

vorgelegt von:
Tamara Paulus
Lange Halden 1, 74847 Mortelstein
0176 81550669
tamara.paulus@gmx.de

13.06.2023

Seminararbeit
im Fach Frieden und Ökologie
Leitung: Christian Kaiser, Simon Baumbusch
Schuljahr 2022/23
Klasse 12b

Veganismus
Ist der Veganismus die Ernährungsweise der Zukunft?

Heidelberger Straße 39
74821 Mosbach



Inhaltsverzeichnis

I.	Einleitung.....	3
II.	Begriffsdefinition.....	4
	2.1 Veganismus.....	4
	2.2 Ökologischer Fußabdruck.....	4
III.	Theorien und Konzepte.....	5
	3.1 Voraussetzungen für den Veganismus.....	5
	3.1.1 Motive.....	5
	3.1.2 Veganismus in verschiedenen Lebensphasen.....	7
	3.2 Welche Auswirkungen hat vegane Ernährung?.....	9
	3.2.1 Einfluss auf das Klima.....	9
	3.2.2 Einfluss auf die Gesundheit.....	11
	3.3 Entwicklung des Veganismus.....	13
	3.3.1 Entwicklung der vegan lebenden Menschen.....	13
	3.3.2 Entwicklung veganer Angebote.....	15
	3.3.2 Konsumverhalten.....	17
IV.	Ist der Veganismus die Ernährungsweise der Zukunft?.....	18
V.	Schlussbemerkung.....	20
	5.1 Anhangsverzeichnis.....	20
	5.2 Anhang.....	21
	5.3 Quellenverzeichnis.....	25
	5.3.1 Buchquellen.....	25
	5.3.2 Internetquellen.....	26
	5.4 Eidesstattliche Erklärung.....	29

I. Einleitung

Der Veganismus erfreut sich im heutigen Zeitalter zunehmender Beliebtheit und erhält immer mehr Zuspruch. Der Anteil der veganen Bevölkerung in Deutschland steigt im Vergleich zu früheren Jahrzehnten (vgl. ProVeg Deutschland, 2023) und gewinnt folglich an Bedeutung, nicht nur beispielsweise für die Gastronomie, sondern auch für die Textilindustrie.

Interessant zu betrachten ist außerdem, dass dem Veganismus eine tausendjährige Tradition einer fleischhaltigen Ernährungsweise auf der Welt zugrunde liegt und nun der Trend immer mehr Beliebtheit gewinnt, diese Tradition in Frage zu stellen und ein veganes Leben zu führen (vgl. Maibaum, 2023).

Weil sich immer mehr Menschen bewusst für den veganen Lebensstil entscheiden, wächst die Nachfrage nach veganen Produkten und es stellt sich die Frage, inwiefern eine vegane Ernährung Auswirkungen auf das Konsumverhalten und letztendlich das Angebot solcher Produkte hat. Wichtig zu erkennen ist hierbei auch welche Vor- und Nachteile dieser Lebensstil mit sich bringt und welche Motive zu solch einer Entscheidung führen können.

Im Folgenden wird der Veganismus thematisiert und hierbei unter anderem auf dessen Auswirkungen und Entwicklung in Bezug auf vegane Angebote und das Konsumverhalten eingegangen. Zuvor wird ein Blick auf die Motive für einen veganen Lebensstil geworfen und dieser in verschiedenen Lebensphasen beziehungsweise Altersgruppen verglichen.

Bevor zuletzt auf die Frage eingegangen wird, ob der Veganismus die Ernährungsweise der Zukunft ist, werden Auswirkungen des Veganismus auf das Klima und die Gesundheit aufgezeigt.

II. Begriffsdefinition

2.1 Veganismus

Der Begriff „Veganismus“ findet seinen Ursprung im Jahre 1944 im Zuge der Gründung der „Vegan Society of England“ (vgl. Vegan.at, 2021) und beschreibt eine Ernährungsweise, die tierische Produkte gänzlich ausschließt. Der Veganismus geht jedoch über die Ernährung hinaus und wird somit nicht nur als Ernährungsweise, sondern auch als Lebensstil beschrieben, der von dem Verzicht tierischer Produkte gekennzeichnet ist (vgl. Grube 2009, S.23). Folglich werden im Grunde jegliche Konsumgüter, die nicht dem Veganismus entsprechen, gemieden. So nutzt man beispielsweise lediglich vegane Kosmetika, Kleidung und Haushaltsprodukte und verzichtet auf solche, die nicht vegan sind. Auch Formen der Unterhaltung, welche zu Ausbeutung und Grausamkeiten gegenüber Tieren führt, werden von einem veganen Lebensstil ausgeschlossen. Im Zentrum des Veganismus steht folglich das Tierwohl und das Ziel, eine tierfreundlichere und auch nachhaltigere Welt zu erschaffen.

2.2 Ökologischer Fußabdruck

Der ökologische Fußabdruck ist ein Maß, um die Belastung der Natur und der Umwelt durch den Menschen darzustellen. So wird dargestellt, wie viel Fläche und damit verbundene Ressourcen ein Mensch oder auch eine Personengruppe benötigt, um seinen bzw. ihren Bedarf zu decken. Der ökologische Fußabdruck umfasse hierbei nicht nur die Herkunft und Art der verbrauchten Lebensmittel, sondern schließe auch die Nahrungsmittelproduktion und den Transport dieser ein (vgl. Welthungerhilfe, 2023).

Zur Berechnung des ökologischen Fußabdruckes werde zunächst eine Ermittlung der „natürlichen Biokapazität der Erde“ (Welthungerhilfe, 2023) benötigt, welche die Fähigkeit der Natur, Rohstoffe zu erneuern und Schadstoffe abzubauen aufzeige. Nun werde diese natürliche Biokapazität ins Verhältnis mit dem tatsächlichen Verbrauch an Ressourcen des Menschen gesetzt und gemessen, ob die Biokapazität durch den Lebensstil des Menschen überschritten werde (vgl. Welthungerhilfe, 2023). Falls dies der Fall sei, kann außerdem berechnet werden, wie viele Erden man wirklich benötige, um diesen Lebensstil für unsere eine Erde tragbar zu machen.

Um dieses Problem des übermäßigen Verbrauches von Ressourcen anschaulich darzustellen, wird jedes Jahr der „Earth Overshoot Day“¹ berechnet (vgl. Welthungerhilfe, 2023). Dieser Tag kennzeichnet den Moment, an dem die ökologischen Ressourcen,

¹ Erdüberlastungstag

die für ein ganzes Jahr vorgesehen sind, aufgebraucht wurden. So war im Jahr 2022 der Erdüberlastungstag schon am 28. Juli, im Jahr 2023 wurde dieser Tag bereits am 04. Mai erreicht (vgl. Steininger, 2023). Die Tendenz der zunehmenden Verschwendung ist deutlich zu erkennen und ist mit Sorge zu betrachten, da die Menschheit zunehmend auf Kosten der Erden lebt und keine Verbesserung dieses Verhalten zu erkennen ist.

III. Theorien und Konzepte

3.1 Voraussetzungen für den Veganismus

3.1.1 Motive

Die Entscheidung sich vegan zu ernähren ist multikausaler Natur und begründet sich somit auf vielen Faktoren, die zusammenspielen und zur Überzeugung vom Veganismus führen.

Leitzmann und Keller fassten einige mögliche Motive tabellarisch zusammen² (vgl. Leitzmann 2018, S.22). Hierbei wurden nicht nur die ethischen und ökologischen Gründe miteinbezogen, sondern auch viele weitere Einflussfaktoren, wie unter anderem die Gesundheit oder auch die Religion, die entscheidend sein können für eine vegane Ernährung.

Oftmals sei der Schritt, vegan zu leben, eine bewusste Entscheidung und stütze sich häufig nicht nur auf ein bestimmtes Ereignis, wie beispielsweise eine Unterhaltung mit einer bereits vegan lebenden Person, oder einen bestimmten Grund oder ein Ziel, wie die Gewichtsabnahme. Diese Entscheidung werde häufig erst durch das Zusammenspiel einiger, für eine individuelle Person, überzeugender Beweggründe getroffen.

Um weitere Motive für eine vegane Ernährung zu nennen, kann, laut Leitzmann und Keller (vgl. Leitzmann 2018, S.22), unter anderem die Ästhetik eine Rolle spielen. Beispielsweise könne bei einigen Menschen eine Abneigung gegen den Anblick toter Tiere oder ein Ekel vor Fleisch vorliegen. Auch der höhere kulinarische Genuss veganer Gerichte ließe sich zum Aspekt der Ästhetik zählen.

Als ein weiterer beeinflussender Faktor ließe sich zudem das soziale Umfeld zählen. Sowohl die Erziehung als auch die damit verbundene Gewohnheit oder auch

² siehe Anhang 1

Gruppeneinflüsse haben einen beeinflussenden Charakter auf die Einstellung zum Veganismus und im Allgemeinen auf seine eigene Ernährung.

Auch die Religion könne zu den Motiven für Veganismus zählen, wenn ein religiöses Verbot bestehe, welches den Fleischverzehr verbiete.

