

Weltvegantag 2021:

**Unser Guide
zum Veganismus**





"Veganism is a philosophy and way of living which seeks to exclude—as far as is possible and practicable—all forms of exploitation of, and cruelty to, animals for food, clothing or any other purpose; and by extension, promotes the development and use of animal-free alternatives for the benefit of animals, humans and the environment. In dietary terms it denotes the practice of dispensing with all products derived wholly or partly from animals."

"Veganismus ist eine Lebensweise, die versucht - soweit wie praktisch durchführbar - alle Formen der Ausbeutung und Grausamkeiten an leidensfähigen Tieren für Essen, Kleidung und andere Zwecke zu vermeiden; und in weiterer Folge die Entwicklung und Verwendung von tierfreien Alternativen zu Gunsten von Mensch, Tier und Umwelt fördert. In Bezug auf die Ernährung bedeutet dies das Ablehnen aller Produkte, die zur Gänze oder teilweise von Tieren gewonnen werden."

ZITAT DER VEGAN SOCIETY OF ENGLAND, 1979



INHALT

1.	Ernährung	S. 4-6
2.	Bekleidung	S. 7-10
3.	Unterhaltung	S. 11-12
4.	Forschung	S. 13-14
5.	"Haus"tiere	S. 15-16
6.	Quellen	S. 17



Der 1. November ist jährlich Weltvegantag, so auch dieses Jahr.

Wie sieht es bei Dir aus? Du bist interessiert an einem veganen Lebensstil, aber unsicher, wie es losgehen soll?

Uns ist bewusst, dass aller Anfang schwer ist. Daher haben wir Dir hier eine Art Starthilfe zusammengestellt, in der Du alles Wichtige findest. Wir hoffen, es hilft, und wünschen viel Erfolg bei der Umstellung!

Erstmal ist wichtig, dass Veganismus nicht nur vegane Ernährung bedeutet. Schließlich werden Tiere in unserer Gesellschaft auch für Bekleidung, Forschung, Unterhaltung, und ja, sogar als "Kuschel"tiere missbraucht und ausgebeutet. Deswegen findest Du hier nicht nur Ernährungstipps, sondern Hinweise zu allen 5 Säulen unserer Tierrechtsarbeit.



1. ERNÄHRUNG

Gemüse und Obst sind eine wichtige Quelle für Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Vielfalt spielt bei der Auswahl eine ebenso große Rolle wie die Qualität, denn keine Frucht kann allein alle nötigen **Nährstoffe** liefern. Anteilig sollte mehr Gemüse als Obst verzehrt werden.

Vollkorngetreide wie Hafer, Roggen, Dinkel, Weizen, Gerste, Hirse oder Reis und Pseudogetreide wie Quinoa, Amarant oder Buchweizen liefern komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie weisen wichtige Vitamine (vor allem **B-Vitamine**) und Mineralstoffe (wie Eisen, Zink und Magnesium) auf.

Unter den pflanzlichen Lebensmitteln sind vor allem Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen und Lupinen) und Getreide (Reis, Hafer, Hirse, Weizen, Dinkel und Roggen) die bedeutendsten Eiweißlieferanten. Auch Sojaprodukte wie Tofu und Tempeh gelten als gute Proteinquellen.

Pseudogetreide (Amarant, Buchweizen und Quinoa), Nüsse, Mandeln, Sesam, Hanfsamen, Sonnenblumenkerne, Chia- und Leinsamen enthalten ebenfalls besonders viel **Eiweiß (Protein)**. Durch die Kombination verschiedener pflanzlicher Proteinquellen – beispielsweise von Getreide mit Hülsenfrüchten – kann die Zufuhr aller essenziellen Aminosäuren optimiert werden. Dabei genügt es, die unterschiedlichen Eiweißlieferanten über den Tag verteilt zu essen.

Bei einer pflanzlichen Ernährung gibt es einige kritische Nährstoffe, darunter zählen z.B Vitamin B12 aber auch Selen und Jod. Vitamin B12 lässt sich am besten supplementieren - es gibt aber auch schon viele vegane Produkte die mit B12 angerichert wurden. Selen lässt sich über Paranüsse decken und bei Jod gibt es als Möglichkeit Jodsalz.

Allgemein sollte man sich vor einer Ernährungsumstellung erkundigen, welche Nährstoffe als kritisch zu betrachten sind.

