise ihnen eine ganz neue Welt von Rezepten und Zutaten eröffnet und ihre Liebe zu gutem Essen neu entfacht. Wenn du erst einmal die Grundlagen beherrschst, dann probier doch einfach ein paar neue, spannende Rezepte aus (es gibt Tausende davon im Internet) und schau, ob du ein paar neue kulinarische Highlights für dich entdecken kannst.

## 6. SNACKS GRIFFBEREIT HALTEN

Vegane Snacks kann man an vielen Orten unkompliziert bekommen, aber eben leider nicht überall. Achte also darauf, dass du für alle Fälle eine Tüte Nüsse, einen Schokoriegel oder etwas Obst in deiner Tasche hast.

## 7. AUSDAUER ZAHLT SICH AUS

Nicht jedes vegane Produkt wird dir schmecken oder zusagen. Aber nur weil der erste Käse, den du probierst, oder der erste Caffè Latte, den du selbst zubereitest, nicht hundertprozentig überzeugend ist, gib nicht gleich auf! Probier stattdessen andere Käsesorten und Pflanzenmilch aus. Es gibt so viele verschiedene Käsesorten – Frischkäse, Schmelzkäse, Nusskäse, Kokosnusskäse, Sojakäse in sämtlichen Geschmacksrichtungen und von verschiedenen Marken. Auch bei Milchprodukten ist die Auswahl groß: Es gibt z. B. Hafer-, Mandel-, Kokosnuss-, Reis-, Hanf- und Sojamilch. Probier am besten ein paar von ihnen aus und du wirst schon bald die perfekte pflanzliche Milch für dich finden.



## 8. HAPPYCOW & VANILLA BEAN

Gehst du gerne auswärts essen? Dann lade dir einfach die HappyCow- und/oder die Vanilla-Bean-App auf dein Smartphone und lass dich zum nächsten Restaurant, Café oder Geschäft führen. So kannst du überall auf der Welt mit ein paar Klicks veganes Essen finden.

## 9. FINDE GLEICHGESINNTE

Menschen, die erst seit kurzer Zeit vegan essen, fühlen sich anfangs häufig allein mit ihrem neuen Essverhalten, obwohl es weltweit Millionen andere vegane Menschen gibt. Mach dich auf die Suche nach einem veganen Stammtisch in deiner Gegend, suche übers Internet oder in der eigenen Stadt Gleichgesinnte oder schau online nach Gruppen, die sich mit Veganismus beschäftigen. Von veganen Sportler:innen über Bäcker:innen bis hin zu veganen Modedesignern und Aktivist:innen – es gibt mittlerweile so viele vegan lebende Menschen, die sich darauf freuen, dich kennenzulernen.

## 10. SEI NACHSICHTIG MIT DIR SELBST

Keine:r von uns ist perfekt. Ob du versehentlich etwas gegessen hast, das nicht vegan war, oder ob du einfach einer zu großen Versuchung nachgegeben hast – das ist okay! Es bedeutet nicht, dass du nicht in der Lage bist, vegan zu leben oder dich als vegan bezeichnen zu dürfen; sondern lediglich, dass du ein Mensch bist. Speichere es als Erfahrung ab und gib nicht auf!

# MAHLZEITEN PLANEN

Manche Menschen finden es hilfreich, einen Essensplan für die kommende Woche zu erstellen, damit sie immer wissen, was sie einkaufen müssen und was es zu essen geben wird. Hier sind einige Ideen, die dir den Einstieg erleichtern können.

## FRÜHSTÜCK

- Toast – mit veganer Butter, Marmelade, Erdnussbutter, Hummus, Avocado, Tomatenscheiben oder veganem Käse
- Haferflocken – mit Pflanzenmilch deiner Wahl, Samen, Nüssen und Früchten
- Frühstückscerealien – mit pflanzlicher Milch oder Joghurt, dazu z. B. Samen, Nüsse und Früchte
- Ein herzhaftes English Breakfast – vegane Würstchen, **Tofu-Rührei**, Bratkartoffeln, Rösti, Grilltomaten, Champignons, gebackene Bohnen
- Tee, Kaffee und Fruchtsaft



## MITTAGESSEN

- Suppe und Brötchen – selbstgemacht oder im Laden gekauft
- Sandwiches und Wraps – selbstgemacht (Salat und Tomate; veganer Käse und Essiggurke; veganer Schinken und Senf; Hummus und Karotte) oder im Laden gekauft
- Nudelsalat oder ein warmes Nudelgericht
- Ofenkartoffel mit Salat, veganem Käse, gebackenen Bohnen oder Chili (oder bereite dir einen köstlichen veganen **Thunfischsalat** zu)
- Sushi – z. B. mit Avocado, Karotte und Gurke, **selbstgemacht** oder im Laden gekauft

## ABENDESSEN

- Pizza – z. B. mit veganem Käse, Schinken oder Chorizo, sonnengetrockneten Tomaten, Basilikum, Mais, Artischocken, Oliven und Kapern, Ananas, ...
- Spaghetti Bolognese – hergestellt mit Linsen oder Sonnenblumenhack oder einer Mischung aus beidem
- Curry – thailändisch, indonesisch, indisch oder ein veganisiertes Lieblingsrezept
- Veggie-Burger im Brötchen mit frischem grünem Salat
- Chili sin Carne mit Nachos, Bohnen und Guacamole
- Vegane Bratwürste und Kartoffelpüree mit frischem Gemüse, Soße und Senf
- Veggie-Steak und Pommes Frites – ja, es gibt tatsächlich auch vegane Steaks!



# UNSERE LIEBSTEN REZEPT-WEBSITES UND KOCHBÜCHER

Es fällt uns wirklich schwer, die Auswahl auf fünf Websites und fünf Bücher zu reduzieren, weil es einfach so viele ausgezeichnete Seiten und Bücher gibt. Aber wir sind sicher, dass hier etwas für dich dabei ist:

## UNSERE VEGANEN LIEBLINGSBLOGS

1. **Simply Vegan** – kreative, pflanzliche Rezepte für jeden Tag und Anlass – auch Koch-Neulingen sehr zu empfehlen.
2. **Zucker&Jagdwurst** ist der Blog von Isa und Julia aus Berlin. Die beiden kreieren seit 2016 gemeinsam vegane Rezepte aller Art – von herzhaft bis süß.
3. **Vegan Guerilla** ist „so nebenbei“ entstanden und hat sich über die Jahre zu einem der erfolgreichsten veganen Foodblogs im deutschen Raum entwickelt. Die Rezepte von Sarah sind kreativ, unkonventionell und nicht schwer zuzubereiten.
4. **Vegan Passion** von Stina Spiegelberg hat für jeden das passende Rezept parat. Bei der TV-Köchin und Kochbuchautorin findet man viele einfache herzhaft-rezepte, aber auch die süßen Gaumen werden hier umfassend beglückt.
5. **Vegane Vibes** bietet einfache vegane Rezepte, die auch ohne große Koch-Vorkenntnisse gelingen.

Und nicht zu vergessen: Es gibt jede Menge köstliche Rezepte auf [veganuary.de](http://veganuary.de). Dort findest du alles – von einem herzhaften Frühstück bis hin zu einem Verwöhn-Dessert.

## UNSERE VEGANEN LIEBLINGSKOCHBÜCHER

1. **Bianca Zapatka – Vegan Foodporn: 100 einfache und köstliche Rezepte.** Beim Anblick der Rezeptfotos läuft dir sofort das Wasser im Mund zusammen. Achtung, Suchtgefahr!
2. **Alex Flohr – Oberlecker: Vegane Powerküche.** Authentische Hausmannskost, die sich wirklich schmecken lassen kann.
3. **Nicole Just – La Veganista: Lust auf vegane Küche.** Die Rezepte von Nicole Just sind einfach und überzeugen auch Skeptiker:innen im Handumdrehen.
4. **Vegan kann Jeder.** Grillen, Frühstück, vegane Küche ganz allgemein. Nadine und Jörg von Eat This versorgen euch mit einer großen Bandbreite inspirierender Rezepte.
5. **Vegan Klischee adé – Das Kochbuch.** Niko Rittenau begeistert zusammen mit Sebastian Copien für die vegane Küche.



# NOCH VIEL MEHR REZEPTE GIBT'S HIER:



**DEZEMBER  
2023**

**VEGANUARY**

**DAS OFFIZIELLE  
KOCHEBUCH**

Mit über 100 kreativen Rezepten für das ganze Jahr

Von leckeren Frühstücksideen über Suppen und Salate bis hin zu kreativen Hauptgerichten, Dips und Desserts: **Veganuary – Das offizielle Kochbuch** versorgt dich das ganze Jahr über mit veganen Rezepten.

Jetzt bestellen unter: [dk-verlag.de/veganuary](https://dk-verlag.de/veganuary)

# VEGAN IM RESTAURANT



Vielerorts ist es ganz einfach, auswärts vegan zu essen. Nahezu jedes größere Restaurant bietet vegane Optionen oder komplette vegane Menüs an. Pizza mit veganem Käse, Burger mit Fleischalternativen und vieles mehr gibt es in fast jeder Stadt!

Kleinere Restaurants haben oft ebenfalls vegane Optionen auf der Speisekarte. Wenn du dir nicht sicher bist oder die Speisekarte nicht online abrufbar ist, dann ruf vorher im Restaurant an, um dich zu erkundigen. Selbst wenn nichts Veganes auf der Speisekarte steht, sind Restaurants oft gerne bereit, ein bestehendes Gericht anzupassen oder etwas Besonderes nur für dich zu kreieren.

Landestypische Küchen stellen normalerweise eine gute Option für Veganer:innen dar. Thailändische, italienische, indische und chinesische Restaurants haben oft einige vegane Gerichte auf der Speisekarte. Achte dabei nur auf Fischsauce und Ghee.

Und natürlich gibt es eine Vielzahl von vegetarischen und veganen Restaurants! Falls du es nicht schon getan hast: Lade dir doch die HappyCow- oder VanillaBean-App herunter, gib deinen Standort ein und lass dir sofort alle örtlichen Restaurants anzeigen, die vegane Gerichte zaubern.





