Vertiefungsarbeit über Vegetarismus



Jannis Froese, AM17b

Berufsfachschule Baden

Frau Angela Fässler

04.11.2020

1 Inhaltsverzeichnis

1 Vorwort 1
1.1 Aspekte 2
2 Die Anfänge des Vegetarismus 3
3 Formen des Vegetarismus 6
4 Vegetarier und die Umwelt 7
5 Interview mit Erich Huber – Ernährungsberater 8
5.1 Anhang 15
5.2 Reflexion 15
6 Die Umstellung meiner Ernährung 16
6.1 Erste Erfahrungen 16
6.2 Kosten einer vegetarischen Ernährung 17
6.3 Grösse des Sortiments 17
6.4 Rückblick 18
6.5 Fazit 19
7 Einflüsse auf den Körper 20
8 Chance der Wirtschaft 21
9 Schlusswort 23
9.1 Kommentar zum originären Teil meiner Arbeit 23
9.2 Kommentar zur fachlichen Vertiefung meiner Arbeit 23
9.3 Kommentar zum Titelblatt 24
9.4 Deklarierung des Hauptteils 24
9.5 Antworten auf die Aspektfragen 25
10 Schlussbetrachtung 26
11 Literaturverzeichnis 27
12 Anhang 28
12.1 Bestätigung Aussenkontakt 28
12.2 Weiterverwendung der Vertiefungsarbeit 29
12.3 Ehrlichkeitserklärung 29

1 Vorwort

Durch Beiträge im Internet und zufällige, sehr spannende, Gespräche mit Vegetariern und Personen, die sich intensiv mit dem Thema beschäftigt haben, bekam ich auch immer mehr Interesse daran, mich mit der Thematik «Vegetarismus» auseinanderzusetzen. Als es dann soweit war, und man ein Thema für die Vertiefungsarbeit finden sollte, stand bei mir nach etwas überlegen der Entscheid fest, eine Arbeit über «Vegetarismus» zu schreiben und durch die positiven wie auch negativen Erkenntnisse eventuell auch meine Einstellung bei der Ernährung im Alltag etwas zu verändern.

In einer Welt mit Fastfood, einem sehr hohen Fleischkonsum, vielen Vorurteilen, einer starken Lebensmittelwirtschaft und weltweiten Umweltproblemen kann es nicht schaden sich über eine fleischlose Ernährung zu informieren.

Auf genau diese Dinge werde ich in meiner Vertiefungsarbeit eingehen. Zu meinen vier ausgewählten Aspekten Ökologie, Technologie, Wirtschaft und Identität/Sozialisation habe ich mir Fragen aufgeschrieben, zu allem was ich noch nicht weiss, was ich aber sehr spannend in Verbindung mit dem Thema finde, erfahren und wissen möchte.

Dabei werde ich darauf eingehen, was für eine Verbindung zur Wirtschaft besteht, vor allem was es für das eigene Portemonnaie bedeutet, wenn man sich abwechslungsreich vegetarisch ernähren möchte, was wiederum auch heisst, dass ich mir anschauen werde wie viele Produkte als Alternative zu Fleisch es mittlerweile in Supermärkten gibt.

Ebenfalls interessiert mich, welche Einflüsse eine vegetarische Ernährung auf den Körper im Allgemeinen und in Verbindung mit Sport hat. Das ist nämlich, was ich mich am meisten frage, was passiert mit unserem Körper, wenn man kein Fleisch mehr zu sich nimmt? Ist es so gesund wie alle behaupten? Um dies herauszufinden werde ich auch ein Selbstexperiment durchführen, bei dem ich mich Minimum einen Monat vegetarisch ernähren werde. Es soll mir einen genaueren Einblick verschaffen, wie sich der Alltag und alles um ihn verändert. Je nachdem, wie meine Erfahrungen in diesem einen Monat ausfallen werden, kann ich mir auch gut vorstellen, die vegetarische Ernährung weiter fortzuführen oder zumindest teilweise auf Fleisch zu verzichten.

1.1 Aspekte

Aspekt 1	**Ökologie**
Frage 1	Wie haben sich Menschen ursprünglich ernährt?
Frage 2	Wofür ist der menschliche Körper ernährungsbedingt ausgelegt?
Frage 3	Wie wirkt sich vegetarische Ernährung auf die Umwelt aus?
Aspekt 2	**Technologie**
Frage 1	Wie gross sind die Einflüsse dieser Art der Ernährung auf den Sport?
Frage 2	Wie gesund ist vegetarische Ernährung?
Aspekt 3	**Wirtschaft**
Frage 1	Wie viel kostet eine abwechslungsreiche vegetarische Ernährung im Vergleich zu einer Ernährung mit Fleisch?
Frage 2	Welche Möglichkeiten entstehen in der Wirtschaft durch die verstärkte Nachfrage von vegetarischen Produkten?
Aspekt 4	**Identität/Sozialisation**
Frage 1	Wie verändert sich der Alltag mit einer gezielten vegetarischen Ernährung?
Frage 2	Wie wird man als Vegetarier von anderen Menschen in unserer Gesellschaft angesehen?

2 Die Anfänge des Vegetarismus

Die meisten Wissenschaftler und Forscher sind sich einig, dass sich Menschen vor vielen Jahren, in einer entscheidenden Zeit, wo Kochen noch nicht zur alltäglichen Aufgabe gehörte, wie heutzutage in unserer modernen Welt, die Ernährung unserer Vorfahren überwiegend aus Rohkost bestand. Nahrungsmittel, die an Bäumen wuchsen und einfach nur gesammelt werden mussten, wie Früchte, Nüsse, Blatt- und Wurzelgemüse waren die Grundlagen, um sich damals mit Nährstoffen zu versorgen. Wenn sich die Gelegenheit ergab, wurden auch Vogeleier, Fisch und Fleisch von Kleintieren gegessen. Durch diese ausgewogene Ernährung der damaligen Menschen, erhielten sie immer genügend Proteine, Fette und Kohlenhydrate.

ZF (Zentrum der Gesundheit, 30.08.2020) (Sein, 30.08.2020)

Natürlich hing das Angebot der verfügbaren Nahrungsmittel auch von dem Lebensraum ab, in dem die früheren Vorfahren der Menschen lebten. Deshalb lernten sie auch über die Jahre ihre Ernährungsmöglichkeiten drastisch zu verändern, um mit den verschiedenen Bedingungen klar zu kommen. Ausserdem darf man nicht vergessen, dass auch die langfristigen und kurzfristigen klimatischen Veränderungen, genauso wie die verschiedenen Jahreszeiten, eine Rolle bei der Auswahl der saisonal verfügbaren Nahrungsmittel spielten.

ZF (PNAS, 30.08.2020)

All diese Informationen in den oberen zwei Zusammenfassungen sind von Forschern und Wissenschaftlern herausgefunden worden und führen zurück in die Zeit vor 4,4 Millionen Jahren.

ET

«Alles, was der Mensch den Tieren antut, kommt auf den Menschen zurück»

ZT (Ratgeber Vegan, 30.08.2020)

Durch diese Aussage, die seiner Zeit schon weit voraus war, wurde der vielen Menschen bekannte Philosoph und Mathematiker Pythagoras zum ersten Vegetarier der Geschichte, womit der Vegetarismus und der noch später entstehende Veganismus seinen Anfang in der Antike hat. Das war etwa 570 v. Chr., teilweise wird der Beginn auch noch früher angegeben. Viele in der damaligen Zeit lebenden

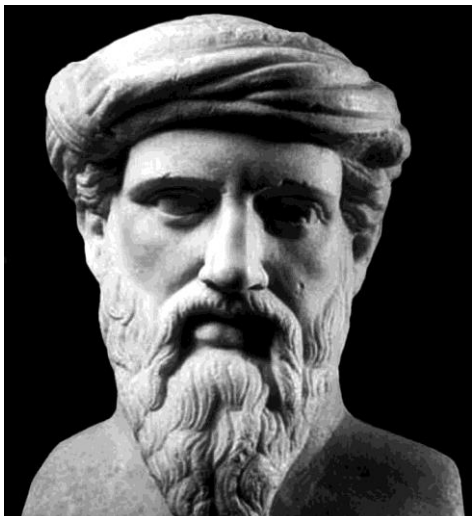


Abbildung 1: Eine Büste von Pythagoras (Foto von Pinterest, 30.08.2020)

Menschen waren gleicher Meinung wie Pythagoras, dass nicht nur auf religiöse Tieropfer, sondern eben auch auf den Konsum von Fleisch, verzichtet werden soll.

