

Hilfe, mein Schatz hat Veganismus!

Eine Einführung für alle, die nie vegan werden wollen



Hallo und herzlich willkommen!

Du lebst nicht vegan, und hast das auch niemals vor? Trotzdem interessierst du dich für Veganismus? Dann möchte ich mich an erster Stelle ganz herzlich bedanken! Im Namen aller vegan lebenden Menschen, die sich mit mir sehr freuen, dass du unserem Herzensthema ein offenes Ohr schenkst. Und im Namen aller „Nutztiere“.



DANKE !!!!!!! ❤️❤️❤️

Vielleicht beschäftigen dich ja genau jene Fragen, die ich im folgenden beantworten möchte:

Allgemeine Fragen 3

Was ist Veganismus? 3

Ist vegan leben ziemlich unnatürlich? 4

Ist Veganismus extrem? 9

Das praktische vegane Leben 17

Ist vegan leben gesund? 17

Warum ist Veganismus so streng? 20

Wie umständlich ist Veganismus? 23

Veganes Sozialleben 25

Wollen Veganer*innen ständig andere überzeugen? 25

Wie kommt man mit Veganer*innen gut klar? 29

Viel Spaß beim Lesen! 😊

Falls du noch weitere Fragen hast,
oder wissen willst, wer hier
überhaupt schreibt: Du findest
mich unter psyveg.com und als
derveganpsychologe auf Youtube
und auf Instagram.



Autor Tsima Bolik

Allgemeine Fragen

Was ist Veganismus?

Definitionen ...

gibt es viele verschiedene. Sie teilen einen gemeinsamen Nenner:

**Veganismus ist gegen
Ausbeutung.**

Der ethische vegane Grundgedanke

Man kann Veganismus also als **ethische Überzeugung**, Grundhaltung oder Einstellung sehen.

Eine **vegane Lebensweise** ist eine, die sich ernsthaft bemüht, dem veganen Grundgedanken gerecht zu werden. Auch diese wird manchmal als Veganismus bezeichnet.

Wer den ethischen veganen Grundgedanken ernsthaft teilt, und folglich eine vegane Lebensweise wählt, ist **Veganerin oder Veganer**.

Produkte werden in der Regel als **vegan** bezeichnet, wenn sie zu keinem Teil tierischen Ursprungs sind, und bei der Produktion keine unmittelbare Tierausbeutung einbezogen haben.

Veganismus ist kein Regelwerk

Die obigen Definitionen sind nicht trennscharf. Denn unzählige Dinge bleiben ungeklärt:

- Sind Veganer*innen auch gegen Ausbeutung von Menschen? (Ja.)
- Was tun, wenn man keine Wahl hat - zum Beispiel als armer afrikanischer Fischer?
- Ab wann kann man sagen, dass man sich "ernsthaft bemüht" hat?
- Wenn eine Ware mit einem Zug transportiert wurde, dessen Bremsfett Schweinefett enthält: Ist dann die Ware nicht mehr vegan?
- Wie ist das mit Insekten, die vermutlich keinen Schmerz empfinden?

Diese Liste ließe sich endlos fortsetzen. Derlei Fragen sind redlich, und durchaus Thema der ein oder anderen Vegan-Debatte.

Um ein gutes Verständnis für Veganismus zu haben, muss man sie aber nicht beantworten, denn:

Graubereiche liegen in der Natur einer ethischen Überzeugung.

Und Veganismus ist kein Regelwerk, sondern eine Einstellung. Der Grundgedanke “**Ich bin gegen Ausbeutung**” ist verwandt mit dem geflügelten Wort “**Was du nicht willst, was man dir tu, das füg auch keinem anderen zu**”, oder den christlichen Geboten “**Du sollst nicht töten**” und “**Liebe deinen Nächsten wie dich selbst**”. Keine dieser Überzeugungen führt unmittelbar zu einem detaillierten Regelwerk, und jede lässt Spielraum für Diskussionen.

Ist also “Veganerin” ein dehnbarer Begriff? Nein. Einerseits gibt es keinen Vegan-Knigge, auf den man schwört, um im Vegan-Club aufgenommen zu werden. Andererseits ist in den allermeisten Situationen sonnenklar, was man als Veganer tut und was nicht.

Veganismus ist keine Ernährungsweise

Der größte praktische Unterschied zwischen einer veganen und unveganen Lebensweise ist, dass vegane Menschen auf tierische Produkte in der Ernährung verzichten: Fleisch, Fisch, Milch, Eier, Honig und alles, was man daraus machen kann, oder wo etwas Tierisches hinzugefügt wurde.

Dennoch ist Veganismus keine Ernährungsweise - denn

1. geht es im Kern um die ethische Grundeinstellung, dass wir andere nicht ausbeuten sollten, und
2. betrifft das nicht nur die Ernährung, sondern auch den Besuch im Zoo, im Zirkus, und andere tierische Produkte wie Leder, Daunen, und einiges mehr.

Ist vegan leben ziemlich unnatürlich?

Gewiss ist vegane Lebensweise hier und da unnatürlich. Doch ausgerechnet bei jenen Aspekten, bei denen viele Menschen sie *ziemlich* unnatürlich finden, halte ich diese Bewertung für falsch, oder zumindest für grob übertrieben. Dies begründe ich im Folgenden mit den Thesen:

- I. Vegane Ernährung enthält nicht viel unnatürliches
- II. Unser Körper ist weitgehend vegan geprägt
- III. Es liegt nicht in unserer Natur, andere Tiere ohne Notwendigkeit zu töten

I. Vegane Ernährung enthält nicht viel unnatürliches

Wahr ist:

- Veganerinnen und Veganer sollten Vitamin B12 und bei fehlender Sonnenexposition Vitamin D künstlich zu sich nehmen: entweder durch Supplamente (Bonbons, Brausepulver, Tropfen, Zahnpasta ...) oder durch angereicherte Lebensmittel (Multivitaminsaft, Joghurt, Milchprodukte ...).
- Viele Ersatzprodukte enthalten künstliche Aromen, Farbstoffe, Verdicker und mehr.

Ist das viel? Das kommt auf den Maßstab an. Auf jeden Fall komme ich zu einem klaren "Nein", wenn ich mit durchschnittlicher Mischkost vergleiche. Einige (von vielen) Indizien:

1. Muttermilchkonsum einer anderen Spezies ist nicht natürlich

Keine Tierart der Welt benötigt die Muttermilch von einer anderen. Auch wir Menschen konsumieren sie erst seit etwa 9000 Jahren. Verglichen damit, dass es uns seit 2 Mio. Jahren gibt, ist das ein Wimpernschlag. Daran konnte sich unser Körper noch nicht optimal anpassen. Die Folge: Rund 70% aller Menschen sind laktoseintolerant. Obendrein ist Milch für Babys aller Spezies optimiert, ergo: für schnelles Wachstum. Erwachsene, die konzentrierte Milchprodukte wie bspw. Käse konsumieren, können aber bestenfalls noch in die Breite wachsen.

2. Unnatürliche Produktion führt zu unnatürlichen Nahrungsmitteln

In Deutschland stammt etwa 0,7% des Fleischkonsums aus Wildfleisch, 3,9% ist Bio-Fleisch. Vergleicht man nun Wildfleisch mit Fleisch aus konventioneller Haltung - also dem weit überwiegenden Normalfall - zeigen sich zahlreiche Unterschiede:

Konventionelles Fleisch ...

- enthält mehr Fett
- hat einen geringeren Anteil an (gesunden) ungesättigten Fettsäuren
- stammt von jungen Tieren, die mit Kraftfutter gefüttert wurden - dadurch ist der Geschmack weniger ausgeprägt
- hat potenzielle Rückstände an Antibiotika und Stresshormonen
- hat weniger Eisen und B-Vitamine
- hat weniger Bindegewebe (welches Kollagen enthält), da sich die Tiere weniger bewegen
- hat eine Farbe, die in der Tiefkühltruhe weniger blutig aussieht, da das Konsumenten abschreckt

3. Verarbeitetes Fleisch hat sehr viele Zusatzstoffe

Beispielsweise enthalten, Salami, Schinken und Würstchen oft

- Konservierungsstoffe E249, E250, E251, E252

Diese bremsen das Wachstum von Botulismus-Erregern, färben das Fleisch rötlich, und können sich in krebsfördernde Nitrosamine umwandeln. Daher stuft die WHO verarbeitetes Fleisch als genauso sicher krebsfördernd wie Zigaretten ein.

- Antioxidationsmittel (E300, E301, E330)

- Geschmacksverstärker E621, E631, E627
- Stabilisatoren und Emulgatoren E450, E451, E452
- Farbstoffe E120, E250
- Süßstoffe und Aromen (Maltodextrin, Dextrose, Glukosesirup, Raucharoma)

4. Die üblichen Mengen sind weit von einem natürlichen Optimum entfernt

Der durchschnittliche deutsche Mensch konsumiert rund ein Kilo Fleisch pro Woche. Da hier Kleinkinder, Vegetarier und Veganer eingerechnet sind, liegt bei Fleisch essenden Erwachsenen der Schnitt bei etwa 1,2 Kilo. Zum Vergleich: Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, 0 bis 300 Gramm Fleisch pro Woche zu essen - und eher weniger als mehr.

Aufrechnen der Unnatürlichkeit ist schwierig. Aber ...