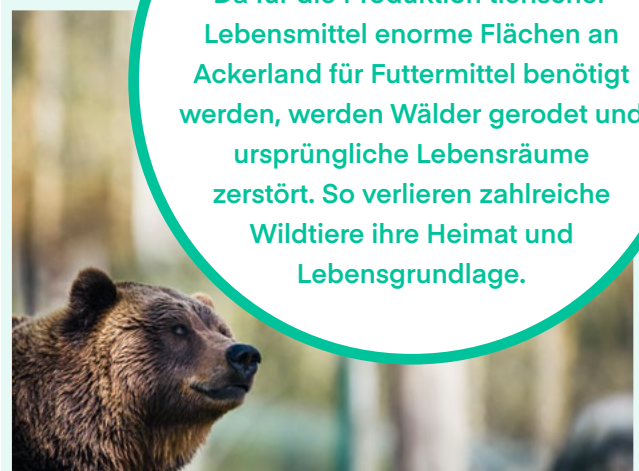
# WARUM EIGENTLICH VEGAN?

Es gibt viele Gründe, warum Menschen sich für eine Umstellung auf eine pflanzliche Lebensweise entscheiden. Doch die meisten nennen einen der folgenden drei: Um nicht länger am Leid der landwirtschaftlich genutzten Tiere beteiligt zu sein, um die Umwelt besser zu schützen und selbst eine riesige Hilfe beim Klimaschutz zu sein und nicht zuletzt, um ihrer eigenen Gesundheit etwas Gutes zu tun. Besonders interessant ist dabei, dass Menschen oft aus einem dieser Gründe beginnen, vegan zu leben, sich aber letztlich aus allen drei Gründen entscheiden, dauerhaft vegan zu bleiben.



## TIERE

Die meisten von uns haben ein ungutes Gefühl, wenn sie an Massentierhaltung und Schlachtungen denken. Wir finden Bilder und Filme, die uns mit diesen Themen konfrontieren, beunruhigend und wollen lieber nicht zu lange darüber nachdenken. Trotzdem wissen wir tief in unserem Inneren, dass unser Wegschauen nichts ändert. Deswegen ist wichtig: Hab Mut und setz dich mit dem Thema auseinander – anstatt, wie so viele, immer wieder wegzuschauen und es zu ignorieren.



Wer keine „Nutztiere“ isst, rettet gleichzeitig Wildtiere: Da für die Produktion tierischer Lebensmittel enorme Flächen an Ackerland für Futtermittel benötigt werden, werden Wälder gerodet und ursprüngliche Lebensräume zerstört. So verlieren zahlreiche Wildtiere ihre Heimat und Lebensgrundlage.



## HÜHNER

Kein Landtier wird in so großer Anzahl gezüchtet und gemästet wie das Huhn. In riesigen Mastbetrieben werden Millionen Hühner gehalten, wobei Zehntausende in einer einzigen Halle zusammengepfercht werden können. Eine individuelle Pflege ist bei so vielen Tieren selbstverständlich nicht möglich – und so leiden und sterben viele dieser Tiere ohne jegliche tierärztliche Versorgung an den qualvollen Haltungsbedingungen. Der Großteil dieser Tiere wird niemals Gras unter den Füßen spüren, sich sonnen, Nester anlegen, Sandbäder nehmen oder ihre Küken großziehen – all die Dinge, die das Leben für ein Huhn lebenswert machen. Schließlich werden die meisten von ihnen im jungen Alter von nur sechs Wochen gestresst und verängstigt zum Schlachthof transportiert.

In Deutschland werden überwiegend Hybridhühner gehalten: zurechtgezüchtete Tiere, die entweder besonders viel Fleisch für die Mast ansetzen sollen oder

besonders viele Eier für die Eierindustrie legen müssen. Obwohl die stark kritisierten Legebatterien mittlerweile verboten sind, sind Gruppenkäfige, die nur minimal größer sind, weiterhin erlaubt. Daher leben viele Hennen, die für ihre Eier genutzt werden, auch heute noch in engen Käfigen. Dabei besteht nicht der geringste Zweifel daran, dass die Tiere unter diesen beengten Verhältnissen leiden. Sobald ihre Produktivität nachlässt, werden auch sie zum Schlachthof transportiert. Lange Zeit wurden jedes Jahr Millionen männliche Küken direkt nach dem Schlupf getötet, weil sie für die Eierindustrie keinen Wert hatten. Erst seit dem Jahr 2022 wird stattdessen noch im Ei ihr Geschlecht bestimmt, um die männlichen Tiere so vor dem Schlüpfen auszusortieren. Allerdings ist diese Geschlechtsbestimmung im Ei je nach Verfahren erst ab dem neunten Bebrütungstag möglich – und dann können auch die ungeschlüpften Küken schon Schmerz empfinden.



## SCHWEINE

Für Schweine sieht das Leben nicht besser aus. Obwohl sie nachweislich mindestens so intelligent und charismatisch wie Hunde sind, werden Mutter-schweine wie Zuchtmaschinen behandelt, die nur so lange am Leben bleiben dürfen, wie sie Wurf um Wurf Ferkel gebären. Viele Wochen am Stück verbringen diese Tiere auch heute noch in engen Kastenständen – Metallkäfige, die so klein sind, dass die werdenden Schweinemütter sich nicht einmal umdrehen können, geschweige denn rennen, Nester bauen, in der Erde wühlen oder mit Artgenossen spielen. Keine ihrer natürlichen Verhaltensweisen können diese hochintelligenten Tiere in diesen Käfigen ausleben. Lässt nach mehreren Jahren die Fruchtbarkeit der Sauen nach, werden sie sich auf dem gleichen Lastwagen wiederfinden, der ihre Ferkel im Alter von nur sechs Monaten zur Schlachtung gebracht hat.



Um mehr zu den Themen Massentierhaltung und Tierschutz zu erfahren sowie Kampagnen zu unterstützen, die sich für ein Ende tierschutzwidriger Praktiken einsetzen, empfehlen wir dir die beiden folgenden Organisationen: [Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt](#) und [Animal Rights Watch](#).



## KÜHE

Kühe geben keine Milch, damit wir morgens ein leckeres Müsli essen können. Wie alle Säugetiere produzieren sie Milch, um ihre Kinder zu ernähren – und das wiederum bedeutet, dass sie zuerst gebären müssen. Um die Milchproduktion dauerhaft am Laufen zu halten, werden die Kühe immer und immer wieder künstlich besamt. Was aber passiert mit den Kälbern, für die die Muttermilch der Kuh ja eigentlich gedacht ist?

Tatsächlich ist die Milch wertvoller als die Kälber – also werden die Kälbchen direkt nach der Geburt von ihren Müttern getrennt, um sie davon abzuhalten, die Milch „wegzutrinken“. Ihr weiteres Schicksal hängt von ihrem Geschlecht ab. Weibliche Kälber können in kleinen Boxen, sogenannten Kälberglus, untergebracht und mit Milchersatz aufgezogen werden, um dann ihren Müttern in den immer wiederkehrenden Zyklus von Besamung, Geburt, Trennung von den Kälbern und ständigem Melken zu folgen. Auf männliche Kälber wartet eine andere düstere Zukunft. Sie setzen nicht so viel Fleisch an wie die für die Mast gezüchteten Rinder und können natürlich keine Milch geben. Sie enden zumeist als Kalbfleisch.

Kühe sind liebevolle und beschützende Mütter und der Verlust ihrer Kälber fügt ihnen deutliches, starkes psychisches Leid zu. Es gibt zahlreiche Videos von Kühen, die nach der Trennung von ihrem Kalb tagelang nach ihnen rufen oder verzweifelt versuchen, den Tiertransportern, der ihre Kälber abtransportiert, hinterherzulaufen.



# WARUM EIGENTLICH VEGAN?



## GESUNDHEIT

Nicht alle veganen Lebensmittel sind automatisch gesund. Man könnte dutzende köstlicher Leckereien verputzen: Von Waffeln mit Ahornsirup zum Frühstück über Donuts zum Mittagessen bis hin zu einem Abendessen mit Kuchen und Keksen. Es ist fantastisch, dass wir all diese wunderbaren veganen Leckereien zubereiten oder kaufen können, aber niemand würde je behaupten, dass sie gesund sind.

Für eine gesunde Ernährung ist es essenziell, Pflanzen zum Zentrum unserer Mahlzeiten zu machen. Das bedeutet allerdings nicht, dass wir auf Genuss oder Geschmack verzichten müssen. Wenn wir uns für Vollwertkost, Hülsenfrüchte, Nüsse, Früchte, Gewürze, Kräuter und einige der 20.000 essbaren Pflanzen, die es auf der Welt gibt, entscheiden, dann können wir sowohl unsere Gesundheit verbessern als gleichzeitig auch leckere Mahlzeiten genießen.

Zu den häufigsten Erfahrungen, von denen Veganuary-Teilnehmende berichten, gehört, dass sie sogar schon nach 31 Tagen pflanzlicher Ernährung Verbesserungen bezüglich ihrer Verdauung, Haut und ihres Schlafes feststellen. Viele Teilnehmende berichten auch von einem allgemein höheren Energielevel. Immer wieder testen Verbraucher magazine und andere Medien die Leistungsfähigkeit bei einer Ernährungsumstellung. Und es zeigt sich,

dass sich oft auch die sportlichen Leistungen verbessern. Wir können natürlich nicht versprechen, dass langanhaltende Beschwerden und chronische Krankheiten nach 31 Tagen pflanzlicher Ernährung verschwinden werden – aber wir wissen, dass ein Monat ohne den Verzehr tierischer Produkte für viele Menschen eine deutliche, oft unerwartete Verbesserung und Bereicherung in vielerlei Hinsicht mit sich bringt.