Die Moral und Werte eines Menschen spielen in diesem Zusammenhang eine ebenso wichtige Rolle, da diese zur Ablehnung von Massentierhaltung, Tiertötung und Gewalt und zum Mitgefühl mit Tieren führen können. Oftmals werde hierbei auch ein Beitrag zur Lösung des Welthungerproblems erstrebt.

Mehrere Faktoren können somit zu einem Motiv führen. Ein Beispiel hierfür sei der Wunsch nach Eindämmung der Massentierhaltung, der nicht nur wie bereits genannt moralischer Natur entspringe, sondern auch ökologischer Natur, die auf das Ziel der Verminderung der, durch Massentierhaltung bedingten, Umweltbelastungen aufbaue.

Hinsichtlich der Hygiene ließen sich auch Gründe, wie eine Verminderung der Schadstoffaufnahme nennen, welche uns ebenso zu den gesundheitlichen Gründen führe. Nennenswert seien hier die Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit und der Wunsch nach Körpergewichtsabnahme.

Auch den Aspekt des Beitrages zur Lösung des Welthungerproblems dürfe nicht unerwähnt bleiben und bilde einen ausschlaggebenden sozialen Beweggrund für eine Entscheidung für eine vegane Ernährung.

Mithilfe einer quantitativen Studie (vgl. Grube 2009, S.109), welche mit 150 weiblichen und männlichen Veganern, die aus dreizehn deutschen Bundesländern stammen und zur Altersgruppe zwischen fünf und 62 Jahren zuzuordnen sind, konnten einige Ergebnisse erfasst werden, die sich auf die Motive für eine vegane Ernährung beziehen. In diesem Zusammenhang ließen sich die Gründe der Teilnehmer der Studie für ihre Entscheidung vegan zu Leben in sieben verschiedenen Kategorien zusammenfassen. Die prozentualen Anteile dieser Kategorien bilden folglich eine anschauliche Darstellung der Motive der Studienteilnehmer.³ Interessant zu nennen ist, dass 92,5% der Teilnehmer unter anderem ethische Motive anführen und auch die Moral einen relativ großen Anteil an der Beeinflussung der Entscheidung hat, da diese 35,4% der Teilnehmer ebenfalls als Grund angeben. Auch die Ökologie spielt bei der Meinungsfindung von 21,1% der teilnehmenden Veganer eine entscheidende Rolle. Im Gegensatz hierzu benennen lediglich 15% dieser, gesundheitliche Motive und jeweils 12,9% ökonomische oder sonstige Gründe. Die Ausnahme bildet die Religion,

³ siehe Anhang 2

die ausschließlich 4,1% der Teilnehmer als Grund anführen (vgl. Grube 2009, S.120-121).

Man kann also zusammenfassend festhalten, dass hauptsächlich die Ethik und die Moral Beweggründe für den Veganismus sind und selten religiöse Motive zur Entscheidung dessen führen.

3.1.2 Veganismus in verschiedenen Lebensphasen

Der menschliche Körper durchlaufe in seinem Leben einige Phasen, in denen eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung besonders wichtig für eine gesunde und optimale Entwicklung bzw. Lebensweise sei. Dazu zählen unter anderem die Schwangerschaft und auch die Stillzeit. Aber auch für Säuglinge und Kinder bis hin zum jugendlichen Alter sei die Ernährung bedeutend für die Entwicklung. Außerdem erfolge eine Änderung des Bedarfs an Nahrungsenergie im erhöhten Alter, weshalb die Ernährung von Senioren ebenfalls eine größere Vorsicht und Aufmerksamkeit fordere, wenn eine optimale Energiezufuhr erwünscht sei (vgl. Leitzmann 2018, S.94-105).

In der Schwangerschaft und Stillzeit müsse der weibliche Körper einige neue Leistungen erbringen, die eine höhere Versorgung an Nährstoffen bedürfen. Besonders der Bedarf an Proteinen, Vitaminen und auch Mineralstoffen nehme in dieser Zeit zu, weshalb ein Mangel dieser wichtigen Nährstoffe auftreten könne. So sei es von großer Bedeutung auf eine ausreichende Zufuhr dieser Stoffe zu achten, da eine zuvor schon länger erfolgte vegane Ernährung zu geringen Reserven der Nährstoffe im Körper führen könne und folglich Grund für Schwangerschaftskomplikationen oder fötale Entwicklungsstörungen sein könne. Folglich muss auf eine vollwertige vegane Ernährung geachtet werden und durch Einnahme von Vitaminen können diese Probleme vermieden werden. In der nachfolgenden Stillzeit sei ebenfalls eine vollwertige vegane Ernährung nötig, um dem Säugling eine nährstoffreiche Ernährung und eine damit verbundene optimale Entwicklung zu gewährleisten (vgl. Leitzmann 2018, S.94-101). Es ist sich also aktiv und intensiv mit der Ernährungsfrage auseinanderzusetzen, bevor man selbst eine vegane Ernährung, vor allem während dieser Ausnahmesituationen, anstrebt.

Wie bereits genannt, sei auch die Entwicklung vom Säugling bis zum Jugendlichen geprägt von einem erhöhten Erfordernis an Nährstoffen und unterscheide sich drastisch von dem eines Erwachsenen. Die jeweilige Entwicklungsphase und Wachstumsgeschwindigkeit des Menschen bestimme nicht nur den Nahrungsenergiebedarf,

sondern auch die benötigte Nährstoffzusammensetzung der Nahrung (vgl. Leitzmann 2018, S.101).

So erhalte ein Säugling durch die Muttermilch in der Regel alle individuell benötigten Nährstoffe und sei folglich alternativlos (vgl. Leitzmann 2018, S101). Wenn jedoch die Mutter selbst nicht genügend auf ihre Ernährung achte und nicht genügend Nährstoffe zu sich nehme, sei für den Säugling ebenfalls keine optimale Versorgung möglich. In den darauffolgenden Monaten wird das Kind neben der Muttermilch noch durch Beikost ernährt. Auch eine geeignete vegane Beikost könne das Kind ausreichend versorgen, solange Vitamin B₁₂ und, falls benötigt, Vitamin D supplementiert werden. Mit zunehmendem Alter benötigen Kinder immer weniger Nährstoffe und nähern sich dem Bedarf an Nährstoffen von Erwachsenen. Hier werde die Durchführung des Veganismus immer unbedenklicher und bei einer vollwertigen veganen Ernährung solle keine Supplementierung mehr von Nöten sein (vgl. Leitzmann 2018, S.102f.).

Zusammenfassend kann man also festhalten, dass „Aus ernährungsphysiologischer Sicht [ist] eine vollwertige vegane Kost geeignet (ist – d. Verf.), um den Nahrungsenergie- und Nährstoffbedarf in allen Entwicklungsphasen von Kindern und Jugendlichen zu decken. Ein umfangreiches Ernährungswissen ist hilfreich, eine fachliche Beratung der Eltern ist sehr empfehlenswert.“ (Leitzmann 2018, S.103)

Ab einem Alter von 60 Jahren ändere sich der Bedarf an Nährstoffen eines Menschen. Jedoch sei es auch Senioren möglich, durch eine vollwertige und ausgewogene vegane Ernährung, ihren Nährstoffbedarf abzudecken. Hier sei besonders auf einen Verzehr von frischem Obst und Gemüse, ebenso wie von Vollkornprodukten zu achten, um alle benötigten Nährstoffe zu erhalten (vgl. Leitzmann 2018, S.103f.).

Schlussfolgernd lässt sich festhalten, dass eine vegane Ernährung in jedem Alter möglich durchzuführen ist. Jeder Körper hat einen individuellen Bedarf an Nährstoffen, abhängig von dem Alter und der jeweiligen Entwicklungsphase. Folglich muss jede Person individuell auf ihre eigenen Bedürfnisse eingehen und sich ausreichend informieren, um eine optimale Ernährung zu erzielen. Auch eine Beratung durch einen Arzt oder Fachkraft im Bereich Ernährung ist eine angemessene Möglichkeit Defizite in der Ernährung zu erkennen und einzudämmen.

3.2 Welche Auswirkungen hat vegane Ernährung?

3.2.1 Einfluss auf das Klima

Eine rein pflanzenbasierte Ernährungsweise und Lebensweise, die auf das Tierwohl ausgerichtet ist, hat einen gewissen Einfluss auf unsere Umwelt bzw. auf das Klima. Inwiefern sich dieser Einfluss letztendlich definieren lässt, wird im Folgenden betrachtet.

