

IST VEGANISMUS DIE BESTE WAHL FÜR ...



... die Umwelt?

Nein. Eine vegane Lebensweise kann die Umwelt deutlich entlasten, wenn man sie mit dem durchschnittlichen Lebensstil vergleicht. Es wird aber immer Möglichkeiten geben, Tiere auf eine umweltschonende Weise auszubeuten, und gerade Tierquälerei kann ohne ökologische Auswirkung erfolgen.



... die Gesundheit?

Nein. Es existieren keine Studien, die diese pauschale Behauptung auf eine belastbare Weise stützen könnten. Der aktuelle Forschungsstand deutet darauf hin, dass vegan lebende Menschen durchschnittlich genauso gesund wie oder etwas gesünder als die Allgemeinbevölkerung sind. Letztendlich kommt es vor allem darauf an, wie gut die eigene Ernährung zusammengestellt wird.



Warum es dennoch die richtige Wahl ist!

Der Veganismus stellt einen wichtigen Schritt zu einem gerechten Umgang mit Tieren dar. Er nimmt uns Menschen in die Verantwortung, die Interessen von Tieren zu berücksichtigen und daraus praktische Konsequenzen abzuleiten.

info@selbst-kritisch-vegan.de

WO
FINDE
ICH

... MEHR ZUM
THEMA VEGANISMUS?



Linksammlung und
Buchempfehlungen auf

selbst-kritisch-vegan.de/empfehlungen

... MENSCHEN, MIT DENEN
ICH MICH AUSTAUSCHEN
KANN?

Komm gerne auf
unseren Discord!



discord.gg/4ypYN4ekNr

Was ist mit meinen alten
Lederschuhem? Wie sind
Ersatzprodukte gesundheitlich
zu bewerten? Welche
Produkte sind
empfehlenswert?

... VEGANES UNTERWEGS?



happycow.net

vanilla-bean.com

WAS BEDEUTET VEGANISMUS?

Veganismus ist eine **Philosophie** und Lebensweise, die danach strebt, alle Formen der **Ausbeutung** von und **Grausamkeiten** gegenüber Tieren – **soweit es möglich und praktisch durchführbar ist** – zu vermeiden, sei es für die Ernährung, für Kleidung oder für irgendeinen anderen Zweck.

(GEKÜRZTE) DEFINITION DER VEGAN SOCIETY



SELBST-KRITISCH-VEGAN

discord.gg/4ypYN4ekNr

www.selbst-kritisch-vegan.de

DIE WICHTIGSTEN PUNKTE

PHILOSOPHIE

Gemeint ist hiermit eine tierethische Haltung. Der Veganismus ist folglich keine Ernährungsweise, kein Gesundheitstrend und kein Nachhaltigkeitsanliegen (auch wenn diese Aspekte deswegen nicht einfach übergangen werden können).

AUSBEUTUNG

Bezeichnet eine ungerechte Nutzung. Als Gedankenexperiment: Wie würde ich die jeweilige Nutzung von Tieren bewerten, wenn ich selbst in der Position der Tiere wäre?

GRAUSAMKEIT

In der Regel ein Verhalten, das anderen bewusst Schmerzen, Leiden oder Schäden zufügt bzw. zufügen will (nicht eingeschlossen sind demnach Unfälle oder Notwehr).

SOWEIT MÖGLICH UND PRAKTISCH DURCHFÜHRBAR

Es wird keine absolute Selbstaufopferung erwartet. Dennoch sollte stets kritisch geprüft werden, ob ein Produkt oder Angebot, das mit der Ausbeutung oder grausamen Behandlung von Tieren verbunden ist, wirklich notwendig und alternativlos ist. Bloße Gelüste, Bequemlichkeit oder Preisvorteile stellen keine Rechtfertigung für Ausnahmen dar. Ausdrücklich erlaubt sind zum Beispiel lebensnotwendige Medikamente mit tierischen Inhaltsstoffen, insofern keine Alternative existiert. Zudem lässt sich nicht immer feststellen, ob bei der Herstellung auf tierische Zutaten bzw. Hilfsstoffe zurückgegriffen wurde (technische Geräte, Drogerieware, Klebstoffe, Wein etc.). Im Internet werden für solche Fälle umfangreiche Listen geführt (siehe die Hinweise am Ende des Flyers).

info@selbst-kritisch-vegan.de

WAS BEDEUTET DAS

... FÜR DIE ERNÄHRUNG?

