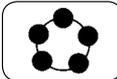
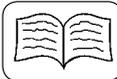
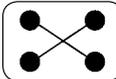


5.2.12 Vegan leben**Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:**

Die Schüler sollen

- sich darüber bewusst werden, dass Veganismus ein Trend ist, der vor allem als Ernährungsform immer mehr Menschen anspricht,
- sich mit Gründen auseinandersetzen, die Veganer dazu bewegen, auf den Konsum tierischer Produkte zu verzichten,
- Zusammenhänge zwischen Umweltverschmutzung/Klimawandel, Welthunger, Tierquälerei, Gesundheitsproblemen und dem Konsum tierischer Produkte nachvollziehen,
- sich kritisch mit veganer Ernährungsweise (ausreichende Nährstoffzufuhr?) auseinandersetzen,
- sich darüber bewusst werden, in welchen Produkten Bestandteile tierischen Ursprungs vorkommen können (Kosmetik, Arznei, Leder, Daunen, Wolle, ...) und nachvollziehen, ob und inwiefern Tiere dafür leiden oder (aus-)genutzt werden,
- sich darüber klar werden, welche Konsequenzen mit einer rein veganen Ernährungs- oder Lebensweise verbunden sein können und Lösungen für eine möglichst konfliktfreie und unproblematische vegane Lebensart in einer nicht veganen Welt vorschlagen,
- die Entscheidung für eine vegane Ernährungs- oder Lebensweise kritisch reflektieren und dazu ermuntert werden, für sich selbst Wege zu finden, sich bewusst, verantwortungsvoll, gesund und genussvoll zu ernähren.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Inhalte und Materialien (M)
<p>1. Stunde: Veganismus</p> <p>Zum Einstieg werden die Abbildungen als stummer Impuls präsentiert. Als Alternative denkbar sind auch mitgebrachte Broschüren, Plakate oder Flyer. Die Schüler äußern sich dazu, wobei die Denkanstöße von M1b genutzt werden können.</p> <p>Die Definitionen von M1c dienen als Ergebnisicherung; hier wird geklärt, was Veganismus (auch in Abgrenzung zu Vegetarismus) bedeutet.</p> <p>Abschließend bietet sich ein Partnerinterview gemäß M1d an: Die Schüler bilden Paare und stellen sich Fragen über ihre Ernährungsgewohnheiten. Im Plenum wird eine Auswahl der Interviewergebnisse vorgestellt.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Die Bezeichnung „vegan“ (abgeleitet aus engl. „vegetarian“ – Vegetarier) geht auf den Engländer Donald Watson zurück. Er gründete 1944 die Vegan Society.</p> <p>Veganer lehnen die Nutzung von Tieren und tierischen Produkten komplett ab. Dazu gehört der Konsum von Fleisch, Fisch, Milch(-produkten), Eiern, Honig sowie tierischen Nebenprodukten, wie z. B. Gelatine.</p> <p>Neben der veganen Ernährungsweise gibt es auch eine konsequente vegane Lebensweise. Dazu gehört der Verzicht auf Produkte (Kleidung, Kosmetik, Putzmittel, ...), die tierische Stoffe enthalten oder für deren Herstellung Tiere (aus-)genutzt wurden, z. B. durch Tierversuche.</p> <p>→ Abbildungen 5.2.12/M1a und b* → Texte 5.2.12/M1c** → Arbeitsblatt 5.2.12/M1d*</p>

5.2.12

Vegan leben

Teil 2: Unsere Umwelt

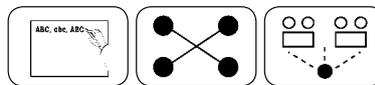
2. bis 4. Stunde: Vegan denken

Nun geht es um die Gründe, die Menschen dazu bewegen, sich für eine vegane Ernährungs- bzw. Lebensweise zu entscheiden. Der Eingangstext von M2a wird vorgelesen und die Schüler stellen Vermutungen an; diese werden an der Tafel festgehalten.

Es folgt die Präsentation der vier Statements von M2a und die Schüler vermuten, wie diese Aussagen mit veganer Lebensart zusammenhängen könnten. Parallel dazu oder im Anschluss kann M2b (auf Folie kopiert) über den Overheadprojektor präsentiert oder als Tafelbild übertragen werden.

