

Bundesinstitut für Risikobewertung

# **Vegane Ernährung als Lebensstil: Motive und Praktizierung**

Abschlussbericht

## **Impressum**

BfR Wissenschaft

Autoren:

Mario Hopp, Tamara Keller, Stefanie Lange (hopp Marktforschung),  
Astrid Epp, Mark Lohmann, Gaby-Fleur Bôl (alle BfR)

Vegane Ernährung als Lebensstil: Motive und Praktizierung  
Abschlussbericht

Bundesinstitut für Risikobewertung  
Pressestelle  
Max-Dohrn-Str. 8-10  
10589 Berlin

V.i.S.d.P: Dr. Suzan Fiack

Berlin 2017 (BfR-Wissenschaft 05/2017)  
85 Seiten, 23 Abbildungen, 7 Tabellen  
€ 5,-

Druck: Inhalt und buchbinderische Verarbeitung  
BfR-Hausdruckerei Marienfelde

ISBN 978-3-943963-74-8  
ISSN 1614-3795 (Print) 1614-3841 (Online)

DOI 10.17590/20170928-131646

Download als kostenfreies PDF unter [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)

**Inhalt**

<b>Vorwort</b>		<b>5</b>
<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Zusammenfassung</b>	<b>9</b>
2.1	Die Entscheidung für Veganismus	9
2.2	Charakterisierung	9
2.3	Einflussfaktoren	9
2.4	Motiv	9
2.5	Auslöser	10
2.6	Vegane Lebensweise	10
2.7	Ernährung	11
2.8	Deklaration	12
2.9	Gesundheit	12
2.10	Supplementierung	12
2.11	Risikowahrnehmung	13
2.12	Informationsquellen	13
2.13	Soziale Implikationen	13
2.14	Ausnahmen und Beendigung des Veganismus	14
<b>3</b>	<b>Durchführung der Fokusgruppendifkussion</b>	<b>15</b>
3.1	Zielgruppe: Zusammensetzung und Rekrutierung	15
3.2	Soziodemografische Zusammensetzung der Fokusgruppen	16
<b>4</b>	<b>Veganer-Profil</b>	<b>19</b>
4.1	Typische Charakteristika der Veganer	19
4.2	Veganer-Typen	24
4.3	Regionale Unterschiede	25
<b>5</b>	<b>Ergebnisse der Gruppendiskussionen</b>	<b>27</b>
5.1	Ernährungsstil vor Aufnahme der veganen Ernährung	27
5.2	Motive für Aufnahme und Aufrechterhalten der veganen Ernährung	28
5.2.1	Schlüsselerlebnis	28
5.2.2	Soziale Einflussfaktoren	30
5.2.3	Wesentliche Motive für das Aufrechterhalten der veganen Ernährung	31
5.2.3.1	Ethische Motive	31
5.2.3.2	Gesundheitliche Motive	33
5.2.3.3	Ökologische Motive	34
5.2.3.4	Sonstige Motive	34
5.3	Praktizierung der veganen Ernährungsweise	35
5.3.1	Ernährungsverhalten	35
5.3.2	Ausnahmen von der veganen Ernährung	36
5.3.2.1	Ausnahmen im Alltag und zu besonderen Anlässen	36

5.3.2.2	Schwangerschaft und Stillen	38
5.3.2.3	Kinder	39
5.3.3	Supplementierung	41
5.3.4	Einkaufsverhalten	43
5.3.4.1	Deklaration von Zusatzstoffen	45
5.3.5	Auswärts essen	46
5.3.6	Gesundheitliche Auswirkungen	48
5.3.7	Kommunikation mit Ärzten	50
5.3.8	Wissensstand zur veganen Ernährungsweise	51
5.3.9	Informationsquellen und Informationsbedarf	54
5.3.10	Risikowahrnehmung	56
5.3.11	Mögliche Abkehr von der veganen Ernährung	57
<b>5.4</b>	<b>Veganismus und Lebensstil</b>	<b>58</b>
5.4.1	Konsumverhalten	58
5.4.2	Umweltbewusstsein	59
5.4.3	Gesundheitsbewusstsein	60
5.4.4	Politische Einstellung	60
5.4.5	Weitere Aspekte des Lebensstils	61
<b>5.5</b>	<b>Gesellschaftliche Akzeptanz</b>	<b>62</b>
5.5.1	Negative Erfahrungen	63
5.5.1.1	Vermutete Ursachen für soziale Konflikt	65
5.5.2	Positive Erfahrungen	67
5.5.3	Beeinflussung des Umfelds	68
<b>6</b>	<b>Handlungsempfehlungen für die Risikokommunikation</b>	<b>69</b>
6.1	Voraussetzungen für erfolgreiche Risikokommunikation	69
6.2	Informationsbedarf der Zielgruppe	69
6.3	Informationskanäle und vertrauenswürdige Akteure	70
<b>7</b>	<b>Anhang</b>	<b>71</b>
7.1	Allgemeine Methodeninformationen	71
7.1.1	Auswertungsmethode	71
7.1.2	Schlüsselbegriffe zur Darstellung von Häufigkeiten	72
7.1.3	Zitate	73
7.2	Leitfaden	74
7.3	Kurzfragebogen	80
<b>8</b>	<b>Abbildungsverzeichnis</b>	<b>83</b>
<b>9</b>	<b>Tabellenverzeichnis</b>	<b>85</b>

## Vorwort

Ein wachsender Anteil der Bevölkerung entscheidet sich für eine vegane Ernährung. Bei dieser Form der Ernährung werden keine Produkte tierischen Ursprungs konsumiert, d.h. es wird nicht nur auf Fleisch und Fisch, sondern z.B. auch auf jegliche Milchprodukte und Eier verzichtet. Obwohl das Thema Veganismus bisher weniger im öffentlichen Fokus steht, befasst sich das BfR damit, da es von großer Relevanz ist und sich Meinungen, Wahrnehmungen und Trends unter anderem durch den wachsenden Einfluss neuer Medien schnell ändern können.



Neben nachgewiesenen positiven Einflüssen auf die Gesundheit, wie beispielsweise ein niedriger Cholesterinspiegel und ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, werden durch eine vegane Ernährung Risiken durch Nährstoffmangelzustände vermutet, vor allem für Schwangere und Kinder. Einen Einblick, welche Einstellung Veganerinnen und Veganer zu ihrer Ernährung und damit verbundene Themen haben, geben Fokusgruppen-Interviews. Die Ansichten der Zielgruppe zu kennen und zu verstehen, ist die Grundlage, um Informationen über mögliche Risiken adressatenorientiert kommunizieren zu können. Beispielsweise offenbart der vorliegende Bericht, dass eine effektive Risikokommunikation an bestehende Überzeugungen anknüpfen sollte, d.h. die Entscheidung zur veganen Ernährung nicht generell in Frage zu stellen.

Die Mehrheit der in der Studie befragten Veganerinnen und Veganer besitzen bereits ein Risikobewusstsein. So nehmen die meisten zusätzliches Vitamin B12 ein. Darüber hinaus merken sie an, dass die vegane Ernährung nicht unbedingt gesund sein muss, erst eine bewusste und ausgewogene Ernährung würde zu gesundheitlichen Vorteilen führen.

Obwohl gesundheitliche Aspekte eine Rolle spielen und Veganerinnen und Veganer oft gut über Ernährung informiert sind, stehen dennoch bei den meisten ethische Motive im Vordergrund. Diese sind besonders entscheidend, um den Entschluss zu fassen, sich zukünftig vegan zu ernähren. Sie helfen auch, die Ernährungsform über einen langen Zeitraum aufrechtzuerhalten. Des Weiteren sind ökologische Ziele ein Beweggrund und werden in der Regel mit dem ethischen Hauptmotiv verbunden.

Der vorliegende Bericht ist Teil eines Vorhabens des BfR, sich mit dem Thema Veganismus auseinanderzusetzen. Zukünftige Projekte haben das Ziel, naturwissenschaftliche sowie sozialwissenschaftliche Ergebnisse zu ergänzen, um so detaillierte Vorgaben für die Risikokommunikation zu erhalten. Mein herzlicher Dank gilt an dieser Stelle allen 42 Teilnehmerinnen und Teilnehmern dieser Fokusgruppen-Studie, die uns von ihrer veganen Ernährungs- sowie Lebensweise berichtet haben.

Professor Dr. Dr. Andreas Hensel  
Präsident des Bundesinstituts für Risikobewertung



## 1 Einleitung

Ein wachsender Anteil der Bevölkerung entscheidet sich für eine vegane Ernährung und verzichtet damit auf alle Nahrungsmittel tierischen Ursprungs. Dieser Ernährungsform werden positive Auswirkungen auf die Gesundheit, wie ein niedrigerer Cholesterinspiegel und ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, zugeschrieben. Zudem ist sie häufig verknüpft mit einem insgesamt gesunden Lebensstil mit sportlicher Aktivität und geringem Alkohol- oder Nikotinkonsum<sup>1</sup>.

Dennoch bestehen auch mögliche Gesundheitsrisiken durch etwaige Nährstoffmangelzustände<sup>2</sup>, auf die vor allem Schwangere, Stillende bzw. Säuglinge und Kleinkinder sensibel reagieren können. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät daher von einer rein pflanzlichen Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit sowie im gesamten Kindesalter ab<sup>3</sup>, da nach deren Einschätzung die vegane Ernährungsweise eine adäquate Nährstoffversorgung und die Gesundheit des Kindes nicht sicherstellt.

Vor diesem Hintergrund plant das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), Handlungsempfehlungen für geeignete Risikokommunikationsstrategien zu entwickeln. Mit dem hier vorgestellten Forschungsprojekt wurden auf Basis einer qualitativen, empirischen Datenerhebung Informationen über die individuellen und sozialen Einflussfaktoren gesammelt, die zur Motivation und Aufrechterhaltung einer veganen Ernährung führen. Von Interesse waren ebenso das Risikoempfinden der Zielgruppe hinsichtlich Nährstoffdefiziten sowie die Ermittlung von Umfang und Häufigkeit einer bestehenden Supplementierung.

Der vorliegende Bericht stellt die methodische Durchführung und die Ergebnisse von fünf Fokusgruppen mit Veganern dar. Nach einer Zusammenfassung der Kernergebnisse wird zunächst das methodische Vorgehen skizziert. Im Anschluss daran werden die Ergebnisse detailliert nach Themenbereichen dargelegt. Dem Bericht angehängt sind der Leitfaden der Gruppendiskussionen sowie ein quantitativer Kurzfragebogen, der gegen Ende der Diskussionen von den Probanden ausgefüllt wurde.

Begriffsdefinition und Formulierungshinweise:

Wenn im Folgenden von vegetarischer Ernährung die Rede ist, ist die ovo-lakto-vegetarische Ernährungsform gemeint, die Eier und Milchprodukte einschließt, Fleisch und Fisch aber ausschließt. Demgegenüber bezeichnet die vegane Ernährung eine Ernährungsform, bei der auf alle Lebensmittel tierischen Ursprungs verzichtet wird. Auf Ausnahmen von dieser Regel wird im Einzelfall hingewiesen. Zur besseren Lesbarkeit wird in der Regel die geschlechtsneutrale Formulierung verwendet. Ist beispielsweise von „Veganern“ die Rede, sind immer sowohl weibliche als auch männliche Personen gemeint.

---

<sup>1</sup> Dyett, P. A., J. Sabaté, E. Haddad, S. Rajaram, D. Shavlik (2013): Vegan lifestyle behaviors: An exploration of congruence with health-related beliefs and assessed health indices. *Appetite* 67: 119–124.

<sup>2</sup> Craig, W.J. (2009): Health effects of vegan diets. *The American Journal of Clinical Nutrition* 89 (5): 1627S -1633S.

<sup>3</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2011): Vegane Ernährung: Nährstoffversorgung und Gesundheitsrisiken im Säuglings- und Kindesalter. *DGEInfo* 04: 48–53.



## **2 Zusammenfassung**

### **2.1 Die Entscheidung für Veganismus**

Zur Entscheidung für eine vegane Lebensweise kommt es in der Regel durch das Zusammenwirken von Einstellungen, begünstigenden Faktoren und dem ethischen Motiv, Tierleid vermeiden zu wollen. Außerdem gibt es meist ein Schlüsselereignis als Auslöser für die konkrete Ernährungsumstellung.

### **2.2 Charakterisierung**

Veganer sind überwiegend konfessionslos. Sie haben den Anspruch, sich aktiv für die Veränderung der Gesellschaft einzusetzen und hierbei auch (soziale) Risiken einzugehen. Sie übertreten damit bewusst die Grenzen der traditionellen Lebensstile und definieren für sich moralische Werte neu. Rückhalt finden sie dabei in den sich neu entwickelnden, wachsenden Communities, die sich über Internet-basierte Netzwerke formieren.

Die vorliegenden soziodemografischen Daten der Veganer sind durch die Quotierung und die insgesamt begrenzte Fallzahl nicht repräsentativ. Allerdings zeigten sich einige Merkmale derart überdeutlich, dass dennoch Aussagen getroffen werden können. Im Vergleich zur Bevölkerung insgesamt sind Veganer überdurchschnittlich gebildet. Sie sind außerdem politisch weit überwiegend „grün“ und links orientiert. Im Alltag sind Veganer teilweise auch politisch aktiv: Sie unterzeichnen Petitionen, sammeln Unterschriften oder nehmen an Aktionsgruppen und Demonstrationen teil.

### **2.3 Einflussfaktoren**

Neben der ethischen Kernmotivation konnten in den Diskussionen Einflussfaktoren identifiziert werden, welche den Wechsel hin zu einer veganen Ernährungsweise begünstigen. So waren zwei Drittel der Veganer vorher bereits Vegetarier. Damit begünstigt Vegetarismus eindeutig die Entscheidung für eine vegane Lebensweise. Dies scheint plausibel, da Vegetarier bereits eine weitreichende Ernährungsumstellung – Verzicht auf Fleisch – realisiert haben und auch die soziale Rolle eines „Ernährungs-Außenseiters“ schon eingenommen wurde.

Ein weiterer Einflussfaktor sind Personen aus dem sozialen Umfeld, welche sich bereits vegan ernähren: Das „Vorleben“ des veganen Alltags durch Lebenspartner oder Mitbewohner senkt die Hemmschwelle zur eigenen Ernährungsumstellung, da die praktische Machbarkeit nachvollzogen werden kann.

### **2.4 Motiv**

Die Entscheidung für vegane Ernährung ist fast immer eine ethische. Die aus der Forschung zu Vegetariern entstammende Typisierung von Veganern als Ethik-, Gesundheits- und Öko-Veganer konnte daher nicht bestätigt werden.

Veganer sind davon überzeugt, dass der Mensch kein Recht hat, Tiere ohne Not zu töten oder leiden zu lassen. Da aus Sicht der Veganer die Herstellung von Tierprodukten aber immer Tierleid mit sich bringt, werden tierische Produkte grundsätzlich abgelehnt. Menschenrechte, wie Freiheit und Unversehrtheit, werden dabei auf die Tiere übertragen. Veganer identifizieren sich mit den Tieren und fühlen sich von Tierleid persönlich betroffen. Infolge

dieses starken Mitgeföhls wird grundsätzlich jede Art der Tierhaltung und Tiernutzung durch Menschen abgelehnt, insbesondere aber die konventionelle Tierhaltung.

Ökologische und gesundheitliche Motive spielen im Vergleich zum ethischen Motiv nur eine geringe Rolle. Hinzu kommt, dass auch ökologische Ziele im Sinne einer Übernahme von Verantwortung für die Umwelt meist ethisch begründet werden. Gesundheitliche Motive werden selten genannt und sind in der Regel eher eine willkommene Begleiterscheinung. Gleichwohl sind die Veganer davon überzeugt, dass ihre Ernährungsweise – Ausgewogenheit und Abwechslung vorausgesetzt – gesünder ist als eine omnivorische.

## 2.5 Auslöser

Generell spielen Medien eine zentrale Rolle beim Wandel hin zu einer tierproduktfreien Ernährungsweise. Für die Mehrheit der befragten Veganer waren Ausschnitte aus Dokumentationen über die konventionelle Tierhaltung der wichtigste Auslöser für die Umstellung der Ernährung. Die ethische Entscheidung beruht damit nicht auf unmittelbarer, persönlicher Erfahrung, sondern auf medial vermitteltem Tierleid. Es gibt einige in der Community bekannte Videos, welche frei im Internet zugänglich sind und welche von mehreren Veganern unabhängig voneinander benannt wurden. Diese Filme haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer stark emotional aktiviert und entfalteten oft auch eine „Schockwirkung“, deren Folge eine Ernährungsumstellung unmittelbar oder zeitnah danach zur Folge hatte (siehe Abb. 1).

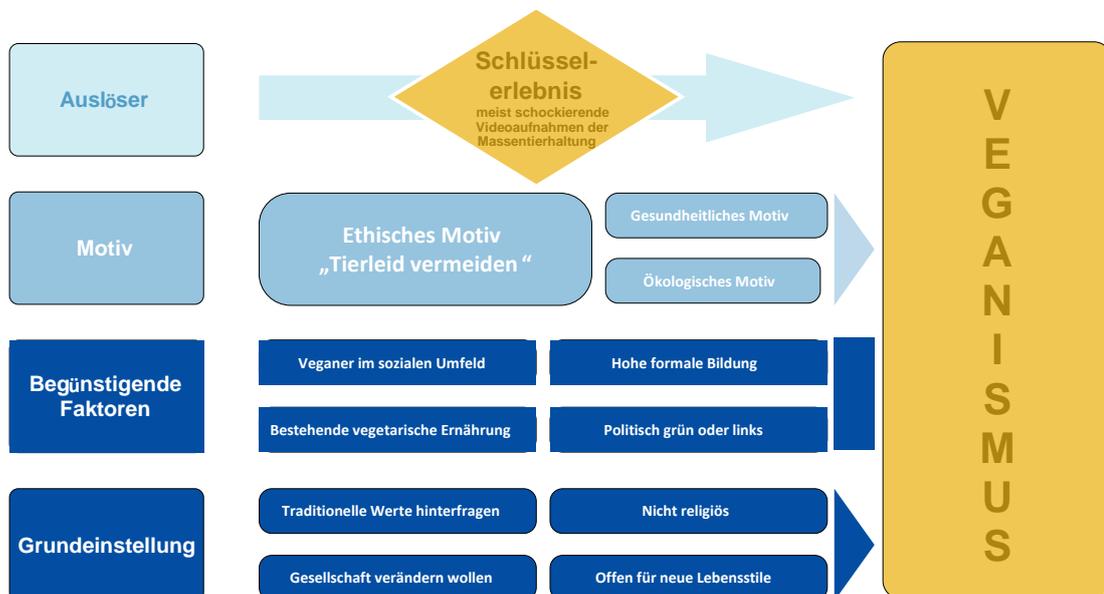


Abb. 1: Individuelle Entstehung des Veganismus

## 2.6 Vegane Lebensweise

Veganismus ist kein oberflächlicher „Lifestyle“-Trend. Dafür sind die Konsequenzen der Ernährungsumstellung auf das tägliche Leben zu tiefgreifend. Die Entscheidung für vegane Ernährung ist eine Gewissensentscheidung, der immer eine Bewusstwerdung der Herkunft konsumierter Nahrung vorangeht, welche moralisch bewertet wird. Was unter „normaler Ernährung“ zu verstehen ist, wird individuell neu definiert und es wird als unnatürlich wahrgenommen, Tiere oder deren Produkte zu essen. Die Entscheidung enthält damit auch immer

Kulturkritik: Der Status Quo der Esskultur wird aus der neuen Perspektive als nicht mehr akzeptabel erachtet.

Die Möglichkeit, sich als Ernährungsaußenseiter über das Internet mit Gleichgesinnten auszutauschen und spezifische Informationen über vegane Ernährung abzurufen, erfüllt für die meisten befragten Veganer eine zentrale Funktion, die über die sachliche Information zur Ernährungsweise weit hinausgeht. Sie dient vielmehr als Selbstbestätigung und der eigenen moralischen Unterstützung. Diese Selbstvergewisserung erscheint notwendig, um sich gegenüber dem erlebten Unverständnis und den Anfeindungen des nichtvegane Mainstreams durchzusetzen.

Insgesamt überwiegen bei den ernährungsbezogenen Werten und Einstellungen die Gemeinsamkeiten unter den Veganern. Der Einsatz einer motivbezogenen Typologie erscheint daher nicht angemessen. Eine Faktorenanalyse der quantitativ erhobenen – soziodemografischen und weiteren – Daten ergab keine sinnvolle Gliederung. Es kann daher davon ausgegangen werden, dass bezogen auf die vegane Ernährung relativ homogene Einstellungsmuster vorherrschen. Dies ist vermutlich auf die immer noch geringe Größe der Gruppe sowie die daraus resultierende, enge Einbindung in die Online-Communities zurückzuführen, denn die Mitglieder konsumieren dort ähnliche Inhalte wie Webseiten, Filme und Bücher (hier gibt es ein Set an „Standard“-Literatur).

Eine vegane Lebensweise impliziert in der Regel auch grundsätzlich den Verzicht tierischer Produkte in anderen Lebensbereichen als der Ernährung; gleichwohl wird hier weniger konsequent gehandelt. Es wird versucht, Wolle, Daunen und Leder bei der Bekleidung oder in Gebrauchsgegenständen zu vermeiden. Aus praktischen Gründen werden nach der Umstellung auf Veganismus bestehende Tierprodukte wie zum Beispiel Lederschuhe meist weiter genutzt. Gerade bei Schuhen (Leder) scheinen Ausnahmen aufgrund mangelnder Alternativen häufig zu sein.

## 2.7 Ernährung

Veganer ernähren sich nach eigener Darstellung ausgewogen und essen viel frisches Obst und Gemüse. Im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung gehen Veganer überdurchschnittlich häufig einkaufen, was auch mit der mangelnden Verfügbarkeit geeigneter Fertigprodukte begründet wird. Fertiggerichte werden im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung ohnehin deutlich seltener verspeist. Stattdessen wird das frisch eingekaufte Obst und Gemüse selbst zubereitet: Veganer kochen aufgrund ihrer speziellen Anforderungen überdurchschnittlich oft. Sofern das vegane Essen selbst zubereitet wird, ist es nach Angaben der Befragten nicht unbedingt teurer als omnivores Essen. Die festgestellte starke Affinität der Befragten zu Bioprodukten erscheint plausibel, kann aber aufgrund der Rekrutierungsmethode<sup>4</sup> nicht interpretiert werden.

Probleme gibt es teilweise beim Auswärts-Essen in Restaurants: Zwar zeigt sich ein positiver Trend durch ein wachsendes veganes Angebot und zunehmend sensibilisiertes Personal – vor allem in den Städten. Viele Restaurants haben aber nur ein eingeschränktes Angebot oder uninformatives Personal, sodass die Abwandlung der Gerichte problematisch ist. Spezielle Restaurants für Veganer werden über das Internet gefunden und gezielt aufgesucht.

---

<sup>4</sup> Die Teilnehmer der Fokusgruppen wurden auch vor veganen Einkaufsstätten mit einem hohen Anteil an Bioprodukten angesprochen.

## 2.8 Deklaration

Die meisten Veganer haben nach einiger Zeit ein relativ breites Wissen aufgebaut, in welchen Produktarten nichtvegane Zusatzstoffe enthalten sind. Dennoch kommt es in bestimmten Bereichen zu Unsicherheiten: Nicht alle Bestandteile müssen laut Gesetz deklariert werden, so zum Beispiel Gelatine oder tierische Produkte zum Klären von Säften und Weinen. Vor allem für Veganismus-„Anfänger“ erfordert dies zusätzlich zum Durchlesen der Zutatenliste weitere Recherchen. Labels von Herstellern, die nicht von einer neutralen Institution vergeben werden, wird tendenziell misstraut.

## 2.9 Gesundheit

Aussagen zu faktischen Veränderungen der Gesundheit – Verbesserungen oder Verschlechterungen – durch die Umstellung auf vegane Ernährungsweise können im Rahmen dieser Studie nicht getroffen werden, da keine medizinischen Untersuchungen stattfanden und subjektiv empfundene Gesundheitsverbesserungen durch eine Vielzahl von Faktoren von faktisch vorhandenen, physischen Verbesserungen abweichen können. Allerdings sind die erlebten Veränderungen relativ eindeutig: Fast alle Veganer berichten über ein gesteigertes Wohlbefinden nach Umstellung der Ernährung. Am häufigsten wird geäußert, dass sich die körperliche Fitness verbesserte, das Schlafbedürfnis verringerte oder bislang vorhandene Krankheitssymptome verschwanden. Die wesentlichen Vorteile einer veganen Ernährung werden aus Sicht der Veganer in einem verringerten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, niedrigeren Cholesterinwerten sowie einem geringeren Diabetes-Risiko gesehen.

Mit Blick auf den Mangel an bestimmten Vitaminen lassen einige Veganer eigeninitiativ regelmäßig ein Blutbild anfertigen, um den Erfolg einer bestehenden oder die Notwendigkeit einer künftigen Supplementation zu überprüfen.

Schwangerschaft wird generell nicht als Grund für die (vorübergehende) Beendigung des Veganismus angesehen. Stattdessen haben einige Teilnehmerinnen ihre Ernährung gerade wegen der Schwangerschaft auf streng vegan umgestellt. Auch Kinder von Veganern werden meist vegan ernährt. Dies erscheint plausibel, da die (ausgewogene) vegane Ernährung als gesünder und auch als moralisch besser angesehen wird. Die zuständigen Gynäkologen oder Kinderärzte haben nach Aussagen der Befragten ebenfalls kaum Risikobewusstsein vermittelt. Äußerten sie sich mit Blick auf den Veganismus kritisch, wurden sie als inkompetent abgelehnt.

## 2.10 Supplementierung

Das Ernährungswissen ist aufgrund des starken Interesses an dem Thema Ernährung insgesamt auf hohem Niveau. So wissen 40 der 42 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, dass es bei einer veganen Ernährungsweise zu einer Mangelversorgung mit Vitamin B<sub>12</sub> kommen kann. Die überwiegende Mehrheit supplementiert dieses deshalb regelmäßig. Darüber hinaus halten die meisten eine Supplementierung aufgrund ihrer Ernährungsweise nicht für erforderlich. Gleichwohl wird häufig Vitamin D eingenommen, was jedoch nicht in Zusammenhang mit veganer Ernährung gesehen wird. Einzelne Teilnehmerinnen und Teilnehmer supplementieren Eisen und Zink.

Informationsbedarf gibt es bei einem Teil der Veganer zur Notwendigkeit der Supplementierung von Vitamin B<sub>12</sub> sowie generell zu den Eisenquellen in Nahrungsmitteln, da hier oft nur bruchstückhaftes Wissen vorhanden ist. Es wird allgemein vermutet, dass es bei der Ernährung von Schwangeren und Kindern neben Vitamin B<sub>12</sub> noch weiteren Supplementierungsbedarf gibt, spezifisches Wissen gibt es dazu jedoch kaum.

## 2.11 Risikowahrnehmung

Die Mehrheit der Veganer hat ein Risikobewusstsein bezogen auf die spezielle Ernährungsform. Mit einer ausgewogenen Ernährung und der Vitamin-B<sub>12</sub>-Supplementierung wird diesem Risiko jedoch aus Sicht der Zielgruppe vollumfänglich Rechnung getragen. Der Tenor ist: Vegan ist per se nicht gleich gesund; man kann sich auch vegan ungesund ernähren. Die gesundheitlichen Vorzüge werden erst wirksam durch bewusste und ausgewogene Ernährung, weniger durch den Veganismus selbst.

## 2.12 Informationsquellen

Das Internet ist mit Abstand die wichtigste Informationsquelle, wenn es um vegane Ernährung geht. Neben dem Forum [vegan.de](http://vegan.de) werden diverse weitere Foren sowie Facebook-Seiten von regionalen Veganer-Gruppen frequentiert. Vegane Restaurants und Einkaufsquellen, Rezepte und ernährungsbezogene Gesundheitsinformationen werden im Internet abgerufen. Bücher und Zeitschriften sowie der persönliche Austausch zwischen Freunden und Bekannten spielen demgegenüber eine nachrangige Rolle.

Die Entscheidung für eine Supplementierung bestimmter Stoffe fällt in der Regel auch auf Basis von Internet-Quellen und nur selten aufgrund einer ärztlichen Empfehlung.

## 2.13 Soziale Implikationen

Die Entscheidung für vegane Ernährung hat oft starke Auswirkungen auf das soziale Umfeld. Zwar gibt etwa jeder Zweite an, dass Familie und Freunde insgesamt eher positiv reagieren. Praktisch alle Veganer berichten aber auch von unangenehmen Erfahrungen, die von Unverständnis bis hin zu Aggressionen von Personen aus ihrem Umfeld reichen. Diese Ablehnungserfahrung belastet zum Teil derart, dass der Kontakt zu Freunden und Familienmitgliedern abgebrochen wird. Ein großer Teil der Veganer berichtet, dass langfristig auch der eigene Freundeskreis tendenziell vegan wird, ideologisch und praktisch. Von „missionarischen“ Veganern wird diese Abgrenzung auch aktiv vorangetrieben, indem die omnivore Ernährung von Mitmenschen nicht respektiert und laufend kritisiert wird. Die Mehrheit der Veganer verhält sich jedoch eher zurückhaltend und beeinflusst die Mitmenschen subtil über vermittelte Informationen und das Mitbringen von Speisen. Auch wenn es nicht zu konkreter Kritik kommt, fühlen sich Veganer oft unter Rechtfertigungsdruck oder unwohl, wenn sie sowohl durch wohlwollende als auch durch abgrenzende Kommentare der Nichtveganer auf ihre Ernährungsweise reduziert werden.

Die Ursache für diese sozialen Konflikte wird in der Regel nicht im eigenen Verhalten, sondern bei latent vorhandenen Schuldgefühlen der Fleischesser gesehen: Diese wüssten, so die Aussage der Befragten, dass sie sich mit dem Essen von Tierprodukten falsch verhalten, und würden deshalb aggressiv, weil Veganer sie damit konfrontieren. Die sozialen Spannungen werden zum Teil auch als Bestandteil eines Generationenkonflikts mit den eigenen Eltern eingeordnet.

Die Reaktionen aus dem Umfeld veganer Kinder sind teilweise heftig. So berichten die Mütter über Anfeindungen und Misshandlungsvorwürfe anderer Eltern. Bei der Wahl der Ernährungsweise für die heranwachsenden Kinder werden daher teilweise Kompromisse zugelassen: Um nicht sozial ausgeschlossen zu werden, können die Kinder selbst wählen, ob sie auswärts – z.B. in Kindertagesstätte und Schule – Tierprodukte mitessen.

Diese Ablehnungserfahrung der Veganer dürfte besondere Anforderungen an eine mögliche Kommunikation von öffentlicher Seite stellen: Soll die Ansprache gelingen, dürfen die Grundeinstellungen und Werte der Zielgruppe nicht infrage gestellt werden.

Viele Veganer berichten auch von positivem Feedback im Freundes- und Bekanntenkreis. Dieses reicht von der Nachfrage nach veganen Speisen und Rezepten bis hin zu ideologischem Interesse. Einige haben auch schon manche Freunde und Bekannte zu veganer Ernährung bewegt. Jüngere Veganer aus Berlin mit einer großen Veganer-Community haben tendenziell weniger soziale Konflikte als Veganer aus Brandenburg oder München.

Übereinstimmend berichten die Veganer, dass die Akzeptanz der veganen Ernährungsweise in der Gesellschaft in den letzten Jahren sehr deutlich gestiegen ist. Auch die praktische Umsetzbarkeit ist durch das breitere Angebot an Produkten und Restaurants einfacher möglich.

## **2.14 Ausnahmen und Beendigung des Veganismus**

Nur ein kleiner Teil der Veganer macht nichtvegane Ausnahmen für besondere Anlässe; die Mehrheit berichtet dagegen von Unwohlsein und Schuldgefühlen oder aber auch Ekel beim Essen tierischer Produkte. Am ehesten gibt es noch Ausnahmen bei Käse; diese werden aber eher als moralisch verwerflicher Rückfall interpretiert. Familienfeiern oder Einladungen führen bei einigen Veganern mit großem Harmoniebedürfnis und aus Respekt vor dem Ritual des gemeinsamen Essens zu vereinzelten Ausnahmen.

Die weit überwiegende Mehrheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist von der veganen Ernährungsweise derart überzeugt, dass für sie eine Rückkehr zu omnivorer Ernährung nicht vorstellbar ist. Dieses einhellige Ergebnis sollte natürlich kritisch hinterfragt werden: Es könnte sich um sozial erwünschtes Antwortverhalten handeln oder als Selbstbestätigung des ideologisch motivierten Handelns interpretiert werden. Allerdings führen die Veganer plausible Gründe für ihr Festhalten am gewählten Ernährungsstil an: So war das auslösende Schlüsselerebnis in der Regel eine tiefgreifende Erfahrung, die nicht ohne Weiteres negiert werden kann. Die Sichtweise auf die konsumierte Nahrung hat sich nachhaltig verschoben und die Ursprungsmotivation bleibt damit langfristig erhalten. Auch eine Verbesserung der Tierhaltungsbedingungen würde keinen Anlass zum Fleischkonsum geben, da es artgerechte Tierhaltung nach Ansicht der Veganer nicht geben kann. Bei dieser entschlossenen Selbsteinschätzung zu bedenken ist allerdings, dass nur Veganer eingeladen wurden, die sich seit mindestens einem Jahr – die meisten länger – vegan ernähren. Personen die nur vorübergehend – für mehrere Monate – eine vegane Phase einlegten, wurden in dieser Studie nicht berücksichtigt.

### 3 Durchführung der Fokusgruppendifkussion

Die leitfadengestützten Fokusgruppendifkussionen fanden in einem Berliner Teststudio für Gruppendifkussionen statt. Das Studio verfügt über einen Beobachtungsraum, über welchen die Diskuffionen durch einen Einwegspiegel verfolgt werden konnten.