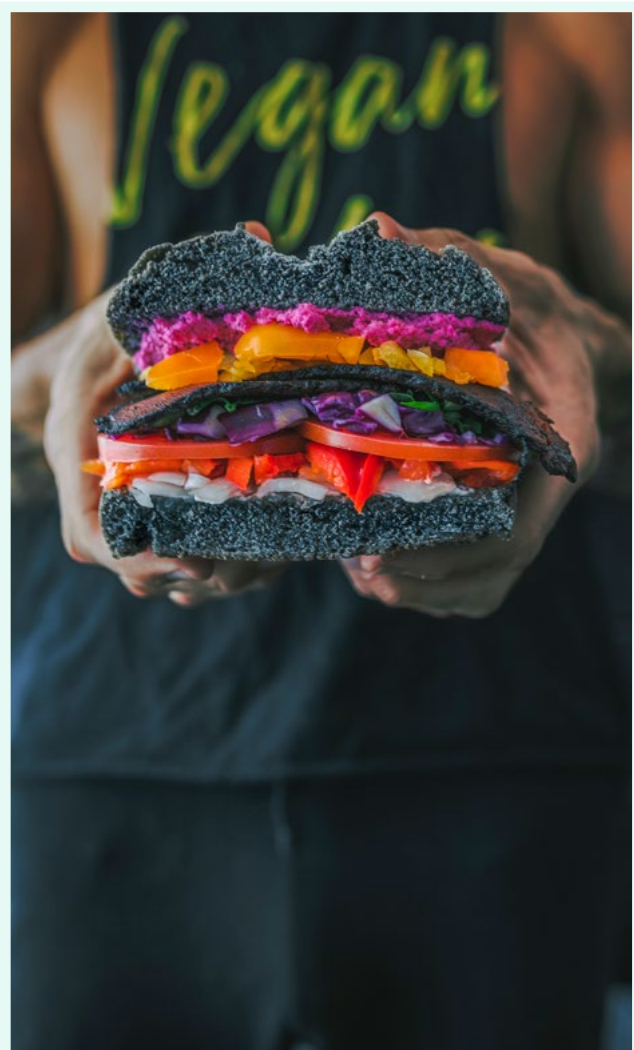
Diese kurzfristigen Veränderungen können sich fast schon übernatürlich anfühlen – aber die tatsächliche Kraft einer pflanzenbasierten Lebensweise entfaltet sich in der Regel erst, wenn man über einen längeren Zeitraum vegan lebt.



Dr. Michael Greger ist ein international anerkannter Redner zu den Themen Ernährung, Lebensmittelsicherheit und öffentliche Gesundheit. Er hat eine Liste von Lebensmitteln erstellt, die wir am besten täglich essen sollten, um uns bester Gesundheit zu erfreuen. Dies sind [Dr. Gregers „Die täglichen Zwölf“](#).

## ÜBERGEWICHT

Immer wieder haben Studien gezeigt, dass vegetarisch lebende Menschen im Durchschnitt schlanker als ihre Mitmenschen sind; Veganer:innen scheinen im Schnitt den niedrigsten Body-Mass-Index im Vergleich zum Rest der Bevölkerung zu haben.<sup>3</sup> Die Forschung geht zunehmend von einem weitreichenden Zusammenhang aus, nämlich dass sich eine pflanzliche Ernährung positiv auf den Darm auswirkt und „ein vielfältiges Ökosystem von nützlichen Bakterien fördert, das sowohl das menschliche Darmmikrobiom als auch die allgemeine Gesundheit unterstützt“.<sup>4</sup> Darüber hinaus enthalten tierische Produkte erhebliche Mengen gesättigter Fette, während Pflanzen und Vollkorngetreide voller Ballaststoffe stecken, die dazu beitragen, dass wir uns länger satt fühlen.



## HERZERKRANKUNGEN

Tierische Produkte enthalten große Mengen gesättigter Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel und das Risiko für Herzerkrankungen erhöhen können. Im Gegensatz dazu sind die meisten Pflanzen arm an gesättigten Fettsäuren und enthalten kein Cholesterin, sodass eine Ernährung auf der Basis pflanzlicher Produkte wie Vollkorngetreide, Bohnen, Obst und Gemüse dazu beitragen kann, den Cholesterinspiegel im Blut zu senken und eine herzschonende Ernährung zu gewährleisten. Und das Beste daran? Es ist nie zu spät, damit zu beginnen, achtsamer mit dem eigenen Herzen umzugehen. Die medizinische Studienlage weist immer eindrücklicher darauf hin, dass eine vollwertige pflanzliche Ernährung Herzerkrankungen stoppen und teils sogar Schäden rückgängig machen kann.



## DIABETES TYP 2

Diabetes mellitus Typ 2 kann zu Komplikationen wie Herzerkrankungen und Schlaganfällen, Nervenschäden, Nierenerkrankungen, Blindheit, Beingeschwüren und peripheren Gefäßerkrankungen führen, die wiederum Amputationen von Fuß- oder Gliedmaßen zur Folge haben können. Dieser verheerende Zustand kann durch eine Änderung der eigenen Lebensweise verhindert und sogar teilweise rückgängig gemacht werden.<sup>5</sup> Im direkten Vergleich tritt Diabetes Typ 2 bei Menschen, die sich pflanzlich ernähren, deutlich seltener auf als bei denen, die regelmäßig Fleisch essen.<sup>6</sup>

## KREBS

Im Jahr 2015 gab die Weltgesundheitsorganisation bekannt, dass sie mithilfe epidemiologischer Studien ausreichend Beweise gesammelt hatte, um sämtliches verarbeitetes Fleisch als krebserregend für den Menschen einzustufen.<sup>7</sup> Speck, Wurstwaren, Chorizo, Salami, Hot Dogs und jedes andere Fleisch, das geräuchert, gepökelt oder anderweitig verarbeitet wurde, kann Krebs verursachen.<sup>8</sup>

Darüber hinaus wurde auch unverarbeitetes rotes Fleisch als „wahrscheinlich krebserregend“ für den Menschen eingestuft, wobei insbesondere Hinweise im Hinblick auf Darmkrebs sowie Anhaltspunkte auf Verbindungen mit Bauchspeicheldrüsenkrebs und Prostatakrebs vorliegen.<sup>9</sup>

Im Gegensatz dazu haben Pflanzen eine schützende Wirkung. Der World Cancer Research Fund führt aus, dass es überzeugende Beweise dafür gebe, dass Vollkorn und Ballaststoffe das Risiko von Darmkrebs senken, dass Gemüse ohne Stärke das Risiko von Mund-, Rachen-, Kehlkopf-, Speiseröhren-, Lungen- und Brustkrebs senkt und dass Obst das Risiko von Speiseröhren- und Lungenkrebs verringert. Es gibt zudem einige Hinweise darauf, dass Obst und Gemüse auch das Risiko reduzieren, an Magen- oder Blasenkrebs zu erkranken.<sup>10</sup>



### MIRELLA, WEBVIDEOPRODUZENTIN UND VEGANUARY- UNTERSTÜTZERIN:

„Die vegane Lebensweise ist für mich genau das Richtige, weil sie nachhaltig, umweltschonend, tierfreundlich, gesund und einfach lecker ist.“



## WELTWEITE GESUNDHEIT

### ZOONOSEN

Nicht nur der Verzehr tierischer Produkte birgt Gesundheitsrisiken. Auch die Massentierhaltung selbst birgt Gefahren und Risiken, verheerende und tödliche Krankheiten auf den Plan zu rufen – bis hin zu Epidemien und Pandemien. Der Grund: Sie ist ein idealer Entwicklungs- und Übertragungsort für Zoonosen, also Krankheiten, die von Tieren auf den Menschen „überspringen“. Massentierhaltung kann dafür sorgen, dass Menschen schwer krank werden oder sogar sterben – aufgrund der Krankheiten, die durch die Tierindustrie entstehen, und durch den massenhaften Einsatz von Antibiotika.

Viele der Infektionskrankheiten, mit denen sich die Menschheit heute herumschlagen muss – darunter Keuchhusten, Influenza und Masern – haben ihren Ursprung in von Menschen gezüchteten Tieren. Und damals wie heute kommt es regelmäßig zur Übertragung von Krankheitserregern, wo Mensch und Tier (oder eher: Massen von Tieren) in engsten Kontakt kommen. So wie bei der Vogelgrippe, die jährlich unter Menschen Infektionen verursacht, auch solche mit Todesfolge.<sup>11</sup> Dieses Influenza-Virus ist ein Beispiel für die vielen Viren, die gerade in der Massentierhaltung den idealen Nährboden zur Mutation und zum Sprung auf den Menschen finden. Denn hier stehen buchstäblich massenhaft genetisch ähnliche, gestresste und angeschlagene Tiere auf engstem Raum. Wie fatal eine Mutation eines Influenza-Stamms werden kann, zeigte sich in den Jahren 1918 wie auch 1957, als Millionen von Menschen an der Grippe starben. Und mit noch tödlicheren Viren wie Nipah, das in der Schweinehaltung aufgetaucht ist, lauern hier noch gefährlichere Erreger, ob in engen kleinen Ställen oder den gigantischen Hallen modernster Tierindustrie.<sup>12</sup>

Und klar, COVID-19 ist ein anderes, aktuelles Beispiel, wie unser Umgang mit Tieren und natürlichen Ressourcen insbesondere auch für unsere Nahrungsmittel zu Krankheitswellen und Pandemien führen kann: Auch die Corona-Pandemie ist sehr wahrscheinlich dem globalen, auf tierischen Produkten basierenden Er-

nährungssystem geschuldet, das in unvorstellbarem Ausmaß zur Zerstörung von Ökosystemen beiträgt und eine Übertragung von Infektionskrankheiten von Wildtieren auf Menschen zur Folge haben kann. Die Vereinten Nationen und die WHO mahnen mittlerweile immer häufiger und lauter vor den gravierenden Folgen unserer Herstellung von Tierprodukten.<sup>13</sup>

### ANTIBIOTIKARESISTENZEN

Hinzu kommt noch ein erhebliches Risiko für das weltweite Gesundheitssystem: Die überwiegende Mehrheit der landwirtschaftlich genutzten Tiere lebt – auch in Deutschland – unter stark beengten, unhygienischen Bedingungen. Diese Umstände schwächen das Immunsystem der Tiere. Und so ist wenig überraschend, dass Krankheiten in Mast- und Zuchtbetrieben weit verbreitet sind. Die Lösung der Tierindustrie: die Gesamtheit der Tiere in einer Anlage in großen Mengen mit Antibiotika zu behandeln, sobald einige wenige Tiere erkrankt sind. Die permanente und übermäßige Gabe dieser Medikamente führt dazu, dass antibiotikaresistente Stämme von Keimen entstehen: Supererreger.

