

## Episode 7 - Veganismus

Hallo zusammen,

ich begrüße Euch ganz herzlich zu einer neuen Folge des Explore Culture Podcasts. Direkt zum Einstieg möchte ich euch fragen: Wie ernährt ihr euch? Esst ihr eher gesund? Achtet ihr darauf, wo eure Lebensmittel herkommen? Und vor allem – wie steht ihr zu dem Konsum von Fleisch und tierischen Produkten wie zum Beispiel Milch oder Käse?

Denn um dieses Thema soll es heute gehen – ich möchte mit euch über eine ganz besondere Ernährungsform sprechen – den *Veganismus*. Ich denke, dieses Wort muss ich euch nicht groß erklären – dennoch kurz vorab damit es eindeutig ist:

*Veganismus: Veganismus ist das deutsche Fachwort für eine Ernährung, die vollständig auf tierische Produkte verzichtet – also eine rein pflanzliche Ernährung*

Dieses Thema habe ich gewählt, da gerade in Deutschland, wo wir so gerne Spezialitäten und Gerichte aus Fleisch essen, eine große Veränderung stattfindet. Hier, wo wir auch international berühmte Gerichte wie „Bratwurst“ oder „Schnitzel“ in großer Anzahl konsumieren, denken die Menschen immer mehr über ihre Ernährung nach. Man kann sagen, vegetarische und vegane Ernährung ist mittlerweile sehr beliebt und populär.

Und nicht nur die Menschen in ihrem privaten Umfeld – nein sogar die Politik beschäftigt sich mittlerweile mit diesem Thema. Im März 2021 veröffentlichte das Bundesumweltamt, eine hohe deutsche Behörde, eine Mitteilung, dass jeder Bürger seinen Fleischkonsum am besten halbieren, also nur noch die Hälfte essen solle. Fest steht – egal ob man gerne Fleisch isst oder nicht, die ganze Menschheit - und vor allem unser Land - isst zu viel davon und schädigt die Tiere und den Planeten enorm durch dieses Verhalten. Das Bewusstsein dafür wächst und Ihr seht also, dass das Thema äußerst komplex und aktuell ist.

Um den Podcast für euch noch etwas abwechslungsreicher und interessanter zu gestalten, produziere ich diese Episode mit einer Frau, die seit einiger Zeit vegan lebt und sich daher viel, seit langer Zeit mit dem Thema beschäftigt und mit der ich seit Jahren bestens befreundet bin:

Herzlich Willkommen, Sabrina!

Liebe Sabrina, vielen Dank, dass du heute bei dieser Episode mitmachst. Könntest du dich an dieser Stelle kurz vorstellen:

Hallo Sonja, vielen Dank für die nette Einleitung. Gerne stelle ich mich kurz vor. Ich heiße Sabrina, bin 34 Jahre alt, verheiratet und von Beruf Lehrerin für Englisch, Politik und Wirtschaft. Außerdem habe ich einen Hund.

Sonja:

Ja, vielen lieben Dank für diese kurze Vorstellung! Um jetzt mal in das Thema einzusteigen: Meine erste Frage an dich ist: Wie lange lebst du schon vegan und warum hast du dich für diese Form der Ernährung entschieden?

Sabrina:

Also zunächst einmal möchte ich zwischen vegan leben und vegan essen unterscheiden. Aber darauf gehen wir ja später noch ein.

Sonja:

Ja, genau

Also, zur Ernährung: Ich ernähre mich mittlerweile seit rund eineinhalb Jahren vegan. Davor habe ich mich bereits über eineinhalb Jahre vegetarisch ernährt. Meine Motivation, meine Ernährung umzustellen, kam allein aus dem Mitleid für Tiere. Ich fahre mit dem Auto zur Schule und auf meinem Arbeitsweg sehe ich bestimmt drei Mal pro Woche große Tiertransporter. Meistens werden dort Schweine transportiert. Immer wenn ich diese Transporter gesehen habe, hatte ich ein schlechtes Gefühl im Magen. An einem Morgen stand der Transporter neben mir an der Ampel und ein *Schweinerüssel* guckte genau aus einer Öffnung neben mir in mein Auto.