Die Entwicklung des Leitfadens (s. Anhang) für die Gruppendifkussionen erfolgte in enger Abstimmung mit dem Auftraggeber. Alle Diskuffionsrunden wurden von einem auf qualitative Forschung spezialisierten Marktforscher moderiert. Die Gruppendifkussionen wurden aufgezeichnet und im Anschluss zwecks weiterer Auswertung vollständig transkribiert.

#### 3.1 Zielgruppe: Zusammensetzung und Rekrutierung

Grundlage der Auswertung sind fünf Gruppendifkussionen (GD) mit Zielgruppen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Herkunft:

*Gruppe 1: Stadtbevölkerung Berlin (20–30 J.) [BJ]*

Zielgruppe: vegan lebende Männer und Frauen aus Berlin im Alter von 20–30 Jahren  
Teilnehmer: 9 Personen  
Datum: Donnerstag, 22.10.2015  
Uhrzeit: 16.30–18.30 Uhr

*Gruppe 2: Stadtbevölkerung Berlin (31–50 J.) [BA]*

Zielgruppe: vegan lebende Männer und Frauen aus Berlin im Alter von 31–50 Jahren  
Teilnehmer: 9 Personen  
Datum: Donnerstag, 22.10.2015  
Uhrzeit: 19.00–21.00 Uhr

*Gruppe 3: Landbevölkerung [BRB]*

Zielgruppe: vegan lebende Männer und Frauen aus dem ländlichen Brandenburg im Alter von 20–50 Jahren  
Teilnehmer: 8 Personen  
Datum: Samstag, 24.10.15  
Uhrzeit: 14.00–16.00 Uhr

*Gruppe 4: Stadtbevölkerung München (20–30 J.) [MJ]*

Zielgruppe: vegan lebende Männer und Frauen aus München im Alter von 20–30 Jahren  
Teilnehmer: 7 Personen  
Datum: Donnerstag, 29.10.2015  
Uhrzeit: 16.30–18.30 Uhr

*Gruppe 5: Stadtbevölkerung München (31–50 J.) [MA]*

Zielgruppe: vegan lebende Männer und Frauen aus München im Alter von 31–50 Jahren  
Teilnehmer: 9 Personen  
Datum: Donnerstag, 29.10.2015  
Uhrzeit: 19.00–21.00 Uhr

*Anmerkung: Die Kürzel in eckigen Klammern finden im weiteren Bericht zur Zuordnung der wörtlichen Zitate zu den einzelnen Diskuffionen Verwendung.*

Da Veganer nur einen sehr geringen Anteil der Bevölkerung ausmachen, mussten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an spezifischen Orten geworben werden, an denen sie eine höhere Aufenthaltswahrscheinlichkeit haben. Die Rekrutierung erfolgte entsprechend sowohl online als auch über direkter Ansprache (z.B. vor veganen Supermärkten; siehe Tab. 1).

**Tab. 1: Rekrutierungswege**

Gruppe	Rekrutierungsmethode	erzielte Anzahl
Berliner (GD 1, GD 2)	Vor-Ort-Rekrutierung vor veganem Supermarkt: The Green Market Berlin	5
	Vor-Ort Rekrutierung vor veganem Supermarkt: Veganz Supermarkt	3
	Facebook-Seite: Berlin vegan	11
Brandenburger (GD 3)	Facebook-Seiten: Veganer und Vegetarier in Brandenburg an der Havel, Fürstenwalde vegan	8
Münchener (GD 4, GD 5)	Vor-Ort-Rekrutierung vor veganem Supermarkt	5
	Facebook-Seiten: München vegan	10

### 3.2 Soziodemografische Zusammensetzung der Fokusgruppen

Bei der Zusammensetzung der Gruppe aus der Bevölkerung erfolgte eine Quotierung der Teilnehmer nach Geschlecht, Alter und Bildung. Es wurden neue Zielpersonen rekrutiert, d.h., es erfolgte kein Rückgriff auf Datenbanken bzw. auf regelmäßige/professionelle Teilnehmerinnen und Teilnehmer (siehe Tab. 2 bis Tab. 6).

**Tab. 2: Zusammensetzung der Fokusgruppe 1 – Stadtbevölkerung Berlin (20–30 J.)**

Quotierungsmerkmal	Ausprägung	Anzahl Teilnehmer
Geschlecht	männlich	3
	weiblich	6
Haushaltsgröße	Single-Haushalt	1
	Mehrpersonen-Haushalt	8
Kinder	keine Kinder	8
	Kinder	1
Bildung	Gering	0
	mittel (Abitur)	4
	hoch (Studium)	5
HH-Einkommen	< 2000 €	5
	2000 bis unter 3000 €	2
	> 3000 €	2
Gesamt		9

**Tab. 3: Zusammensetzung der Fokusgruppe 2 – Stadtbevölkerung Berlin (31–50 J.)**

Quotierungsmerkmal	Ausprägung	Anzahl Teilnehmer
Geschlecht	männlich	2
	weiblich	7
Alter	30–39	4
	40–50	5
Haushaltsgröße	Single-Haushalt	2
	Mehrpersonen-Haushalt	7
Kinder	keine Kinder	4
	Kinder	5
Bildung	gering	1
	mittel (Abitur)	1
	hoch (Studium)	7
HH-Einkommen	< 2000 €	2
	2000 bis unter 3000 €	5
	> 3000 €	2
Gesamt		9

**Tab. 4: Zusammensetzung der Fokusgruppe 3 – Landbevölkerung Brandenburg**

Quotierungsmerkmal	Ausprägung	Anzahl Teilnehmer
Geschlecht	männlich	3
	weiblich	5
Alter	18–29	4
	30–39	2
	40–59	2
Haushaltsgröße	Single-Haushalt	2
	Mehrpersonen-Haushalt	6
Kinder	keine Kinder	6
	Kinder	2
Bildung	Gering	3
	mittel (Abitur)	0
	hoch (Studium)	5
HH-Einkommen	< 2000 €	2
	2000 bis unter 3000 €	3
	> 3000 €	3
Gesamt		8

**Tab. 5: Zusammensetzung der Fokusgruppe 4 – Stadtbevölkerung München (20–30 J.)**

Quotierungsmerkmal	Ausprägung	Anzahl Teilnehmer
Geschlecht	männlich	2
	weiblich	5
Haushaltsgröße	Single-Haushalt	3
	Mehrpersonen-Haushalt	4
Kinder	keine Kinder	7
	Kinder	0
Bildung	Gering	2
	mittel (Abitur)	0
	hoch (Studium)	5
HH-Einkommen*	< 2000 €	1
	2000 bis unter 3000 €	3
	> 3000 €	2
Gesamt		7

\* fehlend: keine Angabe

**Tab. 6: Zusammensetzung der Fokusgruppe 5 – Stadtbevölkerung München (31–50 J.)**

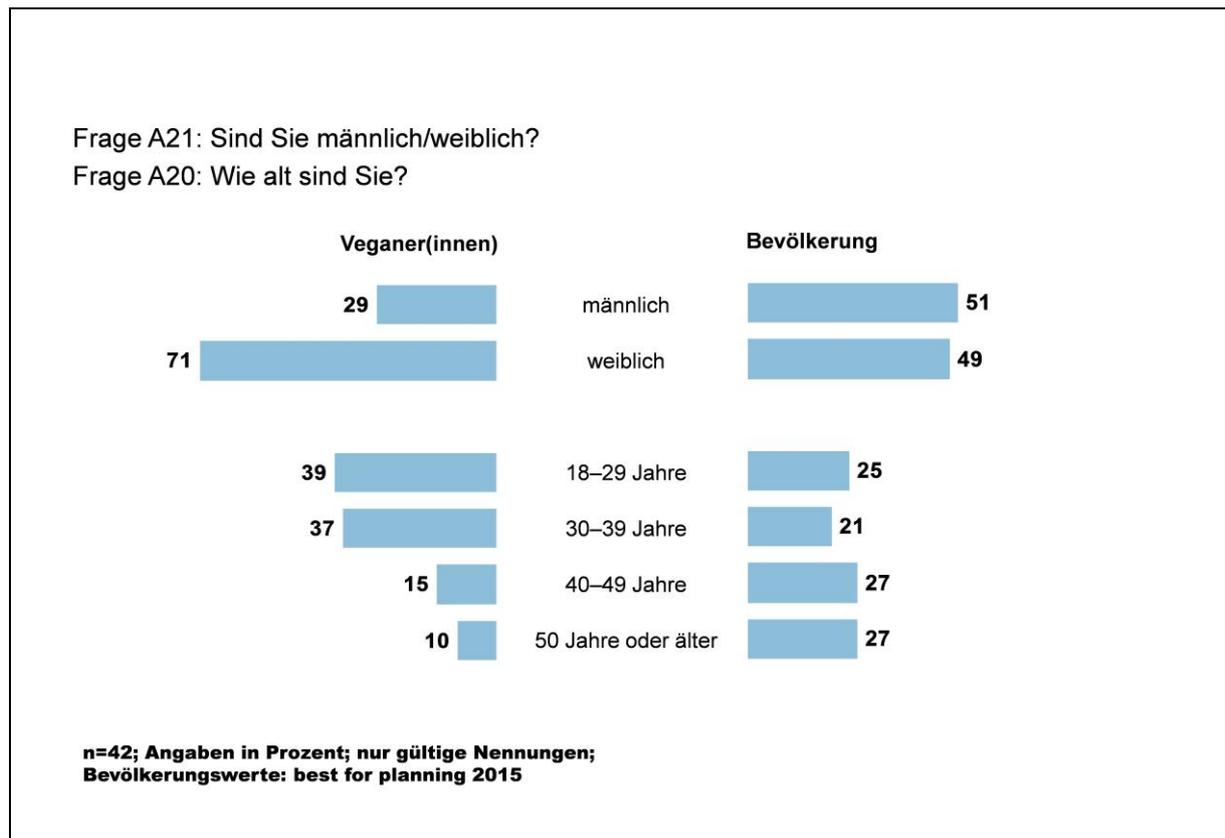
Quotierungsmerkmal	Ausprägung	Anzahl Teilnehmer
Geschlecht	männlich	2
	weiblich	7
Alter	31–39	6
	40–50	3
Haushaltsgröße	Single-Haushalt	4
	Mehrpersonen-Haushalt	5
Kinder	keine Kinder	9
	Kinder	0
Bildung	gering	0
	mittel (Abitur)	4
	hoch (Studium)	5
HH-Einkommen	< 2000 €	2
	2000 bis unter 3000 €	1
	> 3000 €	6
Gesamt		9



## 4 Veganer-Profil

### 4.1 Typische Charakteristika der Veganer

Unterscheidet sich der „typische“ Veganer in soziodemografischen Merkmalen von der Durchschnittsbevölkerung? Aus wenigen vorliegenden Studien war bekannt, dass Veganer eher weiblich und jünger sind<sup>5</sup> – dies findet sich auch in den Daten der vorliegenden Stichprobe wieder. Da bei der Rekrutierung nach Geschlecht und Alter quotiert wurde, ist der Unterschied zur Gesamtbevölkerung bei der Grundgesamtheit aller Veganer vermutlich sogar noch stärker (siehe Abb. 2).



**Abb. 2: Alter und Geschlecht der Teilnehmerinnen und Teilnehmer**

Ein herausstechendes Merkmal der Veganer ist die überdurchschnittlich hohe Bildung<sup>6</sup>. Fast zwei Drittel der Stichprobe besitzen einen Studienabschluss, während es in der Bevölkerung nur 15 % sind (siehe Abb. 3).

Trotz der besseren Bildung verfügen die teilnehmenden Veganer nicht über ein höheres Haushaltsnettoeinkommen. Im Gegensatz zur annähernd normalverteilten Bevölkerung gaben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer öfter Haushaltsnettoeinkommen sowohl am unteren (< 1.000 €) als auch am oberen Rand (> 5.000 €) an. Jeder Dritte kann über 2.000 bis unter 3.000 € im Monat verfügen (siehe Abb. 4).

<sup>5</sup> Hucklenbroich, C. (2015): Veganer sind entspannter: Neue Studien über das fleisch-, ei- und milchfreie Leben. Frankfurter Allgemeine Zeitung, 05.01.2015 [letzter Zugriff: 02.03.2015].

<sup>6</sup> Kerschke-Risch, P. (2015): Vegane Ernährung: Motive, Einstieg und Dauer. Erste Ergebnisse einer quantitativen sozialwissenschaftlichen Studie. ErnährungsUmschau 62 (6): 98–103.

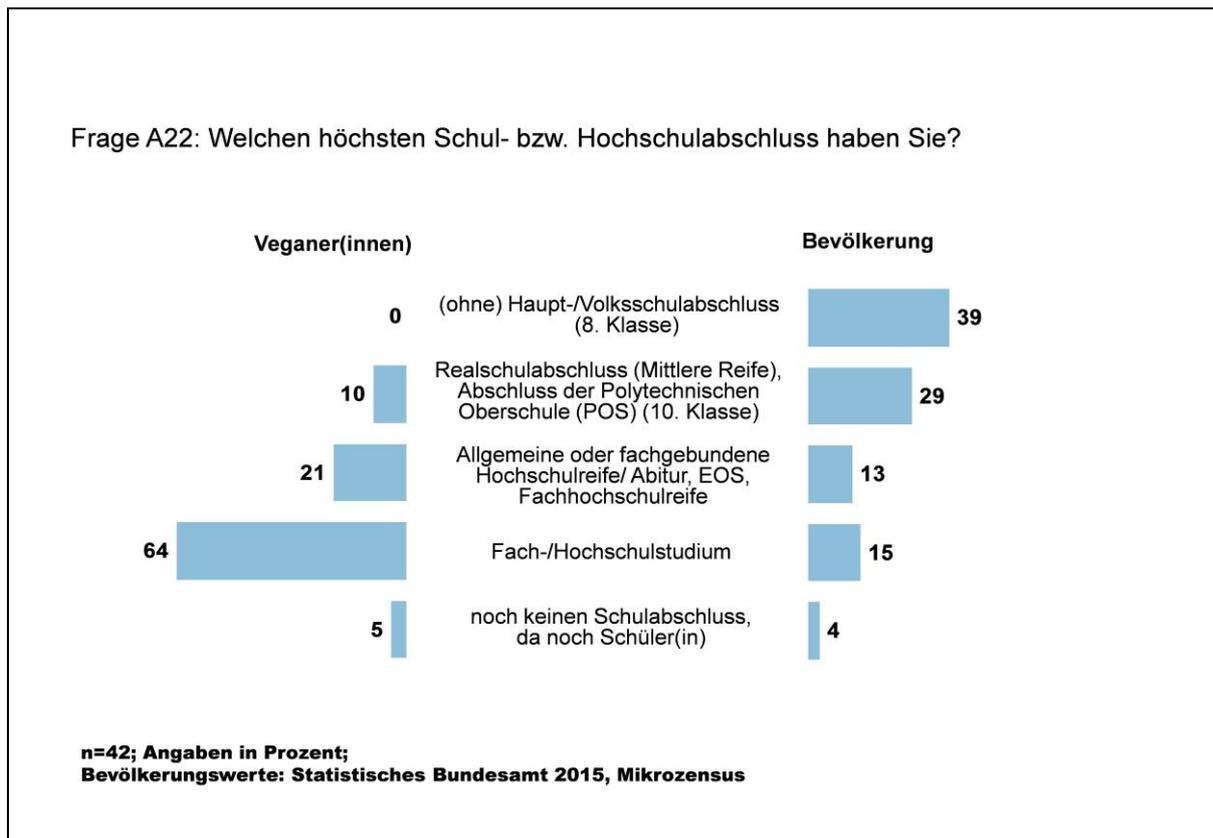


Abb. 3: Bildung

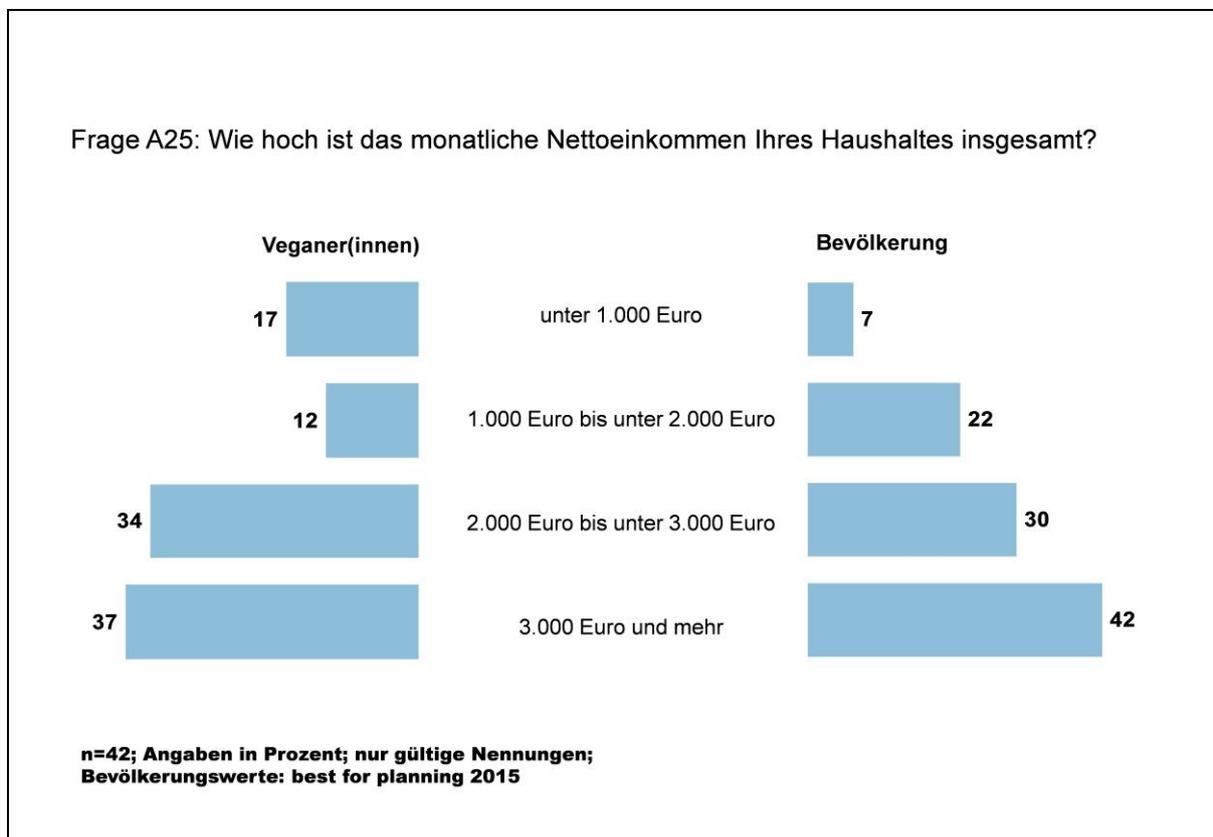


Abb. 4: Haushaltsnettoeinkommen

Veganer leben vermehrt in Single- oder Zweipersonen-Haushalten. Entsprechend sind vier von fünf Veganern kinderlos, während der Anteil in der Bevölkerung etwas geringer ist. Sind Kinder vorhanden, scheint eine Tendenz zu einer größeren Anzahl zu bestehen – während nur 3 % in der Bevölkerung drei oder mehr Kinder haben, sind es unter den Veganern in der vorliegenden Studie 8 % (3 Fälle; siehe Abb. 5).

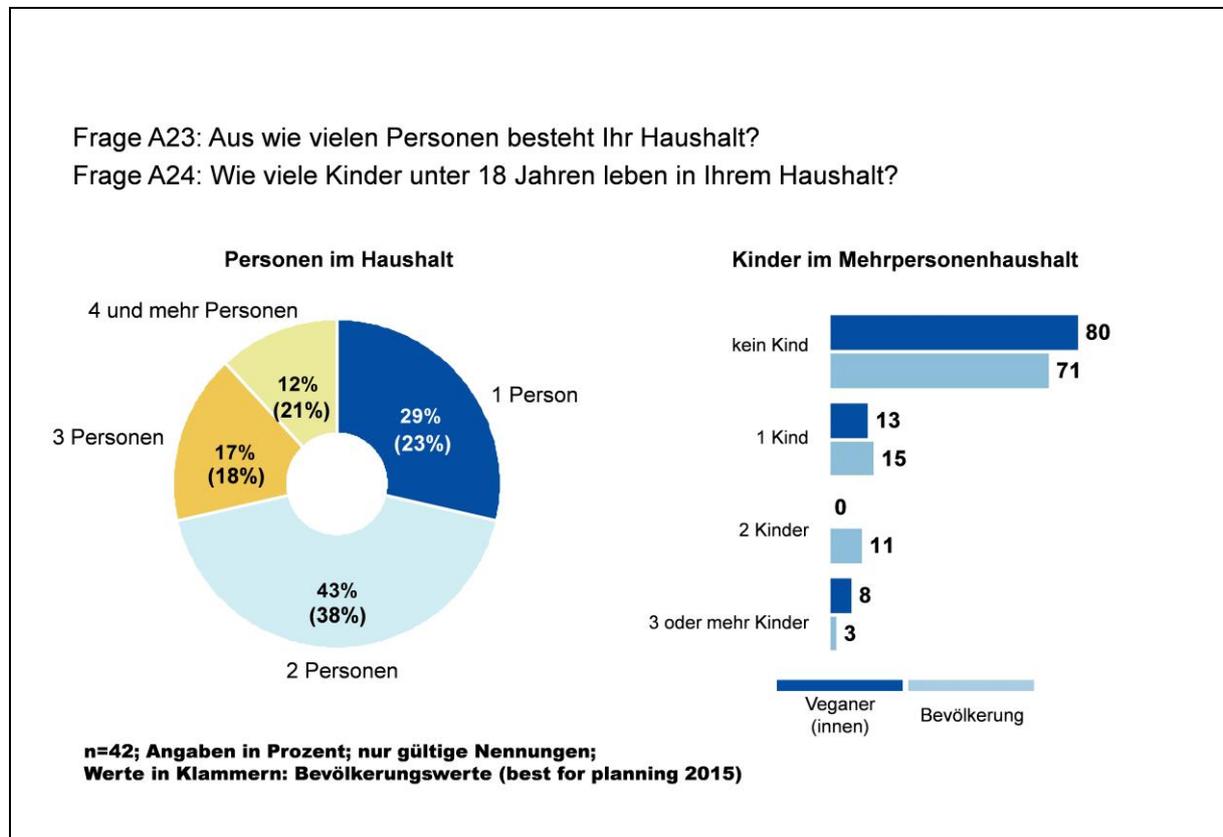


Abb. 5: Personen und Kinder im Haushalt

Neben diesen soziodemografischen Merkmalen sollen zudem Politik, Religion und Einstellung vergleichend betrachtet werden. Politische Aktivitäten können Teil des veganen Lebensstils sein, sofern die Motivation im ethisch-ökologischen Bereich liegt. Tatsächlich fühlt sich jeder dritte Veganer den Grünen zugehörig und jeder vierte würde die Linke wählen. Die großen Parteien SPD sowie CDU/CSU, welche zusammen in der Bevölkerung von 61 % gewählt werden würden, finden unter den Veganern nur bei 19 % Zuspruch (siehe Abb. 6).

Religion scheint für die Veganer nur eine sehr untergeordnete Rolle zu spielen. Während in der Bevölkerung nur etwa jeder Fünfte keiner Religionsgemeinschaft angehört, sind es unter den Veganern auffällig hohe 71 %. Am ehesten sind sie römisch-katholisch (siehe Abb. 7).

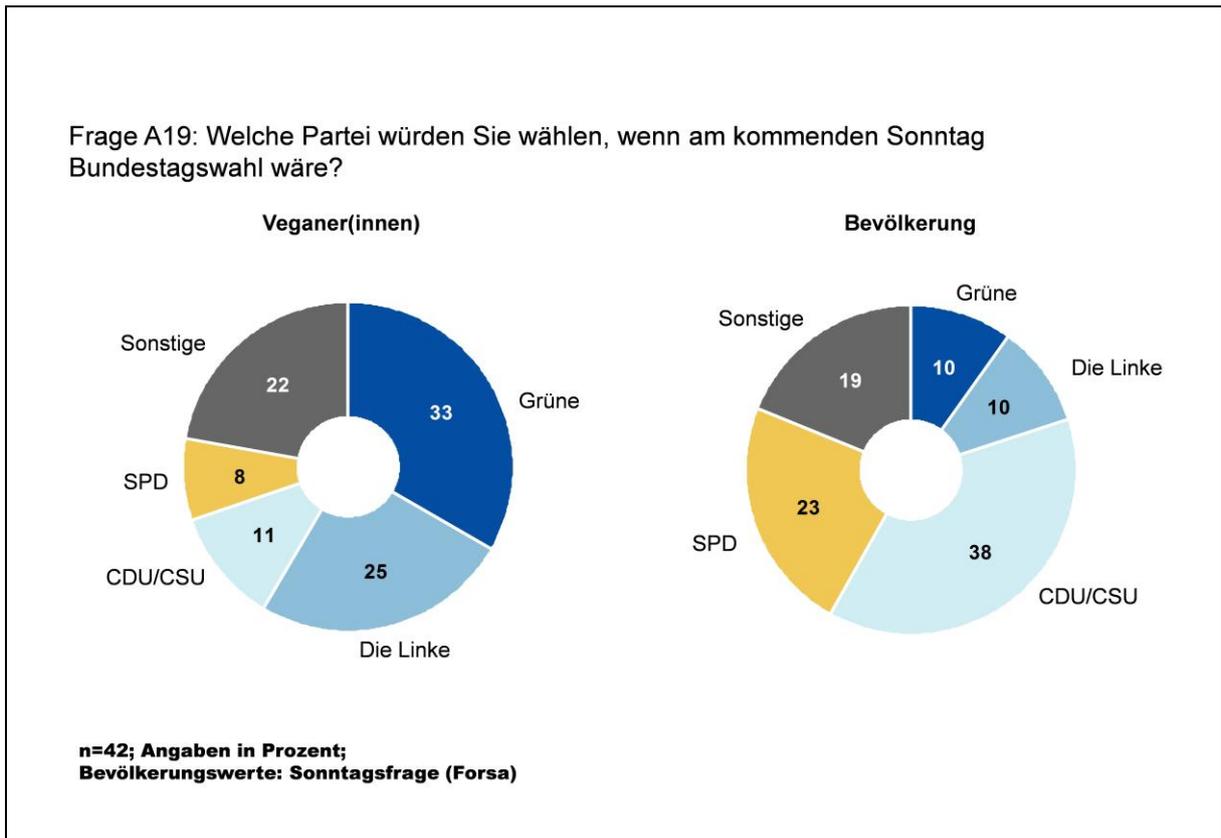


Abb. 6: Präferierte Partei

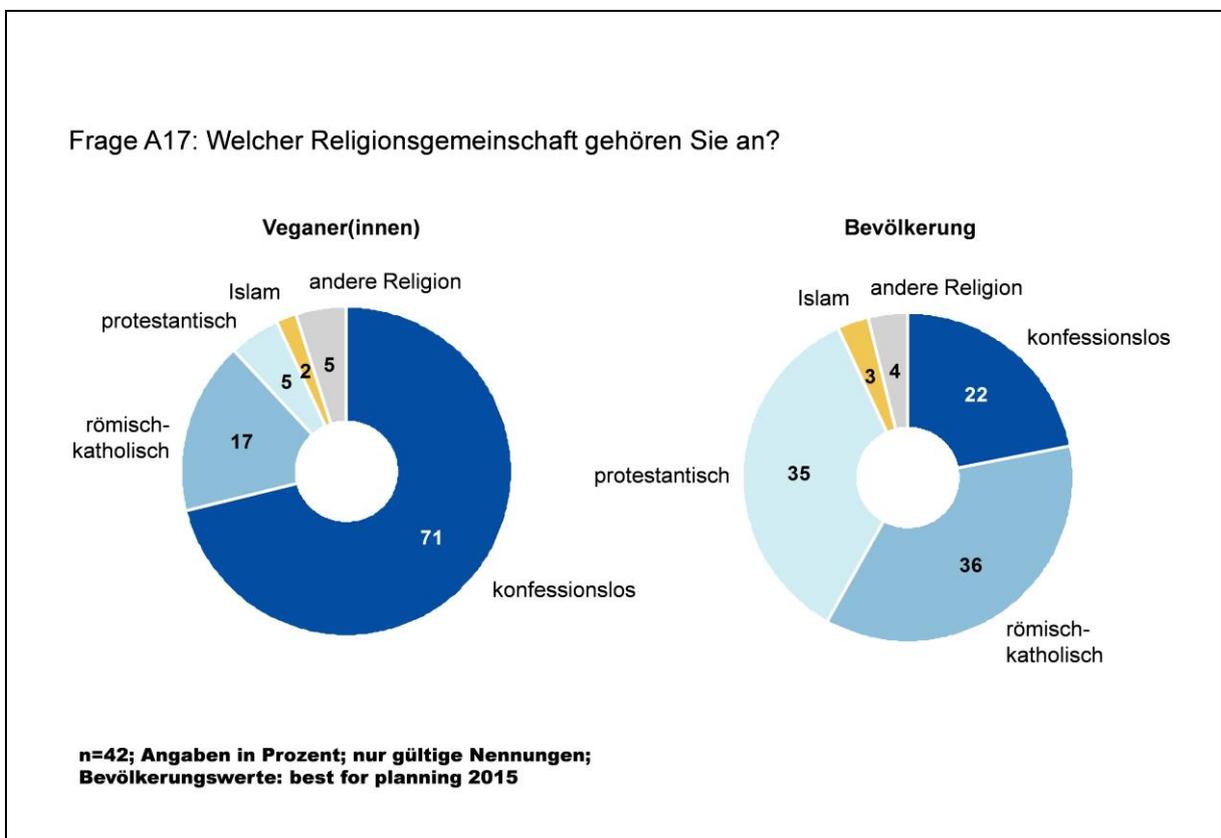


Abb. 7: Religionszugehörigkeit

Zuletzt soll der Lebensstil der Veganer betrachtet werden. Hierfür wurden verschiedene Aussagen auf ihre Zustimmung geprüft. Im Vergleich zur Bevölkerung gibt es sehr deutliche Abweichungen, sodass trotz der geringen Fallzahl ein Profil gezeichnet werden kann: Veganer wollen deutlich stärker eine Veränderung in der Gesellschaft hervorrufen, sind risikobereiter und hängen weniger an Gewohnheiten und Vertrautem. Des Weiteren ist ihnen eine sportliche Betätigung wichtiger und Luxus unwichtiger als der restlichen Bevölkerung (siehe Abb. 8).

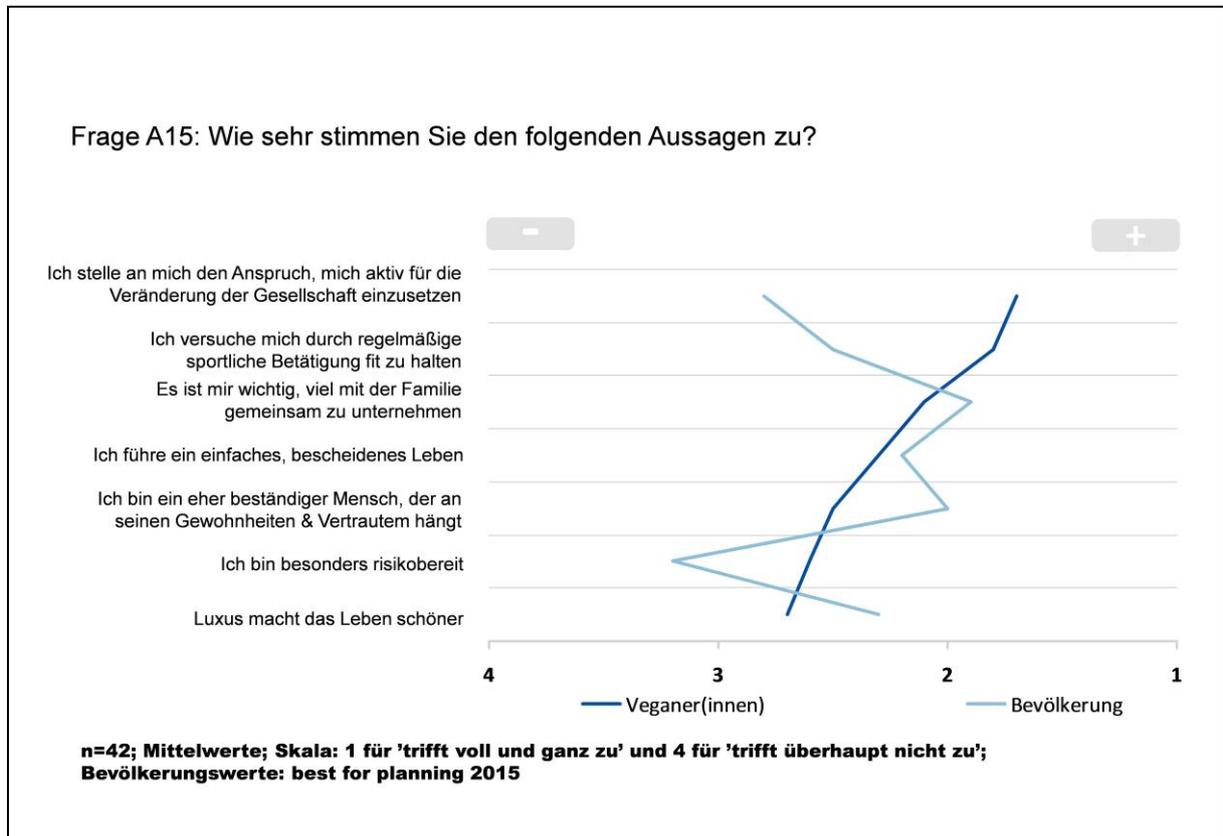


Abb. 8: Lebensstil

## 4.2 Veganer-Typen

Veganer werden oftmals entlang ihrer Motivation in verschiedene Typen aufgeteilt: Ethik-, ökologische und Gesundheits-Veganer bzw. nur Ethik- und Gesundheits-Veganer (z.B. Leitzmann 2014<sup>7</sup>). Im Zentrum der Motivation des Ethik-Veganers stehen demnach Tierrechte und weitere moralische Aspekte hinsichtlich anderer Lebewesen. Der ökologische Veganer wird dagegen eher mit Umweltschutz, Nachhaltigkeit und auch politischen Standpunkten in Verbindung gebracht. Drehen sich die Beweggründe vermehrt um die eigene Gesundheit, hygienische oder toxikologische Aspekte, wird die Person dem dritten Typ zugeordnet.