Im Jahr 2016 sagte Dr. Margaret Chan, Generaldirektorin der Weltgesundheitsorganisation:

„Wie ich wieder und wieder betone, ist antimikrobielle Resistenz wie ein Tsunami in Zeitlupe. Es handelt sich um eine globale Krise, die mit äußerster Dringlichkeit angegangen werden muss.“<sup>14</sup>

Um die riesigen Mengen an Antibiotika, die den Tieren verabreicht werden, zu reduzieren, führt kein Weg daran vorbei, die Massentierhaltung zu beenden. Und das können wir nur tun, wenn möglichst viele Menschen aufhören, Tierprodukte zu konsumieren.



### KAYA YANAR, COMEDIAN UND VEGANUARY-UNTERSTÜTZER:

„Ein Mensch, der sich vegan ernährt, spart täglich Wasser, Regenwald und Tierleben! Versucht es mal für einen Monat, dann habt ihr schon eine Menge bewirkt. Gut fürs Karma ... ;-)“

# WARUM EIGENTLICH VEGAN?



## DIE GESUNDHEIT UNSERES PLANETEN

Die Wissenschaft zeigt mittlerweile in zahllosen Studien, wie weitreichend die Wahl unserer Lebensmittel die Umwelt und das Klima beeinflusst. Viele Umweltschützer:innen ernähren sich pflanzlich, um ihren ökologischen Fußabdruck bei der Lebensmittelherstellung zu minimieren, da die industrielle Tierhaltung einen enorm großen Einfluss auf unseren Planeten hat.

Joseph Poore, Umweltforscher der Universität Oxford, kommt zu dem Schluss, dass „eine vegane Ernährung wahrscheinlich der effektivste Weg ist, die eigenen Auswirkungen auf den Planeten zu reduzieren.“<sup>15</sup>

## KLIMAWANDEL

Die Intensivtierhaltung ist einer der größten Verursacher klimaschädlicher Treibhausgase. Aktuelle Berechnungen haben den Anteil der weltweiten menschengemachten Emissionen auf rund 20 Prozent stark nach oben korrigiert. Tierprodukte verursachen global rund doppelt so viele Treibhausgasemissionen wie pflanzliche Lebensmittel.<sup>16</sup>

In Schweden analysierten Forscher:innen zahlreiche von Fachleuten vorgelegte Artikel, Emissionsrechner und weitere Prognosen und Studien. Anschließend ermittelten sie die vier wirkungsvollsten Möglichkeiten, wie jede:r von uns den eigenen öko-

logischen Fußabdruck erheblich verringern kann. Diese sind: pflanzliche Ernährung, weniger Fliegen, weniger Auto fahren (zumindest mit konventionellen Verbrennern), Fahrbeschränkung und letztlich auch eine Orientierung an der weniger kinderreichen Kleinfamilie.<sup>17</sup> Diese (dringenden) Empfehlungen sind naheliegend – und finden sich dennoch kaum in den offiziellen Strategien von Staaten und politischen Maßnahmen wieder. Diese setzen vielmehr auf vermeintlich einfacher zu akzeptierende, winzige Veränderungen (wie z. B. Recycling oder das Verbot von Plastikbesteck und -tüten), Klar, auch all dies hat eine positive Wirkung, aber reicht bei weitem nicht aus, um eine Klimakatastrophe zu verhindern.

Wir müssen jetzt sinnvolle Maßnahmen ergreifen. Auch der Weltklimarat hat mehrfach und in immer dramatischeren Worten davor gewarnt, dass dringende und tiefgreifende Veränderungen in unserer Lebensweise vorgenommen werden müssen, wenn wir den globalen Temperaturanstieg auf nicht mehr als 1,5 Grad über dem vorindustriellen Niveau halten wollen. Alles, was darüber hinausgeht, wird die Risiken von Dürren und lebensgefährlichen Hitzeperioden, von Überschwemmung und anderen Extremwetter, von Armut sowie Migrationszwang von letztlich Millionen von Menschen erheblich verschärfen.<sup>18</sup>



„Eine vegane Ernährung ist wahrscheinlich die effektivste Möglichkeit, die eigenen Auswirkungen auf die Umwelt zu reduzieren. Nicht nur bezüglich der Treibhausgase, sondern auch im Hinblick auf die weltweite Ozeanversauerung, Eutrophierung, Land- und Wassernutzung.“<sup>25</sup>

**JOSEPH POORE, FORSCHER AN DER UNIVERSITÄT OXFORD**

## WASSERKNAPPHEIT

Dürreperioden mit versiegenden Seen und trockenfallenden Flussbetten führen uns vor Augen: Auch in Deutschland sind wir vor Wasserknappheit nicht gefeit. Tatsächlich haben weltweit bereits heute rund 844 Millionen Menschen keinen Zugang zu sauberem Wasser und 300.000 Kinder sterben jedes Jahr an Durchfallerkrankungen, die auf schmutziges Wasser und schlechte sanitäre Verhältnisse zurückzuführen sind.<sup>19</sup> Diese Situation wird sich wohl noch weiter verschlimmern, da die Auswirkungen des Klimawandels die Ärmsten der Welt am stärksten treffen werden.

Ohne Wasser kann nichts und niemand leben; gleichzeitig sind aber nur drei Prozent des Wassers auf der Erde Süßwasser – und nur ein Drittel davon ist für den menschlichen Gebrauch leicht verfügbar.<sup>20</sup> Wir sollten also sorgfältig mit dieser kostbaren Ressource umgehen.

Weltweit verbraucht die Landwirtschaft ganze 70 Prozent des verfügbaren Wassers,<sup>21</sup> wobei das meiste für die Tierhaltung genutzt wird. Denn für die Produktion von einem Pfund Rindfleisch braucht man im Durchschnitt sage und schreibe 9.000 Liter. Dahingegen benötigt die Produktion eines Pfunds Kartoffeln nur 60 Liter.<sup>22</sup> Die größten Schweinefarmen verbrauchen derartige Wassermengen, dass man ganze Städte damit versorgen könnte.<sup>23</sup>

Die Umstellung auf eine pflanzliche Ernährung ist wahrscheinlich das effektivste Mittel, um Wasser zu sparen.<sup>24</sup>

## UMWELTVERSCHMUTZUNG

Tacheles gesprochen, trägt die Tierhaltung immense Schuld an der immer verheerenderen Verschmutzung von Luft, Land und Wasser unseres Planeten.

Die Luft in Tierhaltungsbetrieben enthält einen hohen Anteil an Staub, der zu Atemwegsproblemen führt – und das nicht nur bei den Menschen und Tieren, die sich in diesen Betrieben selbst aufhalten müssen. Derartige Anlagen können zudem Luftschadstoffe in die Atmosphäre abgeben, darunter Ammoniak und Schwefelwasserstoff sowie Mikroorganismen und Toxine. Sowohl Landarbeiter:innen als auch Anwohner:innen können dabei ernsthaft zu Schaden kommen.<sup>26</sup>

Der Boden wird durch die enorme Menge an Gülle, die von den Millionen in Deutschland lebenden Tieren produziert wird, extrem verschmutzt. Auch in der Landwirtschaft ist bekannt, dass große Mengen an Gülle schädlich sind und sicher gelagert werden sollten, aber allzu oft wird die Gülle entweder absichtlich auf dem Boden verteilt oder sie versickert versehentlich. So oder so, die Auswirkungen auf die Umwelt können verheerend sein.<sup>27</sup>





## ABHOLZUNG UND ARTENSTERBEN

Die Tierhaltung beansprucht 85 Prozent des Ackerlandes, versorgt uns aber nur mit 18 Prozent unserer Kalorien.<sup>28</sup> Das ist in höchster Weise verschwenderisch und ineffizient und verbraucht unfassbar viel Land. Um Platz für Weideflächen zu schaffen und die riesigen Mengen an Futter für die Tiere anzubauen, wurden und werden ganze Waldgebiete und andere teils uralte Lebensräume dem Erdboden gleichgemacht. Die Menschen und Wildtiere, die einst dort lebten, werden vertrieben oder getötet.

Diese mutwillige Zerstörung hat zahlreiche Arten zum Aussterben gebracht. Allein in den letzten 50 Jahren sind bereits 60 Prozent der weltweiten Tierpopulationen ausgerottet worden.<sup>29</sup> Die Forschung hat drei Hauptursachen ermittelt, die alle mit dem

weltweiten Verlangen nach Fleisch zu tun haben:

1. Zerstörung von Lebensräumen, hauptsächlich zur Schaffung von Ackerland
2. Wildtiere, die bis zur Ausrottung gegessen werden
3. Überfischung<sup>30</sup>

Ganze Ökosysteme brechen zusammen, Arten sterben für immer aus und der Verlust von Pflanzen und Meereslebewesen wird die Fähigkeit der Erde zur Aufnahme von Kohlenstoff verringern.<sup>31</sup> All das wird die Auswirkungen des Klimawandels noch verschärfen und somit nicht nur weitere Arten an den Rand des Abgrunds führen, sondern auch unsere Lebensweise (und Gesundheit) immer mehr einschränken.