Sonja:

Ok, an der Stelle erkläre ich kurz, was ein Schweinerüssel ist:

*Schweinerüssel = Das ist die Nase vom Schwein, also das Organ, mit dem es riechen kann. Hunde zum Beispiel haben eine „Schnauze“, Schweine einen „Rüssel“. Hier ist das Wort also zusammengesetzt – a „Schweinerüssel“.*

Sonja:

Ja und das ist natürlich immer total schlimm, so etwas zu sehen, oder?

Sabrina:

Total! Ich habe an dem Morgen wirklich geweint. Gleichzeitig kam ich mir dann aber auch vor, wie die größte Heuchlerin, weil die Tiere ja auch wegen mir dort drin sind. Da habe ich beschlossen, dass ich kein Fleisch mehr essen möchte – und dabei bin ich geblieben.

Sonja:

Du hast gerade gesagt, du kamst die vor wie die größte „Heuchlerin“.

*Heuchler oder Heuchlerin = Das ist eine Person, die bewusst nach außen ein falsches Bild von sich vermittelt – diesem Bild aber in Wahrheit nicht entspricht. In unserem Beispiel ist jemand ein Heuchler der sagt „ich liebe Tiere und könnte niemals einem Tier weh tun“- und auf der anderen Seite aber Tiere isst und das völlig ok findet.*

Sonja:

Ja, und von dort an wie kam dann der Schritt zur veganen Ernährung?

Sabrina:

Man kennt das ja mit anderen Themen. Sobald man sich einmal mit einem Thema beschäftigt, bekommst du neue Informationen und deine Sichtweise, also deine Meinung ändert sich. Da mein *Ansporn* ja ist, dass kein Tier wegen mir leiden soll, war es für mich nur logisch, dass ich nach und nach auch auf Milch, Eier und so weiter verzichtet habe. Dies war aber eher eine Entwicklung und kam nicht so von heute auf morgen wie der Schritt auf Fleisch zu verzichten.

Sonja:

*Ansporn = Ansporn ist ein anderes Wort für Motivation. Man fühlt sich angespornt, etwas zu ändern, Sport zu treiben oder ähnliches.*

Sonja:

Ja und nachdem du dies jetzt schon so lange gemacht hast – welche Auswirkungen auf deinen Körper spürst du, sowohl positiv als auch negativ. Wie beurteilst du zum Beispiel deine Leistungsfähigkeit, hat dein Gewicht sich verändert und hast du vielleicht einen Mangel entdeckt, also dass dir möglicherweise etwas fehlt?

Sabrina:

Ganz ehrlich?! Eigentlich merke ich keinen großen Unterschied – weder positiv noch negativ. Ich habe mich vorher fit gefühlt und mein Idealgewicht gehabt und das ist jetzt auch noch so. Ich lasse einmal im Jahr meine Blutwerte beim Arzt checken und die waren vorher gut und die sind es jetzt auch. Wobei mein Arzt beim letzten Check wirklich sehr zufrieden war. Ich bilde mir ein, dass ich weniger häufig krank bin und meine Fingernägel ein bisschen schneller wachsen – aber das kann auch wirklich nur Einbildung sein.

Sonja:

*Einbildung = Wenn man sich etwas einbildet, stellt man sich in seinen Gedanken etwas vor, was nicht existiert. Oft sagt man zum Beispiel im Zusammenhang mit Krankheiten, dass man sich eine Krankheit einbildet. Man fühlt sich dann krank, ist es aber gar nicht. Das nennt man „Einbildung“.*

Sabrina:

Darf ich noch was zu dem großen Thema „Mangel“ bei veganer Ernährung sagen? Das ist nämlich ein Thema, welches mich manchmal echt nervt.