- die DGE empfiehlt, dass $\frac{3}{4}$ der Ernährung pflanzlich sein sollte. Da die meisten Menschen eher mehr Tierprodukte essen als empfohlen, ist realistisch, dass die durchschnittliche deutsche Ernährung eher zu 30% oder mehr tierisch ist. Wie gesehen, ist davon der überwiegende Teil nicht natürlich.
- Die bekannten veganen Ernährungspyramiden von PETA oder ecodemey sehen Ersatzprodukte zu 0% vor. Auch hier muss man wohl eingestehen, dass der reelle Anteil höher liegt. Allerdings kenne ich keine vegane Person, die auch nur annähernd so viel Ersatzprodukte konsumiert wie früher Tierprodukte. Vielleicht sind erstere dafür noch nicht lecker genug.
- Zugefügte Vitamine sind weder gesundheitlich bedenklich, noch fallen sie mengenmäßig ins Gewicht.

Fazit: Man kann nicht mit Gewissheit sagen, welche Ernährungsform wie viel unnatürliche Lebensmittel enthält, und es gibt auch innerhalb der jeweiligen Gruppen starke Schwankungen.

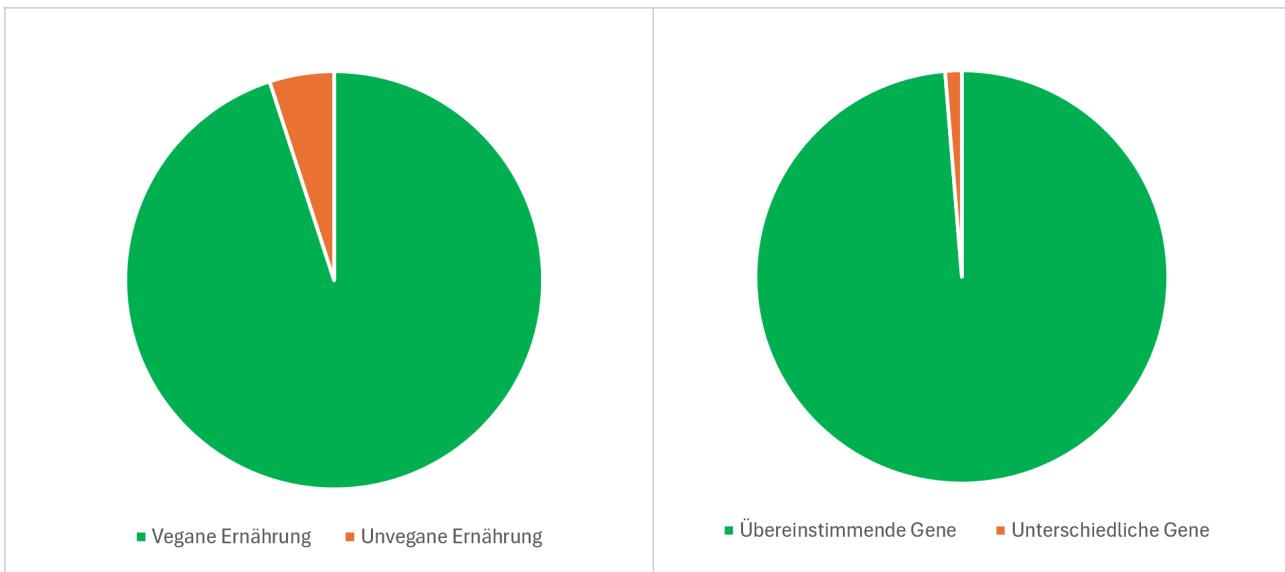
Aufgrund der vorgestellten Indizien gilt aber sehr wahrscheinlich:

Vegane Ernährung enthält im Mittel weniger Unnatürliches.

II. Unser Körper ist weitgehend vegan geprägt

Der Satz "Wir sind von Natur aus Allesfresser" hat einen wahren Kern: Wir können sowohl tierische Produkte als auch pflanzliche verdauen. Ziemlich sicher ist auch bewiesen, dass wir Menschen seit rund 2 Millionen Jahren jagen. Aber warum sehen wir dann nicht aus wie typische Jäger? Warum rennen wir nicht so schnell wie Geparde, haben Kraft wie Bären, Zähne wie Krokodile, oder sind geschmeidig wie Haie?

Die Erklärung ist uncool, aber simpel: Wir sind eher Affen. Es stimmt zwar, dass wir seit 2 Millionen Jahren jagen - aber schon seit rund 50 Millionen Jahren haben wir affenähnliche Vorfahren. Deshalb sind uns Affen rein genetisch wesentlich ähnlicher als Löwen, Bären, etcetera. Beispielsweise haben wir mit unserem nächsten Verwandten, dem Schimpansen, über 98,7% der Gene gemein, und nur 80% mit Löwen. Dabei sind Schimpansen zu 95% Veganer:



Schimpanse: ziemlich vegan, ziemlich ähnlich

Nun wäre die Schlussfolgerung übertrieben, dass wir körperlich Herbivoren sind. Denn ganz spurlos waren die letzten 2 Millionen Jahre Jägerdasein auch wieder nicht: Unser Darm wurde flexibler, und wir haben einen Hauch von Reißzähnen.

Der Mensch ist also nicht komplett "made in Veganien". Meine These lautet deshalb lediglich: Die durchschnittliche moderne Ernährung (mit über 30% tierischem Anteil, der überwiegend aus konventioneller Haltung stammt, Milch und verarbeitetes Fleisch enthält) ist von unserer natürlichen Herkunft deutlich weiter entfernt als die vegane. Auch deshalb ist sie oft ungesünder (siehe Abschnitt „Ist vegan leben gesund?“).

III. Unnötig töten ist nicht natürlich

Zuallererst ist es unpassend, im Kontext Natur von Recht und Unrecht zu sprechen. Wir verwenden zwar manchmal den Euphemismus "Das Recht des Stärkeren", meinen damit aber eigentlich einen moral- und rechtsfreien Raum. Hier machen die Starken mit den Schwachen, was sie wollen.

Dieses "Unrecht des Stärkeren" ist die Grundlage der natürlichen Nahrungskette. Wir könnten vom Kreislauf des Tötens sprechen - singen aber lieber vom Circle of Life.

Dabei geht es Veganern nicht darum, die Tierwelt neu zu erziehen. Denn vegan leben heißt auch, genau wie mit jeder anderen ethischen Haltung, deren praktikable Grenzen zu erkennen. Und eine ziemlich harte Grenze lautet nun mal: Notwendigkeit, um zu überleben. Hier ist der größte Unterschied zwischen Tieren und Menschen:

Tiere müssen töten. Wir nicht mehr.

Obendrein haben wir Menschen daran absolut keine Freude:

Das Töten von Wirbeltieren widert uns an.

Melanie Joys Buch "Warum wir Hunde lieben, Schweine essen, und Kühe anziehen" belegt diese These gründlich – hier seien nur einige Indizien aufgezählt:

- In sämtlichen Kulturen gilt Schlachten als niedrige, abstoßende Tätigkeit, die primär von der Unterschicht übernommen wird
- Schlachthofmitarbeiter leiden häufiger unter Depressionen
- Blutige Gewalt ekelt uns an
- Seit die Fleischfirma Rügenwalder einen Großteil Ihrer Produktion auf vegan umgestellt hat, ist das Betriebsklima messbar besser geworden
- Jäger müssen sich bei ihren ersten Schüssen oft überwinden, ein Tier zu erschießen
- Viele Soldaten schießen beim offenen Gefecht absichtlich in die Luft
- Man nimmt Kinder lieber mit zur Apfelernte als auf den Schlachthof
- Wir wollen nicht, dass Kinder Bilder aus Schlachthäusern sehen, und erzählen ihnen keine Details

Wo vegan sein ziemlich unnatürlich ist

Warum fühlt es sich für so viele Menschen so unnatürlich an, vegan zu leben?

Zum einen sind daran verzerrte Wahrnehmungen verantwortlich. Hierfür bedient die Werbung unser Unterbewusstsein wie gewünscht mit Bildern von glücklichen Weidekühen, Bauernhofidyllen und fröhlichen Schweinen.

Zum anderen gibt es aber zwei Aspekte, bei denen Veganismus in der Tat unnatürlich ist! Sogar sehr:

Ungezwungene Ernährungsumstellungen sind unnatürlich

Wir sind intuitiv skeptisch gegenüber ungewohntem Geschmack oder unüblicher Konsistenz. Das war historisch sehr vernünftig, da Urmenschen nicht googeln konnten, ob die Pilze genießbar waren. Überleben war das Topziel, und wenn das gut lief: Warum daran rütteln?

Mit dieser Skepsis kommen wir bereits auf die Welt. Ein Beispiel sind Säuglinge, die noch nie etwas anderes als Muttermilch gegessen oder getrunken haben. Auf den folgenden Fotos hat meine Tochter Ada im Alter von vier Monaten ihren ersten Brei bekommen. Sie konnte noch nicht sprechen, aber ihre Mimik sagte genug:



Anders essen als das Umfeld

Der vielleicht unnatürlichsste Aspekt an veganer Ernährung ist, dass die meisten Mitmenschen unvegan leben. Das führt zwar selten zu konkreten Konflikten, liegt aber subtil in der Luft:

“Der Soundso, der isst jetzt anders.”

Dabei würde mich die Meinung eines Linguisten interessieren, ob es Zufall ist, dass man nur einen Buchstaben ändern muss, um der Person einen abweichenden Charakter anzudichten:

“Der Soundso, der ist jetzt anders.”