### EVANNA LYNCH, SCHAUSPIELERIN UND VEGANUARY- UNTERSTÜTZERIN:



„Ich liebe die Arbeit von Veganuary seit langem, weil es dir die Möglichkeit bietet, den Schritt zum Veganismus mit anderen Menschen in einer Gemeinschaft zu tun, und es bedeutet nicht gleich, dass es eine lebenslange Verpflichtung ist, sondern lediglich: ‚Probier es einen Monat lang aus und schau, wie es dir damit geht.‘“

### MATTHIAS WEIDEN- HÖFER, SCHAUSPIELER UND VEGANUARY- UNTERSTÜTZER:



„Ich denke, Veganuary ist eine gute Sache, weil Menschen die Neujahrsvorsatzmöglichkeit bekommen, ihr Essverhalten grundlegend in Frage zu stellen und einfach mal gucken können, ob es für sie infrage kommt, sich anders zu ernähren.“



## DAS STERBEN DER OZEANE

Mehr als 30 Prozent der kommerziell genutzten Fischbestände weltweit sind überfischt; rund 60 Prozent gelten als maximal „genutzt“. Eine besonders dramatische Situation zeigt sich im Mittelmeer, wo mehr als 60 Prozent der Bestände bereits heute überfischt sind.<sup>32</sup> Ganze Wasserpopulationen stehen am Rande des Zusammenbruchs<sup>33</sup> — und all das für ein Produkt, auf das wir auch schlichtweg verzichten könnten.

Wenn die riesigen Fangnetze Millionen von Fischen aus den Ozeanen ziehen, entsteht dabei eine Unmenge an sogenanntem Beifang. Zu diesen versehentlichen Beifängen gehören Wale, Delfine, Tümmler, Haie, Seesterne, Schwämme, Schildkröten und sogar tauchende Seevögel.<sup>34</sup> Arten wie der Maui-Delfin und der Nordatlantische Glattwal werden dabei bis an den Rand der Ausrottung getrieben.<sup>35, 36</sup>

Die Umstellung auf Fischfarmen trägt wenig zum Schutz von Wildfischen bei, da viele gezüchtete Fische – darunter Lachs und Forelle – Fleisch-

fresser sind, sodass sich ihr Futter aus Fischen zusammensetzt, die wiederum aus den Ozeanen gefangen wurden. Oftmals enthalten die Futtermittel zudem auch Soja, das auf abgeholzten Flächen angebaut wird, was das Problem abermals verschärft.

Darüber hinaus ist der größte Teil der Verschmutzung der Weltmeere auf Plastik von Fischereischiffen und -netzen zurückzuführen.<sup>37</sup> Ein Ende unseres Fischkonsums würde mehr zur Wiederherstellung der Meere beitragen als jede erdenkliche andere Maßnahme, die wir selbst umsetzen könnten. Und wenn wir aufhören, Fleisch zu essen, helfen wir auch den Fischen. Denn die Gülle der landwirtschaftlich genutzten Tiere verschmutzt Gewässer und führt zu toten Zonen im Meer, in denen Meerestiere nicht überleben können.<sup>38</sup>





## NACHHALTIGKEIT

### REGIONAL VERSUS VEGAN

Immer wieder stößt man auf die Behauptung, dass es besser für die Umwelt sei, regionale anstelle veganer Produkte zu konsumieren. Leider zeigen die Zahlen genau das Gegenteil. Der Verkehr macht nur einen sehr kleinen Teil des CO<sub>2</sub>-Fußabdrucks unserer Lebensmittel aus (bei Rindfleisch in der Regel weniger als ein Prozent)<sup>39</sup>, sodass sich die Auswirkungen durch die regionale Ernährung nicht allzu sehr verändern. Pauschal lässt sich sagen: Tierische Produkte haben zumeist einen wesentlich größeren ökologischen Fußabdruck als pflanzliche Lebensmittel – und tragen weltweit zu doppelt so vielen Emissionen bei wie alle pflanzlichen Lebensmittel zusammen.<sup>40,41</sup> Selbst wenn wir also Bananen sechsmal um die Welt verschiffen würden, wären ihre Auswirkungen auf das Klima immer noch geringer als bei der Herstellung von regionalem Rind- und Lammfleisch.<sup>42</sup>

Was ist mit Soja? Ist das nicht das Schlimmste überhaupt? Kurz gesagt: Nein. Forschungen der Universität Oxford ergaben, dass selbst die nachhaltigste Molkerei insgesamt immer noch schlechter abschneidet als die am wenigsten nachhaltige Sojamilch.<sup>43</sup>

### ERNÄHRUNG DER MENSCHHEIT

Die industrielle Tierhaltung ist von Natur aus verschwenderisch. Sie verbraucht riesige Mengen an Land, Wasser und Energie und gibt uns gleichzeitig weniger Kalorien durch Fleisch, Milch und Eier zurück, als wir an die Tiere verfüttert haben. Sie ist daher weder nachhaltig, noch stellt sie eine Möglichkeit dar, die rasant wachsende Weltbevölkerung zu ernähren.

Insgesamt werden ein Drittel der weltweiten Getreideernte und rund 77 Prozent der weltweiten Sojaernte an Tiere in der Landwirtschaft verfüttert.<sup>44</sup> Um diese riesigen Mengen zu produzieren, wird der Boden durch den Einsatz von Düngemitteln, Pestiziden und anderen bodenschädigenden Praktiken an seine Grenzen gebracht.

95 Prozent unserer Nahrungsmittel werden in der obersten Bodenschicht angebaut, was den Mutterboden zu einem der wichtigsten Bestandteile unseres Ernährungssystems macht. Konventionelle Anbaumethoden bedeuten jedoch, dass fast die Hälfte der produktivsten Böden der Welt in den letzten 150 Jahren verschwunden sind. Allein in den USA erodiert der Boden auf Ackerland zehnmal schneller als er wieder aufgefüllt werden kann.<sup>45</sup>

Wir müssen die Böden schonen und zugleich eine wachsende Weltbevölkerung ernähren – beides können wir erreichen, wenn wir auf eine pflanzliche Ernährung umstellen.





# DIE 9 HÄUFIGSTEN FRAGEN RUND UM VEGANISMUS



## 1. WAS ESSEN VEGAN LEBENDE MENSCHEN ÜBERHAUPT?

Wenn davon die Rede ist, alle tierischen Produkte aus der Ernährung zu streichen, erscheint die Frage naheliegend, was überhaupt noch übrigbleibt. In der Regel essen vegane lebende Menschen jedoch sehr ähnliche Lebensmittel wie Mischköstler:innen – und dank der Vielzahl rein pflanzlicher Produkte, die es heute in fast jedem Laden, Supermarkt und Restaurant zu kaufen gibt, ist das auch ziemlich easy. In den Regalen und auf den Karten erfreuen wir uns heute an veganen Versionen von nahezu allen Lieblingsgerichten – von Würstchen, Burgern, Kebabs und Steaks, bis hin zu Fischstäbchen, Scampi und Thunfisch. Wer sich vegan ernähren möchte, kann aus einer großen Auswahl an Pflanzenmilch, Joghurt und Eiscrème wählen und findet sogar vegane Mayonnaise und Käsekuchen.

All diese Produkte und noch viele weitere sind in zahlreichen Supermärkten oder veganen Online-shops erhältlich. Ganz zu schweigen von all den veganen Lebensmitteln, die du ohnehin schon immer gekauft hast, ohne sie konkret als vegan zu bezeichnen. Dazu gehören Nudeln, Reis, Erdnussbutter, Marmelade, Tomaten aus der Dose, Brot, viele Cracker und Chips, Kokosmilch, Currypasten, Tomatenmark, Tomatenketchup, Tee, Kaffee und Fruchtsaft.

All das bedeutet, dass wir unsere Lieblingsgerichte genauso zubereiten können, wie wir sie mögen, aber eben in einer tierfreien Version. Chili sin Carne und Spaghetti Bolognese können genauso wie ihre fleischhaltigen Versionen zubereitet werden, indem man einfach auf Hack aus Soja oder auch Sonnenblumenkernen umsteigt oder für Lasagne Pflanzenmilch in der Béchamelsauce verwendet. Für Burritos gibt es vegane Optionen, die Fleisch ähneln. Und auch für Currys, Aufläufe und Eintöpfe gibt es fleischlose Alternativen. Supermärkte oder auch Schnellrestaurants richten sich zudem zunehmend auf den Umsatz mit veganen Fertiggerichten aus.

Als Neu-Veganer:in kann es ein paar Wochen dauern, bis man sich an den Kauf neuer Zutaten und Produkte gewöhnt hat. In der Regel stellen die meisten Menschen aber sehr schnell fest, dass ihre neue Ernährung alles andere als eingeschränkt ist. Im Gegenteil: Häufig entdecken Menschen, die ihre Ernährung umgestellt haben, eine Fülle neuer Lebensmittel und berichten, dass sie noch nie zuvor einen so abwechslungsreichen kulinarischen Alltag genossen haben.

## 2. SPÜREN FISCH SCHMERZEN? UND WIE SIEHT'S MIT PFLANZEN AUS?

Die kurzen Antworten auf diese beiden Fragen lauten: Ja im Hinblick auf Fische und ziemlich sicher nein im Hinblick auf Pflanzen.

Schmerzen sind bei jeder Spezies, auch beim Menschen, schwer zu beurteilen. Wir können den Schmerz eines anderen Menschen nicht sehen, aber wir können hören, wie er ihn beschreibt, und darauf vertrauen, dass das, was er sagt, wahr ist. Leider ist es aber nicht so einfach, Schmerzen bei Arten zu beurteilen, die unsere Sprache nicht sprechen. Die Wissenschaft nutzt daher zwei Fragestellungen, um herauszufinden, ob andere Spezies mit hoher Wahrscheinlichkeit Schmerzen empfinden oder nicht. Erstens: Verfügen sie über alle notwendigen physiologischen Voraussetzungen, die es ihnen erlauben würden, Schmerzen zu empfinden? Und zweitens: Verhalten sie sich so, als ob sie Schmerzen empfinden würden?

Im Falle von Fischen lautet die Antwort auf diese beiden Fragen Ja. Fische haben Schmerzrezeptoren, was überaus seltsam wäre, wenn sie nicht in der Lage wären, mit diesen auch Schmerzen zu empfinden. Sie produzieren zudem Substanzen, die als Enkephaline bekannt sind und Schmerzen auf dieselbe Weise vermitteln wie bei Wirbeltieren.