Nun bilden die Schüler Gruppen und wählen je einen der Aspekte von M2b, mit dem sie sich in den nächsten Stunden näher auseinandersetzen sollen (Arbeitsauftrag 3 von M2c). Sie lesen die Texte, recherchieren mithilfe der angegebenen Internetlinks weitere Informationen, erstellen ein Plakat und bereiten einen Kurzvortrag vor, in dem die Zusammenhänge deutlich werden.

Nach den Vorträgen erfolgt die Reflexion im Plenum.



Zu den Gründen, aus denen sich Menschen entscheiden, teils oder ganz, immer oder manchmal auf den Konsum tierischer Produkte zu verzichten, gehören meist:

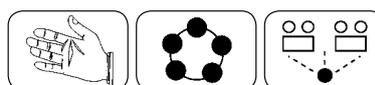
- **Umwelt- und Klimaschutz** (durch steigende Tierproduktion werden riesige Landstriche für die Aufzucht genutzt, Wasser und Energie verbraucht, durch die Fischerei Meere verschmutzt und durch Tierhaltung Treibhausgasemissionen verursacht);
- **Tierschutz** (Tiere sterben früher, werden nicht artgerecht gehalten, leiden dadurch an Krankheiten, ...);
- **Gesundheit** (physisches und psychisches Wohlbefinden) sowie
- **Menschenrechte – gegen den Hunger auf der Welt** (je nach Tierart benötigt man bis zu 16 kg Getreide, um nur 1 kg Fleisch zu produzieren; die Tiere werden häufig mit Getreide aus Ländern gefüttert, in denen eine Unterversorgung mit Lebensmitteln an der Tagesordnung ist).

- **Arbeitsblätter 5.2.12/M2a bis c****
- **Texte 5.2.12/M2d bis k**/*****

5. bis 7. Stunde: Sich vegan ernähren

Nachdem nun deutlich wurde, aus welchen Gründen Menschen auf den Konsum tierischer Produkte verzichten, stellt sich für viele die Frage: „Was kann ein Veganer überhaupt (noch) essen und trinken?“ Die Schüler äußern sich dazu und lesen anschließend die beiden kurzen Texte von M3a, die eine Antwort geben.

Je nach zeitlichem Rahmen bietet sich eine Exkursion oder eine Hausaufgabe an, bei der die Schüler gemäß Arbeitsauftrag 2 von M3b (ggf. arbeitsteilig in fünf Gruppen) Informationen einholen über vegane Lebensmittel vor Ort, über Preise, Angebote in veganen Cafés bzw. Restaurants usw.



Wer sich vegan ernährt, verzichtet auf tierische Produkte. Alles andere ist möglich, auch „vegane Nachbauten“ tierischer Produkte wie vegane Käse, vegane Wurst, ... Entsprechende Logos und Siegel helfen beim Einkauf.

Kritisch diskutiert wird oft, inwiefern die rein vegane Ernährungsweise ausgewogen genug ist, um sich gesund zu ernähren – ob also alle wichtigen Nährstoffe enthalten sind.

Zu den Positionen von M3c:

- Der UGB (Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung) empfiehlt die vegetarische Ausrichtung der Vollwert-Ernährung.

Teil 2: Unsere Umwelt

Nach der Präsentation der Ergebnisse geht es um eine kritische Einschätzung der kontrovers diskutierten veganen Ernährungsweise. Die Schüler tauschen sich darüber aus, ob und inwiefern diese Ernährungsweise (vor allem für Kinder, Schwangere und Stillende, ...) ausreicht, um alle wichtigen Nährstoffe zu erhalten. Die beiden Texte von M3c geben Antworten und die Schüler sind abschließend aufgefordert, Stellung zu beziehen.

Die vegane Ernährungsweise wird auch „respektiert“ (jedoch nicht empfohlen), insofern das Vitamin B12 ergänzend eingenommen wird.