Sollten wir uns alle möglichst natürlich ernähren?

Bei all den Analysen, wer sich wie natürlich ernährt, wurde unterschlagen: Ist das denn wichtig? Ja – zum Teil: Natürliche Ernährung beinhaltet meistens mehr Nährstoffe, weniger Zusatzstoffe, und fördert die Darmgesundheit. Oft ist die Umweltbelastung niedriger. Gleichzeitig halte ich es für unsinnig, stur auf einer zu 100% natürlichen Ernährung zu beharren. Manchmal sprechen praktische Belange dagegen, weil das Kochen schnell gehen muss; und manchmal hat man einfach Bock auf eine Cola. We're only human, after all ...

Davon abgesehen muss natürliche Ernährung gar nicht *die* gesündeste sein. Gerade im Winter ist für die meisten sinnvoll, wenn dem Saft noch etwas Vitamin D oder Vitamin C hinzugefügt wurde. Daher meine persönliche Meinung:

**Wir sollten Wert auf viel natürliche Ernährung legen -
aber nicht dogmatisch.**

Ist Veganismus extrem?

Ohne sie moralisch zu bewerten: Manche vegantypische Positionen weichen extrem von der Norm ab, andere nicht.

| Extrem von der Norm abweichend | Kompatibel zur Mehrheit |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| Tiere sind Kinder | Veganes Mitgefühl |
| Frage, wann Tierkonsum Verbrechen ist | Ablehnung von Massentierhaltung |
| Ablehnung von Entscheidungsfreiheiten | Ablehnung von Täter-Recht |
| schnelles und emanzipiertes Update | |

Extrem anders: Viele Veganer*innen vergleichen Tiere mit Kindern

Ein vegantypischer Blickwinkel, mit dem man als Extremist auffallen kann, lautet:

Tiere sind Kinder!

Das ist zunächst mal objektiv richtig, da sie Kinder ihrer Eltern sind. Spannender ist die Assoziation zwischen Menschenkindern und nichtmenschlichen Tierkindern. Und die implizit aufgeworfene Frage: Warum nehmen wir uns raus, unser Leben für wertvoller zu halten? Welcher Unterschied zwischen den Spezies ist objektiv ethisch relevant genug, um eine extrem andere Behandlung zu rechtfertigen? Die vegane Antwort: Keiner. Einige Gründe:

- Anderes Aussehen sollte nicht darüber entscheiden, wer leben darf und wer nicht.
- Wenn Intelligenz oder Sprachfähigkeit entscheidend wären, wären auch Kleinkinder oder geistig behinderte Menschen minderwertig.
- Ein höheres Ranking in der Nahrungskette sehen Veganer*innen nicht als Legitimation, da menschliche Ethik über „Der Stärkere darf mit Schwachen machen, was er will“ hinausgehen sollte.

Auf der anderen Seite stehen unübersehbare Gemeinsamkeiten von Kindern und Wirbeltieren¹:

- Eine psychologische Beobachtung zeigt ähnliches Sozialverhalten, Spieltrieb, Lebensfreude, Gefühlsaudrücke und Intelligenz.
- Viele Teile unseres Körpers prägen unsere Gefühle und unser Bewusstsein: unser Gehirn, unsere Nervenbahnen, verknüpfte Sinnesorgane, Schmerzrezeptoren, Hormone und noch einiges mehr. All das gibt es bei anderen Wirbeltieren auch. Und je weiter die Wissenschaft voranschreitet, desto weniger können wir uns gegen die Schlussfolgerung wehren: Im Großen und Ganzen fühlen sie wie wir.
- Ihre Ziele scheinen ähnlich: Sie wollen leben, spielen, kuscheln, schlemmen, in der Sonne liegen. Sie wollen unversehrt bleiben, wollen keine Schmerzen. Und wer schon mal die Panik in der Warteschlange vor einem Schlachthaus gesehen hat, spürt: Noch viel, viel weniger wollen sie umgebracht werden.

Die Kurzfassung:

Ziemlich sicher fühlen Tiere sehr ähnlich!

Und warum sollte die Spezies wichtiger sein als Gefühle?

Haben Tiere eine zauberhafte, kindliche und schützenswerte Seele?

Diese Frage ist wissenschaftlich nicht zu klären. Ob sie wichtig ist, ist ebenfalls Ansichtssache. Vermutlich werden das spirituelle oder gläubige Menschen anders

¹ Bei Insekten wird das auch innerhalb der veganen Szene unterschiedlich bewertet.

empfinden als Atheisten. Und wahrscheinlich hängt die Bewertung auch von der Erfahrung ab, die man mit Tieren hat. Allem voran:

Wer mal ein Haustier geliebt hat, fühlt die Antwort.

In diesem Fall sind die obigen modernen wissenschaftlichen Beobachtungen zweitrangig.

Nicht extrem: Veganes Mitgefühl

Das Haustier-Beispiel trifft auch auf viele zu, die mehrmals täglich tierische Produkte konsumieren. Eigentlich wollen sie nett zu Tieren sein. Explizite Videos aus der Tierhaltung machen sie traurig. Sie wollen nicht, dass Kinder etwas so blutiges sehen. Zugespitzt:

Den Prozess der Ausbeutung mag niemand.

Und da Veganismus definiert ist als die Ablehnung von Ausbeutung, machen sich Veganerinnen und Veganer gerne mit dem Slogan Mut:

Im Herzen sind alle vegan!

Das kann man auch veranschaulichen, wenn man anstelle des Wortes „vegan“ den Begriff „nett zu Tieren“ verwendet. Stell dir vor, jemand würde statt „Ich bin jetzt vegan“ oder „Ich finde Veganismus toll“ sagen:

„Ich möchte nett zu Tieren sein“ und
„Ich finde Freundlichkeit zu Tieren toll“.

Wer hebt die Hand, der das extrem findet?

Extrem anders: Veganismus hinterfragt, ob Tierkonsum ein Verbrechen ist

Die Ähnlichkeit zwischen Tieren und Kindern wird oft einen Schritt weiter gedacht: Was wäre, wenn wir mit Kindern das Gleiche machen würden wie mit Tieren? Klare Antwort: Es wäre eine Aneinanderreihung von Kapitalverbrechen. Freiheitsberaubung, Versklavung, schwere Körperverletzung, Vergewaltigung, Mord.

Sind wir wirklich Vergewaltigerinnen und Vergewaltiger?

Milchkühe bekommen etwa einmal pro Jahr ein Kalb, damit sie Milch geben. Auch Bio-Kühe. Hierfür werden sie besamt. Dieses harmlose Wörtchen steht für den Akt, bei dem ein Besamer zunächst seinen linken Arm in den Po der Kuh presst. Durch Tastbewegungen in ihrem Darm greift er ihre Gebärmutter durch die Darmwand, um sie in die richtige Richtung zu drehen. Mit der rechten Hand wird dann die Pipette in die Scheide der Kuh gedrückt bis in ihren Gebärmutterhals. Mit der linken Hand von innen fühlt der Besamer, ob die Spitze der Pipette richtig positioniert ist. Dann wird das Sperma langsam und gleichmäßig in die Gebärmutter gespritzt.

Rechtlich ist Besamung von Kühen keine Vergewaltigung. Würden wir dasselbe jedoch mit einem einjährigen Menschenkind machen, das ähnlich intelligent ist und möglicherweise ähnlich fühlt wie die Kuh, würde ein Bruchteil des Geschehens für eine Freiheitsstrafe genügen. Ohne Bewährung.

Doch ist auch der moderne Tierkonsum ein Verbrechen? Das ist laut Duden

1. eine Straftat, oder
2. eine verabscheuenswürdige Untat; verwerfliche, verantwortungslose Handlung

Dabei bezieht sich die Frage, ob Tierkonsum ein Verbrechen ist, auf b). Ferner muss unterschieden werden zwischen der Handlung des Einzelnen und dem Gesamtwirken unserer Gesellschaft.

Die einzelne Person ist entweder

1. Kundschaft, und kauft ein abgepacktes Produkt für Geld, oder
2. Arbeitskraft, und Teil der Produktionskette in der Tierindustrie, um den Lebensunterhalt zu verdienen.

Es ist also schwer, eine Einzelperson herauszupicken, und zu sagen: "Du bist eine Verbrecherin". Aus der Vogelperspektive betrachtet werden jedoch Wesen, die wie Kinder fühlen, unschuldig ihr Leben lang schlecht gehalten, und jung getötet. Vor allem unter dem Aspekt, das veganes Leben heutzutage viel leichter ist, gilt:

Tierkonsum fördert unnötige Grausamkeiten gegenüber Kindesgleichen.

Ist das eine "verabscheuenswürdige Untat"? Verwerflich, und verantwortungslos gegenüber unseren Mitwesen? Eine fundierte Meinung kann man dazu meines Erachtens nur haben, wenn man gründlich hinschaut. Beispielsweise bei einer Doku, die explizit die Panik und die Gewalt in der Tierindustrie abbildet. Meine Meinung:

Ich bin überzeugt, dass der große Teil des heutigen Tierkonsums eines Tages als Verbrechen bezeichnet wird.

Fatal ist dabei, dass wir zwar als Gesellschaft im Gesamten dafür verantwortlich sind. Die einzelne Person hat jedoch - wie so oft in der Geschichte - daran keinen klar erkennbar verbrecherischen Anteil. Die meisten fühlen sich beim tierindustriellen Akt als Mitläufer, nicht als Antreiber (obwohl wir das qua Marktmacht sind). Die meisten sind tierlieb.