Da Pythagoras als grosser Vorreiter des Vegetarismus gilt, es aber bis ins Jahr 1847 dauerte, bis der Begriff «Vegetarier» offiziell eingeführt wurde, nannte man in England die Anhänger dieser Ernährungsform «Pythagoreer».

Ebenfalls in Griechenland und zur gleichen Zeit lebten die auf Fleisch, Eier und Wolle verzichtenden Orphiker. Sie glaubten, dass die Seele von Menschen und Tieren nach dem Sterben neugeboren wird, weshalb sie aus religiös-philosophischen Gründen den Fleischverzehr ablehnten.

Bis auf einige Mönche im Mittelalter, die hauptsächlich wegen ihrem religiösen Glauben auf den Verzehr von Fleisch verzichteten, tauchte der Vegetarismus nach der Antike bis zur frühen Neuzeit komplett ab. Erst als bekannte Personen wie Leonardo da Vinci die Ernährung ohne Fleisch befürworteten, kam der Vegetarismus langsam wieder zum Vorschein.

Doch so richtig etablieren konnte sich der Vegetarismus erst in der Europäischen Gesellschaft im 19. Jahrhundert, als es immer mehr Befürworter einer vegetarischen Ernährung gab. Dabei wird die pflanzliche Kost nicht nur mit der Gesundheit in Verbindung gebracht. Sogar ein aggressives Verhalten soll durch den Konsum von Fleisch entstehen.

Wegen der grossen Begeisterung für diese Ernährungsform liessen auch die ersten Vegetarier-Vereine nicht lange auf sich warten. Der ersten 1801 in London gegründeten Gemeinschaft, folgte im Jahr 1847 der nächste Verein «Vegetarian Society». Mit der Vegetarischen Vereinigung aus Nordhausen zog dann auch Deutschland nach.

Mit dem Anfang des 20. Jahrhunderts, genauer gesagt im Jahre 1944, durch die «Vegan Society», bekommt dann auch Veganismus, zusammengesetzt aus den Anfangs- und Endbuchstaben von *veg*-etari-*an*, seinen Auftritt.

Ende des 20. Jahrhunderts gibt es, durch ansteigende Zahlen an Tierschutzbewegungen von anfänglich belächelten Aktivisten und folgenden ernsthaften Berichterstattungen, auch immer mehr Veganer und auch Aktionen wie Demos gegen Massentierhaltung oder Jagdsabotagen wurden häufiger.

ZF (Ratgeber Vegan, 30.08.2020)

Laut Umfragen und Berechnungen im Jahr 2017, ernähren sich mittlerweile rund 11% aller in der Schweiz lebenden Personen vegetarisch. Ganze 3% der Gesamtbevölkerung, etwas weniger als die Anzahl Vegetarier, lebt komplett ohne tierische Produkte, also eine nur auf Pflanzen basierende vegane Ernährung.

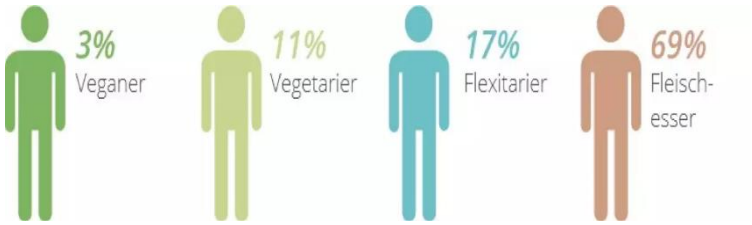


Abbildung 2: Bildliche Darstellung der Statistik (Bild von Nau.ch, 26.10.2020)

ZF (Nau.ch, 26.10.20)

Von allen Vegetariern in der Schweiz leben ausserdem deutlich weniger in der Westschweiz, hier sind es 5 %, als in der deutschsprachigen Schweiz, wo es 12% sind. Ein Grund für diesen Unterschied ist nicht bekannt.

Beim Vergleich wie stark welche Ernährungsform in den verschiedenen Altersklassen verbreitet ist, gibt es ebenfalls einen starken Kontrast. Während es im Alter zwischen 15 und 34 Jahren 13 % Fleischverweigerer, plus 6% Veganer und 22% Flexitarier gibt, werden es mit zunehmendem Alter immer weniger, bis es im Alter von 55 – 74 Jahren nur noch 9% Vegetarier sind. Veganer gibt es in diesem Altersbereich immer weniger.



Abbildung 3 Statistik zum Alter der Vegetarier und Veganer in der Schweiz (Diagramm von demoscope 27.10.2020)

Meiner Meinung nach ist es auch sehr spannend, dass 70 Prozent der Vegetarier weiblich sind. Mehr als doppelt so viel wie Männer. Bei Veganern ist es interessanterweise umgekehrt. Hier sind Männer mit 60 Prozent in der Überzahl.

ZF (Gourmet Tipp, 27.10.2020)

Die Zahlen aus Deutschland dienen zum Vergleich mit den Schweizer Werten. In unserem benachbarten Land sind es aktuell 10% Vegetarier und ungefähr 1-2% Veganer. Bei beiden Ernährungsformern etwas weniger als in der Schweiz, allerdings hat Deutschland auch deutlich mehr Einwohner wodurch die Summe der Personen, die sich ohne Fleisch ernähren oder ganz auf tierische Produkte verzichten, trotzdem grösser ist als bei uns.

Aber nicht nur in diesen beiden Ländern boomt der Trend sich vegetarisch zu ernähren. Weltweit steigt die Anzahl der Menschen, die sich vegan-vegetarisch ernähren. Auf der ganzen Welt sind es geschätzte 1 Milliarde unserer gesamten Bevölkerung, die auf Fleisch verzichtet.

ZF (proveg international, 30.08.20)

3 Formen des Vegetarismus

Vegetarier	-	Verzichten auf Fleisch und Fisch, essen aber ansonsten alle tierischen Produkte wie Milch und Eier.
Flexitarier	-	Sie essen meistens kein Fleisch, jedoch nicht immer. Bei manchen ist es ein festgelegter Tag pro Woche und bei anderen ist es spontan mit Freunden oder ähnliches.
Pescetarier	-	Es wird kein Fleisch von Tieren, die an Land leben verzehrt, Fisch und Meeresfrüchte stehen jedoch weiterhin noch auf dem Speiseplan.
Lakto-ovo-Vegetarier	-	Kein Konsum von Eiern, Milch, Fleisch und Fisch, andere tierische Produkte wie Honig werden weiterhin gegessen.
Ovo-Vegetarier	-	Nur Eier sind erlaubt. Auf alle anderen tierischen Produkte wird verzichtet.
Lakto-Vegetarier	-	Ähnlich wie beim Ovo-Vegetarier wird bei dieser Ernährungsform nur ein tierisches Produkt verzehrt, hier ist es allerdings Milch.

ZF (desired, 28.10.2020)

4 Vegetarier und die Umwelt

Mittlerweile gibt es zahlreiche Studien, die belegen sollen, dass es unserem Planeten und uns Menschen deutlich besser gehen würde, wenn wir alle, oder zumindest ein deutlich grösserer Teil, sich ohne Fleisch ernähren würde.

Dafür gibt es verschiedene Gründe. Beispielsweise sinkt durch eine vegetarische Ernährung die Wahrscheinlichkeit, eine degenerative Erkrankung zu bekommen, bei welcher Gewebestrukturen und Organe beschädigt werden. Die positiven Folgen durch den Verzicht auf Fleisch wären jährlich bis im Jahre 2050 laut Studie, etwa 7 Millionen weniger Verstorbene durch zu hohen Fleischkonsum. Zudem könnten im Gesundheitswesen und bei Kosten durch Klimafolgeschäden laut Berechnungen bis zu 1,5 Billiarden US-Dollar eingespart werden.

Durch die Haltung von ungefähr 1,5 Milliarden Rinder auf der ganzen Welt entstehen mehr Treibhausgase als durch alle Flugzeuge, Züge und Autos. Dazu kommt, dass das von den Tieren ausgestossene Methan, 25-mal klimaschädlicher ist als CO_2. Man könnte also zwei Drittel Treibhausgase bei der Nahrungsmittelproduktion einsparen, wenn sich weltweit alle Menschen vegetarisch ernähren würden. Dazu kommt noch, dass ein grosser Teil von unserem produzierten Fleisch, seinen Weg in den Abfall findet. Im benachbarten Deutschland müssen 45 Millionen Hühner, 4 Millionen Schweine und 200.000 Rinder umsonst sterben, das sind rund 356 Millionen Kilogramm Fleisch, die jährlich überflüssig geschlachtet werden. Ausserdem werden 3000 Liter Wasser für die Produktion von einem einzigen Rindersteak benötigt, genug, um ein viertel Jahr jeden Tag zu duschen oder 20 Badewannen zu füllen.