Sonja: Ja klar!

Sabrina:

Was ich an der Sache immer komisch finde ist, dass mich, als ich mich noch mit Fleisch ernährt habe, nie – und ich meine wirklich nie – jemand gefragt hat, ob ich denn alle Nährstoffe bekomme, ob ich einen Mangel habe. Und da gab es eine Zeit, in der ich rund 14 Kilo mehr gewogen habe – und zwar weil ich mich ungesund ernährt habe – interessiert hat das niemanden.

Sonja:

*Mit Nährstoffen beziehst du dich zum Beispiel auf Vitamine oder andere wichtige Substanzen, die der Körper braucht. Es gibt ja Vitamin A, B, C, Proteine und so weiter – also das, was wir zu uns nehmen müssen, damit wir gesund bleiben und Energie haben – dafür brauchen wir Nährstoffe.*

Also, wenn ich das richtig verstanden habe, dann hast du (doch) mit veganer Ernährung abgenommen?

Sabrina:

Nee, nee. Abgenommen habe ich vorher. Da habe ich noch Hähnchenfleisch und Quark gegessen.

Auf jeden Fall habe ich mich noch nie so viel mit Nährstoffen und meinem Essen beschäftigt, wie in der Zeit, seitdem ich vegan esse. Deshalb kann ich die Frage nie so ganz ernst nehmen. Ich nehme ein B12-Präparat, also eine Nahrungsergänzung und den Rest kriegt man ohne Probleme aus pflanzlicher Nahrung.

Sonja:

Aber ganz ehrlich Sabrina, „Hand auf's Herz“ wie man in Deutschland sagt – was ist denn dein „guilty pleasure“ – also das Lebensmittel, auf welches du nur sehr schwer verzichten kannst?

Sabrina:

Jet hast du mich! Da es so viele Substitute gibt – wir gehen da ja gleich noch drauf ein – kann ich wirklich ohne zu lügen bei fast allen Lebensmitteln sagen, dass mir nichts fehlt. Es gibt nur eins: Das ist Thunfisch. So zwei, drei Mal im Jahr da will ich so eine richtig fette Thunfischpizza essen.

Sonja:

Und? Wirst du dann schwach?

Sabrina:

Wie du ja weißt, bin ich großer Fan vom deutschen Foodblog Zucker & Jagdwurst. Die beiden Frauen, die diesen Blog sehr erfolgreich betreiben sagen etwas sehr Wichtiges, wie ich finde: „Eine vegane Ernährung sollte Spaß machen und euch nicht unter Druck setzen. Wenn ihr also nicht alle Tipps direkt umzusetzen könnt, macht euch keinen Stress und tastet euch Schritt für Schritt voran.“

Das Zitat habe ich häufig im Kopf. Es gibt ja keine „Vegan-Polizei“ oder sowas. Die einzige Person, mit der ich das vereinbaren muss, bin also ich.

Hier ist bei mir aber etwas Interessantes passiert. Der Historiker und Friedensforscher Dr. Daniele Ganser sagt: „Wenn sich Gedanken ändern, dann entsteht eine neue Realität.“ Wenn ich jetzt an Thunfisch denke, dann weiß ich natürlich noch wie der schmeckt. Aber gleichzeitig sehe ich so vor meinem inneren Auge einen lebendigen Fisch, der aus dem Wasser gezogen wird, sich panisch bewegt und qualvoll, also unter Schmerzen, erstickt. Dann habe ich irgendwie auch keine Lust mehr auf Thunfisch – Pilze, Paprika und Brokkoli schmecken auch auf Pizza. Aus demselben Grund kann ich mir auch nicht mehr vorstellen, in ein Stück Fleisch zu beißen.

Sonja:

In dem Zusammenhang hat eine gute Freundin von mir, die liebe Meike mal gesagt „Das, was man isst, wir ja auch zu einem Teil von mir. Und ich möchte nicht etwas in mir aufnehmen, was vor seinem Tod gelitten, also Schmerzen und Angst empfunden hat.“ Würdest du das auch so sehen, Sabrina?