Im Rahmen dieser Studie sollte diese Typisierung überprüft und gegebenenfalls modifiziert werden. Eine Trennung in ökologisch und ethisch motivierte Veganer ist – zumindest in der rekrutierten Stichprobe – nicht möglich. Dies zeigte sich unter anderem in den hohen Zusammenhängen zwischen Interesse für die Themen Tierrecht, Klimaschutz und Umweltschutz, welche in einem Kurzfragebogen erfasst wurden. Keine bedeutsamen Zusammenhänge fanden sich hingegen zwischen diesen Themengebieten und dem Interesse für Gesundheit, was für die Aufteilung in die beschriebenen Typen Ethik- und Gesundheits-Veganer spricht (siehe Tab. 7).

**Tab. 7: Interkorrelation von Themeninteresse**

	Klimaschutz	Umweltschutz	Gesundheit
Interesse Tierrecht	$r = 0,61$ ( $p < 0,001$ )	$r = 0,59$ ( $p < 0,001$ )	$r = 0,12$ ( <i>n.s.</i> )
Interesse Klimaschutz		$r = 0,83$ ( $p < 0,001$ )	$r = 0,16$ ( <i>n.s.</i> )
Interesse Gesundheit			$r = 0,11$ ( <i>n.s.</i> )

Anm.: Pearson-Korrelation. In Klammern findet sich das Signifikanzniveau. n.s. = nicht signifikant.

Der weitaus größte Teil der Teilnehmerinnen und Teilnehmer kann als Ethik-Veganer betrachtet werden. Tatsächlich können höchstens drei Personen der Gruppe der Gesundheits-Veganer zugeordnet werden, da sie über ein eher geringes Interesse an Klima-/Umweltschutz und Tierrecht sowie hohem Interesse an Gesundheit definiert werden. Somit können auch kaum Aussagen über die Gruppe der Gesundheits-Veganer getroffen werden. Gesundheit spielt für den Ethik-Veganer zwar auch eine Rolle, aber eben oft nur nachgelagert. Die positiven gesundheitlichen Aspekte verstärken lediglich die Motivation zur Aufrechterhaltung der veganen Ernährungsweise und werden als angenehmer Nebeneffekt wahrgenommen.

Ökologische Motive werden oft auch ethisch oder aber gesundheitlich begründet, wodurch sich eine Überlagerung mit den beiden anderen Motiven ergibt (siehe Abb. 9).



**Abb. 9: Schematische Darstellung der Motiv-Gruppen**

<sup>7</sup> Leitzmann, C. (2014): Vegetarismus/Veganismus – was dafür spricht. Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin 5: 15-20.

### 4.3 Regionale Unterschiede

Die Orte der Gruppendiskussionen wurden ganz bewusst gewählt, um eine große Streuung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu erzielen. Zum einen erfolgte eine Unterscheidung in ländliche und städtische Veganer, wobei *ländlich* nicht den sogenannten Speckgürtel größerer Städte meint, in dem Arbeit, Einkauf und Freizeit dennoch oft in urbanem Umfeld stattfinden. Zum anderen wurden mit Berlin und München zwei Großstädte gewählt, die sowohl hinsichtlich ihrer Nord-Süd-Ausrichtung als auch ihrer Lokalisation in den alten und neuen Bundesländern unterschiedlich sind.

Bevor einzelne Unterschiede zwischen Veganern aus Berlin, München und Brandenburg beschrieben werden, kann zusammenfassend festgehalten werden, dass die Gemeinsamkeiten zwischen diesen Gruppen deutlich überwiegen. So spielte in allen Regionen ein Schlüsselerlebnis (z.B. aus Sicht der Teilnehmerinnen und Teilnehmer schockierendes Bild- oder Videomaterial) die größte Rolle bei der Entscheidung für eine vegane Lebensweise. Ebenfalls gleichartig sind Erfahrungen mit sozialen Konflikten. Auch in städtischen Regionen, in denen Veganismus weniger neuartig ist als in manchen ländlichen Gebieten, stoßen Veganer demnach auf Intoleranz oder Anfeindungen aufgrund ihrer besonderen Lebensweise. Über das Risiko einer Vitamin-B<sub>12</sub>-Unterversorgung sind sich Stadt- und Landbewohner gleichermaßen bewusst, sodass eine entsprechende Supplementierung erfolgt.

In Berlin zeichnen sich Veganer durch eine stärkere politische Aktivität aus. So sind sie im Vergleich zu den Veganern in Brandenburg und München aktiver beim Sammeln von Unterschriften, dem Unterzeichnen von Petitionen und der Teilnahme an Demonstrationen. Obwohl auch hier das ethische Motiv überwiegt, sind sie zusätzlich ökologisch motiviert. Ihr Umweltbewusstsein ist korrespondierend dazu am größten, wohingegen sie ein vergleichsweise geringes Gesundheitsbewusstsein im Rahmen der Gruppendiskussionen an den Tag legten. Berliner Veganer können am ehesten als missionarisch bezeichnet werden, da sie stärker als Brandenburger und Münchner versuchen, Einfluss auf ihr Umfeld zu nehmen, um es vom Veganismus zu überzeugen. Durch diese teils konfrontative Art erleben sie häufig soziale Konflikte. Als Ursache für die negativen Reaktionen sehen sie allerdings in erster Linie das schlechte Gewissen ihres omnivoren Gegenübers.

Die Entscheidung für eine vegane Lebensweise ist in München stärker gesundheitlich motiviert als in Berlin oder Brandenburg. Münchener Veganer weisen dementsprechend das größte Gesundheitsbewusstsein bei einem vergleichsweise geringeren Umweltbewusstsein auf. Wie auch die Berliner versuchen sie stärker als die ländlichen Veganer, Einfluss auf ihr Umfeld zu nehmen. Negative Reaktionen ihres Umfelds attribuieren sie ähnlich wie Berliner: Nichtveganer reagieren mit Widerstand auf ihr eigenes Fehlverhalten.

Brandenburger Veganer geben fast ausschließlich ethische Motive hinter ihrer Ernährungsumstellung an. Trotz größerem Umweltbewusstsein spielen ökologische – ebenso wie gesundheitliche – Motive eine geringe Rolle. Im Vergleich zu städtischen Veganern übte das ländliche Umfeld dabei einen stärker hemmenden Einfluss aus. Veganismus ist im ländlichen Raum eher eine Seltenheit. So leben die Brandenburger zum einen eher kürzer vegan als Städter und müssen demnach etwas weniger Vitamin B<sub>12</sub> supplementieren, da sich der Leber-Speicher erst nach einigen Jahren leert. In puncto Risikoempfinden stehen sie den Münchnern und Berlinern allerdings in keiner Weise nach; dieses ist bei den Brandenburger Veganern eher noch stärker ausgeprägt. Zum anderen haben sie weniger positive Erfahrungen im sozialen Umfeld und sind entsprechend zurückhaltender beim Überzeugen anderer, obwohl sie die Ursache für Konflikte vor allem in der Unwissenheit ihres Umfelds sehen. Durch die geringe Verbreitung müssen Brandenburger zudem eher aufgrund eines fehlenden veganen Angebots häufiger Ausnahmen von ihrer veganen Ernährung machen.



## 5 Ergebnisse der Gruppendiskussionen

### 5.1 Ernährungsstil vor Aufnahme der veganen Ernährung

Die Entscheidung für die vegane Ernährung erfolgt in der Regel nicht von heute auf morgen. Größtenteils wurden vor der Umstellung auf die vegane Ernährung bereits eingeschränkt tierische Produkte verzehrt. Zwei von drei Veganern gaben an, sich (ovo-lacto-)vegetarisch ernährt zu haben, d.h., auf Fleisch und Fisch verzichtet zu haben, jedoch nicht auf Milchprodukte und Eier. Von einer lacto-vegetarischen oder einer ovo-vegetarischen Kost hat niemand der Diskussionsteilnehmerinnen und Diskussionsteilnehmer berichtet. Verzicht auf Fleisch bei gleichzeitigem Konsum von Fisch wurde ebenfalls nicht praktiziert. Eine solche Ernährungsweise wurde nur einmal als Übergangsprozess von der omnivoren (Omnivoren = Allesfresser) hin zur ovo-lacto-vegetarischen Ernährung beschrieben.

Die ehemaligen Vegetarierinnen und Vegetarier unter den Veganern blicken häufig auf eine lange vegetarische „Karriere“ zurück. Das heißt, die vegetarische Ernährungsweise wurde zehn oder mehr Jahre aufrechterhalten, oft auch schon seit Kindes- oder Jugendalter. Einige haben jedoch auch sporadisch eine vegetarische Ernährung praktiziert, bei der sich Phasen mit Mischkost mit Phasen, in denen auf Fleisch und Fisch verzichtet wurde, abwechselten.

Einige Veganer hatten vor dem Ernährungsumstieg zumindest nur eingeschränkt Fleisch verzehrt. Veganer, die nach eigener Einschätzung früher durchschnittlich Fleisch konsumiert hatten, stellen die Minderheit.

Wenn Fleisch verzehrt wurde, erfolgte die Umstellung auf die vegane Ernährung bei etwa jedem Zweiten von einem Tag auf den anderen. Bei anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern war dies jedoch eher ein schleichender Prozess (siehe Abb. 10).

In vereinzelten Fällen war der Umstieg auch mit einer Kraftanstrengung verbunden:

*„Das halte ich persönlich auch nicht aus und bei mir war es wirklich von einem Tag auf den anderen mit den Eiern vorbei und dann habe ich gesagt: ‚Und jetzt fällt der Käse‘. Das war ein Entzug. Ich habe richtig gerne Käse gegessen. Und ich habe zwei, drei Wochen gebraucht, das hat sich wie ein Entzug angefühlt.“ [GD 5 – MA, TN 6]*

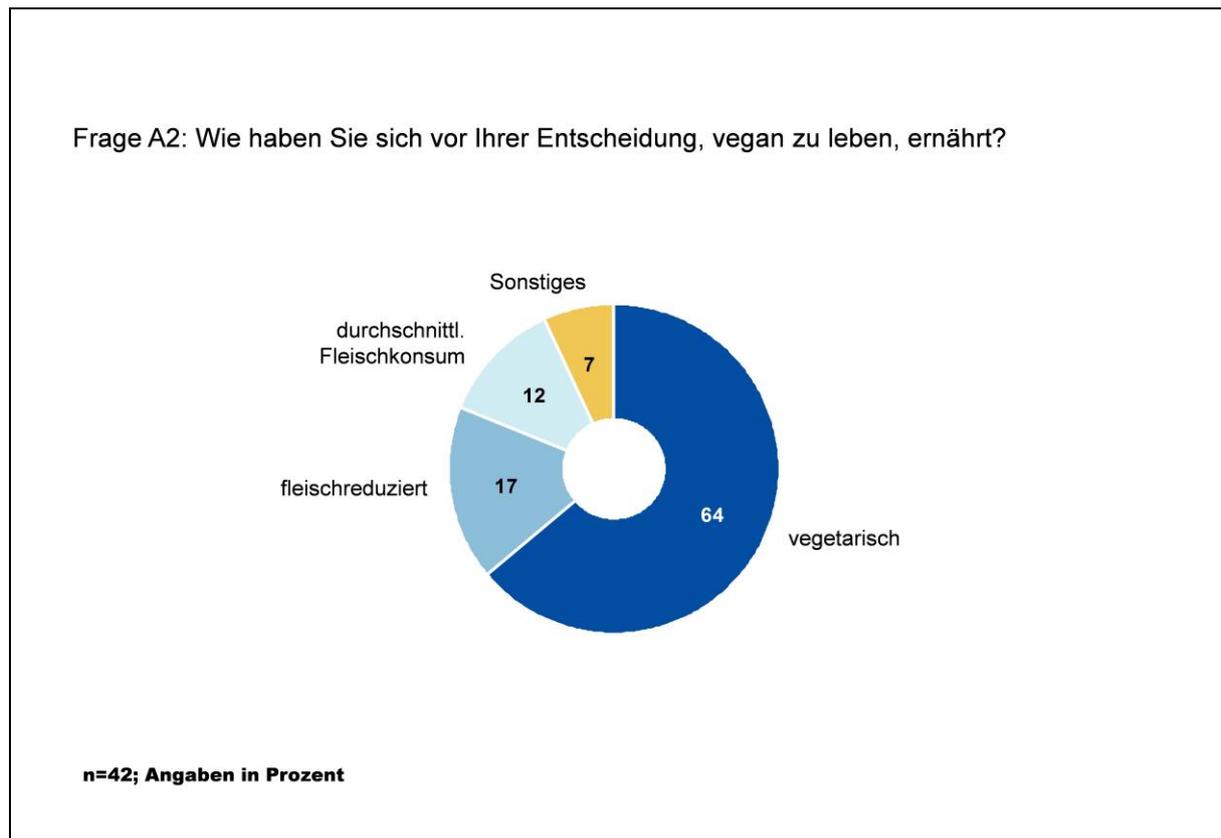


Abb. 10: Ernährungsweise vor der Umstellung auf vegan

## 5.2 Motive für Aufnahme und Aufrechterhalten der veganen Ernährung

### 5.2.1 Schlüsselerlebnis

Aufgrund der häufig bereits im Vorfeld praktizierten vegetarischen Lebensweise handelt es sich bei den Veganern größtenteils um eine bereits seit Längerem thematisch sensibilisierte Zielgruppe. Es gibt unterschiedliche Auslöser, die letztendlich für die Aufnahme einer veganen Lebensweise den Anstoß geben.

Mit Abstand am häufigsten berichten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer vom Kontakt mit aus ihrer Sicht schockierendem Film- oder Bildmaterial zu konventioneller Tierhaltung, welcher die Entscheidung anstieß oder untermauerte. Konkret benannt wurden folgende Filme:

- Earthlings
- Cowspiracy – The Sustainability Secret
- Fat, Sick, and Nearly Dead
- Forks over Knives

*„Auch mit den Hühnern habe ich im letzten Februar eine Freundin getroffen, da kann man Bilder anschauen, was mit denen geschieht. Die sind voll gestresst und gar nicht happy.“ [GD 2 – BA, TN 7]*

*„Dann hatte ich auch Dokumentationen gesehen online. Ich wusste z.B. nicht, dass die Kuh jedes Jahr neu geschwängert werden muss und dass die männlichen Kälber dann sofort getötet werden.“ [GD 3 – BRB, TN 1]*

*„Und dann vor 2,5 Jahren habe ich dann so Videos wie z.B. ‚1 Minute die Dein Leben verändert‘ gesehen, wo man sich mit dieser Massentierhaltung auseinandersetzt, da habe ich mich dann sehr viel damit beschäftigt.“ [GD 3 – BRB, TN 7]*

*„Dann irgendwann habe ich mir Earthlings angeguckt, das ist eine sehr bekannte Doku.“ [GD 4 – MJ, TN 1]*

*„Ich habe Fat Sick, and Nearly Dead, Forks Over Knives, ich habe alles gesehen, was man gucken kann, auf YouTube.“ [GD 5 – MA, TN 5]*

Auch Bücher spielen bei einigen eine Rolle. Vergleichsweise selten fungieren diese jedoch als Auslöser, sondern werden rezipiert, nachdem die Entscheidung für den Veganismus bereits gefällt wurde. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer fühlten sich nach dieser Lektüre meist bestätigt in ihrem Vorhaben.

Populäre und von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern erwähnte Bücher sind:

- Attila Hildmann – Autor diverser veganer Kochbücher
- Jonathan Safran Foer – Tiere essen
- Karen Duve – Anständig essen
- T. Colin Campbell – Die China Study und ihre verblüffenden Konsequenzen für die Lebensführung
- T. Colin Campbell – China Study – Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise

Ein sehr interessanter Aspekt ist, dass immerhin sechs Teilnehmerinnen angaben, aufgrund einer Schwangerschaft mit der veganen Ernährung begonnen zu haben.

*„Bei mir war es die Schwangerschaft und dann die Geburt, das Stillen, das hat dann diesen Moment gegeben, wo ich den Schalter umgelegt habe, wo ich gesagt habe, jetzt will ich 100% vegan leben.“ [GD 3 – BRB, TN 7]*

*„In der ersten Schwangerschaft habe ich noch Milchprodukte gegessen, jetzt in der zweiten Schwangerschaft nicht mehr.“ [GD 2 – BA, TN 4]*

*„Wie gesagt, es war tatsächlich so eine Hilfe für meinen Körper, dass ich in den ersten Wochen meiner Schwangerschaft so was von über dem Klo hing, wenn ich Milch getrunken habe oder Ei, dass ich ratzfatz – ich glaube, in der achten Schwangerschaftswoche habe ich schon aufgehört.“ [GD 2 – BA, TN 3]*

Die Veganer halten sich damit nicht an die Empfehlung der DGE, welche im Rahmen eines Positionspapiers zu veganer und vegetarischer Ernährung von einer rein pflanzliche Ernährung für Schwangere, Stillende und Kinder abrät. Auf diese Risikogruppen wird in den Kapiteln 5.3.2.2 und 5.3.2.3 noch näher eingegangen.

Obwohl viele Veganer von positiven Auswirkungen der gewählten Ernährungsweise auf das subjektive Gesundheitsempfinden berichten (siehe Kapitel 5.3.6), werden gesundheitliche Probleme oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten nur vereinzelt als *Auslöser* genannt:

*„Als ich älter war, wurde ich richtig krank und erst in dieser Krankheit, die Ärzte haben gesagt, ich muss Medikamente nehmen, aber erst da habe ich mir das – also das war ein Durchbruch für mich, mich von dem abzuwenden, was ich nicht wollte, und kein Fleisch mehr zu essen.“ [GD 2 – BA, TN 1]*

*„Da hat meine Mutter immer gemeint, dass es hilft, sich vegan zu ernähren, wenn man Allergien hat und ich habe halt sehr stark Allergien und es sind immer mehr geworden und dann auf einmal habe ich gegen meine Katze allergisch reagiert usw.“ [GD 3 – BRB, TN 7]*

*„Ich habe Milch nicht mehr vertragen und dann habe ich mir gedacht, wenn ich es nicht mehr vertrage, dann kann ich es auch lassen.“ [GD 3 – BRB, TN 2]*

Nur wenige konnten keine konkreteren Auslöser benennen. Genannt wurde in diesen Fällen ein seit der Kindheit bestehender großer Respekt vor anderen Lebewesen oder etwa ein genereller Ekel vor Fleisch.

*„Am Ende ist da einfach nur Fleisch zusammengemixt und ich dachte, das ist total eklig. Das war so ein Ekelgefühl ohne irgendeinen speziellen Grund.“ [GD 3 – BRB, TN 5]*

*„[...] erhöhte Wahrnehmung, falsches Verhalten gegenüber anderen Lebewesen [...] Übrigens in der Kindheit schon [...] Meine Mutter sagt heute noch, ich bin als Kind auf Stelzen gelaufen, damit ich so wenig wie möglich Insekten töte auf dem Boden.“ [GD 2 – BA, TN 3]*

*„Bei mir war es ein Zeichentrickfilm. Es wurde eine Heuschrecke zertreten und alle haben gelacht und ich dachte ‚Das ist nicht witzig‘ und ‚Oh Gott, wenn ich das schon schlimm finde, dann sollte ich auch kein Fleisch essen‘.“ [GD 1 – BJ, TN 6]*

### 5.2.2 Soziale Einflussfaktoren

Gut jeder Zweite berichtet, dass auch Personen im sozialen Umfeld einen (Mit-)Anstoß für die vegane bzw. vorab die vegetarische Ernährungsweise gegeben haben. Hier sind der Ernährungsstil von etwa Partner, Eltern, Freunden, Mitbewohnern oder auch Arbeitskollegen relevant, die zum „Nachahmen“ anregen.

*„Habe mich vorher nicht damit beschäftigt, aber der Vater meines ersten Kindes lebte seit 15 Jahren vegan, und habe mich dann damit auseinandergesetzt und mich dazu entschieden.“ [GD 2 – BA, TN 4]*

*„Eine Freundin, die hat sich größtenteils vegetarisch ernährt, und ich habe da viel mitgegessen und jetzt halt ganz vegan.“ [GD 3 – BRB, TN 4]*

*„Das erste Mal bin ich Vegetarierin geworden, weil ich mich in ein Mädchen aus meiner Klasse verknallt habe, das Vegetarierin war.“ [GD 1 – BJ, TN 9]*

*„Ich bin in eine WG gezogen, wo es eine Veganerin gab, und ein Punkt war, es ist total easy, sich vegan zu ernähren, also sie hat es da so vorgelebt.“ [GD 1 – BJ, TN 4]*

*„Dass meine Mutter ein Buch gelesen hat, rein über vegane Ernährung, hat mir das erklärt, was da drin steht.“ [GD 2 – BA, TN 2]*

*„Als ich dann studieren gegangen bin, war meine Zimmermitbewohnerin Veganerin und da hatte ich halt die Möglichkeit, mir das so ein bisschen anzugucken.“ [GD 3 – BRB, TN 6]*

*„Ich habe damals beim Arbeiten meinen Ausbilder kennengelernt und der hat mir nicht ins Gewissen geredet, aber er hat mir Informationen gegeben über dieses Thema.“ [GD 3 – BRB, TN 7]*

Auch Umzug, Wechsel der Bezugsgruppe, erste eigene Wohnung sind manchmal Auslöser.

Eine „Rebellion“ gegen das Elternhaus und die dort gepflegten Ernährungsgewohnheiten wurden nur einmal als Ursache für die Ernährungsumstellung genannt:

*„Ein Essen ohne Fleisch war kein Essen und es war dann auch ein bisschen Rebellion. Salat gab es nicht und Champignons nur aus der Dose. Dann gingen halt zu Hause die Diskussionen los, warum jeden Tag Fleisch gegessen wird.“ [GD 3 – BRB, TN 5]*

### 5.2.3 Wesentliche Motive für das Aufrechterhalten der veganen Ernährung

Grundlegend können drei Motive für eine vegane Ernährung unterschieden werden:

- gesundheitliche Motive: der Wunsch, sich gesund zu ernähren
- ökologische Motive: der Wunsch, die Umwelt möglichst wenig zu belasten und den ökologischen Fußabdruck gering zu halten
- ethische Motive: Für den eigenen Konsum sollen keine Tiere leiden oder sterben.

Die Gruppendiskussionen haben ergeben, dass ethischen Motiven mit Abstand die höchste Bedeutung beigemessen wird und sie am lebhaftesten diskutiert wurden. In der Datenanalyse ergaben sich ca. 85 Aussagen, die diesem Motiv zuzurechnen sind. Demgegenüber fielen mit ca. 20 Aussagen vergleichsweise wenige Nennungen an, die unter gesundheitliche Motive zu subsumieren sind. Nur etwa zehn Aussagen benannten ökologische Motive.

Für einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind aber auch mehrere der drei genannten Motive entscheidend, wobei häufig jedoch erst einmal ein Hauptmotiv ausschlaggebend war:

*„Dann bin ich erstmal aus ethischen Gründen vegan geworden, aber peu à peu ist das Ganze dann auch gesundheitlich orientiert geworden.“ [GD 4 – MJ, TN 2]*

*„Da bin ich dann eher vom gesundheitlichen Aspekt zum Ethischen gekommen.“ [GD 4 – MJ, TN 4]*

#### 5.2.3.1 Ethische Motive

Bei der Diskussion ethischer Motive zeigte sich teilweise eine hohe Emotionalität und Betroffenheit.

*„Dann war ich auch ein paar Monate psychisch wirklich fix und fertig, also es hat mich total mitgenommen und wo ich auch wusste, jetzt gibt es kein Zurück mehr.“ [GD 4 – MJ, TN 7]*

*„Ja, es ging mir schlecht psychisch und ich dachte mir so, ich muss jetzt was machen, damit es mir besser geht und ich habe das dann quasi genutzt.“ [GD 4 – MJ, TN 1]*

*„Aber ich habe in der U-Bahn angefangen zu heulen und habe es aus der Hand legen müssen, weil ich nicht mehr weiterfahren konnte. Das war wirklich so, dass ich gesagt habe, jetzt nicht mal mehr einen Gedanken daran verschwenden.“ [GD 1 – BJ, TN 9]*

Unter anderem aus diesem Grund werden dann keine Alternativen zu einer veganen Ernährung gesehen:

*„Das war dann nicht mehr mit so moderat beim Biobauern oder sonst irgendwas. Da war dann einfach Ende im Gelände mit allem.“ [GD 4 – MJ, TN 1]*

*„Es gibt gar keine andere Möglichkeit mehr für mich.“ [GD 5 – MA, TN 7]*

*„Nein, das ist wie eine Allergie für mich, ich kann das nicht mehr.“ [GD 2 – BA, TN 8]*

Ein prinzipiell vorgebrachtes ethisches Argument ist, dass dem Menschen das Recht aberkannt wird, zu töten, insbesondere wenn dieses Töten als überflüssig wahrgenommen wird, da es nur dem Konsum dient.

*„Aber auch die grundsätzliche ethische Frage. Darf ich ein Tier töten, damit ich davon einen Genuss habe?“ [GD 5 – MA, TN 7]*

*„Für mich ist jedes Leben gleich. Ich mache überhaupt gar keinen Unterschied.“ [GD 2 – BA, TN 9]*

*„Weil ich nicht das Recht sehe, darüber zu entscheiden, ob andere oder ich selbst Tiere töten und sich die Tiere in dem Sinne nicht äußern können, ob man sie umbringen und essen darf.“ [GD 1 – BJ, TN 4]*

Des Weiteren dürfe den Tieren der Nachwuchs nicht weggenommen werden. Tiere sind für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dem Menschen gleichgestellt:

*„Es war mir völlig klar, wenn ich ehrlich bin, und auf einmal war mir klar, das sind die gleichen Lebewesen, die die gleichen Gefühle haben, gleiches familiäres Empfinden. Ich habe an mein Kind gedacht, schrecklich. Und diese Verbindung, dass dieses Tier ja auch eine Mutter hat oder selber Mutter war, das haben die Leute nicht.“ [GD 3 – BRB, TN 8]*

*„Stell Dir mal die Frau vor, die jetzt drei Stunden gekämpft hat, dieses Baby auf die Welt zu bringen, Du nimmst ihr das Kind jetzt weg und stellst es in den Raum nebenan und lässt es schreien und die Mutter hört es, das ist doch unfassbar. Für unsere Hebammen wäre das das Schlimmste, was man machen kann, der Frau das Kind wegzunehmen.“ [GD3 –BRB, TN 5]*

Eng damit verknüpft ist das Thema Moral und daraus folgend ein schlechtes Gewissen:

*„Und es zählt auch Mitgefühl und Liebe, dass man das mitempfindet, dass man sie würdevoll behandelt und die haben auch eine Seele.“ [GD 2 – BA, TN 7]*

*„Als ich 18 war und ich versuche echt, also es war definitiv die moralische Entscheidung, die mich dazu gebracht hat. Das ganze Tierleid.“ [GD 2 – BA, TN 5]*

*„Ich persönlich fühle mich ehrlich erleichtert und beruhigt. Klarer, erleichtert, ich kann jedem Tier ins Auge sehe, brauche nichts zu fürchten, es gibt nichts mehr was ich verberge.“ [GD 2 – BA, TN 1]*

*„Wie gesagt, es war ein träges Ding und immer habe ich mit schlechtem Gewissen gegessen.“ [GD 2 – BA, TN 3]*

*„Es hat mir auch immer geschmeckt und trotzdem, wenn ich das hinterfragt habe für mich selber, wenn ich es zugelassen habe, es zu hinterfragen, mir Gedanken zu machen, dann hatte ich ein latent schlechtes Gewissen, dass es eigentlich nicht richtig sein kann.“ [GD 3 – BRB, TN 7]*

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verspüren starkes Mitleid mit Tieren und räumen ihnen klar und deutlich ein Recht auf Freiheit ein.

*„Da hatte ich auch einen ganz schlimmen Moment, als wir in der Türkei waren, und da sind ja auch ganz viele Straßenhunde. Da saßen ganz viele Menschen beim Essen und da war ein Hund und der war total fertig und wir haben dann Wasser gekauft und dem zu trinken gegeben aus der Hand.“ [GD 3 – BRB, TN 2]*

*„Ich finde halt, es gibt so grundlegende Rechte wie Recht auf körperliche Unversehrtheit und Recht auf Freiheit und die sollten wir jedem Lebewesen zugestehen. Auch wenn ein Huhn jetzt irgendwo rumpickt und auf einer Wiese steht oder wenn eine Kuh auf einer Weide steht, die eingezäunt ist, dann ist es immer noch Freiheitsberaubung.“ [GD 1 – BJ, TN 5]*

Speziell die aus Sicht der Veganer nicht artgerechte konventionelle Tierhaltung wird als verwerflich angesehen und erfährt höchste Ablehnung.

*„Weil es keine Freundlichkeit in dem Bezug gibt. Es ist einfach eine massenhafte Qual, es ist unbeschreiblich, was wir den Tieren und der Natur damit antun.“ [GD 5 – MA, TN 8]*

*„[...] Film gesehen haben über die Massentierhaltung von Hühnern, das fand ich ganz furchtbar.“ [GD 1 – BJ, TN 3]“*

*„Dann halt geht es bei mir ganz viel um die Massentierhaltung.“ [GD 1 – BJ, TN 4]*

Genauso wie die nicht artgerechte konventionelle Tierhaltung wird auch die Tierhaltung in Zoos verurteilt:

*„Ich war im Zoo in Rostock vor einiger Zeit und war mit einem Kollegen da und bin dann auch alleine weiter und bin zum Menschenaffegehege gekommen und habe geweint.“ [GD 3 – BRB, TN 4]*

*„Aber dann denke ich, die armen Tiere sind einfach mal eingesperrt. Die könnten es auch schöner haben als auf gaffende Menschen hinter Glasscheiben zu gucken. Zoo ist auch so eine Sache. Das passt dann auch nicht ins vegane Denken, weil man Tiere nicht eingesperrt sehen will.“ [GD 3 – BRB, TN 5]*

Eine vegetarische Ernährung alleine reicht nicht, um diesen ethischen Beweggründen gerecht zu werden:

*„So zwei Wochen habe ich mir Gedanken gemacht, eigentlich leiden die Tiere ja auch, wenn du die Eier von denen isst, und in jedem Keks ist Milchpulver drin, was aus Massentierhaltung stammt.“ [GD 4 – MJ, TN 3]*

Es sei auch schlicht unnatürlich, als Erwachsener Milch zu konsumieren:

*„Man macht sich das nicht bewusst, dass das wirklich Säugetiernahrung ist, die man da verarbeitet oder unverarbeitet zu sich nimmt.“ [GD 5; TN 4]*

*„Für Kinder ist es gemacht oder für Babys, aber nicht für Erwachsene.“ [GD 1 – BJ, TN 7]*

Vereinzelt wird argumentiert, dass durch das Essen von Tieren und tierischen Produkten auch Menschen sterben würden. Das ethische Motiv umfasst demnach nicht nur Mitgefühl mit Tieren, sondern auch mit Menschen.

*„Aber selbst wenn man sagt, die Tiere sind einem scheißegal, dann ist es immer noch so, dass Menschen jede Minute sterben, weil wir uns tierisch ernähren, weil wir produzieren genug pflanzliche Nahrung und wenn wir nicht 50 % davon an Tiere verfüttern würden, dann müssten nicht so viele Leute verhungern.“ [GD 1 – BJ, TN 5]*

Auch wird Unverständnis darüber geäußert, dass trotz der Konfrontation mit menschlichen Körpern weiter Fleisch konsumiert werden kann:

*„Das ist ja alles das Gleiche. Muskel, Sehnen, Knochen und das sehen wir jeden Tag und ich kann nicht verstehen, wie einer, der eben bei mir noch an einer Frau rumoperiert hat, dann auf einmal neben mir sitzt und isst Schweinebauch. Ist mir völlig schleierhaft. Das ist wirklich paradox.“ [GD 3 – BRB, TN 5, Anmerkung: Teilnehmerin ist Ärztin]*

### 5.2.3.2 Gesundheitliche Motive

Die Diskussionsteilnehmerinnen und Diskussionsteilnehmer gehen prinzipiell von gesundheitlichen Vorteilen einer veganen Ernährung aus. Diese sind jedoch nicht Hauptmotiv, gegenüber den ethischen Motiven nachrangig und werden eher als „angenehmer Nebeneffekt“ gedeutet.