Tiere, die es nicht mehr gibt, weil man sie nicht benötigt, brauchen auch keine Fläche zum Grasen. Ohne die Fläche für den Futtermittelanbau mit zu berechnen, würde dadurch eine Fläche frei werden die der Grösse von ganz Afrika entspricht, über 30 Millionen Quadratkilometer. Ein grosser Teil der frei gewordenen Wiesen könnte wieder zu Wäldern werden, die das klimaschädliche CO_2 aufnehmen und somit den Klimawandel bremsen.

Jetzt könnte man meinen, dass es gar nicht so schwer sein sollte, dass alle Menschen einfach kein Fleisch mehr essen und unser Planet wäre gerettet. Allerdings ist das leider nicht so leicht, lange Transportwege von Lebensmitteln aus Regionen auf der anderen Seite der Welt, wie beispielsweise der Avocado aus Südamerika, setzen mehr Treibhausgase frei als ein Steak vom benachbarten Bauernhof.

Es ist also entscheidend von wo die Nahrungsmittel kommen, die wir zu uns nehmen. Wenig Fleisch, aber dafür das Richtige. Saisonale und regionale Produkte sind ebenfalls der Schlüssel zu einer gesunden Ernährung und einer sauberen Umwelt.

ZF (Geo, 16.10.2020) (Youtube, 16.10.2020) (CareElite. 2.11.2020)

5 Interview mit Erich Huber – Ernährungsberater

Um meine vielen Fragen über Vegetarismus, allgemein über Dinge der Ernährung die mich interessieren und den Beruf an sich zu beantworten, suchte ich jemanden der sich gut damit auskennt. Und wer wäre da besser geeignet, als ein Ernährungsberater, der sich jeden Tag damit befasst, dazu noch seine Praxis im gleichen Haus hat und immer für ein Interview bereit ist. Herr Erich Huber ist 67 Jahre alt, lebt seit vielen Jahren zusammen mit seiner Frau Verena in Waltenschwil und hat dort seine eigene Praxis zur Beratung von Klienten. Wenn wir uns über den Weg laufen ist er stets gut gelaunt und freundlich. Aber vor allem ist er ein leidenschaftlicher Ernährungsberater der täglich sein ganzes Wissen in seine eigene Ernährung einbringt und durch seine Erfahrung schon einigen Menschen geholfen hat. Ausserdem bewegt er sich gerne draussen an der frischen Luft, sei es bei einer Wanderung oder bei einem gemütlichen Spaziergang.



Abbildung 4 Selfie von meinem Interview Partner Erich Huber und mir (Eigenes Bild, 30.09.2020)

Frage 1: ***Sie sind Ernährungsberater, weshalb haben Sie sich dazu entschieden diesen Beruf zu erlernen?***

Ich hatte früher selbst mal Probleme und wog 95 kg, dann habe ich vom einen auf den anderen Tag meine Ernährung umgestellt, komplett auf vegan. Dann bin ich auf 64 kg abgerutscht, wodurch ich dann aber Muskelschwund und permanente Müdigkeit hatte. Ausserdem habe ich andauernd gefroren, das war die Erkenntnis, dass der Körper Proteine braucht, weshalb ich mich dann total mit der Ernährung auseinandergesetzt habe und durch die bereits vorhandene Naturheilpraxis quasi in die ganze Thematik mit der Ernährungsberatung hineingeraten bin. Allerdings ist es keine klassische Ernährungsberatung, die ich betreibe, mithilfe des Tanita Messgerätes, welches aussieht wie eine normale Körperwaage, können wir 9 verschiedene Körpermesswerte ermitteln und anhand von diesen Daten sehen wir woran es im Körper fehlt. Und meistens ist es so, dass die Menschen einfach zu wenig Protein zu sich nehmen, weshalb sie Fett, welches sie loswerden wollen, gar nicht richtig verbrennen können.

Frage 2: ***Braucht man eine Grundausbildung, bevor man sich zum Ernährungsberater ausbilden kann?***

Ein klassischer Ernährungsberater braucht eine Ausbildung, um dann ein Diplom vorweisen zu können und somit die Leute beraten zu dürfen. Wenn jemand sagt er möchte hier bei uns mit dem Wellness Point starten, wie wir das jetzt nennen, dann bilden wir diese Person selbst aus. Wir haben alle wichtigen Folien bereit, damit der Neuling weiss was er zu Beginn die Kunden fragen muss. Anschliessend ist es learning by doing, bei drei Sitzungen sitzt der Lernende nebendran, schaut zu und macht sich Notizen, dann sitz ich dreimal daneben und mach mir meine Notizen. So hat man einen automatischen Lerneffekt.

Frage 3: ***Seit wie vielen Jahren sind Sie schon Ernährungsberater?***

Seit 21 Jahren bin ich Ernährungsberater und seit 27 Jahren gibt es diese Praxis. Die ersten 6 Jahre waren nur Atlas-Axis Reposition und die Beratung der Kunden bezüglich ihrer Ernährung kam dann erst dazu.

Frage 4: ***Wie kamen Sie zu Ihrer eigenen Praxis?***

Durch zwei schwere Autounfälle im Alter von 22 Jahren mit einem Schleudertrauma und Nasenbeinbruch bekam ich mit 24 Jahren starke Herzrhythmusstörungen. Leider konnte mir damals aber keiner helfen damit es sich wieder bessert, weshalb der Herzspezialist in Zürich gesagt hat, ich soll einfach Betablocker nehmen. So war ich dann 12 Jahre lang von Medikamenten abhängig und nur durch einen Zufall haben wir einen Mann kennen gelernt, der den Atlas-Axis richtet. Meine Frau hatte damals ein zwei Zentimeter kürzeres Bein, was durch die Behandlung von diesem Mann behoben wurde. Ich habe mich ebenfalls richten lassen und sieben Monate später waren die Herzrhythmusstörungen weg und ich musste keine Medikamente mehr nehmen. Daraufhin hat er mich gefragt ob ich etwas lernen möchte, da meinte ich dann zu ihm «Wieso nicht?». Seitdem kann ich selbst bei anderen Menschen den Atlas-Axis richten.

Frage 5: ***Macht Ihnen die Arbeit immer noch genauso Spass wie zu Anfang oder gab es auch mal Phasen wo das nicht so war?***

Die Arbeit macht mir sogar noch mehr Spass als zu Beginn. Und das, obwohl ich schon 67 Jahre alt und pensioniert bin. Das zeigt wie viel Freude es mir bereitet anderen Menschen zu helfen.

Frage 6: ***Hat man als Ernährungsberater hauptsächlich mit übergewichtigen Personen Kontakt oder eher allgemein mit Menschen die Probleme bei der Ernährung haben?***

Es ist einmal quer durch alles dabei, die meisten Patienten kommen natürlich schon mit Übergewicht aber auch mit Untergewicht, im Sportbereich für bessere Leistungen und auch für mehr Vitalität und Energie.

Im Sport gibt es eine sehr berühmte Person, die Anwender und auch Werbegesicht von der Firma ist, mit der ich seit 21 Jahren zusammen arbeite. Das 1980 in Los Angeles gegründete Unternehmen heisst Herbalife Nutrition und ist globaler Marktführer für Nahrungsergänzungsmittel und Pflegeprodukte. Bei dieser bekannten Person handelt es sich um Profifussballer Cristiano Ronaldo. Er hat die Produkte des Konzerns konsumiert, sehr gute Resultate erzielt und ist daraufhin zu Herbalife gegangen, nicht sie zu ihm, und hat wegen einem Sponsoring angefragt.

Frage 7: ***Sind Ernährungsberater von Krankenkassen anerkannt?***

Nein, wir sind nicht von Krankenkassen anerkannt, da wir eben mit Produkten von Herbalife Nutrition arbeiten, um beim Patienten eine verbesserte Ernährung zu erreichen. Allerdings ist es bei uns so geregelt, dass die Beratung an und für sich kostenlos ist und der Kunde nur die Produkte kaufen muss, bei der die Beratung quasi im Preis mitinbegriffen ist.

Frage 8: ***Haben Sie einen grossen Anteil an Kunden, die sich vegetarisch ernähren?***

Ja, ein paar meiner Kunden sind schon Vegetarier und auch bereits Veganer oder durch mich Veganer geworden.