"Das Problem war doch, was unsere Freunde taten."
Hannah Arendt

Und weil wir uns alle als Freunde der Tiere wähnen, wird die vegane Assoziation von Tierkonsum und Verbrechen in der Regel als extrem empfunden.

Nicht extrem: Die Ablehnung von Massentierhaltung

70%² der deutschen Bevölkerung möchte Massentierhaltung verbieten. Wie gesehen macht sie den weit überwiegenden Teil der Tierindustrie aus. Meistens liegen also die Haltungen "Ist ein Verbrechen" und "Sollte verboten werden" nah beieinander.

Obendrein ist fragwürdig, ob der heutige Tierkonsum überhaupt im Sinne des Gesetzes ist. Denn der erste Tierschutzparagraph lautet:

"Niemand darf einem Tier ohne vernünftigen Grund Schmerzen, Leiden oder Schäden zufügen."

Erster Paragraph des Tierschutzgesetzes

Ein anderes Wort für "vernünftig" ist rational, was wörtlich bedeutet: verhältnismäßig. Doch wie können brutale Tierhaltungsformen, die 70% der Menschen verbieten wollen, verhältnismäßig sein?

Ist also die Lösung, nur Produkte aus guter Haltung zu kaufen?

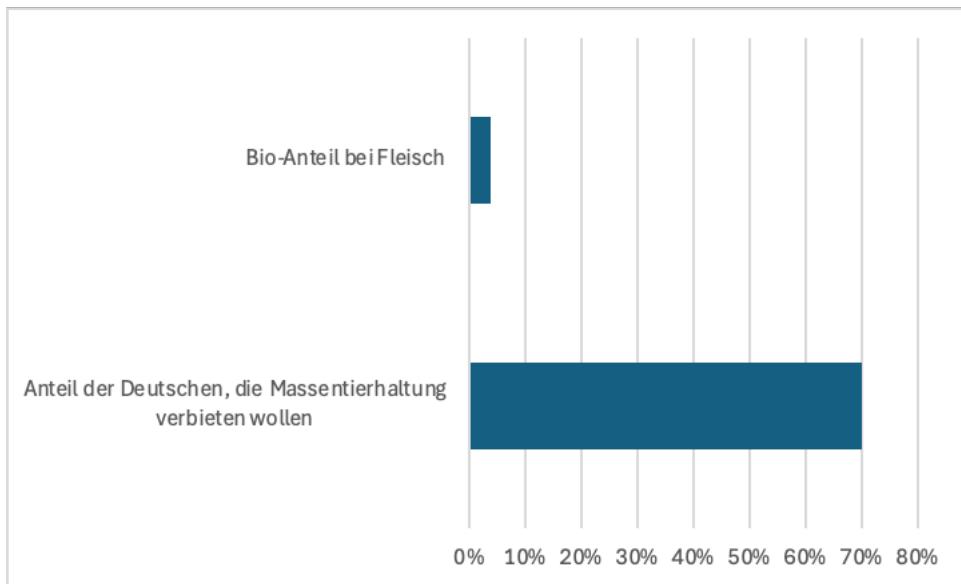
Nein. Aus veganer Perspektive ist die Begründung simpel: Weil es Ausbeutung ist.

Aber auch mit der Empathie der meisten unvegan lebenden Menschen ist ein Lebensstil, der oft auf Produkte aus "guter Haltung" setzt, unvereinbar. Erstens, weil auch Bio-Tiere jung getötet werden. Dass wir uns einreden, es könne human sein, jemanden umzubringen, der um jeden Preis leben will, ist erschreckend. Zweitens wissen wir vieles nicht über die Haltung. Zum Beispiel haben Bio-Kühe Anspruch auf weniger als 7qm Stallfläche. Und Vergewaltigung bleibt ihnen auch nicht erspart.

Und drittens, weil das psychologisch nicht funktioniert: Wer auf Produkte aus Massentierhaltung verzichten will, müsste auswärts vegan leben, oder sich ständig über das Ausmaß an Gewalt bei der Produktion informieren. Wer macht denn sowas?

Allgemeiner: Es ist schlicht unvereinbar, dass wir einerseits bei Gewalt wegschauen wollen, aber andererseits sehr genau hinschauen müssten, um Massentierhaltung zu meiden. Die These ist leicht zu untermauern mit zwei bereits bekannten Zahlen: 70% wollen Massentierhaltung nicht unterstützen, der Bio-Anteil bei Fleisch liegt bei 3,9%. Es geht also nicht um gelegentliche Ungenauigkeit. Sondern um systematischen Widerspruch zu eigenen Werten.

² <https://proveg.com/de/blog/70-prozent-der-menschen-in-deutschland-wollen-verbot-der-massentierhaltung/>



Fast alle Fleischprodukte kommen aus Haltungsformen, die die meisten verbieten wollen

Extreme Abweichung: Kritische Haltung zur Entscheidungsfreiheit

Bei der Frage, ob Menschen vegan leben sollten, finden die folgenden Antworten überwältigenden Zustimmung in der Bevölkerung:

- “Das muss jeder selbst wissen.”
- “Das ist meine persönliche Entscheidung.”
- “Jeder nach seiner Facon.”

Umso extremer wirken jene, die die Frage aufwerfen: Ist das überhaupt gut, dass wir Konsumentinnen und Konsumenten buchstäblich Entscheidungen über Leben und Tod treffen dürfen? Meistens unwissend, und konträr zu den eigenen Werten? Wer Ausbeutung ablehnt, und die Ähnlichkeit von Kindern und Tieren sieht, beantwortet die Frage mit Nein.

Nicht extrem: Die Ablehnung von Täter-Recht

Bei Fragen nach Recht und Unrecht übersehen wir gerne: Alle Gesetze wurden von Menschen gemacht. Im Kontext der Tierhaltung also von den Tätern. Ist das fair?

Jahrtausendelange Erfahrung mit Rechtssprechung hat gezeigt, dass für eine faire Auseinandersetzung zwischen Tätern und Opfern eine dritte Instanz nötig ist, die beide Parteien zu gleichen Teilen anhört, und richtet. Wenn hingegen die Opfer nicht gehört werden können, und die Täter die Gesetze machen, entsteht ein stark verzerrtes Urteil. Die Rechtssprechung mag das dann “legal” nennen, aber dass es deshalb kein Verbrechen oder gar fair ist, hat die Menschheit oft widerlegt. Denn im Rahmen der jeweiligen Gesetzsprechung sind noch heute Steinigung bei Ehebruch und

Genitalverstümmelung von Mädchen an manchen Orten legal. Sklaverei war es auch, sowie die sogenannte "Hexenverbrennung".³

Deshalb ist es Konsens in der Rechtswissenschaft, dass Täter nicht Richter sein sollten. In diesem Punkt ist also die vegane Kritik am Tierkonsum mehrheitsfähig.

Extrem anders: Vegan werden ist ein sehr schnelles und emanzipiertes Update

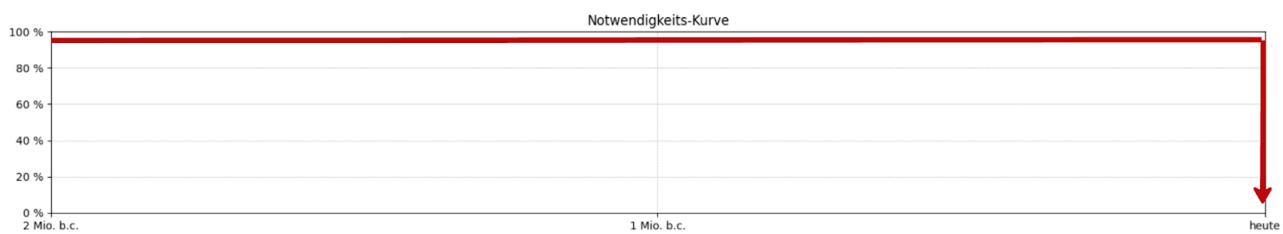
Der vegane Grundgedanke ist die Ablehnung von Ausbeutung. Unausgesprochen kann man - wie bei jedem ethischen Ideal - sich dazu denken: "... sofern es die Realität zulässt". Das tut sie aber erst seit sehr, sehr kurzer Zeit! Praktische und soziale Aspekte erleichtern heute Veganismus ungemein:

- Alternative Nahrungsquellen stehen in Hülle und Fülle zur Verfügung
- Man kann spannende, internationale Zutaten online bestellen
- Die Wissenschaft weiß immer mehr über vegane Ernährung
- Es gibt durch das Internet, insbesondere durch Social Media, exzellenten Zugang zu Rezepten und Informationen
- Die Anzahl der leckeren und bezahlbaren Ersatzprodukte ist in diesem Jahrtausend explodiert
- Vegane Gastronomie ist wesentlich weiter verbreitet und internationaler aufgestellt als je zuvor
- Auch bei nichtveganen Restaurants ist man heutzutage in aller Regel flexibel und gut informiert
- Kantinen bieten in aller Regel vegane Küche an
- Es ist so leicht wie noch nie, andere Veganer*innen zu finden
- Veganismus genießt in der Bevölkerung einen besseren Ruf
- Künstliche Intelligenz hat in allen veganen Lebensfragen (Rezepte, Nährstoffe etc.) gute Ideen

Das alles ist noch extrem frisch:

Erst die letzten Jahrzehnte haben vegan leben gut praktikabel gemacht.