Vegane Ernährung weist einige positive Faktoren in Bezug auf die Umwelt bzw. das Klima auf. So legt das deutsche Umweltbundesamt dar, dass eine vegane Ernährung gegenüber einer fleischhaltigen Ernährung rund 37 Prozent weniger Stickstoff emittiert.⁴ Folglich produziere eine Person, die sich vegan ernährt, 14,65 kg N Stickstoff pro Jahr weniger als eine Person, die sich fleischhaltig ernährt (vgl. Umweltbundesamt). Auch WWF äußert sich zu diesem Sachverhalt und bestätigt eine positive Auswirkung durch den Verzicht auf tierische Produkte auf das Klima: „Im Vergleich zur aktuellen durchschnittlichen Ernährungsweise in Deutschland werden bei einer rein pflanzlichen Ernährung nämlich 48 Prozent weniger Treibhausgase ausgestoßen und der Flächenverbrauch um 50 Prozent reduziert.“ (WWF, 2023)

Der Grund für die hohe Umweltbelastung durch eine nicht-vegane Ernährung bildet hauptsächlich die Nutztierhaltung, welche sogar mehr Treibhausgase verursacht als der globale Verkehr (vgl. Vegane Gesellschaft Schweiz, 2022). Dies liege unter anderem daran, dass Wiederkäuer klimaschädigendes Methan ausstoßen, zum anderen an der Menge an Futter, welches die Nutztiere bis zur Schlachtung benötigen (vgl. Vegane Gesellschaft Schweiz). Infolgedessen sind auch jegliche tierischen Produkte neben Fleisch, wie Eier oder Käse, schädlich für das Klima.

Nun stellt sich jedoch die Frage, inwiefern Treibhausgase das Klima schädigen. Zunächst lässt sich feststellen, dass Treibhausgase „ein natürlicher Bestandteil der Erdatmosphäre“ (Mahnke, 2015) seien. Sie verhindern das Entweichen von Wärme aus der Erdatmosphäre, indem sie die Wärmestrahlung in Teilen absorbieren. Dieser Prozess wird als Treibhausgaseneffekt bezeichnet und beeinflusst die Temperatur der Erde (vgl. Mahnke, 2015). Je mehr Treibhausgase in der Erdatmosphäre vorhanden sind, umso größer ist der Teil der Wärmestrahlung, der absorbiert wird. Demnach kommt es zu einer Erwärmung der Erde und einer Störung des Klimas, was zudem verheerende Folgen für die Umwelt hat.

⁴ siehe Anhang 3

In Bezug auf die Klimabilanz einiger Lebensmittel spielt der Ökologische Fußabdruck eine wichtige Rolle. So ist dieser geprägt von Herkunft, Art, Transport und Produktion der verbrauchten Lebensmittel und bietet somit ein gutes Vergleichsmittel für die Klimaschädigung von veganen und nicht veganen Produkten. Dementsprechend stellte ein veganes Wirtschaftsmagazin „Vegconomist“ eine Studie der Oxford Universität vor, welche besagt, dass sich durch einen „Verzicht auf Fleisch und Milchprodukte [den] (der – d. Verf.) CO₂-Fußabdruck einer Person um bis zu 73% reduzieren kann“ (Vegconomist, 2023). Dies würde eine erhebliche Reduktion von CO₂ Emissionen pro Kopf bedeuten, was demzufolge zu einer Senkung der Treibhausgasemissionen führen würde und auch der raschen Erderwärmung in einem gewissen Maße entgegenwirken würde.

Eine pflanzenbasierte Ernährung würde ebenfalls Auswirkungen auf die globale landwirtschaftliche Nutzfläche haben, da weniger Futter für die Nutztiere benötigt werden würde. Die benötigte Agrarfläche würde somit sinken und die Ernte würde in geringeren Mengen an Tiere verfüttert werden und mehrheitlich als Nahrung für den Menschen genutzt werden. „Vegconomist“ berichtet ebenfalls, dass sich die globale landwirtschaftlich genutzte Fläche um 75% verringern könnte, wenn man davon ausginge, dass sich alle Menschen vegan ernähren. Um diesen Rückgang zu verdeutlichen, vergleicht das vegane Wirtschaftsmagazin die Fläche, die man einspare, mit „der Größe der USA, Chinas, Australiens und der EU zusammen“ (Vegconomist, 2023). Eine Folge dessen wäre die Eindämmung von Regenwaldrodungen, die betrieben werden, um Ackerfläche zu schaffen und Futtermittel für die Nutztiere zu erzeugen (vgl. Vegane Gesellschaft Schweiz). Somit stände mehr Land zur Verfügung für beispielsweise Wohnfläche, was von hoher Relevanz im Hinblick auf das weltweite Bevölkerungswachstum ist.

Zu betrachten ist hierbei auch die Ressource Trinkwasser und die damit verbundene Wasserknappheit, die in vielen Regionen der Erde vorherrscht. Laut der Umweltschutzorganisation „WWF“ liegt der Wasserverbrauch in Deutschland zur Bewässerung von Lebensmitteln bei 2,4 Mrd. m³. Hiernach läge der Wasserverbrauch pro Person in Deutschland bei 29 m³, was ungefähr 242 Badewannen entspräche (vgl. Dräger de Teran 2021, S.25). Um nun einen Blick auf die Ursachen dieses Wasserverbrauchs zu werfen, ist interessant zu nennen, dass davon „82 % auf das Konto pflanzlicher und 18 % auf das Konto tierischer Lebensmittel“ (Dräger de Teran 2021, S.25) gehen.⁵ Dräger de Teran begründet dieses Ergebnis dadurch, dass Futtermittel eine lediglich geringe Bewässerung benötigen im Gegensatz zu beispielsweise Obst oder

⁵ siehe Anhang 4

Gemüse, welches höherer Bewässerung bedarf (vgl. WWF, 2021). Eine vegane Ernährung erhöht folglich den Wasserverbrauch im Verhältnis zu tierischen Produkten deutlich.

Wichtig anzumerken ist jedoch, dass für die Produktion von 1000 kcal an Rindfleisch rund 407 Liter Trinkwasser benötigt wird, wobei für dieselbe Menge an Kalorien an Hülsenfrüchten 30 Liter Trinkwasser benötigt wird (vgl. Vegane Gesellschaft Schweiz, 2022).⁶ Es hängt daher stark von den jeweiligen Produkten ab, die man als Konsument verbraucht, um den individuellen Wasserverbrauch einer Person zu definieren.

Man kann an dieser Stelle festhalten, dass der Veganismus sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf das Klima und die Umwelt hat. So ist der Wasserverbrauch einer vegan lebenden Person erhöht, der CO₂-Fußabdruck dieser jedoch verringert. Ebenso wird ein Beitrag zur Eindämmung der Regenwaldrodungen durch eine vegane Ernährungsweise geleistet und Treibhausgase würden vermindert emittiert werden.

3.2.2 Einfluss auf die Gesundheit

Die Gesundheit des menschlichen Körpers ist stark von der jeweiligen Ernährungsweise geprägt. Somit weist auch der Veganismus einen beeinflussenden Charakter auf und nun ist zu betrachten, inwiefern sich dieser positiv bzw. negativ bewerten lässt.

Vegane Ernährung weist einige Vorzüge gegenüber einer fleischhaltigen und nicht ausschließlich pflanzenbasierten Ernährung auf. So zeigen Studien, dass Veganer und Veganerinnen, durch ihre Ernährung, die reich an Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, Obst und Vollkornprodukten ist, im Schnitt weniger betroffen von Zivilisationskrankheiten seien (vgl. Barmer, 2022).

Bei einigen Krankheiten lässt sich ein positiver Einfluss der veganen Ernährung feststellen. Hierzu zählen besonders Erkrankungen, die mit dem Fleischverzehr in Verbindung stehen, wie Krebs und Herzkrankheiten. Auch Atemwegserkrankungen, Schlaganfälle und Diabetes Typ 2 können durch eine vegane Ernährung vermindert auftreten. Dies betrifft ebenso Alzheimer, chronische Lebererkrankungen und Nierenerkrankungen (vgl. Barmer, 2022). Diese Ergebnisse wurden durch die Studie des

⁶ siehe Anhang 5

National Cancer Instituts in Bethesda (USA) identifiziert und bestätigt somit den Einfluss der Ernährung eines Menschen auf seine Gesundheit (vgl. Etemadi et al., 2017).

Laut der Albert Schweizer Stiftung könne der Veganismus neben der Vorbeugung von Krankheiten, zudem als Therapie genutzt werden, um beispielsweise die Werte eines von Typ-2-Diabetes betroffenen Menschen zu verbessern, sodass dieser gegebenenfalls sogar seine Medikamente absetzen könne. Eine Linderung von Beschwerden, durch rheumatoide Arthritis, könne ebenso möglich sein, wie eine vollständige Genesung von Patienten und Patientinnen, die an einer fortgeschrittenen Gefäßerkrankung leiden (vgl. Albert Schweizer Stiftung).

Wichtig zu beachten ist aber, dass hierbei immer von einer vollwertigen veganen Ernährung ausgegangen wird, denn eine Ernährung, die lediglich aus dem Verzicht von nicht-pflanzlichen Produkten besteht, kann zu einem Mangel an Nährstoffen im Körper führen und folglich auch Probleme für die Gesundheit verursachen. „Ein hoher Obst- und Gemüsekonsum [...], kann dagegen die Lebenserwartung steigern.“ (Albert-Schweizer-Stiftung). Für eine Gewährleistung der Zufuhr von genügend Nährstoffen ist eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung erforderlich, der eine ausreichende Kenntnis über die Möglichkeiten der Nährstoffzunahme zu Grunde liegt. Besondere Acht sollte man hierbei auf Nährstoffe, wie Eisen, Jod, Kalzium, Vitamin B₁₂ und Eiweiße legen, um Mangelerscheinungen vorzubeugen und eine optimale Ernährung für eine optimale Gesundheit zu erzielen (vgl. Barmer, 2022). Infolgedessen ist es dringend nötig, dass die Entscheidung für eine vegane Ernährungsweise immer mit einer zuvor ausführlichen Kenntnisnahme über eine vollwertige vegane Ernährungsweise und unter Umständen einer ärztlichen Beratung miteinhergeht.

Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung äußert sich zu dem Einfluss des Veganismus auf die Gesundheit und betont hierbei eine Risikosenkung bei ernährungsbedingten Krankheiten: „Allerdings kann angenommen werden, dass eine pflanzenbetonte Ernährungsform (mit oder ohne einen geringen Fleischanteil) gegenüber der derzeit in Deutschland üblichen Ernährung mit einer Risikosenkung für ernährungsmitbedingte Krankheiten verbunden ist.“ (Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) 2016, S.93) Es lässt sich also festhalten, dass auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung die Meinung vertritt, dass eine pflanzenbetonte Ernährungsweise förderlicher für die Gesundheit des Menschen ist als die derzeitige übliche westliche Ernährung.

Um zusammenzufassen, lässt sich hervorheben, dass man durch eine bewusste und vollwertige vegane Ernährung seine Gesundheit positiv beeinflussen kann, jedoch auf eine ausreichende Nährstoffversorgung zu achten ist, um die individuellen Bedürfnisse zu decken und eine solide Basis zu bilden für einen gesunden Körper.

3.3 Entwicklung des Veganismus

3.3.1 Entwicklung der vegan lebenden Menschen

In den letzten Jahrzehnten unterliegt der Veganismus in Deutschland einer deutlichen Entwicklung, die eine immer schnellere Zunahme an der Menge an vegan lebenden Menschen beschreibt.

Im Jahr 2015 lag die Anzahl der Veganer und Veganerinnen in Deutschland laut der Allensbacher Markt- und Werbeträger-Analyse⁷ bei 850 Tausend. Wenn man nun das Jahr 2022 betrachtet, erkennt man einen deutlichen Anstieg, denn die derzeitige Anzahl lag bei 1,51 Millionen Veganern und Veganerinnen, welche 2% der deutschen Bevölkerung bilden. Dies bedeutet einen Anstieg von 730 Tausend Menschen, die sich entschieden, vegan zu leben, in sieben Jahren. Interessant zu erwähnen ist hierbei, dass allein zwischen den Jahren 2020 und 2022 eine Zunahme von 450 Tausend stattfand (vgl. Studysmarter, 2022). Man kann folglich erkennen, dass der Veganismus ein immer größer werdender Trend in den letzten Jahren in Deutschland wurde.

Nun kann man diese Erkenntnisse in Vergleich zur weltweiten Anzahl an Veganerinnen und Veganern setzen und die Entwicklung in Deutschland mit der, der ganzen Welt vergleichen, um herauszufinden, ob dieser Trend weltweit Aufschwung erhält oder ob dieser hierzulande ein einzelnes Phänomen bildet. Weltweit leben ca. 500 Millionen Menschen vegan (vgl. Maibaum, 2023), dies bedeutet einen ungefähren prozentualen Anteil von 6,25% der Weltbevölkerung, wenn man von einer Population von acht Milliarden Menschen ausgeht. Der Großteil der veganen Bevölkerung lebt auf dem asiatischen Kontinent, welcher ca. 400 Millionen Veganer und Veganerinnen innehält. Demnach leben ca. 80% der weltweiten veganen Bevölkerung in Asien. Dementsprechend kann man schlussfolgern, dass der Trend, vegan zu leben lediglich in den letzten Jahren in Deutschland bzw. den westlichen Ländern zunahm und vor allem im asiatischen Raum eine größere Verbreitung genießt.

Ein weiterer zu beachtender Aspekt ist auch das Alter und das Geschlecht der Veganer und Veganerinnen in Deutschland. Diesbezüglich ist zu nennen, dass sich in

⁷ siehe Anhang 6

Deutschland vergleichsweise doppelt so viele Jugendliche, im Alter von 15 bis 29 Jahren, vegan oder vegetarisch ernähren, als in der gesamten Bevölkerung. Dies wurde durch eine Jugendumfrage der Heinrich-Böll-Stiftung 2020 festgestellt. In diesem Zusammenhang wurde zusätzlich herausgefunden, dass rund 70% der Befragten vegan oder vegetarisch lebenden weiblich seien (vgl. Heinrich-Boll-Stiftung 2021, S.34).

Die deutsche Gesellschaft nimmt demgemäß den Veganismus immer mehr an und gewinnt vor allem in den jüngeren Generationen in den letzten Jahren an Beliebtheit.

Im Kontrast hierzu führte ich ebenso eine anonyme Umfrage mit sowohl 32 Teilnehmern als auch 32 Teilnehmerinnen durch. Zu beachten ist, dass 54 dieser befragten Personen in Alter zwischen 16 und 30 Jahren sind und lediglich 5 im Alter zwischen 31 und 50 und auch 5 Personen 51 Jahre oder älter sind. Es stellte sich heraus, dass sich nicht eine Person, die an der Umfrage teilnahm, vegan ernährt. 12,5% gaben jedoch eine vegetarische Ernährung an und 39,1% eine sehr fleischhaltige Ernährung. Die restlichen 48,4% der Befragten gaben an nur hin und wieder Fleisch zu konsumieren. Man erkennt demzufolge, dass mehr als dreiviertel der teilnehmenden Personen Fleisch konsumieren und lediglich ein geringer Teil auf Fleisch verzichtet. Für eine rein pflanzenbasierte Ernährung entschied sich keiner der Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

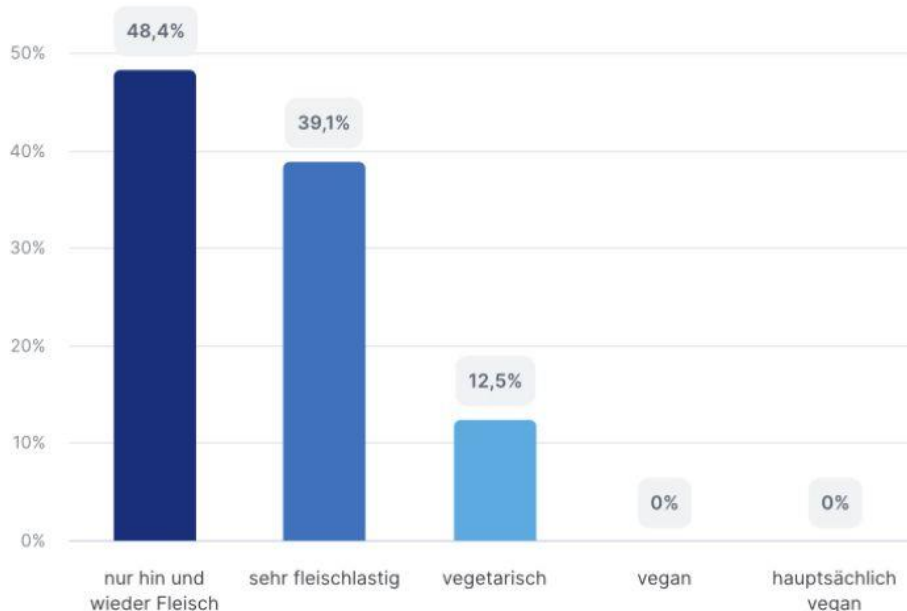


Abb. 1: Ernährungsweise der Teilnehmer und Teilnehmerinnen meiner Umfrage

Es können sich allerdings 12,5% vorstellen sich in der Zukunft vegan zu ernähren und knapp 30% können sich dies vielleicht vorstellen. Dies zeigt, dass etwa 42% der befragten Personen offen gegenüber einer veganen Ernährung in der Zukunft sind.

