

# **Perfektionismus beim ethisch korrekten Einkaufen**

## **Beitrag von „Huepferli“ vom 2. November 2018 17:17**

Hallo allerseits,

dieses Thema hat jetzt mal mit Schule rein gar nichts zu tun 😊

Und zwar liegt mir die Umwelt am Herzen und ich versuche im Alltag möglichst Vieles (alles?) ethisch korrekt zu machen - möglichst plastikfrei einkaufen, bio, regional, saisonal, fair-trade, wenig Fleisch und dann nur Gutes (anderthalb Jahre vegan habe ich auch hinter mir, aber das hat mir gesundheitlich nicht gut getan 😊), selten Klamotten-Kaufen und dann meistens second hand, möglichst nicht in Urlaub fliegen und wenig Autofahren, unsere Hochzeitsringe sind nur aus ethisch vertretbarem Altgold usw. und so fort. Und ich finde das alles ja richtig - aber ich setze mich da glaube ich öfter ganz schön unter Druck. z.B. habe ich schon ein schlechtes Gewissen und fühle mich richtig schlecht, wenn ich einfach mal in stinknormale Schokokekse hineinbeiße. Das ist auf Dauer unglaublich anstrengend... Wie macht ihr das so oder habt ihr einen Tipp für mich?

Liebe Grüße =)

---

## **Beitrag von „Karl-Dieter“ vom 2. November 2018 17:23**

### Zitat von Huepferli

Wie macht ihr das so

Ich achte da überhaupt nicht drauf. Ist mir zu anstrengend und keine Lust dazu.

---

## **Beitrag von „MarlenH“ vom 2. November 2018 17:24**

Hi,

das klingt verrückt. Leben, auch das umweltverträgliche Leben, soll schön sein.

Ich mache es in diesem Bereich, wie auch sonst: ich gebe einfach mein Bestes.

Ich probiere immer neue Wege aus. Und manchmal werden Routinen daraus, und manchmal eben nicht.

---

### **Beitrag von „Midnatsol“ vom 2. November 2018 17:56**

Frei nach Aristoteles gilt, dass die goldene Mitte immer der beste Weg ist. Extreme des Zuviels und Zuwenigs sind nicht erstrebenswert. Das gilt für mich auch beim Einkaufen: Ich kaufe meist Bio-Fleisch, aber wenn ich im Sommer mal spontan grillen will tut es auch mal die Wurst vom Discounter. Ich habe genug Klamotten, um sie nicht tragen zu müssen wenn sie dreckig sind, aber eben auch keinen riesigen Schrank voll. Ich mache meistens in Deutschland Urlaub (oder auch garkeinen), aber wenn ich möchte fliege ich auch mal ohne schlechtes Gewissen irgendwohin. Ich nehme Paprika und Äpfel "lose" mit, aber bei Pilzen ist mir das dann doch zu frimselig, die kommen in eine dieser Plastiktüten (die ich aber nicht zuknoten und zu Hause im Kosmetikeimerchen im Badezimmer nochmal als Mülltüte verwende). Usw. usf.  
Ich mache mir also durchaus Gedanken über mein Konsumverhalten, aber nicht so viele, dass ich Depressionen rutsche, wenn ich mal nicht "korrekt" einkaufe.

---

### **Beitrag von „Kathie“ vom 2. November 2018 18:04**

Ich mache es quasi andersrum: Ich achte recht wenig auf ethische Korrektheim beim Einkaufen, mit dem schönen Nebeneffekt, dass ich mich gut und stolz fühle, wenn ich es doch einmal tue ;). Ist wahrscheinlich für mein persönliches Wohlbefinden besser als deine Strategie, und ob man als kleine Person tatsächlich sooo viel verändern kann, wenn man sich wegen der Nachhaltigkeit total verrückt macht, während Konzerne und ganze Staaten munter Plastikmüll produzieren und Abgase in die Luft blasen, bezweifle ich auch.

Also konkret:

- Fleisch selten
- Obst saisonal
- Jutetasche statt Plastiktüte
- hin und wieder Fahrrad statt Auto
- Kleidung tragen wir lange und kaufen die Kinderkleidung oft second Hand (wobei meine Teenager das nicht mehr lange tolerieren werden)

Alles andere handhabe ich entspannt.

---

### **Beitrag von „goeba“ vom 2. November 2018 18:12**

Ich nehme das ziemlich ernst.

Die wichtigsten Punkte:

- ich habe kein Auto
- ich fliege nicht in Urlaub (ich würde das nicht gänzlich für die Zukunft ausschließen wollen, bin aber seit 25 Jahren nicht mehr in Urlaub geflogen, kürzlich für eine Studienfahrt überhaupt das erste mal seit 25 Jahren geflogen, man sollte jedenfalls möglichst wenig fliegen)
- nur Bio-Fleisch, davon möglichst wenig
- sonst auch viel Bio und regional

Woran ich aktuell arbeite: Weniger Plastik, möglichst eigene Verpackungen mitnehmen. Das scheitert aktuell ziemlich an meiner Vegesslichkeit.

Aber, jetzt das große Aber: Da ich weiß, dass ich da schon viel tue, stresst es mich überhaupt gar nicht, wenn ich mal was "normales" kaufe (mit der Ausnahme Fleisch, dann lieber gar kein Fleisch, wenn es kein Bio gibt).

Ich finde, wenn man da eh schon viel tut, braucht man sich wegen kleiner Ausnahmen nun wirklich nicht zu stressen!

---

### **Beitrag von „Friesin“ vom 2. November 2018 18:37**

Huepferli, das sind selbst auferlegte Auflagen.

Was bewegt dich dazu, so streng mit dir selbst zu sein?

Warum dieses Perfektionsstreben? Hast du das in anderen Bereichen auch?

Auf diese und ähnliche Fragen würde ich an deiner Stelle gucken wollen, dann merkst du, welche Mechanismen da bei dir am Werk sind und wie du nachsichtiger mit dir selbst umgehen kannst 😊

---

### **Beitrag von „Ummon“ vom 2. November 2018 18:56**

Wie wär's mit "Cheatdays", wie manche das beim Abnehmen machen?

Wenn du außerhalb dieser darauf achtest, deine strenge Linie zu fahren, bleibst du damit deinen Prinzipien treu - wenn du das dann immer noch so empfindest.

---

### **Beitrag von „Ratatouille“ vom 2. November 2018 19:24**

#### Zitat von MarlenH

Leben, auch das umweltverträgliche Leben, soll schön sein.

Seh ich auch so. Leben, auch das umweltverträglichste, ist eine kolossale Ressourcenverschwendug und, da du ein Tier bist, gemein und aggressiv. Schau dir doch nur mal an, was die armen Pflanzen erdulden müssen! Und die haben nun wirklich niemandem was getan!



Ich finde, es ist schon viel gewonnen, wenn man wertschätzend mit dem umgeht, was man sich nimmt. Das schließt ein, dass man Verantwortung für die Produktionsbedingungen übernimmt. Trotzdem gibt es immer tausend Möglichkeiten, sich Schuldgefühle zu machen. Dankbarkeit wäre eine Alternative.

#### Zitat von Kathie

Kleidung tragen wir lange und kaufen die Kinderkleidung oft second Hand (wobei meine Teenager das nicht mehr lange tolerieren werden)

Hier genauso. Tja, meine Teenager haben plötzlich so gut wie gar keine Kleidung mehr toleriert, die ich angeschleppt habe. Daher bekommen sie einen festen Betrag im Monat für Kleidung, und siehe da, auf einmal sind Kleiderkreisel und second hand total cool. 😊

---

### **Beitrag von „Krabappel“ vom 2. November 2018 19:35**

Interessante Frage. Mir geht es vor allem beim Spenden so. Ich hab so viel Glück gehabt, als Made im Speck geboren worden zu sein. Deswegen spende ich immer mal, wenn ich aktuell dazu aufgerufen werde. Aber was ist wichtiger: Ärzte ohne Grenzen? Amnesty? Seenotrettung? Und wie viel ist richtig? allen Besitz aufgeben, wie Mutter Theresa will ich auch nicht. Und wieso mache ich bei einer Unterschriftenaktion für einen Menschen mit, dem die Todesstrafe droht, beim 136. Aufruf für einen Journalisten, der gefoltert wird aber nicht? Dann hab ich ein schlechtes Gewissen, weil ich davon weiß, aber gerade keine Lust habe, mich darum zu kümmern. Obwohl es kein Aufwand wäre und der andere unverschuldet die Hölle durchlebt.

Ich hab keine Lösung. Natürlich tragen wir eine verdammte Verantwortung für andere Menschen und die Umwelt mit. Zu sagen "ach, ob ich noch in dem Flieger sitze oder nicht/ob ich Käfigeier esse oder nicht/Klamotten aus Kinderarbeit trage/einer Bank mein Geld anvertraue, die an Waffenhandel verdient/ob ich wählen gehe..." finde ich eines informierten Menschen unwürdig. Sobald man weiß und nichts tut, macht man sich mitschuldig. Ich entziehe mich dem aber soundsooft auch nur durch Schulterzucken und eben ein Mittelmaß.

Möge die Politik eingreifen und derlei Kaufentscheidungen unnötig machen 

---

### **Beitrag von „Th0r5ten“ vom 2. November 2018 19:43**

Hmm. Das hier:

#### Zitat von Karl-Dieter

Ich achte da überhaupt nicht drauf. Ist mir zu anstrengend und keine Lust dazu.

#### Zitat von MarlenH

das klingt verrückt. Leben, auch das umweltverträgliche Leben, soll schön sein.

#### Zitat von Kathie

Ich mache es quasi andersrum: Ich achte recht wenig auf ethische Korrektheim beim Einkaufen, mit dem schönen Nebeneffekt, dass ich mich gut und stolz fühle, wenn ich es doch einmal tue ;-).

war die Reaktion auf:

#### Zitat von Huepferli

ich versuche im Alltag möglichst Vieles (alles?) ethisch korrekt zu machen - möglichst plastikfrei einkaufen, bio, regional, saisonal, fair-trade, wenig Fleisch und dann nur Gutes (anderthalb Jahre vegan habe ich auch hinter mir, aber das hat mir gesundheitlich nicht gut getan 😊, selten Klamotten-Kaufen und dann meistens second hand, möglichst nicht in Urlaub fliegen und wenig Autofahren, unsere Hochzeitsringe sind nur aus ethisch vertretbarem Altgold usw. und so fort.

Hüpferli schreib noch was von schlechtem Gewissen bei normalen Schokokekse, das halte ich auch für übertrieben.

Alles andere sollte m. E. selbstverständlich sein. Die Probleme, die Plastikmüll verursacht, werden doch gerade jetzt sichtbar. Das Leiden von Tieren in Massentierhaltung ist jedem bekannt. Schlechte Arbeitsbedingungen in Asien, Afrika und Amerika auch. Die Qualität der Atemluft in Städten ist kein Geheimnis. Bei all dem liegen Zusammenhänge zu unserem Konsumverhalten auf der Hand. Wenn da jemand ohne Rücksichtnahme und egozentrisch immer so handelt, wie es für ihn am einfachsten, am schnellsten und am günstigsten ist, ist er entweder nicht gut informiert oder hat ein asoziales Wertesystem. Letzteres ist nicht so böse gemeint, wie es klingt, sondern halt wortwörtlich: Da stellt sich jemand neben die Gesellschaft.

Ein Verhalten wie Hüpferlis bedeutet auch gar nicht in jedem Fall einen Verzicht, höhere Kosten und Unbequemlichkeiten. Und wer meint, er alleine könne eh nichts verändern, der darf sich nicht beschweren, wenn das dann auch sein Nachbar über die ganze Welt sagt, das kleine Unternehmen an der Ecke über RWE und Amazon und die kleinen Staaten über die USA und China.

---

### **Beitrag von „Miss Jones“ vom 2. November 2018 20:01**

Bewusst zu leben und auch zu wählen, was zB man wieso kauft, ist schon sinnvoll, aber wenn es zu derart mMn krankhafter, gezwungener Selektion führt eben der Lebensqualität abträglich, und von daher in dem Maße nicht gut.

Meine eigenen Beispiele:

- Ich verwende Stoff/Jutetaschen und vermeide generell Plastik, wo es möglich ist (ich befürworte zB Tetrapaks oder Glasbehälter - wobei wir in Deutschland ohnehin Recyclingweltmeister sind, insofern sind auch Kunststoffe nicht generell "schlecht").
- Ich kaufe zB keine Eier aus der Legebatterie, und achte bei Herkunft von Fleisch/Fisch auf artgerechte Haltung und Zucht.
- Bei entsprechender Gelegenheit nutze ich auch den Kauf direkt beim Erzeuger, und nutze

verstärkt regionale und saisonale Produkte - aber nicht als Zwang. Wenn ich gerade Lust auf etwas habe, was so gar keine Saison hat, dann habe ich da eben Lust drauf.

- "Spenden" tu ich zB überhaupt nicht. Zumindest kein Geld - kommt m<sup>M</sup>n nie da an, wo es soll. Wenn ich "helfe", dann direkt, zB indem ich Lebensmittel ins Foodsharing gebe, wenn ich merke, ich bekomme sie nicht allein verbraucht ehe sie schlecht werden.

- Wenn ich von irgendwelchen Herstellern/Konzernen Dinge erfahre, die mir nicht gefallen (und die Quelle glaubhaft ist), kann ich durchaus auch "mit den Füßen abstimmen", denn wenn das genug tun, kann das auch etwas bewirken. Am meisten bringt es dann, auch andere darüber zu informieren, damit so ein Lawineneffekt auch ankommt.

...aber das ist es dann auch. Wenn alles nur noch krampfig und gezwungen ist, tut man sich selbst nicht gut, und irgendwann kommt ein Kollaps. Und das muss nicht sein.

---

### **Beitrag von „Krabappel“ vom 2. November 2018 20:55**

wo wir gerade dabei seind...

<https://utopia.de/ratgeber/alternative-gruene-bank/>

---

### **Beitrag von „Huepferli“ vom 2. November 2018 22:24**

Danke für eure Antworten! Das hilft mir schon mal, das alles ins rechte Licht zu rücken. Manches sehe ich vielleicht zu eng, weil ich wie gesagt über ein Jahr vegan gelebt habe und manche (!) Leute in solchen Kreisen noch krasser drauf sind als ich (ja, das geht tatsächlich!



Zu deiner Frage, Friesin:

[Zitat von Friesin](#)

Huepferli, das sind selbst auferlegte Auflagen.

Was bewegt dich dazu, so streng mit dir selbst zu sein?

Warum dieses Perfektionsstreben? Hast du das in anderen Bereichen auch?

Auf diese und ähnliche Fragen würde ich an deiner Stelle gucken wollen, dann merkst du, welche Mechanismen da bei dir am Werk sind und wie du nachsichtiger mit dir selbst umgehen kannst 😊

Gute Frage... ganz ehrlich, ich glaube das hängt mit meiner Erziehung zusammen. Ich war familiär bedingt als Kind in einer sehr streng-fundamentalistischen, evangelikalen Kirchengemeinde, in der jede noch so kleine "Sünde" gleich etwas ganz Schlimmes war und einen "das ewige Leben" kosten konnte. Egal ob man z.B. nur in Gedanken kurz auf jemanden neidisch war oder ob man jemanden umbrachte (hab ich natürlich nicht 😊), beides galt als gleich schlimm und das schlechte Gewissen und Selbstverurteilung wurde zum ständigen Begleiter. Heute bin ich Atheistin und habe sowas eigentlich (rational) hinter mir gelassen, aber in manchen Situationen (siehe Schokokekse 😊) ist die Selbstverurteilung doch noch da. Ich arbeite dran 😊

Und warum Umwelt? Ich bin gerne draußen in der Natur und mir ist es einfach wichtig, unseren Kindern eine lebenswerte Welt zu überlassen...