Hier kann man ins Verhältnis setzen, dass wir Menschen 2 Millionen Jahre lang jagen mussten. Die Frage: "Ist Tierkonsum notwendig?" musste also lange mit "Ja" beantwortet werden. Betrachtet man dessen Notwendigkeit im Verlauf der Zeit, sieht die Notwendigkeits-Kurve so aus:



³ die natürlich keine Hexenverbrennung war, sondern eine Frauenverbrennung.

*Entwicklung des Anteils der Menschen,
die in der westlichen Welt Tierprodukte benötigen*

Dabei ist im Bild nicht erkennbar, warum ich von “Kurve” spreche: Denn derzeit geht sie derart rasant nach unten, dass der Absturz keinen Pixel nach rechts reicht.

**Die Notwendigkeit von Tierkonsum implodiert
gerade wie ein platzender Luftballon.**

Denn die Zahl der Menschen, die in der westlichen Welt noch auf Tierkonsum angewiesen ist, liegt irgendwo zwischen 0 und 5 Prozent.

Man mag einwenden, dass diese Zahlen ungenau sind, und in ärmeren Ländern höher. Doch selbst dann gilt: Vor nicht allzu langer Zeit waren Tierprodukte für 100 Prozent der Menschen wichtig, und heute nicht mehr. Die 100% sind im Nu zerfallen. Überall.

Dabei veranschaulicht die Entwicklung der Notwendigkeit, was Veganismus auch ist: Ein rasantes Update. Wir Menschen haben von Natur aus Empathie mit Tieren, und wollten noch nie töten. Seit neuestem müssen wir es nicht mehr. Und Veganismus schlussfolgert: Dann können wir es jetzt ja sein lassen! Endlich!!

Das besondere dabei ist gar nicht die Überlegung an sich, sondern die Geschwindigkeit, mit der sie vegane Menschen in die Tat umsetzen. Im Marketing würde man sie als “Early Adopter” bezeichnen. Und weil sie dabei den Mainstream ignorieren, sind sie vor allem eins: extrem viel schneller beim Update ihres Verhaltens als der Durchschnitt.

Das praktische vegane Leben

Ist vegan leben gesund?

Es gibt sehr gesunde und sehr ungesunde Veganer*innen

Die DGE (wie auch andere internationale Gesundheitsorganisationen) stellt fest:

“Sorgfältig gestaltet kann eine vegane Ernährung gesundheitsfördernd für Erwachsene sein.”

Beispiele hierfür sind vegan erzielte sportliche Spitzenleistungen:



Novak Djokovic⁴, Serena Williams⁵, Lewis Hamilton⁶, Carl Lewis⁷

Auf der anderen Seite gibt es aber auch Beispiele von Menschen, die aufgrund von veganer Ernährung den ein oder anderen Nährstoffmangel aufweisen. Besonders tragisch: Manchmal ernähren Eltern ihre Babys oder Kleinkinder derart beschränkt, dass es stirbt, beispielsweise nur mit Bananen und Wasser. Bei solchen Tragödien findet sich dann oft der Begriff “vegan” in der Headline. Was zwar nicht im Sinne von Veganismus ist, aber zynischerweise korrekt: Wer (fast) nichts isst, isst auch nichts Tierisches, und stirbt vegan.

⁴ Von Andrew Campbell - Novak Djokovic, CC BY 2.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=61375313>

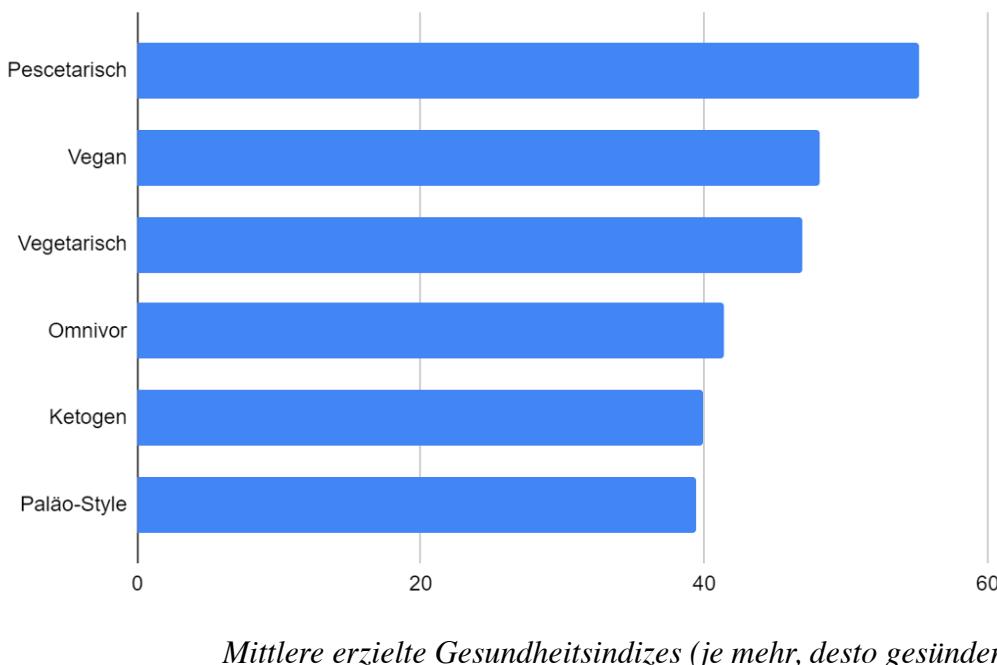
⁵ Von emmett anderson - Melbourne Australian Open 2010 Serena Serve, CC BY 2.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=9612038>

⁶ Von Foto: Beto Issa/F1 GP São Paulo, CC BY 2.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=125789148>

⁷ Von Joe Kennedy, Los Angeles Times - <https://digital.library.ucla.edu/catalog/ark:/21198/zz0002sh17>, CC BY 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=122346170>

Im Mittel sind Veganer überdurchschnittlich gesund

Beispielsweise wurden in einem Artikel des American Journal of Clinical Nutrition⁸ gleich sechs Ernährungsstile anhand von zwei ganzheitlichen Gesundheitsindizes verglichen. Gemittelt schneidet hier vegane Ernährung am zweitbesten ab (siehe Grafik).



Zu vergleichbaren Ergebnissen kommt eine Metastudie aus dem Jahr 2023.⁹ Das hat viel damit zu tun, dass wichtige Krankheiten unserer Gesellschaft seltener auftreten, wenn man sich vegan ernährt:

- Herz-/Kreislauferkrankungen sind bei Veganer*innen signifikant seltener
- Sie haben seltener Darmkrebs und andere Krebsarten
- Diabetes mellitus Typ 2 ist deutlich seltener
- Salmonellen - Erkrankungen sind nahezu unmöglich
- Der Anteil übergewichtiger Veganer*innen liegt eher bei 20% als über 50% (normaler Schnitt)

Langfristig ist vegan gesund sein nicht schwerer als unvegan

Trotz besagter Durchschnitts-Studien halte ich nichts von dem Satz "Vegan ist gesünder". Denn es kommt darauf an, was man daraus macht. Ziemlich sicher ist lediglich, dass man, sofern keine individuellen Anomalitäten vorliegen, gesund vegan leben kann. Weswegen

⁸ <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916523005117?via%3Dihub>

⁹ Dinu, M., Abbate, R., Gensini, G. F., Casini, A., & Sofi, F. (2023). "Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies." *The American Journal of Clinical Nutrition*, 108(3), 525-540.

ich die Frage spannender finde: Was ist schwerer? Gesund vegan leben oder gesund unvegan?

Kurzfristig: mehr Information und neue Routinen

Kurzfristig ist es ohne Zweifel sinnvoll, sich etwas umzuschauen. So gesehen ist vegan leben in den ersten Wochen etwas umständlicher. Wenn auch nicht viel: Das meiste handhabt man so wie immer (siehe unten: Empfehlungen der DGE). Die wichtigsten Tipps für die Ausnahmen stehen im Kasten. Langfristig ist es vermutlich nicht schwerer

Was vor allem für Veganer*innen gesundheitlich empfehlenswert ist

- Vitamin B12 und Vitamin D supplementieren
- Regelmäßig Hafer- und Vollkornprodukte frühstücken
- Viele Nüsse und Hülsenfrüchte (v. a. Soja und Linsen)
- Mineralwasser mit viel Calcium
- Genügend Omega-3-Fettsäuren (Lein-/Rapsöl, Chia, Walnüsse)
- Salz mit Jod und Selen verwenden
- Multivitaminprodukte (Säfte, Produkte von Alpro)

Die DGE empfiehlt folgende 11 Schritte, um sich gesund zu ernähren:

| DGE-Empfehlung | Vegan (eher leichter) | Nicht vegan |
|--|-----------------------|-------------|
| 1. Am besten Wasser trinken | | |
| 2. Obst und Gemüse - viel und bunt | + | |
| 3. Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen | + | |
| 4. Vollkorn ist die beste Wahl | (+) | |
| 5. pflanzliche Öle bevorzugen | + | |
| 6. Milch und Milchprodukte jeden Tag | | - |
| 7. Fisch jede Woche | | - |
| 8. Fleisch und Wurst: weniger ist mehr | + | |
| 9. Süßes und Salziges und Fettiges: besser stehen lassen | (+) | |
| 10. Mahlzeiten genießen | | |
| 11. In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten | (+) | |

Dabei sind die Empfehlungen 2.), 3.), 5.), 8.) und 11.)¹⁰ für Veganer*innen leichter umzusetzen. Da Vollkorn eine größere Rolle spielt, gelingt 4.) meistens auch besser; und je nach Vorliebe gibt es weniger Versuchungen bei 9.), da die tierischen wegfallen. Insgesamt sind also 5 bis 7 Empfehlungen für vegan lebende Personen besser realisierbar.

