gan lebende Mensch B12 zuführen. Hierfür gibt es verschiedene Möglichkeiten: Mit B12 angereicherte Lebensmittel (Frühstücksflocken, Soja- oder Reismilch, Fruchtsäfte,...), B12-Tabletten oder Tropfen.
B12-Mangel kann zu schweren Beeinträchtgungen des Nervensystems und anderen Schäden führen.

Artwork by Dave Brousseau

Mehr zum Thema

Es gibt gut recherchierte und wissenschaftlich fundierte Literatur über Veganismus. Ernährungswissenschaftliche Bücher, Kochbücher, Bücher über Tierrechte, philosophische Werke,...
Ein Standartwerk ist „Vegane Ernährung“ von Dr. Gill Langley. Es ist auf dem neuesten Stand der Forschung, sachlich geschrieben und räumt auch mit einigen Mythen auf.

Im Internet finden sich viele Websites.
Hier eine Auswahl:

- www.vegansociety.com
Vegane Gesellschaft England
- www.vegan.at
Vegane Gesellschaft Österreich
- www.de.veganwiki.org
Offene Plattform zum Thema
- www.veganwelt.de

Vegane Aussichten

Veganer_innen findet mensch in allen Gesellschaftsschichten, unabhängig vom Geschlecht in allen Ländern und Kulturen.
Es gibt Schätzungen, dass 1% der Menschheit vegan lebt, Tendenz steigend.
In Deutschland wird die Zahl auf zwischen 250 000 bis 460 500 Veganer_innen geschätzt.

Der Traum von einer veganen Gesellschaft ist noch weit von der Realität entfernt, aber wir kommen ihm langsam näher.
Die vegane Lebensweise ist nur eine von vielen emanzipatorischen Ansätzen, die versuchen unsere Welt für alle lebenswerter zu machen.

Werde vegan.

Kein Copyright. Kopieren, nachdrucken, etc erwünscht.

Was ist eigentlich Vegan

Menschen, die sich als Veganer_innen bezeichnen, versuchen, „soweit wie möglich und praktisch durchführbar, alle Formen der Ausbeutung und Grausamkeiten an Tieren für Essen, Kleidung oder andere Zwecke zu vermeiden und darüber hinaus die Entwicklung tierfreier Alternativen zu fördern, was dem Nutzen der Tiere, Menschen und der Umwelt dienen soll“.

Der Begriff „**VEGAN**“ ist auf den Gründer der „Vegan Society“ Donald Watson zurückzuführen. Er und seine Mitstreiter_innen wollten in den 1940er Jahren in England eine deutliche Unterscheidung zu „vegetarian“ (vegetarisch) herstellen, das immer mehr „ovo-lacto-vegetarisch“ (Eier und Milch) meinte. So kreierten sie das Kunstwort „**VEGAN**“: **VEG**etari**AN**.

Ernährung

Vegan zu sein, heißt bei der Ernährung so konsequent wie möglich auf tierliche Produkte zu verzichten. Das heißt keine Produkte vom toten und vom lebenden Tier: Fleisch, Fisch, Geflügel, Wurst, Milch (-produkte), Eier (-produkte), Honig, Gelatine,...
Es gibt unzählige gesunde Alternativen. Vegane Ernährung hat nichts mit Askese oder Eintönigkeit zu tun und ist auch nicht teurer.

Kleidung

Vegan zu sein, heißt bei der Kleidung so konsequent wie möglich auf Leder, Wolle, Seide und Pelz zu verzichten.
Es gibt qualitativ hochwertige, vegane Schuhe. Und Hosen, T-Shirts, Jacken, etc. ohne tierliche Produkte sind heutzutage überall zu kaufen.

Körperpflege

Vegan zu sein, heißt bei der Körperpflege so konsequent wie möglich auf tierliche Produkte zu verzichten. In vielen Pflegeprodukten (Seife, Duschgel, Haarwaschmittel, Zahncreme,...) sind Bienenwachs, Lanolin (Wollfett) und andere tierliche Fette, Milch, Honig und andere tierliche Inhaltstoffe enthalten. Zudem führen viele Hersteller_innen Tierversuche durch, um die Verträglichkeit ihrer Produkte zu testen...
Es gibt viele Kosmetikfirmen, die explizit vegane Produkte anbieten.