*„Als ich herausgefunden habe, dass ich etwas aus ethischer Überzeugung mache und es ist gleichzeitig auch noch gesünder für mich, habe ich mich natürlich gefreut, aber es war kein Grund.“ [GD1, TN 5]*

*„Klar ist der gesundheitliche Aspekt schon mit drin, aber wenn ich das gewichten müsste zwischen ökologisch, gesundheitlich und ethisch wären das vielleicht 10 %.“ [GD 1 – BJ, TN 8]*

*„Peu à peu ist das Ganze dann auch gesundheitlich orientiert geworden. Jetzt auch andere Faktoren wie Shampoo oder Cremes oder Parfüm, was auch immer, aber eben auch, dass ich auch auf die Veganprodukte achte.“ [GD 4 – MJ, TN 1]*

Sehr vereinzelt sind mit der veganen Ernährung aber auch Heilserwartungen verbunden, die ursächlich für die Entscheidung für diese Ernährungsform waren:

*„Erstmal aufgrund gesundheitlicher Probleme von meiner kleinen Tochter, die Epilepsie hat, und ich habe gedacht, Fisch war katastrophal für den Kopf bei meiner Tochter.“ [GD 2 – BA, TN 8]*

### 5.2.3.3 Ökologische Motive

Eine fleischlastige Kost zieht im Vergleich zu einer veganen oder auch vegetarischen Ernährung einen hohen Verbrauch natürlicher Ressourcen mit sich, beispielsweise durch hohe Futtermengen und benötigte Flächen für Weideland. Auch negative Auswirkungen auf das Klima durch den Methanausstoß von Weidewirtschaften sind zu erwarten. Dennoch sind ökologische Motive nur am Rande relevant für die Entscheidung für eine vegane Ernährung, werden aber durchaus auch genannt:

*„Aber auch weil ich denke, ich möchte noch eine Welt hinterlassen.“ [GD 2 – BA, TN 3]*

*„Also es gehört nicht nur die Ethik dazu, sondern wie gehe ich mit mir und meiner Umwelt um und wie will ich meine Umwelt verbessern.“ [GD 1 – BJ, TN 4]*

Werden ökologische Motive genannt, sind diese in einigen Fällen mit einem missionierenden Charakter verknüpft:

*„Das sollten wir ausnutzen, um sie ganz, ganz schnell vegan zu machen, so schnell wie es geht, wir haben nicht viel Zeit, es ist sauwichtig.“ [GD 2 – BA, TN 9]*

*„Ich habe das Gefühl, unsere Generation hat jetzt noch eine gute Gelegenheit, Kontakt mit denen, die noch nicht so weit mental sind. Wir sind auf jeden Fall weiter und höher, mental und bewusstseinsmäßig, als die noch nicht vegan Lebenden.“ [GD 2 – BA, TN 9]*

*„Bei mir ist es eigentlich geboren aus dem Umweltschutz. Umweltschutz ist bei mir ein starkes Thema, schon seit Jahrzehnten, und Umweltschutz bedeutet ja, wenn man genau hinschaut, Schutz des Lebens und das Leben sind eben Pflanzen und Tiere und Menschen, also der Schutz des Lebens auf diesem Planeten und somit ist es allumfassend.“ [GD 3 – BRB, TN 1]*

*„Angefangen bei der ökologischen Seite, wenn man sieht, die Viehindustrie produziert so viel Methan im Gegensatz zu den Autos.“ [GD 9, TN 1]*

### 5.2.3.4 Sonstige Motive

Es wurden nur wenig weitere Motive genannt, die sich nicht einer der oben genannten Kategorien zuordnen lassen. Vereinzelt wurde jedoch angemerkt, dass bereits im Vorfeld der Umstellung Ekel oder Unverträglichkeit gegenüber Fleisch oder Milchprodukten vorlagen. In der Konsequenz machte dies die Umstellung auf eine rein vegane Lebensweise – also Weglassen auch der Lebensmittel, gegenüber denen ursprünglich keine Abneigung oder Unverträglichkeit bestand – einfacher.

*„Ich mag halt auch keine Milchprodukte, keine Butter usw. Das mag ich halt von Anfang an schon nicht und deswegen musste ich ja nur das ganze Fleisch weglassen.“ [GD 4 – MJ, TN 6]*

*„Ich habe Milch nicht mehr vertragen und dann habe ich mir gedacht, wenn ich es nicht mehr vertrage, dann kann ich es auch lassen.“ [GD 3 – BRB, TN 2]*

*„Bei mir war es irgendwie der Ekel vorm Fleisch auch.“ [GD 4 – MJ, TN 3]*

### 5.3 Praktizierung der veganen Ernährungsweise

#### 5.3.1 Ernährungsverhalten

Unter den Teilnehmern waren sowohl Veganer, die sich erst vor ein bis zwei Jahren für diese Ernährungsform entschieden haben, als auch solche, die diese schon lange praktizieren. Ein Drittel gab an, sich seit ein bis zwei Jahren vegan zu ernähren, weitere 40 % drei bis vier Jahre und 26 % schon fünf Jahre und länger. Die vegane Ernährungsform wird somit von einem großen Teil der Teilnehmerinnen und Teilnehmer schon mehrere Jahre konsequent praktiziert (siehe Abb. 11).

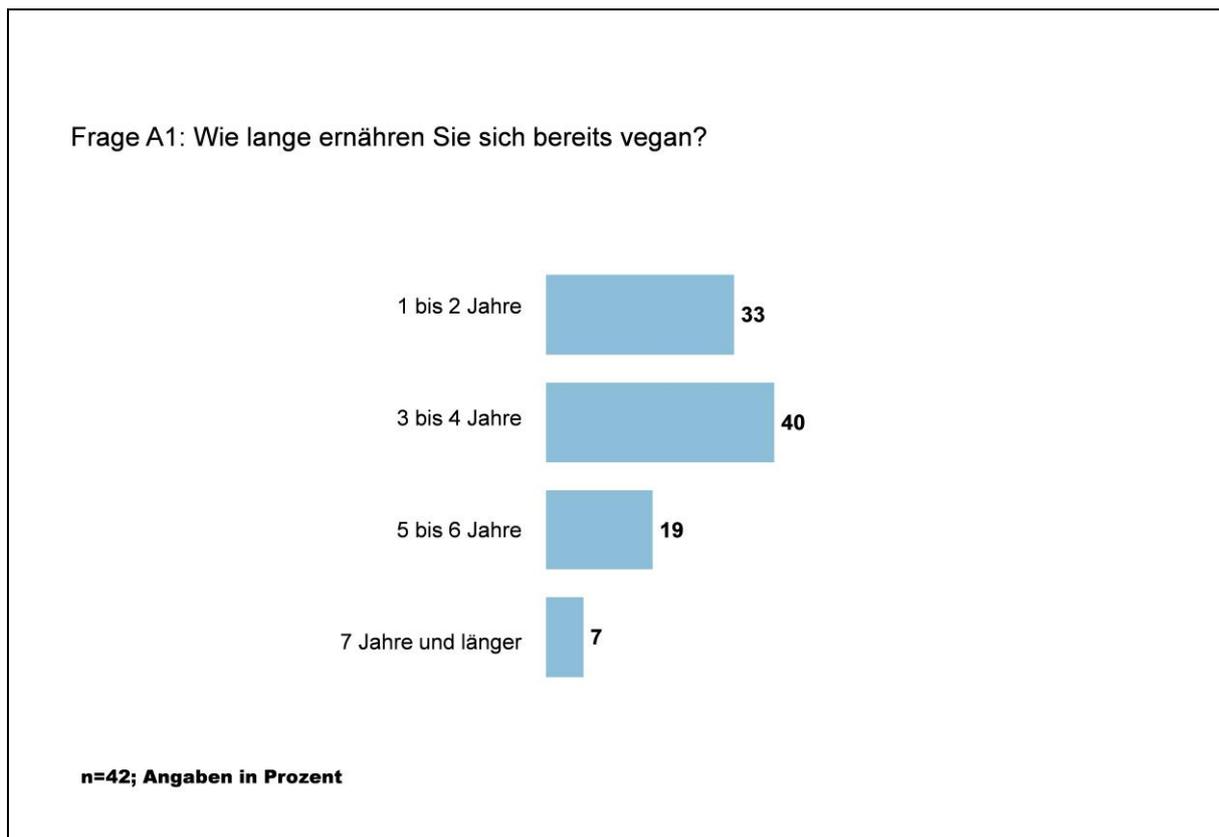


Abb. 11: Dauer der veganen Ernährung

Das konkrete Ernährungsverhalten – etwa, wie häufig selbst gekocht wird, wie häufig außer Haus gegessen wird, Verwendung bestimmter Nahrungsmittel – wurde explizit nur wenig thematisiert. Einzelne Aussagen geben jedoch Hinweise darauf, dass insbesondere im Vergleich zur übrigen Bevölkerung insgesamt häufiger gekocht wird. Trotz des mittlerweile zumindest in Großstädten großen Angebots an veganen Lebensmitteln muss doch auf viele (Fertig-)Produkte verzichtet werden, um sicherzugehen, dass die zubereiteten Speisen wirklich vegan sind. Zum anderen ist unter den Veganern auch ein generell hohes Wissen und Problembewusstsein hinsichtlich gesunder Ernährung festzustellen.

Dennoch wird abhängig von den persönlichen Lebensumständen auch unter den Veganern nicht immer täglich frisch gekocht. Mögliche Alternativen sind beispielsweise die kalte Küche oder Außer-Haus-Verzehr.

Etwa jeder Dritte gibt an, zumindest gelegentlich – d.h. mindestens einmal im Monat – auf Fertiggerichte zurückzugreifen. 12 % konsumieren diese regelmäßig, also mindestens einmal in der Woche. Die Nutzung von Fertigprodukten ist somit insgesamt niedrig, was auch

durch die relativ hohen Kosten entsprechender veganer Produkte mitbedingt sein kann (siehe Abb. 12).

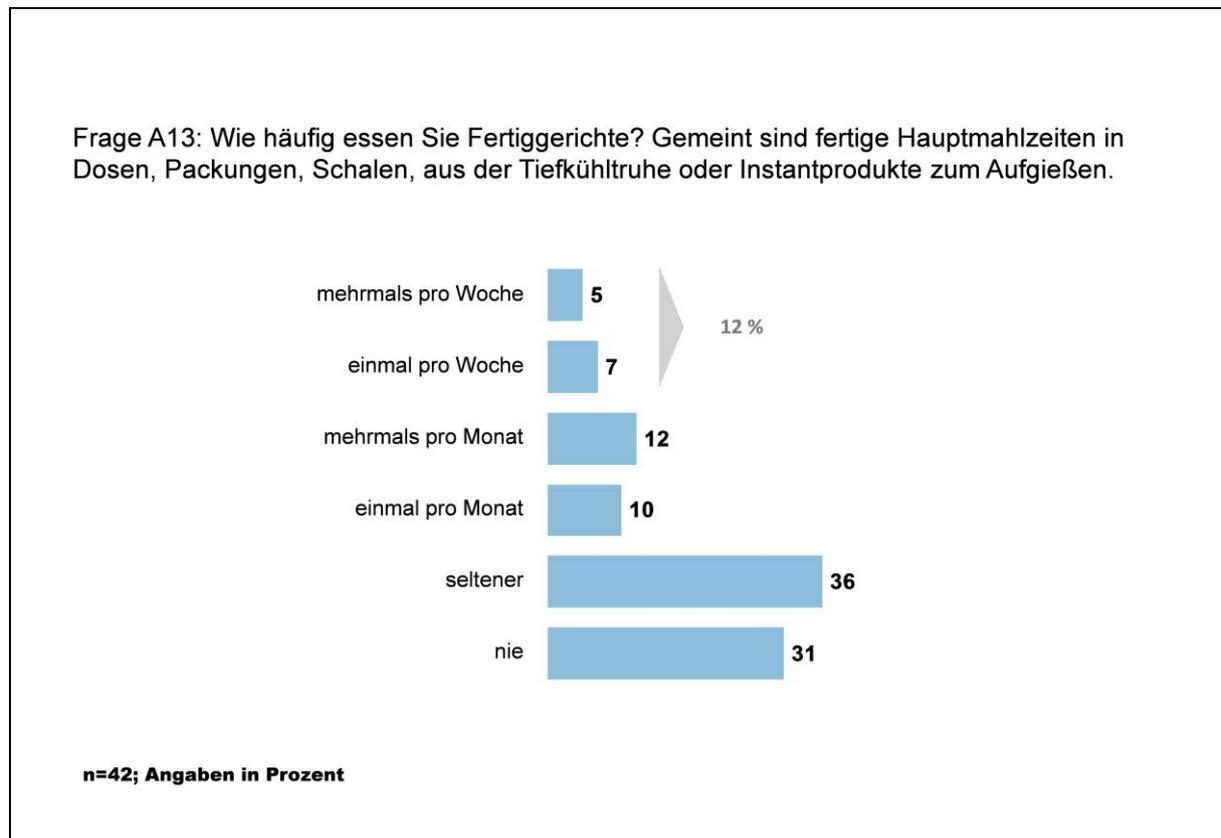


Abb. 12: Verzehrshäufigkeit von Fertiggerichten

### 5.3.2 Ausnahmen von der veganen Ernährung

#### 5.3.2.1 Ausnahmen im Alltag und zu besonderen Anlässen

Mehrheitlich schließen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Ausnahmen von der veganen Ernährung im Alltag für sich aus. Begründet wird dies einerseits mit der ursprünglichen Motivation: Sie verbieten sich nicht etwas, das ihnen eigentlich fehlt, sondern sie wollen es aus für sie sehr wichtigen Gründen nicht mehr zu sich nehmen. Eine mögliche Aufnahme kann dann beispielsweise mit Unwohlsein verbunden sein, weil etwas von einem Tier in sich aufgenommen wurde oder weil man Schuldgefühle oder ein schlechtes Gewissen hat.

„Weil ich nicht möchte, dass das von dem Tier in mir ist. Ich finde das wirklich schlimm.“ [GD 3 – BRB, TN 5]

„Nein, das ist wie eine Allergie für mich, ich kann das nicht mehr.“ [GD 2 – BA, TN 8]

„Ich kann das nicht. Bewusst könnte ich es nicht. Wenn ich jetzt was esse und stelle danach fest, da war was drin, dann kann ich das nicht ändern, dann muss ich halt damit umgehen, aber für mich könnte ich, glaube ich, nicht gut schlafen die Nacht.“ [GD 3 – BRB, TN 6]

„Zum Alkoholiker sagt man doch auch nicht: ‚Trink doch mal ein Glas Wein.‘“ [GD 2 – BA, TN 6]

Andererseits werden mehrheitlich fehlendes Gefallen am Geschmack oder sogar Ekelgefühle genannt. Dieses Nichtmögen bestimmter tierischer Lebensmittel war bei einem eher geringen Teil der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zwar bereits vor Beginn der konsequent

veganen bzw. vegetarischen Ernährung vorhanden, hat sich überwiegend jedoch erst während des Verzichts auf die entsprechenden Nahrungsmittel entwickelt.

*„Ich merke sofort, wenn da Butter oder sowas drin ist. Ich würde es alleine wegen dem Geschmack nicht essen wollen.“ [GD 1 – BJ, TN 7]*

*„Man fängt auch an, sich davor zu ekeln, und ich habe auch das Gefühl, es wird immer mehr.“ [GD 1 – BJ, TN 3]*

*„Ich gehe davon aus, wenn man mir heute einen richtigen Kuhmilchjoghurt hinstellt, dass ich es merken würde und es mir nicht schmeckt.“ [GD 2 – BA, TN 3]*

*„Ich habe nicht viel Käse gegessen, aber wie irre Feta-Käse gegessen. Da dachte ich, das wird dir jetzt bestimmt schwer fallen, aber für mich im Nachhinein, ich finde es für mich selber eklig.“ [GD 3 – BRB, TN 6]*

*„Ich finde es auch total eklig.“ [GD 3 – BRB, TN 8]*

Zumindest vereinzelt schilderten Teilnehmerinnen und Teilnehmer, dass eine aus ihrer Sicht artgerechte Tierhaltung und vor allem der direkte Kontakt mit den Tieren ihnen Ausnahmen ermöglichen. Dennoch geht dies vielen nicht weit genug, da das Tier in irgendeiner Form für den Menschen ausgenutzt wird.

*„[...] meine Nachbarin hält noch selber Hühner und das ist wirklich auch so, wie man es sich vorstellt, und da esse ich auch ab und zu mal Eier mit [...]. Theoretisch, wenn ich sehe, die Hühner werden super gehalten, dann sage ich ja.“ [GD 1 – BJ, TN 2]*

*„Aber die Eier meiner Schwiegermutter bspw., die kommen vom Opa nebenan, die laufen den ganzen Tag frei herum.“ [GD 5 – MA, TN 3]*

*„Also es ist keine absurde Vorstellung für mich in dem Sinne, wenn ich das Tier sehe und sehe, dass es glücklich ist. [...] Es ist aber nicht in nächster Zukunft, also es ist nichts, wo ich sage, auf gar keinen Fall, nie, weil jeder verändert sich. [...] Ich muss halt wissen, wo es herkommt.“ [GD 1 – BJ, TN 4]*

Die sehr wenigen Ausnahmen beziehen sich auf ganz spezielle Vorlieben (meist Käse), werden aber als unerwünscht und beschämend empfunden. Hinweise darauf geben besondere Formulierungen.

*„Es gab immer mal wieder Käseunfälle.“ [GD 2 – BA, TN 5]*

*„Leider kommt mir im Moment das helle Nougat so in die Quere, was es nur im Kilobeutel gibt, und Zucker ist eben Zucker.“ [GD 2 – BA, TN 6]*

*„Käse ist das, wo es am wenigsten gescheiterten Ersatz gibt, also der gleichwertig ist wie Frischkäse oder Ziegenkäse.“ [GD 3 – BRB, TN 2]*

*„Wenn es nur um Milchprodukte ginge, dann könnte ich mir auch eine Ausnahme vorstellen.“ [GD 4 – MJ, TN 5]*

Sehr vereinzelt nannten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zudem Feste und Einladungen als Anlässe für Ausnahmen von ihrer veganen Ernährung. Bei Familienfesten spielt vor allem das Harmoniebedürfnis eine Rolle.

*„Jetzt war 80. Geburtstag von meinem Papa [...]. Dann gab es halt Kuchen und Torte und da war halt nichts vegan und da habe ich auch ein Stück gegessen, weil das kann ich meinem alten Papa nicht antun.“ [GD 3 – BRB, TN 1]*

*„Und da ist dann Ei im Kuchen. Also inzwischen bin ich entspannter geworden, muss ich sagen, ein bisschen entspannter. Ich sage mir immer: ‚As vegan as possible.‘“ [GD 5 – MA, TN 7]*

Aus Rücksicht und Respekt kann auch bei Einladungen eine Ausnahme gemacht werden; dies wurde jedoch nur vereinzelt thematisiert:

*„Wenn ich irgendwo eingeladen bin und die wissen das nicht und der Kerl oder die Frau haben fünf Stunden in der Küche gestanden, so what, dann esse ich auch mal was, das ich sonst nicht essen würde.“ [GD 5 – MA, TN 2]*

Ein spezieller Fall, der an die soziale Rücksichtnahme appelliert, kann sich bei Auslandsaufenthalten in anderen Kulturkreisen ergeben. Beispielsweise dann, wenn zu Ehren eines Gastes extra ein Tier geschlachtet wird und die Ablehnung als eine schwere soziale Zurückweisung aufgefasst würde:

*„Und dann hatte ich das Problem der anderen Kultur. Ich war in Algerien und die haben für mich ein Huhn geschlachtet, was mache ich denn dann? Verweigere ich dieses Huhn?“ [GD 5 – MA, TN 3]*

*„Ich hatte so eine Situation auch schon mal, zum Glück ein paar Jahre vorher, da habe ich noch normal Fleisch gegessen, deswegen kann ich das total nachvollziehen. Wenn du Gast bist und die schlachten einmal in drei Monaten ein Huhn, weil sie sonst nichts haben, und es ist eine Ehrerbietung dir gegenüber, so war das bei mir nämlich auch, und das abzulehnen ist schon – damit schlägst du die völlig vor den Kopf. Aber das ist eine Ausnahmesituation, die man gesondert betrachten muss.“ [GD 5 – MA, TN 7]*

### 5.3.2.2 Schwangerschaft und Stillen

Eine Schwangerschaft ist nach Einschätzung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer kein zwingender Grund, von der veganen Lebensweise abzukommen. Von den wenigen Eltern unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wurde nur vereinzelt eine Ernährungsänderung vorgenommen.

*„In der ersten Schwangerschaft habe ich noch Milchprodukte gegessen, jetzt in der zweiten Schwangerschaft nicht mehr.“ [GD 2 – BA, TN 4]*

*„Ich war vor vier Jahren schwanger, da habe ich etwas verändert, habe einige Milchprodukte genommen.“ [GD 2 – BA, TN 1]*

*„Welchen Grund sollte es geben, wieder Fleisch zu essen? Selbst Schwangerschaft und so was, das ist alles kein Grund.“ [GD 3 – BRB, TN 5]*

Die Teilnehmerinnen berichten teilweise auch von Erfahrungen aus ihrem Umfeld und zeigen dabei Verständnis für Ausnahmen während der Schwangerschaft. Sie wären demnach offen für eine schwangerschaftsbedingte Aufweichung ihrer veganen Ernährung.

*„Meine Mitbewohnerin wurde schwanger und ich habe sie wirklich wochenlang nicht gesehen, weil es ihr wirklich schlecht ging, und sie hatte auch so Heißhungerphasen und hat dann auch wieder Käse gegessen.“ [GD 1 – BJ, TN 8]*

*„Das gibt es auch manchmal in der Schwangerschaft, dass nichts drin bleibt, nur Käse bleibt drinnen, und darum müssen die Käse essen.“ [GD 1 – BJ, TN 7]*

Die Erfahrungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Kindern sprechen eher nicht dafür, dass Gynäkologen und Kinderärzte ein ernstes Risikobewusstsein erzeugen. Entweder würde der vegane Ernährungsstil von vornherein als positiv erachtet oder die Ärzte ließen sich nach anfänglicher Skepsis vom Ausbleiben negativer Konsequenzen überzeugen.

*„Man muss ja zu diesen U-Untersuchungen gehen und ich musste es einmal erwähnen, dass ich mich vegan ernähre, und sie sagte dann o.k. und ist zum nächsten Punkt übergegangen.“ [GD 1 – BJ, TN 7]*

*„Meine Gynäkologin hat sich eher zurückgehalten, hat aber schon immer mal nachgefragt, weil ich habe gemerkt im Laufe der Zeit, dass sie sich belesen hat und damit auseinandergesetzt hat und es auch nicht mehr in Vordergrund gestellt hat.“ [GD 2 – BA, TN 4]*

*„Da mussten wir Aufklärungsarbeit leisten. Da hieß es: ‚Wie, keine Milch, Calcium ist wichtig und die Zähne und das Wachstum‘ und da habe ich dann gesagt: ‚Ist da irgendwie ein Rückblick? Ist was nicht in Ordnung?‘ Das gelbe Heft war jedes Mal mit Bestnoten voll und offensichtlich geht es unseren Kindern immer noch gut.“ [GD 2 – BA, TN 6]*

*„Wenn Sie der Meinung sind, das Kind sieht nicht frisch und gesund aus, dann sagen Sie ‚Bescheid‘ und damit habe ich eigentlich immer die Ärzte auf meiner Seite gehabt und alles war gut.“ [GD 2 – BA, TN 3]*

Sofern Ärzte allerdings Warnungen aussprechen, werden diese meist auch als nicht fundiert wahrgenommen. Die vegan lebenden Eltern vermuten Unkenntnis oder auch unbegründete Vorbehalte der Ärzte, vor allem bei Unterstützern der Schulmedizin. Dies führte zum Teil dazu, dass die vegane Ernährung gegenüber Ärzten nicht mehr thematisiert wird. Gezielte Fragen von den Ärzten werden demnach eher selten gestellt.

*„Aber es gibt auch Gynäkologen, die sagen, das ist Mangelversorgung, aber ohne Begründung.“ [GD 3 – BRB, TN 5]*

*„Beim Kinderarzt erwähne ich es einfach nicht. Wenn ich nicht gefragt werde, wie wir uns ernähren, dann sage ich es nicht, weil ich keine Lust habe, mich zu rechtfertigen.“ [GD 2 – BA, TN 4]*

*„Ich gehe nicht mehr zu Ärzten und offenbare mich denen, ich suche mir erstmal alle Informationen selbst zu dem Thema, mache mich erstmal schlau und dann traue ich mich ins Gespräch mit den Ärzten. Ansonsten, ich habe die Erfahrung gemacht, dass sofort eine Dusche auf mich kommt, ich bin an allem Schuld, wegen der Ernährung. Dass ich das alles falsch mache. Und mein Kind ist dadurch gefährdet.“ [GD 2 – BA, TN 1]*

### 5.3.2.3 Kinder

Die Frage, ob die vegane Ernährungsweise auf die Kinder übertragen wird oder würde, beantworten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unterschiedlich. Für manche ist es wichtig, den Kindern eine freie Entscheidung zu ermöglichen, sobald sie ein entsprechendes Alter haben.

*„Ich will meinem Kind auch nichts aufzwingen. Ich habe ihn jetzt von Anfang an vegan ernährt, aber je älter er wird, umso mehr Gedanken wird er sich machen, und ich habe vier Jahre gebraucht, um vegan zu werden, und gut ist natürlich, dass mein Sohn das von Anfang an lebt und vielleicht mal vom Weg abkommt, aber er wird dann schon wieder zurückkommen, denke ich mal.“ [GD 1 – BJ, TN 7]*

*„Und dann haben meine Kinder gesagt: ‚Ja, und wir haben keine Lust mehr, weiter Tier zu essen, wir wollen wie du machen, kein Fleisch und kein Fisch.‘ Dann haben wir entschieden, 30 Tage Probezeit zu machen, und am Ende dieser 30 Tage haben meine Kinder gesagt und ich auch: ‚Kein Zurück.‘“ [GD 2 – BA, TN 8]*

*„Und dann ist es nachher als Kleinkind alt genug, dass es auch vegan leben kann. Damals war es noch vegetarisch und er durfte alleine entscheiden. Er hat auch Fischstäbchen und so gegessen und irgendwann kam er aus der Schule und meinte, er will keine Fischstäbchen mehr essen, und ich habe gefragt, warum nicht, und er meinte, die sind aus Fisch gemacht und das wusste er nicht. Isst er nicht mehr. Wenn er erfährt, dass Gelatine in Gummibärchen ist, dann will er keine Gummibärchen mehr essen, da fängt er an zu weinen.“ [GD 3 – BRB, TN 1]*

Dazu gehört auch, dass Kinder zu Hause zwar vegan ernährt werden, außerhalb (z.B. in der Kindertagesstätte) aber frei wählen können bzw. sich ihrem Umfeld anpassen dürfen.

„Wenn ich ein Kind habe und es geht in den Kindergarten und dort gibt es Kekse, ich kann doch dem Kind nicht erklären, es darf die Kekse nicht essen, sondern andere. Also ich würde sagen, dass das Kind zu Hause vegan ist und auf Geburtstagen isst es mit den anderen. [...] Ab einem Alter versteht es das natürlich, aber auch dann würde ich sagen: ‚Mach das, was du für richtig hältst, zu Hause gibt es halt nur das.‘“ [GD 4 – MJ, TN 3]

„[...] Dass ich mein Kind selber vegan ernähren würde zu Hause, und ich finde es aber gut, wenn es die Freiheit hat, außer Haus das zu essen, was es will, und sich da eine Meinung zu bilden.“ [GD 4 – MJ, TN 5]

Andere Teilnehmerinnen und Teilnehmer übertragen ihre Essgewohnheiten allerdings vollständig auf das Kind bzw. würden es tun, wenn sie Kinder hätten. Die eigene vegane Ernährung als Teil eines besonderen Lebensstils und einer entsprechenden Einstellung wird somit auf das Kind ausgeweitet.

„Ich kenne Leute, die sich selbst vegan ernähren, aber bei ihrem Kind auf vegetarisch umsteigen, weil Milch muss sein. Ich verstehe es nicht. Ich würde es nicht so machen.“ [GD 5 – MA, TN 9]

„Meine Tochter ist gerade zwei Jahre alt geworden, die isst schon immer vegan. [...] Für meine Tochter fälle ich die Entscheidung mittlerweile gleichermaßen.“ [GD 2 – BA, TN 3]

„Das war wirklich eine Entscheidung, die ich für unsere Familie diktatorisch getroffen habe. Die Kinder waren damals noch zu klein.“ [GD 2 – BA, TN 6]

„Aber ich würde es machen. Weil ich sowieso der Meinung bin, dass das die gesündeste Art ist, sich zu ernähren, für Erwachsene und auch für Kinder. Die bekommen zu Beginn alle Nährstoffe aus der Muttermilch und wenn das dann verebbt ist, dann wird sich vegan ernährt. Da sehe ich gar keinen Grund, das nicht zu machen, weil ich eben keinen gesundheitlichen Vorteil in Fleisch- oder Milchprodukten sehe.“ [GD 4 – MJ, TN 2]

Diesen etwas strengeren veganen Eltern ist jedoch durchaus bewusst, dass sie ihr Kind unter Umständen in eine sozial ungünstige Position bringen. Das richtige Umfeld ist dabei entscheidend, damit vegane Kinder nicht zum Außenseiter werden.

„Wenn du Kinder hast und du erklärst denen das und die verstehen das und dann kommen sie in den Kindergarten und die Schule und dann ist man direkt der Freak.“ [GD 1 – BJ, TN 6]

„Ich finde, dass man die in das richtige Umfeld bringen muss. Mir ist wichtig, dass mein Sohn nie der Außenseiter ist oder der Sonderling.“ [GD 1 – BJ, TN 7]

Die Reaktionen des Umfelds auf vegan ernährte Kinder sind meist etwas stärker als auf den Veganismus der Eltern. Hier gibt es nicht nur Skepsis, sondern auch Anfeindungen und zum Teil Misshandlungsvorwürfe.

„Dass die Ärzte den Frauen einreden, dass das Kind behindert wird, weil sie sich vegan ernähren. Es gibt so eine Gruppe in Facebook und da habe ich mal nach einer Tagesmutter gesucht, die veganfreundlich ist, und da musste ich mir Dinge anhören wie z.B. ‚Du wirst schon sehen, wenn deinem Kind in zwei Jahren die Zähne ausfallen‘ usw. Na klar, Milchzähne haben wir alle nicht mehr, oder? Oder Ihrem Kind wird ganz viel fehlen.“ [GD 1 – BJ, TN 7]

„Doch mein Kind lebt vegan. Dann heißt es, du lässt dem ja gar nicht die Wahl usw.“ [GD 1 – BJ, TN 6]

„Seitdem ich vegan lebe ist es tatsächlich so, dass ich mich viel mehr erklären muss, Erzieherinnen gegenüber im Kindergarten. Ich koche für mein Kind selbst und bringe es mit in den Kindergarten. Das war am Anfang o.k., später nicht mehr, mit der Begründung, sie wollen keine sozialen Außenseiter produzieren.“ [GD 2 – BA, TN 4]

*„Tatsächlich habe ich hier bei Eltern oder Schwiegereltern Probleme in Massen gehabt, sowohl in der Schwangerschaft und bis heute. Wirklich unglaublich. Eine permanente Diskussion. Ob ich wirklich der Meinung bin, dass ich das Richtige tue.“ [GD 2 – BA, TN 3]*

*„Gerade bei Schwangeren und bei Kindern ist es ganz wichtig, dass sie Milchprodukte zu sich nehmen, heißt es.“ [GD 4 – MJ, TN 7]*

### 5.3.3 Supplementierung

Annähernd 80 % der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gaben an, Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Die Einnahme erfolgt in nur wenigen Fällen aufgrund einer Empfehlung des behandelnden Arztes. In der Regel informieren sich die Veganer selbst über mögliche Nährstoffdefizite und deren Supplementierung.

Die meisten Vitamine und Mineralstoffe können in der Regel auch bei einer veganen Ernährung in ausreichender Menge mit der Nahrung aufgenommen werden. Eine Ausnahme bildet Vitamin B<sub>12</sub>, welches für den menschlichen Körper notwendig ist, in für diesen verwertbarer Form jedoch nur in Lebensmitteln tierischen Ursprungs vorkommt<sup>8</sup>. Dementsprechend ist Vitamin B<sub>12</sub> auch das von den Veganern mit Abstand am häufigsten eingenommene Präparat.

Vitamin B<sub>12</sub> kann jedoch auch in großen Mengen vom Körper gespeichert werden, sodass eine Supplementierung bei veganer Ernährung in der Regel oft erst nach mehreren Jahren notwendig wird. Die Nichteinnahme resultiert somit mutmaßlich nicht aus mangelndem Wissen oder Skepsis, sondern aus der noch nicht gesehenen Notwendigkeit. So wurde etwa einmal explizit die Auffassung vertreten, dass eine präventive Supplementierung nicht notwendig ist, da Defizite auch rechtzeitig über eine Blutanalyse erkannt werden können.

Von den drei Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die schon 6 Jahre und länger vegan leben, nehmen zumindest alle Vitamin B<sub>12</sub> ein. Explizit kritisch gegenüber einer Vitamin-B<sub>12</sub>-Supplementierung äußerte sich nur eine Person.

Während etwa eine Hälfte der Supplementierer ein Vitamin-B<sub>12</sub>-Präparat täglich einnimmt, nimmt die andere Hälfte dieses seltener ein, mehrmals pro Woche bis hin zu sporadischer Einnahme.

Die Einnahme erfolgt meist in Tablettenform, vereinzelt auch über Zahnpasta. Die Hersteller sind sehr unterschiedlich; nur ein einziges Präparat wurde gleichzeitig von vier Teilnehmerinnen und Teilnehmern genannt.

Auf die Notwendigkeit einer Supplementierung sind die Veganer in der Regel selbst durch gezielte Recherchen oder zufällig gestoßen. Eine entsprechende Empfehlung von behandelnden Ärzten gab es nicht.

Einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer lassen auf eigenen Wunsch im 1- oder 2-Jahres-Rhythmus ein Blutbild erstellen, um sich über ihren gesundheitlichen Zustand und den Erfolg bzw. die Notwendigkeit einer Supplementierung zu informieren.