Sabrina:

Also das ist ja wirklich schon eine sehr – wie soll ich sagen - *spirituelle* Sichtweise. Aber ja, ich kann das nachvollziehen bzw. bin ich dann wieder bei den veränderten Gedanken, die ich oben beschrieben habe. Wenn ich das Tier sehe, bevor ich in das Stück Fleisch beiße oder an die Kuh denke, der das Kalb, also ihr Baby, weggenommen wurde, damit ich ein Glas Milch trinken kann, dann habe ich schlechte Gefühle und dann hat die Nahrung für mich keinen positiven Nutzen mehr. Von Antibiotika, also Medikamenten im Fleisch fangen wir jetzt mal gar nicht an.

Sonja

*Spirituell = das heißt, den Geist oder etwas Geistliches, nicht Greifbares betreffend. Ihr kennt bestimmt das englische Wort „Spirit“.*

Sonja:

Sprechen wir darüber, wie abwechslungsreich vegane Ernährung ist und welche Rolle der Markt spielt. Mittlerweile gibt es ein sehr großes Angebot an veganen Produkten. Sogar die großen deutschen Fleischproduzenten stellen mittlerweile so genannte Substitute, also Ersatzprodukte her. Das können vegane Schnitzel, vegane Bratwurst, Tofu oder auch veganer Käse sein. Alleine von 2019 auf 2020 wuchs der Markt für vegane Produkte um 37 % - das ist ein sehr hohes Wachstum. Wie beurteilst du die Qualität von diesen so genannten Substituten? Ist das nicht komisch, wenn man kein Fleisch essen will und sich dann trotzdem eine vegane Bratwurst holt?

Sabrina:

Für mich ist bei der Antwort auf die Frage wichtig, WARUM jemand vegan essen möchte. Ist der Grund das Tierwohl so wie bei mir, dann verstehe ich die Frage nicht. Ich möchte kein Tier essen, ein Unternehmen entwickelt ein Produkt, das so schmeckt und so aussieht wie das Schnitzel oder die Bratwurst, die ich seit meiner Kindheit kenne, aber das ist komplett pflanzlich – warum soll ich das nicht essen? Das macht mir das Leben doch leichter.

Sonja:

Ok - aber wie ist das eigentlich mit den Zutaten in den veganen Produkten? In vielen dieser Produkte sind ja auch Stoffe, die künstlich oder chemisch hergestellt wurden.

Sabrina:

Klar ist das so. Das ist aber bei jedem verarbeiteten, also in der Industrie veränderten Lebensmittel so. Also auch bei der „klassischen“ Leberwurst oder dem „klassischen“ Aufschnitt aus Fleisch.

Sonja:

Okay, das muss ich kurz erklären – hier ist die Rede von Wurst-Produkten. „*Leberwurst*“ wird aus der Leber gemacht, dem Organ, welches die Giftstoffe im Körper filtert. Und „*Aufschnitt*“ ist der deutsche Begriff für in Scheiben geschnittene Wurst. Das ist so ein deutscher Klassiker, dass man sich auf das Brot eine Scheibe Wurst legt – eben den so genannten Aufschnitt.

Sabrina:

Um zu der Frage zurück zu kommen - Auch hier ist wieder die Frage: Warum möchte ich mich vegan ernähren? Ist es das Tierwohl, dann ist mir der Punkt mit verarbeiteten Lebensmitteln und Zusatzstoffen nicht so wichtig. Möchte ich mich gesünder ernähren, dann sollte ich versuchen, möglichst wenig industriell veränderte Lebensmittel zu essen – aber das ist ja unabhängig vom Vegan-Sein oder eben nicht. Viele denken immer, dass vegan automatisch gesund ist. Aber es gibt mittlerweile so viel veganes Junkfood, also haltet euch einfach an mich – ich kann euch zeigen, wie man sich vegan ungesund und sehr kalorienreich ernähren kann!