Offensichtlich verstößen Veganer*innen gegen die Empfehlungen 6.) und 7.), und müssen deshalb auf den ein oder anderen Nährstoff besser aufpassen (siehe oben).

Nun ist die Frage “Was ist schwerer?” individuell sehr unterschiedlich, und daher nicht objektiv zu beantworten. Beispiele:

- Wer von Übergewicht, Diabetes, Herz/Kreislaufkrankheiten, Bluthochdruck oder Darmkrebs bedroht ist, hat es vermutlich vegan leichter, gesund zu sein.
- Wer zu Untergewicht tendiert, oder ein spirituelles Problem mit künstlichen Vitaminen im Saft oder der Zahnpasta hat, könnte es unvegan leichter haben.

Wenn wir aber unbedingt alles in einen Topf werfen, durchmischen, und eine Durchschnittsbetrachtung haben wollen, dann ist angesichts der vorgestellten Indizien-Lage das Fazit gut begründet:

Gesund vegan leben ist langfristig nicht schwerer.

Warum ist Veganismus so streng?

Vorsicht, Fangfrage 😊

Die Assoziation “Vegan = streng” halte ich für ein falsches Vorurteil. Und bin mir ziemlich sicher:

Die meisten Veganerinnen und Veganer empfinden ihr Leben nicht als streng.

Das wird manche überraschen: Ist es nicht extrem einschränkend, wenn das Steak so herrlich duftet, und man nicht zugreifen “darf”? Was soll es sonst sein, wenn nicht “streu”, wenn man noch nicht mal in den Zoo geht, keinen Honig isst, und keine Ausnahme macht, wenn man eingeladen wurde?

Um das zu erklären, muss zunächst mal festgehalten werden, dass “Strenge” rein subjektiv ist. Und aus mehreren Gründen fühlt sich Veganismus aus Sicht von Veganer*innen anders an.

¹⁰ Der BMI von vegan lebenden Menschen ist im Schnitt um 10 bis 20 Prozent niedriger.

Kein Gefühl der Strenge, weil ... die Empathie sich renaturiert

Stell dir vor, du würdest Urlaub bei einer chinesischen Familie machen, die Affenhirn serviert, direkt aus dem Schädel gelöffelt, der Affe noch taufrisch. Du würdest vermutlich dankend ablehnen. Ohne das Gefühl, dass du streng zu dir bist. Denn Affen sind für dich Tiere, die deine Empathie berühren. Deshalb willst du sie nicht verspeisen. Und das ist auch schon das ganze Geheimnis:

Vegan sein heißt, Empathie nicht von der Spezies abhängig zu machen.

Das steckt implizit in der Definition: Denn “gegen Ausbeutung” sein bedeutet, diese unabhängig vom Opfer abzulehnen. Am Ende des Tages hat jede Kuh und jedes Küken den gleichen Respekt verdient wie ein Affe oder Haustier, das du geliebt hast. Und es ist ziemlich einfach, auf eine Pizza Salami zu verzichten, wenn sie aus deinem geliebten Hund hergestellt wurde. Das gleiche Prinzip lässt sich auch auf Käse, Eier und Fisch anwenden. Was nicht schwer ist: Der Wunsch, empathisch zu sein, liegt tief in unserer menschlichen Natur! Kein Kind der Welt würde lieber ein Ferkel abstechen als mit ihm zu spielen. Es ist unsere Erziehung zum Tierkonsum, die unsere Empathie betäubt - wohingegen Veganismus sie in all ihrer natürlichen Schönheit und Tiefe zulässt. Denn die Freude, einen Hund zu knuddeln, ist natürlicher, als ihn zu Braten zu verarbeiten. Wenn wir nicht müssen. Dasselbe gilt für andere fühlende Tierarten. Sprich:

**Wer seine natürliche Empathie ernst nimmt,
ist bereits vegan 😊**

Denn wer tiefe Empathie mit Tieren empfindet, möchte nicht, dass sie ausgebeutet werden.

Kein Gefühl der Strenge, weil ... vegan nicht bedeuten muss, dass man auf mehr verzichtet

Eine der verbreitetsten Assoziationen mit veganer Lebensweise ist die Idee, dass sie mit starkem Verzicht einhergeht. Obwohl das theoretisch möglich ist, lehne ich die allgemeine These “Vegan = viel Verzicht” ab. Ich halte es sogar für gut möglich, dass viele Veganer auf weniger verzichten als zuvor!

Der einfachste Weg, diese Gegenthese zu verstehen, ist eine mengenmäßige Veranschaulichung. Ich vermisse, wenn unvegane Menschen an veganen Verzicht denken, haben sie vor Augen, dass vegane Menschen sehr viele Dinge nicht mehr essen, und im Gegenzug nur hier und da etwas Neues entdecken. Das könnte man wie folgt visualisieren:



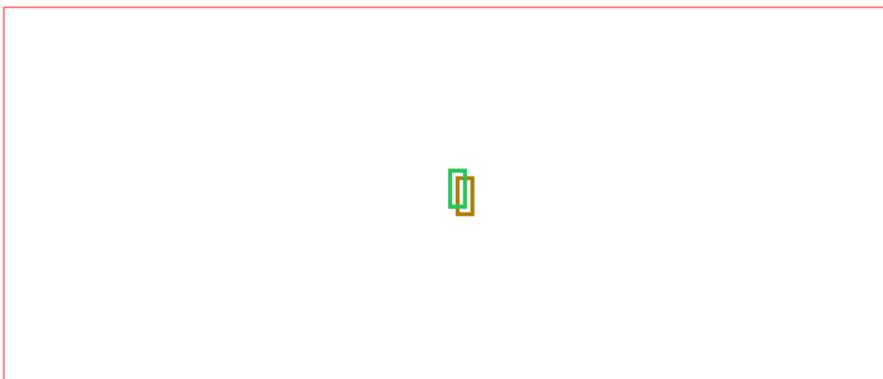
Rot: Was man so essen kann

Braun: Was davon unvegane Menschen essen

Grün: Was davon vegane Menschen essen

Grafik: Falscher Eindruck

Der erste große Fehler in dieser Grafik ist die massive Unterschätzung, wie groß die heutige Auswahl an Lebensmitteln ist. Laut Jonathan Safran Foer konsumieren wir nur 0,25% aller verfügbaren Lebensmittel im Verlauf unseres Lebens! Sprich: 99,75% lernen wir nie kennen. Und man muss das jetzt nicht aufs Komma genau glauben, vielleicht ernähren sich manche doppelt so vielseitig oder sogar fünfmal ... aber selbst dann verpassen wir rund 99%. Man kann also bis ans Lebensende Neues entdecken. Dabei ist es müßig, zu fragen, wer am Ende des Tages mehr verschiedene Lebensmittel probiert hat - denn wichtig ist nur: Wer suchet, der findet. Und wenn man davon ausgeht, dass vegan lebende Menschen an Vielfalt ein ähnliches Interesse haben, wie unvegane, dann sieht die obige Grafik in einer realistischeren Version eher so aus:



Rot: Was man so essen kann

Braun: Was davon unvegane Menschen essen

Grün: Was davon vegane Menschen essen

Realistischere Grafik

Es stimmt also zumindest nicht pauschal, dass man vegan auf mehr verzichtet. Vielleicht ist der Verzicht ungewöhnlicher, und daher sichtbarer — aber er muss nicht größer sein.

Kein Gefühl der Strenge, weil ... die Folgen von Tierkonsum meistens immens sind

Ausbeutung ist per Definition etwas, was zu Lasten der Opfer geht. Und Veganismus richtet sich insbesondere gegen die Ausbeutung nichtmenschlicher Tiere, da deren Leiden

1. nie konsensual sind,
2. in den meisten Fällen mit widrigster Tierhaltung einhergeht, und
3. nahezu immer - also auch bei der sogenannten "guten Haltung" - einen unfreiwilligen Tod in jungen Jahren zur Folge hat.

Wer sich für Details interessiert, kann beispielsweise den Film "Dominion" auf Youtube suchen (Es gibt eine deutsche Fassung). Soviel vorab: Danach hat niemand mehr ein Gefühl von Strenge dabei, das dort Gesehene nicht zu unterstützen.

Kein Gefühl der Strenge, weil ... auch Veganer*innen keine Lust haben, Ausnahmefälle durchzurechnen

Es ist theoretisch möglich, irgendwo ein Tierprodukt A zu finden, für das weniger Tierleid entstanden ist, als für ein pflanzliches Produkt B. Nur werfe den ersten Stein, wer das im Supermarkt recherchiert und durchrechnet ...

Weil dazu weder vegan noch unvegan lebende Menschen Lust haben, kann die vegane Lebensweise als sehr gute Heuristik ("Faustregel") für weniger Tierleid gesehen werden. Konsequenz ist in diesem Sinne kein Konzept der Strenge, sondern dient der vereinfachten Entscheidungsfindung.

Wie umständlich ist Veganismus?

Der praktische Teil ist, nach etwas Eingewöhnung, kinderleicht ...