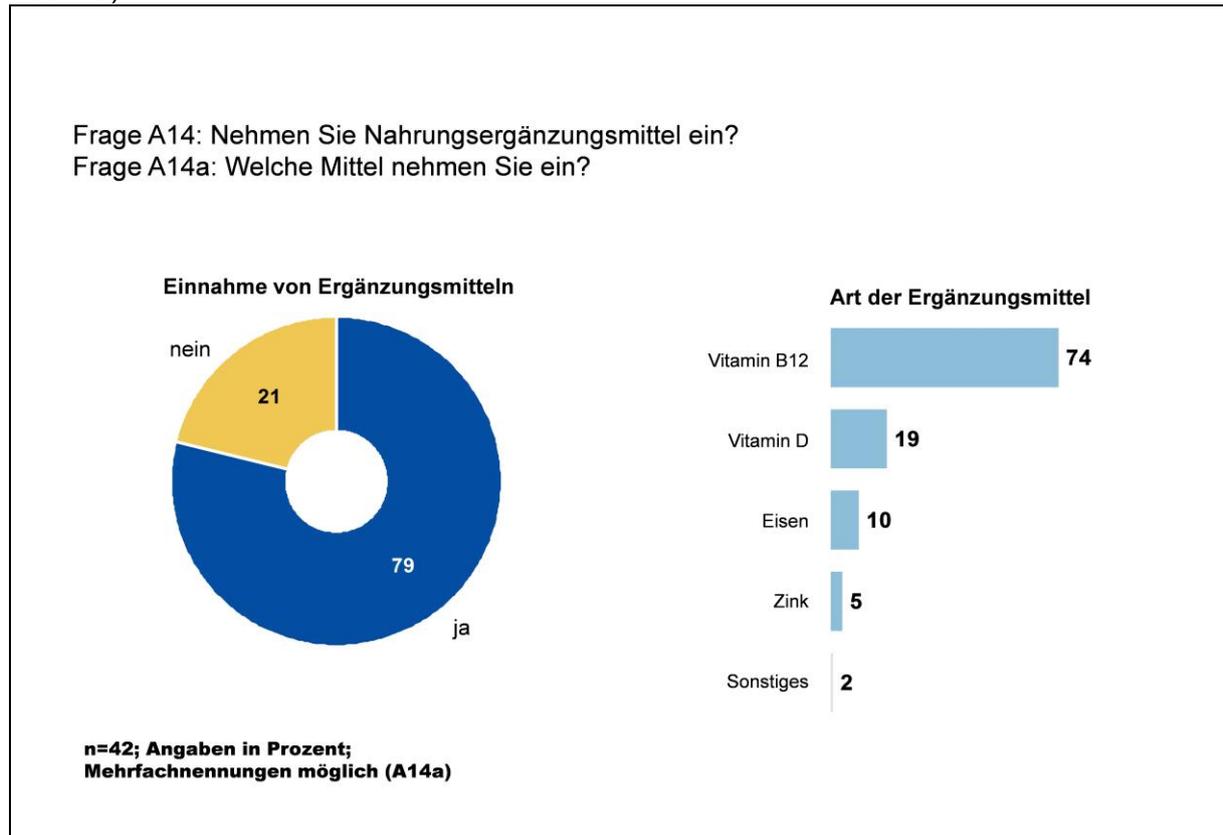
*„Ich gehe so alle 2 Jahre mal so zum Grundcheck beim Arzt und seit 10 Jahren werden meine Blutwerte besser und besser.“ [GD 3 – BRB, TN 1]*

*„[...] dass ich schon regelmäßig meine Blutwerte überprüfen lasse, so einmal im Jahr, großes Blutbild und da wurde in dem Sinne auch kein Mangel festgestellt.“ [GD 4 – MJ, TN 5]*

<sup>8</sup> Leitzmann, C., M. Keller (2013): Vegetarische Ernährung. 3. Aufl. Stuttgart: Ulmer.

Vitamin D, welches vom Körper unter Sonneneinfluss auch selbst gebildet werden kann, nimmt immerhin jeder Fünfte ein. Dies mag zumindest teilweise auch darauf zurückzuführen sein, dass Vitamin-D-Mangel in den letzten Jahren auch in der Öffentlichkeit thematisiert wurde. Vitamin D wird neben der Stabilisierung des Kalzium- und Knochenhaushalts eine wichtige Rolle bei der Prävention chronischer Krankheiten nachgesagt. Gleichzeitig gilt ein großer Teil der Bevölkerung als unterversorgt, sodass die DGE die Referenzwerte für die tägliche Zufuhr im Jahr 2012 deutlich angehoben hat.<sup>9</sup>

Eisen wird von 10 % (= 4 Personen) eingenommen, Zink von 5 % (= 2 Personen; siehe Abb. 13).



**Abb. 13: Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln**

Generell gibt es unabhängig von dem wichtigen Vitamin B<sub>12</sub> aber Vorbehalte gegen eine Supplementierung. Häufiger wird die Auffassung vertreten, dass man bei ausgewogener Ernährung mit den meisten Nährstoffen auch so ausreichend versorgt ist.

*„Ich brauche auch kein Regal mit Nahrungsergänzungsmitteln, das halte ich für komplett überflüssig.“  
[GD 5 – MA, TN]*

*„Aber insgesamt nehme ich jetzt weniger Nahrungsergänzungsmittel als früher, weil ich jetzt denke, wenn ich der Meinung bin, dass mir ein Stoff fehlt, dann sollte ich vielleicht ein Nahrungsmittel essen, wo das drin ist.“ [GD 5 – MA, TN 1]*

*„Ganz am Anfang habe ich etwas Eisen genommen, weil da meine Eisenwerte zu gering waren, das hat man beim Blutbild gesehen, und irgendwann habe ich die Tabletten weggelassen und dachte, das ist doch Unsinn, ich muss einfach aufpassen, dass ich mehr Lebensmittel esse mit mehr Eisen, und jetzt nehme ich die schon lange nicht mehr und die Werte sind trotzdem wieder gut.“ [GD 1 – BJ, TN 3]*

<sup>9</sup> <https://www.dge.de/presse/pm/neue-referenzwerte-fuer-vitamin-d/>

*„Eisen supplementiere ich gar nicht. Das bekomme ich so top hin über die Ernährung. Das finde ich so easy reinzuholen.“ [GD 2 – BA, TN 9]*

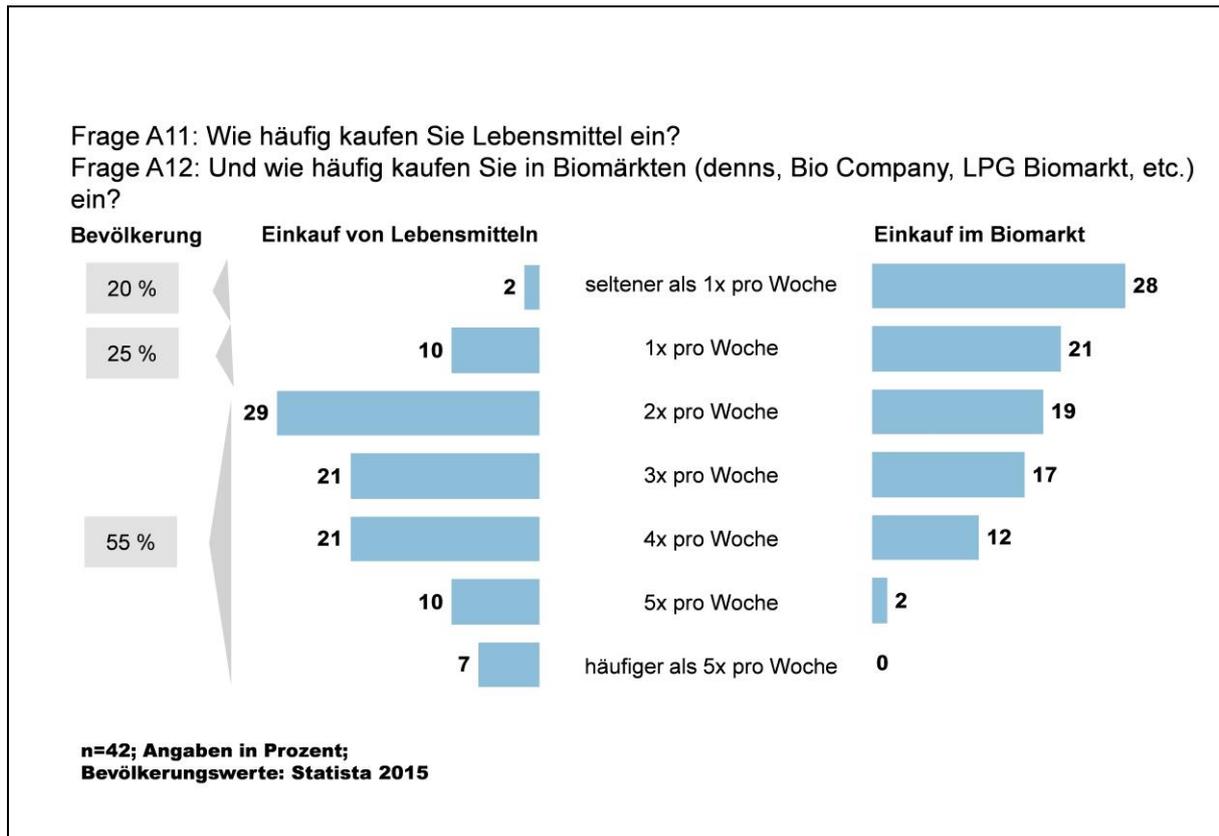
*„Sonst habe ich genug Eisen durch andere Lebensmittel. Es ist nicht so, dass ich täglich eine bestimmte Menge Eisen brauche.“ [GD 3 – BRB, TN 7]*

*„Meiner Meinung nach wird das schon überbewertet. Mein Mann ist fast 54, also schon alt, was da anderen schon alles fehlt, der hat gerade ein großes Blutbild machen lassen, mit allem, da fehlt gar nichts. So ein gutes Blutbild hat nicht mal ein 20-Jähriger.“ [GD 5 – MA, TN 4]*

#### 5.3.4 Einkaufsverhalten

Da verzehrfertig angebotene Produkte in Imbissen oder Restaurants, Snacks, Convenience-Produkte im regulären Supermarkt für Veganer überwiegend nicht geeignet sind, sind diese vermehrt auf „Selbstversorgung“ angewiesen. Daher werden auch häufig Lebensmittel eingekauft. Fast alle kaufen mindestens zweimal die Woche Lebensmittel ein. Dabei werden sowohl konventionelle Händler als auch Biomärkte aufgesucht. Dass nicht ausschließlich Biomärkte aufgesucht werden, mag zum einen an dem recht hohen Preisniveau der Anbieter liegen. Zum anderen haben die meisten konventionellen Vollsortimenter schon seit mehreren Jahren regelmäßig Bioprodukte im Angebot, auch wenn diese nicht unbedingt den hohen Richtlinien der in Biomärkten gehandelten Öko-Labels entsprechen. Vegane (Fertig-)Produkte oder spezielle Nahrungsmittel wie Saitan sind demgegenüber fast ausschließlich in Bio- bzw. in speziellen veganen Märkten zu finden, auch wenn vereinzelt die Auffassung vertreten wird, dass das Angebot an veganen Nahrungsmitteln in den letzten Jahren generell besser geworden ist (siehe Abb. 14).

*„Wenn bei ALDI Biopaprika vorhanden ist, dann nehme ich auch die, aber ansonsten, was ich da nicht in Bio kriege, da gehe ich noch mal zu jemand anderem.“ [GD 4 – MJ, TN 2]*



**Abb. 14: Lebensmitteleinkauf/Einkauf in Biomärkten**

Bei der Frage, ob ein bewusst nachhaltiger und veganer Einkauf im Vergleich zu konventioneller Ernährung teuer ist, sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer geteilter Meinung. Der Tenor ist jedoch eher, dass die vegane Ernährung nicht unbedingt teurer ist, da durch den Verzicht auf tierische Lebensmittel prinzipiell günstigere pflanzliche Lebensmittel verzehrt werden. Teuer sind allenfalls verarbeitete Produkte und Fertigwaren, die jedoch nicht notwendigerweise Teil des Speiseplans sein müssen.

*„Im Grunde kann sich jeder, der vegan leben will, auch mit dem kleinsten Budget in jedem Supermarkt vegan ernähren. Es gibt überall Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Getreide, Nudeln.“ [GD 4 – MJ, TN 3]*

*„Ich bin eher nach dem, ich brauche das alles nicht. Ich kaufe Rohstoffe und bringe die selber zusammen.“ [GD 5 – MA, TN 5]*

Prinzipiell sind Einkaufsquellen für benötigte Lebensmittel auch in Bioqualität insbesondere in den Großstädten ausreichend vorhanden. In ländlicher Umgebung stehen Hofläden zum Einkauf zur Verfügung. Zusätzlich werden spezielle Lebensmittel oder auch Großpackungen von wenigen auch online gekauft.

Nur in Einzelfällen wird auf den Kauf in regulären Supermärkten komplett verzichtet.

*„Ich kaufe eigentlich nur noch Bio ein und habe einen veganen Supermarkt um die Ecke, der regional produzierte Waren hat. Das ist auch super fair. Das ist so ein Kollektiv halt.“ [GD 1 – BJ, TN 7]*

Ein Vorzug von Biomärkten ist das besser geschulte Personal:

*„Auf Nummer Sicher kann man oft gehen, wenn man in den Biomarkt geht, habe ich festgestellt. Die Leute, die dort arbeiten, wissen auch oft Bescheid.“ [GD 1 – BJ, TN 7]*

Gegen regelmäßige Einkäufe in Bioläden spricht für einige der höhere Preis:

„Aber ich muss ehrlich sagen, dass mir Bioladen auf Dauer zu teuer wäre, wenn ich nur dort einkaufen würde, und deswegen kaufe ich doch billigere Produkte meist ein.“ [GD 1 – BJ, TN 3]

„Das ist wirklich eine Preisfrage und ich freue mich halt jedes Mal auch darüber, dass ich das machen kann.“ [GD 1 – BJ, TN 7]

„Das ist natürlich eine Kostenfrage, auf jeden Fall. Wer das ausschließt, der hat zu viel Geld oder es ist ihm egal.“ [GD 1 – BJ, TN 1]

„Bei manchen Sachen im Bioladen sehe ich es auch nicht ein, es zu kaufen, weil es so teuer ist.“ [GD 1 – BJ, TN 7]

„Einmal im Supermarkt, wobei ich da auch eher zu Bio greife, und die Sachen, die ich da nicht kriege, die kaufe ich im Basic und im Vitalia und dann erschrecke ich immer, wie teuer das ist.“ [GD 4 – MJ, TN 5]

#### 5.3.4.1 Deklaration von Zusatzstoffen

Von einigen wird die Auffassung vertreten, dass die Deklaration von Inhaltsstoffen auf den Lebensmittelverpackungen mit Blick auf die vegane Ernährung in den letzten Jahren besser geworden ist.

Die für den Käufer einfachste Variante wäre, wenn vegane Lebensmittel auch als solche deklariert werden, z.B. durch ein Logo mit dem Schriftzug „vegan“. Gerade für Einsteiger in die vegane Ernährung oder auch für Verwandte, Bekannte oder Kinder ist eine solche Deklaration sinnvoll:

„Ist die Frage, warum kann man ein veganes Produkt nicht einfach so nennen, dann muss man nicht die Zutatenliste lesen.“ [GD 3 – BRB, TN 5]

„Für Einsteiger ist es einfacher, wenn vegan drauf steht. Wir wissen wahrscheinlich alle, was wir immer so einkaufen, ich muss kaum noch irgendwo hinten drauf gucken.“ [GD 4 – MJ, TN 4]

„Gerade für Menschen die auch nicht einschätzen können – wenn da nicht gerade steht, da ist Schweinefleisch drin. Molkepulver, ist das vegan oder nicht, das ist nicht für jeden Menschen direkt nachvollziehbar.“ [GD 3 – BRB, TN 5]

„Zu dem Siegel wollte ich noch sagen, ich brauche das für mich nicht, aber meinen Eltern würde es das erleichtern, Süßigkeiten für ihre Enkel zu kaufen.“ [GD 2 – BA, TN 4]

„Dieses Siegel wäre für Kinder auch sehr hilfreich. Mein Sohn isst vegan und er sagt selbst, er möchte nicht, dass die Tiere leiden. Für solche Fälle wäre es auch sehr wichtig.“ [GD 2 – BA, TN 1]

Nicht alle Stoffe, die bei der Herstellung eines Produkts verwendet werden, müssen auf der Packung deklariert werden, wie beispielsweise Gelatine bzw. andere tierische Produkte bei der Klärung von Fruchtsäften und Wein.

„Gerade bei Säften und Wein fehlt das total, die Lebensmittelkennzeichnung ist einfach ein großes Thema. Wein war ja auch mal Traubensaft, die werden geschönt und durch Gelatine gefiltert, also das Produkt an sich ist vegan, aber der Herstellungsprozess macht es nicht mehr vegan, wegen der Gelatine.“ [GD 1 – BJ, TN 7]

Obwohl die Endprodukte keine tierischen Inhaltsstoffe mehr enthalten, möchten Veganer diese Nahrungs- und Genussmittel nicht konsumieren.

Auch vor diesem Hintergrund wird eine Kennzeichnung als „vegan“, welche dann auch solche Hilfsstoffe in der Produktion ausschließt, nach Aussage der Veganer begrüßt. Ein sol-

ches Logo vergibt der Vegetarierbund Deutschlands (VEBU) nach Antrag durch Hersteller und Prüfung.

Da jedoch viele Produkte das Label nicht tragen, muss stattdessen die Zutatenliste durchgesehen werden. Dies ist zu Beginn der veganen Ernährung etwas mühselig, da bei vielen Bezeichnungen für den Laien nicht ersichtlich ist, was sich dahinter verbirgt.

*„Am Anfang dauert es lange, aber irgendwann bekommt man einen Scanblick, wenn man die Zutaten durchgeht, und dann geht es ganz schnell.“ [GD 1 – BJ, TN 3]*

*„Das ist wie beim Autofahren. Am Anfang muss man sich wahnsinnig auf das Abbiegen konzentrieren, Gegenverkehr und Schilder, und irgendwann findet man alles raus und dann geht es ganz schnell.“ [GD 1 – BJ, TN 6]*

*„Ich glaube, die ersten sechs Monate sind Eingewöhnungsphase, wo man jedes Zettelchen durchliest, aber nach einem halben Jahr weiß man, ob ein Produkt vegan ist oder nicht.“ [GD 4 – MJ, TN 6]*

Neben dem VEBU-Logo existieren auch andere Kennzeichnungen einzelner Hersteller, die jedoch keiner externen Prüfung unterliegen und somit nicht verbindlich und zuverlässig sind:

*„Dann gibt es viele Eigenlabels von verschiedenen Herstellern und Marken, die aussagen, dass da der Hersteller was drauf gedruckt hat, was er für richtig hält.“ [GD 1 – BJ, TN 1]*

Unter anderem daher schauen manche kritische Personen generell auf die Liste der Inhaltsstoffe:

*„Wenn ich die Verpackung rumdrehe und ich habe da stehen Hefeextrakt und Färbemittel, da kann vorne dreimal Bio Vegan drauf stehen, das glaube ich nicht.“ [GD 2 – BA, TN 1]*

Auch schlechte Erfahrungen wurden mit diesen Logos schon gemacht:

*„Dann gucke ich noch mal drauf und dann war das ein Siegel, selbst erfundenes Siegel, das so ähnlich aussah wie das Vegan-Siegel, keine Ahnung, was das war, und das Ding war dann zu 60 % aus Hühnereiweiß hergestellt. Ich habe mich richtig geärgert.“ [GD 3 – BRB, TN 1]*

Die Deklaration sei in einigen Fällen unzureichend:

*„Bei manchen Sachen ist es nicht eindeutig. Beispielsweise wenn Lecithin drauf steht, dann weiß man ja nicht, ist es ein Soja-Lecithin oder tierisch gewonnenes Lecithin. Oder wer kennt die Liste an Es auswendig und weiß, welche tierischen Ursprungs sind.“ [GD 5 – MA, TN 5]*

### 5.3.5 Auswärts essen

Was das Auswärtsessengehen betrifft, machen die Veganer sowohl negative als auch positive Erfahrungen. Generell hat sich die Situation in den letzten Jahren zumindest in den Großstädten jedoch verbessert. Zum einen gibt es hier mittlerweile auch vegane Restaurants. Aufgrund der Zunahme an Personen, die sich für eine bestimmte Ernährungsform wie unter anderem Vegetarismus oder Veganismus entscheiden, ist das Personal aber auch in nicht-veganen Restaurants oft schon entsprechend sensibilisiert.

*„Ich muss aber sagen, dass es in den letzten zwei, drei Jahren viel besser geworden ist. Vor fünf Jahren, wenn man in eine bayerische Wirtschaft gegangen ist und gefragt hat, habt ihr irgendwas Veganes da, dann hieß es: Was? Vegetarisch?“ [GD 4 – MJ, TN 3]*

*„Dann bin ich der Kellner-Schreck mitunter, wobei ich finde, das ist wirklich besser geworden. Vor drei, vier Jahren war das eine Katastrophe. Da hat man sich wirklich teilweise auch was anhören dürfen.“ [GD 5 – MA, TN 6]*

„Vor fünf Jahren war das Angebot wirklich so klein und auch die Akzeptanz war so gering.“ [GD 4 – MJ, TN 4]

Auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten haben in den letzten Jahren zugenommen. Da Gastronomiebetreiber diese in der Regel aufgrund der Sorge um gesundheitliche Probleme der Gäste und gegebenenfalls Konsequenzen für den Betreiber ernster nehmen, wird eine entsprechende Unverträglichkeit vereinzelt auch vorgeschoben:

„Was Wunder wirkt, weil da sind sie auf einmal alle sehr hellhörig: ‚Ich habe eine Laktoseintoleranz und eine Glutenunverträglichkeit.‘ Auf einmal können die alles, weil sie Angst haben, man krepirt.“ [GD 2 – BA, TN 16]

Auch wenn üblicherweise eher keine veganen Gerichte auf der Karte angeboten werden, werden auf Wunsch der Gäste die regulären Gerichte oft problemlos abgewandelt. Es gibt zudem bestimmte gastronomische Richtungen, bei denen die Auswahl eines veganen Menüs vergleichbar einfach ist. Genannt wurden hier die asiatische und die italienische Küche.

„Da kann man sogar in ein indisches Restaurant gehen, was für Veganer total untypisch ist, weil alles voller Sahne ist und selbst da sagen die, o.k., dann machen wir es so.“ [GD 1 – BJ, TN 2]

„Die Köchin war voll begeistert und sie macht mir was irgendwie mit Nudeln und Pilzen und hat sich da richtig kreativ ausleben können.“ [GD 1 – BJ, TN 2]

„Wenn man z.B. zum Italiener geht, kann man ja sagen, man will seine Pizza ohne Käse haben. Wenn die selber backen, dann geht das eigentlich überall.“ [GD 3 – BRB, TN 7]

„Da versuche ich denen auch zu zeigen, dass es nicht so schwer ist, wie die sich das immer vorstellen. Dass ich auch überall hingehen kann und was zu essen bekomme und das funktioniert auch immer ein Stück weit.“ [GD 3 – BRB, TN 6]

„Das Problem liegt eigentlich gar nicht bei uns, wir wissen, wie wir uns zu verhalten haben, und wenn wir essen gehen, sagen wir, richtet euch nicht nach uns, sondern wir suchen uns dann was aus und reden dann auch mit dem Kellner.“ [GD 1 – BJ, TN 4]

Auch das Mitbringen veganer Lebensmittel, die dann in der Küche verarbeitet werden, wird mitunter akzeptiert:

„Wir waren jetzt bei einem Italiener und haben veganen Käse mitgenommen und haben gefragt, ob sie den auf die Pizza machen können statt dem herkömmlichen, und haben sogar ein Getränk umsonst bekommen, weil er die Pizza nicht günstiger machen konnte aufgrund unseres eigenen Käses.“ [GD 2 – BA, TN 4]

Ähnlich häufig wie positive Erlebnisse wurden jedoch auch negative Erfahrungen berichtet. Aufgrund sehr eingeschränkter bzw. nicht vorhandener veganer Gerichte in der regulären Gastronomie und um langwierige Erklärungen und Diskussionen mit den Personal zu vermeiden, werden teilweise bevorzugt dann doch nur vegane Restaurants aufgesucht. Diese werden zum Teil auch mithilfe von Apps wie Berlin vegan oder Happy Cow identifiziert.

„Man isst in verschiedenen veganen Restaurants zwangsweise, weil man noch nicht weiß, haben die normalen Restaurants auch was Veganes.“ [GD 4 – MJ, TN 4]

Ein wiederkehrendes Problem, welches die Veganer berichten, ist die mangelnde Kenntnis des Personals, was die Zusammensetzung der Gerichte und speziell die vegane Ernährung betrifft:

„Habe versucht, mit denen zu sprechen, dass ich gerne etwas ohne tierische Fette hätte, der hat mich überhaupt nicht verstanden. Gut, das ist auch ein Problem, viele wissen auch nicht sofort, was mit veganer Ernährung gemeint ist.“ [GD 3 – BRB, TN 7]

*„Aber ich habe durchaus schon Erfahrungen gemacht, das Personal ist einfach ungeschult, uninformiert.“ [GD 4 – MJ, TN 7]*

*„Da ich persönlich es anstrengend finde, immer alles durchzulesen und rückzufragen oder dann auch – selbst wenn man sagt Pizza Vegetaria ohne Käse und Hefeteig so und so, also alles rückgefragt und richtig bestellt und dann kommt es aber doch falsch und geht wieder zurück.“ [GD 2 – BA, TN 3]*

Als ärgerlich wird auch die oft eingeschränkte Speisenauswahl im Restaurant empfunden:

*„Die hatten nur die Spaghetti vegan, der Rest war mit Ei und da habe ich gesagt: ‚Das ist aber mau‘ und da hat sie gesagt, ich soll froh sein, dass sie wenigstens ein veganes Gericht auf der Karte haben. Da musste ich mich kurz zusammenreißen.“ [GD 3 – BRB, TN 6]*

*„Wenn ich dann in diese Gaststätte wiederkomme, dann bleibt eigentlich für mich immer nur ein Gericht über, und das finde ich ein bisschen schade, muss ich sagen.“ [GD 3 – BRB, TN 4]*

*„In vielen Restaurants kann man immer noch nur Salat essen und muss sich Essig und Öl extra bestellen, weil das Dressing Joghurt-Dressing ist.“ [GD 4 – MJ, TN 7]*

Auch Gerichte, die auf den ersten Blick als für Veganer geeignet anmuten, sind oft mit tierischen Produkten zubereitet. Daher ist es wichtig, genau nachzufragen und um eine alternative Zubereitung zu bitten. Dies ist jedoch mangels Verständnisproblemen oder entsprechender Zutaten nicht immer einfach:

*„Auch beim Asiaten. Es ist immer ein Spritzer Fischsoße drin. Das muss man wirklich genau abchecken und dann weiß man nicht, ob sie es verstanden haben.“ [GD 5 – MA, TN 1]*

*„Es gibt Lokale, da wird Gemüse mit Schweineschmalz angebraten, und da fragt man ob das mit Olivenöl geht, und dann heißt es, man weiß nicht, ob man das da hat.“ [GD 4 – MJ, TN 4]*

Auch auf die Aussage des Personals, dass ein bestelltes Gericht vegan ist, könne man sich nicht immer verlassen:

*„Ich wurde auch schon verarscht im Restaurant beim Chinesen. Da haben sie gesagt, das Curry ist vegan.“ [GD 5 – MA, TN 8]*

### 5.3.6 Gesundheitliche Auswirkungen

Sehr häufig berichten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer infolge der veganen Ernährung über ein subjektiv gesteigertes Wohlbefinden, welches sich auf unterschiedliche Aspekte bezieht.

Am häufigsten berichteten die Veganer, dass sie sich infolge der Ernährungsumstellung allgemein fitter und wacher fühlen und ein geringeres Schlafbedürfnis haben (insgesamt 11 Nennungen).

*„Man fühlt sich jetzt fitter den ganzen Tag. Wenn man darauf achtet, was man isst und wann man das isst.“ [GD 3 – BRB, TN 3]*

*„Ich habe auch gemerkt, dass ich fitter geworden bin und dass ich ein bisschen weniger Schlaf brauche.“ [GD 4 – MJ, TN 5]*

*„Was ich bei mir extrem gemerkt habe, ich habe früher mittags oft ein Mittagstief gehabt, schon fast eingeschlafen bin, und das habe ich überhaupt nicht mehr. Ich bin viel wacher, ich brauche weniger Schlaf, schlafe locker mal eine Stunde weniger in der Nacht und ich habe das Mittagstief gar nicht mehr.“ [GD 5 – MA, TN 7]*

*„Ich denke, das waren Giftstoffe, die in meinem Körper abgelagert waren, und das Gefühl kann ich nicht anders beschreiben, als hätte ich bis dahin im Morast gesteckt, und das habe ich aber vorher nicht gemerkt. Ich habe erst danach gemerkt, wie leicht ich mich bewegen kann.“ [GD 2 – BA, TN 3]*

Weiterhin haben sich bei vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmer konkrete Symptome oder Leiden verbessert. So wurden positive Auswirkungen hinsichtlich folgender Beschwerden festgestellt:

- Wohlbefinden allgemein (5x)
- generell gute/bessere Blutwerte (4x)
- Reduktion von Übergewicht (3x)
- Neurodermitis (2x)
- Hautekzem (2x)
- weniger Erkältungen/Infekte (2x)
- chronische Krankheit, die regelmäßige Medikamenteneinnahme erfordert, nicht näher spezifiziert (2x)
- weniger geschwollene Glieder und Augen (2x)
- bessere Sehkraft (2x)
- bessere Haut (2x)
- besserer Haarwuchs, weniger graue Haare (2x)
- besserer Cholesterinspiegel (2x)
- kein Völle- und Müdigkeitsgefühl nach dem Essen (2x)
- Allergien (1x)
- Epilepsie (1x)
- Bauschmerzen (1x)
- Bluthochdruck (1x)
- Diabetes (1x)

Unabhängig von konkret wahrgenommenen Verbesserungen wurde von den Teilnehmern angenommen, dass die vegane Ernährung zu weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen führt und das Krebsrisiko reduziert (siehe Abb. 15).

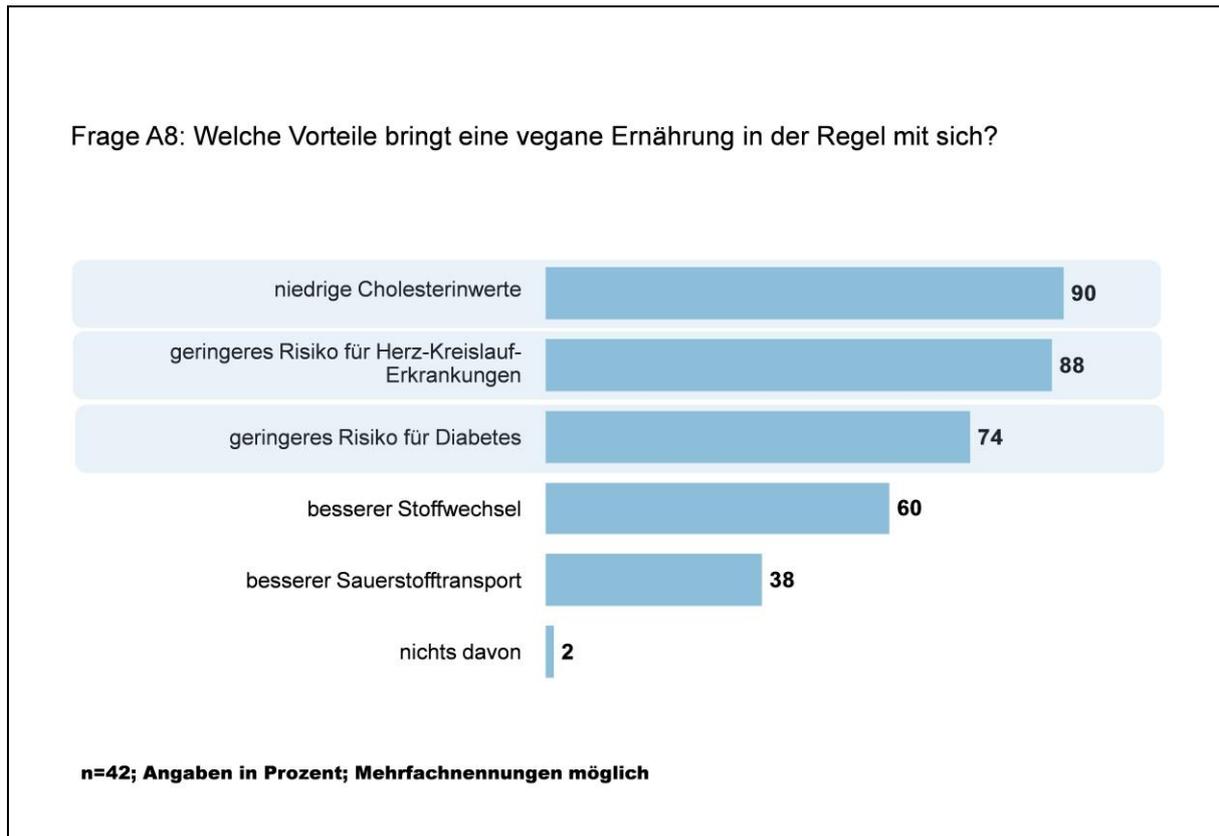


Abb. 15: Gesundheitliche Vorteile veganer Ernährung

### 5.3.7 Kommunikation mit Ärzten

Der Wissensstand der behandelnden Ärzte hinsichtlich veganer Ernährung wird von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern überwiegend als mangelhaft eingeschätzt. Dies wird unter anderem darauf zurückgeführt, dass Ärzte keine Ernährungswissenschaftler sind und Auswirkungen der Ernährung auf den Gesundheitszustand während des Studiums allenfalls in allgemeiner Form, jedoch nicht bezogen auf bestimmte Ernährungsformen vermittelt werden.