Zuletzt ist hier noch das Vegan-Siegel, nach dem Du beim Einkaufen immer Ausschau halten kannst :



2. BEKLEIDUNG

Ob Pelz, Leder, Wolle, Daunen oder Seide - hinter all diesen Stoffen steckt Tierleid. Auch haben wir es hierbei nicht mit dem "Abfall" der Ernährungsindustrie zu tun. Es existieren ganz eigene, profitorientierte Industriezweige rein zur Herstellung unserer Kleidung.

Achte daher beim Kauf auf Folgendes:

- Pelz: Kunstpelz aus Baumwolle, Polyester und Polyacryl-Fasern (hier jedoch vorsichtig sein: es gibt keine Kennzeichnungspflicht, Echtpelz wird aus Profitgründen oft fälschlich als Kunstpelz verkauft - bei einem als vegan gekennzeichneten Hersteller bist Du hier auf der sicheren Seite)
- Leder: Ananasleder, Apfelleder, Kork (Achtung: auch der Patch an Jeans ist oft aus Leder... auch hier auf vegane Alternativen achten)

- Wolle: Angora, Kaschmir, Alpaka, Kamelhaar sowie Mohair meiden (stammt von Tieren) -> stattdessen auf Baumwolle, Modal, Bambus, Hanf, Leinen und Flachs, Lyocell und Tencel, Modal, Viskose, Brennessel-, Maisfaser-, SeaCell-(Algen und Zellulose) oder Kapokwolle zurückgreifen
- Daunen: Alternativen sind Kapok, Lyocell, PrimaLoft, Thermolite oder synthetische Thermostoffe wie beispielsweise Thinsulate
- Seide: Sojaseide oder Materialien aus Fasern aus Algen, Buche oder Eukalyptus, ebenso wie Bambus- und Hanffasern
- Perlen, Muscheln, Horn: in Schmuck oder Knöpfen -> Steinknöpfe oder Modelle aus Kunststoff, Kupfer oder Steinnuss

Was Du noch wissen solltest:

- Kunstpelz und -leder können zwar vegan sein, sind von außen aber nicht als leidfrei erkennbar. Trägt man solche Produkte, wird somit nach außen hin die soziale Akzeptanz für Leder und Pelz an sich höher. Dies ist ein Nebeneffekt, den man sich bewusst machen sollte. Es ist damit überlegenswert, sogar auf Imitationen von Pelz und Leder zu verzichten.
- Oftmals befinden sich zB in Schuhen oder Jacken "versteckte" nicht-vegane Elemente wie der Kleber, der verwendet wurde, die Schuhsohlen oder Knöpfe. Jacken können auch mit Bienenwachs gewachst sein. Daher lohnt es sich, bestimmte Produkte bei rein veganen Herstellern zu kaufen oder extra beim Hersteller nachzufragen.
- Der syntetische Stoff Polyester ist zwar vegan, besteht aber aus Erdöl und ist weder abbaubar noch lange haltbar. Recyclingpolyester ist somit eine bessere Wahl.

Daher unser Tipp zum Bereich Bekleidung:

Am einfachsten und ressourcenschonendsten ist es wohl, Second-Hand zu kaufen. Das ist oftmals billiger und selbst beim Kauf von nicht-veganen Kleidungsstücken wird kein grausamer Industriezweig mehr unterstützt :)

Und noch 2 verlässliche Siegel, auf die Du achten kannst:

- die "peta-approved vegan"-Zertifizierung
- das Logo der Vegan Society, welches auch auf Nahrungsmitteln zu finden ist (siehe S. 6)



3. UNTERHALTUNG

Ob in Zirkussen, Zoos, Ozeanarien, auf Jahrmärkten, beim Sport oder in der Filmindustrie: Tiere werden auf vielfältige Art und Weise rein für das menschliche Vergnügen ausgebeutet. Was können wir also tun?

1. Unterhaltungsformen, in denen Tierleid geschieht, hinterfragen und meiden -> die eigene Macht als Konsument:in nutzen, Tierquälerei nicht profitabel zu machen
2. Aktiv gegen Institutionen vorgehen, die für Tierleid zu Unterhaltungszwecken verantwortlich sind

Konkret heißt das:

- Lebenshöfe statt Zoos besuchen
- Filme mit echten tierischen Darstellern boykottieren
- tierfreie Zirkusse unterstützen

- auf Kutschfahrten und Ponyreiten (o.Ä.) verzichten
- jegliche Sportarten mit Tieren (Reiten, Jagd, Fischerei) hinterfragen und tierfreie Alternativen suchen
- nicht zu Stierkämpfen gehen
- Events mit Tierorakeln meiden
- auf Besuche im Ozeaneum verzichten

Für Menschen, die dennoch gerne auch nicht-heimische Tiere sehen und erleben möchten, bieten sich vor allem Naturdokumentationen an. Dort werden nur Tiere in freier Wildbahn und ohne unnatürliche, leidbehaftete Verhaltensweisen gezeigt! :)

4. FORSCHUNG

Kosmetik, Medikamente, Putzmittel und sogar Zigaretten, Tabak, Tiernahrung und Lebensmittel: hinter vielen Produkten steckt Leid, da sie in Laboren an Tieren auf Verträglichkeit getestet werden. Dabei gibt es zahlreiche tierfreie Forschungsmethoden!