- Die Tierrechtsorganisation PETA (People for the Ethical Treatment of Animals) sieht eine rein vegane Ernährungsweise als unbedenklich an, wenn sie entsprechend zusammengestellt ist. Hierzu gehören u.a. auch Vitamin-B12-Ergänzungspräparate.

→ **Arbeitsblatt 5.2.12/M3a und b****

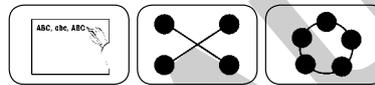
→ **Texte 5.2.12/M3c*****

8. bis 10. Stunde: Vegan leben

Wer vegan lebt, verzichtet nicht nur in puncto Ernährung auf tierische Produkte, sondern auch in anderen Lebensbereichen. Doch wo überall finden sich Produkte tierischen Ursprungs? Die Schüler nennen solche Produkte und diese werden stichwortartig an der Tafel festgehalten. Die Abbildungen von M4a bis d können dabei als Anstoß genutzt werden.

Bedenklich ist Konsum für Veganer immer dann, wenn damit Leid oder Ausnutzung verbunden sind. Darüber soll nun Hintergrundwissen erworben werden: Die Schüler bilden sieben Gruppen und wählen je eines der sieben Themen/Produkte aus, über das sie mehr erfahren möchten. Anhand von Arbeitsauftrag 3 auf M4e setzen sie sich damit auseinander und stellen ihre Ergebnisse anschließend im Plenum vor.

Die Stunden enden mit einer kritischen Reflexion, in der Zweifel, Widersprüche, Gedanken, Gefühle, Hoffnungen, ... geäußert werden können.



Fernab von der Ernährung finden sich Produkte tierischen Ursprungs in vielen Lebensbereichen, wenn auch nicht immer offensichtlich. Dazu gehören z.B. Leder (Taschen, Schuhe, Gürtel, Möbel, ...), Seide (Tücher, Garne, ...), Wolle (Socken, Pullover, Mützen, ...), Daunen (Jackenfüllung, Kissen, ...), Kosmetik (Seife, Creme, Schminke, ...), Medikamente, Honig (als Aufstrich oder Süßungsmittel) und Wachs (Kerzen).

Die Texte zeigen auf, dass Tiere leiden, (aus-)genutzt oder gar getötet werden, damit tierische Produkte konsumiert werden können.

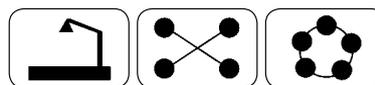
Als nichttierische Ersatzstoffe genutzt werden häufig Synthetik (statt Leder), Baumwolle, Polyestervlies oder Nylon (statt Wolle) und Thermoloft (statt Daunen).

→ **Abbildungen 5.2.12/M4a bis d***

→ **Texte 5.2.12/M4e bis h****

11. und 12. Stunde: Vegan leben – in einer nicht veganen Welt

Die Karikatur (auf Folie kopiert) dient als Impuls und lädt die Lerner dazu ein, sich mögliche Probleme, Herausforderungen, Grenzen, ... im Zusammenhang mit einer konsequent veganen Lebensführung vorzustellen.



Die Entscheidung, sich vegan zu ernähren oder komplett vegan zu leben, ist nicht nur eine Herausforderung für die eigenen Einkaufs- und Kochgewohnheiten. Es sind verschiedene Lebensbereiche denkbar, in denen man sich

5.2.12

Vegan leben

Teil 2: Unsere Umwelt

Die Schüler bilden dann Gruppen und ziehen nacheinander Kärtchen mit Lebensbereichen/Situationen, in denen Veganer sich oft etwas einfallen lassen müssen, um in einer zumeist nicht veganen Welt glücklich vegan bleiben zu können. Die Schüler diskutieren, nennen mögliche Chancen sowie Grenzen und versuchen Lösungen zu entwickeln.