Frage 9: ***Empfehlen Sie ihren Kunden, je nach Situation, eine vegetarische Ernährung?***

In der Beratung beziehen wir die vegetarische Ernährung und ihre Vorteile mit ein, also geben unseren Kunden eine Empfehlung ab, damit sie sich vielleicht dazu entscheiden, fleischlos zu essen. Degenerative Erkrankungen entstehen meistens durch zu viel Fleischkonsum, weil sich in den Darmzotten das Fleisch festhalten kann. Das ist so, da der menschliche Darmtrakt eigentlich für eine pflanzliche Ernährung ausgelegt ist, wodurch es länger dauert, bis das Fleisch im Darm verarbeitet wird, was zur Folge hat, dass es anfängt zu gammeln und so alles schwerer ist für den menschlichen Körper auszuscheiden. Wenn man sich andere Völker vor Augen hält, wie beispielsweise die Argentinier, die an einem Tag 2-3 mal gegrilltes Fleisch essen, haben die Menschen dort die meisten Magen-Darm- und Prostatakrebserkrankungen im Vergleich mit anderen Völkern. Es reicht oft aus nur dieses eine Beispiel zu erzählen, dass viele Menschen ihren Fleischkonsum reduzieren.

Frage 10: ***Kann eine vegetarische Ernährung auch negative Auswirkungen auf unseren Körper haben?***

Es kann passieren, man sollte nicht so abrupt umstellen, wie ich es gemacht habe, aber ansonsten sollte eine abwechslungsreiche und ausgewogene, fleischlose Ernährung keine negativen Auswirkungen haben.

Frage 11: ***Auf welches Nahrungsmittel sollte man Ihrer Meinung nach keinesfalls verzichten?***

Die Frage kann ich dir nicht beantworten, es gibt nicht nur ein Lebensmittel das wichtig ist, es sind viele Sachen, die der menschliche Körper benötigt. Ich sag dir jetzt, dass Vitamin C wichtig ist, weil das braucht man wirklich, aber nicht als einziges. Denn der Körper kann eine grosse Menge aufnehmen, damit er es aber auch verarbeiten kann, benötigt er ebenfalls Calcium, Natrium, Magnesium, Eisen, Chrom und Vitamin B12. Auch Magnesium, zum Beispiel im Sport gegen Krämpfe, allein bringt vielleicht eine Linderung aber keine Nachhaltigkeit. Es hängt alles zusammen, die Kombination ist wichtig damit der Körper alles annehmen kann.

Frage 12: ***Wie ich bereits weiss, sind Sie selbst Vegetarier, beziehungsweise sogar Veganer. Weshalb haben Sie sich dazu entschieden, mit einer Ernährung ohne Fleisch zu leben?***

Durch die Ausbildung zum Naturheilpraktiker entstand immer mehr ein Gefühl ohne Fleisch zu leben wäre besser für mich. Also habe ich zuerst beschlossen mit Früchtefasten zu beginnen, das ist ein Naturheilverfahren, bei dem die Ernährung hauptsächlich aus frischem Obst und Gemüse besteht und dadurch den Körper reinigt. Normalerweise macht man das 5-10 Tage, ich habe es aber über ein halbes Jahr noch weitergeführt wodurch meine Energie stark anstieg und dann mit Fleisch wieder sank. Und dann stand der Entscheid fest, auch um Umwelt bewusst zu leben, dass ich mich fleischlos ernähren werde. Mittlerweile ist es bei mir so, wenn du mir eine Strafe erteilen möchtest, dann musst du mich in eine Metzgerei schicken und schon nur von dem Geruch wird mir schlecht. Ausserdem kann man mittlerweile so viele pflanzliche Sachen zubereiten. Angenommen man isst gerne Spaghetti oder alles was eine ähnliche Farbe hat, also auch Zopf, Brot und allgemein Teigwaren, geben diese einem nur leere Kohlenhydrate. Wiederum eine Ananas oder ein Apfel liefert dir, durch den Fruchtzucker der direkt ins Blut geht, Energie und man kann sofort Joggen gehen. Das funktioniert mit vielen Spaghetti im Magen nicht.

Frage 13: ***Wie lange verzichten Sie bereits auf Fleischprodukte?***

Veganer bin ich seit bereits 27 Jahren. Vegetarier war ich nie, bin direkt auf eine vegane Ernährung umgestiegen.

Frage 14: ***Wie war die Veränderung für Sie persönlich, als Sie zu einem Veganer geworden sind? Ich persönlich könnte mir eine vegane Ernährung ehrlich gesagt nicht vorstellen.***

Alles fängt im Kopf an, es ist alles nur eine Sache des Willens. Früher habe ich auch mal geraucht, 3-4 Packungen am Tag, hab dann aber vom einen auf den anderen Tag damit aufgehört. Genauso war es auch mit Fleisch essen, es war für mich kein Verzicht, sondern eine Lebensumstellung. Rauchen ist ein häufiges Beispiel, man ist nicht abhängig vom Nikotin, sondern vom Zucker, denn in jeder Zigarette ist ein Würfelzucker enthalten. Darum hören auch Menschen, die abgenommen haben, aber immer noch rauchen, nicht damit auf, weil sie wissen, dass durch den fehlenden Zucker, sie mehr Süssigkeiten essen würden und sofort wieder zunehmen.

Frage 15: ***Haben Sie schon mal negative Erfahrungen gemacht, als andere Personen erfahren haben, dass Sie Veganer sind?***

Da gab es jede Menge, vor allem blöde Sprüche musste ich mir grade zu Beginn häufig anhören. Am krassesten war es am Anfang in meiner eigenen Familie, dass man mir ja jetzt gar nix mehr kochen kann. Dann habe ich immer aufgezählt was für Gerichte meine Mutter mir ohne grossen Aufwand zubereiten kann und leider konnte ich sie nicht davon überzeugen auch kein Fleisch mehr zu essen, aber mit der Zeit wurde meine fleischlose Ernährung dann schon akzeptiert. Später wenn meine Verwandtschaft dann mal zu Besuch da war, gab es einfach nichts mit Fleisch und sie fanden es trotzdem gut. Dazu muss man aber auch sagen, dass vor 27 Jahren die Einstellung der gesamten Bevölkerung gegenüber der vegetarischen oder veganen Ernährung ganz anders war. Es war nicht so verbreitet und man war auch noch nicht sehr gut darüber informiert.

Frage 16: ***Können Sie sich vorstellen, eines Tages mal wieder Fleisch zu essen?***

Nein, auf gar keinen Fall. Nach diesen etlichen Jahren ohne Fleisch akzeptiert mein Körper es auch gar nicht mehr. Wenn ich auswärts in einem Restaurant zum Essen gehe und es ist irgendwas Tierisches in der Sauce drin, dann will mein Körper das sofort wieder ausscheiden. Ausserdem geht das auch von der ganzen Einstellung her nicht mehr, meiner Meinung nach machen tierische Sachen immer noch aggressiv. Durch das Töten entstehen Stresshormone, die im Fleisch enthalten sind und sich dann auf den Menschen übertragen, wenn er etwas nicht Pflanzliches zu sich nimmt. Und diesen Ekel habe ich nicht nur bei Fleisch, sondern auch bei allen anderen tierischen Lebensmitteln. Ich sag immer: «Ich esse nichts was fleucht und kreucht»

ET

5.1 Anhang

Einige Studien belegen das was Herr Huber bei Frage 9 geantwortet hat. Für diverse Krankheiten gibt es auch eine Prozentangabe, um wie viel geringer die Wahrscheinlichkeit ist, sie zu bekommen, wenn man Vegetarier ist. Bei Krebs, egal welcher, sind es 18 Prozent, bei Diabetesrisiko sogar erstaunliche 62 Prozent. Durch die selteneren Erkrankungen an Zivilisationskrankheiten leben Vegetarier auch deutlich länger als Fleischesser. Neben der pflanzlichen Ernährung, wird sicher auch der insgesamt gesündere und durchdachtere Lebensstil von Vegetariern gegenüber Menschen, die sich mit Fleisch ernähren, daran beteiligt sein. Unter anderem verzichten Anhänger der fleischlosen Lebensmittelverwendung nämlich häufiger auf Zigaretten und Alkohol, zudem treiben sie meistens mehr Sport.

ZF (planet-wissen, 21.20.2020) (Zentrum der Gesundheit, 21.20.2020)

Bei Frage 15 kann ich persönlich noch anhängen, dass ich mir ebenfalls zu Beginn meines Selbstexperiments mehrere dumme Kommentare anhören musste. « Das ist doch komplett unnötig» und « Wieso machst du so einen Blödsinn überhaupt?», «4 Wochen ohne Fleisch wirst du eh nicht schaffen». «Ausserdem kann es sicher nicht gesund sein, die ganzen wichtigen Stoffe nicht zu bekommen, die im Fleisch enthalten sind.» Aber solche Sprüche muss man ignorieren und zu seiner Entscheidung stehen. Meistens merkt der Skeptiker schnell, wenn man von seiner Sache überzeugt ist und sich nicht so leicht davon abbringen lässt.