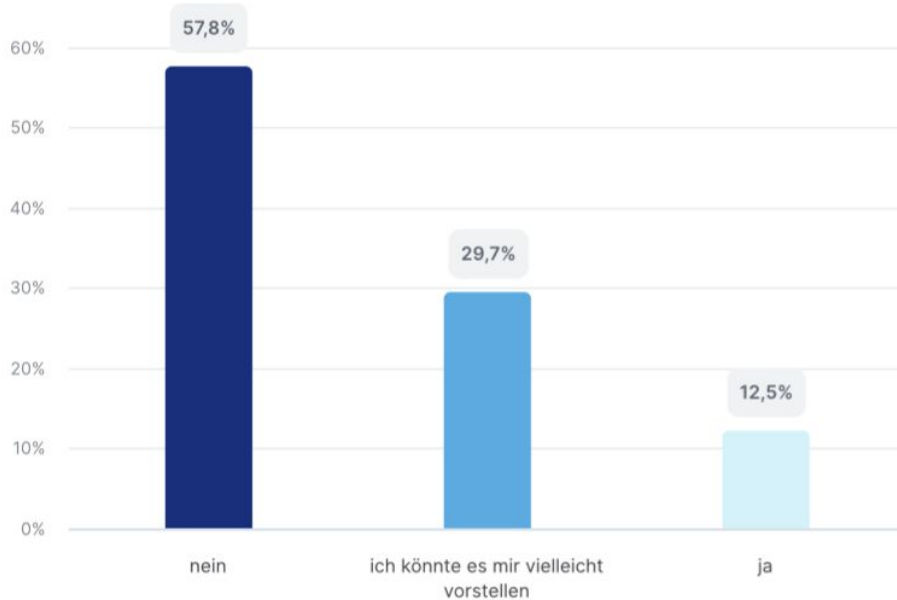


Abb. 2: Einstellung der Teilnehmer und Teilnehmerinnen meiner Umfrage gegenüber der Möglichkeit sich selbst in der Zukunft vegan zu ernähren

Man kann feststellen, dass die Ergebnisse meiner Umfrage nicht mit der zuvor vorgestellten Jugendumfrage der Heinrich-Boll-Stiftung übereinstimmen, wichtig anzumerken ist jedoch, dass sich die Anzahl der Teilnehmer und Teilnehmerinnen dieser beiden Umfragen deutlich unterscheiden und durch die unterschiedlichen Voraussetzungen nicht miteinander zu vergleichen sind. Meine Umfrage ist lediglich eine Darstellung der Ernährungsweisen und der Einstellungen gegenüber dem Veganismus meines persönlichen sozialen Umfelds.

3.3.2 Entwicklung veganer Angebote

Weil sich immer mehr Menschen bewusst für einen veganen Lebensstil entscheiden, wächst demzufolge auch die Nachfrage bezüglich veganer Produkte. Dies hat sowohl einen erheblichen Einfluss auf den Lebensmittelmarkt als auch auf die Gastronomie in Deutschland.

Im Jahr 2021 war jedes fünfte neu eingeführte Lebensmittel in Deutschland vegan (vgl. Presseportal.de, 2022). Außerdem seien laut dem Statistischen Bundesamt (Destatis) im Jahr 2020 knapp 39% mehr Fleischersatzprodukte produziert worden

als im Jahr 2019.⁸ Dies würde einen Anstieg der Produktion von ca. 60,4 Tausend Tonnen auf rund 83,7 Tausend Tonnen bedeuten (vgl. Statistisches Bundesamt Destatis, 2021).

Diese pflanzlichen Alternativprodukte sind nun nicht mehr nur in ausgewählten Bio-Supermärkten zu finden, sondern in jedem deutschen Supermarkt Teil des Sortiments geworden und vor allem „Discounter treiben den Vegan-Trend maßgeblich voran“ (Proveg international, 2023). Der Absatz pflanzlicher Produkte in Discountern stieg zwischen 2018 und 2020 um 114% und zeigt somit einen rapiden Anstieg zu den vorherigen Jahren (vgl. Proveg international, 2023).

ProVeg International führt zudem auf, dass zwischen Oktober 2019 und September 2020 Supermärkte durch den Verkauf von Fleischersatzprodukten 357 Millionen Euro Umsatz machten und etwas mehr als die Hälfte dessen durch vegane Produkte erfolgte. Es gäbe jedoch nicht nur eine hohe Nachfrage bezüglich veganer Lebensmittel, sondern auch tierversuchsfreier Kosmetika und solcher ohne tierische Inhaltsstoffe. Drogeriemärkte und auch Supermärkte führen nun vegane Eigenmarken ein und erweitern ihr Sortiment stetig (vgl. Proveg international, 2023).

Wie bereits genannt, gibt es ein großes Angebot an veganen Produkten in Supermärkten. Auch Restaurants oder Cafés sehen das große Potenzial des veganen Absatzmarktes und bieten immer häufiger vegane Alternativen an. Oftmals kommt es jedoch vor, dass sich „Das gesamte vegane Angebot [bündelt sich] ausschließlich in den großen Städten“ (Schwab, 2021) bündelt. Zahlreiche städtische Restaurants bieten vegane Gerichte an oder sind es gewohnt Zutaten zu ändern bzw. wegzulassen, um ein Gericht vegan zu gestalten (vgl. Schwab, 2021). Auf dem Land kommt die Nachfrage nach pflanzlichen Angeboten weniger gebündelt vor, weshalb der Veganismus in diesen Restaurants noch geringeren Anklang findet. Aufgrund dessen ist es für Veganer und Veganerinnen im ländlichen Bereich schwierig eine angemessene Auswahl an veganen Restaurants oder Cafés zu finden. Folglich muss man, wenn man auf dem Land ansässig ist, gegebenenfalls einen längeren Weg auf sich nehmen, um gewisse vegane Restaurants zu erreichen.

Der Preis der veganen Angebote spielt ebenfalls eine wichtige Rolle in der Entscheidung solche Produkte zu kaufen und zu konsumieren. Laut Bernhauser müsse eine vegane Ernährung insgesamt nicht teurer sein als ein Konsum tierischer Produkte. Hier solle man bevorzugt auf naturbelassene und gering verarbeitete Lebensmittel zurückgreifen, da sie im Preis günstiger und auch gesünder seien als Ersatzprodukte.

⁸ siehe Anhang 7

Grundnahrungsmittel, wie Getreide oder Hülsenfrüchte, seien in der Regel kostengünstig und Gemüse und Obst seien regional und saisonal nicht nur gesünder, sondern auch, in Bezug auf den Preis, erschwinglicher. Um eine vollwertige vegane Ernährung durchzuführen seien Ersatzprodukte, Superfoods⁹ und Restaurantbesuche nicht unbedingt nötig, zudem seien diese Optionen nicht sehr kostengünstig, weshalb man diese nur in einem gewissen Maß nutzen sollte, um die Kosten zu senken (Berhhauser 2023).

3.3.2 Konsumverhalten

Das immer breiter werdende Angebot an veganen Produkten beeinflusst das Konsumverhalten von Veganerinnen und Veganern, aber auch von Personen, die sich nicht für eine rein pflanzenbasierte Ernährungsweise entscheiden.

So gaben bei einer Befragung (vgl. Strof 2019, S.2) einer veganen Gruppe fast alle Personen an, öfter als einmal pro Woche vegane Produkte zu konsumieren. Sogar 80% einer nicht-veganen Gruppe konsumiere mindestens einmal in der Woche solche Produkte (vgl. Strof 2019, S.74). Folglich lässt sich erkennen, dass vegane Angebote nicht nur für Veganer und Veganerinnen interessant sind, sondern in einem gewissen Maß eine breitere Masse ansprechen.

Aber nicht nur die Ernährung prägt den Veganismus, sondern im Prinzip alle Konsumgüter, wie beispielsweise auch Kleidung oder Kosmetika, da dieser neben der pflanzenbasierten Ernährungsweise ebenso einen tierfreundlichen Lebensstil beschreibt. Laut einer repräsentativen Umfrage des unabhängigen Meinungsforschungsinstituts (vgl. Ecowoman) steigt die Nachfrage nach veganer Kleidung. Von 1004 befragten Personen hielten es 81% für möglich vegane Kleidung, die keinen Unterschied in der Qualität zu nicht veganer Kleidung aufweist, zu tragen (vgl. Ecowoman). Dieses Thema betreffend ist es wichtig zu beachten, dass vegane Kleidung nicht immer gleichzeitig auch nachhaltig ist. Vegane Kleidung schließt lediglich eine Verletzung des Tierwohls aus. Dies bedeutet aber nicht, dass vegane Mode demnach auch eine umweltfreundliche Produktion aufweist, auch wenn es nicht auszuschließen ist. Zudem ist vegane Kleidung „zwar fair für Tiere, aber nicht immer fair für Menschen“ (Kulczycki, 2021). Vegane Mode kann also, muss aber nicht zwingend nachhaltiger oder fairer produziert sein als nicht-vegane Kleidung, es schließt lediglich eine Verletzung des Tierwohls aus.

⁹ besonders gesunde, nährstoffreiche Nahrungsmittel (vgl. Dudenredaktion)

IV. Ist der Veganismus die Ernährungsweise der Zukunft?

Nachdem nun einige Aspekte des Veganismus betrachtet wurden, stellt sich die Frage, ob diese Ernährungsweise in der Zukunft eine größere Rolle spielen wird und inwiefern diese Entwicklung unsere Zukunft beeinflussen wird.

Weil hierzulande bereits eine deutliche Zunahme an Veganern und Veganerinnen ohne Stagnation in den letzten Jahren zu erkennen ist, kann von einer weiterhin wachsenden Zahl in der Zukunft ausgegangen werden. Wie weit die Anzahl der Personen, die sich in Deutschland vegan ernähren, in den folgenden Jahrzehnten steigen wird kann man jedoch nicht prognostizieren. Man kann lediglich Vermutungen aufstellen, die sich auf die bisherigen Erkenntnisse stützen. Dementsprechend erscheint es sinnvoll Aspekte, die die Fragestellung, ob der Veganismus die Ernährungsweise der Zukunft sei, unterstützen oder dieser widersprechen, festzuhalten.