Abschließend sind sie aufgefordert, Stellung zu beziehen. Die Aussagen von M5c und d geben Anstöße zu widersprechen, zuzustimmen, konstruktiv zu kontern, zu relativieren, ... Diese kritische Reflexion kann mündlich in Gruppen oder schriftlich in Form einer Stellungnahme erfolgen.

etwas einfallen lassen muss, um sich als Veganer in einer nicht veganen Welt treu bleiben zu können: Sport, Partnerschaft zu einem nicht veganen Menschen, Essen in Kindergärten und Schulen, ... Was tut man, wenn man krank ist und nicht vegane Medikamente einnehmen soll? Kann man seine fleischfressenden Haustiere vegan ernähren? Was stellt jemand, der sich entschieden hat, künftig rein vegan zu leben, mit den tierischen Produkten an, die er bereits besitzt (Schuhe, Möbel, ...)?

- **Arbeitsblätter 5.2.12/M5a und b****
- **Texte 5.2.12/M5c und d****

Material zur Differenzierung

Zur Differenzierung (vor allem während der Gruppenarbeiten) oder als Zusatzangebot für Zuhause bieten sich die verschiedenen Aufgaben zur Wahl an:

- Gedanken zum Konsum tierischer Produkte
- Vegan vernetzen
- Verschiedene Aspekte rund um das vegane Leben



Was sagen Dichter und Denker über den Umgang mit Tieren? Welche Angebote finden sich im Internet? Mit diesen und weiteren Fragen können sich die Schüler beschäftigen. Darüber hinaus stehen verschiedene handlungs- und produktionsorientierte Aufgaben zur Wahl.

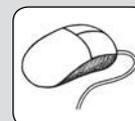
- **Texte 5.2.12/M6a und b****
- **Internetadressen 5.2.12/M6c***
- **Arbeitsblatt 5.2.12/M6d****

Tipp:

- www.vegan-taste-week.de
- www.albert-schweitzer-stiftung.de/eintagskueken
- www.stiftung-fuer-tierschutz.de
- www.peta.de/themen/bekleidung
- Robbins, John: Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt, Hans-Nietsch-Verlag, Emmendingen 2003

Autorin: Kristina Maiwald, geb. 1969, studierte Kunst, Deutsch und Englisch für das Lehramt an Realschulen. Zurzeit unterrichtet sie die Fächer Ethik, Kunst, Deutsch und Englisch in Braunschweig. Neben einem Lehrauftrag an der FH Braunschweig/Wolfenbüttel ist sie als freie Autorin für verschiedene Schulbuchverlage tätig und gibt die Ideenbörse Ethik Sekundarstufe I heraus.

Farbige Abbildungen zur vorliegenden Unterrichtseinheit finden Sie in der digitalen Version auf www.edidact.de unter Sekundarstufe → Ethik Sekundarstufe I → Verantwortung für unsere Welt.



Teil 2: Unsere Umwelt

Vegan – Definitionen

- 1 Das Wort „**vegan**“ geht auf den Engländer Donald Watson zurück, der 1944 die *Vegan Society* gründete. Er leitete den Begriff des Vegetariers (engl.: *vegetarian*) nicht vom lateinischen *vegetus* („lebendig, frisch, kraftvoll“), sondern vom Englischen *vegetable* („Gemüse, pflanzlich“) ab. Der Verzehr von Milchprodukten und Eiern, wie von vielen Vegetariern praktiziert, entsprach nicht seinem Verständnis von Vegetarismus. Daher prägte er ein neues Wort: Aus dem Anfang und Ende von *vegetarian* kreierte er den Begriff „vegan“, weil „Veganismus mit Vegetarismus beginnt und ihn zu seinem logischen Ende führt“.

(nach: PETA Deutschland e.V. [Hrsg.]: „Vegan start“, Stuttgart o. J., S. 5)

1 Was heißt eigentlich „vegan“?

- Veganer lehnen die Nutzung von Tieren und tierischen Produkten konsequent ab. Dazu zählt nicht nur der Konsum von Fleisch und Fisch. Auch tierische Produkte wie Milch und Milchprodukte (Joghurt, Quark, Sahne etc.), Eier und Honig sowie oftmals versteckte tierische Nebenprodukte (wie z. B. Gelatine) finden sich nicht auf dem veganen Speiseplan.