Aber ihr habt ja Recht - ich denke ich sollte es wie in der Schule beim Unterricht-Planen auch machen: besser mit 20% des Aufwands 80% des Ergebnisses erhalten als mit unheimlich anstrengenden 120% des Aufwands irgendwie 90% zu erreichen... 😊

Und bei 82 Millionen Menschen alleine in Deutschland ist der Unterschied zwischen 80 und 100% bei einer Einzelperson eigentlich vernachlässigbar. ~~mög~~ not found or type unknown

---

### **Beitrag von „Miss Jones“ vom 2. November 2018 22:30**

na, immerhin hast du das schon mal erkannt... sowas in der Art hatte ich schon irgendwo vermutet...

(btw - "Veganer" haben m<sup>Mn</sup> einen Sockenschuss. Der Mensch ist Allesfresser, das siehst du am Gebiss. Selbst vegetarische Ernährung ist an sich nicht unsere "angestammte", und dann auch noch vegan?)

mach das, womit du dich gut fühlst - in *beide* Richtungen. Also, suche da aus, wo es dir wichtig und vertretbar erscheint, und sei da "Mensch", wo du es eben brauchst.

---

### **Beitrag von „Huepferli“ vom 2. November 2018 22:30**

### Zitat von Krabappel

wo wir gerade dabei seind...

<https://utopia.de/ratgeber/alternative-gruene-bank/>

Dankeschön 😊 - ich schreibe, wie mich die ganzen Ansprüche schon echt fertigmachen und du setzt noch einen obendrauf und schlägst auch noch nen Bankenwechsel vor. 😊 Everything has its place and time...

---

### **Beitrag von „Schmeili“ vom 2. November 2018 22:56**

Alles was ich tue, was minimal nachhaltiger ist als "der noch übliche Weg" ist gut.

Recyclinghaushaltspapier statt Frischfaser? Prima!

Auffüllbare Glasflaschen statt EInweg PETs? Prima!

Eier vom Nachbarhof statt aus der Bodenhaltung? Prima! (Legebatterien sind übrigens für Verbrauchereier nicht mehr zugelassen in der EU ;))

Fleisch vom Bauernhof nebenan statt aus dem Supermarkt? Prima!

Tragetaschen mitgenommen statt Plastiktüten? Prima

Natürlich ginge alles noch eine NUmmer besser, man nehme Lappen oder BioHof oder ökologische Taschen als Altfasern etc. - aber man muss sich einfach mal die Dinge vor Augen halten, die man eben schon zum nachhaltigeren Leben verändert hat. Irgendwann sind das die Routinen - und dann sind das immerhin schomal bessere Routinen. Und ehrlich: Wir wollen unsre Routinen in 5 Jahren auch nochmal verbessern können, um vorwärts zu gehen. 😊

Lustige Anekdote: Mein Sohn, 16, ist jetzt mit Schulkumpels irgendwie auf "Ökologischer Fußabdruck" gekommen. Er erzählte ganz stolz, dass er für unsere ganze Familie einen Wert von 2 (schlagt mich nicht bei den Zahlen - grob!) gekommen wäre, seine Kumpels aber allein (ohne die Familie mit drin) schon auf min. den Wert 4 kamen. Er war mächtig stolz und konnte auch sagen, "was wir denn schon richtig täten" (keine FLugreisen, Ökostrom, bewusste Bio-Lebensmittel, wenig Fleisch). Bei genauerer Betrachtung kamen dann so lustige Angaben wie "5000km Autofahren im Jahr" raus - wir mussten ihn dann aufklären, dass wir diese Zahl mit unsrem Zweitauto so ca. im Juni eines Jahres erreicht hätten. Auch unser altes, kaum gedämmtes Haus kommt mit 1000L Heizl im Jahr aus, laut Aussage).

---

### **Beitrag von „Krabappel“ vom 3. November 2018 01:21**

### Zitat von Huepferli

Dankeschön 😊 - ich schreibe, wie mich die ganzen Ansprüche schon echt fertigmachen und du setzt noch einen obendrauf und schlägst auch noch nen Bankenwechsel vor. 😊 Everything has its place and time...

Ich wusste nicht, dass es dir nur darum ging, dass möglichst viele Leute sagen, dass ja alles nicht so schlimm ist. Das stimmt halt leider nicht. Aber sieh's als das, als was es gemeint ist, ein öffentlicher Hinweis 😊

---

### **Beitrag von „tibo“ vom 3. November 2018 08:05**

#### Zitat von Miss Jones

(btw - "Veganer" haben mMn einen Sockenschuss. Der Mensch ist Allesfresser, das siehst du am Gebiss. Selbst vegetarische Ernährung ist an sich nicht unsere "angestammte", und dann auch noch vegan?)

Cool, hattest du als Frau dein erstes Kind mit ca. 14? Darauf ist dein Körper immerhin ausgelegt.

Unser ganzes gesellschaftliches System ist nicht mehr das "angestammte", wir leben in einer zivilisierten und künstlichen (im Gegensatz zur natürlichen) Welt. Wie das Beispiel oben und noch viele mehr zeigen, ist das nicht prinzipiell etwas schlechtes. Dieses Natürlichkeitsargument ist deshalb einfach kein gutes Argument.

---

### **Beitrag von „Valerianus“ vom 3. November 2018 08:35**

Unter der Annahme, dass der Körper "natürlicherweise" noch bestimmte Stoffe benötigt, die nur in tierischer Nahrung vorkommen, ist ein Natürlichkeitsargument natürlich völlig deplaziert.

---

## **Beitrag von „Th0r5ten“ vom 3. November 2018 09:47**

### Zitat von Valerianus

Unter der Annahme, dass der Körper "natürlicherweise" noch bestimmte Stoffe benötigt, die nur in tierischer Nahrung vorkommen, ist ein Natürlichkeitsargument natürlich völlig deplaziert.

Das klingt einleuchtend. Aber vergesst mal nicht, dass gerade wegen kultureller Entwicklungen heute möglich ist, alle möglichen Nüsse, Samen, Körner, Früchte usw. an der nächsten Ecke zu kaufen, Nahrung in einem Standmixer aufzuspalten, monatelang haltbar zu machen und ohne Feuer durchzugaren. Sprich: Das ist nicht mein Thema, aber es mag heute möglich sein, sich gesund vegan zu ernähren, auch wenn unsere Vorfahren, von denen wir das Geißblatt geerbt haben, das nicht konnten und Fleisch und Tierprodukte essen mussten.

In diesem Thread ist mittlerweile drei, vier Mal jemandem eine Störung unterstellt worden, weil er nicht einfach gedankenlos vor sich hinkonsumiert bzw. weil manche Menschen sich anders ernähren als die meisten Forumsteilnehmer (mich eingeschlossen). Wir haben alle Uniabschlüsse und unser Job ist es, Kinder und Jugendliche zu unterrichten. Dazu gehört auch, verschiedene Perspektiven einnehmen zu können. Ich finde viele Äußerungen hier in ihrer Einseitigkeit echt armselig.

---

## **Beitrag von „Luiselotte“ vom 3. November 2018 09:48**

Ich finde eine bewusste Lebensweise gut, ABER auf Dinge verzichten möchte ich auch nicht.

- Bei Obst und Eiern kaufe ich saisonal und oft BIO ein. Die paar Cent mehr beim Einkauf tun mir nicht weh.
- Fleisch kaufe ich absolut selten. Das hat aber nichts mit der Umwelt zu tun, sondern weil ich nicht der große Wurst- und Fleischliebhaber bin.
- Jutebeutel habe ich immer bei mir. Ein Supermarkt in meiner Nähe verkauft seit Kurzem wiederverwendbare Netze für loses Obst.
- T-Shirts für 5€ kommen für mich nicht in Frage.
- Ich heize sparsam.
- Bestimmte Produkte wie Palmfett kaufe ich aus Prinzip nicht ein.

ABER

- Getragene Kleidung innerhalb der Familie weiterzugeben ist in Ordnung. Secondhand-Kleidung von Fremden kaufe ich jedoch nicht.
- Auf eine Flugreise verzichten würde ich nie. Ich liebe es fremde Orte kennenzulernen. Das würde ich nicht aufgeben wollen.
- Als Single kuche ich nicht jeden Tag. Aus diesem Grund fällt viel Verpackungsmüll von Fertiggerichten an.
- Ich würde auch nie auf den Gedanken kommen Joghurt in der Glasflasche zu kaufen. Meine Einkäufe trage ich zu Fuß nach Hause und bis ins Dachgeschoss. Da bin ich bequem.

#### Zitat von MarlenH

das klingt verrückt. Leben, auch das umweltverträgliche Leben, soll schön sein.

Ich mache es in diesem Bereich, wie auch sonst: ich gebe einfach mein Bestes.

Ich probiere immer neue Wege aus. Und manchmal werden Routinen daraus, und manchmal eben nicht.

So sehe ich das auch.

---

### **Beitrag von „hanuta“ vom 3. November 2018 10:00**

#### Zitat von Valerianus

Unter der Annahme, dass der Körper "natürlicherweise" noch bestimmte Stoffe benötigt, die nur in tierischer Nahrung vorkommen, ist ein Natürlichkeitsargument natürlich völlig deplaziert.

Die Annahme, es gäbe "bestimmte Stoffe" ist falsch.

Es sind nicht Stoffe, es ist B12. Einfach nur B12.

Dem menschlichen Körper ist egal, ob man das B12 direkt einnimmt (Ja echt, das geht!) oder ob es vorher in einer Kuh war.

In die Kuh kommt das B12 auch nicht auf natürlichem Weg.

Was auch egal wäre. Denn B12 ist B12 ist B12.

---

### **Beitrag von „hanuta“ vom 3. November 2018 10:23**

Ich fahre meistens mit dem Rad zur Arbeit statt mit dem Auto (17,5 km einfach).

Ich gehe zu Fuß zum Einkaufen.

Ich fliege sehr selten.

Ich nutze viele Bio-Produkte.

Ich esse keine Ananas.

Ich kaufe selten Klamotten.

Wir haben in unseren vorher offenen Kamin eine Kassette einbauen lassen, um nicht die halbe Stadt mit zu heizen.

Boah, bin ich ein guter Mensch.

Okay...Ich fahre einfach lieber Rad als Auto, der Supermarkt ist fast gegenüber, ich habe Flugangst, vieles was ich esse gibt es nur als "bio" und gegen Ananas bin ich allergisch. Und Klamotten...Naja...ich will mich neu einkleiden, wenn ich fertig bin mit Abnehmen. Ich bin seit 2 Jahren fast fertig...

Und vor dem Umbau des Kamins saß ich sehr warm angezogen mit Wärmflasche unter der Decke.

Zählt das jetzt trotzdem?

Was ich tatsächlich bewusst mache: Keine Plastiktüte mehr beim Einkaufen. (Ich bin vor 2 Jahren umgezogen und habe gefühlt eine Million Tüten entsorgt). Vor allem nicht die dünnen Tüten für Obst und Gemüse.

Weniger Fleisch kaufen.

Milchprodukte bio, wenn möglich.

Was mich tatsächlich manchmal "ethisch belastet" (ich weiß gerade nicht, wie ich es ausdrücken soll) ist der Fleischkonsum. Da sagt mein Gewissen schon häufig, ich sollte einfach kein Fleisch kaufen.

Der Verzicht würde mir aber sehr schwer fallen. Ich esse blöderweise wirklich gerne Fleisch.

Ich bin beim Essen eh schon eingeschränkt, weil ich Zöliakie (= kein Gluten) habe. Fleisch auch noch komplett zu streichen, wäre mir zuviel Einschränkung. Manches lässt sich gut durch "Ersatzprodukte" ersetzen. Die enthalten aber häufig Gluten.

Von daher kann ich das Gefühl, sich nicht gut genug zu finden, etwas nachvollziehen.

Aber Selbstkasteiung finde ich ungesund.

---

### **Beitrag von „Kiggle“ vom 3. November 2018 10:28**

Bei mir ist das eine Entwicklung die stetig kommt. Schlechtes Gewissen herrscht bei mir bei Süßigkeiten, Schoko-Bons zum Beispiel. Alle einzeln eingepackt, aber soooo lecker. Aber da ich sonst sehr drauf achte, ist das dann mein Cheat Meal.

Was ich tue:

- ich besitze kein Auto und habe mir eine Wohnung gesucht, dass ich auch weiterhin ohne Auto leben kann  
(aber in den Urlaub fahre ich durchaus auch mal mit Auto, dann leihe ich mir eins - Car Sharing)
- Ich bin aktiv in meiner Stadt um den Rad- und Fußverkehr zu fördern
- Klamotten kaufe ich sehr viel Second Hand, ich mag Flohmärkte einfach
- ich esse wenig Fleisch, versuche wenn dann Gutes vom Bauern an der Stadtgrenze zu kaufen
- Eier nur aus Freilandhaltung oder auch vom Bauern um die Ecke (aber, wenn ich viel backe und 30 Eier kaufe, war ich dann auch zu geizig)
- Gemüse regional / saisonal und da verzichte ich komplett auf Plastiktüten. Zwetschgen, Champignons packe ich einzeln auf die Waage und dann in meinen Jutebeutel oder in den Korb.
- Joghurt/Sahne aus dem Glas (dafür gibt es Dinge, wie Quark und Mozzarella, die schwer ohne Plastik zu bekommen sind)
- kaufe ab und an im Unverpackt-Laden ein, ist aber preislich ein Unterschied, aber nun mit Vollverdienst soll es noch mehr werden
- Benutze eine Menstruationstasse (kann ich nur empfehlen!)
- benutze waschbare Handtücher statt Zewa, Taschentücher aus der Box, statt einzeln in Plastik
- backe und kuche fast alles selbst, auch als Single. Dann wird ein Riesenpott gekocht und der Großteil in Portionen eingefroren.

Ich denke jeder sollte seinen Teil beitragen und nicht ein paar, die alles perfekt machen.

---

### **Beitrag von „Valerianus“ vom 3. November 2018 10:28**

Ich kann mir die Freude vorstellen, wenn man sich jeden Tag überlegen muss ob man auf die empfohlenen Mengen Calcium und Eisen (das aus tierischer Nahrung deutlich besser resorbiert werden kann) kommt und nicht nur seine Ernährung, sondern auch seine Bewegungsweise anpassen muss um auf die benötigten Mengen Vitamin D zu kommen (obwohl das eigentlich allen in Deutschland lebenden Menschen zu empfehlen wäre). Genauso gibt es natürlich pflanzliche Proteine, diese sind für den Körper aber eben nicht einmal ansatzweise so einfach nutzbar wie das bei tierischen Proteinen der Fall ist.