Sonja:

Okay – verlassen wir einmal kurz den Bereich der Ernährung. Die Einstellung vegan leben zu wollen, kann sich ja auch auf weitere Bereiche des Lebens beziehen. Wenn ich zum Beispiel an Kleidung denke, also an Schuhe, Jacken oder auch ganz häufig auch Winterjacken. Dort sind ja sehr oft tierische Produkte enthalten. Schuhe sind oft aus Leder, also aus der Haut der Tiere, in Winterjacken stecken ganz oft Federn von Gänsen und Jacken können ebenfalls aus Leder sein. Wie denkst du denndarüber?

Sabrina:

Ja, jetzt hast du mich...mein wunder Punkt! Das hört sich jetzt vielleicht total oberflächlich an – aber Kleidung war und ist tatsächlich der Aspekt, der mir viel schwerer fällt als vegane Ernährung. Total blöd, ne?!

Zuerst einmal: Ich habe viele Klamotten, ich habe teilweise auch recht teure Markenkleidung und diese Teile sind oft nicht vegan. Gekauft wurden sie aber fast alle vor meiner Umstellung auf die vegane Ernährung bzw. als ich noch ganz am Anfang war. Ich habe eine Lederjacke, ich habe Lederschuhe, ich habe Ledergürtel und ich habe auch einen Daunenmantel. Diese Stücke habe ich gekauft, die Nachfrage ist schon vorhanden und deswegen werde ich diese Stücke behalten.

Jetzt passiert aber bei der Kleidung das Gleiche, wie ich es oben bei dem Beispiel mit dem Fisch erzählt habe: Die Realität verändert sich. Mir ist bewusst, dass ich diesen Winter z.B. nicht gefroren habe, weil dafür eine Gans gerupft wurde und ich ihre Daunen im Mantel habe. Das finde ich dann selbst uncool, das muss ich zugeben.

Sonja:

Gerupft: wenn man eine Gans rupft, dieses Verb „rupfen“, dann zieht man ihr die Federn aus der Haut. Daunen sind die feinen Federn einer Gans, die man für Kleidung verwendet. Wir hatten hier gerade das Beispiel „Daunenmantel“. Oftmals stecken solche Daunen auch in Bettwäsche.

Sabrina:

Also um da nochmal was zu sagen: Ich kann nun mal meine vergangenen Entscheidungen nicht ändern, sondern nur meine zukünftigen. Mittlerweile kaufe ich z.B. keine Strickjacke mehr, wenn da Mohair oder Cashmere Wolle drin ist, weil ich direkt das Bild von den Ziegen vor Augen habe, die nach dem, viel zu schnellen und brutalen Scheren, blutend und teilweise verletzt, unfähig zu Laufen in einer Ecke liegen. Das kann ich einfach nicht mehr. Gleiches gilt natürlich auch für Leder, Daunen usw. usw. Zum Glück gibt es auch hier immer mehr stylische Alternativen, die das Vegan-Label tragen und es macht mir Spaß, diese zu finden und zu kombinieren

Sonja:

Okay - Ich würde gerne noch einmal darauf zurückkommen, dass Veganismus in der Öffentlichkeit auch immer bekannter wird. Es gibt mittlerweile sehr viele Studien und aber auch gute Dokumentationen über Veganismus. Viele Prominente und Sportler haben ihre Ernährung ebenfalls umgestellt, also komplett auf eine vegane Form geändert.



Ich denke da zum Beispiel an die Dokumentationen „Game-Changer“, „Cowspiracy“, „Seaspiracy“ und vielleicht auch noch weitere, die mir gerade nicht einfallen, die ich aber auf Netflix gesehen habe. Wie ist deine Meinung dazu, ist das eine sehr einseitige Betrachtung und ein bisschen beschönigend, also zu positiv dargestellt?

