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

**Landwirt**: «Ich unterstütze keine Massentierhaltung, sondern halte meine Tiere nach ökologischen Richtlinien. Meine Tiere fressen nur Weidegrün und kein Soja! Das ist in den Produktionsrichtlinien so festgelegt.»

**Ernährungswissenschafter**: «Vitamin B12 ist am Abbau von Homocystein (eine Aminosäure) beteiligt. Viele Veganer haben zu hohe Homocysteinwerte. Das Risiko für Arteriosklerose und für einen Herzinfarkt kann dadurch steigen.»

**Kinderarzt**: «Menschen in besonderen Lebenssituationen wie Schwangere, ältere Menschen oder Kinder müssen besonders Acht geben, dass sie nicht mangelernährt sind. Bei Kindern können Mangel an beispielsweise Vitamin B12, Kalzium oder Eisen zu Entwicklungsverzögerungen des Hirns führen.»

**Kochschullehrerin**: «Vitamin B12 kann man auch künstlich einnehmen. Mit Essen versorgen wir uns mit Energie und lebensnotwendigen (essentiellen) Nährstoffen. Beim Essen geht es aber auch um den Genuss und um eine Vielzahl von sozialen Aspekten. Nicht umsonst werden Südeuropäer älter als andere Menschen. Sie pflegen das Zusammensein und gemeinsame Mahlzeiten ausgiebig. Neben viel Vitamin D durch die Sonne gehört zum Süden auch die mediterrane Ernährung mit Fisch und Meeresfrüchten, viel Gemüse und Olivenöl.»

**Gynäkologin**: «Bei einem Grossteil von jungen Frauen kann ein Eisenmangel festgestellt werden. Blutanämie führt dazu, dass der Sauerstoff, welcher mit dem Blut transportiert wird, nicht an die Orte gelangt, wo er gebraucht wird. Beim Verzicht auf tierisches Protein ist zu bedenken, dass pflanzliches Protein um einiges schlechter vom Körper aufgenommen werden kann, als tierisches.»

**Ernährungsberaterin**: «Ernährung ist mehr als nur der Entscheid, Fleisch zu essen oder nicht. Die Sache ist komplexer! Es kommt darauf an, wie mit Fleisch und wie ohne Fleisch bzw. wie vegan oder omnivor gelebt wird. Um die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Nahrungsmitteln zu unterstützen, kommt es auf die Kombination an. Vitamin C unterstützt beispielsweise die Absorption des Eisens. Oxalsäure, welche zum Beispiel in Rhabarber und Spinat enthalten ist, hemmt die Aufnahme von Calcium, Eisen und Magnesium.»