Die Forschung hat außerdem herausgefunden, dass viele im Wasser lebende Arten eine Abneigung gegen schädliche Substanzen haben. Wenn sie verletzt sind, reiben sie sich an der betroffenen Stelle oder verstecken sich vor dem, was ihnen anscheinend wehtut. Mit anderen Worten: Sie verhalten sich genauso, wie wir uns verhalten würden, wenn wir Schmerzen hätten, aber nicht sprechen könnten.

Was Pflanzen betrifft, so wissen wir zwar, dass sie gewisse Empfindungen haben, aber sie verfügen weder über ein Gehirn noch über ein zentrales Nervensystem. Sie sind auch nicht in der Lage, sich von etwas, das ihnen Schaden zufügt, zu entfernen, sodass es ihnen nichts nützen würde, Schmerzen zu empfinden. Zukünftige Forschungen werden vielleicht mehr darüber herausfinden, was genau Pflanzen fühlen können, aber im Moment kann man mit Sicherheit davon ausgehen, dass es sich, was auch immer es ist, nicht um Schmerzen handelt.

Fun Fact: Selbst wenn du dir mehr Sorgen um Pflanzen machst, die (wahrscheinlich) keine Schmerzen empfinden, als um Tiere, die definitiv Schmerzen empfinden, dann solltest du trotzdem auf eine pflanzliche Ernährung umsteigen. Auch wenn es paradox klingen mag – fleischartige Menschen konsumieren über die pflanzenfressenden Tiere, die sie essen, viel mehr Pflanzen als Menschen, die vegan leben.



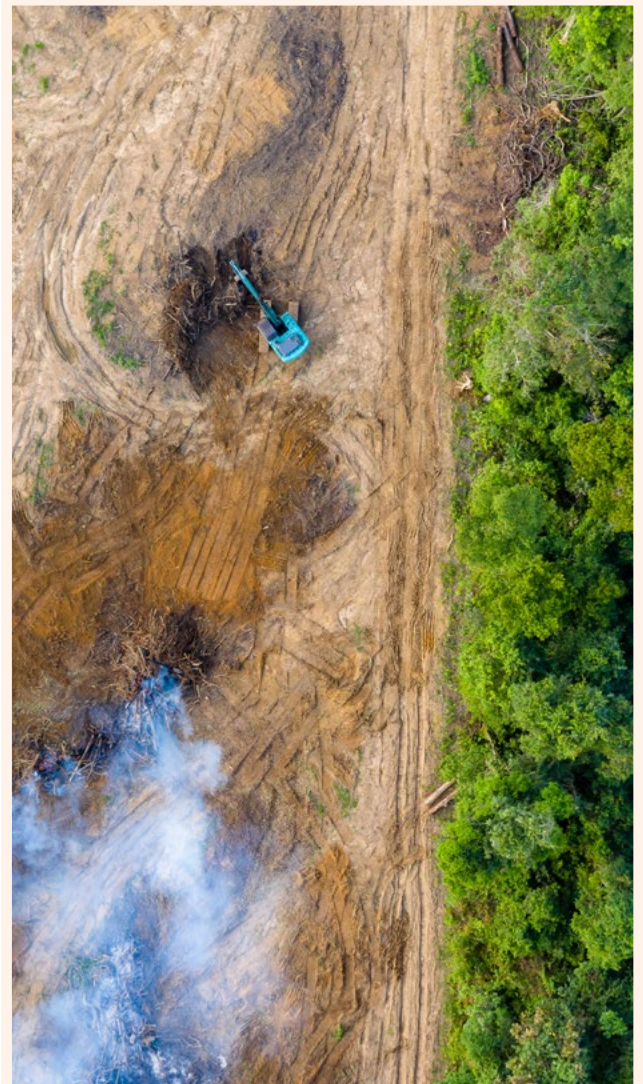


### 3. IST SOJA SCHULD AN DER ABHOLZUNG DER REGENWÄLDER?

Das Problem ist nicht Soja selbst. Doch die Menge des angebauten Sojas, das als Tierfutter genutzt wird, verursacht Umweltschäden. Landwirtschaftlich genutzte Tiere, einschließlich Hühner und Fische – und damit letztlich die Menschen, die sie essen – verbrauchen rund 77 Prozent der weltweiten Sojaernte.<sup>46</sup> Das bedeutet, dass eine durchschnittliche europäische Person etwa 61 Kilogramm Soja pro Jahr konsumiert, hauptsächlich durch den Verzehr tierischer Produkte wie Hühnerfleisch, Schweinefleisch, Lachs, Käse, Milch und Eier.<sup>47</sup>

Diese Frage trifft den Kern der Nachhaltigkeitsproblematik, die mit dem Fleischkonsum verbunden ist: Für die Ernährung der Tiere werden viel mehr Pflanzen benötigt als wir für unseren eigenen direkten Verzehr brauchen würden. Und weil das verfügbare Ackerland nun einmal begrenzt ist, werden Regenwälder und andere Lebensräume abgeholzt.

Soja ist nicht das Problem – tierische Produkte sind das Problem.



#### MAYIM BIALIK, SCHAUSPIELERIN UND VEGANUARY- UNTERSTÜTZERIN:



„Denkst du manchmal, du würdest gerne eine gesündere, mitfühlendere Ernährung wählen, aber hast nicht genug Infos, um damit anzufangen? Stelle Fragen, probiere Dinge aus, recherchiere und treffe Entscheidungen auf der Grundlage von Fakten, aber lass auch deine Gefühle nicht außer Acht. Veganuary ist ein großartiger Ort, um mit dem Erkunden zu beginnen!“



## 4. WAS WÜRD MIT ALL DEN TIEREN PASSIEREN, WENN WIR SIE NICHT ESSEN WÜRDEN?

In der Tierhaltung geht es – wie in allen Wirtschaftszweigen – um Angebot und Nachfrage. Tiere werden nur gezüchtet, aufgezogen und geschlachtet, weil wir Menschen die Produkte kaufen. Wenn wir aufhören, tierische Produkte zu kaufen, werden dementsprechend weniger Tiere gezüchtet. Das wäre eine großartige Nachricht für die Umwelt und auch für die Tiere selbst. Denn dann müssten weniger Tiere die gesetzlich zugelassenen Verstümmelungen, den Schmutz der Massentierhaltungen, die Trauer über den Verlust ihrer Jungen, den Horror der Langstreckentransporte und die Schrecken des Schlachtens ertragen. Da nicht von heute auf morgen die ganze Welt vegan leben wird, wird es einen langsamen Rückgang in der Tierproduktion geben. Landwirt:innen setzen die Tiere also nicht von einem Tag auf den anderen vor die Tür. Wenn einzelne von ihnen vegan werden, was tatsächlich passiert, dann gestalten sie ihre Anlagen oft zu Zufluchtsorten in Form von Gnadenhöfen für die übriggebliebenen Tiere um.

Viele Menschen machen sich auch Sorgen, dass einige Arten aussterben, wenn wir sie nicht zum menschlichen Verzehr züchten. Das kann in einigen Fällen tatsächlich geschehen, denn landwirtschaftlich gehaltene Tiere sind keine natürlichen Arten. Wilde Truthähne sind nicht dasselbe wie gezüchtete Puten, Wildschweine sind nicht dasselbe wie gezüchtete Schweine.

Für unseren Konsum werden Tiere speziell wegen ihrer profitablen Eigenschaften gezüchtet, wie beispielsweise der Fähigkeit, besonders viel Milch zu geben oder mehr Nachkommen in einem Wurf zu bekommen. Und dies geht meist auf Kosten ihres Wohlergehens und ihrer Gesundheit. So werden Puten und Hühner, die für ihr Fleisch genutzt werden, so gezüchtet, dass sie so schnell wie möglich so viel Gewicht wie möglich zulegen. Infolgedessen sind ihre Gelenke oft schmerzhaft entzündet, ihr Herz ist schwach und ihre Knochen können



unter ihrer eigenen Körperlast brechen. Es wäre daher richtig, die Zucht dieser armen und schrecklich leidenden Geschöpfe zu beenden.

Wenn wir uns wirklich Sorgen über das Aussterben von Tierarten machen, dann sollten wir daran denken, dass es eigentlich der Verzehr von Fleisch ist, der unzählige Arten aussterben lässt. Da Wälder dem Erdboden gleichgemacht werden, um Platz für das Weiden von Rinderherden zu schaffen, beschleunigt sich das Aussterben wildlebender Arten. Forschungen haben ergeben, dass wir seit dem Jahr 1970 bereits 60 Prozent aller Tierarten ausgerottet haben, wobei die industrielle Tierhaltung maßgeblich zu dieser Entwicklung beiträgt.<sup>48</sup>

Um aller Tiere willen – sowohl der gezüchteten als auch der Wildtiere – täten wir gut daran, kein Fleisch, keinen Fisch, keine Milch und keine Eier mehr zu konsumieren.

### LUCAS REIBER, SCHAUSPIELER UND VEGANUARY- UNTERSTÜTZER:



„Vegan zu sein ist kein Trend mehr.  
Es ist ein Verständnis!“

## 5. VERBRAUCHT DER ANBAU VON MANDELN NICHT ENORM VIEL WASSER UND IST DAHER RICHTIG SCHLECHT FÜR DIE UMWELT?

Es stimmt, dass der Anbau von Mandeln mehr Wasser benötigt als jede andere Alternative, aus der Pflanzenmilch produziert wird. Für die Herstellung von einem Glas Mandelmilch werden mehr als 70 Liter Wasser benötigt. Allerdings sollten wir die Herstellung von Mandelmilch nicht nur aus diesem Blickwinkel betrachten. Wenn wir die Landnutzung, die Umweltverschmutzung und die Treibhausgasemissionen miteinbeziehen, ändert sich das Bild nämlich erheblich.