Sabrina:

Gegenfrage: Ist die Milchwerbung mit den glücklichen Kühen auf der Wiese oder ein Tiertransporter mit dem Aufdruck eines lachenden Comic-Schweins nicht vielleicht zu einseitig? Es gibt meistens zwei Seiten zu jedem Thema, dessen bin ich mir bewusst. Ich bin keine Ernährungswissenschaftlerin, Landwirtin, also Bäuerin oder ähnliches und kann daher nicht alle Aspekte der Dokumentationen überprüfen. Aber selbst, wenn nur ein Teil der Inhalte stimmt, ist es für mich Grund genug, etwas zu ändern. Und dass Tiere enorm leiden und *ausgebeutet werden*, das ist Fakt. Das reicht für mich.

*Etwas ausbeuten: Das bedeutet, dass man eine Ressource oder Quelle so lange nutzt, bis nichts mehr von ihr übrig ist. Man beutet zum Beispiel die Natur aus. Aber natürlich kann man dieses Wort auch im Zusammenhang mit Menschen oder Tieren nutzen. Arme Menschen werden von reichen Menschen ausgebeutet. Tiere wiederum werden auch von Menschen ausgebeutet.*

Sonja:

Sabrina, lass uns von der Öffentlichkeit noch einmal herüber in den privaten Bereich, also das Privatleben gehen. Ich persönlich ernähre mich mittlerweile zu einem großen Teil vegan, schaffe es aber nicht immer völlig auf tierische Produkte zu verzichten. Einem Teil meiner Verwandtschaft fällt es aber sehr schwer, das zu verstehen. Wenn man zum Beispiel zum Essen eingeladen ist, haben sie wirklich Probleme mir etwas anzubieten, was vegan oder vegetarisch ist. Oftmals kennen sie den Unterschied nicht und sind auch stark verunsichert. Natürlich muss man bedenken, dass es sich meistens um eine andere Generation, um eine ältere Generation handelt. Aber trotzdem, woher kommt dieses „Festhalten am Fleisch“ und das Denken, dass vegane oder vegetarische Menschen ja irgendwie „komisch“ sind?

Sabrina:

Ich glaube einfach, dass viele Menschen sich und ihre Gewohnheiten ungern verändern. In Deutschland sagt man manchmal „Das war schon immer so“ – Für mich persönlich ist das halt kein Grund, dass es so bleiben muss bzw. habe ich durch die vegane Ernährung so viele neue Rezepte,

Restaurants, Lebensmittel usw. kennengelernt, dass es mein Leben so viel abwechslungsreicher macht. Das macht total Spaß.

Die Aussage, dass vegane und vegetarische Ernährung „komisch“ sei, kann ich überhaupt nicht nachvollziehen. Immerhin ist die Basis unserer Ernährung doch Gemüse und Obst – und sollten wir DAS nicht alle in unserer Kindheit mehr essen?

Ich glaube, dass bei vielen Eltern und Großeltern die „Angst“ dahintersteckt, eine schlechte Gastgeberin oder ein schlechter Gastgeber zu sein, wenn man einer Person nicht das Gleiche anbietet wie den anderen. Aber wir erwarten doch bei einem Familienessen keine großen Dinge, oder?! Also, gebt uns Kartoffeln und das Gemüse nicht in einfach ohne Butter – dann haben wir doch was zu essen! Und ganz ehrlich: Manchmal sind Veganerinnen und Veganer die besseren Gäste: Die bringen manchmal nämlich sogar ihr eigenes Essen mit. Und nein, wir sind dann nicht böse.

Ich möchte dann aber auch einfach in Ruhe essen.

Sonja:

Ah okay, in Ruhe essen - wie meinst du das?

Sabrina:

Worauf ich keine Lust habe ist, dass ich dann beim Essen zehn Mal gefragt werde, ob ich dieses oder jenes wirklich nicht essen möchte oder kann und das alle auf meinen Teller starren. Ganz unangenehm finde ich auch, wenn Leute fragen, ob sie neben mir Fleisch essen dürfen. Sowas finde ich dann unhöflich und nicht die Tatsache, dass ich mir z.B. eine eigene vegane Sauce mitbringen soll.