ET

5.2 Reflexion

Obwohl ich meinen Interviewpartner schon etwas kannte, da wir uns gelegentlich über den Weg laufen, war ich schon etwas nervös vor meinem ersten Interview. Grund dafür waren auch meine Interviewfragen, bei denen ich etwas Schwierigkeiten hatte, sie gut zu formulieren und mir unsicher war, ob Erich Huber gute Antworten darauf geben kann. Die Nervosität verschwand dann aber doch relativ schnell und es entstand ein sehr offenes und gutes Gespräch. Ich bekam weitaus mehr Informationen als ich gedacht hatte. Herr Huber, den ich mittlerweile duzen darf, erklärte mir alles so spannend und ausdrücklich formuliert, dass das Interview auch deutlich länger dauerte als vermutet. Als wir dann alle Fragen fertig beantwortet hatten ging ich mit einem Berg von Informationen nach Hause, um alles auf Papier zu bringen. Und Herr Huber bot mir an, falls weitere Fragen auftreten sollten, dürfe ich mich selbstverständlich wieder an ihn wenden.

ET

6 Die Umstellung meiner Ernährung

Montag, der 7.9.2020. An diesem Tag beginne ich mit meinem Selbstexperiment. Ich ernähre mich ab diesem Datum für Minimum vier Wochen komplett ohne Fleisch von Tieren, die an Land leben, Fisch und Meeresfrüchte habe ich vor weiterhin zu essen. Diese Form des Vegetarismus nennt sich pescetarisch. Bis am Montag, den 5. Oktober 2020, soll mein Experiment dauern. Ich erhoffe mir durch meinen Versuch, Nährstoffe aus Obst und Gemüse genauer kennen zu lernen und meine Ernährung abwechslungsreich, ohne Fleisch, gestalten zu können. Zu wissen was mein Körper braucht und von wo er das Benötigte bekommt. Oft habe ich gehört, dass Leute eine Veränderung gemerkt haben, insbesondere wie fit sie sind, vor allem bei sportlichen Leistungen. Da bin ich sehr gespannt, ob mir hier auch etwas auffallen wird. Ich hoffe viele Dinge im Bereich der Ernährung für mein weiteres Leben mitnehmen zu können und gehe sehr stark davon aus, dass mein Essverhalten nach dem Versuch ein anderes sein wird.

6.1 Erste Erfahrungen

Bereits nach dem ersten Tag ist mir aufgefallen, dass man sich mit dem Thema Vegetarismus auseinandersetzen sollte, bevor man mit der Ernährung ohne Fleisch beginnt. Nur informiert über Nährwerte von Milch-, Fisch- und Getreideprodukten, sowie von Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen, ist es möglich, sich von Anfang an abwechslungsreich und ausgewogen zu ernähren. Ohne dieses Wissen war ich zu stark auf Ersatzprodukte fokussiert, weil ich nicht wusste was in den ganzen Lebensmitteln ohne Fleisch steckt. Natürlich kann man sich auch mal etwas zu essen machen mit einem Fleischersatzprodukt, beispielsweise ein Schnitzel aus Soja, statt ein Schnitzel aus Schweinefleisch, aber wenn hauptsächlich Fleisch nachgeahmte Produkte verwendet werden, ist das nicht so ganz der Sinn der Sache. Stattdessen sollte man sich auf eine andere Art der Mahlzeiten konzentrieren, Gerichte, die auch mit «echtem» Fleisch nicht zubereitet werden. Und jetzt ist das Wissen über Gemüse und alle anderen natürlichen, vegetarischen Produkte wichtig, damit man bewusst Lebensmittel verwendet die Proteine, Kalorien und Fette liefern welche vom eigenen Körper benötigt werden.



Abbildung 5: Mittlerweile mein absoluter Favorit zum Frühstück. Magerquark, Haferflocken, Apfelschnitz und Rice Protein Crisps (Eigenes Bild, 29.10.2020)

Zu Beginn hatte ich ausserdem noch ein anderes Problem, weil ich viel Brot esse, und Salami oder ähnliches als Belag nicht in Frage kam, war es hauptsächlich Käse, den ich auf dem Sandwich hatte. Die maximale Menge an Fett die ich bei meinem Gewicht und meiner Körpergrösse zu mir nehmen soll war durch die viele Milch in Form von Käse sehr schnell aufgebraucht und oftmals überschritten. Es geht also nicht einfach Fleisch weg zu lassen und stattdessen mehr von etwas anderem zu essen. Mit der Zeit fand ich allerdings genug Alternativen, um dieses Hindernis zu überwinden.

6.2 Kosten einer vegetarischen Ernährung

In Verbindung mit Fleischersatzprodukten, habe ich bemerkt, dass eine vegetarische Ernährung auch etwas mehr Geld kostet. Ein Konsumgut aus pflanzlicher Herstellung kostet meistens mehr als ein selbes Produkt aus Fleisch. Greift man allerdings auf keine Ersatzprodukte zurück, sprich mehr Lebensmittel, die keinem tierischen Vorbild ähneln sollen, und ist kreativ bei der Gerichte Wahl, belaufen sich die Kosten mit einer vegetarischen Ernährung auf etwa das gleiche, wenn nicht sogar auf weniger. Natürlich spielt es dabei auch eine Rolle, in welchen Supermärkten man einkaufen geht und wie stark man auf die Qualität der Produkte achtet. Viele Vegetarier bevorzugen dabei vorwiegend Bio-Produkte. Interessant finde ich, dass teilweise vegetarische Produkte, wie Soja-Geschnetzeltes, in der Schweiz von dem gleichen Hersteller günstiger ist als in einem deutschen Supermarkt, obwohl ansonsten sehr viele Lebensmittel in Deutschland günstiger sind.

6.3 Grösse des Sortiments

Und damit bin ich auch schon beim nächsten Punkt, die Auswahl an vegetarischen Produkten in Supermärkten variiert stark. Vor allem in welchem Land man sich befindet spielt eine grosse Rolle. Während es in Deutschland, dem Land das sich auch laut Statistiken was die Auswahl angeht, an der Spitze befindet, ein riesiges Sortiment mit unzähligen Produkten gibt und man sich kaum für eines entscheiden kann, hängen die Schweizer Lebensmittelgeschäfte dort etwas hinterher. Öfters sind von deutschen Vegetariern empfohlene Konsumgüter in der Schweiz nicht erhältlich und man muss auf Alternativen zurückgreifen. Allgemein kommt man aber trotzdem auch hier bei uns mit einer fleischlosen Ernährung gut zurecht und ist nicht völlig aufgeschmissen. Wer trotzdem noch mehr Abwechslung möchte, hat es zum Glück aus der deutschsprachigen Schweiz nicht weit in die benachbarte Bundesrepublik Deutschland. Überhaupt nicht leicht haben es Menschen in Italien, die sich ohne Fleisch ernähren wollen. Nur ein sehr kleines Angebot an

Fleischersatzprodukten steht hier zur Verfügung, was vor allem den Einstieg in die Welt des Vegetarismus nicht leicht macht.

6.4 Rückblick

Ende der ersten Woche meines Selbstexperiments war die Lust etwas mit Fleisch zu essen immer noch sehr gross, dementsprechend auch die Versuchung eine Ausnahme zu machen, vor allem als an einer Party alle um mich herum Pizza Prosciutto gegessen haben, ich blieb jedoch stark. Und von Tag zu Tag, mit einer vegetarischen Ernährung, verschwand die Lust immer mehr, ab Mitte der Zeit meines Versuches hatte ich mich so an die vegetarische Ernährung gewöhnt, dass es absolut kein Thema mehr für mich war Fleisch zu essen. Grund dafür war sicher das mittlerweile vermehrte Wissen über pflanzliche Produkte, von Vegetariern empfohlene Rezepte und auch eigene Gerichte, die ich im Internet fand. Dazu kommt noch die Unterstützung meiner Mama, ohne die mir der Verzicht auf Fleisch nicht so leichtgefallen wäre. Nachdem ich sie auch ein bisschen mit dem Thema angesteckt hatte, kamen bei ihr ebenfalls viele Gedanken über die vegetarische Ernährung auf, weshalb dann auch vermehrt Gerichte gekocht wurden, die ich vorher so noch nie gegessen hatte, aber mir auch ohne Fleisch sehr gut geschmeckt haben. Die Mahlzeit auf dem folgenden Bild ist so eine, einfach zubereitet, schmeckt sehr lecker, und ist komplett vegetarisch.