*„Ich denke, es hängt auch damit zusammen, dass die Ärzte nicht ausgebildet sind für Ernährungsberatung.“ [GD 5 – MA, TN 3]*

*„Die haben Ernährungswissenschaft nicht studiert. Die haben Medizin studiert. Aber es gibt Ernährungswissenschaftler, wie die Diätetische Institution aus USA, die sogar, das sind wirklich Ernährungswissenschaftler, die sich mit Ernährung beschäftigen, und die sagen auch, dass eine vegane Ernährung gesund möglich ist. In allen Phasen.“ [GD 5 – MA, TN 8]*

Wenige fühlen sich von ihrem Arzt auch belehrt, obwohl dieser in der Wahrnehmung des Patienten über keine entsprechende Kompetenz auf dem Gebiet der veganen Ernährung verfügt:

*„Aber ich habe auch schon die andere Erfahrung gemacht, dass man, ohne überhaupt zu fragen, belehrt wird von einem Arzt, der eigentlich keine Ahnung von Ernährung hat, und das macht mich wütend.“ [GD 5 – MA, TN 3]*

Das eingeschränkte Wissen der praktizierenden Mediziner wird auch durch die Aussage einer teilnehmenden Ärztin bestätigt:

*„Ich habe ja den Bonus, wir sind Ärzte, und Ärzte wissen, was sie machen irgendwie, obwohl das ja nicht unbedingt so stimmt, aber von der Idee her. Meine ganzen Kollegen, alle Ärzte, wissen alle genauso wenig über Ernährung wie ich.“ [GD 3 – BRB, TN 5]*

Es wird aber auch nicht unbedingt von allen Veganern erwartet, dass sich die Mediziner mit spezifischen Fragestellungen, die die Ernährung betreffen, auskennen. Die Veganer sehen sich in der Pflicht, sich selbst zu informieren:

*„Die Ärzte wissen es ja auch nicht besser. Ich müsste mich auch selber noch mal belesen, wenn ich genau wissen wollte, wie eine Ernährung zusammengesetzt sein muss.“ [GD 3 – BRB, TN 5]*

*„Ich gehe nicht mehr zu Ärzten und offenbare mich denen, ich suche mir erstmal alle Informationen selbst zu dem Thema, mache mich erstmal schlau, und dann traue ich mich ins Gespräch mit den Ärzten.“ [GD 2 – BA, TN 1]*

Einige erleben Skepsis seitens der Mediziner. Dabei werden vereinzelt aus Sicht der Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch Schuldzuweisungen von Ärzten ausgesprochen, die diese als ungerechtfertigt ansehen:

*„Der Arzt sagt: ‚Deswegen hast du dir deine Beine gebrochen, weil du vegan bist.‘ Meine Tochter war 16 Jahre alt und war ungehalten und sagte: ‚Nein, ich bin einfach müde, schlafe zu wenig wegen der Schule und deswegen bin ich gefallen und habe mir die Beine gebrochen.‘“ [GD 2 – BA, TN 8]*

Das Arzt-Patienten-Gespräch ist bidirektional, sodass auch aktiv auf den Arzt eingewirkt werden kann:

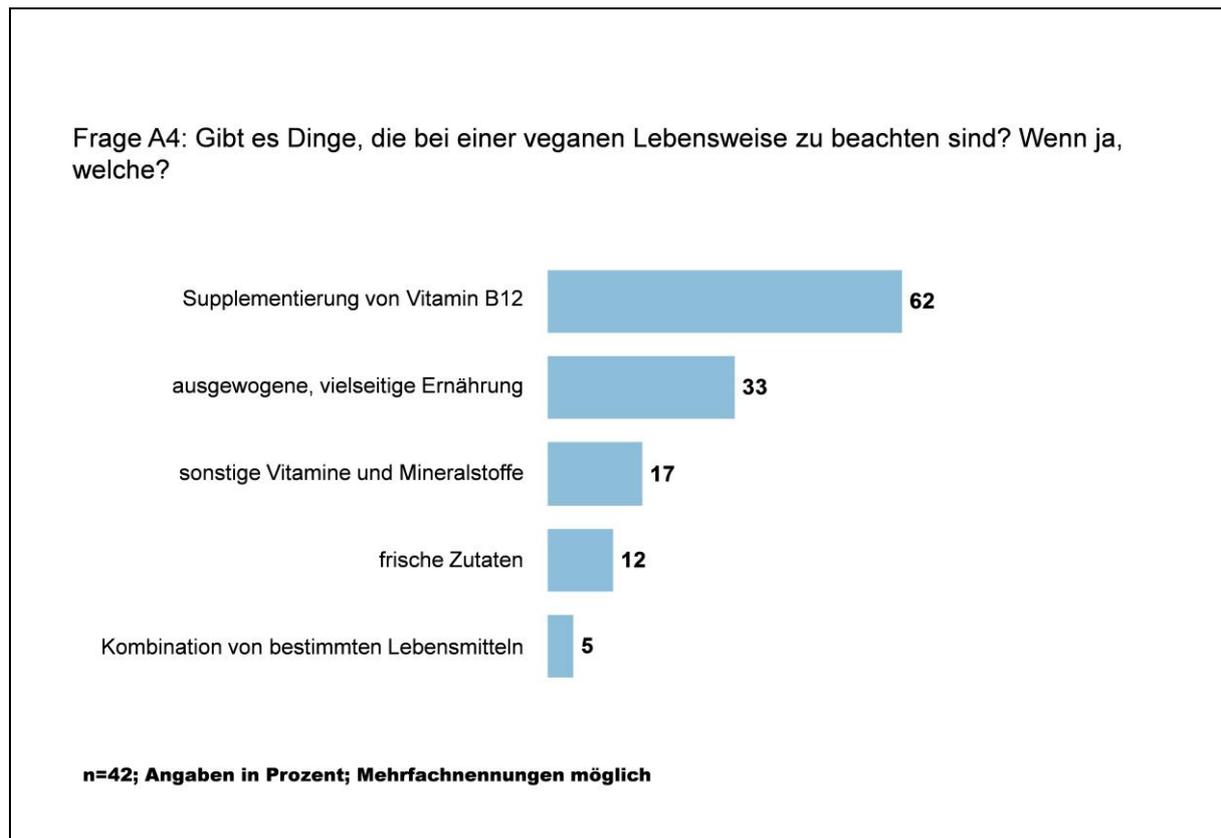
*„Geh zu deinem Hausarzt und mach Werbung, das haben wir auch gemacht, und daraufhin hat er angefangen, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Das war spannend. Menschen sind auch nur Ärzte oder Ärzte nur Menschen.“ [GD 2 – BA, TN 6]*

Vereinzelt erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aber auch positiven Zuspruch durch Ärzte:

*„Meine Hausärztin hat dieselbe Einstellung und sie selbst isst Fleisch, aber sie sagt auch, vegane Ernährung ist das Gesundeste, aber sie schafft es persönlich auch nicht. Ich hatte einen Arzt mal, der das nicht so gesehen hat, aber ich habe zum Glück danach gleich jemand Gutes gefunden.“ [GD 4 – MJ, TN 2]*

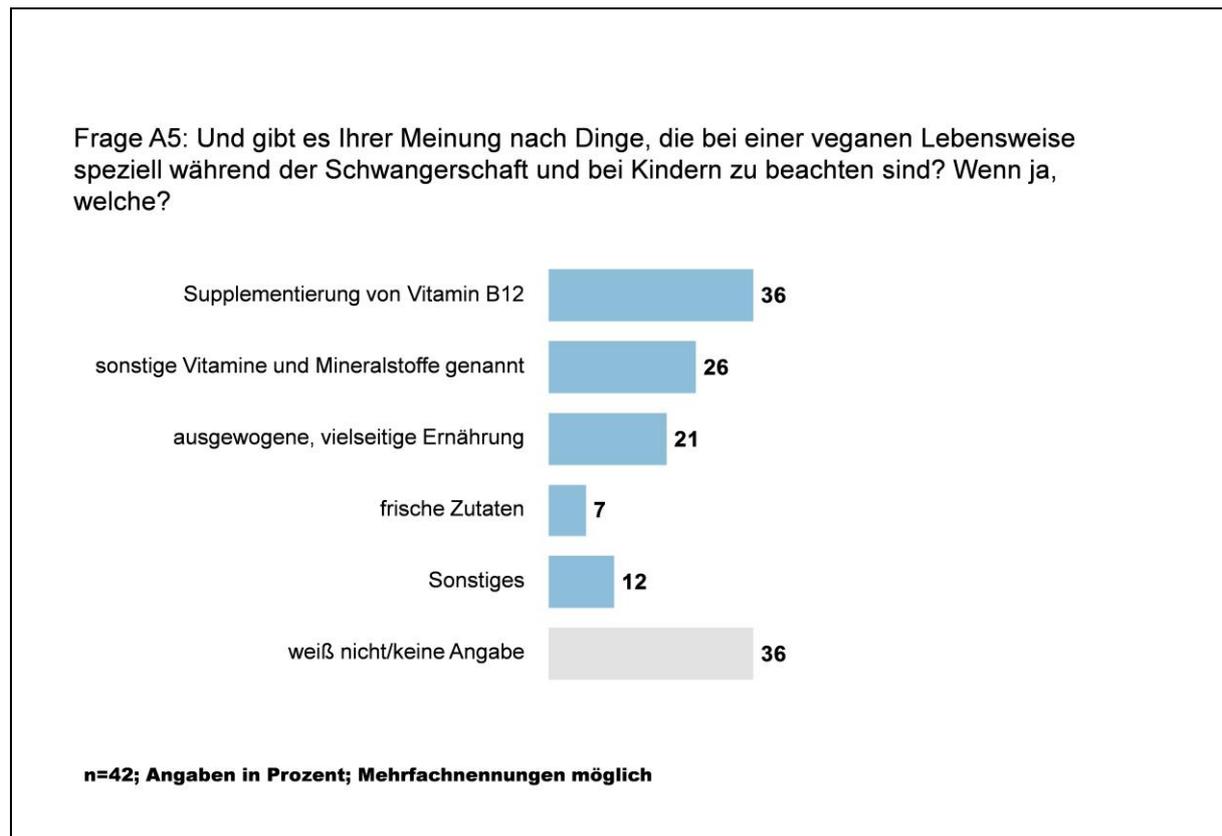
### 5.3.8 Wissensstand zur veganen Ernährungsweise

Der Wissensstand zum Thema vegane Ernährungsweise wurde ausschließlich im quantitativen Kurzfragebogen im Anschluss an die Fokusgruppen erfasst. Offen abgefragt, geben etwa zwei Drittel der Teilnehmerinnen und Teilnehmer korrekterweise an, dass eine Supplementierung von Vitamin B<sub>12</sub> wichtig für vegan lebende Personen ist. Ein weiteres Drittel sieht die ausgewogene und vielseitige Ernährung als wichtig beim Veganismus an und jeder Fünfte nimmt an, dass weitere Vitamine und Mineralstoffe zusätzlich eingenommen werden müssen, da die vegane Ernährung zu einem Mangel führen könne (siehe Abb. 16).



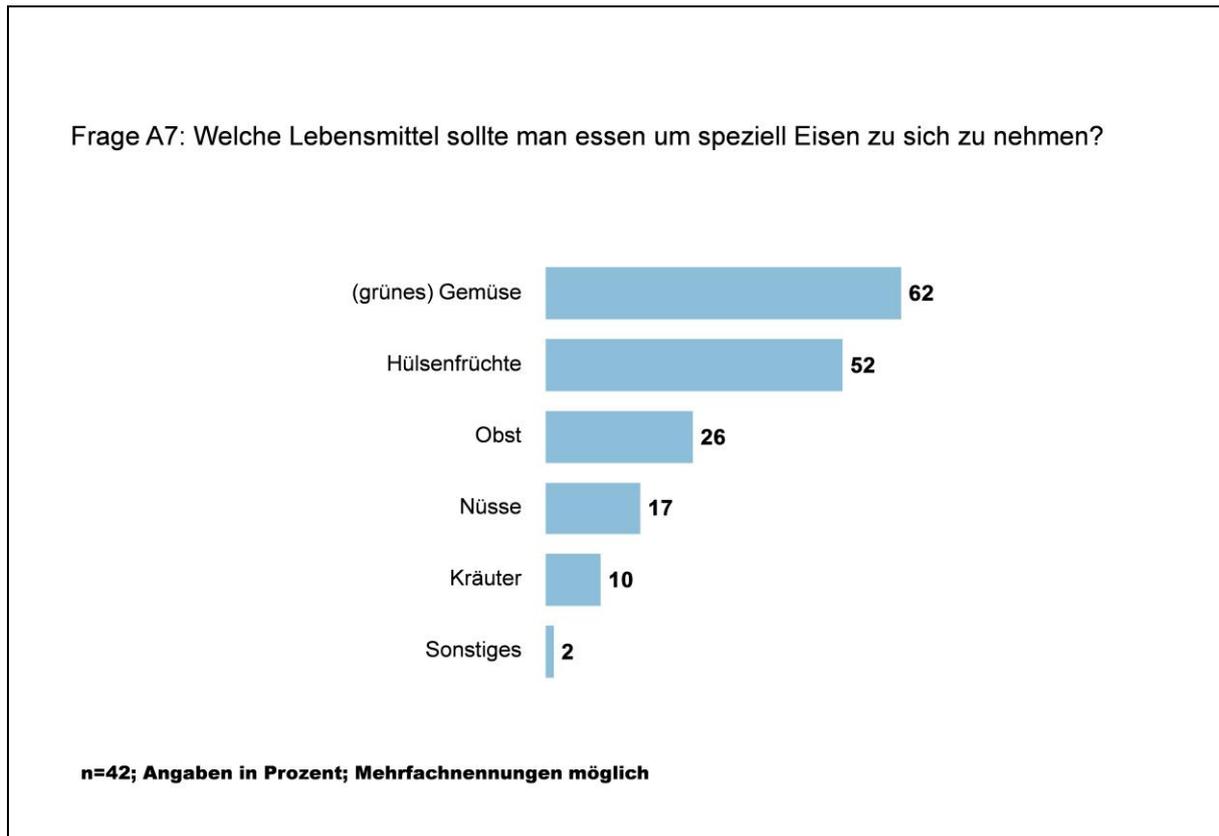
**Abb. 16: Zu beachtende Aspekte bei veganer Lebensweise**

Hinsichtlich der Ernährung in der Schwangerschaft und der Ernährung von Kindern wusste jeder Dritte nicht, ob und was zu beachten ist. Ein Drittel nannte auch hier die Supplementierung von Vitamin B<sub>12</sub>. Die Zufuhr von weiteren Vitaminen oder Mineralstoffen wird bei Kindern und in der Schwangerschaft häufiger genannt als bei der Erwachsenen-Ernährung. Dies weist auf ein zumindest leicht erhöhtes Risikobewusstsein bezüglich dieser vulnerablen Gruppen hin (siehe Abb. 17).



**Abb. 17: Ernährung in Schwangerschaft und bei Kindern**

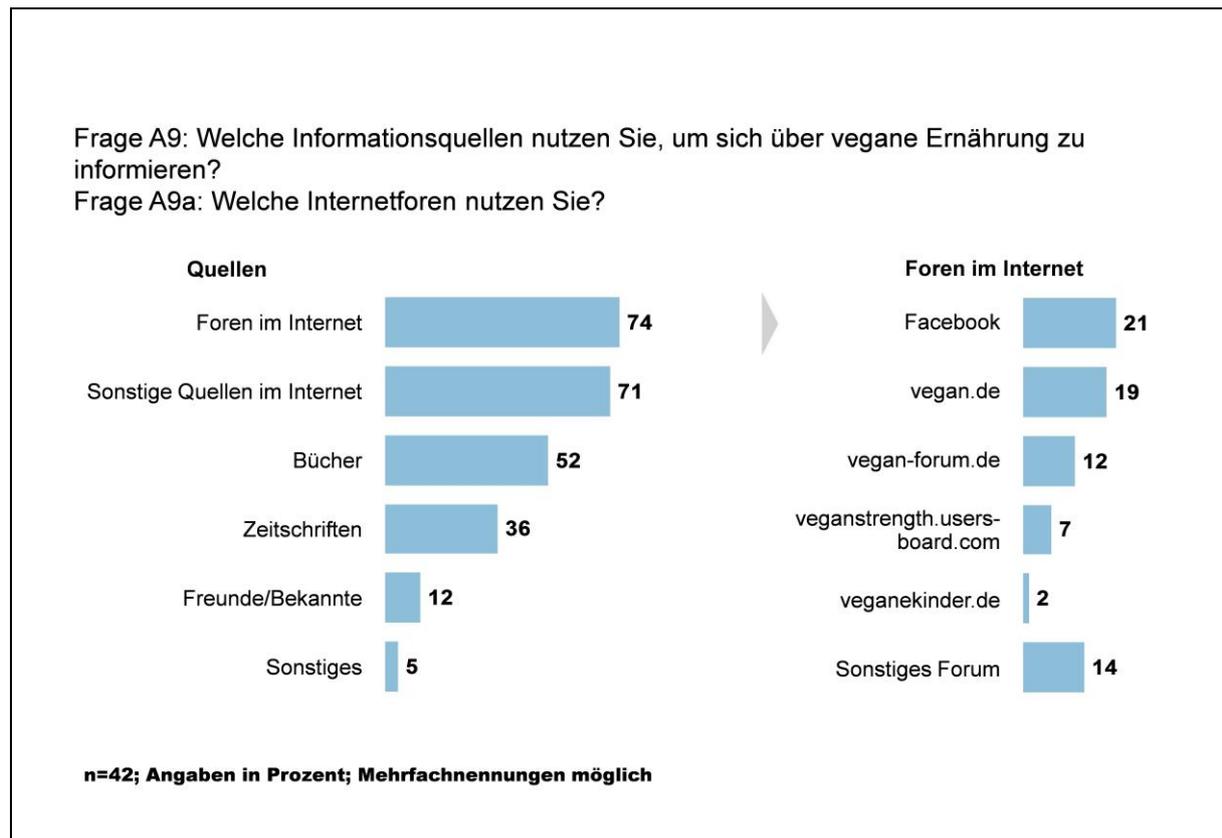
Eisen kann sowohl über tierische als auch über pflanzliche Produkte aufgenommen werden. Da das tierische Eisen besser vom Magen-Darm-Trakt aufgenommen werden kann, ist es wichtig, pflanzliches Eisen aus beispielsweise Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchten in entsprechender Menge zu sich zu nehmen, vor allem auch wegen der geringen Konzentration in pflanzlichen Lebensmitteln. Eine ausgewogene Ernährung, auf die die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer achten, ermöglicht aber, den täglichen Eisenbedarf zu decken. Gemüse und Hülsenfrüchte wurden von über der Hälfte als gute Eisenlieferanten identifiziert. Obst wurde öfter als Nüsse genannt, obwohl die Konzentration in Nüssen höher ist. Hier besteht demnach noch Bedarf an Informationen (siehe Abb. 18).



**Abb. 18: Wissen um eisenhaltige Nahrungsmittel**

### 5.3.9 Informationsquellen und Informationsbedarf

Die meisten Veganer informieren sich im Internet über vegane Ernährung. An erster Stelle stehen soziale Netzwerke (Facebook 21 %) und spezielle Foren (vegan.de 19 %, veganforum.de 12 %), aber auch sonstige Quellen im Internet. Über 60 % nutzen zudem auch Bücher oder Zeitschriften. Obwohl soziale Einflussfaktoren zum Einstieg in den Veganismus beigetragen haben, beispielsweise durch Nachahmung von vorgelebtem Verhalten, nutzen nur 12 % Freunde und Bekannte als Informationslieferanten. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer recherchieren bevorzugt selbst (siehe Abb. 19).



**Abb. 19: Informationsquellen**

Großes Interesse herrscht vor allem am Thema Ernährung. Jeder Zweite interessiert sich ebenfalls stark für die Themen Tierrecht und Umweltschutz, was den ethischen und ökologischen Hintergrund der veganen Lebensweise widerspiegelt. Gesundheit spielt eine eher untergeordnete Rolle, wie auch schon im Abschnitt 5.2.3.2 dargelegt. Nahrungsergänzung ist eher weniger interessant; offenbar wird diese hauptsächlich als Notwendigkeit angesehen (siehe Abb. 20).

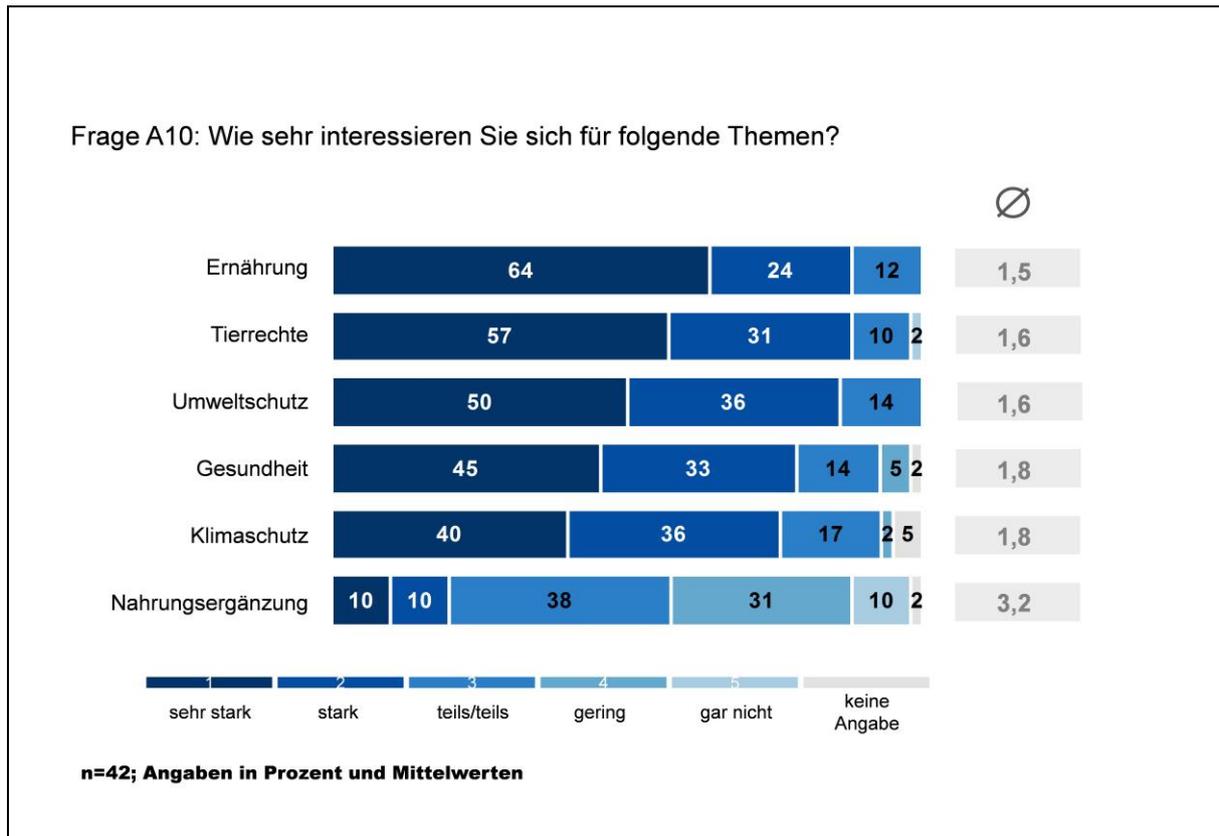


Abb. 20: Themeninteresse

### 5.3.10 Risikowahrnehmung

Etwa jeder vierte Teilnehmer äußerte sich dahingehend, dass die vegane Ernährung keine Risiken birgt und uneingeschränkt empfohlen werden kann. Dabei bezieht man sich sowohl auf Experten als auch auf die eigene Wahrnehmung.

*„Ich lese viele ernährungstechnische Bücher und da gibt es zahlreiche vegane Studien und die sagen, nicht nur ab zehn Jahren, sondern es ist einfach, der Mensch sollte sich so ernähren, damit er gesund bleibt und ist.“ [GD 4 – MJ, TN 3]*

*„Das sind wirklich Ernährungswissenschaftler, die sich mit Ernährung beschäftigen, und die sagen auch, dass eine vegane Ernährung gesund möglich ist. In allen Phasen. Auch Schwangere und Babys und so.“ [GD 5 – MA, TN 8]*

*„Aber alle, die ich kenne, sind kerngesund und sehen gut aus.“ [GD 4 – MJ, TN 7]*

Überwiegend ist der Tenor jedoch, dass eine vegane Ernährung nicht per se gesund sei und dass man sich sowohl als Nichtveganer als auch als Veganer schlecht ernähren könne.

*„Man muss meines Erachtens nach bei der veganen Ernährung schon mehr planen, wobei es nicht unbedingt der Fall ist, weil die meisten Leute denken, nur weil es irgendwie funktioniert, wie sie sich ernähren, leben sie auch gesund. Das heißt es ja auch nicht unbedingt.“ [GD 5 – MA, TN 9]*

*„Im Grunde genommen, vegan heißt nicht gleich gesund. Vegan ist eine Einstellung und Lebensanschauung, weil vegan kann man sich auch mit Cola und Chips ernähren oder vegane Schokolade. Das ist total ungesund. Also das hat damit nichts zu tun. Sondern wenn man sich dann noch gesund ernährt, das ist die Vielfalt.“ [GD 5 – MA, TN 4]*

*„Es gibt genug veganes Junkfood.“ [GD 4 – MJ, TN 4]*

*„Der Puddingveganer, wie er gerne genannt wird, ist ein Veganer der sich nicht gesund ernährt.“ [GD 2 – BA, TN 3]*

*„Man kann immer Sachen falsch machen, egal ob vegan oder normal.“ [GD 3 – BRB, TN 5]*

Oft wird die Auffassung vertreten, dass Veganer im Vergleich zu Nichtveganern einen besseren Gesundheitsstatus aufweisen. Entsprechende Effekte sind nach Auffassung einzelner Teilnehmerinnen und Teilnehmer aber eher dadurch zu erklären, dass Veganer sich intensiver mit dem Thema gesunde Ernährung befassen und auch eher danach handeln als Nichtveganer:

*„Im Schnitt heißt es ja oft, Veganer sind tendenziell gesünder, ich kann mir vorstellen, dass das tendenziell damit zusammenhängt, dass die bewusster sind, sich mehr mit der ganzen Thematik befassen.“ [GD 5 – MA, TN 6]*

*„Ich denke, man kann sich, auch wenn man omnivor lebt, gesund ernähren, das denke ich schon, oder dass man keine negativen Folgen davon hat, wenn man sich ausgewogen ernährt, und ich glaube, dass es vielen Veganern besser geht, weil sie endlich mal drauf achten müssen.“ [GD 4 – MJ, TN 3]*

*„Das Interessante ist ja, wenn man sich bewusst vegan ernährt, dass dann der Speiseplan reichhaltiger wird und man über diesen reichhaltigen Speiseplan viel mehr Mineralien und Vitamine aufnimmt.“ [GD 3 – BRB, TN 1]*

Insgesamt ist somit den meisten die Notwendigkeit einer ausgewogenen Ernährung sehr wohl bewusst.

Die Notwendigkeit einer Supplementierung der Nahrung mit beispielsweise Vitamin B<sub>12</sub> wird nicht unbedingt kritisch gesehen:

*„Wenn man guckt bei Rossmann, wie groß sind diese Supplementierungsregale, wo man denkt, die meisten Leute ernähren sich auch omnivor nicht ausgewogen, die müssen auch supplementieren, und wir ernähren uns ausgewogen vegan und müssen supplementieren.“ [GD 4 – MJ, TN 4]*

### 5.3.11 Mögliche Abkehr von der veganen Ernährung

Eine generelle Abkehr vom veganen Lebensstil halten fast alle Teilnehmer für sehr unwahrscheinlich. Eine Begründung ist unter anderem die ursprüngliche Motivation und dass es daher nicht möglich ist, das Wissen zu vergessen oder zu verdrängen.

*„[...] Dass das so eine Erkenntnissache ist und irgendwann kommt man auf den Trichter und man geht von vegan wieder zurück zu vegetarisch, dann muss man ja wieder ganz stark anfangen, seine Gefühle zu unterdrücken. Wenn man dann wieder Fleisch isst oder ein Ei isst, also wenn man sagt, es ist eine Entfaltung, vegan zu werden, dann muss man das ja wieder zurückfahren. Irgendwie will man das nicht oder kann das auch nicht.“ [GD 1 – BJ, TN 5]*

*„Man weiß zu viel, man müsste ganz viel verdrängen.“ [GD 1 – BJ, TN 7]*

*„Ich glaube, wer das mit den Tieren einmal begriffen hat, der kann es nicht mehr lassen. Dieses Tierleiden, wenn man eine Zeit ohne Fleisch gelebt hat, und wer das Leid des Tieres begriffen hat, dem schmeckt es nicht mehr.“ [GD 2 – BA, TN 6]*

*„Wenn ich Fleisch im Supermarkt sehe, dann sind das für mich Leichen, und ich glaube, es ist schwer, das wieder rückgängig zu machen. [GD 2 – BA, TN 4]“*

*„Massentierhaltung, das habe ich vorher immer schön ignoriert. [...] Ich kann auch nicht mehr zurück.“ [GD 2 – BA, TN 4]*

*„Wenn die Leute wirklich sehen müssten, wie Dinge produziert werden – ich meine, ich gehöre auch dazu, ich habe jahrelang weggeguckt, aber wenn man einmal anfängt und ehrlich ist, dann gibt es kein Zurück mehr.“ [GD 2 – BA, TN 6]*

*„Es stellt sich gar nicht die Frage. Dieses tierreiche Essen ist so weit weg, dass man gar nicht auf die Idee kommt.“ [GD 3 – BRB, TN 5]*

## 5.4 Veganismus und Lebensstil

Veganismus betrifft mehrere Lebensbereiche und nicht nur die Ernährung. Die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer berichteten von verschiedensten Veränderungen im Konsumverhalten, ihrem Umwelt- und auch Gesundheitsbewusstsein. Eine Ursache dieser Veränderungen ist die ursprüngliche Motivation für eine vegane Ernährung, welche in erster Linie ethischer und ökologischer Natur ist. Die Ernährung ohne tierische Produkte ist dabei nur der Anfang.

*„Also ich finde, dass es auf jeden Fall eine Lebenseinstellung ist.“ [GD 1 – BJ, TN 4]*

*„Vegan ist man mal nicht nur so nebenbei.“ [GD 1 – BJ, TN 7]*

*„Das ist ja ein ganzer Lebensstil.“ [GD 1 – BJ, TN 2]*

*„Wenn es ethisch motiviert ist, dann wird man auch danach leben.“ [GD 1 – BJ, TN 3]*

*„[...] all die ganzen Nebenerscheinungen haben mich dazu erwogen, dann gänzlich komplett vegan zu sein, und das geht hin bis zu veganen Schuhen usw.“ [GD 3 – BRB, TN 1]*

*„[...] achte ich auch drauf, dass ich den Großteil meiner Sachen in Bioqualität kaufe und regional usw. Ich gucke auch immer, wenn ich ein neues Kleidungsstück kaufe, ob ich es nicht irgendwie in so einem Öko-Onlineshop irgendwie so finde, dass es in Europa hergestellt ist und nicht in Bangladesch oder sonst wo.“ [GD 4 – MJ, TN 1]*

### 5.4.1 Konsumverhalten

Im Konsumverhalten zeigt sich der vegane Lebensstil bei einer großen Mehrheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Vermeidung von beispielsweise Wolle, Leder und Daunen. Produkte, welche im Produktionsprozess eine aus Sicht der Veganer tierfeindliche Komponente haben (z.B. Kosmetika), werden ebenfalls durch vegane Alternativen ersetzt.

*„Man kauft ja keine Schurwolle, kein Leder, die Zahnpaste ist vegan, Körperpflege.“ [GD 1 – BJ, TN 2]*

*„Kein Daunenbett“ [GD 1 – BJ, TN 5]*

*„Beim Neukonsumieren achte ich schon zu 80 % drauf, dass es eben tierversuchsfrei ist und kein Leder und sowas halt.“ [GD 4 – MJ, TN 2]*

*„Ich hadere immer damit, ob ich noch Lederschuhe kaufen kann. Eigentlich nicht. Daunenjacke? Nein.“ [GD 5 – MA, TN 5]*

*„Ich bin jetzt an dem Stand: Wolle, Schuhe. Nein. Nichts mehr. Das geht immer weiter.“ [GD 5 – MA, TN 4]*

Bei einigen Veganern finden sich allerdings auch nichtvegane Produkte im Alltag. Dies hat meist pragmatische Gründe wie zum Beispiel das Fehlen eines gleichwertigen Ersatzes oder spezifische Umstände. Es handelt sich dabei in erster Linie um Lederwaren. Die Konsequenz in ihrem Ernährungsverhalten bleibt davon jedoch unberührt.

„Da bin ich sehr inkonsequent. Lederschuhe oder so kaufe ich schon noch, weil die halten länger als irgendwelche Turnschuhe.“ [GD 3 – BRB, TN 2]

„Ich habe auch die Erfahrung gemacht, dass es noch nicht so ausgereift ist, die Herstellungsart bei veganen Schuhen, bei Leder zu ersetzen. Was die letzten tausend Jahre benutzt wird, in 5 Jahren zu ersetzen.“ [GD 3 – BRB, TN 5]

„Ich brauche Schuhe, in denen ich laufen kann und mir die Füße nicht wehtun, und da habe ich genau die Marke, die ich vorher auch hatte, wo ich weiß, es ist Leder, aber dafür habe ich keine Schmerzen.“ [GD 3 – BRB, TN 4]

„Wenn man z.B. irgendwo auf einer Toilette ist und da ist halt nur eine Seife mit Honigmilch, dann wasche ich mir trotzdem die Hände, weil mir das in dem Moment wichtiger ist, als jetzt mein veganes Ding durchzuziehen.“ [GD 4 – MJ, TN 3]

Vereinzelt überwiegen auch persönliche Vorlieben.

„Ich gucke da schon drauf, soweit es mir möglich ist, aber wenn ich jetzt ein schwarzes Shirt mit einem bestimmten Schnitt will und ich finde es z.B. nur bei Zara aus Baumwolle und in einem ökologisch korrekten Shop nicht, dann kaufe ich es auch mal bei Zara.“ [GD 4 – MJ, TN 1]

„Ich habe jetzt auch angefangen zu versuchen, Palmöl zu vermeiden, was aber sehr schwer ist, weil alle ganz tollen Sachen sind mit Palmöl. [...] Dann tendiere ich dazu, wenn auf der Packung steht ‚Liebes Palmöl‘, dass ich denen dann glaube, weil ich es einfach unbedingt essen will.“ [GD4, TN 8]

#### 5.4.2 Umweltbewusstsein

Veganismus geht bei fast allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit einem großen Umweltbewusstsein sowie nachhaltigem Denken und Handeln einher. Praktische Beispiele dafür sind die Vermeidung von Plastikprodukten oder die Nutzung von Second-Hand-Angeboten.