Sonja:

Ja, das ist wirklich schwierig, auch innerhalb der Familie. Das Verständnis fehlt dann manchmal. Wie ist das denn zum Beispiel, wenn der Partner, Ehemann oder Ehefrau anderer Meinung ist und weiterhin Fleisch essen möchte? Kocht man dann alles zwei Mal, oder wie läuft das? Wie ist das bei dir?

Sabrina:

Ach, das war ein sehr interessanter Prozess bei mir und meinem Mann. Zu Beginn war es wirklich so, dass ich in zwei Töpfen gekocht habe. Wenn wir also mal Spagetti Bolognese als Beispiel nehmen, dann habe ich in einem Topf eine mit Fleisch und in einem anderen Topf eine z.B. mit Tofu gekocht. Das war bei der vegetarischen Ernährung noch unproblematisch, bei vegan wurde es dann etwas schwieriger. Ich habe aber zum Glück einen Mann, der nicht so stur ist, sondern auch mal neue Dinge ausprobiert. Wir haben es dann so gemacht, dass er sich auf veganen Rezeptseiten Gerichte, also Mahlzeiten, ausgesucht hat, mit Nahrungsmitteln, die er mag. Und dann war er einfach ehrlich. Wenn ihm ein Rezept nicht geschmeckt hat, dann haben wir es nicht wieder gemacht. Andere machen wir mittlerweile regelmäßig. Mittlerweile ist es so, dass ich Zuhause komplett vegan koche – also nicht mehr in zwei Töpfen. Mein Mann isst aber nicht nur vegan, sondern manchmal draußen z.B. vegetarisch, da er z.B. manchmal eine Pizza mit Käse oder nicht vegane Schokolade isst.

Sonja:

Und wenn das dann so ist, dass er dann etwas veganes nicht hat sondern vegetarisch isst - stört dich das?

Sabrina:

Nein, überhaupt nicht. Ich finde es eher total toll, dass er offen für eine Ernährungsänderung war und auch ganz ehrlich sagt, dass er ohne Fleisch noch genauso viel – oder sogar mehr – Power beim Sport hat. Außerdem ist er ein empathischer, also ein mitfühlender, Mensch und liebt Tiere, daher finde ich es toll, dass er diese Konsequenz gezogen hat. Ich finde es so super, dass er nun auch fast ein Jahr schon überhaupt kein Fleisch mehr gegessen hat, obwohl er früher ein riesen Fleisch-Fan war. Hätte ich es nicht schon getan, würde ich es spätestens jetzt machen.

Sonja:

Das ist auf jeden Fall schön zu hören!

Ich würde dich zum Ende gerne noch fragen: Welche Tipps hast du für Menschen, die auch gerne weniger Fleisch essen wollen – oder vielleicht sogar irgendwann vegan?

Sabrina:

1. Nur, weil ihr mal eine Fleisch- oder Milchalternative probiert habt, die nicht schmeckt, heißt das nicht, dass alle nicht schmecken – probier' eine andere aus!
2. Es klappt teilweise besser, sich neue Rezepte zu suchen, als die Alten „vegan“ zu machen.

3. Nicht alles muss direkt perfekt laufen. Hab einfach Spaß dabei, entdecke neue Dinge. Wenn viele Menschen kleine Dinge ändern, ist es besser, als wenn wenige alles komplett richtigmachen.

4. Klar ist es einfach, wenn man es nicht alleine machen muss und der Partner oder die Partnerin mitmacht, aber man kann es auch alleine machen.