|  |
| --- |
| Der Veganismus gewinnt in der Gesellschaft zunehmend an Bedeutung und Beliebtheit. Du wirst im Podium eine der obigen Positionen glaubhaft vertreten. Dafür informierst du dich im Vorfeld umfänglich, sodass du kritische Argumente anderer mit klaren Aussagen erwidern kannst. Bemühe dich um die Korrektheit deiner Aussage. Folgende Leitfragen und Webseiten helfen dir bei deinen Recherchen. Teilt euch in der Gruppe geschickt auf. Anschliessend ist wichtig, dass alle auf demselben Wissenstand sind. Die Lehrperson stellt euch einen Zeitraum zur Verfügung, in welchem ihr eure Expertengruppen informieren könnt. |
|  |
| **Leitfragen** |
|  |
| * Welche gesundheitlichen Folgen kann Veganismus haben?
* Welche Aspekte am Veganismus sind positiv für den Körper und die Gesundheit?
* Können Vitaminpräparate die Komplexität eines Nahrungsmittels künstlich herstellen? Welche Möglichkeiten und Risiken gibt es im Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln?
* Was ist wichtig zu wissen bei der Verwertung von pflanzlichem Eiweiss?
* Welche Alternativen gibt es in der Fütterung von Tieren (statt Soja), die umweltfreundlicher sind?
* Welche Möglichkeiten gibt es allgemein, mit der Ernährung die CO2-Emissionen zu verringern?
* Wie und wofür werden die importierten Sojabohnen in der Schweiz verwendet?
* Welche Möglichkeiten gibt es bezüglich einer verantwortlichen Sojaproduktion?
* Gibt es Möglichkeiten der Düngung, die nachhaltig sind und nicht Tierzucht voraussetzen?
* Welche Labels verbieten den Einsatz von Soja als Futtermittel für Nutztiere?
 |
|  |
|  |
| **Links für die Recherche** |
|  |
| * [SRF Puls: Pflanzlich heisst noch nicht gesund](http://www.srf.ch/sendungen/puls/lifestyle/pflanzlich-heisst-noch-nicht-gesund)
* [SRF Puls: Bedingter Freispruch für Spiegelei und Speck](http://www.srf.ch/sendungen/puls/koerper/bedingter-freispruch-fuer-spiegelei-und-speck)
* [SRF Puls: Vitamine ganz natürlich aufnehmen](http://www.srf.ch/sendungen/puls/koerper/vitamine-ganz-natuerlich-aufnehmen)
* [SRF Puls: Vitaminpräparate- nutzlos bis riskant](http://www.srf.ch/sendungen/puls/lifestyle/vitaminpraeparate-nutzlos-bis-riskant)
* [SRF Puls: Wie super ist das Superfood?](http://www.srf.ch/sendungen/puls/lifestyle/federkohl-wie-super-ist-das-superfood)
* [Unabhängige Gesundheitsberatung Europa: Abwechslungsreiche Vollwertkost](https://www.ugb.de/vollwertkost/vollwertkost-sieben-gute-gruende/)
* [Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung](https://www.hirslanden.ch/global/de/startseite/kliniken_zentren/zentren_institute/aarau/ernaehrungsberatung/gesunde_ernaehrung.html)
* [20 Minuten: Vegane Schwangere gefährden ihr Baby](http://www.20min.ch/schweiz/news/story/Vegane-Schwangere-gefaehrden-ihr-Baby-24598586)
* [Was ist das Vitamin B12 und wofür wird es gebraucht?](http://www.vitaminb12.de/wirkung/)
* [SRF Tagesschau: Ökobilanz bei veganem Lebensstil ist durchwachsen](http://www.srf.ch/play/tv/tagesschau/video/oekobilanz-bei-veganem-lebensstil-ist-durchwachsen?id=4d3762cf-1367-475d-ad3c-f42d491932b9)
* [SRF Wirtschaft: Schweine wachsen auch ohne Soja](http://www.srf.ch/news/wirtschaft/schweine-wachsen-auch-ohne-soja)
* [WWF: Sojaboom-Auswirkungen und Lösungswege](https://assets.wwf.ch/downloads/2014__der_sojaboom___auswirkungen_und_losungswege.pdf)
* [Bund ökologische Lebensmittelwirtschaft: Pflanzenernährung aus natürlichen Kreisläufen](http://www.boelw.de/?id=143)
* [Die Zeit: Fleischlose Ernährung - Her mit der Wurst!](http://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2014-07/fleisch-argumente-vegetarier-veganer)
* [Label Weidebeef der Migros](https://weidebeef.migros.ch/de/artikel/ueber-das-label.html)
* [Bio Suisse: Infobrochüre Nachhaltigkeit](http://www.bio-suisse.ch/media/Konsumenten/Publikationen/bio_suisse_infobroschuere_nachhaltigkeit_a6_d_web.pdf)
* [Natura Beef: Philosophie](http://mutterkuh.ch/de/fleisch-aus-mutterkuhhaltung/natura-beef/philosophie/)
* [WWF: Hintergrundbericht Label für Lebensmittel](https://assets.wwf.ch/downloads/06_10_25_wwf_labelbroschuere.pdf)
* [Ueli Hof AG: Kernwerte](http://www.uelihof.ch/index.php?option=com_content&view=article&id=3&Itemid=117)
* [Bio Suisse: Nachhaltigkeit](http://www.bio-suisse.ch/de/nachhaltigkeit-gleichgewicht.php)
 |
|  |