- Wer sich nicht nur vegan ernährt, sondern konsequent vegan lebt, verzichtet auch beim Kauf von Kleidung, Kosmetik, Putzmitteln und in anderen Lebensbereichen auf Produkte, die tierische Inhaltsstoffe haben oder für deren Herstellung Tiere ausgenutzt werden, z. B. durch Tierversuche für Kosmetikprodukte oder Medikamente. Der Begriff „vegan“ ist eine Wortschöpfung aus dem Begriff „vegetarian“, quasi daraus ausgeschnitten.



Teil 2: Unsere Umwelt

Interview: Meine Ernährungsgewohnheiten

Welches ist dein Lieblingsessen?

.....

Was magst du gar nicht gern essen?

.....

Wie oft am Tag und zu welchen Zeiten isst du normalerweise?

.....

.....

Was isst du, wenn du in der Schule bist?

.....

Prüfst du, welche Inhaltsstoffe in den Lebensmitteln sind, die du isst? Wieso (nicht)?

.....

.....

Prüfst du, aus welchen Herkunftsländern die Lebensmittel kommen, die du isst? Wieso (nicht)?

.....

.....

Wie oft isst du Fleisch, Wurst oder Fisch?

.....

Falls du Vegetarier oder Veganer bist, welches sind deine Gründe dafür?

.....

.....

Welche Bedeutung hat Essen für dich?

.....

.....

Teil 2: Unsere Umwelt**Vegan denken**

Es gibt verschiedene Gründe, warum Menschen sich dafür entscheiden, ganz oder teilweise, immer oder manchmal auf den Konsum tierischer Produkte zu verzichten. Welche Gründe könnten es sein?



Mir ist es ganz wichtig, unsere Umwelt zu schützen und das Klima zu schonen.



Ich möchte nicht, dass Tiere leiden oder getötet werden.



Meine Gesundheit ist mir wichtig. Ich fühle mich körperlich und seelisch besser, wenn ich vegan lebe.



Dass es Menschen gibt, die Hunger leiden, ist schrecklich. Vegan zu leben heißt, Menschenrechte zu achten.

Teil 2: Unsere Umwelt

Gruppe 2: Hunger auf der Welt

- Weltweit leiden knapp zwei Milliarden Menschen an Mangelernährung.
- Jede Sekunde stirbt ein Mensch an Hunger.
- Eine durchschnittliche Familie in den wohlhabenden Nationen verbraucht fünfmal mehr Getreide als eine Familie in der so genannten Dritten Welt.

Es gibt viele Gründe für Hunger in der Welt: Lebensmittelspekulationen an der Börse lassen die Preise für Nahrungsmittel enorm in die Höhe steigen. Klimabedingte Naturkatastrophen wie Dürren oder Überschwemmungen sorgen für Missernten. Die stetig steigende Nachfrage nach Biodiesel auf dem Weltmarkt erfordert immer mehr Anbauflächen für Raps oder Getreide. (...)

Auch der Konsum von Fleisch und anderen tierischen Produkten spielt beim Thema Welthunger eine entscheidende Rolle. Grund hierfür sind die so genannten „Veredelungsverluste“ bei der Fleischproduktion. Je nach Tierart benötigt man bis zu 16 kg Getreide, um nur 1 kg Fleisch zu produzieren. Der Rest geht durch den Stoffwechsel der Tiere verloren und wird verwendet für Bewegung, Atmung und Lebenserhaltung der Tiere.

Vier Hektar Land ernähren auf der Basis von:

- Rindfleisch: 2 Menschen
- Mais: 2 Menschen
- Weizen: 24 Menschen
- Sojabohnen: 61 Menschen

Die Tiere werden häufig mit Getreide aus Ländern gefüttert, in denen eine Unterversorgung mit Lebensmitteln an der Tagesordnung ist. Das Tierfutter wäre genauso gut auch für den menschlichen Verzehr geeignet. Man braucht also deutlich mehr Ackerland, um Fleischesser zu ernähren, als es für Vegetarier oder gar Veganer nötig wäre.

- Rinderherden verbrauchen weltweit Futtermengen in einer Größenordnung, mit der man die doppelte Anzahl der Weltbevölkerung ernähren könnte.
- Zwei Fünftel der weltweiten Getreideernte wird zur Fütterung von Tieren verwendet.