„Zum Beispiel wenig Plastik-Produkte zu kaufen und in die Umwelt zu bringen.“ [GD 3 – BRB, TN 1]

„Auf das Thema Nachhaltigkeit bin ich dann erst richtig gestoßen, als ich vegan wurde.“ [GD 4 – MJ, TN 5]

„Second-Hand-Kleidung hauptsächlich, außer bei Schuhen und Unterwäsche. Einfach die Nachhaltigkeit, dass man darüber auch nachdenkt.“ [GD 5 – MA, TN 8]

„Vegan zu leben heißt vielleicht auch ein bisschen, Ressourcen schonend zu leben, gerade wenn man sich mit dem Umweltaspekt beschäftigt. [...] Second Hand ist wichtig.“ [GD 1 – BJ, TN 7]

Häufig wird angebracht, dass Produkte aus tierischen Erzeugnissen zwar nicht neu angeschafft, vorhandene Produkte aber dennoch nicht weggeworfen werden. Hintergrund ist auch hier der ökologische Gedanke.

„Nein, man schmeißt nicht alles weg, was vom Tier kommt oder für was es irgendwie leiden musste. Es zerfällt und dann kommt was Veganes danach.“ [GD 1 – BJ, TN 7]

„Ich bin da so ein bisschen dazwischen, so ein bisschen zwiegespalten, weil ich habe auch noch viele Sachen. Ich habe Wollpullis, ich habe Lederschuhe. Jetzt kaufe ich das nicht mehr, aber ich habe die Sachen ja. [...] Was soll ich machen? Soll ich es verbrennen?“ [GD 1 – BJ, TN 6]

„Manchmal habe ich noch Honig zu Hause, als Überrest, das schmeiße ich nicht weg.“ [GD 2 – BA, TN 7]

*„Ja, das werfe ich auch nicht weg, aber ich hole nichts Neues mehr. Ich habe meine alte Handtasche noch, die ist fünf Jahre alt, wenn die auseinander fällt, dann war es das, aber bis dahin trage ich die.“ [GD 2 – BA, TN 3]*

*„Das finde ich auch immer blöd. Leute die ihre ganzen Ledersachen dann wegfeuern. Ich habe auch noch Sachen von früher und die trage ich noch auf. [...] Vor allem wenn ich es dann wegschmeiße, dann ist die Kuh ganz umsonst gestorben. Wenn ich es auftrage, dann hat es wenigstens einen Zweck.“ [GD 3 – BRB, TN 1]*

### 5.4.3 Gesundheitsbewusstsein

Da die meisten Veganer aufgrund ethischer Motive auf eine vegane Lebensweise umgestellt haben, steht der Gesundheitsaspekt weniger im Vordergrund.

*„Mir war die Gesundheit eigentlich immer vollkommen egal. Wenn wir z.B. essen waren, dann habe ich halt nur Pommes gegessen und dann hat mein Vater immer gesagt, Kind, ich finde das komisch, dass du vegan lebst, und ich verbinde damit immer so gesunde Körnerfresser und du ziehst dir Pommes und Chips rein. Ja, ich mache es ja nur aus ethischen Gründen.“ [GD 4 – MJ, TN 3]*

Ein gesteigertes Gesundheitsbewusstsein entwickelte sich oft erst im Verlauf. Ein Aspekt davon ist die Zubereitung von Lebensmitteln: Selbst und frisch kochen ist spätestens seit der Umstellung auf eine vegane Ernährung selbstverständlich.

*„Ich habe besser kochen gelernt. [...] Wenn man sich entscheidet, bewusst vegan zu leben, dann ist es eine gute Eigenschaft und dadurch habe ich mich auch viel mehr mit Nahrung auseinandergesetzt.“ [GD 1 – BJ, TN 5]*

*„Selbst kochen und nicht fertig kaufen, weil man muss sowieso alles dreimal lesen, also koche ich es lieber, außerdem schmeckt es besser, wenn ich es selbst hergestellt habe.“ [GD 2 – BA, TN 3]*

*„Ich liebe es heute, in der Küche zu stehen, ich verbringe so viel Zeit in der Küche, eher mit Kochen als mit Backen, aber ich probiere total viel aus, es schmeckt mir besser denn je.“ [GD 3 – BRB, TN 6]*

Sport ist für einige ebenfalls ein wichtiger Bestandteil. Veränderungen im Zusammenhang mit der Umstellung auf eine vegane Ernährung wurden allerdings kaum berichtet.

*„Ich gucke schon ein bisschen auf Gesundheit. Ich mache halt viel Sport.“ [GD 3 – BRB, TN 8]*

*„Ich gehe heute Joggen, ich gehe mit meinem Freund zum Krafttraining ins Fitnessstudio. Ich mache seither viel und regelmäßig Sport.“ [GD 4 – MJ, TN 1]*

### 5.4.4 Politische Einstellung

Sofern ethische oder ökologische Gründe eine Rolle spielen, führt der vegane Lebensstil oft zu politischen Aktivitäten. Die Spanne ist dabei sehr groß und beginnt bereits mit der Unterstützung von Unterschriftensammlungen.

*„Ich bin die Königin im Petitionen unterzeichnen und mache das auch gerne.“ [GD 3 – BRB, TN 4]*

*„Ich bin nirgendwo in dem Sinn dabei, aber ich unterschreibe schon sehr oft Petitionen im Internet.“ [GD 4 – MJ, TN 5]*

Andere Teilnehmerinnen und Teilnehmer berichten von stärkeren Aktivitäten, wie Mitarbeit in speziellen Gruppen und Teilnahme an Demonstrationen. Manche bezeichneten sich auch vor der Umstellung auf die vegane Ernährung als sehr kritisch und politisch aktiv; andere kamen erst durch die Umstellung dazu, sich politisch zu äußern. Das Verhältnis zwischen

politisch aktiven und nicht aktiven Veganern ist unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ausgewogen.

*„Ich bin Friedensaktivist und für mich ist Veganismus ein großer Bestandteil von Frieden, neben dem bedingungslosen Grundeinkommen und Freiheitsrechten und Kinderrechten usw. Aber vegan ist das Wichtigste.“ [GD 2 – BA, TN 7]*

*„Deswegen bin ich jetzt auch total glücklich als Tierrechtsaktivist und Vegan-Aktivist.“ [GD 2 – BA, TN 7]*

*„Ich war schon immer Anarchist und Rebell, habe alles negativ und immer dagegen, habe alles hinterfragt. Mit vegan ist das noch mal verdreifacht worden.“ [GD 2 – BA, TN 9]*

*„Ich gehe viel auf Demos oder mache Tierschutzaktionen und versuche, viel Aufklärungsarbeit zu leisten.“ [GD 5 – MA, TN 9]*

*„Ich bin zur Albert-Schweitzer-Stiftung gegangen und habe mich da mit den Leuten ein bisschen unterhalten und wollte da ein bisschen aktiv werden.“ [GD 1 – BJ, TN 3]*

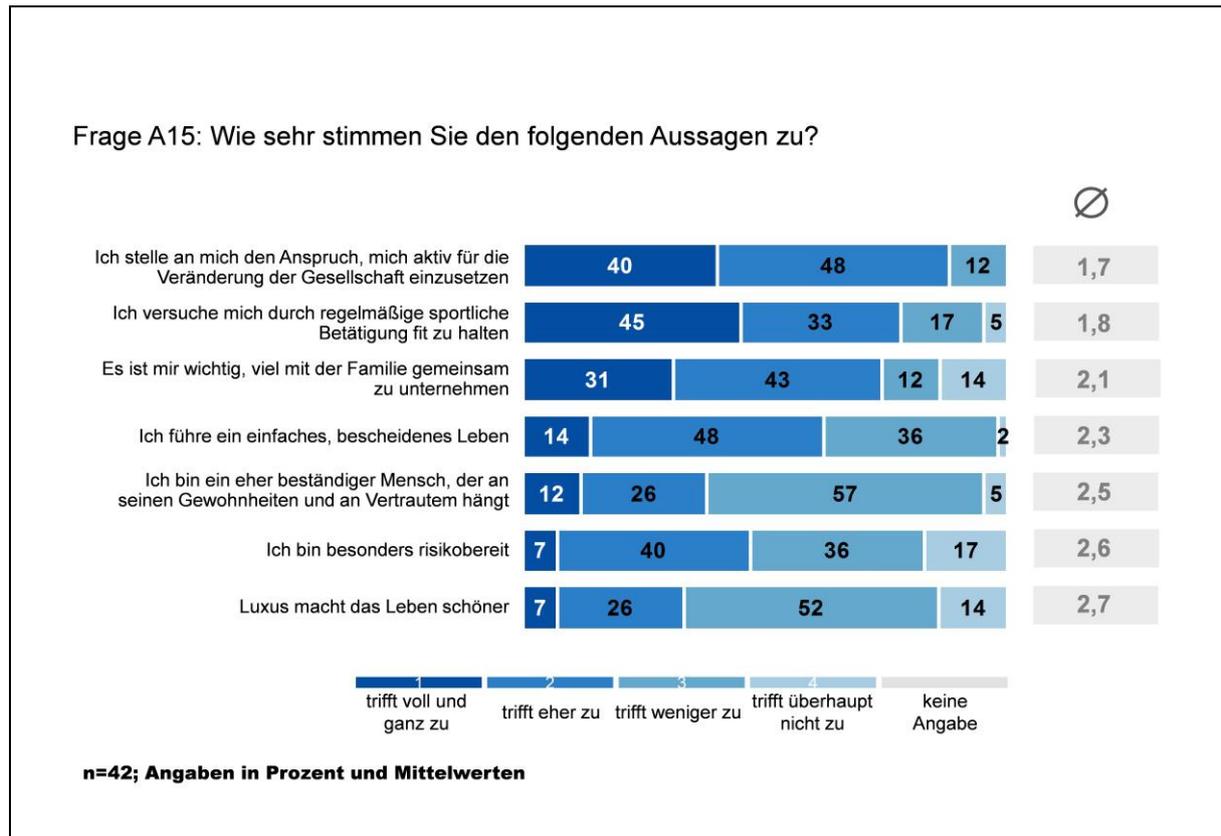
*„Dann unterschreibt man Petitionen und geht auf jede Demonstration, auf die man gehen kann, und wenn man kann, dann spendet man auch was, also ich bin auch relativ aktiv. [...] Wenn man sich aus ethischen Gründen entscheidet, vegan zu leben, und sich auch für die Tiere einsetzt, dann ist es halt auch so, dass man sich öffentlich einsetzt.“ [GD 1 – BJ, TN 2]*

*„Ich war vorher auch nicht wirklich politisch aktiv, das ist alles mit den Jahren gewachsen. Je mehr man sich mit Veganismus beschäftigt hat und auch Leute kennengelernt hat in dem Milieu, ist man auch in eine wirklich politisch aktive Szene geraten. [...] Man geht zusammen auf Demos, ich habe auch selbst Demos organisiert, auch unabhängig vom Veganismus, auch rein linke Demos.“ [GD 2 – BA, TN 2]*

Erwartungsgemäß würde sich in der aktuellen Parteienlandschaft die relative Mehrheit den Grünen zuwenden. Dies deckt sich unter anderem mit der ökologischen Motivation für veganen Lebensstil (siehe Kapitel 4.1).

#### 5.4.5 Weitere Aspekte des Lebensstils

Im Anschluss an die Diskussionsrunde wurden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer per Fragebogen auch zu ihrem Lebensstil befragt. Die Ergebnisse unterstützen die Aussagen im Verlauf der Diskussion. Aufgrund der ethischen Motivation streben die Veganer eine Veränderung der Gesellschaft an. Veganismus geht zudem mit einem höheren Gesundheitsbewusstsein einher, was sich beispielsweise durch regelmäßige sportliche Aktivitäten ausdrückt. Das Umweltbewusstsein und die ökologische Motivation zeigen sich in einem eher bescheidenen und weniger luxuriösen Lebensstil (siehe Abb. 21).



**Abb. 21: Lebensstil**

Religiosität ist nicht unmittelbar mit Veganismus verknüpft. So fand sie im Rahmen der Diskussion keine Erwähnung im Zusammenhang mit dem veganen Lebensstil. Die Mehrheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer bezeichnet sich entsprechend als konfessionslos und nicht religiös (siehe Kapitel 4.1).

## 5.5 Gesellschaftliche Akzeptanz

Mit einem Anteil von geschätzt etwa 1,5 % an der Gesamtbevölkerung in Deutschland stellen die Veganer trotz stärkerem Anstieg in den letzten Jahren eine kleine Minderheit dar. Da Veganismus nicht nur ein Ernährungsstil ist, sondern eine ganzheitliche Einstellung, die die verschiedensten Lebensbereiche berührt, kann es zu Konflikten mit Nichtveganern kommen. Diese potenziellen Konflikte und die Reaktionen sowie Akzeptanz durch das Umfeld der Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden in den Gruppendiskussionen umfangreich thematisiert.

Die Veganer machten unterschiedliche Erfahrungen bezüglich der Reaktionen ihres Umfelds. In der schriftlichen Abschlussbefragung bewerteten sie diese im Mittel eher als positiv, wobei die relative Mehrheit die mittlere Kategorie wählte. Dies bedeutet, dass sie sowohl positive als auch negative Reaktionen in gleichem Maße kennengelernt haben (siehe Abb. 22).

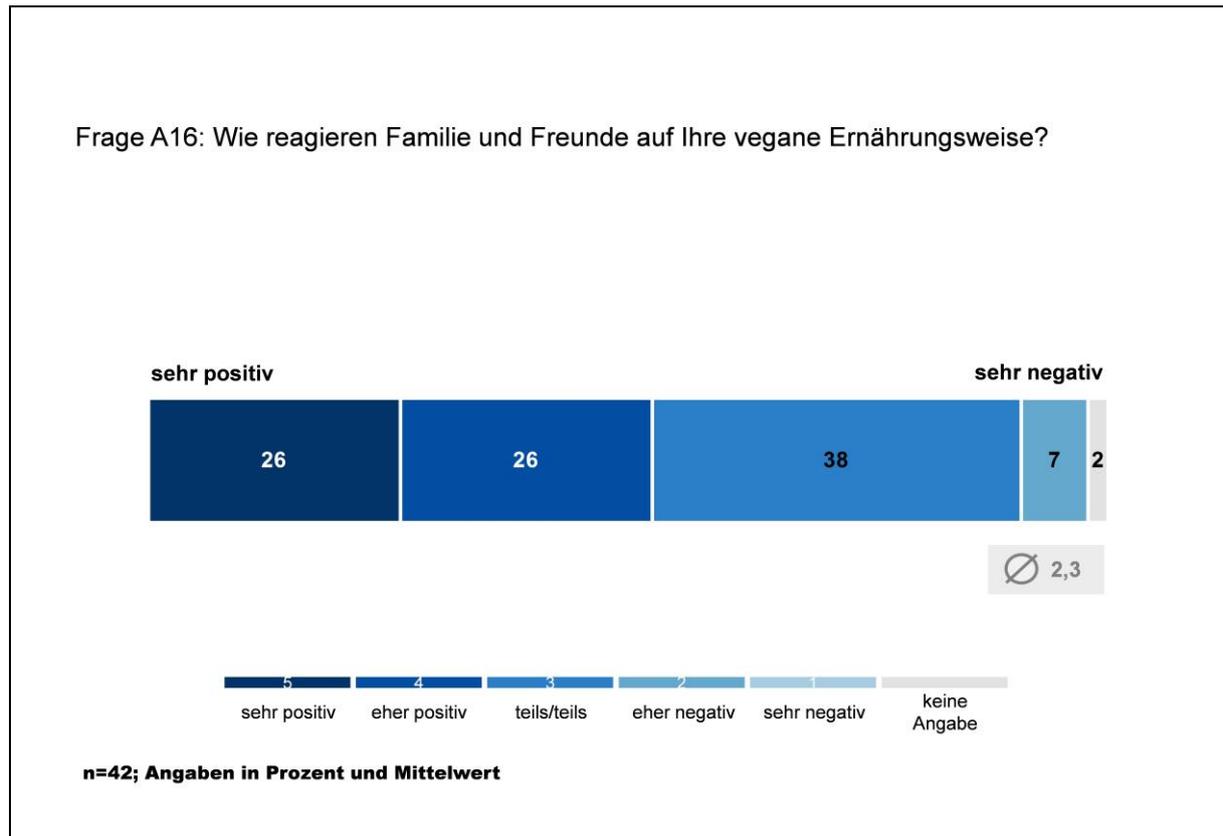


Abb. 22: Reaktion des sozialen Umfelds

### 5.5.1 Negative Erfahrungen

Im Bereich der negativen Reaktionen reicht die Bandbreite von Skepsis über Warnungen bis hin zu Verachtung.

*„[...] weil mir viele Leute doch am Anfang einreden wollten, dass es sehr ungesund ist, sich vegan zu ernähren. [...] am Anfang habe ich schon aus meinem Umfeld einiges zu hören bekommen, wo ich jetzt aufpassen muss und ganz viele verschiedene Präparate nehmen muss usw.“ [GD 1 – BJ, TN 3]*

*„Früher fand ich das unheimlich anstrengend. Ich habe denen das schon gar nicht mehr gesagt, weil ich keine Lust mehr hatte auf diese blöden, ewigen Diskussionen, die dann immer folgen und immer dasselbe Blabla“ [GD 1 – BJ, TN 2]*

*„[...] dass ich dann als philosophischer Mensch, der sich eine bessere Welt wünscht, als Baumliebhaber oder als Gutmensch benannt wurde. [...] Zwei Leute aus meinem ehemaligen Freundeskreis, die wollen auch nicht mehr mit mir reden, weil sie das wirklich ideologisch so teilen können und sagen: ‚Du bist ein Spinner.‘“ [GD 1 – BJ, TN 1]*

*„Das Thema vegane Ernährung, die Leute sind sofort intolerant und aggressiv.“ [GD 2 – BA, TN 8]*

*„Im August war ich bei Freunden eingeladen und habe gesagt, ich bringe was mit, weil ich vegan lebe, und sie haben gesagt: ‚Ach du Scheiße, kannst du nicht ein Stück Fisch und Fleisch essen?‘“ [GD 2 – BA, TN 8]*

*„Man ist schon so ein bisschen der Außenseiter, wenn man der einzige Veganer ist.“ [GD 3 – BRB, TN 3]*

„Da hatte ich auch schon ein paar sehr unangenehme Begegnungen so mit Leuten. Manchmal war ich kurz davor, einfach zu gehen und gar nichts mehr dazu zu sagen, weil es gab da wirklich Leute, die so sagten, sperre dich mal eine ganze Woche im Keller ein und dann wirst du schon wieder Fleisch essen [...] Er guckt dann auf den Teller und sagt, da kann ja nichts aus dir werden.“ [GD 3 – BRB, TN 7]

„Eine Tante von mir, die bezeichnet sich selber immer als sehr tierlieb und hat auch jede Menge Tiere zu Hause, aber die war fast schon ein bisschen aggressiv, als ich ihr erzählt habe, dass ich vegan lebe und ich das und das nicht mehr esse.“ [GD 4 – MJ, TN 1]

Von unangenehmen Gesprächen, welche oft auch nicht von den Veganern initiiert wurden, berichten fast alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Ebenfalls wiederkehrend ist dabei das Gefühl, sich verteidigen und rechtfertigen zu müssen.

„Man unterhält sich mit denen und man kommt auf das Thema und man befindet sich nach 5 Minuten in so einer Verteidigungssituation, weil die Leute in der Regel oder zumindest ein großer Teil von ihnen sich in eine aggressive Haltung begeben und anfangen, das Haar bei dir in der Suppe zu suchen, und man fängt an, sich zu verteidigen für die Art, wie man lebt.“ [GD 1 – BJ, TN 1]

„Also ich finde es schon paradox, dass man sich für einen Lebensstil verteidigen muss, der darauf abzielt, möglichst wenig Leid zu verursachen“ [GD 1 – BJ, TN 3]

„Aber seitdem ich vegan lebe, ist es tatsächlich so, dass ich mich viel mehr erklären muss, Erzieherinnen gegenüber im Kindergarten.“ [GD 2 – BA, TN 4]

„Ich bin nicht auf einer veganen Insel unterwegs, habe durchaus häufiger Diskussionen, die mir aufgepresst werden.“ [GD 2 – BA, TN 3]

„Ich finde es erstaunlich, dass in einem alten Freundeskreis es eher akzeptiert wurde, welche Religion ich habe, welche politische Einstellung ich habe, aber sobald ich Veganerin wurde und es auch umgesetzt habe, musste ich mich auf einmal rechtfertigen. [...] Ich bin immer noch der gleiche Mensch. Ich esse nur kein Tier mehr. Und das ist nervig. Ich werde auf einmal reduziert auf mein Essen.“ [GD 2 – BA, TN 6]

„Auch vor allem, weil man eine Argumentationsgrundlage haben will, in der Diskussion mit anderen, in die man ja oft einsteigen muss, gezwungen wird, dort einzusteigen. Das ist mir auch gar nicht immer so recht. Viele zwingen einen ja dazu, sich zu outen oder sich zu rechtfertigen.“ [GD 5 – MA, TN 6]

„Ich bin auch streitlustiger geworden. Ich musste streitlustiger werden, das ließ sich nicht vermeiden, weil man immer wieder in Diskussionen rein kommt, auch wenn es so ist, wie bei dir, Ines, dass man es selber gar nicht will. Man spricht gar nicht drüber, aber andere sprechen einen an und schon ist man wieder drin in der Diskussion und es lässt sich oftmals gar nicht vermeiden und vor allem es ist halt auch so, man muss es ständig verargumentieren. Ich muss ständig rechtfertigen, warum ich es so mache, wie ich es mache.“ [GD 5 – MA, TN 7]

Das soziale Umfeld hat sich teilweise als Folge der veganen Umstellung verändert. Vermehrt sind neue, vegane oder ähnlich gesinnte Personen hinzugekommen, während sich der Kontakt zu weniger verständnisvollen Personen verloren hat bzw. beendet wurde. Dies ging eher von den Veganern als von deren Freundes- und Bekanntenkreis aus.

„Ja, ich habe da auch gut aussortiert. Ein paar konnten sich damit überhaupt nicht anfreunden.“ [GD 1 – BJ, TN 1]

„Manche sind gar nicht mehr da und viele Neue sind dazu gekommen.“ [GD 2 – BA, TN 6]

„Es sind auf jeden Fall neue Leute dazu gekommen, aber es sind auch einige weggebrochen, muss ich auch sagen.“ [GD 5 – MA, TN 7]

„Ich habe selektiert. Diejenigen die mir zu sehr auf ihrer Meinung beharrt haben und empört waren, dass ich Menschen mit Tieren vergleiche, und tschüss, geht gar nicht. Ich habe fast nur noch Tierrechtler als Freunde.“ [GD 5 – MA, TN 8]

„Mein Freundeskreis hat sich nicht massiv geändert. Es sind neue Leute dazu gekommen, ja.“ [GD 5 – MA, TN 6]

Während Freunde und Bekannte frei wählbar und dauerhafte Konflikte damit vermeidbar sind, stellen Schwierigkeiten im familiären Umfeld eine größere Herausforderung dar.

„Da führte das auch zum Bruch mit meiner Familie tatsächlich, weil meine Mutter klipp und klar gesagt hat, wenn du Veganerin bleibst, dann brauchst du hier nicht mehr aufzutauchen. Du ruinierst mir nicht mehr mein Weihnachtsessen.“ [GD 1 – BJ, TN 9]

„Ich musste dann zu meinem Vater und meiner Mutter sagen, ich bin jetzt übrigens auch vegan. Mein Vater dann so: ‚Du spinnst doch.‘“ [GD 4 – MJ, TN 3]

„Meine Schwiegermutter, wenn es nach der ginge, müsste ich schon lange tot umgefallen sein. Die sitzt immer da und schüttelt den Kopf und kann es nicht fassen.“ [GD 5 – MA, TN 6]

#### 5.5.1.1 Vermutete Ursachen für soziale Konflikt

Aus Sicht einiger Teilnehmerinnen und Teilnehmer liegt die Ursache für das mangelnde Verständnis im Alter. Es sei demnach ein Generationsthema und Konflikte würden vor allem mit den Eltern und Großeltern entstehen.

„Meine zwei Schwestern sind halt auch vegan und wenn wir dann im Familienurlaub sind, wir haben dann halt mega viel Gemüse und machen unsere Pasten selber und Nüsse usw. und unsere Oma hat dann ihren Käseteller und meint, wir seien Kaninchen und würden nur einseitig essen, und sehen es halt auch immer sehr schwierig, wenn wir essen gehen.“ [GD 1 – BJ, TN 4]

„Inzwischen ist es aber nur noch die ältere Generation, die nicht so die Ahnung hat und keine Informationen hat und unheimlich klischeehaft denkt. Das ist für die eine ganz verrückte Welt. Die jetzige Generation, die kennen so viele Veganer und sind aufgeklärt genug. Die sind nicht mehr so, dass die so komisch hinterfragen. Die fragen aus Interesse und nicht so dieses Anschuldigen und dieses Unwissende, was die Älteren haben.“ [GD 1 – BJ, TN 2]

„Wenn das jetzt mit Verwandten und Bekannten ist, die so ein bisschen älter sind, da ist es dann meistens so, dass man guckt, dass die Beilage wenigstens was für mich ist, weil bei denen ist es so, wenn ich sage, ich kann euch auch gerne mal bekochen, aber halt vegan, dass dann kommt wie ‚Du willst mir mein Schnitzel wegnehmen?‘“ [GD 4 – MJ, TN 1]

Ebenso wie das Alter wird auch die Region von einigen Teilnehmerinnen und Teilnehmern als mögliche Ursache für fehlende Akzeptanz erachtet. Hier ist die Unterscheidung von städtischen und ländlichen Regionen entscheidend, und negative Erfahrungen häufen sich in ländlichen Regionen.

„[...] gerade weil ich im Rahmen meines Berufes häufiger in ländlichen Gegenden bin, wo vegan noch ein Freak ist.“ [GD 2 – BA, TN 3]

„Ich habe dann auf einem sächsischen Dorf gewohnt, da ist es dann etwas schwieriger. Da trifft man oft auf Unkenntnis, es ist nicht bekannt. Es ist wie ein Außerirdischer, der man da ist.“ [GD 3 – BRB, TN 6]

„Jetzt, ländliches Brandenburg, da merke ich, dass sich das Umfeld wieder geändert hat. Da ist oft eine Abwehrhaltung dagegen, aber dann auch wieder diese Neugier, ich will jetzt mal probieren. Ich spiele Volleyball und innerhalb der Mannschaft versorgen wir uns ja auch untereinander und da ist die Neugierde dann schon groß, aber auch immer eine große Abwehrhaltung, also dieses Typische, das

*könnte ich ja nie usw. Ich habe wirklich das Gefühl, je städtischer es wird, umso einfacher wird es.“ [GD 3 – BRB, TN 6]*

Mehrheitlich vermuten die Veganer dagegen andere Ursachen der regelmäßig auftauchenden Diskussionen und feindlichen Reaktionen: die Unwissenheit und mögliche Schuldgefühle ihres Gegenübers. Die Konfrontation mit eigenen persönlichen Schwächen reiche demnach aus, Widerstand und Anfeindung zu erzeugen.

*„Ich habe bemerkt, in unserem Kreis, im Kindergarten und so, in der Umgebung, Bekanntenkreis, dass Leute uns vermeiden, weil wenn wir dabei sind, dass sie eher ein Schuldgefühl verspüren. Die schämen sich. Wenn wir sagen, wir essen keine Tiere, das nenne ich ganz klar auch so. Nicht wir essen kein Fleisch, sondern wir essen keine Tiere. Und dann: ‚Wir essen noch.‘ Und ich verspüre dann das Schuldgefühl, dass die Kommunikation nicht so locker ist. Sie wollen sich damit nicht auseinandersetzen und die Leute vermeiden den Kontakt.“ [GD 2 – BA, TN 1]*

*„Es ist das schlechte Gewissen meines Gegenübers, der vielleicht denkt: ‚Müsste ich auch mal.‘“ [GD 2 – BA, TN 3]*

*„Die Leute brauchen einfach Tratsch. Sie wissen, dass sie es falsch machen, aber sie wollen sicherstellen, dass wir es falsch machen“ [GD 2 – BA, TN 8]*

*„Ich würde mich sogar freuen, wenn die Leute mehr fragen, weil ich zeige nicht mit dem Finger, sondern ich erkläre das ganz normal, aber die trauen sich nicht zu fragen. Die wollen es nicht hören, es geht einfach nicht.“ [GD 3 – BRB, TN 5]*

*„Weil es einfach Menschen gibt, die wirklich es darauf anlegen, auch so Diskussionen zu führen, und dann auch verbal aggressiv werden, weil sie sich vielleicht indirekt angegriffen fühlen.“ [GD 4 – MJ, TN 7]*

*„Sie verteidigen sich selbst.“ [GD 4 – MJ, TN 4]*

*„Man tut ihnen eigentlich nichts Böses. Sie fühlen sich ja nicht deshalb schlecht, weil ich ihnen das sage, sondern sie fühlen sich schlecht, weil sie das Falsche tun.“ [GD 5 – MA, TN 9]*

Im größeren Rahmen wird von einigen wenigen auch das allgemeine Denken der Gesellschaft und die Definition dessen, was in der Gesellschaft als „normal“ gilt, thematisiert.

*„Ich glaube, es ist auch eine große gesellschaftliche Sache. Man ist es von klein auf gewohnt, es gibt Fleisch, es gibt Käse, das ist total normal, und deswegen kommt, glaube ich, auch dieses Unverständnis, weil warum soll man denn ein kulturelles Gut, was man ja so kennt, auf einmal aufbrechen und ändern. Ich glaube, das ist so das Hauptproblem.“ [GD 1 – BJ, TN 9]*

*„Ich würde auch sagen, dass die Leute da halt irgendwie mit ihrem eigenen Lebensstil konfrontiert werden. [...] Diese Leute, die sind einfach in diesem System gefangen, und nicht die Leute sind das Problem, sondern das System, und wir müssen nicht gegen diese Leute kämpfen, sondern gegen dieses System.“ [GD 1 – BJ, TN 5]*

*„Ich habe aber immer das Gefühl, wenn Leute da irgendwas gegen haben, dann ist es nicht so, dass sie wirklich etwas gegen diesen Lebensstil haben, sondern dass sie wirklich nur wissen, dass sie es selber nicht durchziehen könnten, und sich deshalb selber schlecht fühlen und deswegen versuchen sie, einen so ein bisschen runterzumachen, um sich selber dadurch besser zu fühlen. Es ist ja immer noch eine Randgruppe, die Gruppe der Veganer, und es fällt einem natürlich leichter, wenn man selbst sich immer wieder vor Augen führt, als Fleischesser, dass man zu den Normalen gehört.“ [GD 1 – BJ, TN 3]*

### 5.5.2 Positive Erfahrungen

Neben Schwierigkeiten im Alltag, die durch die vegane Lebensweise entstanden sind, berichten viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch von positiven Erfahrungen. Dabei werden sowohl das Interesse des Umfelds positiv bewertet als auch angestoßene Veränderungen im Denken und Verhalten anderer Personen. Teilweise entschieden sich auch Personen im sozialen Umfeld für eine vegane Lebensweise.

*„Freunde steckt man schon damit an, auf jeden Fall. Die fangen auch an, darüber nachzudenken.“ [GD 1 – BJ, TN 4]*

*„Wir haben da wirklich Aufklärungsarbeit geleistet und das in Berlin. Erstaunlicherweise sind dann andere Familien neugierig geworden und eine Familie hat dadurch herausbekommen, dass ihr Sohn eine Laktoseintoleranz hat, und die haben auch angefangen umzustellen.“ [GD 2 – BA, TN 6]*

*„Inzwischen stellen die auch ihre Lebensweise um und essen weniger Fleisch. Es ist so im gesamten Bekannten-, Verwandten- und Freundeskreis, dass die Leute anfangen, weniger Fleisch zu essen und ein bisschen bewusster werden, mehr Bioprodukte einkaufen usw.“ [GD 3 – BRB, TN 1]*

*„Viele meiner Freunde werden immer mehr vegan. [...] Mir wurde jetzt gesagt von mehreren Seiten, wenn ich Käse esse, denke ich an dich und habe ein schlechtes Gewissen.“ [GD 2 – BA, TN 5]*

*„Da sind die auch sehr interessiert und sagen dann, darf ich mal probieren, und manchmal finden sie es auch besser und finden es auch ganz interessant.“ [GD 3 – BRB, TN 7]*

Einige Veganer hatten von Anfang an, andere haben zumindest aktuell ein offenes und tolerantes Umfeld. Offenbar waren die Veganer gehäuft in der Anfangsphase mit negativen Reaktionen konfrontiert, d.h. bei bestehenden Kontakten kurz nach der Umstellung auf vegane Ernährung und bei neuen Kontakten beim Kennenlernen. Durch Gespräche und auch durch Gewöhnung im Verlauf der Zeit stellte sich im sozialen Umfeld Akzeptanz oder zumindest Toleranz ein.

*„Eigentlich sind meine Freunde auch alle relativ offen dem Veganen gegenüber.“ [GD 1 – BJ, TN 3]*

*„Ich habe eigentlich auch gemerkt, dass es nur positive Resonanzen gibt.“ [GD 1 – BJ, TN 6]*

*„Ich habe kaum vegane Freunde. Ich habe mich da nie danach gerichtet und die Menschen, mit denen ich befreundet bin, die stört es nicht.“ [GD 4 – MJ, TN 3]*

*„Bei uns wird dann meistens vegan gekocht. Wenn ich mit Freunden koche, dann passen die sich meistens an.“ [GD 4 – MJ, TN 2]*

*„Am Anfang habe ich schon aus meinem Umfeld einiges zu hören bekommen.“ [GD 1 – BJ, TN 3]*

*„Diese negative Art von Gesprächen habe ich Gott sei Dank nur am Anfang gehabt.“ [GD 1 – BJ, TN 9]*

*„So die Frage ‚Wohin gehen wir essen? Ah, Susanne kommt mit‘. So war es am Anfang. Mittlerweile haben wir eine Reihe von Restaurants auf dem Plan, wo wir zusammen hingehen können, dass ich nicht nur Salat essen muss, aber dafür musste ich schon meinen Mund aufmachen.“ [GD 2 – BA, TN 4]*

Einige berichten stolz, dass ihre Gerichte zunehmend gemocht und auch bei Festen oder bestimmten Anlässen explizit gewünscht werden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer freuen sich auch über Rezeptanfragen ihres nichtvegane Umfelds.