Zum einen lässt sich die positive Auswirkung auf den gestörten Treibhauseffekt nennen. Dieser wird in der Zukunft ein immer größeres Problem darstellen, weshalb eine vegane Bevölkerung denkbar sein kann, da Klimaschutz an immer mehr Bedeutung für unsere kommenden Generationen gewinnen wird. Nachteile, die zukünftig jedoch zu einer Entscheidung gegen den Veganismus führen könnten, wären unter anderem der erhöhte Wasserverbrauch, durch die Produktion pflanzlicher Nahrungsmittel, bei einer bereits vorherrschenden Trinkwasserknappheit oder schlichtweg das geringe Wissen über die Durchführung solch einer Ernährungsweise.

Voraussetzung für eine zukünftige vegane Ernährung, ist eine ausreichende Kenntnis über den persönlichen Nährstoffbedarf. Somit wäre eine bereits frühe und breite Belehrung über die Möglichkeiten einer vollwertigen veganen Ernährung nötig, um eine ausreichende Nährstoffversorgung zu gewährleisten und um falsche Gerüchte in der Gesellschaft über den Veganismus aufzudecken. Dies wäre beispielsweise in der Schule denkbar, um ein breites Bewusstsein über die vegane Ernährung zu schaffen und dieses, durch die allgemeine Schulpflicht, nicht an die individuellen finanziellen Mittel der Familien zu binden. Folglich würde eine gewisse Offenheit gegenüber dem Veganismus und ein gewisses Bewusstsein über die Folgen für die Umwelt und Gesundheit durch die eigene Ernährung entstehen. Aufgrund dessen könnten die Menschen als aufgeklärte Wesen selbst eine reflektierte Entscheidung über ihre Ernährungsweise treffen.

Um ein derzeitiges Meinungsspektrum darzustellen, führte ich eine anonyme Umfrage durch, die unter anderem die Frage enthielt, ob die Teilnehmer der Meinung seien, dass der Veganismus die Ernährungsweise der Zukunft sein wird. Das

Ergebnis zeigte, dass knapp 40% dafür stimmen und etwa 60% dagegen. Daraus lässt sich schließen, dass bereits eine gewisse Offenheit gegenüber dem Veganismus vorherrscht, was eine wichtige Voraussetzung dafür ist, dass die vegane Ernährungsweise überhaupt Zuspruch in der Zukunft erhalten kann. Als Gründe dafür, warum sich die Befragten nicht vorstellen können sich vegan zu ernähren, führten diese beispielsweise einen hohen Aufwand oder eine Unsicherheit über eine ausreichende Nährstoffzufuhr auf. Auch der Verzicht auf einige Lebensmittel und die damit verbundene Einschränkung wurde als Grund für die Ablehnung des Veganismus genannt. Häufig wurde festgehalten, dass es keine vergleichbaren Produkte gäbe, die tierische Lebensmittel ersetzen könnten. Für viele gehörte Fleisch zu einer ausgewogenen Mahlzeit und sei nicht aus ihrer Ernährung wegzudenken. Andere erwähnten eine Problematik in der Vereinbarung verschiedener Ernährungsweisen in ihrer Familie. Insgesamt lässt sich sagen, dass viele nicht bereit sind, auf Ersatzprodukte zurückzugreifen und sich nicht in ihrer Ernährung einschränken wollen, weil das Wissen über eine vollwertige vegane Ernährung fehle und der Aufwand zu hoch sei, sich umzustellen.

Mein persönliches Fazit hierzu wäre, dass man nicht davon ausgehen kann, dass die Anzahl an Veganerinnen und Veganern in Deutschland weiterhin so drastisch steigt, wie es bisher der Fall war. Allerdings sollte nicht außer Acht gelassen werden, dass es sich bei dem Veganismus um einen derzeitigen Trend handelt, der immer mehr Akzeptanz, sowohl in der Gesellschaft als auch in der Wirtschaft erfährt und somit der Grundstein für eine positive Entwicklung dessen gesetzt wurde. Die Voraussetzungen für eine Umstellung der Ernährungsweise ist dementsprechend durch ein leicht zugängliches und großes Angebot veganer Produkte gegeben und auch Restaurants in städtischen Regionen bieten in der Regel vegane Gerichte an. Ich gehe außerdem davon aus, dass in der Zukunft immer mehr Hürden abgebaut werden können, die gegen eine Ernährungsumstellung zum Veganismus sprechen, durch die wachsende vegane Gesellschaftsgruppe und der damit verbundenen Nachfrage nach veganen Lebensmitteln. Dies entspricht jedoch allein meiner subjektiven Einschätzung und sollte nicht als objektive Prognose für die Zukunft des Veganismus gesehen werden.

Abschließend lässt sich schlussfolgern, dass es keine korrekte Antwort auf diese Frage gibt und man überzeugende Gründe anführen kann, die sowohl dagegensprechen als auch dafür, dass der Veganismus die Ernährungsweise der Zukunft sein werde. Es hängt also von der Gesinnung der Menschen in der Zukunft ab, diese Vor- und Nachteile als überzeugend anzusehen und folglich den Veganismus zu übernehmen oder abzulehnen.

V. Schlussbemerkung

5.1 Anhangsverzeichnis

1. Gründe für eine vegane Ernährung (nach Leitzmann und Keller 2019).....	21
2. Gründe für den Veganismus.....	21
3. Stickstoff – Fußabdruck.....	22
4. Wasserverbrauch zur Bewässerung für unseren derzeitigen Bedarf an Lebensmitteln in Deutschland (Mrd. m3) und pro Person (m3 pro Person) pro Jahr.....	22
5. Trinkwasserverbrauch pro 1000 kcal.....	23
6. Personen in Deutschland, die sich selbst als Veganer einordnen oder als Leute, die weitgehend auf tierische Produkte verzichten, in den Jahren 2015 bis 2022.....	23
7. Vegetarische und vegane Fleischersatzprodukte.....	24

5.2 Anhang

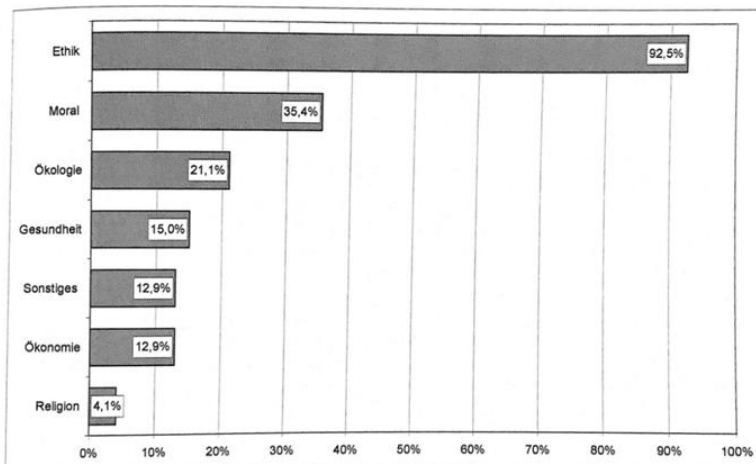
Anhang 1: Gründe für eine vegane Ernährung (nach Leitzmann und Keller 2019)
(Leitzmann 2018, S.22)

**Tabelle 5: Gründe für eine vegane Ernährung
(nach Leitzmann und Keller 2019)**

ethisch, philosophisch, religiös	Töten als Unrecht/Sünde Fleischverzehr als religiöses Tabu Lebensrecht für Tiere Mitgefühl mit Tieren Ablehnung der Massentierhaltung Ablehnung der Tiertötung als Beitrag zur Gewaltfreiheit in der Welt Ablehnung des Verzehrs tierischer Nahrung als Beitrag zur Lösung des Welthungerproblems
ästhetisch	Abneigung gegen den Anblick toter Tiere Ekel vor Fleisch höherer kulinarischer Genuss veganer Gerichte
spirituell	Freisetzung geistiger Kräfte Unterstützung von meditativen Übungen und Yoga Verminderung des Geschlechtstriebes
sozial	Erziehung Gewohnheit Gruppeneinflüsse
gesundheitlich	allgemeine Gesunderhaltung (undifferenziert) Körpergewichtsabnahme Prävention bestimmter Erkrankungen Heilung bestimmter Erkrankungen Steigerung der körperlichen Leistung Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit
kosmetisch	Körpergewichtsabnahme Beseitigung von Hautunreinheiten
hygienisch- toxikologisch	bessere Küchenhygiene in veganen Küchen Verminderung der Schadstoffaufnahme
ökonomisch	begrenzte finanzielle Möglichkeiten Sparen für andere Werte als Ernährung
sozial	Ablehnung tierischer Nahrung als Beitrag zur Lösung des Welthungerproblems
ökologisch	Verminderung der durch Massentierhaltung bedingten Umweltbelastungen