Klar, wer auf so was steht, darf es gerne machen. Aber die Chance sich vegan oder vegetarisch einer Mangelernährung auszusetzen sind doch einfach gegenüber einer omnivoren Ernährung halt doch massiv erhöht. Und wenn ich dann so Genies sehe, die ihre Kinder vegan ernähren möchten, gibt es eigentlich nur noch den Anruf beim Jugendamt...das ist vorsätzliche

### **Beitrag von „Miss Jones“ vom 3. November 2018 10:43**

Sehr gut erkannt, [@Valerianus](#) - ich möchte mir nicht vorstellen, wie ich mein Pensum ohne ausgewogene Ernährung, inklusive tierischer Proteine, schaffen sollte. Ich bin Sportlehrerin und eben keine solche, die nur mit Trillerpfeife danebensteht und Zeiten nimmt. Ich mache mit, ich mache vor, bei Mannschaftssport bin ich auch dabei, erstens, weil es Spaß macht, zweitens weil die Schülerinnen sich auch darüber freuen, drittens weil der Sport mir auch gut tut... dementsprechend verbrenne ich natürlich auch Kalorien.

Und - ich koche quasi täglich. Für mich alleine. Ausgewogen, idR eben nicht vegetarisch (auch, weil ich viele vegetarische Gerichte nicht sonderlich mag). Ich esse quasi täglich Fleisch oder (bevorzugt) Fisch, ich kann immerhin darauf achten, woher das jeweils kommt. Vegetarische Ernährung *kann* funktionieren, aber gerade vegane halte ich für gefährlich, insbesondere für Kinder. Ich habe auch schon während unserer Projekttage Kochprojekte angeboten - wenn das dazu führt, gesundes Essen via der Kinder in die Familien zu bringen (weil eine Menge Mamas wirklich nicht ordentlich kochen können), na dann, lernen die eben von der Tochter, schadet nicht.

Und [@tibo](#) - ich habe überhaupt keine eigenen Kinder. Ich denke, es gibt mehr als genug Menschen, und es ist sinnvoller, denen, die das noch nicht haben, eine sinnvolle Erziehung und Wissen zu vermitteln, als noch mehr in die Welt zu setzen. Aber jetzt wird's noch philosophischer.

---

### **Beitrag von „Midnatsol“ vom 3. November 2018 10:57**

#### Zitat von Miss Jones

(weil eine Menge Mamas wirklich nicht ordentlich kochen können)

so ein Spruch ausgerechnet von dir 

---

## **Beitrag von „yestoerty“ vom 3. November 2018 11:02**

Aber die Frage die ich mir dann immer stelle ist, dass ich zwar versuche regional und Bio zu kaufen, meist aber nur eins davon möglich ist und dann bevorzuge ich doch regional. Was ist jetzt ökologisch gesehen besser? Denn nach einer Doku über regionale Produkte bin ich da verunsichert. Da wurden dann Erdbeeren und Pilze beispielsweise in Holland eingepflanzt, aufgezogen und kurz vor der Ernte nach Deutschland gebracht, hier geerntet und Zack waren es regionale Produkte. Der Verbraucher wird also da auch regelrecht an der Nase herum geführt.

---

## **Beitrag von „Stille Mitleserin“ vom 3. November 2018 11:13**

Erdbeeren kaufen wir gerne direkt vom Feld und ernten selber, Fleisch bekommen wir oft von Freunden, die selbst schlachten.

Immer geht das aber nicht.

Wir ernähren uns eiweißbetont. Sehr eiweißbetont.

Daher kommt 6 Mal in der Woche Fleisch oder Fisch auf den Tisch. Natürlich gibt es auch reichlich Milchprodukte, eiweißhaltige Gemüse etc. Aber wir können gar nicht so viele Linsen essen, wie mein Mann Eiweiß braucht (auf ärztlichen Rat). Ergo: ohne Fleisch geht es nicht.

---

## **Beitrag von „chilipaprika“ vom 3. November 2018 11:16**

Nur so zwischendurch: der aktuelle 70.3-Ironman-Weltmeister lebt vegan, der wiederholte Ironman-Weltmeister ist Vegetarier, in der Top 10 in Roth, Hamburg und auf Hawaii (volle Ironman-Läufe) sind verhältnismässig viele Vegetarier und Veganer...

Ebenfalls zeigen die Instagramm-Bilder vieler (Ausdauer-)Leichtathleten eine Menge Veganes... soviel zur automatischen Mangelernährung...

---

## **Beitrag von „Miss Jones“ vom 3. November 2018 11:18**

### Zitat von Midnatsol

so ein Spruch ausgerechnet von dir 

Du, das ist kein Spruch.

Ich frage da nämlich durchaus nach, da auch öfter Schülerinnen zu mir kommen und fragen, wie sie sich denn ernähren sollen. Und da bekomme ich reichlich oft zu hören "Pampf", "schmeckt nicht" oder "Mikrowelle".

Ist leider wirklich alles andere als selten - "unsere Generation" hat kochtechnisch oft wenig Ahnung, kennen nur "Päckchen und Dosen".

### Zitat von yestoerty

Aber die Frage die ich mir dann immer stelle ist, dass ich zwar versuche regional und Bio zu kaufen, meist aber nur eins davon möglich ist und dann bevorzuge ich doch regional. Was ist jetzt ökologisch gesehen besser? Denn nach einer Doku über regionale Produkte bin ich da verunsichert. Da wurden dann Erdbeeren und Pilze beispielsweise in Holland eingepflanzt, aufgezogen und kurz vor der Ernte nach Deutschland gebracht, hier geerntet und Zack waren es regionale Produkte. Der Verbraucher wird also da auch regelrecht an der Nase herum geführt.

"Bio" ist leider oft eine Mogelpackung. Es gibt auch "Bio"betriebe direkt neben "Nicht-Bio" Betrieben, und wenn die dann zB düngen, spritzen etc - meinst du, da kommt nix rüber? Regional sehe ich da schon als sinnvoller an (wobei in westlichen Bundesländern "Holland" schon ziemlich regional wäre - allerdings möchte ich keine Produkte aus Holland, das hat andere Gründe, wie zB die wirklich laxen Auflagen für Nahrungsmittel dort).

---

## **Beitrag von „Miss Jones“ vom 3. November 2018 11:22**

### Zitat von chilipaprika

Nur so zwischendurch: der aktuelle 70.3-Ironman-Weltmeister lebt vegan, der wiederholte Ironman-Weltmeister ist Vegetarier, in der Top 10 in Roth, Hamburg und auf Hawaii (volle Ironman-Läufe) sind verhältnismässig viele Vegetarier und Veganer...  
Ebenfalls zeigen die Instagramm-Bilder vieler (Ausdauer-)Leichtathleten eine Menge Veganer...  
soviel zur automatischen Mangelernährung...

Als wenn gerade "Ironman" ein Maßstab wäre... reine Ausdauersportarten, von denen ich gerade mal eine betreibe (Schwimmen). Es wäre sehr interessant, welche Bombe aus "Nahrungsergänzungspräparaten" die so zusätzlich einwerfen, davon steht bei Instagram nämlich sicher nix.

Schon mal darauf geachtet, welche Nationen grundsätzlich bei Langstrecken incl. Marathon vorne mitmischen? Die, die quasi nur aus Haut, Sehnen und Knochen bestehen, idR an der Grenze zur Anorexie. "Gesund" ist anders.

---

### **Beitrag von „yestoerty“ vom 3. November 2018 11:33**

Hm, ich denke gerade unsere Generation denkt aber auch viel um und versucht doch wieder zurück zu kehren. Zumindest in so Mami-Gruppen machen verhältnismäßig viele selbst ihre Brühe und Brot etc. mit Mahlen und allem.

Aber ja, Tütensaucen-Esser sind wahrscheinlich in der Überzahl.

---

### **Beitrag von „chilipaprika“ vom 3. November 2018 11:34**

jetzt zu mir:

Ich fühle mich tatsächlich oft schlecht. Obwohl ich keine strenge religiöse Erziehung genossen habe, spielt das Schuldgefühl oft eine Rolle. Mein monatlicher Gehaltszettel ist für mich jeden Monat ein 6er im Lotto, ich fühle mich schlecht, dass es mir so gut geht. Klar, ich arbeite ‚viel‘, aber das taten meine Eltern auch, das tut meine Schwester auch und noch viel mehr Menschen...

beim Spenden fühle ich also oft schuldig, nicht noch mehr zu machen. Ich splitte aber tatsächlich viel (Geld und Zeit) auf unterschiedliche Projekte, merke aber in letzter Zeit, dass ich aufpassen muss, weil einige Projekte vor Ort viel an die Substanz gehen...

Wir kaufen viel aber nicht ausschliesslich Bio, viel auf dem Markt. Ich esse wenig Fleisch, könnte aber nicht ohne Milchprodukte und fühle mich deswegen zwar schuldig, es wäre aber nur schwer praktikabel (schon versucht aus gesundheitlichen Gründen...).

Plastiktüten haben wir kaum noch, Plastikflaschen keine, ich laufe zur Schule, mein bisheriges Auto fährt wenige Km pro Jahr, wurde nir aufbewahrt, weil die studierende Pflegetochter es gut gebrauchen könnte, das Schicksal meint es aber gut mit mir und das Auto kommt nicht durch den TÜV. Kleidung kaufe ich Second-Hand oder nachhaltig (Schuhe) aber ehrlich: es liegt eher daran, dass ich Geld sparen will bzw. ich in diesen Schuhen keine Schmerzen mehr habe.

Was mir schwer fällt, ist das Akzeptieren, dass ich wenig erreichen kann und dass ich akzeptieren muss, dass mein Mann zB ohne Fleisch und Aufschnitt nicht kann. Das lebt er aber eher in seinen Mittagsmahlzeiten aus bzw beim Abendbrot, wenn ich eh Käse esse. Er verzichtet auf viel Plastik mir zuliebe, gibt sich Mühe beim Fleisch und beim Einkaufen, aber da sind wir sehr konträr, auch was das Schuldgefühl angeht.

Aber: Kleine Schritte nacheinander. Irgendwann kriege ich es mit der Kleidung besser hin, verzichte auf nicht fair produzierte Schoko, usw...

Kleine Schritte.

---

### **Beitrag von „chilipaprika“ vom 3. November 2018 11:38**

#### Zitat von Miss Jones

Als wenn gerade "Ironman" ein Maßstab wäre... reine Ausdauersportarten, von denen ich gerade mal eine betreibe (Schwimmen). Es wäre sehr interessant, welche Bombe aus "Nahrungsergänzungspräparaten" die so zusätzlich einwerfen, davon steht bei Instagram nämlich sicher nix. Schon mal darauf geachtet, welche Nationen grundsätzlich bei Langstrecken incl. Marathon vorne mitmischen? Die, die quasi nur aus Haut, Sehnen und Knochen bestehen, idR an der Grenze zur Anorexie. "Gesund" ist anders.

klar steht was davon auf Instagramm: nennt sich bezahlte Kooperation. Ich glaube, Sprinter und Kraftler brauchen mehr. Und ja, ich brauche selbst Magnesium-Zufuhr und habe schon mal Proteinpulver als Ergänzung genommen. Lieber da zwei Löffel als ein Tier gegen sein Gewissen zu essen. Geht ja.

---

### **Beitrag von „HerrLehrer“ vom 3. November 2018 11:43**

Zum Thema Veganismus:

Annahme 1: Wir essen tierische Produkte aus Spaß (=Geschmack). Heutzutage sind tierische Produkte nicht mehr lebensnotwendig.

Annahme 2: Tierische Produkte sind für erhebliches Tierleid verantwortlich - auch Bio.  
(Bei Rückfragen führe ich die Annahmen gerne detaillierter aus.)

Daher ist die moralische Frage: "Ist es richtig, Tiere aus Spaß zu quälen?"

Meine Antwort: Nein, selbstverständlich nicht!

Ich schlage keine Hunde, um Frust abzubauen.

Ich zünde keine Katzen an, weil es lustig ist, sie brennen zu sehen. (Ist vor ein paar Wochen durch die Medien gegangen.)

Und ich unterstütze auch keine Qualindustrie, damit ein Stück Fleisch meinem Gaumen mundet.

Die Antwort, man müsse einen Mittelweg finden, macht mich wütend.

Ist es richtig, seinen Hund nur einmal die Woche aus Spaß zu schlagen statt täglich?

Klar ist Ersteres besser. Trotzdem ist beides nicht richtig.

Dasselbe denke ich über den Konsum tierischer Produkte.

Viele kommentieren: "Jeder soll seinen eigenen Lebensstil pflegen."

Meine Antwort: Courage zeigen.

Wenn man sieht, dass jemandem Leid angetan wird, steht man auf und zeigt Einsatz, statt ignorant wegzuschauen.

Ob es der effektivste Weg ist, alle Fleischesser als Tierquäler darzustellen, ist natürlich zu hinterfragen.

Aber sind wir einmal ehrlich: Es ist doch leider wahr.

Das Problem der Moral ist ihre Subjektivität.

Die Frage "Ist es richtig, aus Spaß Tiere zu quälen" könnten andere auch mit "Ja" beantworten und hätten denselben Anspruch auf Allgemeingültigkeit.

Was bleibt, ist die eigene Überzeugung, seinen Werten treu zu bleiben.

Was mich allerdings besonders aufregt, ist die sogenannte "moralische Scheinheiligkeit".

"Ich esse nur ganz wenig Fleisch." - und sich trotzdem das tägliche Wurstbrot gönnen.

"Also die Massentierhaltung ist ja schrecklich, die armen Tiere!" - und in seinen BigMac beißen.

"Die Veganer übertreiben doch alle." - aber sich keine 10 Minuten Zeit nehmen, sich mit seriösen Quellen kurz auseinanderzusetzen.

Um jetzt endlich auf Deinen Thread einzugehen:

Ja, ich achte auf meinen Einkauf.

- keine tierischen Produkte
- so wenig Plastik wie möglich
- möglichst Fair Trade
- (...)

Dankeschön für die Möglichkeit, Dampf abzulassen.

## **Beitrag von „Kiggle“ vom 3. November 2018 11:54**

### Zitat von yestoerty

Aber die Frage die ich mir dann immer stelle ist, dass ich zwar versuche regional und Bio zu kaufen, meist aber nur eins davon möglich ist und dann bevorzuge ich doch regional. Was ist jetzt ökologisch gesehen besser? Denn nach einer Doku über regionale Produkte bin ich da verunsichert. Da wurden dann Erdbeeren und Pilze beispielsweise in Holland eingepflanzt, aufgezogen und kurz vor der Ernte nach Deutschland gebracht, hier geerntet und Zack waren es regionale Produkte. Der Verbraucher wird also da auch regelrecht an der Nase herum geführt.

Das ist wahr, ich bevorzuge aber auch regional vor Bio. Aber kommt auch wieder auf das Bio an. Bio aus China oder Peru ist für mich kein Bio.

Aber für mich (NRW) ist sogar Holland wirklich regional.

Am Besten ist natürlich vom Bauern um die Ecke. Komme ich aber auch nicht immer hin. Und eine Stunde für Anfahrt will ich dann auch nicht. Mache ich, wenn ich Zeit und Lust habe, oder eh dort vorbei komme.

Habe dort das Glück, dass es eine Kooperation ist. Er ist Rindviehbauer, aber der Hofladen wird auch von Getreidebauern, Geflügelbauern und Schweinbauern mit bestückt. Dadurch hat man alles was man braucht. Kostet aber natürlich auch. War im Studium und Ref nur begrenzt möglich.

---

## **Beitrag von „Stille Mitleserin“ vom 3. November 2018 12:00**

Selbstverständlich esse ich Tiere. Deswegen schlage ich meinen Hund nicht.