Vegan werden ist ungefähr so kompliziert wie Fahrrad fahren lernen. Am Anfang fliegt man vielleicht mal auf die Nase (und kauft irgendwas, was nicht schmeckt), aber nach ein paar Wochen klappt es von selbst: einkaufen, lecker kochen, gesund bleiben ...

Dabei ist letzteres kein Selbstläufer - aber das ist es unvegan auch nicht. Daher glaube ich:

**Wäre die Welt vegan,
wäre vegane Lebensweise keinen Deut komplizierter.**

... soziale Aspekte können noch jahrzehntelang nerven.

So ziemlich alles, was an Veganismus umständlich ist, lässt sich darauf zurückführen, dass andere Menschen nicht vegan sind. Wie belastend das ist, ist sehr stark abhängig sowohl von der veganen Person als auch von ihrem Umfeld. Manche hatten noch nie irgendeinen ernst zu nehmenden Konflikt. Dazu gehören wohl jene Influencerinnen, die "Vegan ist easy" in die Welt rufen. Andere empfinden ein derartiges Ausmaß an veganem Weltschmerz, dass dafür ein eigenes Wort erfunden wurde: Vystopie (zusammengesetzt aus *vegan* und *Dystopie*).

Nachdem ich also keine allgemeingültige Verharmlosung aussprechen möchte, kann ich umgekehrt meinen folgenden Appell gut begründen:

Wenn du unvegan lebst, und dir eine vegane Person am Herzen liegt, kannst du viel zu ihrer sozialen Entspanntheit beitragen!

Was uns zum dritten Kapitel führt ...

Veganes Sozialleben

Wollen Veganer*innen ständig andere überzeugen?

Du hast bestimmt schon gehört, dass vegane Menschen gerne

- „*anderen ihre Meinung aufzwingen wollen*“,
- „*anderen sagen wollen, was sie zu tun haben*“,
- „*ihre Meinung für die bessere halten*“,

und so weiter. Diese Aussagen haben in meinen Augen einen wahren Kern - aber eine ziemlich unfaire Verkleidung ...

Wovon ich gerne andere Menschen überzeugen möchte

Beginnen wir damit, was an dem Klischee stimmt. Dabei kann ich nicht für ganz Veganen sprechen, sondern exemplarisch nur für mich.

Ich wünsche mir von ganzem Herzen, dass allen Menschen vor allem zwei Dinge bewusst sind:

- Wer vegan lebt, ist meistens glücklicher. (siehe S. 29)
- Wer nicht vegan lebt, fördert brutale Ausbeutung von Wesen, die wie Kinder fühlen.

Nimmt man noch hinzu, dass eine stark pflanzenbasierte Lebensweise unverzichtbar ist, um die Klimaproblematik zu lösen, folgt:

**Vegane Lebensweise ist eine Win-Win-Win-Chance
für Mensch, Tier und Natur.**

Eine wunderbare neue Option und sanfte Revolution in einem. 

Und wenn ich das so schreibe, frage ich mich eher: "Warum behalte ich das so oft für mich?" ...

Wie oft wollen Veganer*innen eigentlich andere überzeugen?

Das erste unfaire Klischee ist das vom Veganer, der *ständig* den Zeigefinger erhebt, andere mögen bitte die Tiere in Ruhe lassen. Chat-GPT schätzt, dass durchschnittliche Erwachsene etwa alle 2 bis 5 Wochen mit einer veganen Person zusammen essen. Also in den letzten zehn Jahren rund 100 bis 250 mal. Wie oft hat dich jemand dabei aufgefordert, vegan zu leben?

Ich würde wetten: Den meisten Menschen fallen keine drei Situationen ein. Das Klischee, Veganer*innen würden mit hoher Frequenz dafür werben, alle mögen bitte vegan werden, ist also rein statistisch ausgesprochen fragwürdig.

Warum ich vegan lebende Menschen nicht für besonders übergriffig halte

Vermutlich sind unvegane Menschen wesentlich seltener von direkten Veganisierungsversuchen betroffen, als vielmehr von der Erinnerung daran, dass sie unnötig Gewalt verantworten. Und um diese Erinnerung zu triggern, müssen Veganer manchmal nur sagen, dass ihnen ihr Essen fantastisch schmeckt. Wenn sie dann noch so etwas harmloses sagen wie "Ich möchte nett zu Tieren sein", liegt der Verdacht nahe, dass sie ihr Verhalten für ethischer halten, und sich wünschen, andere würden das auch so handhaben. Warum auch nicht?

Weil aber viele unvegane Menschen die Frage, was sie konsumieren, für ihre Privatangelegenheit halten, empfinden sie oft Kritik, Informationen oder Vorschläge als übergriffige Einmischung.

Würde man den Raum der eigenen Entscheidungsbefugnisse als eigenes Königreich bezeichnen und skizzieren, sieht das aus unveganer Sicht so aus:



Veganer*innen erleben das komplett anders!

Viele fühlen sich immer mal wieder einer ungerechten, naiven, vorverurteilenden Grundstimmung ausgesetzt. Auch ich habe schon erlebt, dass Menschen binnen einer Minute kritisieren, dass Veganer zu konsequent sind (sie sind so dogmatisch!) *und* zu inkonsequent (diese Doppelmorale!). Da bleibt das Lachen im Halse stecken.

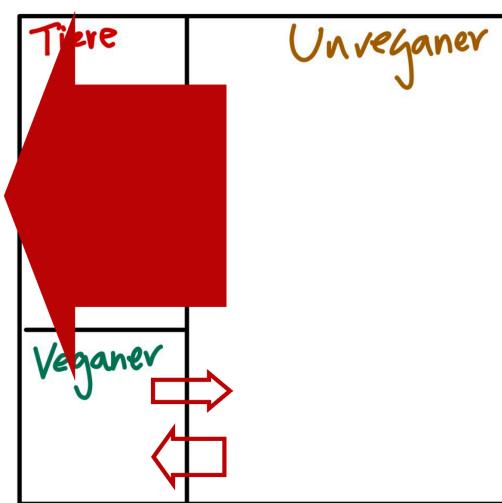
Obwohl eine solche antivegane Haltung Gott sei Dank nach und nach ausstirbt, kann ich bestätigen: Wenn man dem ausgesetzt ist, fühlt man sich in seiner Meinungsfreiheit, und der Möglichkeit, einfach nur in Ruhe sein Essen zu essen, eingeschränkt.

Natürlich gibt es auch vegane Menschen, die umgekehrt hier oder da das Königreich von Unveganer*innen mit Kritik "attackieren". Aber rein zahlenmäßig (98% der Menschen sind unvegan) erlebt man als Veganer mehr Übergriffe auf das eigene Königreich als zu unveganen Zeiten. Probier's aus 😊

Obendrein wird Übergriffigkeit schnell reininterpretiert. Stellen dir für einen Moment vor, eine Veganerin würde sagen, dass in der Tierhaltung **Tiere behandelt werden wie Juden im Holocaust**. Siehst du darin den Versuch, dir eine Gehirnwäsche zu verpassen? Oder gar eine Verharmlosung des Massenmords an Juden? Dann drehen wir das um: Bei einem Vortrag des Zentralrats der Juden beklagt der Vorsitzende, dass **beim Holocaust Juden wie Tiere behandelt worden seien**. Machst du ihm einen Vorwurf? Er sagt genau das gleiche ... Hand aufs Herz: Wir alle beurteilen manchmal Aussagen daran, was wir als Motivation dahinter vermuten. Was nicht immer fair ist.

Dabei sind die zwischenmenschlichen, rein verbalen Übergriffe nur Nebensache. Der mit Abstand heftigste Übergriff ist der, den unveganer Menschen auf das Königreich der Tiere ausüben lassen. Sie werden meistens schlecht behandelt, und (auch bei "guter" Haltung) jung getötet - ihr Königreich also in Gänze zerstört.

Visualisiert man die Übergriffe aus veganer Sicht, sieht dies dann eher so aus:



Unterm Strich bin ich deshalb überzeugt: Das Ideal "Leben und leben lassen" wird von veganen Menschen um Welten besser umgesetzt. Oder anders gesagt: Wenn du Fleisch isst, ist das zwar deine Entscheidung. Aber meilenweit entfernt von einer Privatangelegenheit, die nur dich betrifft.

Der tragischste Aspekt der Legende vom übergriffigen Veganer

Unvegane Menschen begründen ihr Konsumverhalten mit vermeintlichen eigenen Vorteilen. Hier ist fehlende Information besonders bedauerlich: Denn diese werden massiv überschätzt!

Praktische, gesundheitliche, kulinarische und soziale Nachteile einer veganen Lebensweise sind entweder gar nicht existent, oder nach kurzer Eingewöhnung meistens gut zu handhaben. Dem steht das wunderbare Gefühl gegenüber, endlich im Einklang mit der eigenen natürlichen Empathie zu handeln. Tiere zu lieben, also nicht auszubeuten. Als nice-to-haves gibt es obendrein ein deutlich ökologischeres Leben, eine höhere Selbstwirksamkeitserwartung, und ein erleichtertes Gewichtsmanagement. Manche genießen ihr Essen mehr als je zuvor.

Unterm Strich zeigen Studien, dass vegan sein die meisten glücklich macht. Und selbst, wenn man daran zweifelt: Wenn du einfach mal vegan durchstartest, hast du nichts zu verlieren, kannst aber sehr viel gewinnen. Viele bezeichnen den Schritt zum veganen Leben als besten ihres Lebens.