- Gemieden werden sämtliche tierischen Lebensmittel: Nicht nur Fleisch und Fisch, sondern auch Eier(produkte), Milch(produkte wie Käse, Butter etc.), Honig usw.
- Für echte Ausnahmefälle gilt, dass es im Veganismus darum geht, die Unterstützung der Ausbeutung von Tieren so weit wie möglich zu meiden.

... FÜR KONSUMGÜTER?

- Gemieden werden tierische Materialien wie Leder, Pelz, Fell, Wolle, Seide oder Federn sowie tierische Inhaltsstoffe oder Hilfsmittel.
- Kosmetika, Waschmittel, Nahrungsergänzungsmittel etc. sind teilweise entsprechend gekennzeichnet. Zu Produkten, für die das Thema Tierversuche relevant ist, existieren ausführliche Ratgeber und Listen (siehe die Hinweise am Ende des Flyers).

... FÜR HAUSTIERE ETC.?

- Ob es vertretbare Formen der Haustierzucht geben kann, ist umstritten. Einigkeit herrscht dahingehend, dass der Status quo abzulehnen ist. Daher gilt: „Adopt, don't shop!“ (Kein Kauf von Haustieren aus der Zucht, sondern Adoption.)
- Zoos, Tierparks, Aquarien (in der derzeit üblichen Form), Zirkusse mit Tieren oder Attraktionen wie Ponyreiten, Kutschfahrten etc. werden gemieden. Der Besuch und die Unterstützung von Lebens- bzw. Gnadenhöfen werden hingegen begrüßt.

... NICHT?

Da der Veganismus praktizierbar und **keine Selbstaufopferung** sein soll, werden weder lebensnotwendige Medikamente noch für den Alltag essentielle Dinge wie Computer boykottiert, selbst wenn bei ihrer Produktion Hilfsmittel tierischen Ursprungs involviert waren oder gewesen sein könnten.

discord.gg/4ypYN4ekNr

UNVORSTELLBARE ZAHLEN

Land- und Meerestiere werden noch immer Jahr für Jahr milliarden- bzw. billionenfach für die menschliche Ernährung und für andere Zwecke ausgebeutet.

BEDARFSDECKENDE VERSORUNG

Unter Ernährungsfachgesellschaften besteht international Konsens darüber, dass eine pflanzenbasierte bzw. vegan-kompatible Ernährung bedarfsdeckend ist, solange sie dem aktuellen Wissensstand entsprechend umgesetzt wird und die kritischen Nährstoffe beachtet werden. Dazu gehört zumindest die Einnahme von Vitamin B12 über ein Nahrungsergänzungsmittel oder eine andere gesicherte Versorgungsmöglichkeit. Anlaufstellen für Informationen über zu beachtende Nährstoffe finden sich über die Hinweise am Ende des Flyers.

www.selbst-kritisch-vegan.de

STATUS QUO

IGNORIERTE INTERESSEN

Neben der massenhaften Tötung von Tieren gibt es viele weitere Missstände, die regelmäßig in den Medien diskutiert werden und selbst den Deutschen Ethikrat beschäftigten. Er urteilte: "Offenkundig garantiert das bestehende Tierschutzrecht nur ein Mindestmaß an Schutz"; unter "den heute gängigen Zucht-, Haltungs-, Schlacht- und Verwertungsbedingungen werden Tieren oft routinemäßig Schmerzen und Leid zugefügt". Trotz mancher Fortschritte erfahren die Interessen von Tieren noch immer keine ausreichende Berücksichtigung.

RICHTIGE RICHTUNG

Alternativen zu tierischen Lebensmitteln und anderen Produkten, die mit der Ausbeutung von Tieren verbunden sind, existieren schon seit Jahren und werden kontinuierlich mehr. Es wird daher immer leichter vegan zu leben.