Ein Glas Kuhmilch produziert fast dreimal mehr Treibhausgase und verbraucht neunmal mehr Land als jede Art von Pflanzenmilch.<sup>49</sup> Hinzu kommt, dass viele der schlimmsten Verschmutzungsvorfälle mit der Milchkuhhaltung zusammenhängen, da dort riesige Mengen an Gülle produziert werden. Dieser Abfall gelangt in unsere Flüsse und Wasserwege, verschmutzt die Umwelt und dezimiert die Tierwelt.<sup>50</sup>

Es ist daher nicht verwunderlich, dass eine Studie der Universität Oxford aus dem Jahr 2018 zu dem Schluss kommt, dass alle Pflanzenmilchprodukte besser für die Umwelt sind als Milchprodukte,<sup>51</sup> auch wenn einige Pflanzenmilchprodukte besser abschneiden als andere.

Haselnüsse stellen beispielsweise eine gute Wahl dar. Sie wachsen nicht nur auf Bäumen, die Kohlenstoff aus der Atmosphäre ziehen (das heißt, sie speichern Kohlenstoff, anstatt ihn auszustoßen), sondern sie werden auch vom Wind bestäubt und wachsen in Gebieten, in denen Wasserknappheit kaum ein Problem darstellt.<sup>52</sup>

Soja ist ebenfalls eine gute Option: Forscher:innen der Universität Oxford stellten fest, dass die am wenigsten nachhaltige Sojaproduktion immer noch besser für den Planeten ist als die nachhaltigste Milchwirtschaft.<sup>53</sup> Auch Hafer ist eine gute Wahl.

Nachhaltigkeitsforscherinnen und -forscher sind sich einig, dass man zu der Pflanzenmilch greifen sollte, die einem am besten schmeckt – denn selbst Produkte mit Mängeln sind besser für den Planeten als tierische Milchprodukte.<sup>54</sup>



## 6. WAS SOLL ICH MIT MEINEN LEDERTASCHEN UND -SCHUHEN MACHEN?

Wenn Menschen beginnen vegan zu leben, beschließen einige von ihnen – insbesondere diejenigen, die aus Tierschutzgründen vegan geworden sind –, ihre alten Lederschuhe, Wollpullover, Seidentücher und Daunenjacken nicht mehr zu tragen. Das ist absolut nachvollziehbar. Für einige Menschen ist es eine gute Option, ihre alten, nicht-veganen Sachen für wohltätige Zwecke zu spenden und dann neue Produkte ohne Tierleid zu kaufen.

Für andere könnte das wiederum zu kostspielig oder zu wenig nachhaltig sein – oder sie sind der Meinung, dass die Entsorgung eines vor langer Zeit gekauften Artikels jetzt leider auch keine Tiere mehr schützt. Stattdessen nehmen sie sich vor, entsprechende Dinge durch tierleidfreie Versionen zu ersetzen, sobald sie abgenutzt oder kaputt sind.

## 7. KANN MAN ALS VEGAN LEBENDER MENSCH SPORTLICH ERFOLGREICH SEIN?

Frag doch mal Patrik Baboumian! Er und viele andere Hochleistungssportler:innen leben vegan und haben seit der Umstellung auf eine pflanzliche Ernährung über erhebliche Gesundheits- und Leistungsvorteile berichtet.

Wenn du den Film „The Game Changers“ noch nicht gesehen hast, möchten wir ihn dir wärmstens empfehlen. Darin erklären Forscher:innen sowie Mediziner:innen, was eine pflanzliche Ernährung für die Leistungsfähigkeit im Sport bewirken kann. Der Film, der unter anderem von Arnold Schwarzenegger, Jackie Chan und Lewis Hamilton produziert wurde, zeigt einige der stärksten, schnellsten und leistungsstärksten Athlet:innen der Welt. Vegan zu werden hat ihnen mehr Energie, weniger Entzündungen und eine schnellere Genesungszeit beschert – und das alles ohne Verlust von Kraft oder Muskelmasse.



### **PATRIK BABOUMIAN, KRAFTSPORTLER UND VEGANUARY-UNTERSTÜTZER:**

„Auf eine pflanzliche Ernährung umzusteigen war eine der besten Entscheidungen meines Lebens – nicht nur aus sportlicher Sicht. Ich kann allen nur empfehlen, es auszuprobieren. Fangt am besten gleich im Januar damit an!“

## 8. BRAUCHEN WIR KUHMITLICH FÜR STARKE KNOCHEN?

Nein. Wir brauchen Calcium für starke Knochen, zusammen mit Vitamin D, und wir können Calcium aus vielen verschiedenen Quellen beziehen.

Calcium ist in vielen pflanzlichen Milchprodukten und Joghurts enthalten, die leicht erhältlich sind. Es ist zudem in Bohnen (vor allem in schwarzen Bohnen, Kidneybohnen und Sojabohnen), Grünkohl, Kohl, Brunnenkresse, Brokkoli, Süßkartoffeln, Butternut-Kürbis, Tofu und getrockneten Feigen enthalten.

Als vegan lebender Mensch genügend Calcium zu bekommen, ist überhaupt nicht schwierig, solange man sich abwechslungsreich ernährt. Aber es reicht nicht aus, nur calciumreiche Lebensmittel zu essen. Wir brauchen Vitamin D, das sogenannte Sonnen-Vitamin, um das Calcium aufnehmen zu können. Dafür sollte man jeden Tag etwas Zeit im Freien verbringen. In den Wintermonaten können wir uns jedoch nicht auf die Sonne verlassen und müssen sicherstellen, dass wir eine andere Quelle für unseren Vitamin-D-Haushalt haben.

Auch unter den Nahrungsmitteln gibt es (eingeschränkte) Vitamin-D-Quellen, etwa Pilze, viele Frühstückscerealien, Brote und vegane Margarinen, die quasi mit Sonnenschein angereichert sind. Da eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D im Winter für jeden Menschen schwierig ist – unabhängig von seiner Ernährung – ist es ratsam, in Absprache mit deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt ein Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen.

Für eine optimale Knochengesundheit ist es zudem ratsam, den Koffeingehalt zu begrenzen und das Rauchen zu vermeiden, da beides den Calciumverlust des Körpers erhöht, sowie regelmäßige gewichtsreduzierende sportliche Tätigkeiten wie Gehen, Laufen, Tanzen, Fußballspielen oder Gewichtheben auszuüben.



## 9. WELCHEN UNTERSCHIED KANN EINE EINZELNE PERSON MACHEN?

Schätzungen zufolge isst jeder Mensch in seinem Leben mehr als 7.000 Tiere, sodass allein die persönliche Entscheidung, dies nicht (mehr) zu tun, eine Menge Leben rettet. Konkret ist die Rede von unzähligen Stunden Leids in der Massentierhaltung, Langstreckentransporten lebendiger Tiere, dem Einsatz von Antibiotika und Schlachtungen, die es nicht geben wird.

Auch unsere Treibhausgasemissionen werden erheblich reduziert und es wird viel weniger Land und Wasser für den Anbau unserer Nahrungsmittel benötigt. Das allein sind schon bedeutende Vorteile und wir sollten alle stolz auf unseren Beitrag sein. Die Wirkung wird aber noch verstärkt, weil wir nicht allein vegan leben. Wir beeinflussen andere um uns herum und unsere Vorbildfunktion wird vielleicht noch viel mehr Menschen überzeugen.

Es gibt bereits jetzt Millionen von Menschen, die sich dafür entscheiden, nur pflanzliche Lebensmittel zu essen, und gemeinsam haben wir schon jetzt

großen Einfluss. Wir tragen dazu bei, die Auswirkungen des Klimawandels zu begrenzen, wir verschonen Milliarden von Tieren und dadurch, dass wir weniger Land für den Anbau unserer Nahrung benötigen, ermöglichen wir es Wildtieren, in ihren natürlichen Lebensräumen zu überleben.

Es liegt nahe, sich machtlos zu fühlen und sich zu fragen, welchen Unterschied man selbst überhaupt machen kann, aber: Wenn wir einen Euro in eine Spendenbox werfen, glauben wir ja auch nicht, dass unser Beitrag ein Hilfsprojekt für Kinder ganz allein finanzieren wird; es braucht vielmehr tausende von anderen Menschen, die ebenfalls eine Münze einwerfen. Was aber, wenn niemand spendet, weil alle das Gefühl haben, ihr Beitrag sei zu gering?

Wenn wir alles tun, was wir können, gemeinsam mit Millionen anderer mitfühlender Menschen auf der ganzen Welt, die ebenfalls vegan sind oder werden, dann hat dies einen Effekt. Auf diese Weise können – und werden – wir gemeinsam die Welt verändern.



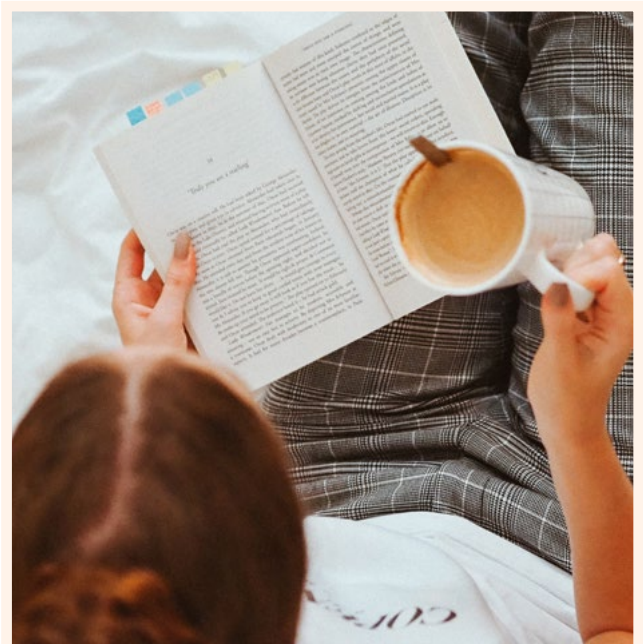
Als Gründerin von „Youth Climate Save“ sowie ihrer eigenen gemeinnützigen Organisation „Genesis for Animals“ ist Genesis Butler (damals gerade mal 13 Jahre alt!) der lebende Beweis dafür, dass eine einzelne Person etwas für die Tiere und den Planeten bewirken kann.