Haushalt

Vegan zu sein, heißt im Haushalt so konsequent wie möglich auf tierliche Produkte zu verzichten.
Viele Hersteller_innen führen Tierversuche durch, um die Menschenverträglichkeit ihrer Produkte zu gewährleisten.
Es gibt Geschirrspülmittel mit Molke. Gallseife enthält Rindergalle...
Im Bioladen findet mensch gute vegane Produkte.

Allgegenwärtig

Tierliche Produkte begegnen uns überall.
Zur Herstellung des Computers, mit dessen Hilfe dieser Text erstellt wurde, wurde vielleicht ein nichtveganes Flussmittel (Lötfett) verwendet.
Der Fußball, den wir mit Spaß über den Rasen bolzen, ist vielleicht aus Leder.
Das warme Kissen, in das wir uns abends kuscheln, ist vielleicht mit Federn gefüllt.
Das Etikett des Partybieres ist vielleicht mit kaseinhaltigem Kleber an die Flasche gepappt.
Das Medikament, das uns gesund macht, ist vielleicht im Tierversuch getestet.
Ähnliche Beispiele könnten noch seitenlang aufgeführt werden.
Es ist nahezu unmöglich, in unserer heutigen Welt nicht mit tierlichen Produkten in Berührung zu kommen. Wir können aber das Vermeidbare vermeiden und neues Wissen in unser Handeln miteinbeziehen.

Gute Gründe

Es gibt verschiedene Gründe, warum sich Menschen für eine vegane Lebensweise entscheiden. Ethische, politische, umweltpolitische, gesundheitliche, religiöse.

Der Hauptgrund für eine vegane Lebensweise dürfte bei den meisten Veganer_innen der Wunsch sein, durch die eigene Existenz, so wenig Leid wie möglich zu verursachen.
Dieses Leid bezieht sich sowohl auf Tiere, wie auf uns Menschen (die wir biologisch gesehen auch Tiere sind).
Dahinter steht die Erkenntnis, dass wir durch unser Konsumverhalten direkt oder indirekt Leiden verursachen oder eben NICHT verursachen.

Das Töten, Transportieren und Halten von Tieren verursacht Leiden, Schmerzen und Tod. Gefangenschaft bedeutet Leid. Der freie Wille des Tieres, seine Gefühlswelt und sein Recht auf Freiheit werden durch seine „Nutzung“ als Produkt mißachtet. Dass der Wille, die Gefühle und die Rechte des Tieres abstrakt sind und nicht ohne Weiteres vom Menschen auf das Tier übertragen werden können ist hierbei klar. Aber nur weil sie ANDERS sind, rechtfertigt das nicht, ihre Ausbeutung und Tötung. Hier stellt sich auch die Herrschaftsfrage.

Der Anbau von Futtermitteln in den Ländern der „dritten Welt“ für die Tierhaltung in der „ersten“ führt direkt zu Hunger und Tod von dort lebenden Menschen.

Umweltpolitisch gesehen ist die (Massen-)Tierhaltung ein Desaster. Der Treibhauseffekt und mit ihm der Klimawandel ist zu einem großen Teil Folge der Verdauungsgase der Milliarden Nutztiere.
Für den Futtermittelanbau werden riesige Regenwälder gerodet.

Manche Veganer_innen wählten diese Lebensweise aus gesundheitlichen Gründen oder weil sie auf tierliche Produkte eine Allergie entwickelt haben.

Zu manchen religiösen Gemeinschaften gehört auch das Praktizieren des Veganismus.

B12

Vitamin B12 ist (wahrscheinlich) der einzige Stoff, der nicht durch eine rein pflanzliche Ernährung in ausreichenden, sicheren Mengen zugeführt werden kann. Darum sollte jeder ve-