Manchmal möchte ich es auf alle Wände sprühen:

Verdammt nochmal, vegan sein macht glücklich! 😊

Mehrere Studien deuten darauf hin, dass vegan lebende Menschen tendenziell glücklicher oder zumindest psychisch ausgeglichener sind. In einer randomisierten Studie von [Kahleova et al. \(2017\)](#) verbesserte eine vegane Ernährung nicht nur körperliche Werte, sondern auch Depressions- und Angstzustände deutlich. Auch [Beezhold & Johnston \(2012\)](#) fanden in einer Interventionsstudie bessere Stimmungswerte bei Teilnehmer*innen, die tierische Produkte wegließen.

Veganer*innen berichten oft über mehr Lebenssinn und persönliches Wachstum ([Forestell & Nezlek, 2018](#)) sowie höhere Werte bei Idealismus und Selbstverwirklichung ([Kessler et al., 2016](#)). Zwar zeigen manche Querschnittsstudien auch psychische Belastungen – diese stehen jedoch eher im Zusammenhang mit sozialem Druck und ethischem Mitgefühl als mit der Ernährung selbst.

Insgesamt sprechen die Daten dafür, dass eine pflanzenbasierte Lebensweise – insbesondere bei ethischer Motivation – zu mehr psychischer Klarheit, innerer Kohärenz und emotionalem Wohlbefinden beitragen kann.

Und das Gegenteil ist ein Trauerspiel. Es gibt mir manchmal einen kleinen Stich, wenn ich adipöse Menschen mit einem Burger sehe, und denke, dass sie gerade mit einem Roundhousekick allen schaden: Den Tieren, der Umwelt, und sich selbst.

Der Teufel muss sich ins Fäustchen lachen ... 😢

Wie kommt man mit Veganer*innen gut klar?

Agree to disagree

Ein Grundpfeiler, damit sich Menschen vertragen, ist die gegenseitige Akzeptanz, dass man unterschiedlicher Meinung ist. Das gilt besonders dann, wenn du unvegan lebst, aber mit einem veganen Menschen Umgang hast: Dann musst du damit klar kommen, dass

- die vegane Person deinen Konsum möglicherweise als finanzielle Unterstützung eines Verbrechens sieht,
- sie möglicherweise beim Anblick von toten Tieren eben diese sieht, und sich an deren Leid oder Todeskampf erinnert fühlt, und
- sehr wahrscheinlich überzeugt davon ist, dass ihr Konsumverhalten wesentlich rücksichtsvoller ist als deines.

Die gute Nachricht: All das bedeutet dennoch nicht, dass sie sich für einen besseren Menschen hält, oder dich weniger schätzt! Denn aus der veganen Perspektive ist es wichtig fürs Sozialleben, Menschen unabhängig von ihren Taten ins Herz zu schließen. Die meisten können das, und tun es auch bei dir.

Verständnis zeigen

Die Psychologin Melanie Joy hat gesagt, dass die beiden Worte, mit denen man eine vegane Person am ehesten glücklich machen kann, lauten: "I understand." (Deutsch: „Ich verstehe“).

Und mit der Lektüre dieses Textes bist du hierbei mit Siebenmeilenschritten vorangekommen! 

Genügend Safe Space gönnen

Ein veganer Safe Space umfasst die Abwesenheit von

1. tierischen Produkten und
2. anstrengender Auseinandersetzung mit unveganen Meinungen.

Es ist von Person zu Person verschieden, wie viel Safe Space sie benötigt. Die beiden wichtigsten Aspekte:

- Vielen ist unangenehm, wenn sie in den eigenen vier Wänden tierische Produkte sehen. Denn sie wollen genauso wenig an Gewalt erinnert werden wie du.
- Während die meisten ein offenes Gespräch über Veganismus schätzen, gibt es hierfür auch viele falsche Gelegenheiten. Beispielsweise sind viele Gruppen dafür ungeeignet, sowie der schriftliche Weg. Hier ist gegenseitiges Schweigen ein guter Deal - vorübergehend.

Interesse zeigen

Erfahrene Veganerinnen kennen oft originelle Zutaten und Rezepte. Und freuen sich bestimmt, wenn ihr sowas mal zusammen kocht! Obendrein hat man als Veganer viele spannende soziale Erfahrungen gemacht, und neue Perspektiven gewonnen.

Die sozialen Bemühung der veganen Seite wertschätzen

Nach diesem kleinen Katalog an Vorschlägen, was *du* zu einem gelungenen Miteinander beitragen kannst, musst du dir über eine Sache keine Sorgen machen: Dass die Bemühungen einseitig sind. Denn mit großer Wahrscheinlichkeit

- ist es der veganen Person wichtig, dich zu mögen, obwohl du Dinge tust, die sie nicht gut findet,
- gibt sie sich oft Mühe, dich nicht zu kritisieren,
- hat sie sich schon viele Gedanken darüber gemacht, was sie zu einem guten Verhältnis mit unveganen Menschen beitragen kann.

Und wenn deine vegane Bekanntschaft noch dazu nichtssagend neben dir isst, während du ein Steak verputzt, oder wenn sie zu deiner Tierkonsum-lastigen Party kommt, dann kannst du sicher sein: Jemand mag dich 😊

Vegan leben 😊

Da kommt er um die Ecke, der vegane Missionar! 😂

Was hier unvermeidbar ist. Denn eine Aufzählung, wie man mit Veganern klar kommt, wäre schlicht unvollständig, wenn der beste Weg fehlen würde: mitmachen. Der wichtigste Fall steckt im Titel “Hilfe, mein Schatz hat Veganismus!”. Die flapsige Formulierung birgt einen ernsten Aspekt: Es gibt kaum eine herausforderndere Situation rund um Tierkonsum als eine vegan-unvegane Beziehung. Hierzu ein paar Umfrageergebnisse¹¹:

- Leben beide Partner*innen vegan, geben 56,7% an, dass sie mit ihrer Beziehung auf stärkster Stufe zufrieden sind, während dies nur 34,7% angaben, wenn eine*r Fleisch isst.
- 5,5 % der vegan-veganen Paare bezeichneten ihre Beziehung als nicht stabil gegenüber 15,1%, wenn ein Partner Fleisch isst.
- Satte 95,6 % der Befragten mit veganen Partnern gaben an, dass sie sich in einer Beziehung vegane Partnern wünschen, während immerhin 64,3% jener, deren Partner*in Fleisch isst, sich eine vegan-vegane Beziehung wünschen.

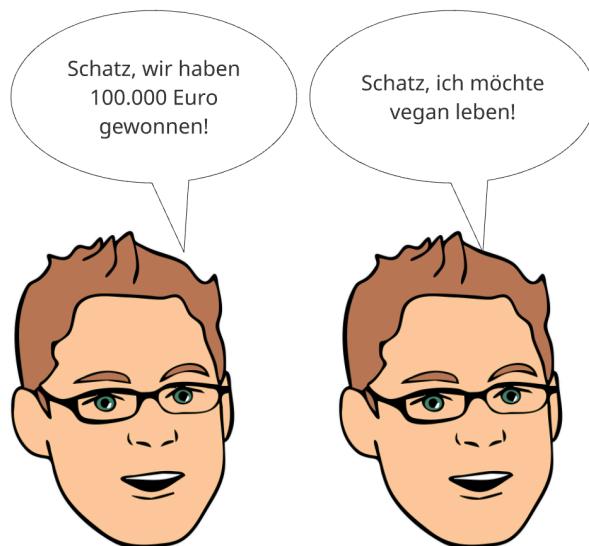
¹¹ <https://pressemitteilungen.sueddeutsche.de/gleichklang-limited-5135423>

Nehmen wir an, man kann diese Daten auf deine Beziehung übertragen. Dann hieße das für den Fall, dass du vegan wirst:

- Die Wahrscheinlichkeit, dass ihr sehr zufrieden seid, verdoppelt sich beinahe.
- Die Wahrscheinlichkeit, dass eure Beziehung instabil findet, sinkt fast um zwei Drittel.
- Die Wahrscheinlichkeit, dass deine bessere Hälfte sich genau das gewünscht hat, liegt ebenfalls fast bei zwei Dritteln (!); und rückblickend bei über 95% (!), dass sie keine nicht vegane Beziehung mehr haben möchte.

Und ich möchte dich challengen:

Fällt dir irgendeine Veränderung in deinem Leben ein, die auch nur annähernd so starke positive Effekte auf eure Beziehung hätte?



Was würde mehr zum Glück eurer Beziehung beitragen?

Natürlich weiß ich nicht, ob euch ein fetter Lotto-Gewinn mehr beglücken würde als eine gemeinsame vegane Zukunft. Aber ich bin mir sicher: Dein Schatz würde sich sehr freuen, die Frage mit dir gedanklich durchzuspielen ... also bitte mal nachfragen! 😊

Möchtest du mehr wissen?

Für Menschen, die erwägen, vegan zu leben, erscheint demnächst mein erstes Buch zum Thema „Psychologie für Veganen“. Schon jetzt versende ich große Teil per Mail an Testleserinnen und Testleser. Du erreichst mich über meine Webseite psyveg.com. Dort biete ich auch kostenlose Sofortberatung an. Folge mir auch gerne auf Instagram oder Youtube (Kanal: derveganpsychologe). Vielleicht also bis demnächst ...

Danke fürs Lesen! 🙏