Ich habe übrigens auch schon Hausschlachtungen durchgeführt, ich weiß also, wovon ich rede. Mir war es wichtig, dass die Tiere schnell sterben. Darauf hat unser Hausmetzger stets geachtet.

Wichtig war mir auch, dass kein Stück des Tiers verschwendet wird.

Bei den Hausschlachtungen habe ich weder Schuldgefühle noch Mitleid empfunden, allerdings eine tiefe Dankbarkeit.

---

## **Beitrag von „Krabappel“ vom 3. November 2018 12:04**

### Zitat von Miss Jones

"Bio" ist leider oft eine Mogelpackung. Es gibt auch "Bio"betriebe direkt neben "Nicht-Bio" Betrieben, und wenn die dann ...

Das ist kein überzeugendes Argument. Solche Sprüche dienen doch nur der Selbstberuhigung. Ähnlich dem "Spenden kommen doch eh nicht an". Hilfsorganisationen gibt es nur, weil es Spenden gibt.

Und Biobetriebe zu unterstützen, obwohl konventionelle Betriebe ihnen das Leben zusätzlich schwer machen sollte selbstverständlich sein.

Außerdem: iss mal eine Karotte von Netto und dann eine vom Biobauern dann weißt du, dass das nicht dasselbe ist. Wirklich nicht.

---

### **Beitrag von „Krabappel“ vom 3. November 2018 12:13**

#### Zitat von HerrLehrer

...

Die Antwort, man müsse einen Mittelweg finden, macht mich wütend.

...

- möglichst Fair Trade...

Achso? na dann könnte ich fragen, warum die unmenschlichen Arbeitsbedingungen auf der halben Welt im Mittelweg zu ertragen sind. Wieso ist das Biohuhn auf der Wiese ein Problem für dich, Kinderarbeit für den Kakao oder Bedingungen im Coltanabbau aber nur "möglichst zu vermeiden"?

Ich glaube eben, dass man vorsichtig sein muss, anderen zu sagen, wie Leben richtig zu sein hat. Einige Veganer neigen doch dazu, sehr missionarisch durch die Welt zu ziehen.

---

### **Beitrag von „Miss Jones“ vom 3. November 2018 12:50**

Verträglichkeit ist auch noch so eine Sache... ich bin zB auf Erbsen und Linsen allergisch, somit fallen diverse Protein-Substitute auch schon mal wieder weg. Ich hatte mal die interessante Aufgabe, etwas leckeres für eine Freundin zu kochen, die sowohl Lactose als auch Gluten nicht verträgt... was kam raus? Ganz klassische Paella, das hatte sie gar icht auf dem Schirm gehabt. Und was meine eigene Auswahl angeht - Fisch bevorzuge ich erstens, weil er mir schmeckt und zweitens die Omega-3-Fettsäuren in einer ausgewogenen Ernährung Sinn machen. Und manche Sachen mag man einfach oder nicht - insofern, [@Krabappel](#) - das mit der Möhre lasse ich, da kommt bei mir höchstens mal eine an ein Curry mit "dran", solo schmecken die mir einfach nicht.

Was regionales Kaufen angeht... auch hier in der Großstadt gibt es einen Wochenmarkt, und da kommen natürlich auch die Bauern aus der Umgebung. Manche fahren sogar regelmäßig durch die Stadt und bieten frisches Gemüse vom Lieferwagen. Bspw. hat mein Vater quasi ein "Abo" bei einem Bauern, der alle 2 Wochen Kartoffeln und Eier liefert - eine gute Sache. Es gibt ja auch GreenBags/GreenBoxes, über die ich mich schon öfter informiert habe, aber noch auf kein Angebot gestoßen bin, das mir wirklich zusagt (ich bin einfach kein "Kartoffelmonster", und ein Pfund Möhren die Woche brauche ich auch nie im Leben, um mal die häufigsten Kritikpunkte zu nennen).

Was die Auswahl der Nahrungsquellen angeht, kann man aber schon darauf achten, wie zB Tiere gehalten und auch verwertet werden. Es ist sinnvoll, alles zu verwenden, wenn man schon schlachtet - und das ist auch machbar. Tiere nur für ein bestimmtes spezielles Organ zu züchten, zu schlachten und den "Rest" dann nur zu entsorgen unterstütze ich nicht.

---

### **Beitrag von „HerrLehrer“ vom 3. November 2018 12:52**

#### Zitat von Krabappel

Achso? na dann könnte ich fragen, warum die unmenschlichen Arbeitsbedingungen auf der halben Welt im Mittelweg zu ertragen sind. Wieso ist das Biohuhn auf der Wiese ein Problem für dich, Kinderarbeit für den Kakao oder Bedingungen im Coltanabbau aber nur "möglichst zu vermeiden"?

Ich glaube eben, dass man vorsichtig sein muss, anderen zu sagen, wie Leben richtig zu sein hat. Einige Veganer neigen doch dazu, sehr missionarisch durch die Welt zu ziehen.

Fair Trade - Bananen? Kein Problem, sie liegen in der Kiste daneben.

Fair Trade - Kakao? Genauso.

Fair Trade - Kleidung? Etwas schwieriger, aber auch kein Problem.

Nestle und Amazon boykottieren ist auch kein Kraftakt.

Doch ich gebe Dir recht, dass ich gerade an einem Acer-Laptop schreibe, während mein Samsung-Handy neben mir liegt.

Du siehst, ich bin auch kein Heiliger.

Vegan zu leben und fair produzierte Lebensmittel einzukaufen, ist nicht schwer. Das hat nichts mit "altruistischer Aufopferung" zu tun.

Umso trauriger macht es mich, wenn einigen Menschen das trotzdem egal ist.

Das Wort "Missionieren" hat einen faden Beigeschmack. Allerdings stimme ich Dir zu, dass ich schon einen gewissen Überzeugungswillen habe. Warum, habe ich ja schon beschrieben.

---

### **Beitrag von „felicitas\_1“ vom 3. November 2018 12:59**

Bei uns hing das ökologisch bewusstere Einkaufen mit dem steigenden Einkommen zusammen. Früher schaute ich mehr auf den Preis, heute mehr auf Bio, regional, ...

Unsere Eier kaufen wir heute beim Nachbarhof (sind teurer als die Bioeier aus dem Discounter), das Fleisch kommt größtenteils vom anderen Nachbarhof (ist teurer als das Biofleisch aus dem Supermarkt), bei Gemüse und Obst achten wir größtenteils auf Bio und regional (ist oft teurer als nicht-Bio aus Spanien), usw.

Der Wocheneinkauf wird immer in Klappkisten verstaut. Plastiktüten werden als Mülltüten nochmal verwendet. Ich habe noch nie extra Mülltüten für den Mülleimer gekauft. Wegen drei Zutaten zum nächsten Supermarkt fahren zu müssen, versuche ich zu vermeiden. Überhaupt schauen wir, dass wir immer möglichst viele Dinge miteinander verbinden: den Zahnarzttermin in der Innenstadt mit dem Drogeremarkteinkauf nebenan. Die Musikstunde in der Nachbarstadt mit dem Kauf von Schulsachen, die gerade fehlen, ... Da hilft außerdem auch eine kluge Vorratshaltung, die bei einem Haus mit Speisekammer natürlich einfacher ist als bei einer Dreizimmerwohnung mit Miniabstellraum.

Seit unser älteres Kind nicht mehr nach einem halben Jahr aus seinen Klamotten rausgewachsen ist, darf auch die Kleidung mehr kosten, wird ja auch länger getragen. Secondhand ging bei den Kindern früher, ist heute natürlich nicht mehr cool. Gut erhaltenes gebe ich immer an eine bekannte Familie weiter, die das sehr dankbar annimmt und froh ist, wenn der Filius nicht die neue, sondern die gebrauchte Jeans beim Fußball ruiniert.

Auf das Auto sind wir beide angewiesen, denn keine der beiden Arbeitsstellen ist mit den Öffentlichen zu erreichen - meine gar nicht und seine nur mit einem zeitlichen Mehraufwand von einer Stunde täglich. Das ist es uns nicht wert.

Seit die Kinder größer sind müssen sie die Strecken zu ihren Hobbys größtenteils mit dem Rad zurücklegen, auch wenn sie maulen.

In den Urlaub geflogen sind wir noch nie, aber dafür durchaus schon lange Strecken mit dem Auto gefahren. Wir sind eher die Sorte Urlauber, die auch viel auf eigene Faust erkunden wollen und haben noch nie klassischen Hotelurlaub gemacht.

Wir haben ein großes Haus (unser Luxus), aber dafür extra gut gedämmt und mit einer sehr effizienten Heizung. Für die Luxuswärme im Wohnbereich haben wir dann auch noch einen Schwedenofen, der mit Holz beheizt wird, das vom Hühner-Nachbarhof kommt. Wasser für den Garten kommt aus der Regenwasserzisterne und auf dem Dach haben wir Warmwasser-Solar. Alles in allem könnten wir natürlich noch viel ökologisch bewusster handeln, aber immerhin glaube ich, dass wir auf einem guten Weg sind.

---

### **Beitrag von „Midnatsol“ vom 3. November 2018 13:29**

#### Zitat von Miss Jones

Du, das ist kein Spruch.Ich frage da nämlich durchaus nach, da auch öfter Schülerinnen zu mir kommen und fragen, wie sie sich denn ernähren sollen. Und da bekomme ich reichlich oft zu hören "Pampf", "schmeckt nicht" oder "Mikrowelle".

Ist leider wirklich alles andere als selten - "unsere Generation" hat kochtechnisch oft wenig Ahnung, kennen nur "Päckchen und Dosen".

Es ging mir nicht um das "nicht ordentlich kochen können", sondern um "eine Menge Mamas", die das nicht können. Ich behaupte mal, dass die Papas das nicht besser können, nur leider wird das es eben mal wieder nur von den Mamas erwartet und ihnen dann vorgehalten, wenn sie nicht die von Frauen erwarteten Kochkünste an den Tag legen. Man könnte auch einfach von "Eltern" sprechen, die das nicht hinkriegen. Solche unreflektierten Aussagen, die alte Geschlechterrollenklischees bestärken, nerven mich einfach.

---

### **Beitrag von „state\_of\_Trance“ vom 3. November 2018 13:42**

#### Zitat von Midnatsol

*Es ging mir nicht um das "nicht ordentlich kochen können", sondern um "eine Menge Mamas", die das nicht können. Ich behaupte mal, dass die Papas das nicht besser können, nur leider wird das es eben mal wieder nur von den Mamas erwartet und ihnen*

*dann vorgehalten, wenn sie nicht die von Frauen erwarteten Kochkünste an den Tag legen.*

Tja, da kann man sich aber gerade in den Lehrerkollegien bei den Eltern- und Teilzeitmuttis bedanken, die immer schön das Klischee der Teilzeitmutter, die den Job als Hobby macht und der Mann selbstverständlich Vollzeit arbeitet, erfüllen. 😊

---

### **Beitrag von „Miss Jones“ vom 3. November 2018 14:09**

#### Zitat von Midnatsol

Es ging mir nicht um das "nicht ordentlich kochen können", sondern um "eine Menge Mamas", die das nicht können. Ich behaupte mal, dass die Papas das nicht besser können, nur leider wird das es eben mal wieder nur von den Mamas erwartet und ihnen dann vorgehalten, wenn sie nicht die von Frauen erwarteten Kochkünste an den Tag legen. Man könnte auch einfach von "Eltern" sprechen, die das nicht hinkriegen. Solche unreflektierten Aussagen, die alte Geschlechterrollenklischees bestärken, nerven mich einfach.

Ach soooooo...

Okay, das war unbedacht. Es sind aber eben weit häufiger die Mamas, so rein zahlentechnisch... und jetzt wirds lustig, die Papas, die kochen, können das erstaunlicherweise sogar öfter (also "prozentual"). Ich kenne Fälle aus meiner Erfahrung wo ich Kommentare bekomme "wenn Papa kocht schmeckt es, aber das ist eben nur am Wochenende". Und bei Nachfrage, wieso das denn so ist, kommt dann raus, der "Papa" kocht eben frisch, und nicht irgendwelchen Fertig-"Pampf".

Je nach familiärer Situation (wahlweise beide berufstätig oder die klassische alleinerziehende Mama, was nun mal das Gros der Familien ist), ist es schon sehr praktisch, wenn ein Teenie mal selber kochen kann (und gesünder allemal als irgendeine Pizza o.ä. aus der TK).

---

### **Beitrag von „tibo“ vom 3. November 2018 14:56**

#### Zitat von Valerianus

Ich kann mir die Freude vorstellen, wenn man sich jeden Tag überlegen muss ob man auf die empfohlenen Mengen Calcium und Eisen (das aus tierischer Nahrung deutlich besser resorbiert werden kann) kommt und nicht nur seine Ernährung, sondern auch seine Bewegungsweise anpassen muss um auf die benötigten Mengen Vitamin D zu kommen (obwohl das eigentlich allen in Deutschland lebenden Menschen zu empfehlen wäre). Genauso gibt es natürlich pflanzliche Proteine, diese sind für den Körper aber eben nicht einmal ansatzweise so einfach nutzbar wie das bei tierischen Proteinen der Fall ist.

Klar, wer auf so was steht, darf es gerne machen. Aber die Chance sich vegan oder vegetarisch einer Mangelernährung auszusetzen sind doch einfach gegenüber einer omnivoren Ernährung halt doch massiv erhöht. Und wenn ich dann so Genies sehe, die ihre Kinder vegan ernähren möchten, gibt es eigentlich nur noch den Anruf beim Jugendamt...das ist vorsätzliche Kindeswohlgefährdung...

Ich überlege mir in keiner Weise jeden Tag, ob ich auf meine Nährstoffe komme. Ich nehme meine Vitamin-B12-Tabletten und gehe einmal im Jahr zum Arzt und lasse mir ein großes Blutbild inklusive Holo-TC-Wert anfertigen. Noch nie fehlte mir etwas, mein B12-Haushalt ist im Gegensatz zum Durchschnitt der Bevölkerung ausgezeichnet. Ganz davon abgesehen, dass ich auch meine Bewegungsweise natürlich nicht anpassen muss.

Die größte Ernährungsgesellschaft der Welt, das amerikanische Pendant zur DGE, sieht bei einer ausgewogenen veganen Ernährung für keine Gesellschaftsgruppe Probleme und nennt dabei auch explizit Schwangere und Kinder. Polemik wie angebliche Kindeswohlgefährdung, wie sie schon unser ehemaliger Landwirtschaftsminister Schmidt in der Bild-Zeitung verbreitete, kannst du dir also sparen. Das finde ich sogar eine ziemlich anmaßende Frechheit!

Auch bezüglich des Sports und der Proteine mache ich mir keine Sorgen, wenn der zwischenzeitlich stärkste Mann Deutschlands (Patrik Baboumian) sowie einige Ultramarathonläufer\*innen sich vegan ernähren.

Auf den Punkt gebracht: Vegane Ernährung richtig umgesetzt muss weder übermäßig aufwendig noch leistungsmindernd sein und dies gilt auch für Risikogruppen wie Schwangere oder Kinder.

Und um auf den Ausgangspunkt des Threads zurück zu kommen: Eine vegane Lebensweise wirkt sich stark positiv auf den eigenen ökologischen Fußabdruck aus.