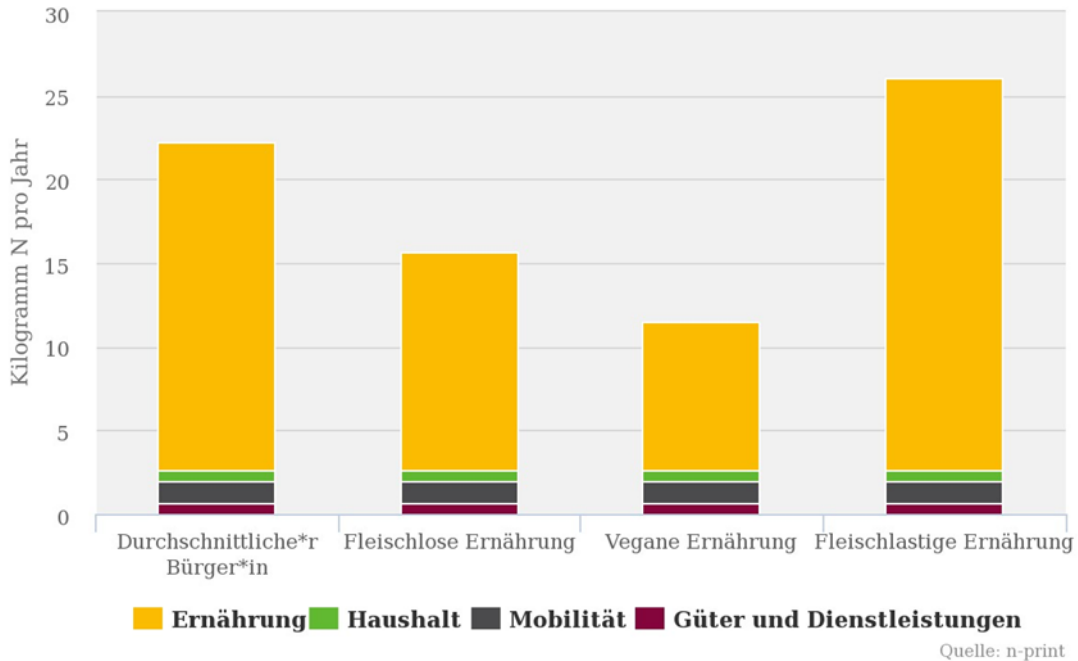
Anhang 2: Gründe für den Veganismus
(Grube 2009, S.121)

Abb. 25: Gründe für den Veganismus



Anhang 3: Stickstoff – Fußabdruck
(Umweltbundesamt)

Stickstoff-Fußabdruck



Anhang 4: Wasserverbrauch zur Bewässerung für unseren derzeitigen Bedarf an Lebensmitteln in Deutschland (Mrd. m³) und pro Person (m³ pro Person) pro Jahr (Dräger de Teran 2021, S.25)

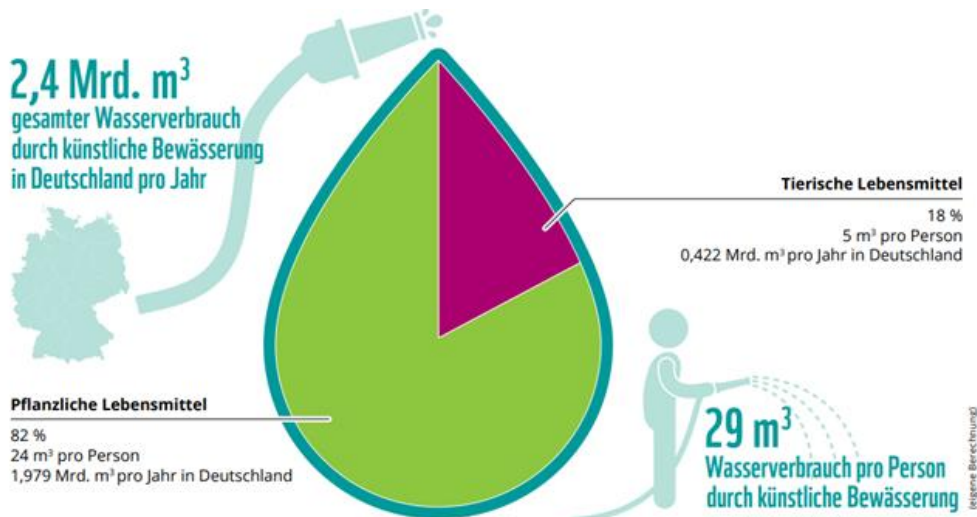
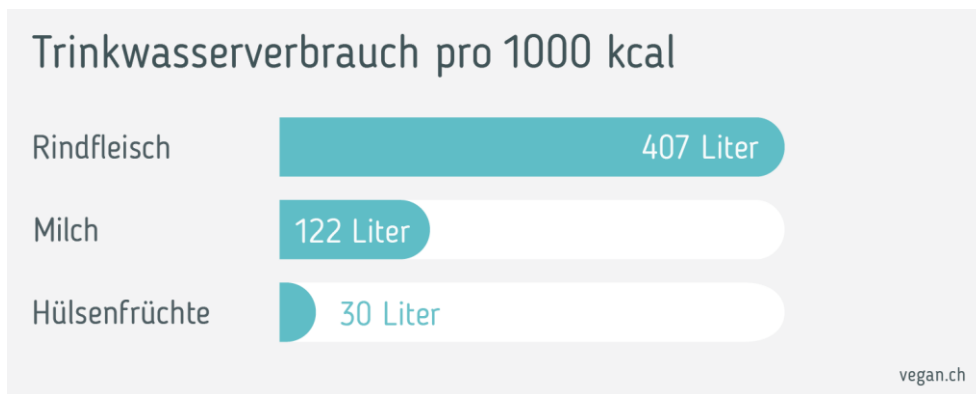


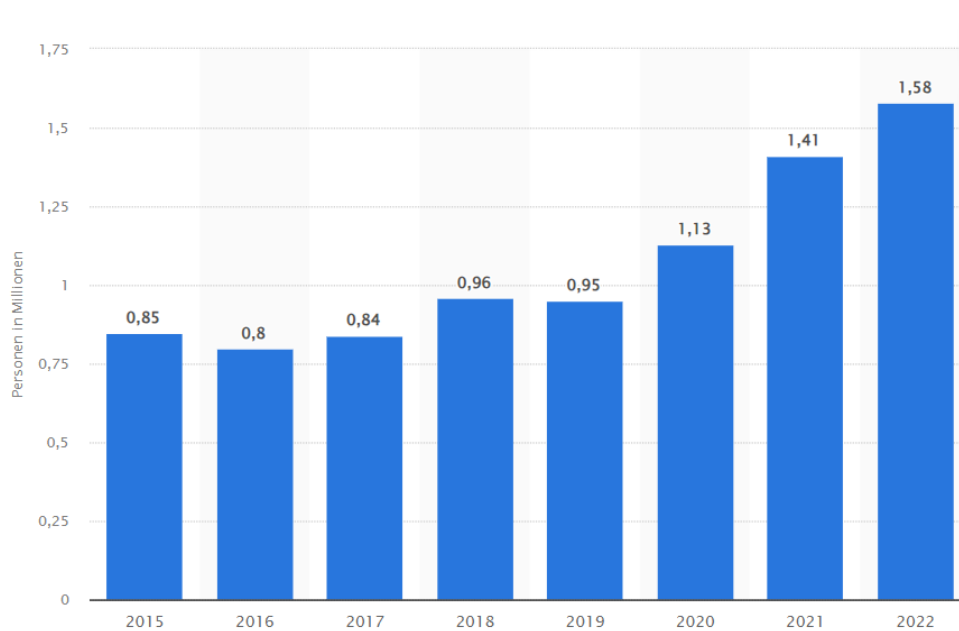
Abbildung 5: Wasserverbrauch zur Bewässerung für unseren derzeitigen Bedarf an Lebensmitteln in Deutschland (Mrd. m³) und pro Person (m³ pro Person) pro Jahr

Anhang 5: Trinkwasserverbrauch pro 1000 kcal
(Vegane Gesellschaft Schweiz 2022)



Anhang 6: Personen in Deutschland, die sich selbst als Veganer einordnen oder als Leute, die weitgehend auf tierische Produkte verzichten, in den Jahren 2015 bis 2022

(Statista 2022)



Anhang 7: Vegetarische und vegane Fleischersatzprodukte
(Statistisches Bundesamt (Destatis) 2021)

Vegetarische und vegane Fleischersatzprodukte
Produktion in Deutschland



© Statistisches Bundesamt (Destatis), 2021

DESTATIS
Statistisches Bundesamt

5.3 Quellenverzeichnis

5.3.1 Buchquellen

DRÄGER DE TERAN, Tanja (2021): *Wasserverbrauch und Wasserknappheit. So schmeckt Zukunft: Der kulinarische Kompass für eine gesunde Erde*, Berlin: WWF Deutschland.

Online unter: <https://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/Landwirtschaft/WWF-Studie-Kulinarischer-Kompass-Wasser.pdf> [06.06.2023].

ENGLERT, Heike, SIEBERT, Sigrid (2016): *Vegane Ernährung*. 1. Auflage, Bern: Haupt-Verlag.

GRUBE, Angela (2009): *Vegane Lebensstile. Diskutiert im Rahmen einer qualitativen/quantitativen Studie*, 3. Auflage, Stuttgart: ibidem-Verlag.