Teil 2: Unsere Umwelt

Das Problem des Welthungers ist keines mangelnder Lebensmittel, sondern hängt stark mit Verteilungsungerechtigkeit, sowohl innerhalb der armen Länder als auch zwischen armen und reichen Staaten, zusammen. Durch den hohen Konsum an Fleisch und tierischen Produkten verbrauchen die Industriestaaten mit einem Viertel der Weltbevölkerung drei Viertel der gesamten landwirtschaftlichen Produktion.

(aus: Katja Caesar: *Vegan leben*, Neun Zehn Verlag, Berlin 2013, S. 14 f.)

Jean Ziegler, UN-Sonderbeauftragter für das Menschenrecht auf Nahrung:

„Ein Kind, das heute an Hunger stirbt, wird ermordet.“



(Abb. aus: PETA e.V. [Hrsg.]: *PETA Kids: Warum Veggie?* Stuttgart 2015, S. 5)

Teil 2: Unsere Umwelt

2. Bildet Gruppen, macht eine Exkursion und recherchiert. Stellt dann eure Ergebnisse den anderen vor:
- Was kann man als Veganer essen und trinken? Sammelt möglichst konkrete Beispiele und nennt auch Ersatzprodukte für Tierisches.
 - Wo gibt es vegane Lebensmittel in eurem Ort?
 - Welche „Vegan“-Logos und -Siegel gibt es?
 - Wie teuer sind vegane Lebensmittel im Vergleich zu nicht veganen Lebensmitteln?
 - Welche Speisen und Getränke werden in veganen Restaurants und Cafés angeboten?
3. Was meint, vermutet oder wisst ihr: Ist eine rein vegane Ernährungsweise ausgewogen genug, um sich **gesund** zu ernähren? Sind in untierischen Lebensmitteln alle Nährstoffe, die wir brauchen, enthalten? Wie ist das für Menschen in besonderen Lebensphasen, z. B. für Schwangere, Babys, Kinder?



(Abbildung aus: PETA Deutschland e.V. [Hrsg.]: Vegan leben. Bewusst sein, Stuttgart o. J., S. 8)

Teil 2: Unsere Umwelt



Teil 2: Unsere Umwelt**Arbeitsaufträge:**

1. Welche Produkte, die Menschen nutzen, sind häufig tierischen Ursprungs, stammen also von Tieren? Erstellt eine Liste.
2. Was ist für Veganer das Bedenkliche an diesen Produkten? Leiden Tiere, wenn wir Schuhe aus Leder tragen, Socken aus Wolle besitzen, ein Kopfkissen mit Gänsefedern benutzen oder Honig auf unser Brot schmieren? Tiere sterben ja auch eines natürlichen Todes und leiden nicht immer wegen unseres Konsums ... oder? Sprecht darüber, was das Bedenkliche am Konsum tierischer Produkte – fernab von Ernährung – sein könnte.
3. Bildet Gruppen, lest eure Texte und recherchiert gern im Internet nach weiteren Informationen. Macht stichwortartig Notizen zu folgenden Punkten:
 - Um welches tierische Produkt geht es?
 - In welchen Gegenständen kommt es vor? Nennt Beispiele.
 - Inwiefern mussten Tiere vielleicht leiden, damit wir dieses Produkt nutzen können?
 - Gibt es dafür Ersatz oder Alternativen ohne tierische Bestandteile?
 - Wie kann man herausfinden, ob ein Produkt „vegan“ ist – also keinen tierischen Ursprung hat?
4. Stellt euer Thema den anderen vor.
5. Was ist für euch neu, was habt ihr schon gewusst oder vermutet? Was stimmt euch nachdenklich, ärgerlich, freudig oder traurig? Worüber würdet ihr gern mehr wissen?

Leder

Leder ist Tierhaut und durch das Töten von Tieren in der Fleischindustrie gibt es Leder auch als Abfallprodukt. Kühe, Ziegen, Pferde, Schafe, Schweine werden vor allem wegen ihres Fleisches geschlachtet, doch Leder ist das wichtigste Nebenprodukt der Fleischindustrie.

Einige Tierarten werden jedoch vorwiegend wegen ihres Leders getötet, z. B. Zebras, Kängurus, Aale, Krokodile, Eidechsen und Schlangen.

