Du hast den Film «Vegan - von Menschen und anderen Tieren» gesehen und interessierst dich nun für eine Vertiefung in den Argumenten der Befürworter. Lese folgende Aussagen durch.

**Veganerin**: «Ich verzichte neben Fleisch auch auf Eier, Honig und Milchprodukte, da ein grosser Teil der Sojaproduktion für die Fütterung von Nutztieren verwendet wird. Ich fühle mich viel gesünder, seitdem ich mich vegan ernähre. Früher ass ich täglich Fleisch. Seitdem ich damit aufgehört habe, bewege ich mich ausserdem täglich an der frischen Luft, rauche nicht mehr und trinke nur zu speziellen Anlässen etwa ein Glas Rotwein. Kurz: Ich fühle mich viel besser und auch meine Haut und Haare sind schöner geworden.»

**Veganer**: «Unsere Ernährung hat mit dem Klimawandel und dem Hunger in anderen Ländern zu tun. Essen ist keine Privatsache! Die Freiheit der Menschen geht nur so weit, bis diejenige von anderen Menschen eingeschränkt wird. Ausserdem haben auch Tiere das Recht, zu leben.»

**Veganer**: «Seitdem ich mich vegan ernähre, bin ich viel kreativer in der Küche! Es gibt eine Vielzahl an Alternativen für Fleisch und andere tierische Produkte. Ausserdem habe ich ganz viele Lebensmittel zuvor noch nicht gekannt oder verwendet. Beispielsweise Linsen, Quinoa, Tofu, Chiasamen, Mandelmus, Hafermilch und Seitan.»

**Schwangere Vegetarierin**: «Ich ernähre mich vegetarisch und nur teilweise vegan. Ich bin überzeugt, dass die Zufuhr von tierischen Nahrungsmitteln für meinen Körper besonders in der Schwangerschaft wichtig ist. Der Mangel an Vitamin B12, welches nur in tierischen Nahrungsmitteln enthalten ist, ist wichtig für das zentrale Nervensystem. Veganern schlafen manchmal Arme und Beine ein, was mögliche Auswirkungen eines Vitamin B12 Mangels sind. Dennoch lebe ich fleischlos. Hinter meinem Verzicht steckt eine bewusste Lebenshaltung. Kein Tier soll sterben, damit wir im Konsumrausch leben können! Da ich ein Baby erwarte, bin ich jedoch unsicher, ob eine vegane Ernährung für die Entwicklung des Ungeborenen gut ist und ernähre mich daher in dieser Zeit vegetarisch.»

|  |
| --- |
| Der Veganismus gewinnt zunehmend an Bedeutung und Beliebtheit. Du wirst im Podium eine überzeugte Veganerin oder einen überzeugten Veganer glaubhaft vertreten. Dafür informierst du dich im Vorfeld umfänglich, sodass du kritische Argumente anderer mit klaren Aussagen erwidern kannst. Bemühe dich um die Korrektheit deiner Aussage. Folgende Leitfragen und Webseiten helfen dir bei deinen Recherchen. Teilt euch in der Gruppe geschickt auf. Anschliessend ist wichtig, dass alle auf demselben Wissenstand sind. Die Lehrperson stellt euch einen Zeitraum zur Verfügung, in welchem ihr eure Experten-gruppen informieren könnt. |
|  |
| **Leitfragen** |
|  |
| * Welche positiven Effekte hat der Veganismus auf den Körper und dessen Gesundheit?
* Welche positiven Auswirkungen hat der Veganismus auf die Umwelt (Natur, Tiere und andere Menschen)?
* Inwiefern ist der Fleischkonsum für die Umwelt (Natur, Tiere und andere Menschen) schlecht?
* Aus welchen Gründen belastet auch der Konsum von Milch, Eiern und Honig die Umwelt?
* Wie kann man allfälligen Mangelerscheinungen (Vitamin B12) entgegenwirken?
 |
|  |
|  |
| **Links für die Recherche** |
|  |
| * [Vegane Gesellschaft Schweiz](http://vegan.ch/)
* [SRF Puls: Gutes Cholesterin, böses Cholesterin](file:///%5C%5Csfdrs.local%5Cshares%5CmySchool%5C008%20Projekte%5CK%C3%B6rper%20Ern%C3%A4hrung%20Gesundheit%5C03%20Unterrichtsmaterial%5CVegan%20-%20von%20Menschen%20und%20anderen%20Tieren%5CUMAT%20VEGAN%5CCholesterin%20http%3A%5Cwww.srf.ch%5Csendungen%5Cpuls%5Ckoerper%5Cgutes-cholesterin-boeses-cholesterin)
* [SRF Puls: Umstrittene Cholesterinsenker](http://www.srf.ch/sendungen/puls/gesundheitswesen/umstrittene-cholesterinsenker)
* [SRF Puls: Vitaminpräparate- nutzlos bis riskant](http://www.srf.ch/sendungen/puls/lifestyle/vitaminpraeparate-nutzlos-bis-riskant)
* [SRF Puls: Farbig essen ist gesund](http://www.srf.ch/sendungen/puls/lifestyle/farbig-essen-ist-gesund)
* [SRF Puls: Bedingter Freispruch für Spiegelei und Speck](http://www.srf.ch/sendungen/puls/koerper/bedingter-freispruch-fuer-spiegelei-und-speck)
* [WWF: Hintergrundwissen zur Sojaproduktion](http://www.wwf.ch/de/hintergrundwissen/wald/bedrohung/palmoelsoja/soja/)
* [WWF: Runder Tisch für Soja](http://www.wwf.ch/de/projekte/wirtschaft/roundtables/rtrs/)
* [WWF: Der Sojaboom- Auswirkungen und Lösungswege](https://assets.wwf.ch/downloads/2014__der_sojaboom___auswirkungen_und_losungswege.pdf)
* [WWF: Umweltgerecht essen- der Erde zuliebe (Factsheet)](https://assets.wwf.ch/downloads/wwf_faktenblatt_ernaehrung_2011_de_3.pdf)
* [RTRS: Promoting responsible soy (Video in Englisch)](http://www.responsiblesoy.org/about-rtrs/about-us/?lang=en)
* [Welternährungsorganisation FAO: Nutztierhaltung und Umwelt](http://www.swissveg.ch/node/212)
 |
|  |