

# Sommerloch

**Beitrag von „Conni“ vom 8. August 2021 22:37**

## [Zitat von Zauberwald](#)

Obwohl bestimmt viele Dinge vegan sind, von denen man es nicht erwartet. Z. B. Bier und Wein ...aber bin mir nicht ganz sicher.

Dafür gibt es einige Dinge, von denen man erwartet, dass sie vegan sind - und sie sind es nicht. Butter oder Ente z.B.

Ich habe mich mal ein halbes Jahr vegan ernährt. Es war anstrengend, ich hatte noch mehr Heißhunger und noch mehr Unverträglichkeitssymptome als sonst und bin dann wieder zu vegetarisch zurück.