---

**Beitrag von „Miss Jones“ vom 3. November 2018 15:11**

### Zitat von tibo

Ich überlege mir in keiner Weise jeden Tag, ob ich auf meine Nährstoffe komme. Ich nehme meine Vitamin-B12-Tabletten und gehe einmal im Jahr zum Arzt und lasse mir ein großes Blutbild inklusive Holo-TC-Wert anfertigen. Noch nie fehlte mir etwas, mein B12-Haushalt ist im Gegensatz zum Durchschnitt der Bevölkerung ausgezeichnet. Ganz davon abgesehen, dass ich auch meine Bewegungsweise natürlich nicht anpassen muss.

Die größte Ernährungsgesellschaft der Welt, das amerikanische Pendant zur DGE, sieht bei einer ausgewogenen veganen Ernährung für keine Gesellschaftsgruppe Probleme und nennt dabei auch explizit Schwangere und Kinder. Polemik wie angebliche Kindeswohlgefährdung, wie sie schon unser ehemaliger Landwirtschaftsminister Schmidt in der Bild-Zeitung verbreitete, kannst du dir also sparen. Das finde ich sogar eine ziemlich anmaßende Frechheit!

Auch bezüglich des Sports und der Proteine mache ich mir keine Sorgen, wenn der zwischenzeitlich stärkste Mann Deutschlands (Patrik Baboumian) sowie einige Ultramarathonläufer\*innen sich vegan ernähren.

Auf den Punkt gebracht: Vegane Ernährung richtig umgesetzt muss weder übermäßig aufwendig noch leistungsmindernd sein und dies gilt auch für Risikogruppen wie Schwangere oder Kinder.

Und um auf den Ausgangspunkt des Threads zurück zu kommen: Eine vegane Lebensweise wirkt sich stark positiv auf den eigenen ökologischen Fußabdruck aus.

Sorry, das ist schlicht Quatsch.

Es gibt genug Gründe (bspw. Unverträglichkeiten/Allergien), diverse Substitute gar nicht nutzen zu können.

Außerdem sollte Essen *schmecken*. Ich habe einige Austauschprodukte mal ausprobiert... es gibt welche, die schmecken, aber auch genug, die das definitiv nicht tun.

Und wenn etwas nicht schmeckt, verschlechtert das vor allem was - das Wohlbefinden und damit die Laune, und das ist erwiesenermaßen nicht gesund.

Und wer darauf mit solchen generalisierten Behauptungen wie deinem letzten Satz kommt, kann meinen ökologischen Fußabdruck gerne in den Hintern bekommen.

Oder - etwas netter ausgedrückt - wenn es für dich okay ist, machs, aber erwarte nicht von anderen, das zwingend gut zu finden. Und vor allem nerv sie nicht damit...

---

### **Beitrag von „tibo“ vom 3. November 2018 15:30**

### Zitat von Miss Jones

Sorry, das ist schlicht Quatsch. Es gibt genug Gründe (bspw. Unverträglichkeiten/Allergien), diverse Substitute gar nicht nutzen zu können.

Außerdem sollte Essen *schmecken*. Ich habe einige Austauschprodukte mal ausprobiert... es gibt welche, die schmecken, aber auch genug, die das definitiv nicht tun.

Und wenn etwas nicht schmeckt, verschlechtert das vor allem was - das Wohlbefinden und damit die Laune, und das ist erwiesenermaßen nicht gesund.

Und wer darauf mit solchen generalisierten Behauptungen wie deinem letzten Satz kommt, kann meinen ökologischen Fußabdruck gerne in den Hintern bekommen.

Oder - etwas netter ausgedrückt - wenn es für dich okay ist, machs, aber erwarte nicht von anderen, das zwingend gut zu finden. Und vor allem nerv sie nicht damit...

Oh sorry, dass ich dich damit nerve und dich zu irgendetwas zwingen will. Ach ne, will ich ja gar nicht, sondern es ist genau umgekehrt, dass ich als Veganer - ohne irgendeinen Anlass gegeben zu haben - als Mensch mit "Sockenschuss" bezeichnet wurde oder mir Kindeswohlgefährdung vorgeworfen wird. Sorry, dass ich mich da sachlich und argumentativ wehre.

Die Angabe mit dem ökologischen Fußabdruck beruht ganz einfach aus einem - ich glaube es war eine österreichische Seite eines Gesundheitsministeriums - Rechner des eigenen ökologischen Fußabdrucks, den ich vor geraumer Zeit in der Uni machen sollte. Dort hat die Angabe, dass ich vegan lebe, den ökologischen Fußabdruck eben massiv verkleinert, was auch Logik und wissenschaftlichen Annahmen entspricht. Klar, kann man noch genug machen, um den ökologischen Fußabdruck auch "in vegan" stark zu erhöhen, aber da muss man dann schon oft und weit mit dem Auto fahren oder noch besser per Flugzeug reisen.

Bezüglich des Geschmacks: Es gibt so viele kulturelle Küchen mit so vielen veganen leckeren Möglichkeiten, ich persönlich hatte da jetzt noch keine Probleme. Aber das ist wie der Name sagt natürlich Geschmackssache.

---

### **Beitrag von „Mikael“ vom 3. November 2018 16:05**

Was ich bei Lehrern und Lehrerinnen immer seltsam finde:

Es wird versucht eine "Mikrooptimierung" zu betreiben, indem der "fair" gehandelte Kaffee gekauft wird oder die "Bio"-Äpfel aus dem Öko-Laden, dabei sind gerade Lehrer oft die schlimmsten Umweltsünder überhaupt:

- Massig Urlaubsreisen davon viele Fernreisen oft auch Kreuzfahrten
- Mindestens zwei Autos in der Familie, die älteren Kollegen auch gerne noch ein Motorrad dazu (fühlt man sich dadurch jünger?)
- Möglichst auf dem Land wohnen, da ist ja so schön "ruhig" (und weit weg von den Problemen in den dichter besiedelten Gebieten ist man praktischerweise auch)

Wenn man wirklich etwas für die Umwelt und den Planeten tun will, sollte man:

- Auf Flugreisen verzichten
- Auf Schiffsreisen verzichten (Schiffsdiesel sind mit die größten Umweltverpester überhaupt!)
- Auf Autofahren möglichst verzichten, das heißt auch: Nah am Arbeitsplatz wohnen
- Lokale Produkte kaufen (weniger Transport notwendig)
- Auf Plastik in allen Formen möglichst verzichten

Gruß !

---

### **Beitrag von „state\_of\_Trance“ vom 3. November 2018 16:15**

Danke Mikael, besonders für den Aspekt der Urlaubsreisen! Hat mich gewundert, dass das bisher hier niemand erwähnt hat.

---

### **Beitrag von „Mikael“ vom 3. November 2018 16:21**

Hier kann man sich den ökologischen Fußabdruck einer Flugreise berechnen lassen:

<https://www.atmosfair.de/de/kompensieren/flug>

Man muss ja nicht gleich spenden (was ich auch für nicht so sinnvoll halte: Lieber weniger / gar nicht fliegen)

Gruß !

---

### **Beitrag von „Midnatsol“ vom 3. November 2018 16:28**

### Zitat von State of Trance

Danke Mikael, besonders für den Aspekt der Urlaubsreisen! Hat mich gewundert, dass das bisher hier niemand erwähnt hat.

### **Häää???**

#### Zitat von Huepferli

möglichst nicht in Urlaub fliegen

#### Zitat von Midnatsol

Ich mache meistens in Deutschland Urlaub (oder auch gar keinen), aber wenn ich möchte fliege ich auch mal ohne schlechtes Gewissen irgendwohin.

#### Zitat von goeba

- ich fliege nicht in Urlaub (ich würde das nicht gänzlich für die Zukunft ausschließen wollen, bin aber seit 25 Jahren nicht mehr in Urlaub geflogen, kürzlich für eine Studienfahrt überhaupt das erste mal seit 25 Jahren geflogen, man sollte jedenfalls möglichst wenig fliegen)

#### Zitat von Krabappel

Zu sagen "ach, ob ich noch in dem Flieger sitze oder nicht[...]" finde ich eines informierten Menschen unwürdig.

#### Zitat von Schmeili

Er [Schmeilis Sohn] war mächtig stolz und konnte auch sagen, "was wir denn schon richtig täten" (keine Flugreisen, [...] ).

#### Zitat von Luiselotte

Ich finde eine bewusste Lebensweise gut, [...] ABER

- Auf eine Flugreise verzichten würde ich nie. Ich liebe es fremde Orte kennenzulernen. Das würde ich nicht aufgeben wollen.

#### Zitat von Kiggle

in den Urlaub fahre ich durchaus auch mal mit Auto, dann leihe ich mir eins - Car Sharing

#### Zitat von Felis1

In den Urlaub geflogen sind wir noch nie, aber dafür durchaus schon lange Strecken mit dem Auto gefahren.

Ohne [@state of Trances](#) Like von Mikael's Beitrag hätte ich ja auch Ironie getippt, aber so...!?

---

#### **Beitrag von „Mikael“ vom 3. November 2018 16:33**

Da Flugreisen mit die schlimmsten Umweltsünden überhaupt sind, ist es schon gut, dass das hier noch einmal "hervorgeholt" wird.

Du kannst dein ganzes Leben lang Öko-Kaffee schlürfen und Bio-Äpfel essen. Einmal in Urlaub geflogen (Fernreise), und die Öko-Bilanz ist unrettbar im tiefroten Bereich gelandet.

Gruß !

---

#### **Beitrag von „tibo“ vom 3. November 2018 16:33**

Ich habe auch den Rechner wiedergefunden, den ich damals für den ökologischen Fußabdruck nutzen sollte. Er stammt vom österreichischen Bundesministerium Nachhaltigkeit und Tourismus und ist unter [mein-fussabdruck.at](#) zu erreichen. Nur um mal zu beweisen, dass das kein "Quatsch" ist, was ich dazu schrieb. Eine vegane Ernährungsweise macht demnach genau so viel aus, wie der Durchschnittsverbrauch des gesamten Bereichs der Mobilität (Fahren und Reisen). Anders gesagt: Es ist für die Umwelt genau so positiv, sich vegan zu ernähren, wie nur noch zu Fuß / mit dem Fahrrad von A nach B und in den Urlaub zu kommen.

---

#### **Beitrag von „Mikael“ vom 3. November 2018 16:36**

Ich glaube nicht, dass eine vegane Ernährung eine Flug-Fernreise kompensiert. Hast du einen Link auf den Rechner?

Gruß !

---

### **Beitrag von „MarlenH“ vom 3. November 2018 16:38**

Bin ich froh, dass ich Flugangst habe.

---

### **Beitrag von „Lindbergh“ vom 3. November 2018 16:38**

#### Zitat von Mikael

- Möglichst auf dem Land wohnen, da ist ja so schön "ruhig" (und weit weg von den Problemen in den dichter besiedelten Gebieten ist man praktischerweise auch)
- [...]- Auf Autofahren möglichst verzichten, das heißt auch: Nah am Arbeitsplatz wohnen

Das Eine muss ja das Andere nicht ausschließen. Gerade als Lehrer hat man den Vorteil, dass man quasi überall arbeiten kann, weil es quasi überall auch Schulen gibt. Ich glaube eher nicht, dass es jemand anlegt, z.B. in der mecklenburg-vorpommerschen oder brandenburgischen Provinz zu leben, aber in Berlin als Lehrer zu arbeiten. Dafür sind die Probleme vieler Schulen in urbanen Viertel inzwischen zu bekannt.

Auf dem Land ist es günstiger, man ist nicht ständig von einem Pulk von Menschen umgehen und wie du selbst schreibst, sicherer ist es meist auch. Je nachdem von wie sehr "Land" wir sprechen, ist man tatsächlich eher auf ein Auto angewiesen. Was man jedoch machen kann, ist sich regelmäßig zu überlegen, ob es wirklich das Auto sein *muss* oder ob es auch öffentliche Verkehrsmittel oder auch der Fußweg tun - je nachen, welchen Zweck es erfüllen muss. Bei kürzeren Strecken (also bei Fahrstrecken von 10-30 Minuten) finde ich die Nutzung des Autos legitim, bei längeren Fahrten würde ich mit dem Auto zum nächsten Bahnhof fahren und von dort aus den Zug nehmen. In meinem Fall liegt eine recht große Distanz zwischen Studienseminar und Ausbildungsschule. Da ist es nur bedingt von Vorteil, dass ich relativ nah an der Schule wohne.

EDIT: Ich war bewusst (also von meinem ersten paar Lebensjahren abgesehen) noch nie auf einer Flugreise.

---

## **Beitrag von „Morse“ vom 3. November 2018 16:38**

### Zitat von Mikael

Da Flugreisen mit die schlimmsten Umweltsünden überhaupt sind, ist es schon gut, dass das hier noch einmal "hervorgeholt" wird.

Du kannst dein ganzes Leben lang Öko-Kaffee schlürfen und Bio-Äpfel essen. Einmal in Urlaub geflogen (Fernreise), und die Öko-Bilanz ist unrettbar im tiefroten Bereich gelandet.

Jetzt nimm doch den Leuten nicht ihr teuer erkauftes gutes Gewissen!

An anderer Stelle hatte auch ich mal ein paar **Argumente GEGEN vermeintlich "ethisch korrektes Einkaufen"** gebracht:

Mich kotzt die ewige Stimmungsmache gegen die Lehrer mittlerweile nur noch an

+ darauf folgende Beiträge

---

## **Beitrag von „tibo“ vom 3. November 2018 16:41**

<http://www.mein-fussabdruck.at> 😊

Der Durchschnittsverbrauch beim Bereich Mobilität liegt dort bei 0,78. Das ist genau der Wert, um den der Balken sinkt, wenn man beim Bereich Ernährung "vegan" angibt.

---

## **Beitrag von „Mikael“ vom 3. November 2018 16:52**

Ja, interessant. Es zeigt sich aber auch: Vier Stunden Langstreckenflug machen den ökologischen Vorteil der veganen Ernährung komplett zunichte.

Gruß !

---

## **Beitrag von „Miss Jones“ vom 3. November 2018 17:00**

Ergo, da ich in meinem Leben schon ein paar "Überseeflüge" hatte:

Q U A T S C H.

Dann lebe ich doch lieber so, wie es mir gefällt und mir nicht die Laune verdirbt.

Eine schlecht gelaunte Jonesy sorgt für viel mehr "Schaden" als irgendwelcher Pseudoidealismus aufwiegen könnte.

@tibo - nicht persönlich nehmen, aber ich bleibe dabei, ich halte Veganer irgendwo für überdreht, durchgeknallt und diese Lebensweise eben für nicht gesund. Und die aus dieser Gruppierung, die auch noch ihre Umgebung "missionieren" wollen, für mindestens genauso nervig wie irgendwelche Monotheisten, die genau dasselbe versuchen...

...ob denen nicht klar ist, wieviel Energie die damit verschwenden?

---

## **Beitrag von „Kiggie“ vom 3. November 2018 17:04**

Zitat von Mikael

Ja, interessant. Es zeigt sich aber auch: Vier Stunden Langstreckenflug machen den ökologischen Vorteil der veganen Ernährung komplett zunichte.

Gruß !

Und da muss jeder mit seinem Kompromiss leben.

Ich habe kein Auto und nehme auch im Urlaub wenn möglich Bahn oder Fahrrad.

Aber wenn ich einmal alle paar Jahre wohin fliegen möchte, dann tue ich das ohne schlechtes Gewissen.

---

## **Beitrag von „tibo“ vom 3. November 2018 17:11**

Zitat von Mikael

Ja, interessant. Es zeigt sich aber auch: Vier Stunden Langstreckenflug machen den ökologischen Vorteil der veganen Ernährung komplett zunichte.