Daher unser Tipp:

Achtet beim Kauf der oben genannten Produkte (sofern eure Gesundheit zB bei Medikamenten nicht auf dem Spiel steht) auf das "Cruelty Free"- Label. Es schließt Tierversuche aus.

Dies ist wichtig, denn es können auch vegane Produkte an Tieren getestet worden sein. Das "Vegan"- Siegel bezieht sich letztlich nur auf die Inhaltsstoffe eines Produktes.

Zudem gibt es für alle genannten Produktarten tierversuchsfreie Marken, die man unterstützen kann. Allerdings können auch hier einzelne Inhaltsstoffe leider zuvor im Laufe der Zeit schon an Tieren getestet worden sein.



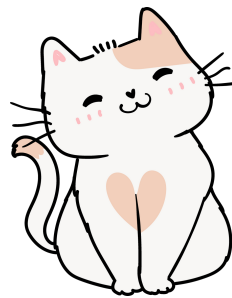
5. "HAUS"TIERE

Viele von uns wünschen sich einen tierischen Mitbewohner. Doch bevor wir übereilt eine "Kauf"entscheidung treffen, sollten wir uns folgende Fragen stellen:

- Welche Kosten kommen auf mich zu?
- Wie viel Zeit muss ich investieren? Kann und will ich das Tier sein ganzes Leben lang versorgen?
- Was muss ich an meinem Zuhause ändern, dass es sich um ein artgerechtes Umfeld für mein Tier handelt? Kann ich das?
- Gibt es ein **Tierheim** oder eine **seriöse Tierschutzorganisation** in meiner Nähe, von dem/der ich einem Tier ein Zuhause schenken kann? -> Züchter oder intransparente Online-Angebote sind **nicht** im Sinne des Tierschutzes
- Bin ich ausreichend informiert über mein Tier und seine Bedürfnisse? Wenn nein, was muss ich noch lernen?

- Kenne ich jemanden, der schon ein Haustier besitzt und mir Tipps geben könnte?
- Habe ich jemanden, der sich um mein Tier kümmert, wenn ich im Urlaub bin?
- Fühle ich mich bereit, ein Tier zu adoptieren? Wenn nein, was muss ich ändern?
- Kann ich mein Tier vegan ernähren? Wenn ja, worauf muss ich achten? Wenn nein, wurde meine Tiernahrung an Tieren getestet? Oder stammt sie aus Massentierhaltung? Gibt es Marken, mit denen ich solche Aspekte umgehen kann?

Sind alle Fragen im Sinne des Tierschutzes gelöst worden, steht einem Haustier nichts mehr im Wege!



QUELLEN:

- Einstieg: <https://www.vegan.at/inhalt/definition-veganismus>
- Ernährung: <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/vegane-ernaehrung>/<https://www.bzfe.de/lebensmittel/trendlebensmittel/pseudogetreide/>
- Bekleidung: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/?uri=celex%3A32011R1007>
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/HTML/?uri=CELEX:02011R1007-20180215&from=EN>
<https://www.wen-du-traegst.de/>
<https://utopia.de/ratgeber/vegane-kleidung-mode/>
- Forschung: <https://veganworld.de/vegan-und-rauchen-das-solltest-du-wissen/>
https://www.aerzte-gegen-tierversuche.de/de/tierversuche/kosmetik/3150#gi_bt_es_tvfreie_kosmetik <https://www.ausstieg-aus-dem-tierversuch.de/>
<https://www.peta.de/themen/tierversuche-produktentwicklung/>
- Graphiken: Canva Pro



Wir hoffen, Dir mit diesem Guide ein wenig geholfen zu haben und wünschen weiterhin alles Gute bei Deiner Umstellung! Für weitere Infos rund um die vegane Lebensweise kannst Du gerne auf unserer Instagramseite vorbeischaun, dort informieren wir regelmäßig zu allen 5 Teilbereichen des Tierrechts:

https://www.instagram.com/animalsunited_ev/