Auch belastet die Lederherstellung extrem die Umwelt: Die Häute werden mit giftigen Stoffen behandelt (z. B. Chrom) und für ein Kilogramm Leder werden 16.600 Liter virtuelles Wasser benötigt.



Vegan leben – in einer nicht veganen Welt

Ihr wisst nun viel darüber, aus welchen Gründen sich Menschen vegan ernähren und sogar vegan leben – also auch in anderen Lebensbereichen darauf achten, den Konsum von Tierischem zu vermeiden. Vegan zu leben in einer nicht veganen Welt – das kann ganz besondere Herausforderungen mit sich bringen ...

**Arbeitsaufträge:**

1. Was fällt euch zu der Zeichnung ein?
2. Was für Freuden, aber auch was für Konsequenzen, Konflikte, besondere Vorkehrungen oder gar belastende Entscheidungen können mit einer veganen Lebensweise verbunden sein?
3. Bildet Gruppen und zieht nacheinander Kärtchen mit verschiedenen Lebensbereichen bzw. Situationen. Stellt euch vor, ihr möchtet vegan leben und müsst euch mit diesen Situationen auseinandersetzen.
 - a) Welche besonderen Herausforderungen oder Probleme könnten sich ergeben?
 - b) Wie könntet ihr als Veganer (auch mit Entgegenkommen bzw. Hilfe der anderen) diese Probleme lösen?
 - c) Diskutiert darüber.
4. Fallen euch noch weitere Situationen bzw. Lebensbereiche ein, in denen Veganer „an Grenzen stoßen“ oder sich etwas einfallen lassen müssen, um vegan in einer nicht veganen Welt leben zu können?

Teil 2: Unsere Umwelt



Mannschaftssport	Beziehung zu einem nicht veganen Menschen	Essen in Kindergärten und Schulen
Essen auf Reisen (Flugzeug oder Bahn)	Treffen mit Freunden im Café oder Restaurant	Einladungen zu privaten Feiern mit Essen und Trinken
Krankenhausaufenthalt	Medikamente benötigen	Haustiere halten
Hotelaufenthalt	Zoobesuch	Geschäftssessen mit wichtigen Kunden



5. Berichtet von euren Diskussionen.

6. Was würde euch schwerfallen, was wäre für euch leicht? Was empfindet ihr als gute Herausforderung, was eher als Belastung? Tauscht euch aus.

Teil 2: Unsere Umwelt

Erst Bio, dann Vegetarier, jetzt vegan ... Das ist doch nur wieder ein Trend, um sich aus der Masse hervorzuheben, um zu zeigen, wie intelligent und scheinbar verantwortungsvoll man mit sich und der Welt umgeht. Aber solange die Veganer mich nicht bekehren wollen, soll es mir egal sein.

Johann

Je mehr man weiß, wie alles zusammenhängt, umso notwendiger wird es, auch zu handeln. Mich hat es geschockt und beschämt, welche schlimmen Folgen mit meinem Konsum tierischer Produkte verbunden sind. Wenn ich allein durch meine Ernährungsweise einen Beitrag zu mehr Mitgefühl, Gerechtigkeit und Umweltschutz leisten kann, tue ich das sehr gern. Das gibt mir selbst ein gutes, bereinigendes Gefühl.

Özge

Wir stopfen so viel Mist in uns hinein, wir kaufen alles Mögliche und fahren überall hin – ohne darüber nachzudenken, wie viel Leid wir damit uns selbst und anderen zufügen. Wir sind doch alle Teil einer einzigen Welt, die wir uns gerecht, friedvoll und gesund wünschen. Schließlich wollen wir uns geborgen und sicher fühlen und voll Zuversicht in die Zukunft schauen können. Vegan zu leben ist eine tolle Möglichkeit, sein Leben bewusster und verantwortungsvoller zu gestalten.

Abdul

3. Würdet ihr euch (vielleicht vorübergehend, vielleicht auf Dauer) vegan ernähren oder sogar konsequent vegan leben wollen? Schreibt eure Gedanken und Gefühle dazu auf:

.....

.....

.....

.....

.....

.....