Gruß !

Ja klar, das stimmt. Da Miss Jones von "Langstreckenflügen im Leben" sprach, möchte ich noch einmal betonen, dass dies natürlich für ein Jahr gilt, nicht für ein Leben. Mit einem Vierstundenflug ist mein ökologischer Fußabdruck trotz meiner veganen Lebensweise für das Jahr dann nur noch durchschnittlich. Ich könnte also 20 Stunden (fünf Jahre vegane Lebensweise) um die Welt fliegen und wäre wieder auf dem Niveau von Miss Jones, um es auch mal etwas polemisch zu formulieren 😂

---

### **Beitrag von „state\_of\_Trance“ vom 3. November 2018 17:11**

[@Midnatsol](#) ich fand, dass der Aspekt, dass viele Kollegen sehr auf Öko bedacht sind, aber jede Ferien verreisen, oft weit, bisher zu kurz kam.

---

### **Beitrag von „Midnatsol“ vom 3. November 2018 17:20**

... was nun eine ganz andere Aussage ist, als dass das "niemand erwähnt" habe ...

Aber sei's drum, darüber brauchen wir wohl nicht zu diskutieren.

---

### **Beitrag von „Morse“ vom 3. November 2018 17:24**

Maximaler Profit bedeutet immer, dass die Umwelt den Kürzeren zieht.

Solange nach diesem Prinzip produziert wird, kann man höchstens als Einzelner, der unter einem Stein lebt, ein reines Gewissen haben - ändern tut sich dadurch freilich nichts.

---

## **Beitrag von „state\_of\_Trance“ vom 3. November 2018 17:35**

### Zitat von Midnatsol

... was nun eine ganz andere Aussage ist, als dass das "niemand erwähnt" habe ...

Aber sei's drum, darüber brauchen wir wohl nicht zu diskutieren.

---

Ja, da hast du Recht, das war ziemlich schnell und nebenher am Handy gepostet

## **Beitrag von „Valerianus“ vom 3. November 2018 19:07**

[@tibo](#): Blöd nur, dass die DGE und der BVJK strikt gegen vegane Ernährung von Kleinkindern sind und dass die amerikanischen Pendants (ADA, AAP) zwar sagen, dass vegane Ernährung im ersten Lebensjahr möglich ist, solange die Kinder bis zum Ende des 1. Lebensjahres Muttermilch erhalten und B12, Zink, Eisen, Calcium und Vitamin D kontrolliert und supplementiert werden. Ich halte es da mit [Dr. House](#): "Starving babies is bad - and illegal in many cultures." 😊

---

## **Beitrag von „tibo“ vom 3. November 2018 20:28**

### Zitat von Valerianus

[@tibo](#): Blöd nur, dass die DGE und der BVJK strikt gegen vegane Ernährung von Kleinkindern sind und dass die amerikanischen Pendants (ADA, AAP) zwar sagen, dass vegane Ernährung im ersten Lebensjahr möglich ist, solange die Kinder bis zum Ende des 1. Lebensjahres Muttermilch erhalten und B12, Zink, Eisen, Calcium und Vitamin D kontrolliert und supplementiert werden. Ich halte es da mit [Dr. House](#): "Starving babies is bad - and illegal in many cultures." 😊

Ja, weil die DGE halt ziemlich schwerfällig ist und nicht gerade als wissenschaftlich aktuell gilt.

Der Wortlaut der ADA ist übrigens:

### Zitat von ADA

It is the position of the American Dietetic Association that appropriately planned vegetarian diets, including total vegetarian or vegan diets, are healthful, nutritionally adequate, and may provide health benefits in the prevention and treatment of certain diseases. Well-planned vegetarian diets are appropriate for individuals during all stages of the life cycle, including pregnancy, lactation, infancy, childhood, and adolescence, and for athletes.

Das hört sich ganz anders an, als du es darstellen willst. Das ist eine uneingeschränkte Aussage. Für alle Kinder. Für jedes Alter. Vegane Ernährung richtig geplant ist gesund und kann Krankheiten vorbeugen. Australiens und Kanadas Ernährungsgesellschaften sehen das genau so.

---

### **Beitrag von „Miss Jones“ vom 3. November 2018 20:47**

...dir ist aber klar, was für adipösen Monstern die amerikanische Gesellschaft entgegenwirken muss?

Ich handhabe das ganz einfach...

wenn jemand bei irgendwas gemeinsam an "Kochen" mitmachen möchte, und dann meint, er oder sie esse nur vegan, frage ich "schön, und was isst du dann, wenn wir gekocht haben?" also bei mir nehmen Veganer sehr schnell ab... aka "Nulldiät".

Soll nicht allzu gesund sein, habe ich mir sagen lassen...



---

### **Beitrag von „tibo“ vom 3. November 2018 21:10**

#### Zitat von Miss Jones

...dir ist aber klar, was für adipösen Monstern die amerikanische Gesellschaft entgegenwirken muss?

Ich handhabe das ganz einfach...  
wenn jemand bei irgendwas gemeinsamem an "Kochen" mitmachen möchte, und dann meint, er oder sie esse nur vegan, frage ich "schön, und was isst du dann, wenn wir gekocht haben?"  
also bei mir nehmen Veganer sehr schnell ab... aka "Nulldiät".  
Soll nicht allzu gesund sein, habe ich mir sagen lassen...



Zum ersten Satz: Dass vegane Ernährung da helfen kann, kann ich mir auch gut vorstellen. Wobei man auch vegan sehr ungesund leben und ebenso adipös werden kann. Der Verweis ist aber auch nicht sehr zielführend, denn darum geht es in dem Positionspapier ja gar nicht. Es geht darum, dass vegane Ernährung für alle geeignet ist. Der Einwand "Kinder" oder "Sportler" wird damit, wie ich finde, ziemlich stichhaltig als nicht haltbar gekennzeichnet und insgesamt werden meine Aussagen unterstrichen.

Während du nun wiederholt, um nun auf den zweiten Teil zu kommen, keine wirklich guten Argumente bringen konntest und stattdessen deine unqualifizierte Aversion zur Schau trägst. Ich bin geneigt zu sagen: Bitte nicht so missionarisch, du musst deine Lebensweise doch nicht allen aufzwingen. Da kannst du deine Energie doch besser nutzen, statt sie so zu verschwenden. 😊

---

### **Beitrag von „Miss Jones“ vom 3. November 2018 21:24**

Ach was, [@tibo](#).

Das ist alles viel zu viel Aufwand... du musst für eine ausgewogene Ernährung auf zig Zusatzstoffe achten. Und das muss sich kein vernunftbegabter Mensch geben...  
Aber einen Vorteil hat es ja, wenn das so "gesund" ist - wenn die Tiere alle sind, können wir ja die Veganer essen...



---

### **Beitrag von „Huepferli“ vom 3. November 2018 22:22**

Schade, dass der Thread, in dem ich eigentlich um Hilfestellung bat, um besser mit ständiger Selbstverurteilung, klarzukommen, zu einem veganen Missionsthread wurde (Danke aber an die

ersten paar Posts, die mir definitiv weitergeholfen haben! ). Eigentlich hätte ich vorgeschlagen, das Thema "vegan - ja/nein" separat zu diskutieren, aber dazu ist es jetzt glaube ich schon zu weit fortgeschritten und dann geb ich hier eben auch noch meinen Senf dazu

- zu den Flugreisen:

#### Zitat von tibo

Mit einem Vierstundenflug ist mein ökologischer Fußabdruck trotz meiner veganen Lebensweise für das Jahr dann nur noch durchschnittlich. Ich könnte also 20 Stunden (fünf Jahre vegane Lebensweise) um die Welt fliegen und wäre wieder auf dem Niveau von Miss Jones, um es auch mal etwas polemisch zu formulieren

Nein, könntest du nicht. Jemand, der zweieinhalb Jahre lang Fleisch (Geflügel) isst (160 Kilo) (oder ein Jahr lang bzw. ca.60kg Rindfleisch) verdrückt, hat laut <https://www.bento.de/nachhaltigkeit...00-000000152300> immer noch eine bessere Ökobilanz als dein Vierstundenflug. Eine Abfrage des CO2-Rechners des Umweltbundesamts ([http://uba.co2-rechner.de/de\\_DE/](http://uba.co2-rechner.de/de_DE/)) ergibt ähnliche Werte. Von daher sind ein gelegentlicher Burger oder Wurst Peanuts. Und ja, ich kenne auch die Werte aus "Cowspiracy", der von Veganern gehypten Doku. Hier wird erzählt, dass die Erzeugung tierischer Produkte weltweit mehr CO2 verursacht als der ganze Verkehrssektor. Was dabei allerdings nicht beachtet wird: jeder Mensch isst (und die aller-allermeisten eben nicht vegan), aber nur die Reichen, die es sich leisten können, steigen in ein Flugzeug -wovon die meisten in bevölkerungsreichen Staaten wie Indien etc. ausgenommen sind.

Zu den Punkten, dass vegan so gesund sei: ja, im Gegensatz zur DGE, die dringend von einer veganen Ernährung bei Kindern abrät, "erlaubt" die ADA es - wenn supplementiert wird. Du hast bei deinem obigen Zitat isoliert zitiert - der letzte Satz der Empfehlung lautet "Vegans **need** reliable sources of vitamin B-12, **such as fortified foods or supplements.**" (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27886704>). Ich behaupte jetzt mal, dass man fast jede Ernährung mit nur ausreichend Supplementen durchziehen kann. Kritische Punkte sind allerdings nicht nur die bereits genannten Stoffe, sondern auch das nur unzureichende Omega3:Omega6-Verhältnis bei pflanzlicher Ernährung oder sogar Vitamin A, das eben nicht alle Menschen aus Betacarotin selbst herstellen können.

Ich persönlich war auch anderthalb Jahre lang unglaublich euphorisch, was die vegane Lebensweise anging - habe in der Mensa Unterschriften dafür gesammelt, quer durch die Stadt Broschüren der Albert-Schweizer-Stiftung, habe in der Fußgängerzone Antipelzflyer verteilt (das würde ich immer noch machen ) und habe (das tut mir heute sehr leid ) schlimmer als die Zeugen Jehovas alle Verwandten, Freunde, Bekannte und Haustiere versucht zu missionieren, ob sie es hören wollten oder nicht. Es machte alles Sinn für mich. Dann habe ich

aber immer mehr gemerkt, dass mir RICHTIG etwas fehlte. Ich lag abends vorm Einschlafen im Bett, hatte keinen Hunger, aber unbändige Lust auf Hähnchen. Sowas kam öfter, dieser krasse Heißhunger auf Fleisch oder auch Eier, was ich vorher NIE, NEVER, irgendwie gekannt hatte! Was ich irgendwann als Hinweis meines Körpers deutete.

Vegan mag für ein paar Jahre gut funktionieren, es gab aber schon einige, die komplett von der Lebensweise überzeugt waren und irgendwann gesundheitlich dafür büßen mussten.

Hier nur ein paar interessante Links dazu:

- <https://www.youtube.com/watch?v=uFm2QLLuh6I&t=282s> (Lierre Keith, die sich 20 Jahre lang vegan ernährte, sich ihre Gesundheit damit ruinierte und sich auf dem Feld meiner Meinung nach seeehr gut auskennt.)

- Tasha <http://letthemeatmeat.com/post/314154224...-ex-vegan-tasha> und <https://www.curezone.org/forums/am.asp?i=1728051>

- Alexandra Jamieson, manchen noch bekannt als die "vegane Freundin" aus der Doku Supersize Me: <https://alexandrajamieson.com/im-not-vegan-anymore/> (die übrigens auch den Aspekt "Compassion"/Mitgefühl auch UNTEREINANDER anspricht, der vielen Veganern meiner Meinung nach abhanden gekommen ist)

um nur ein paar wenige zu nennen.

Was von den Veganern ebenfalls gerne zitiert wird, ist dass wir Menschen von Natur aus ja reine Pflanzenfresser seien. Da denke ich mir, vergleicht nur mal die Darmlängen von Pflanzen-, Alles- und Fleischfressern. Auch dass Schimpansen, unsere genetisch nächsten Verwandten, auf die Jagd gehen, gab mir damals auch zu denken...

Und nicht zuletzt finde ich den Spruch "ich esse vegan, weil ich KEIN Tier auf dem Gewissen haben will" leicht ironisch. Um sich vegan zu ernähren, musste erst einmal Landwirtschaft entstehen. Um einen Acker zu erhalten, musste erst einmal Wald/Wiese gerodet werden, der Boden bearbeitet werden, sämtliche dort eigentlich heimischen Pflanzen und Tiere entfernt oder getötet werden... da würde ich behaupten, wäre Fleisch von Wild fast umweltverträglicher. Die Diskussion ist ausufernd, ja - ich meine nur, dass so ein schwarz-weiß-Denken "vegan gut, Fleisch böse" der falsche Weg ist.

---

### **Beitrag von „MarlenH“ vom 3. November 2018 22:55**

Du siehst Huepferli, alle machen sich Gedanken, und alle andere. Du bist auf einem guten Weg, deinem Weg, einem selbstkritischen und reflektierten Weg.

---

## **Beitrag von „tibo“ vom 3. November 2018 22:58**

Seit wann ist denn bitte eine Argumentation und Nennung von Fakten eine Missionierung? Nie habe ich jemanden hier dazu aufgefordert vegan zu leben! Diesen Vorwurf verbitte ich mir.

Was die Ökobilanz angeht, habe ich meine Quelle offengelegt. Bei dieser wurden die Werte für eine vegane Ernährung genommen und nicht für eine vegetarische wie bei deinen Quellen. Da das aber sowieso nur ein kleiner Einwurf war, der von mir selber auch als Polemik bezeichnet wurde, muss man darüber ja nicht lange diskutieren. Denn: Alle Quellen haben gemeinsam, dass sie bestätigen, dass es für die Umwelt wesentlich besser ist, sich vegan zu ernähren.

Nein, dass die ADA vegane Ernährung nur "erlaube" stimmt doch gar nicht. Bzw. versuchst du wie Valerianus die Aussage abzuschwächen. Vegane Ernährung ist nicht nur erlaubt, sondern für alle Altersklassen und für Sportler geeignet und kann dazu noch Gesundheitsvorteile bieten. 20% der Deutschen supplementieren, noch mehr müssten supplementieren und durch das Tierfutter wird sowieso indirekt supplementiert. Ich habe auch direkt am Anfang gesagt, dass ich B12 supplementiere. Das ist nichts, was gegen eine vegane Ernährung spricht.

Wie gesagt bekomme ich jedes Jahr von meinem Arzt bestätigt, dass meine Blutwerte gut sind und mir nichts fehlt. Es ist also (für mich) gut möglich, auch ohne viel Aufwand.

Ich hatte eine ziemliche Fleischeslust als Kind. Stellte sich als Eisenmangel heraus. Dabei wurde ich vollkommen omnivor ernährt. Es kommt also wie immer auf die Umsetzung an. Weder ist vegane Ernährung zwingend gesünder, noch ist sie zwingend ungesünder.

Insofern habe ich auch nie behauptet, es gäbe bei diesem Thema nur schwarz oder weiß.

Dazu lieferst du einige Strohmannargumente, für die ich nie eine Vorlage geliefert habe (Stichwort Mensch als Pflanzenfresser) auf die ich deshalb jetzt nicht eingehe und mich einfach Mal nicht angesprochen fühle.