5. Fang einfach an!

Sonja:

Liebe Sabrina, ich danke dir ganz herzlich Sabrina für diesen Einblick in die vegane Lebensweise. Vielleicht hat ja der ein oder andere ein paar neue Ideen und Eindrücke sammeln können. In der deutschen Kultur, vor allem in der Esskultur verändern sich Dinge ja nur sehr langsam. Allerdings habe ich persönlich das Gefühl, dass gerade jetzt sich so viel ändert wie in den letzten 20 Jahren nicht. Wie gesagt, vielen Dank, dass du uns an deinen Gedanken hast teilhaben lassen, Sabrina, es war mir eine große Freude! 😊

Sabrina:

Danke, mir auch!

Falls Ihr Fragen zu diesem Thema habt oder mehr wissen wollt stellen wir euch noch ein paar nützliche Quellen in die Shownotes.

Ich hoffe, dass euch diese Interviewform gefallen hat. Falls Ihr euch so ein Format noch einmal wünscht, lasst es mich gerne wissen – Ihr erreicht mich über Twitter oder Instagram und bald auch auf meiner Website.

Bevor wir endgültig abschließen, fasse ich euch wie gehabt noch einmal die schwierigen Wörter zusammen:

*Veganismus: Veganismus ist das deutsche Fachwort für eine Ernährung, die vollständig auf tierische Produkte verzichtet – also eine rein pflanzliche Ernährung*

*Schweinerüssel = Das ist die Nase vom Schwein, also das Organ, mit dem es riechen kann. Das nennt man Rüssel.*

*Heuchler oder Heuchlerin = Das ist eine Person, die bewusst nach außen ein falsches Bild von sich vermittelt – diesem Bild aber in Wahrheit nicht entspricht.*

*Einbildung = Wenn man sich etwas einbildet, stellt man sich in seinen Gedanken etwas vor, was nicht existiert. Oft sagt man zum Beispiel im Zusammenhang mit Krankheiten, dass man sich eine Krankheit einbildet.*

*Nährstoffe = Das sind Stoffe, die man dem Körper über die Nahrung zuführt, zum Beispiel Vitamine.*

*Spirituell = das heißt, den Geist oder etwas Geistliches, nicht greifbares betreffend. Ihr kennt bestimmt das englische Wort „Spirit“*

*Aufschnitt = Das sind Wurstwaren in Scheibenform – etwas, das man in Deutschland sehr häufig auf seinem Brot isst. Leberwurst, die unter anderem aus der Leber hergestellt wird, gehört auch zu den Wurstwaren.*

*Etwas ausbeuten: Das bedeutet, dass man eine Ressource oder Quelle so lange nutzt, bis nichts mehr von ihr übrig ist. Man beutet zum Beispiel die Natur aus.*

*Gerupft: wenn man eine Gans rupft, dann zieht man ihr die Federn aus der Haut. Daunen sind die feinen Federn einer Gans, die man für Kleidung verwendet.*

Sonja:

So, liebe Sabrina, ich danke dir ganz herzlich und würde sagen, dass wir uns jetzt eine vegane Pizza gönnen.

Sabrina:

Auf jeden Fall ja!

Ihr Lieben, ich hoffe wir hören uns ganz bald zu einer neuen Folge wieder, ich freue mich auf Euer Feedback. Ciao und bis bald!

Sabrina:

Ja tschüss zusammen, und Sonja nochmal danke für die Einladung, es hat mir viel Spaß gemacht!

Sonja:

Das ist schön! So Leute, ich würde sagen wir hören uns. Bis dann, ciao ciao!

Daniele Ganser (2021): „Werde Peacemaker!. Modul: „Denken“. Online unter:  
<https://www.danieleganser.online/lp/werde-peacemaker>

Umweltbundesamt: Deutsche sollen Fleischkonsum halbieren | ZEIT ONLINE

Steigende Nachfrage: Mehr Appetit auf Fleischersatz | tagesschau.de

Vegane Dokumentation The Game Changers | Deutschland is(s)t vegan ([deutschlandistvegan.de](http://deutschlandistvegan.de))

Zucker & Jagdwurst (2020): Vegan Guide. 22 Rezepte & Tipps für den Einstieg.