Abbildung 6 Buntes Ofengemüse mit Halloumi (Eigenes Bild, 22.10.2020)

Es gab auch Gerichte, Chili con Carne ist eines davon, die normalerweise mit Fleisch gekocht werden, aber stattdessen mit Soja Geschnetzeltem mir persönlich sogar besser geschmeckt haben. Dadurch verschwand das Verlangen nach Fleisch komplett. Bis zum letzten Tag meines Experiments hatte ich kein einziges Mal mehr das Bedürfnis ein Produkt zu konsumieren, wofür ein Tier, das an Land lebt, sterben musste. Teilweise ging es bei mir sogar ein bisschen in die Richtung Vegan, als mir mein sehr hoher Konsum von Milch aufgefallen ist, also verzichtete ich ab und zu auf herkömmliche Milch und verwendete stattdessen aus Hafer oder Mandeln hergestellten Milchersatz. Auch Fisch kam bei mir eher selten auf den Teller, abgesehen von Eiern, konnte ich meinen Gebrauch von tierischen Produkten zeitweise stark beschränken.

6.5 Fazit

Die vier Wochen vergingen viel schneller als ich anfangs gedacht hatte, obwohl ich zu Beginn etwas Mühe hatte, wie ich es ja auch schon oben beschrieben habe.

Viele Vegetarier und Veganer meinten, als ich mit ihnen gesprochen hatte, dass sie deutlich mehr Energie haben, seitdem sie auf Fleisch verzichten. Insbesondere beim Sport machte sich das bemerkbar. Diesen Unterschied habe ich auch bei mir gemerkt, weniger Müdigkeit und bessere Leistung im Sport waren das Resultat.

Durch die vielen pflanzlichen Lebensmittel hatte ich das Gefühl, mein Körper hat sich von innen gereinigt. Im Zusammenhang damit ist mir aufgefallen, dass ich weniger häufig an einem Tag auf die Toilette musste, da mein Körper den natürlichen Nahrungsmitteln mehr Nährstoffe entnehmen konnte und somit weniger unbrauchbare Stoffe ausscheiden musste. Obwohl ich kein Gramm an Gewicht während meinem Experiment verloren habe, fühlte ich mich leichter. Vermutlich wird die bessere Verdaulichkeit, dessen was ich gegessen habe, damit in Verbindung stehen.

Alle spannenden Fakten und Erfahrungen, teilte ich mit meiner ganzen Familie, wodurch auch sie sich Gedanken über ihre Ernährung machten, so dass ich quasi der Auslöser dafür war, dass alle ihren Fleischkonsum reduzierten und nun mehr auf ihre Ernährung achten. Es sagten mir auch bereits alle, dass sie gerne meine Vertiefungsarbeit lesen wollen, um eventuell noch etwas mehr zu erfahren.

Die stärkste Veränderung des Essverhaltens hat das Selbstexperiment, und alles was damit in Verbindung hängt, aber immer noch bei mir selbst ausgelöst, ich achte noch stärker auf die Nahrungsmittel, sprich viel mehr pflanzliche Produkte als vor dem Experiment, die ich zu mir nehme. Deshalb war es auf jeden Fall eine gute Entscheidung diesen Versuch zu wagen. Ich muss jedoch zugeben, dass ich nie ganz ohne Fleisch leben werden kann. Einige

Gerichte, die mit Fleisch gekocht werden, kann man einfach nicht durch eine vegetarische Version ersetzen. Und auf diese wenigen Speisen möchte ich nicht verzichten.

Also werde ich nach meinem 4-wöchigen Experiment als Pescetarier, wohl als Flexitarier weiterleben und gelegentlich auch mal qualitativ hochwertiges tierisches Fleisch geniessen.

ET

7 Einflüsse auf den Körper

Eine ganze Liste an bekannten Sportlern, Boris Becker oder Timo Hildebrand zum Beispiel, beweisen das Leistungen auf höchstem Niveau im Sport mit einer vegetarischen Ernährung absolut gar kein Problem sind. Ein Teil der Athleten ist sogar Veganer, beispielsweise der Formel-1 Fahrer Lewis Hamilton. Sie sind sicher eine Art Vorbild und somit auch der Grund dafür, dass auch immer mehr Freizeitsportler sich fleischlos ernähren.

Einige Dinge sollte man dabei aber beachten und sich vorab mit seiner Ernährung beschäftigen. Die vom Körper benötigten Vitamine und Mineralstoffe bekommt man ohne Probleme, da gar kein Weg daran vorbei führt mehr Obst und Gemüse zu essen. Und auch das Vegetarier eher eine grössere Menge an Kohlenhydraten zu sich nehmen, schadet auch nicht, solange es komplexe Kohlenhydrate sind. Die halten nämlich den Blutzuckerspiegel konstant und werden so sogar zum Vorteil.

Was jedoch jeder weiss, Eiweiss ist egal bei welcher Art von Sport für den Körper enorm wichtig. Deshalb muss man, wenn auf Fleisch verzichtet wird, das bekannterweise viel Protein enthält, so viele pflanzliche Eiweissquellen bei der Wahl der Mahlzeiten verwenden wie nur möglich. Hülsenfrüchte, Nüsse und Magerquark sind nur wenige von zahlreichen Produkten mit einer hohen biologischen Wertigkeit.

Bei Eisen und Vitamin B12 ist es etwas komplizierter. Vor allem Eisen, welches in tierischen Produkten viel enthalten ist, wird von Sportlern mehr benötigt da es auch ein Energielieferant ist. Um also auch ohne Fleisch genug Eisen zu sich zu nehmen, muss man wissen, welche pflanzlichen Lebensmittel ebenfalls eisenhaltig sind. Um den Bedarf von Vitamin B12 zu decken, gibt es überhaupt keine Möglichkeiten, ohne auf tierische Produkte zurück zu greifen. Hier wird empfohlen als Vegetarier seine Werte in gleichmässigen Abständen überprüfen zu lassen und als Veganer unbedingt mit Nahrungsergänzungsmitteln nach zu helfen.

Trotz all den Umständen, die man bei der Ernährung mehr beachten muss, lassen sich Kraftsport und alle anderen Sportarten sehr gut betreiben, auch ohne Fleisch oder andere tierische Produkte zu essen. Wichtig dabei ist einfach sich gesund und ausgewogen zu ernähren.

ZF (Prinz Sportlich, 18.10.2020)

Da ich selbst 3-mal pro Woche meine Zeit im Fitnesscenter verbringe, um dort Kraftsport zu betreiben, kann ich bestätigen, dass der Verzicht auf Fleisch, den gewünschten Erfolgen absolut kein Bein in den Weg stellt. Solang man sich über pflanzliche Produkte etwas in Kenntnis gesetzt hat und darauf achtet, seinem Körper die benötigten Mineralstoffe, Proteine und Vitamine zu zuführen, ist alles gar kein Problem. Wie schon gesagt, meistens ist man mit einer Ernährung ohne Fleisch im Sport sogar erfolgreicher. Und Menschen, die keinen Sport treiben, schadet es sicher auch auf keinen Fall mehr Lebensmittel, die pflanzlichen Ursprungs sind, zu konsumieren.

ET

8 Chance der Wirtschaft

Fleischalternativen waren vor etlichen Jahren noch Produkte die man nur in spezialisierten Geschäften wie Bioläden fand. Mittlerweile gehören sie zu jedem Sortiment eines Lebensmittelgeschäfts dazu. Die pflanzliche Ernährung ist immer mehr auf dem Vormarsch, die jungen Käuferinnen und Käufer, die am stärksten den fleischlosen Trend verfolgen, sind der Grund für die reiche Auswahl in Supermärkten. Jährlich sind es bis zu 17% mehr angebotene vegetarische Produkte. In Discountern stieg die Menge der pflanzlichen Erzeugnisse sogar um 40%. Allgemein sind sehr viel mehr Menschen offen für Fleischalternativen als man denkt. Der Spitzenreiter auf dem Markt der vegetarischen und veganen Produkte ist die Bundesrepublik Deutschland. Die Dominanz entstand durch die zahlreichen landeseigenen Produktneuheiten ausschliesslich aus Pflanzen. Neben den Alternativen zu Fleisch wächst die Produktpalette ständig, um auch auf herkömmliche Milch und Käse verzichten zu können. Das international geschützte Qualitätssiegel V-Label kann auch immer mehr auf Produkten gefunden werden. Es kennzeichnet vegetarische und vegane Produkte, welches den Konsumenten das Einkaufen erleichtert. Das Marktforschungsinstitut Nielsen spricht von einem Höchstverdienst mit pflanzlichen Lebensmitteln von 2017 bis 2018. In diesem Zeitraum sollen 960 Millionen Euro erwirtschaftet worden sein.