Das tut mir Leid, dass der Threads jetzt etwas gesprengt wurde. Das war nicht meine Absicht. Vielleicht ist es tatsächlich gut, das auszulagern. Ich gehe aber auch nur auf Sachen ein, die geschrieben werden und habe nicht das zwingende Bedürfnis, darüber auf meine Initiative hin zu diskutieren. Wie ich schon schrieb, habe ich mich nur verteidigt, als man mir einen "Sockenschuss" oder Kindeswohlgefährdung vorgeworfen hat. Ansonsten hätte ich mich dazu gar nicht geäußert. Deshalb ärgert es mich ehrlich gesagt auch, dass mir das als missionieren ausgelegt wird. Da scheint wohl eher der Konstruktivismus eine Rolle zu spielen ("Jeder konstruiert sich seine Welt").

---

## **Beitrag von „Miss Jones“ vom 3. November 2018 23:21**

wenn dir die Jacke passt, [@tibo](#)... es kann schon so wirken, als wollest du missionieren, denn du bestreitest ja ganz direkt das Fehlen von B12, Zink, Eisen, Calcium und Vitamin D bei rein veganer Ernährung... nur B12 alleine ist es nicht. Und das wären mir 5 Supplemente zu viel, und nicht mal ausreichend, denn so einiges was in der veganen Küche dafür "vorgesehen" ist kann ich nicht essen...

ergo hätte ich zB Probleme beim Muskelaufbau und müsste mir Sorgen um meine Knochen machen... muss ich nicht, wenn ich schlicht ausgewogen esse. Und da es auch schmecken soll, kommt zB neben Öl bei vielen Speisen so ein kleines Stück Butter mit in die Pfanne... rein geschmacklich. Das geht bei vegan nicht, und damit fällt das Thema komplett durch. Und ohne Fisch fehlen die Omega-3-Fettsäuren...

Nö. Vegetarisch ist schon schlimm, aber vegan unverantwortlich, und wer was anderes behauptet, hat vom menschlichen Organismus keine Ahnung, sprich in Bio gepennt (ich lasse das Argument, man könne ja Nahrungsergänzungsmittel nehmen, nicht gelten, denn damit bestätigt man ja nur die unzureichende Versorgung durch vegane Ernährung).

Aber tröste dich... es gibt noch Beklopptere... Fructarier. Die haben wirklich den Knall nicht gehört.

Ergo - obwohl ich durchaus auch mal Tofu esse - man kann den Geschmack einer Portion Tofu mit Sojasprossen um mindestens 200% verbessern, indem man es vor dem Verzehr durch SchniPo ersetzt.



---

### **Beitrag von „HerrLehrer“ vom 3. November 2018 23:47**

Meine Güte Miss Jones,

ich habe versucht, nach meinem Kommentar mich als stiller Leser zurückzuhalten. Doch Deine Aussage schießt den Vogel ab.

#### **Zu den Nährstoffen (siehe DGE-Auswertungen, z.B. im Vitalstofflexikon):**

- Eisen und Zink stecken zu Genüge in Haferflocken und Linsen - um nur zwei Beispiele zu nennen.
- Calcium ist fast jedem Pflanzendrink zugesetzt - steckt aber auch in Kohl, Mineralwasser und Sesam.
- Vitamin D kann im Sommer ausreichend gedeckt werden. Im Winter supplementieren Veganer häufig Vitamin D, was in unseren Breitengraden wegen des niedrigen Sonnenstands großen Bevölkerungsteilen empfohlen wird.

-> Iss am Morgen eine Schüssel Haferflocken (am besten mit roten Beeren) mit Sojamilch und Deine Bedenken sind Adé.

Übrig bleibt das geliebte Vitamin B12. Das schluckt man einmal die Woche und die Sache ist gegessen.

Dass man mit subjektiven Eindrücken wie "Fleisch schmeckt halt" in einer sachlichen Diskussion nicht argumentieren kann, sollte Dir bewusst sein.

Wer sich trotzdem mit Vorurteilen, Unwissenschaftlichkeit und Zynismus über andere erhebt, muss eben mit Gegenwind rechnen - oder sollte es zumindest bleiben lassen. Das führt nur zu Konflikten und Unruhe. Darauf hat niemand Lust.

---

### **Beitrag von „Miss Jones“ vom 4. November 2018 00:03**

Was nützt das denn...

die o.g. Linsen zB darf ich dank Allergie überhaupt nicht essen. Ganz toll.

Haferflocken esse ich ab und zu. Aber Sojamilch? Danke, aber nein danke. Und was machen die, die Soja überhaupt nicht vertragen (kenne ich auch einige)?

Und... wie du schon sagst... Pflanzendrinks zugesetzt... sehr fein. Sehr "natürlich". Vor allem "Pflanzendrinks"... Nee.

Kohl... ja sicher... wenn du das so regelmäßig zu dir nimmst sparst du sicher Gas fürs Auto, das erzeugst du dann selbst... Sesam esse ich bzw ich kuche auch mit Sesamöl. Aber bei einer ausgewogenen Ernährung muss ich mir um diesen ganzen Scheiss keine Gedanken machen.

Die von dir genannten Punkte sind schlicht schlechte Ausreden.

Fakt ist: Ohne zusätzliche Supplementierung ist vegane Ernährung schlicht ungesund, egal für wen, für einige vermutlich noch ungesünder. Und hier irgendwelche Sportler vorzuschieben, ist aufgrund deren mit Supplementen vollgestopften Diätplans nicht gültig.

War dir das jetzt sachlich genug?

---

### **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 Vorrredner, dass er mir bestätigt, dass ich nicht der Einzige bin, der den Diskussionsstil von Miss Jones als unsachlich wahrnimmt.

---

### **Beitrag von „jotto-mit-schaf“ vom 4. November 2018 00:08**

#### **Ansage der Moderation!**

**Miss Jones, es ist genug jetzt. Akzeptiere die anderen Meinungen, es diskutieren alle hier sachlich und nur du schmeißt mit "bekloppt", "gestört" und deren Synonymen herum.**

**Wenn du nicht schreiben kannst, ohne dein Gegenüber zu beleidigen, lass es einfach.**

---

### **Beitrag von „HerrLehrer“ vom 4. November 2018 00:29**

Es war schon etwas sachlicher, danke.

Ich betone ausdrücklich, dass ich mich auf den halbwegen allergiefreien Durchschnittsmenschen beziehe. Wer als Veganer beispielsweise auf Hülsenfrüchte oder Soja allergisch ist, hat schlechte Karten. Da kann ich eine vegane Ernährung gar nicht erwarten. Deshalb fühl Dich als Allergikerin bitte nicht persönlich angegriffen.

Ich schrieb "Pflanzendrink", weil man "Pflanzenmilch" ja nicht mehr sagen darf. Und ja, die sind sehr natürlich. Ich habe mir gerade die Angaben durchgelesen: Sojabohnen (8%), Meeresalge, Salz und eben Wasser. Vergleiche die Zutaten doch einmal mit den vielen Überraschungen, die Dir tierische Produkte liefern. Die EU musste sogar einen Grenzwert für Eiter in der Milch festlegen, der mehrfach nach oben korrigiert wurde. Von den Antibiotika und multiresistenten Keimen ganz zu schweigen.

Übrigens: Wer die Supplementation (von B12) als etwas Unnatürliches abtut, darf gar keine tierischen Produkte essen. Vitamin B12 (und weitere) sind typische Zusätze im Kraftfutter. Ohne sie würden die Viecher bis zur Schlachtreife gar nicht überleben.

Ja, ohne B12 und eine ein bisschen bewusstere Ernährung wird es als Veganer schwierig. Doch ist das wirklich so ein Totschlagargument?

Die Aussage, vegan sei per se ungesund, ist zumindest nicht richtig. Zu diesem Fakt stehe ich und verteidige ihn auch.

---

### **Beitrag von „SteffdA“ vom 4. November 2018 01:04**

#### Zitat von Huepferli

...und ich versuche im Alltag möglichst Vieles (alles?) ethisch korrekt zu machen...

Ich versuche das nicht nur, ich mache das! ...nach **meinen** ethischen/moralischen Maßstäben.

Wer sonst, wenn nicht ich, sollte derartige Maßstäbe für mich bestimmen?

Achso... und ich mags gerne vielfältig: Vegan gemischt mit 'nem leckeren Hackbraten z.B.. 😊

---

### **Beitrag von „Stille Mitleserin“ vom 4. November 2018 01:04**

Hallo ihr Veganer,

bitte erklärt mir, wie mein Mann seine 150 Gramm Eiweiß am Tag zu sich nehmen soll, wenn er vegan isst.

Bin gespannt auf die Aufklärung.

---

### **Beitrag von „HerrLehrer“ vom 4. November 2018 01:24**

#### Zitat von Stille Mitleserin

Hallo ihr Veganer,

bitte erklärt mir, wie mein Mann seine 150 Gramm Eiweiß am Tag zu sich nehmen soll, wenn er vegan isst.

Bin gespannt auf die Aufklärung.

Bitte erkläre mir, welcher Mann 150g Eiweiß am Tag benötigt. Die DGE empfiehlt 0,8g pro kg Körpergewicht.

Langfristig führt zu viel Eiweiß zu einer Schädigung der Nieren.

Ansonsten sind Hülsenfrüchte und Nüsse sehr eiweißreich.

---

### **Beitrag von „tibo“ vom 4. November 2018 01:35**

Alles nur ungefähr:

150 g Müsli = 15 g

200 g Erdnüsse = 50 g

1 Becher Alpro Kirsch = 15 g

200 g Veggie-Nuggets = 30 g

200 g Couscous = 25 g

+ Bohnen bei denen ich die Packung gerade nicht griffbereit habe

Das ist das, was ich so a einem beispielhaften Tag esse, was nennenswert zu meinem Proteinbedarf beiträgt und bei dem ich gerade schnell nachsehen konnte.

Morgens statt Müsli ist auch Brot mit zum Beispiel Hummus sehr lecker, statt Erdnüssen gibt es immer abwechselnd mal Pistazien und Cashewkerne oder eine Nussmischung, naja und abends gibt es natürlich viele Möglichkeiten anstelle dieser typischen Ersatzprodukte wie den Veggie-Nuggets.

Abzüglich der Verwertbarkeitsrate im Körper natürlich, aber ich vermute bei 150 g Proteinbedarf hat dein Mann auch einen höheren Gesamtumsatz am Tag als ich.

---

### **Beitrag von „Lindbergh“ vom 4. November 2018 02:25**

Ich finde es genauso OK, (bewusst) Fleisch zu essen wie darauf zu verzichten. Bei der Ernährung halte ich es da aber wie bei der Religion: Im stillen Kämmerlein kann man sich ernähren wie man will, aber man muss es anderen Menschen nicht auf die Nase binden und Missionieren ist eh doof. Ein sinnvoller Schritt für Leute, die gerne Fleisch essen, kann ja sein, dass man mal einen Tag bewusst auf Fleisch verzichtet und zu pflanzlichen Alternativen greift. Dadurch wird man nicht gleich zum Hippie, aber man hat eine Portion weniger Fleisch gegessen, was bereits ein kleiner Schritt in Richtung Nachhaltigkeit und bewussterer Konsum ist. Miss Jones hat da schon Recht: Wenn man sich alles verbietet, ist es doof, und manchmal kann ein bisschen was auf lange Sicht auch helfen 😊 .

Ich esse übrigens durchaus auch Fleisch (jedoch zu 95% Geflügel), esse aber aus geschmacklichen Grünen auch mal ein Fleischersatzprodukt und wenn man damit seinen Fleischkonsum reduzieren kann, ist das doch auch eine nette Sache. Für Einsteiger kann ich die Produkte von Garden Gourmet oder Valess empfehlen 😊 .

---

### **Beitrag von „Valerianus“ vom 4. November 2018 08:06**

Jetzt müsste nur noch die Erklärung folgen, seit wann der menschliche Körper pflanzliche Eiweiße so gut verwerten kann wie tierische (das ist nicht der Fall, manche Aminosäuren fehlen völlig) und außerdem muss man bei seiner Salatauswahl auch noch darauf achten, dass alle essentiellen Aminosäuren enthalten sind (das ist bei Fleisch völlig unnötig). Wie tibo es (mit einem juvenilen Eisenmangel) geschafft hat, diesen nach Verzicht auf Fleisch ohne Supplemente zu beheben (da tierisches Eisen ebenfalls deutlich besser aufgenommen werden

kann) ist mir auch unklar, aber wer auf Infusionen steht (Eisenmangel mit Tabletten zu beheben ist dann doch ein eher langwieriges Unterfangen). Übrigens ist es super witzig, dass ihr immer mit einzelnen Sportlern ankommt. Es gibt auch einzelne Frauen die besser Fußball spielen als einzelne Männer...niemand käme auf die Idee Männer und Frauen in eine Liga zu packen...zumindest niemand bei Verstand...

Und jetzt mal völlig ab von den ernährungswissenschaftlichen sind auch die moralischen Grundlagen ebenfalls mindestens fragwürdig. Die Ökobilanz von Fleisch beispielsweise ist eine Katastrophe, die von Soja ist aber deutlich schlechter als regionales Bio-Fleisch (mit Gras als Hauptnahrungsquelle) und in vielen Ländern (nicht Deutschland!) sind die Menschen darauf angewiesen ihren Boden mit Dung fruchtbar zu halten (klar, kann man teuer chemisch ersetzen, manche Veganer missionieren ja auch ihre Katzen und Hunde). Schlussendlich bleibt also nur das Tierleid und mit Verlaub, wer Tieren dieselben Rechte wie Menschen zusprechen möchte, hat für meine Vorstellungen nicht nur ein juristisches Problem, sondern seinen moralischen Kompass im Eisenmangel verloren. Selbstverständlich ist Käfighaltung abzulehnen, aber ich kann mir mein Weidevieh sogar vorher anschauen (und habe überhaupt kein Problem damit das Fleisch des glubschäugig-großmütigen Wesens nachher zu essen) und halte dessen Lebensbedingungen für echt in Ordnung. Mir kann auch immer noch kein Vegetarier erklären warum er kein Kobe-Rind isst. Das Leben der Viecher ist besser als das von 90% der Menschen auf diesem Planeten.

---

### **Beitrag von „tibo“ vom 4. November 2018 09:20**

Die biologische Wertigkeit von Eiweißen ist mir ein Begriff, ich muss mich damit aber (noch?) nicht großartig beschäftigen, da ich wie gesagt jedes Jahr bescheinigt bekomme, dass ich alles zu mir nehme, was ich brauche. Die einzige recht einfach umzusetzende Konsequenz aus diesem Umstand ist, dass man möglichst viele verschiedene Proteinquellen nutzen muss. Falls du da mehr zu wissen willst, kannst du dich ja gerne an die ADA, deine\*n nächste\*n kundige\*n Doktor\*in oder Ernährungswissenschaftler\*in wenden. Die kennen sich damit aus und können das sicher gut erklären.

Den Eisenmangel hatte ich wie gesagt als Kind und er wurde durch Tabletten gelöst. Jetzt brauche ich weder Tabletten noch Infusionen, wie du suggerieren willst.