Foto: © Molly Haas, auf der Kindred Spirits Care Farm

# FÜNF BÜCHER, DIE DEINEN BLICK AUF DIE WELT VERÄNDERN



1. **Warum wir Hunde lieben, Schweine essen und Kühe anziehen: Karnismus - eine Einführung** von Melanie Joy
2. **How Not to Die** von Michael Greger
3. **Eating Animals** von Jonathan Safran Foer
4. **Wieso? Weshalb? Vegan!:** Warum Tiere Rechte haben und Schnitzel schlecht für das Klima sind von Hilal Sezgin
5. **Vegan Klischee adé** von Niko Rittenau





# FÜNF FILME, DIE NICHT NUR DIE AUGEN, SONDERN DAS HERZ ÖFFNEN

## 1. **Cowspiracy** (2014)

Verfolge die schockierende und doch humorvolle Reise eines aufstrebenden Umweltschützers, der nach Lösungen für die drängendsten Umweltprobleme unserer Zeit sucht.

## 2. **Dominion** (2018)

Ein starkes Exposé der Schattenseiten industrieller Tierhaltung, eingefangen von Drohnen und versteckten Kameras.

## 3. **Forks over Knives** (2011)

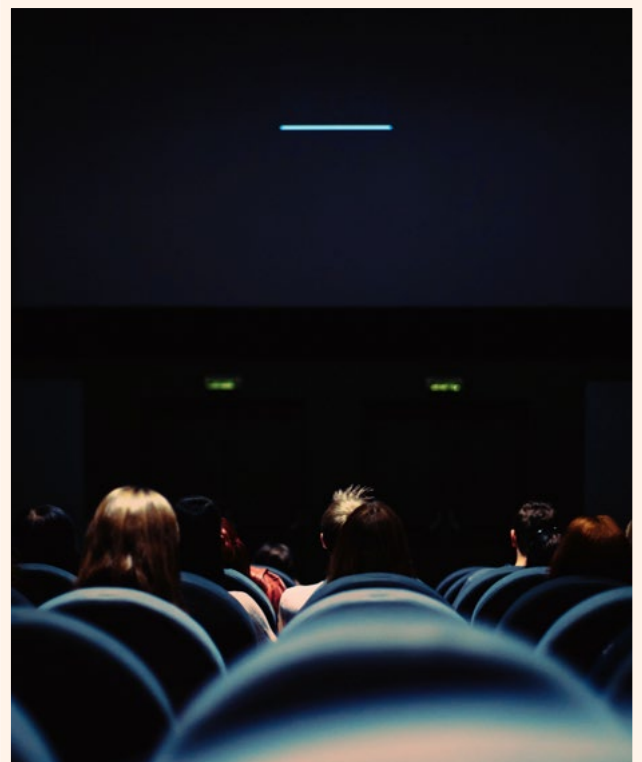
Forscher untersuchen die Auswirkungen einer pflanzlichen Ernährung auf die eigene Gesundheit.

## 4. **Seaspiracy** (2021)

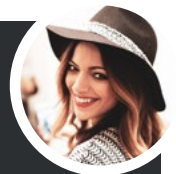
Die zweite große Produktion vom Team hinter Cowspiracy. Der Film entlarvt den Mythos der nachhaltigen Fischerei, wirft ein Spotlight auf Aquakultur und zeigt uns, was sich hinter „Blutgarnelen“ verbirgt: Meeresfrüchte, „geerntet“ mit Sklavenarbeit und Menschenrechtsverletzungen.

## 5. **The Game Changers** (2019)

Der Beweis, dass Elitesport und vegane Ernährung Hand in Hand gehen können. Ausführend produziert von Arnold Schwarzenegger und Lewis Hamilton.



## ANNE MENDEN, SCHAUSPIELERIN UND VEGANUARY- UNTERSTÜTZERIN:



„Es gibt einen einfachen Weg für jeden von uns, etwas Positives zu bewirken. Eine vegane Ernährung hilft dem Klima und den Tieren, verhindert Waldrodungen und Artensterben, verbraucht durchschnittlich weniger Wasser und trägt dazu bei, zukünftigen Pandemien vorzubeugen. Mach bei Veganuary mit und probier es aus!“



# QUELLEN



1. <https://www.bda.uk.com/resource/iodine.html>
2. <https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/vegetarian-vegan-children/>
3. <http://care.diabetesjournals.org/content/32/5/791>
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6478664/>
5. <https://www.pcrm.org/health-topics/diabetes>
6. Michael Greger MD, 2015, How Not to Die. Flatiron Books, S. 106
7. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/cancer-carcinogenicity-of-the-consumption-of-red-meat-and-processed-meat>
8. [‘Bacon, salami and sausages: How does processed and red meat cause cancer and how much matters?’, Cancer Research UK, March 2021](#)
9. Ebd.
10. <https://www.wcrf.org/diet-activity-and-cancer/risk-factors/wholegrains-vegetables-fruit-and-cancer-risk/>
11. [‘Cumulative number of confirmed human cases for avian influenza A \(H5N1\) reported to WHO, 2003-2021,’](#)
12. <https://www.bbc.co.uk/news/magazine-21125713>
13. [‘Pandemics result from destruction of nature, say UN and WHO’, 20 Jun 2020 The Guardian](#)
14. <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-briefs-un-on-antimicrobial-resistance>
15. <https://www.theguardian.com/environment/2018/may/31/avoiding-meat-and-dairy-is-single-biggest-way-to-reduce-your-impact-on-earth>
16. Xu, X., P. Sharma, et al. (2021): Global greenhouse gas emissions from animal-based foods are twice those of plant-based foods. Nature Food 2(9), S. 724–732.
17. <https://www.lunduniversity.lu.se/article/the-four-lifestyle-choices-that-most-reduce-your-carbon-footprint>
18. Jonathan Watts, ‘We have 12 years to limit climate change catastrophe, warns UN,’ The Guardian, 8 Oct 2018
19. Fiona Harvey, ‘Are we running out of water?’ The Guardian, 18.6.2018
20. [‘Water Scarcity: Overview’, World Wildlife Fund](#)

21. [John Vidal, 'Ten ways vegetarianism can help save the planet,' The Guardian, 18.7.2010](#)
22. Ebd.
23. Ebd.
24. <https://www.nationalgeographic.com/environment/article/thirsty-food>
25. [Damian Carrington, 'Avoiding meat and dairy is "single biggest way" to reduce your impact on Earth, The Guardian, 31.5.2018](#)
26. <https://www.atsjournals.org/doi/full/10.1164/rccm.201701-0021OC>
27. <https://www.theguardian.com/environment/2017/aug/21/subsidised-farm-causes-acres-of-damage-to-sussex-countryside>
28. <https://www.theguardian.com/environment/2018/may/31/avoiding-meat-and-dairy-is-single-biggest-way-to-reduce-your-impact-on-earth>
29. [Damian Carrington, 'Humanity has wiped out 60% of animal populations since 1970, report finds,' The Guardian, 30.10.2018](#)
30. Ebd.
31. [Jonathan Watts, 'Stop biodiversity loss or we could face our own extinction, warns UN,' The Guardian, 6.11.2018](#)
32. ['Overfishing,' World Wildlife Fund](#)
33. [Azua \(Zizhan\) Luo, 'Ocean fish stocks on "verge of collapse", says IRIN report,' New Security Beat, 28.2.2017](#)
34. ['New US regulations offer better protection from bycatch,' World Wildlife Fund, Frühjahr 2017](#)
35. [https://wwf.panda.org/wwf\\_news/?221854/Mais-dolphin-faces-extinction-unless-action-is-taken-now](https://wwf.panda.org/wwf_news/?221854/Mais-dolphin-faces-extinction-unless-action-is-taken-now)
36. ['North Atlantic right whales on the brink of extinction, officials say,' The Guardian, 11.12.2017](#)
37. <https://www.nationalgeographic.org/encyclopedia/great-pacific-garbage-patch/>
38. <https://www.theguardian.com/environment/2018/mar/22/dead-zone-gulf-of-mexico-decades-recover-study>
39. <https://ourworldindata.org/food-choice-vs-eating-local>
40. <https://foodprint.org/issues/how-our-food-system-affects-climate-change/>
41. [Xu, X., P. Sharma, et al. \(2021\): Global greenhouse gas emissions from animal-based foods are twice those of plant-based foods. Nature Food 2\(9\), S. 724–732.](#)
42. <https://ourworldindata.org/food-choice-vs-eating-local>
43. <https://www.bbc.com/science-environment-46654042>
44. <https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/warum-sojawurst-nicht-dem-regenwald-schadet>
45. <https://www.theguardian.com/us-news/2019/may/30/topsoil-farming-agriculture-food-toxic-america>
46. <https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/warum-sojawurst-nicht-dem-regenwald-schadet>
47. [https://www.wwf.org.uk/sites/default/files/2017-11/WWF\\_AppetiteForDestruction\\_Full\\_Report\\_Web\\_0.pdf](https://www.wwf.org.uk/sites/default/files/2017-11/WWF_AppetiteForDestruction_Full_Report_Web_0.pdf)
48. <https://mahb.stanford.edu/library-item/humanity-wiped-60-animal-populations-since-1970-report-finds/>
49. <https://www.theguardian.com/environment/2020/jan/28/what-plant-milk-should-i-drink-almond-killing-bees-aoe>
50. <https://www.theguardian.com/environment/2017/aug/21/serious-farm-pollution-breaches-increase-many-go-unprosecuted>
51. <https://www.theguardian.com/environment/2020/jan/28/what-plant-milk-should-i-drink-almond-killing-bees-aoe>
52. Ebd.
53. [https://www.youtube.com/watch?v=WJ25O\\_BD5OM](https://www.youtube.com/watch?v=WJ25O_BD5OM)
54. <https://www.theguardian.com/environment/2020/jan/28/what-plant-milk-should-i-drink-almond-killing-bees-aoe>

**PROBIER'S VEGAN.  
DIESEN JANUAR.**



**BESUCHE  
VEGANUARY.DE  
FÜR MEHR REZEPTE,  
EINKAUFS- UND KOCHTIPPS!**