Neben vegetarischen Lebensmitteln die häufiger werden, sind auch andere Produkte und Geschäftsmöglichkeiten immer öfter anzutreffen die mit Vegetarismus in Verbindung stehen. Beispielsweise Bücher mit Rezepten oder Ratschlägen für den Beginn einer vegetarischen Ernährung sind mittlerweile wahre Verkaufsrenner geworden.

Nicht nur beim selbst zubereiteten Essen Zuhause geht der Trend Richtung vegetarisch und vegan, auch in Restaurants und Kantinen grösserer Firmen ist das immer mehr so. Durch eine deutlich höhere Nachfrage an fleischfreien Gerichten in den letzten Jahren entstanden zahlreiche rein vegetarische Restaurants und Cafés. Bei der Verpflegung am Arbeitsplatz werden mittlerweile bis zu 40% fleischfreie Speisen gegessen.

Durch das bereits erwähnte V-Label, werden nun mehrfach auch Körperpflegeartikel und ähnliches gekennzeichnet, das auf pflanzlicher Basis hergestellt wurde. Bekleidung aus Stoffen, für das kein Tier leiden musste, oder ganz aus pflanzlichen Materialien hergestellt werden, sind auch vielfach angesagt. Immer häufiger werden diese Themen durch Frauenzeitschriften aufgegriffen.

Events, bei denen es sich nur um Vegetarismus und Veganismus dreht, sind beliebter als jemals zuvor. Die grösste Veggie-Veranstaltung der Welt, mit einer Besucherzahl von 65.000 Menschen, ist das «Vegane Sommerfest Berlin». Die «veggie & frei von» ist eine weitere Veggie-Messe in Stuttgart, also ebenfalls in Deutschland. Mittlerweile gibt es sogar Weihnachtsmärkte die vegan sind. Wie bei allen Lebensmitteln, Produkten, Geschäften oder eben Veranstaltungen, zeigt auch hier die Kurve der Nachfrage stark nach oben.

ZF (proveg international, 25.10.2020)

9 Schlusswort

9.1 Kommentar zum originären Teil meiner Arbeit

Wenn man auf eine vegetarische Ernährung umstellt, sollte man sich vorher über einige Dinge informiert haben. Welche Nährstoffe hat mein Körper nötig, das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich, hängt vor allem mit dem Gewicht und der Grösse zusammen, genau so wie mit der täglichen Bewegung. Ob man einen körperlich anstrengenden Beruf hat und ob man viel Sport treibt. Wenn man das in Erfahrung gebracht hat muss man wissen, aus welchen pflanzlichen Nahrungsmitteln erhält man all das. Um diese Angaben herauszufinden recherchiert man am besten im Internet. Dort druckt man dann optimalerweise eine Liste mit allen Werten aus, die man beim Essen planen immer zur Hand hat. Eine Beratung eines Ernährungsspezialisten, kann die ganze Veränderung zusätzlich erleichtern. Durch seine Erfahrung und seinem Fachwissen kann er einem noch weitere Tipps und Informationen geben, die so im Internet nur sehr schwer auffindbar sind, dadurch wird der Einstieg nochmal deutlich einfacher. Ohne eine abwechslungsreiche und nicht ausgewogene Ernährung können sonst negative Folgen auftreten, die sich, aber allerdings erst mit der Zeit bemerkbar machen. Beachtet man all diese Vorkehrungen, kann man nur gute Ergebnisse erwarten.

9.2 Kommentar zur fachlichen Vertiefung meiner Arbeit

Ich finde bei einigen Themen ist es wichtig die Entstehung und Geschichte davon zu wissen, so auch bei Vegetarismus. Die wenigsten wissen wie und wann alles seinen Ursprung hatte und werden nicht Pythagoras als ersten richtigen Vegetarier auf dem Schirm haben. Zahlen über Vegetarismus und seine Anhänger die sich während etlichen Jahren durch Statistiken und Umfragen angesammelt haben, zeigen die Entwicklung der vegetarischen Bewegung, die positiven Auswirkungen auf die Umwelt unseres gefährdeten Planeten, sowie die positiven Einflüsse auf den Menschlichen Körper. Ausserdem bestärken die Zahlen viele Aussagen und Meinungen wie gut eine fleischlose Ernährung ist, nicht ohne Grund werden es immer mehr Vegetarier und Veganer. Wie bei allem heutzutage dreht es sich auch bei Vegetarismus um Geld, deshalb ist die immer wichtigerer Verbindung zur Wirtschaft nicht zu vernachlässigen.

9.3 Kommentar zum Titelblatt

Mein Deckblatt sollte mit selbstgemachten Bildern gestaltet sein. Deshalb wählte ich Lebensmittel aus die ich sowieso im Alltag verwende und ich immer Zuhause habe, machte davon ein Foto und fügte sie mit einer App zu einer Collage zusammen. Die Farben dabei habe ich frei gewählt, weil sie mir einfach zusagten und das Titelbild gut abrunden. Der Titel der Arbeit ist ebenfalls gut mit eingebunden. Alle anderen wichtigen Angaben stehen schwarz auf weiss, zentriert darunter.

9.4 Deklarierung des Hauptteils

Fachliche Vertiefung: 2'154 Wörter

Originärer Teil: 3'584 Wörter

Insgesamt: 5'738 Wörter

9.5 Antworten auf die Aspektfragen

Aspekt Ökologie

- Wie haben sich Menschen ursprünglich ernährt? (Seiten 3, 4,11)
- Wofür ist der menschliche Körper ernährungsbedingt ausgelegt? (Seite 11)
- Wie wirkt sich vegetarische Ernährung auf die Umwelt aus? (Seite 7)

Aspekt Technologie

- Wie gross sind die Einflüsse dieser Art der Ernährung auf den Sport? (Seite 19,20)
- -Wie gesund ist vegetarische Ernährung? (Seite 9, 20, 21)

Aspekt Wirtschaft

- Wie viel kostet eine abwechslungsreiche vegetarische Ernährung im Vergleich zu einer Ernährung mit Fleisch? (Seite 17)
- Welche Möglichkeiten entstehen in der Wirtschaft durch die verstärkte Nachfrage von vegetarischen Produkten? (Seite 21, 22)

Aspekt Identität/Sozialisation

- Wie verändert sich der Alltag mit einer gezielten vegetarischen Ernährung? (Seite 16, 17, 18, 19)
- Wie wird man als Vegetarier von anderen Menschen in unserer Gesellschaft angesehen? (Seite 13, 15)

10 Schlussbetrachtung

Auf Grund des Selbstexperimentes habe ich mich nicht nur mit dem Thema befasst, ich habe es gelebt. Es ist etwas völlig anderes, wenn man Erfahrungen selber macht und sie nicht nur von anderen erzählt bekommt oder irgendwo darüber liest. Deshalb bin ich sehr froh auf die Idee gekommen zu sein und die 4 Wochen komplett ohne Fleisch erlebt zu haben. Es hat mich einiges gelehrt, neben wenigen negativen Dingen, vorwiegend positive Sachen. Das Interview mit Herr Huber als Ernährungsberater während der Zeit, wo ich auf Fleisch verzichtete, war enorm spannend und half mir sehr, noch besser als Vegetarier zurecht zu kommen. Er gab mir einige Tipps mit auf den Weg und persönlich mit jemanden zu reden der bestens mit dem Thema vertraut ist, hat den Vorteil das er sofort auf meine Fragen eingehen konnte, auch wenn auf eine Antwort von ihm, gleich eine neue Frage entstand. Allgemein den originären Teil zu erarbeiten machte mir äusserst viel Spass. Bei der fachlichen Vertiefung habe ich nur Quellen aus dem Internet verwendet, was sicherlich nicht schlecht ist, allerdings wäre ein Buch oder Zeitungsartikel definitiv zusätzlich noch etwas besser gewesen. Ist im Eifer des Gefechts etwas untergegangen. Das würde ich bei einer nächsten Arbeit auf jeden Fall anders machen.

Durch die gesamte Vertiefungsarbeit habe ich gelernt was Vegetarismus für ein spannendes und wichtiges Thema in unserer Welt ist. Weit aus mehr als ich am Anfang gedacht hätte. Es ist sehr verzweigt und kommt in etlichen Bereichen der modernen Menschheit vor. Ausserdem habe ich gemerkt, wie wichtig eine Kontrolle der gesamten Arbeit auf Rechtschreibfehler und Sachen durch eine andere Person ist, hierbei hat mir meine Oma geholfen. Ansonsten hatte ich keine Hilfe durch andere Personen. Und wieder einmal ist mir aufgefallen, wie viel ein gutes Zeitmanagement die komplette Arbeit vereinfacht, was auch bedeutet man muss sich an einen erstellten Zeitplan halten. Teilweise war das bei mir nicht immer der Fall, vor allem auf der Zielgeraden der Arbeit wurde mir das etwas zum Verhängnis. Das sollte bei einer nächsten Arbeit sicher besser sein.