Wenn ich meine zugegeben schlechten Mathekenntnisse bemühe, meine ich, mir gemerkt zu haben, dass es bei Beweisen in der Mathematik hieß: "Ein Beispiel reicht nicht, um eine Aussage zu beweisen, aber ein Gegenbeispiel reicht, um eine Aussage zu widerlegen." Insofern reicht der Verweis auf einzelne Sportler, um die Aussage zu widerlegen, dass man als Sportler generell nicht vegan leben könne. Auch wenn das dann natürlich nicht für alle Menschen gelten

muss. Da aber die ADA ein ziemlich kompetenter und seriöser Verein ist, kann man denke ich deren Annahme von einer generellen Sporttauglichkeit der veganen Ernährung übernehmen.

Der Marktanteil von Biofleisch liegt bei unter zwei Prozent. Ein Vergleich "normales Soja" vs Biofleisch oder Fleisch aus Weidehaltung ist damit etwas unfair. Bei den anderen 98 Prozent wird das Fleisch vorher mit ziemlich unökologischem, billigem Soja gemästet. Vegane Sojaprodukte sind dahingegen oft bio und kommen nicht aus Brasilien. Man muss kein Wissenschaftler sein, um zu erkennen, dass man da mit dem Umweg über das Tier einen Verlust hat ([Veredelungsverlust](#)).

99,9 Prozent der Hunde- und Katzenhalter "missionieren" ihre Tiere auch mit dem vom Menschen vorgesetzten Futter. Selten bekomme ich mit, dass ein Tier da eine große Wahl hätte. Das ist aber ebenso wie die Frage nach den Rechten für Tieren ein Nebenkriegsschauplatz, mit dem du anfängst, um eventuell von deinen nicht mehr haltbaren ursprünglichen Aussagen abzulenken?

Dazu zählt natürlich auch deine Aussage zum Kobe-Fleisch. Ich weiß nicht, ob ich darauf antworten soll, weil das einfach nicht der Fokus ist. Von ökologischen Aspekten, kam man auf gesundheitliche Aspekte. Jetzt geht es auf einmal um moralische Aspekte. Das geht sehr am Thema der Diskussion vorbei.

---

## **Beitrag von „Midnatsol“ vom 4. November 2018 09:27**

### Zitat von Valerianus

Mir kann auch immer noch kein Vegetarier erklären warum er kein Kobe-Rind isst. Das Leben der Viecher ist besser als das von 90% der Menschen auf diesem Planeten.

Und, isst du das Fleisch der 10% Menschen auf diesem Planeten, denen es noch besser geht? Es sei nur darauf hingewiesen, wie quer dieses "Argument" ist. Du setzt voraus, dass Vegetarier (nur) wegen schlechter Tierhaltung auf Fleisch verzichten. Ich wage zu behaupten, dass die Gründe für den Verzicht auf Tierfleisch sehr individuell sind und häufig weit darüber hinausreichen.

Und um dem Vorwurf der Missionierung proaktiv entgegenzuwirken: Wie man aus meinem ersten Beitrag in diesem Thread ("Wurst vom Discounter", die ich fürs sponnate Grillen nicht ablehne) erschließen kann, bin ich selbst kein Vegetarier. Ich akzeptiere aber, dass andere Menschen aus diversen Gründen den Verzehr von Tierfleisch oder gar jeglichen tierischen Produkten ablehnen und habe nicht das Gefühl ihnen beweisen zu müssen, dass ihre Lebensweise dumm oder ungesund sei. Und weil ich das nicht tue, fühle ich mich auch völlig

wohl damit, meinerseits zu erwarten, nicht über meine Ernährung belehrt zu werden. Momentan habe ich in diesem Thread das Gefühl, dass die Fleischesser wesentlich emotionaler und missoniererischer (gibt es das Wort?) auftreten, als die Veganer.

---

### **Beitrag von „Valerianus“ vom 4. November 2018 09:58**

Das Moralargument kam zuerst in Posting 37 von veganer Seite auf (nicht von dir zugegebenermaßen), aber bei den meisten Veganern und Vegetariern gibt es doch drei Argumentationsstränge für ihre Lebensweise: Ökologische, physiologische und moralische Argumente. Ich brauche übrigens keines davon, um jemandem zuzustehen, dass er sich fleischlos oder ohne Tierprodukte ernähren darf. Nur gestehe ich (und die Mehrheit aller Menschen auf diesem Planeten) Tieren keine Menschenrechte zu und kann deshalb auch umgekehrt erwarten, dass mir niemand seine Lebensweise aufzwingen möchte. Tiere sind "Sachen" und unsere Vorstellungen davon was man essen darf und was nicht (Hunde, Katzen, Pferde, Schweine, Kühe) hauptsächlich kulturell bedingt. Man muss vernünftig mit ihnen umgehen im Sinne von möglichst artgerechte Haltung und Leid verhindern wo es möglich ist (das ebenfalls nur aus moralischen Überlegungen heraus), aber das war's auch schon...

---

### **Beitrag von „Miss Jones“ vom 4. November 2018 10:17**

Vor allem nach Jottos Post hab ich mich gefragt "wieso gehst du bei dem Thema so ab, Jonesy...". Vielleicht ist es, weil ich auch in der Schule, gerade in den Sportkursen, immer wieder damit konfrontiert werde. Viele der Mädels fragen immer wieder, wie ich mich ernähre, und sind dann reichlich baff, weil es eben nicht vegetarisch/vegan ist, weil viele das ein oder andere ausprobiert haben, nur (da bin ich mir sicher) eben nicht durchgeplant, dann auch noch ohne Supplemente... das Resultat kann man sich sicher denken.

Die erleben mich im Sportunterricht. Ich habe schon oft gehört "was, sie sind echt schon über 40?". Klar freut das irgendwo, also mache ich wohl was richtig. Klar, ich treibe Sport, sowohl im Unterricht als auch für mich, vornehmlich Karate und Schwimmen. Aber ich schlucke eben nix "extra", ich ernähre mich relativ proteinreich und ausgewogen. Geht. Man muss nur wissen, wie. Und wenn ich immer wieder irgendwelche Klischees höre, von wegen Fleisch sei ja so ungesund... das ist in der Form schlicht falsch. Gewusst woher und wie zubereitet ist es das eben nicht, Fisch ist sogar noch besser (noch proteinreicher, und massig Omega-3), und die "bösen Kohlehydrate" (was ja manche Diäten so propagieren) stecken in... na? Getreideprodukten, Kartoffeln... Wir (also "Deutschland") sind das "Brotland" schlechthin, das

Butterbrot ist so ziemlich das häufigste was es zu Essen gibt... es spielt weit weniger eine Rolle, was du da drauf packst. Mein Pausen "brot" besteht oft aus zwei Bechern Hüttenkäse und fertig... quasi Protein in Reinform... und ja, natürlich ist das tierisch (ich habe Analogkäse mal ausprobiert - nein danke).

Wenn also irgendwer den Teenies in den Ohren hängt mit "vegan ist ja so gesund", ohne darüber zu informieren, was dabei beachtet werden muss (Stichwort Supplementierung), habe ich nachher das Problem mit denen, die sich nicht gut fühlen, nicht das leisten können, was sie eigentlich könnten, oder auch nur frustriert sind, weil sie keine positiven Effekte von einer Ernährung erfahren, die ihnen oft gar nicht schmeckt. Ich habe solche Gespräche seit Jahren in schöner Regelmäßigkeit, und es läuft eigentlich immer darauf hinaus "wieso isst du nicht einfach ganz normal ausgewogen"...

Velleicht versteht ihr jetzt, wieso mich das Thema dann doch irgendwo nervt. Selbst wenn die Befürworter es nicht so meinen, kommt es aufgrund der Wortwahl oft so rüber, als hielten sie vegan für das einzige wahre, und alles andere für ungesund und "böse", und das ist schlicht nicht wahr.

---

### **Beitrag von „hanuta“ vom 4. November 2018 10:27**

"Schade, dass der Thread, in dem ich eigentlich um Hilfestellung bat, um besser mit ständiger Selbstverurteilung, klarzukommen, zu einem veganen Missionsthread wurde"

Das finde ich eine Frechheit! Den mit dem Missionieren hat hier kein Veganer angefangen. Das war eine Reaktion auf das typische "unnatürlich, ungesund, fehlende Stoffe, Kindeswohlgefährdung..."

Fleisch essen IST nunmal unethisch und unökologisch.

Veganer sind nicht nicht bekloppt, nur weil sie vorleben, dass es doch geht.

Das einzige "Argument" für den Fleischkonsum ist nunmal "ich will aber, weil es mir schmeckt". Steht doch zumindest dazu und tut nicht so, als esst ihr Fleisch wegen der sonst fehlenden "Stoffe". Es ist B12 und das kann man einnehmen.

Und wer den Empfehlungen der DGE vertraut, der sollte nun wirklich anderen nicht ins Essen quatschen.

---

### **Beitrag von „hanuta“ vom 4. November 2018 10:31**

### Zitat von Mikael

Da Flugreisen mit die schlimmsten Umweltsünden überhaupt sind, ist es schon gut, dass das hier noch einmal "hervorgeholt" wird.

Du kannst dein ganzes Leben lang Öko-Kaffee schlürfen und Bio-Äpfel essen. Einmal in Urlaub geflogen (Fernreise), und die Öko-Bilanz ist unrettbar im tiefroten Bereich gelandet.

Gruß !

---

Na, fahre ich jetzt doch immer mit dem Auto, kaufe Kaffee, in Plastik verpacktes Obst und Fleisch beim Discounter und packe an der Kasse alles in eine Plastiktüte, die ich dann irgendwann im Wald entsorge.

Ich bin schon 3 mal geflogen, also ist es jetzt ja eh egal.

---

### **Beitrag von „Valerianus“ vom 4. November 2018 10:36**

#### Missionierung

Es ist unnatürlich (Gebiss, Verdauung, Nährstoffnutzung), es ist für Babys ungesund (bei Erwachsenen und Supplementierung ist es zumindest nicht unterlegen), es fehlen Stoffe (B12 fehlt vollständig, allerdings wie gesagt... es ist nicht nur B12... Eisen, Calcium, Zink, Vitamin D, etc.) und es ist (da in Deutschland nun einmal deutsche Ernährungsempfehlungen gelten) Kindeswohlgefährdung. Die gesamte Argumentationsstruktur erinnert mich halt so ein bisschen an die Gelomyrtol-Werbung: "Gelomyrtol wirkt gegen Grippe genauso gut wie ein handelsübliches Antibiotikum" (Antibiotika wirken nicht gegen Viren) - "Vegane Ernährung ist genauso gut wie omnivore Ernährung" (wenn man ordentlich aufpasst und gut supplementiert)

---

### **Beitrag von „Huepferli“ vom 4. November 2018 11:13**

Zunächst will ich mich kurz entschuldigen - das Wort "missionieren" war vielleicht etwas übers Ziel hinaus geschossen, sorry.

Nichtsdestotrotz:

### Zitat von hanuta

Das einzige "Argument" für den Fleischkonsum ist nunmal "ich will aber, weil es mir schmeckt". Steht doch zumindest dazu und tut nicht so, als esst ihr Fleisch wegen der sonst fehlenden "Stoffe". Es ist B12 und das kann man einnehmen.

Du wüsstest, dass das eben nicht der Fall ist, wenn du die Links, die ich gepostet habe, angeschaut hättest. 😊

Aber oft geht es in solchen Diskussionen nur ums Recht-Haben und den anderen von seiner Meinung überzeugen, statt sich die Gegenseite auch mal gründlich anzuschauen. Aber das soll jeder machen wie er denkt und ich bin raus 😞

---

### **Beitrag von „Conni“ vom 4. November 2018 13:08**

#### Zitat von HerrLehrer

Langfristig führt zu viel Eiweiß zu einer Schädigung der Nieren.

OT: Das ist inzwischen nicht mehr so eindeutig, die Ärzteschaft ist gespalten. Wenn die Nieren kaputt sind, können sie das Eiweiß nicht mehr richtig filtrieren und damit muss die Aufnahme beschränkt werden. Kaputt gehen die meisten Nieren durch Diabetes Typ 2, der nicht umsonst Zuckerkrankheit heißt.

Auf die Schnelle habe ich nur ein Abstract einer relativ neuen Studie gefunden, die Diabetiker mit High-Carb und Low-Carb(High-Protein)-Ernährung verglichen haben:  
<https://journals.lww.com/md-journal/Ful...hydrate.78.aspx>

Letztlich kommt es auf den Arzt an, wie viele Studien der gelesen hat und wie eng er sich an die DGE hält.

Btw. hatte ich nach 20 Jahren mit fast ausschließlich vegetarischer, z.T. veganer Ernährung schwere Mängel in fast allen von dir erwähnten Nährstoffen und einen leichten Serum eiweißmangel, obwohl ich in der veganen Zeit mich eingelesen und auf die sinnvolle Kombination von grob gesagt Hülsenfrüchten + Gemüse = vollständiges Aminosäurenprofil geachtet habe. Mag ein Einzelfall sein. Ökologisch ist die Fleischproduktion schlecht, keine Frage.

Kleines Schmankerl am Rande, mal irgendwo gelesen: Übrigens haben vegan auf dem Land in Indien lebende Inder deshalb keinen B12-Mangel, weil sie Pflanzen essen, an denen Kleinstlebewesen haften, die das nötige B12 enthalten.

On-Topic:

Ich setze einige Sachen um, die klimaschonend um, wie hier schon viele schrieben. Alles schaffe ich nicht. Manchmal habe ich ein schlechtes Gewissen, versuche aber, mich davon nicht überschwemmen zu lassen, denn das nützt niemandem etwas.

---

### **Beitrag von „Philio“ vom 4. November 2018 13:17**

Hm, anscheinend bin ich bei diesem Thread etwas spät dran ... aber kurz meine Philiosophie hierzu: ich versuche so einzukaufen, dass ich mich selbst nicht unter Druck setzte und nicht gegen meine Bedürfnisse arbeite. Nur etwas zu tun um ein "guter Mensch" sein zu wollen, dabei aber seine eigenen Bedürfnisse zu ignorieren, das macht einen nur unglücklich und hilft ausserdem keinem.

Konkret fällt mir gerade ein:

- Handys kaufe ich nur neu, wenn keine Updates o.ä. mehr verfügbar sind. So im Schnitt alle 4-5 Jahre. Bei Computern ähnlich.
  - Plastikmüll versuche ich so gut es geht zu vermeiden, z.B. lege ich Gemüse lose in den Einkaufswagen und klebe das Etikett drauf oder nehme ein Gemüsennetz mit. Aber mit Tupperboxen zum Metzger zu gehen ist mir zu viel Aufwand, sorry.
  - Second-Hand-Klamotten kaufe ich grundsätzlich nicht - schon alleine beim Gedanken, auf meiner Haut Sachen von fremden Menschen tragen zu müssen, schüttelt es mich. Aber tatsächlich versuche ich, meine Kleidung so lange wie möglich zu tragen und kaufe auch nur qualitativ hochwertige Sachen. Das zitierte "5-Euro-T-Shirt" kommt nicht in die Tüte.
  - Ich versuche, hauptsächlich regional produzierte und qualitativ hochwertige Lebensmittel einzukaufen, soweit es geht saisonal. Auf irgendwelche Siegel achte ich nur als Ausschlusskriterium: Esoterische oder sonstwie fragwürdige Produktionsprinzipien unterstütze ich nicht.
- 

### **Beitrag von „Krabappel“ vom 4. November 2018 13:52**

### Zitat von Philio

... Auf irgendwelche Siegel achte ich nur als Ausschlusskriterium: Esoterische oder sonstwie fragwürdige Produktionsprinzipien unterstütze ich nicht.

...die da wären?