

# **Perfektionismus beim ethisch korrekten Einkaufen**

## **Beitrag von „tibo“ vom 4. November 2018 00:04**

@Miss Jones, ich habe die ganze Zeit davon geschrieben, dass ich B12 supplementiere. Ich habe nie und würde nie bestreiten, dass man es supplementieren muss, da man es ohne tierische Produkte nicht zu sich nehmen kann. Wieso hast du es nötig, solch eine falsche Behauptung, ich würde das bestreiten, aufzustellen?

Vitamin D sollten so gut wie alle Menschen in Deutschland in den dunklen Jahreszeiten supplementieren. Ich habe das bis jetzt nicht gemacht, denke aber darüber nach, da es auch die Calciumaufnahme verbessert.

Ich habe aber wie gesagt seit fünf Jahren jedes Jahr einen Bluttest machen lassen und jedes Jahr bescheinigt mir mein Arzt, der sicherlich ein wenig mehr Ahnung vom menschlichen Organismus hat als du, dass ich alle nötigen Nährstoffe ausreichend zu mir nehme und das eine vegane Ernährung gesund und ausgewogen sein kann. Bei mir reicht also Vitamin B12 als Supplement.

Das nimmst du übrigens auch nicht "natürlich" zu dir. Tierfutter wird wie gesagt ebenso mit einigen Vitaminen, darunter Vitamin B12, angereichert, da es sonst nicht ausreichen würde. Je nach Alter haben in Deutschland zwischen 23 und 32 Prozent der Frauen einen Vitamin B12-Mangel und müssten auch supplementieren. Ich nehme die Tablette halt direkt und nicht über den Umweg Kuh.

Einmal mehr sind deine zwischen persönlichen Vorwürfe raren Argumente also widerlegbar.

Danke, vielen Dank an meinen Vorredner, dass er mir bestätigt, dass ich nicht der Einzige bin, der den Diskussionsstil von Miss Jones als unsachlich wahrnimmt.