Frau Fässler gab Ihr bestes, all unsere Fragen verständlich zu beantworten. Bereits am Anfang gab Sie uns wichtige und hilfreiche Tipps. Und so begleitete sie uns bestens durch die Zeit der Vertiefungsarbeit.

An ein paar Stellen hätte man noch etwas besser machen können, aber im Gesamten bin ich sehr zufrieden mit meiner schriftlichen Arbeit über Vegetarismus.

11 Literaturverzeichnis

Albert, T. (30. August 2020). *Ratgeber Vegan*. Von https://ich-lebe-vegan.de/was-ist-veganismus/geschichte-vegetarismus-veganismus/ abgerufen

demoscope. (15. März 2017). Veg-Umfrage. Von https://www.demoscope.ch/fileadmin/files/medienberichte/2017.03.15_Umfrage_Swissveg_Vegan_leben.pdf abgerufen

Deutsch, D. (Regisseur). (2018). *Vegetarier, die Klimaretter?* | *Made in Germany* [Kinofilm]. Abgerufen am 16. Oktober 2020 von https://www.youtube.com/watch?v=hElE3qW_Nas

international, p. (30. August 2020). *proveg international*. Von https://proveg.com/de/pflanzlicher-lebensstil/vegan-trend-zahlen-und-fakten-zum-veggie-markt/ abgerufen

Kern, A. (30. August 2020). Von Zentrum der Gesundheit: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/ernaehrungsformen/ernaehrung-steinzeit-ia abgerufen

Rothstein, A. (31. August 2020). *Zentrum der Gesundheit*. Abgerufen am 21. Oktober 2020 von https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/umwelt/vegetarische-ernaehrung-gesundheit-16120472

Rotter, D. (30. August 2020). *Sein*. Von https://www.sein.de/was-ist-die-optimale-ernaehrung-fuer-den-menschen/#:~:text=Unsere%20K%C3%B6rper%20haben%20sich%20in%20einer%20Zeit%20entwickelt%2C,mit%20gekochtem%20Essen%20eine%20optimale%20N%C3%A4hrstoffversorgung%20zu%20erreichen. abgerufen

Schulz, C. (7. November 2019). *CareElite*. Abgerufen am 2. November 2020 von https://www.careelite.de/vegetarismus-statistiken-fakten/

Schweiz, A. (08. März 2017). *Gourmet Tipp*. Abgerufen am 27. Oktober 2020 von https://gourmettipp.ch/14-prozent-der-schweizer-ernaehren-sich-vegetarisch-oder-vegan/

Serbent, H. (6. Juli 2018). *desired*. Abgerufen am 28. Oktober 2020 von https://www.desired.de/diaet/gesunde-ernaehrung/vegetarische-ernaehrung/

Sportlich, P. (10. März 2017). *Prinz Sportlich*. Abgerufen am 18. Oktober 2020 von https://www.prinz-sportlich.de/magazin/vegetarische-ernaehrung-sport/

Strobel, G. (2020. Juni 2020). *planet-wissen*. Abgerufen am 21. Oktober 2020 von https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/essen/vegetarier/index.html

Teaford, M., & Ungar, P. (30. August 2020). Von PNAS: https://www.pnas.org/content/97/25/13506 abgerufen

Vegan, N. (11. August 2019). *Nau.ch*. Abgerufen am 26. Oktober 2020 von https://www.nau.ch/lifestyle/food/75-millionen-menschen-ernahren-sich-in-europa-vegan-oder-vegetarisch-65562363

Wahnbaeck, C. (07. 04 2016). *Geo*. Abgerufen am 16. Oktober 2020 von https://www.geo.de/natur/nachhaltigkeit/124-rtkl-vegetarische-ernaehrung-was-wenn-wir-alle-vegetarier-waeren

12 Anhang

12.1 Bestätigung Aussenkontakt

BBB Allgemeinbildung
Vertiefungsarbeit – Bestätigung Aussenkontakt

Bestätigung Aussenkontakt



Thema Vegetarismus

Interview [x] Kurs [ ] Experiment [ ] Exkursion [ ]

Museum/Ausstellung [ ] andere _____ [ ]

Gesprächspartner/in, Kontaktperson:

Name Hubel E-Mail info@thasrepos.ch
Vorname Erich Telefon 079 248 35 22
Funktion CEO
Institution Wellness-Point

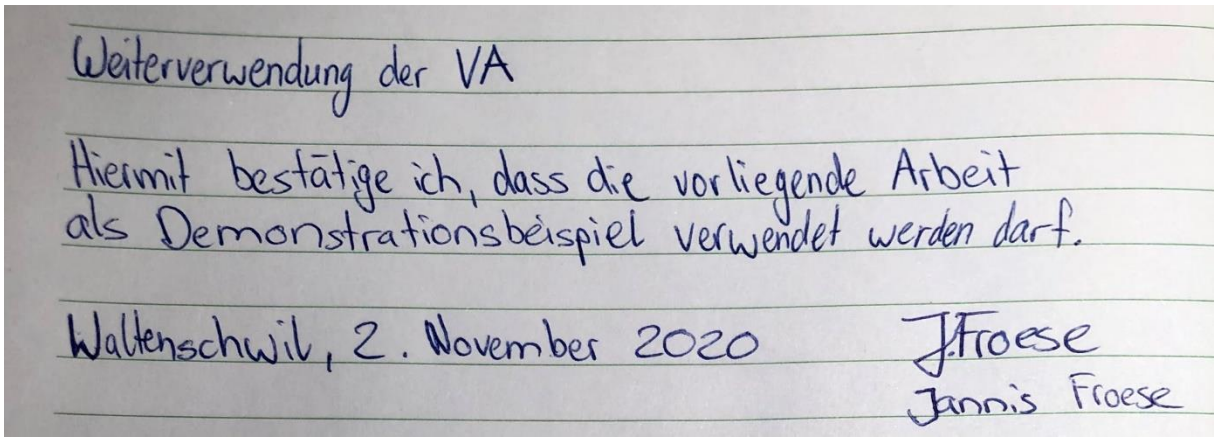
Adresse Zelglistr. 7
5622 Waltenschwil

Ort/Datum Waltenschwil 30.9.20

Unterschrift E. Hubel

Bemerkungen _____

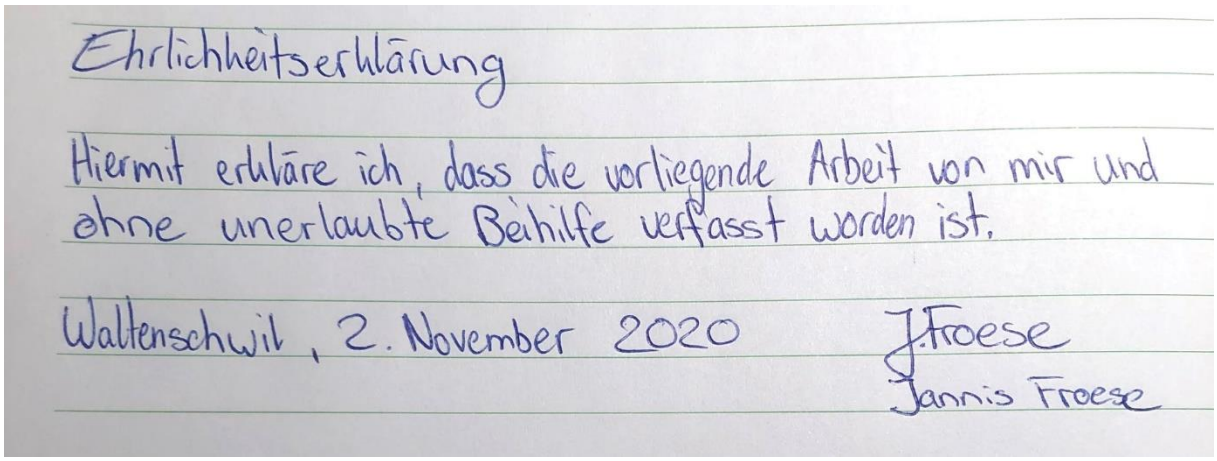
12.2 Weiterverwendung der Vertiefungsarbeit


Weiterverwendung der VA

Hiermit bestätige ich, dass die vorliegende Arbeit als Demonstrationsbeispiel verwendet werden darf.

Waltenschwil, 2. November 2020 J. Froese
Jannis Froese

12.3 Ehrlichkeitserklärung


Ehrlichkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass die vorliegende Arbeit von mir und ohne unerlaubte Beihilfe verfasst worden ist.

Waltenschwil, 2. November 2020 J. Froese
Jannis Froese