HEINRICH-BÖLL-STIFTUNG (2021): *Fleischatlas 2021. Daten und Fakten über Tiere als Nahrungsmittel*, 1. Auflage, Atlas Manufaktur-Verlag.

Online unter: https://www.boell.de/sites/default/files/2021-01/Fleischatlas2021_0.pdf?dimension1=ds_fleischatlas_2021 [31.05.2023].

HOPP, Mario et al. (2017): *Vegane Ernährung als Lebensstil: Motive und Praktizierung. Abschlussbericht*, Berlin: BfR-Verlag.

Online unter: <https://mobil.bfr.bund.de/cm/350/vegane-ernaehrung-als-lebensstil-motive-und-praktizierung.pdf> [26.05.2023].

KUCHENBAUR, Alexandra (2015): *Vegan. Warum vegane Ernährung uns die Welt heilt*, 1. Auflage, Stuttgart: trias-Verlag.

LEITZMANN, Claus (2018): *Veganismus. Grundlagen, Vorteile, Risiken*, München: C. H. Beck.

5.3.2 Internetquellen

ALBERT SCHWEIZER STIFTUNG: Gesund vegan ernähren,

[online] <https://albert-schweitzer-stiftung.de/themen/vegan-gesund> [28.05.2023].

BERNHAUSER, Isabel (2023): Vegan um jeden Preis – Was kosten Lebensmittel wirklich?,

[online] <https://ecodemy.de/magazin/kosten-lebensmittel/> [09.06.2023].

BÖTTCHER, Silke (2022): Ernährung. Wie gesund ist vegane Ernährung?,

[online] <https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/leben/ernaehrung/wie-gesund-ist-vegane-ernaehrung-1072170> [30.05.2023].

Dudenredaktion (o. J.): „Superfood“ auf Duden online.

[online] <https://www.duden.de/node/63917/revision/697830> [09.06.2023].

ECOWOMAN: Die Nachfrage nach veganer Kleidung steigt,

[online] <https://www.ecowoman.de/mode/fashion/vegane-kleidung-tns-emnid-studie-mehr-nachfrage-nach-veganer-kleidung-4008> [03.06.2023].

ETEMADI, Arash et al. (2017): Mortality from different causes associated with meat, heme iron, nitrates, and nitrites in the NIH-AARP Diet and Health Study: population based cohort study,

[online] <https://www.bmj.com/content/357/bmj.j1957> [30.05.2023].

KULCZYCKI, Paulina (2021): Warum vegane Mode nicht immer nachhaltig ist,

[online] <https://sanvt.com/de/blogs/journal/why-vegan-fashion-is-not-always-sustainable-and-eco-friendly> [03.06.2023].

MAHNKE, Eva (2015): Treibhausgase: Gift für das Klima,

[online] <https://www.boell.de/de/2015/06/02/treibhausgase-gift-fuer-das-klima> [06.06.2023].

MAIBAUM, Markus (2023): Anzahl der Veganer in Deutschland – 140+ Fakten (2023),

[online] <https://veganivore.de/anzahl-veganer-statistiken-fakten/> [01.06.2023].

OSWALD, Vera (2020): Zahlen und Fakten zum veganen Trend in Deutschland,

[online] <https://veggieworld.eco/zahlen-fakten-vegan-trend-deutschland/> [31.05.2023].

PRESSEPORTAL.DE (2022): Studie: Deutschland weltweit viertinnovativstes Land für vegane Lebensmitteleinführungen - "Pflanzliche" Auszeichnungen legen zu,

[online] <https://www.presseportal.de/pm/154346/5129899> [03.06.2023].

PROVEG INTERNATIONAL (2023): Anzahl der vegan, vegetarisch und flexitarisch lebenden Menschen in Deutschland,

[online] <https://proveg.com/de/ernaehrung/anzahl-vegan-vegetarischer-menschen/> [02.06.2023].

PROVEG INTERNATIONAL (2023): Vegan-Trend: Zahlen und Fakten zum Veggie-Markt,

[online] <https://proveg.com/de/pflanzlicher-lebensstil/vegan-trend-zahlen-und-fakten-zum-veggie-markt/> [01.06.2023].

RICHTER, Margrit et al. (2016): Vegane Ernährung. Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE),

[online] https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2016/04_16/EU04_2016_M220-M230.pdf [31.05.2023].

SCHNEIDER, Gerd, TOYKA-SEID, Christiane (2023): Ökologischer Fußabdruck,

[online] <https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/das-junge-politik-lexikon/321523/oe-kologischer-fussabdruck/> [26.05.2023].

SCHULZ, Christoph (2020): Vegan Statistiken, Zahlen, Fakten und Studien 2022/2023,

[online] <https://www.careelite.de/veganismus-statistiken-fakten/#vegan-konsum> [31.05.2023].

SCHWAB, Theresa (2021): Im Dorfgasthof gibt's nur Beilagen: Warum mir mein Wohnort das vegane Leben schwer macht. "As vegan as possible" – die watson-Kolumne zu vegetarischem und veganem Leben,

[online] <https://www.watson.de/nachhaltigkeit/watson-kolumne/313080171-vegan-leben-auf-dem-land-warum-das-schwierig-ist> [31.05.2023].

STATISTISCHES BUNDESAMT DESTATIS (2021): Vegetarische und vegane Lebensmittel: Produktion stieg 2020 um mehr als ein Drittel gegenüber dem Vorjahr,

[online] https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2021/05/PD21_N033_42.html [02.06.2023].

STEININGER, Alexander (2023): Was bedeutet der Erdüberlastungstag?,

[online] <https://www.tagesschau.de/wissen/klima/erdueberlastungstag-122.html> [26.05.2023].

STROF, Edith (2019): Motive des Konsums veganer Produkte von veganen und nicht veganen Konsumentinnen und Konsumenten. Eine Means-End Chain Analyse mithilfe der Laddering Methode,

[online] file:///C:/Users/HP/Downloads/fulltext_19172.pdf [03.06.2023].

STUDYSMARTER (2022): Ist Veganismus nur ein Trend?,

[online] <https://www.studysmarter.de/magazine/veganismus-trend-europa-world-wide-fakten/> [31.05.2023].

UMWELTBUNDESAMT: Wie schlägt sich der Ernährungsstil in der persönlichen Stickstoffbilanz nieder?,

[online] <https://www.umweltbundesamt.de/umweltatlas/reaktiver-stickstoff/mein-handeln/was-koennen-wir-tun/wie-schlaegt-sich-der-ernaehrungsstil-in-der> [06.06.2023].

VATTENFALL: Wie vegane Ernährung den Klimawandel beeinflusst,

[online] <https://www.vattenfall.de/infowelt-energie/klimawandel-vegane-ernaehrung#:~:text=Vegane%20Ern%C3%A4hrung%20reduziert%20Klimagase,Kilogramm%20weniger%20Kohlendioxid%20pro%20Jahr.> [06.06.2023].

VEGAN.AT (2021): Definition Veganismus,

[online] <https://www.vegan.at/inhalt/definition-veganismus> [29.04.2023].

VEGANE GESELLSCHAFT SCHWEIZ (2022): Für die Umwelt,

[online] <https://vegan.ch/umwelt-impact/fuer-die-umwelt/> [06.06.2023].

VEGCONOMIST (2019): Studie zeigt: Vegane Ernährung reduziert CO₂-Fußabdruck um 73%,

[online] <https://vegconomist.de/studien-und-zahlen/studie-zeigt-vegane-ernaehrung-reduziert-co2-fussabdruck-um-73/> [06.06.2023].

VEGPOOL (2021): Umfrage: Junge Menschen in Deutschland leben häufiger vegan,

[online] <https://vegpool.de/news/junge-menschen-leben-haeufiger-vegan.html> [02.06.2023].

WELTHUNGERHILFE (2023): Auf großem Fuß: Was ist der ökologische Fußabdruck?,

[online] <https://www.welthungerhilfe.de/lebensmittelverschwendung/was-ist-der-oe-koelogsche-fussabdruck> [26.05.2023].

WWF (2023): Vegane Ernährung: Ich ess' Blumen?! Vegan kochen, backen und einkaufen,

[online] <https://www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag/tipps-fuer-ernaehrung-und-einkauf/vegane-ernaehrung#:~:text=Die%20vegane%20Ern%C3%A4hrung%20k%C3%B6nnte%20man%20als%20Umweltaktivistin%20unter%20den%20Ern%C3%A4hrungsformen%20bezeichnen.&text=Im%20Vergleich%20zur%20aktuellen%20durchschnittlichen,Fl%C3%A4chenverbrauch%20um%2050%20Prozent%20reduziert.> [06.06.2023].

5.4 Eidesstattliche Erklärung

Paulus, Tamara:

Hiermit versichere ich eidesstattlich, dass ich die vorliegende Arbeit eigenständig und ausschließlich unter Verwendung der im Quellen- und Literaturverzeichnis aufgeführten Werke angefertigt habe.

Mörtelstein, 10.06.23

Ort, Datum

T. Paulus

Unterschrift