*„Heute heißt es eher so: ‚Du, ich habe eine Party, kannst Du nicht eine von Deinen dreistöckigen Sahnetorten machen oder einen schönen Bulgur-Salat?‘ Ich habe teilweise wirklich schon eine Mo-*

*natsliste mit irgendwelchen Kuchen, Torten, Muffins, was ich backen soll, oder irgendwelche Rezepte, die ich rausgeben soll.“ [GD 1 – BJ, TN 9]*

*„Und dann habe ich mir viel Mühe gemacht und am Ende haben sie gesagt: ‚Das kannst du für uns auch machen, das ist sehr lecker.‘“ [GD 2 – BA, TN 8]*

*„Ich lade oft zum Abendessen ein und es gibt wunderbare Sachen und alle fühlen sich wohl und witzigerweise gibt es am Ende des Essens immer einen, der sagt: ‚Und das war jetzt wirklich alles vegan?‘ So. Und dann wollen sie Rezepte und es macht ihnen Spaß [...] und das finde ich angenehm.“ [GD 2 – BA, TN 3]*

*„Wenn eine Party ist, dann werde ich öfter eingeladen, auch ein Buffet zu machen. Es wird aber nicht gesagt, dass es ein veganes Buffet ist. Die Leute stürzen sich auf das Buffet, alle finden es köstlich.“ [GD 3 – BRB, TN 1]*

*„Wenn ich für die Klasse, wenn wir jetzt so ein Kuchenbuffet oder eine Salatbar machen, dann mache ich halt einen veganen Salat oder einen veganen Kuchen und oft ist es so, mein Kuchen ist dann als Erstes weg und es heißt, kann ich das Rezept haben.“ [GD 3 – BRB, TN 7]*

### 5.5.3 Beeinflussung des Umfelds

Da ethisch und ökologisch motivierte Veganer vor allem am Wohl von Tieren und der Umwelt interessiert sind, wird häufig auch versucht, das soziale Umfeld zu beeinflussen. Allerdings wurde kaum von gezielten Überredungsversuchen oder gar Missionierungen berichtet – dabei kann es sich aber um sozial erwünschtes Antwortverhalten handeln. Vielmehr wird im Rahmen von Gesprächen informiert oder es werden durch das Anbieten und Mitbringen von vegan zubereiteten Speisen subtil Appetit und Neugierde geweckt.

*„Ich hoffe, dass ich ein paar überzeugen kann. Ich versuche das immer eher so unterschwellig, bringe mal einen veganen Kuchen mit und dann fragen die Leute nach dem Rezept und finden das dann ganz toll und manche kommen dann auch von sich aus tatsächlich drauf.“ [GD 1 – BJ, TN 3]*

*„Also ich führe diese Gespräche ja öfter und bin da auch relativ offen und halte mich da auch nicht so bedeckt, weil es mir ein Anliegen ist, das auch weiter zu verfolgen und vielleicht auch noch ein, zwei Leute mitzunehmen, und deswegen führe ich auch offen diese Gespräche.“ [GD 1 – BJ, TN 1]*

*„Ich versuche auch, subtil zu überzeugen, weil ich auch gerne backe und koche und die Leute fragen dann: ‚Wann kochst Du denn mal wieder für uns?‘ und kommen dann immer zum Abendessen vorbei und wollen auch, dass ich immer was mitbringe. Da gibt es wirklich mittlerweile sehr viele in meinem Freundeskreis, die sind vegan geworden.“ [GD 1 – BJ, TN 7]*

*„Dadurch merkst du halt, dass du Einfluss auf diese Menschen auch hast, indirekt, und nicht sagst, das musst Du so und so machen, sondern dass es von alleine passiert, und das finde ich eine schöne Art und Weise.“ [GD 1 – BJ, TN 4]*

*„Bekehren ist ein falsches Wort, aber wir klären auf, über den Tellerrand hinaus.“ [GD 2 – BA, TN 6]*

*„Ich bin immer der Meinung, informieren und nicht missionieren, weil man stößt sofort auf Gegenwehr, wenn man sagt: ‚Oho, du hast da eine Leiche liegen.‘“ [GD 4 – MJ, TN 4]*

## 6 Handlungsempfehlungen für die Risikokommunikation

### 6.1 Voraussetzungen für erfolgreiche Risikokommunikation

Vor dem Hintergrund der autonom gewählten Ernährungsweise und dem selbstbewussten Durchsetzen des Veganismus gegenüber dem omnivoren Mainstream stellt sich die Frage, wie Risikokommunikation von öffentlicher Seite gelingen kann. Aus den Diskussionen geht hervor, dass durch die lange Historie im Umgang mit Ablehnung aus dem sozialen Umfeld für alle Ansätze kritischer Betrachtung veganer Ernährung feste, sozusagen erprobte Argumentationsmuster zur Rechtfertigung des eigenen Handelns vorhanden sind. Da meist eine starke Identifikation mit der eigenen veganen Ernährungsweise erfolgt, werden kritische Sichtweisen schnell als persönlicher Angriff wahrgenommen, sodass es zu einer emotional geführten Gegenargumentation kommt.

Durch die Ernährungsumstellung haben die Veganer überwiegend positive gesundheitliche Effekte erlebt. Wenn Veganismus als tendenziell ungesund kommuniziert wird, widerspricht dies der eigenen Erfahrungswelt. Das Aufgreifen des Themas vegane Ernährung sollte daher entweder absolut neutral oder sogar affirmativ „pro-vegan“ erfolgen, um eine grundlegende Ablehnung durch die Rezipienten zu vermeiden. Zudem sollte beachtet werden, dass keine Stigmatisierung des Veganismus durch die explizite oder implizite Darstellung als anormale Ernährungsform erfolgt.

Gute Chancen hat die Risikokommunikation, wenn sie an bestehende Überzeugungen der Zielgruppe anknüpft. Die Ernährung spielt für die Zielgruppe eine überdurchschnittlich große Rolle im Leben und auch deren Einfluss auf die Gesundheit wird deutlich wahrgenommen. Hier bieten sich also vielfältige Ansatzpunkte für den grundlegenden Einstieg in das Thema. Fast alle Veganer haben sich bereits damit beschäftigt, die Versorgung des Körpers mit allen benötigten Nährstoffen sicherzustellen. Dies geschieht sowohl durch bewusste Auswahl bestimmter Lebensmittel als auch durch Supplementierung. Daher ist Kommunikation, die vegane Nahrungsalternativen oder Nahrungsergänzungsmittel anbietet, grundsätzlich anschlussfähig. Anstelle also die vegane Ernährung für Kinder generell als ungeeignet zu erklären – was die Zielgruppe aufgrund eigener Recherchen für unglaubwürdig erachtet –, sollte eine konkrete Empfehlung zur Supplementierung gegeben werden, um eine gesunde vegane Ernährung sicherzustellen.

### 6.2 Informationsbedarf der Zielgruppe

Grundsätzlich wissen Veganer überdurchschnittlich viel über Ernährung und haben sich auf Basis unterschiedlicher Quellen intensiv mit den Bedingungen veganer Ernährung auseinandergesetzt. Allerdings existiert in den Themenbereichen Supplementierung sowie vegane Schwangerschaft/Kinder ein Informationsvakuum: Da der Großteil offizieller Absender aufgrund der regelmäßigen Empfehlung tierischer Produkte abgelehnt wird, bleiben nur individuell ausgewählte, „inoffizielle“ Quellen als Datenbasis. Dies führt zu Unsicherheiten, z.B. in Bezug auf zu beachtende Nährstoffe bei veganer Schwangerschaft und Kinderernährung. Hier weiß jeder Dritte nicht, was dabei im Hinblick auf optimale Nährstoffversorgung zu beachten ist.

Da viele Empfehlungen im Hinblick auf vegane Ernährung größtenteils nicht auf repräsentativen Daten beruhen, würden belastbare medizinische Studien in der Zielgruppe sicherlich begrüßt werden. Sie könnten Klarheit darüber schaffen, welche Nährstoffe in welcher Dosis supplementiert werden müssen – generell sowie speziell für Schwangere und Kinder. Solche Studien müssten im Hinblick auf Neutralität auch kritischen Prüfungen standhalten sowie durch vertrauenswürdige Akteure kommuniziert werden, um in der Zielgruppe auf Akzeptanz zu stoßen. Da bereits jetzt größtenteils Vitamin B<sub>12</sub> supplementiert wird, kann es als wahr-

scheinlich gelten, dass ein eventuell festgestellter weiterer Nahrungsergänzungsbedarf von den Veganern auch praktisch umgesetzt würde.

Informationsbedarf besteht bei Veganern auch im Hinblick auf die Deklaration von Lebensmitteln. Veganer wünschen sich eine Deklarationspflicht von allen Lebensmittelbestandteilen (ohne Ausnahmen aufgrund geringer Menge) sowie von nichtveganen Stoffen, die im Herstellungsprozess zum Einsatz kommen. Ein einheitliches Label würde die Auswahl der Lebensmittel erleichtern. Das vertrauenswürdige Label „V-Label“ ist noch nicht weit verbreitet; stattdessen kursiert eine Vielzahl an herstellerspezifischen Labels.

### **6.3 Informationskanäle und vertrauenswürdige Akteure**

Die gut gebildete Zielgruppe der Veganer sucht regelmäßig aktiv die benötigten Informationen im Internet. Dabei werden auch die Quellen kritisch hinterfragt: Besteht die Vermutung von interessengelenkter Lobby-Arbeit, kann der Akteur schnell als nicht vertrauenswert eingestuft werden. Generell scheinen offizielle (staatliche) Akteure sowie Wirtschaftsverbände unter Verdacht zu stehen, den omnivoren Mainstream zu vertreten. Erfolgversprechender wäre daher Kommunikation durch oder vermittelt über Akteure aus der veganen Community selbst, wie beispielsweise das als vertrauenswert geltende Portal [vegan.de](http://vegan.de). Ärzte und Apotheker eignen sich als Kommunikatoren nur eingeschränkt. Schulmediziner werden bezogen auf die Bewertung des Ernährungsverhaltens häufig als nicht kompetent angesehen. Langfristig ließe sich dies eventuell durch die Verbesserung des Ernährungswissens der Mediziner speziell im Hinblick auf vegane Ernährung ändern. Bislang führt deren Risikokommunikation dazu, dass Veganer ihre Ernährungsweise in der Anamnese nicht erwähnen. Als glaubhaft geltende Ärzte auf dem Gebiet der komplementären Medizin könnten erfolgreich als Multiplikatoren eingesetzt werden, da sie in der Zielgruppe als glaubhafter gelten.

Aus der starken Internetaffinität der Veganer kann eindeutig eine Empfehlung zur Bereitstellung von Informationen über die neuen Medien abgeleitet werden. Dabei sind unterschiedliche Kanäle relevant: Soziale Netzwerke und verschiedene Internetforen wie „[vegan.de](http://vegan.de)“, „[vegan-forum.de](http://vegan-forum.de)“ und „[veganstrength.users-board.com](http://veganstrength.users-board.com)“ sind wichtige Plattformen. YouTube wird ebenfalls intensiv genutzt. Hier folgen die Veganer bestimmten veganen Persönlichkeiten, die damit großen Einfluss auf ihre sogenannten Follower haben. Ein weiterer Zugangsweg zur Zielgruppe wären Smartphone-Apps oder Kooperationen mit deren Anbietern: Spezielle Anwendungen für Veganer wie „Happy Cow“ oder „Berlin vegan“ werden bereits genutzt. Bücher und Zeitschriften über vegane Ernährung fungieren zwar erheblich seltener, aber immerhin auch bei knapp zwei Dritteln der Zielgruppe als Informationskanal.

## 7 Anhang

### 7.1 Allgemeine Methodeninformationen

Qualitative Forschung kann als eigenständige Studie oder zur Vorbereitung quantitativer Befragungen erfolgen. Qualitative Methoden haben einen explorativen Charakter und ermöglichen es, handlungsrelevante Dimensionen und Aspekte zu einem Thema aufzudecken. Damit sind sie eine wertvolle Inspirationsquelle, die der inhaltlichen Gestaltung von Kommunikationsmaßnahmen oder der Vorbereitung einer quantitativen Befragung dient. Bei Fokusgruppen werden Meinungen und Wünsche sowie Gewohnheiten und Präferenzen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer offengelegt und unbewusste Aspekte aufgedeckt. Diese sind interessant, um optimale staatliche kommunikative Maßnahmen zur Risikominimierung zu ermitteln und weiterzuentwickeln.

#### 7.1.1 Auswertungsmethode

Die Auswertung orientiert sich an der Methodik der qualitativen Inhaltsanalyse (Mayring, 2003<sup>10</sup>). Diese zeichnet sich durch drei zentrale Charakteristika aus:

1) Die Aussagen in den Gesprächsrunden werden nicht exklusiv (auf die jeweilige Textstelle beschränkt) betrachtet, sondern innerhalb eines personenbezogenen und situativen Kontextes ausgewertet. Dies beinhaltet – sofern für den Untersuchungsgegenstand relevant – auch die Beschreibung der Stichprobe, die Berücksichtigung von Kontextinformationen, d.h. von äußeren Einflüssen wie z.B. Räumlichkeiten des Interviews, Anwesenheit anderer Gesprächspartner/unbeteiligter Personen, von soziodemografischen Merkmalen der Befragten (z.B. Herkunft, Alter, Geschlecht, Status) sowie die Beachtung soziokultureller Eigen- und Besonderheiten (z.B. gesellschaftliches Rollenverständnis, politische und historische Prägung, Gewohnheiten, Hemmnisse etc.).

2) In Abgrenzung zu offenen Auswertungsmodi wie bei hermeneutischen Verfahren üblich erfolgt die qualitative Inhaltsanalyse anhand einer systematischen, vorab festgelegten und intersubjektiv nachvollziehbaren Regelkonformität bei der Erstellung des Kategoriensystems. Dabei wird im Vorfeld der Auswertung ein einheitlicher Modus zur Kodierung festgelegt, der grundlegende Dimensionen und Perspektiven etabliert. Dadurch wird einerseits ein transparentes inhaltsanalytisches Ablaufmodell (Reliabilität) realisiert, wodurch ein wiederholtes Kodieren zu (möglichst) identischen Ergebnissen führen würde. Andererseits bietet diese Regelkonformität die Möglichkeit, dass Textanalyse und Kategorisierung von mindestens zwei unabhängig agierenden Forschern durchgeführt werden (Interkoderreliabilität).

3) Im Zentrum der qualitativen Inhaltsanalyse steht die iterative Entwicklung und stetige Überarbeitung eines Kategoriensystems. Dieses wird einerseits a priori, d.h. im Vorfeld der Auswertung, auf Basis des Leitfadens (deduktiv), gebildet, indem Kategorien definiert (Welche Inhalte fallen in die Kategorie?), Ankerbeispiele formuliert (Vermerk von konkreten Beispielen für Kategorien) sowie Kodierregeln etabliert (Vermeidung von Abgrenzungsproblemen) werden. Andererseits wird das bestehende Kategoriensystem während der Textanalyse erweitert (induktiv), wobei die Kategorisierung aus dem Text abgeleitet wird. Dabei werden die definierten Kategorien und Ankerbeispiele kontinuierlich angepasst und überprüft, um die Exklusivität der Kategorien zu wahren. Deduktive und induktive Verfahren überschneiden und ergänzen sich.

---

<sup>10</sup> Mayring, P. (2003). Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. Weinheim: Beltz.

Diese drei Charakteristika bzw. Anforderungen der qualitativen Inhaltsanalyse kennzeichnen die Auswertungsmethodik. Das zentrale Instrument für die qualitative Inhaltsanalyse ist eine professionelle QDA-Software zur qualitativen Analyse von Textdaten (MAXQDA).

Hierdurch wird die iterative und systematische Entwicklung des Kategoriensystems unterstützt und transparent verfügbar gemacht. Mithilfe der Software werden einzelne Aussagen einem Kategoriensystem zugewiesen, was Aussagen zu Häufigkeiten erlaubt (siehe Abb. 23).

The screenshot displays the MAXQDA software interface. On the left, there is a 'Liste der Dokumente' (Document List) showing a tree structure with documents like 'GD1 - B - jung' (1759) and 'GD2 - B - alt' (387). Below it is a 'Liste der Codes' (Code List) with categories such as 'Bücher', 'ethisch (Tierwohl, Ausbeutung)', and 'Gesellschaft zum Besseren verändern'. The central pane shows a document viewer for 'GD1 - B - jung' with highlighted text segments and vertical frequency bars indicating the number of occurrences for each code. The right pane shows a list of text excerpts with their corresponding code assignments.

Abb. 23: MAXQDA-Auswertung

Im MAXQDA-Auswertungsfenster wird jeweils die absolute Anzahl der kodierten Stellen pro Kategorie angezeigt. Sollten in einer Gruppendiskussion mehrere Textstellen derselben Kategorie zugeordnet sein, werden diese mehrfach gezählt.

### 7.1.2 Schlüsselbegriffe zur Darstellung von Häufigkeiten

Eine große Herausforderung bei qualitativen Forschungsprojekten ist die quantitative Einordnung der Aussagen.

Die Verwendung von Prozentangaben in qualitativen Untersuchungen ist wenig sinnvoll. Sie würde suggerieren, dass sämtliche Teilnehmerinnen und Teilnehmer der angegebenen Menge von Personen auf die gleiche Frage geantwortet haben. Diese Bedingungen, die in der quantitativen Forschung hergestellt werden können, sind in einer sich im Rahmen ihrer Leitfragen frei entfaltenden Gruppendiskussion nicht gegeben. Gleichzeitig sollte auf Häufig-

keitszuordnungen nicht verzichtet werden, da es im Ergebnis einen großen Unterschied macht, ob z.B. nur *eine* Person eine bestimmte Haltung hat oder ob diese Einschätzung von der Mehrheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer geteilt wird.

Um mit dieser Diskrepanz umzugehen, wurden Schlüsselbegriffe wie „vereinzelt“, „häufig“ oder „mehrheitlich“ eingeführt. Damit kann auf der einen Seite ein Hinweis zu den Häufigkeiten gegeben, gleichzeitig aber die inhaltlich meist nicht vertretbare Genauigkeit von Prozentangaben vermieden werden.

### 7.1.3 Zitate

Bei fast allen analytischen Aussagen werden zusätzlich Originalzitate aus den Gruppendiskussionen angeführt, um die Aussage zu illustrieren. Dabei werden jedoch nicht alle, sondern lediglich eine Auswahl an Zitaten aufgeführt, die für den Forscher am besten verschiedene Argumentationen oder Stimmungen verdeutlichen und sinnbildlich für die jeweilige Aussage stehen.

Die Anzahl der Zitate pro Aussage orientiert sich zwar bis zu einem gewissen Grad an der Häufigkeit der jeweiligen Aussage, allerdings sind für die Anzahl der Nennungen die oben aufgeführten Schlüsselbegriffe der bessere Indikator.

Um die Lesbarkeit zu erleichtern, wurden Zitate bei Bedarf sprachlich geglättet – eine inhaltliche Veränderung fand nicht statt.

Die Angaben in den eckigen Klammern hinter jedem Zitat *[GD X, TN X]* geben die Nummer der Gruppendiskussion (GD X) sowie die Nummer des Diskussionsteilnehmers bzw. der Diskussionsteilnehmerin (TN X) wieder, der/die die jeweilige Aussage getätigt hat.

## 7.2 Leitfaden

### Einleitung

- Begrüßung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer
- Vorstellung des Moderators und des Unternehmens Hopp & Partner
- Ich möchte heute mit Ihnen über verschiedene Facetten der veganen Ernährungs- und Lebensweise diskutieren. Wir interessieren uns für Ihre Motive für eine vegane Ernährung und Ihre Erfahrungen mit der Umsetzung im Alltag.
- Bei unserer Studie handelt es sich um ein öffentlich finanziertes Forschungsprojekt. Mit Ihrer Teilnahme helfen Sie uns, eine Forschungslücke zu schließen, da es bisher nur wenige Studien zu diesem Thema gibt.
- *Bei Rückfragen zum Auftraggeber: Das BfR sollte zu Beginn an dieser Stelle nicht genannt werden, um Vorbehalte zu verhindern (Assoziation von vegan mit Risiko). Dies kann daher bei Bedarf kommuniziert werden: Der Auftraggeber wird erst am Ende bekannt gegeben, da wir Ihre Meinungen und Erfahrungen unbeeinflusst hören möchten.*
- Organisatorisches (Datenschutz/Anonymität, Videomitschnitt/Beobachtungsraum, Dauer, Catering, Incentive-Auszahlung nach Ende)
- Warming-up: Vorstellungsrunde zur Person: Vorname, Alter, Beruf, Kinder im Haushalt

## 1. Motive und Beweggründe

### Einleitung

Geschätzt ernähren sich in Deutschland mittlerweile etwa eine Millionen Menschen vegan. Der Verzicht auf tierische Produkte gilt als gut für Tierwohl, Umwelt und das eigene Wohlbefinden.

*(geringes Diabetes- und Herzinfarktrisiko, bessere Leistungsfähigkeit)*

### Zeitpunkt der Umstellung

Wann haben Sie sich denn für die vegane Lebensweise entschlossen, wie lange ist das etwa her?

### Schlüsselerlebnis

Häufig geschieht die Umstellung der Ernährung ja durch ein bestimmtes Erlebnis oder eine bestimmte Erfahrung. Wie war das bei Ihnen: Was genau war der Anlass für Ihre Entscheidung, sich vegan zu ernähren?

*Ggf. Nachfrage:* Gab es da ein bestimmtes Schlüsselerlebnis, wo es bei Ihnen „Klick“ gemacht hat und Sie zu sich selbst gesagt haben, ab jetzt esse ich nur noch pflanzliche Produkte?

### Motive für vegane Ernährung

Und jetzt mal ganz allgemein zu Ihren Motiven. Was ist für Sie persönlich der wichtigste Grund, dass Sie sich vegan ernähren?

*Moderator:* Durch Nachfragen klären, wie das Motiv genau begründet ist:

- **gesundheitlich** (hygienisch, toxikologisch)
- **ökologisch** (Umweltbelastung, Nachhaltigkeit)
- **ethisch** (Tierwohl, Ausbeutung)
- **religiös/spirituell**
- **sozial/politisch**

### Weitere Ernährungsstile

Bevor Sie sich vegan ernährten, haben Sie da auch schon andere Ernährungsstile ausprobiert? Wenn ja welche?

*Moderator:* z.B. weniger Fleisch/tierische Produkte, vegetarisch, frutarisch, pescetarisch, Rohkost, Flexitarismus, Freeganismus

### Lebensstil: Offen

Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, hat ja im Alltag oft auch Auswirkungen auf andere Lebensbereiche. Wie ist das bei Ihnen: Hat die vegane Lebensweise Ihren Lifestyle verändert?

*Moderator:* ggf. nachhelfen: z.B. Ihr Gesundheitsbewusstsein (sportliche Aktivitäten), Ihr Konsumverhalten oder auch Ihre politische und ethischen Einstellungen

Oder umgekehrt: Hatte sich Ihr Lebensstil verändert, sodass Sie vor diesem Hintergrund auch Ihre Ernährung umgestellt haben?

**Lebensstil: Umweltbewusstsein**

Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein ist ja in Deutschland mittlerweile ein Dauerthema. Beschäftigen Sie sich persönlich mit diesem Thema? Wenn ja, in welchem Zusammenhang?

Gibt es unter Ihnen jemand, der da selbst auch besonders aktiv ist?

*Moderator: Gemeint sind konkrete Aktivitäten, die über das durchschnittliche Verhalten hinausgehen, also nicht „Müll trennen“, sondern z.B. Petitionen unterzeichnen oder in NGOs oder sogar beruflich aktiv sein.*

**Lebensstil: Politische Aktivität**

Würden Sie von sich behaupten, dass Sie politisch aktiv sind?

Falls ja, wie genau äußert sich das?

**Soziale Konflikte**

Wie reagieren die Menschen, mit denen Sie im Alltag zu tun haben, auf Ihre vegane Lebensweise? Überwiegen die positiven Reaktionen oder stoßen Sie oft auch auf Unverständnis oder Kritik?

Wurden Sie auch schon einmal persönlich beleidigt? Was wird Ihnen da von Nichtveganern vorgeworfen?

*Moderator: z.B. Verspottung, Vorwurf von Extremismus, Außenseiterstellung, Schwierigkeiten bei Verabredungen*

Warum erhalten Sie Ihrer Meinung nach von einigen Mitmenschen negatives Feedback? Verstehen oder respektieren sie Ihre Entscheidung nicht oder was steht da dahinter?

**Probleme beim gemeinsamen Essen**

Beim gemeinsamen Essen mit Freunden und Familie kann es ja auch zu Konflikten kommen, wenn Sie mit Nichtveganern zusammen kochen oder essen gehen. Haben Sie solche Erfahrungen schon gemacht?

**Ausnahmen vom Veganismus**

Machen Sie manchmal Ausnahmen von der veganen Ernährung?

Wenn ja: Was sind die Gründe oder Anlässe?

*(z.B. Familienfeste, Einladung zum Essen, fehlendes veganes Angebot, Verzehr von Honig oder nichtveganem Wein)*

**Szenarien für Beendigung des Veganismus**

Mal angenommen, Sie entscheiden sich eines Tages dazu, nicht mehr vegan zu essen, sondern nur noch vegetarisch oder sogar auch Fleisch zu essen. Was für Gründe könnte es für Sie persönlich geben, sich nichtvegan zu ernähren? Was müsste da passieren?

**Szenario für Beendigung des Veganismus: Artgerechte Tierhaltung**

Einmal angenommen, es gäbe weltweit einen Wandel hin zu einer 100 % artgerechten Tierhaltung – wie auch immer die im Einzelnen aussehen würde. Würden Sie dann wieder tierische Produkte verwenden? Oder was würde für Sie auch dann noch dagegen sprechen?

**Szenario für Beendigung des Veganismus: Kultur**

Hängt für Sie die Entscheidung einer veganen Lebensweise vom kulturellen Umfeld ab? Also wie wäre das, wenn Sie auf einem kleinen Bauernhof in Bayern leben würden, wo Sie selbst Tiere halten? Könnten Sie sich vorstellen, in diesem Umfeld dann auch Milch oder Käse zu essen, wenn für Sie der direkte Naturbezug erlebbar ist oder würden Sie auch in diesem Szenario vegan essen wollen?

**2. Vegane Ernährung von Kindern****Vegane Ernährung während Schwangerschaft**

*Vorfrage:* Wie viele von Ihnen haben eigene Kinder, egal welchen Alters?

*An diejenigen, die Kinder haben:* Haben Sie oder Ihr Lebensgefährte auch während der Schwangerschaft und der Stillzeit vegan gelebt?

**Vegane Ernährung von Kindern**

Und wie ist es jetzt: Ernähren Sie Ihre Kinder auch vegan oder machen Sie da Ausnahmen?

*Moderator: ggf. nachfragen:* Ab welchem Alter werden Kinder vegan ernährt?

Und was war der Grund für diese Entscheidung?

*Falls keine/wenig Eltern in der Gruppe: An alle Teilnehmer ohne Kinder:* Würden Sie Ihr Kind vegan ernähren?

*Ggf. nachfragen:* Gibt es Kinder im Veganer-Bekanntkreis? Wie wird das dort gehandhabt?

**3. Gesundheit/Supplementation****Nachteile durch nichtvegane Ernährung**

Wenn Sie jetzt einmal an Ihr körperliches Wohlbefinden und Ihre Gesundheit denken: Hat Ihre frühere nichtvegane Ernährungsweise zu gesundheitlichen Nachteilen geführt? (z.B. Laktoseintoleranz, Neurodermitis, Rheuma)

**Vorteile durch vegane Ernährung**

Haben Sie das Gefühl, dass Ihre vegane Lebensweise mit einem spürbaren positiven Gesundheitseffekt verbunden ist?

Und in welcher Hinsicht genau? Können Sie beschreiben, was sich verbessert hat?

(z.B. allgemeine Fitness, Normalisierung des Blutdruckes bzw. der Blutfettwerte, weniger ausgeprägte Beschwerden bei chronischen Erkrankungen)

**Nachteile durch vegane Ernährung**

Und hatten Sie auch negative Gesundheitseffekte durch vegane Ernährung?

**Subjektiver Supplementierungsbedarf**

Eine vegane Ernährung hat viele bekannte positive Effekte auf die Gesundheit. Viele Veganer nehmen Nahrungsergänzungsmittel ein, da nach Meinung der Wissenschaft bestimmte Stoffe zu wenig in pflanzlicher Nahrung enthalten sind. Wie ist das bei Ihnen: Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen bestimmte Nährstoffe oder Vitamine fehlen? Wie äußert sich das?

**Genutzte Nahrungsergänzungsmittel**

Nehmen Sie selbst Nahrungsergänzungsmittel und wenn ja welche?

*(Vitamin B<sub>2</sub>, Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin D, Multivitaminpräparate, Jod, Eisen, Protein, Calcium, Zink, langkettige Omega-3-Fettsäuren oder andere Nährstoffe bzw. sonstige Stoffe?)*

Nehmen Sie diese regelmäßig gemäß dem empfohlenem Bedarf ein oder nur sporadisch?

**Informationsquellen für Nahrungsergänzungsmittel**

Wurde Ihnen die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln empfohlen – z.B. von einem Arzt oder Apotheker – oder haben Sie diese Entscheidung allein getroffen?

Haben Sie sich zu Nahrungsergänzungsmitteln für Veganer schon einmal informiert? Wenn ja wo?

*Moderator: z.B. Arzt oder Homöopath, Gibt es da so etwas wie einen „Berater“?*

*Lassen Sie beim Arzt regelmäßig Ihr Blut untersuchen, z.B. hinsichtlich Eisenspiegel oder Vitamin B<sub>12</sub>?*

**4. Wissensstand und Informationsverhalten****Informationsbedarf**

Zu welchen Themen rund um die vegane Lebensweise würden Sie sich mehr Informationen wünschen? Was interessiert Sie da besonders?

*Moderator: z.B. Bezugsquellen veganer Lebensmittel, Bio-Siegel, Erfahrungsaustausch*

**Informationsquellen**

Welche Informationsquellen nutzen Sie, wenn es um vegane Ernährung geht, insbesondere gesundheitliche Vor- und Nachteile? Welche Informationsquellen sind für Sie (besonders) relevant? Oder informieren Sie sich gar nicht über das Thema Ernährung?

*Moderator: z.B. Internetrecherche, Veganer-Foren bzw. Communities, ärztliche Beratung, Ernährungsexperte*

**5. Einkaufsverhalten****Einkaufsquellen für vegane Lebensmittel**

Jetzt möchte ich noch mit Ihnen über den Einkauf von Lebensmitteln sprechen.

Es ist ja nicht immer einfach, an bestimmte vegane Lebensmittel zu kommen. Wo kaufen Sie diese in der Regel ein?

*Moderator: Wochenmarkt, regulärer Supermarkt, Bio-/Naturkostladen, veganer Supermarkt, online*

**Deklarationsprobleme im Handel**

Können Sie den Produkten im Lebensmittelhandel immer ansehen, ob es sich um rein vegane Lebensmittel handelt, oder gibt es teilweise nicht deklarierungspflichtige Zusatz- oder Hilfsstoffe?

Sehen Sie hier Verbesserungsbedarf bei der Deklaration? Bei welchen Produkten oder Inhaltsstoffen?

### **Deklarationsprobleme im Restaurant**

Wenn Sie jetzt einmal ans Essengehen in Restaurant oder Kantine denken: Können Sie da nichtvegane Produkte von rein veganen Produkten immer klar unterscheiden oder gibt es manchmal Probleme? Wenn ja, wobei?

## **6. Abschluss: Fragebogen**

So, zum Schluss habe ich noch einen kurzen Fragebogen, den ich jetzt verteile. Wären Sie so nett, diesen auszufüllen und an mich zurückzugeben? Auch hier erfolgt die Auswertung selbstverständlich anonym.

*Moderator: Fragebogen verteilen. Verabschiedung.*

*Bei Bedarf: Die Studie wird durchgeführt im Auftrag des Bundesinstituts für Risikobewertung.*

### 7.3 Kurzfragebogen

#### Kurzfragebogen "Veganismus"

**HOPP & PARTNER**  
KOMMUNIKATIONSFORSCHUNG

Wir würden uns freuen, wenn Sie uns zum Abschluss noch einige kurze Fragen beantworten, die wir statistisch auswerten möchten.

**Vielen Dank für Ihre Auskunftsbereitschaft!**

**A1 Wie lange ernähren Sie sich bereits vegan?**

- 1  1-2 Jahre  
 2  3-4 Jahre  
 3  5-6 Jahre  
 4  7-8 Jahre  
 5  9-10 Jahre  
 6  11-15 Jahre  
 7  16-20 Jahre  
 8  länger als 20 Jahre

**A2 Wie haben Sie sich vor Ihrer Entscheidung vegan zu leben ernährt?**

- 1  vegetarisch  
 2  fleischreduziert  
 3  durchschnittlicher Fleischkonsum  
 98  Sonstiges, und zwar: \_\_\_\_\_

**A3 Wie gut sind Sie Ihrer Meinung nach über die vegane Ernährung informiert?**

- 1  sehr gut  
 2  gut  
 3  teils/teils  
 4  weniger gut  
 5  gar nicht gut

**A4 Gibt es bestimmte Dinge, die bei einer veganen Lebensweise Ihrer Meinung nach unter Gesundheitsaspekten zu beachten sind? Wenn ja, welche?**

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**A5 Und gibt es Ihrer Meinung nach Dinge, die bei einer veganen Lebensweise speziell während der Schwangerschaft und bei Kindern zu beachten sind? Wenn ja, welche?**

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**A6 Welchen Vitaminmangel kann aufgrund der veganen Ernährung Ihres Wissens nach ein Risiko sein?**

- 1  Vitamin B1  
 2  Vitamin B12  
 3  Vitamin B9  
 4  Vitamin D  
 96  nichts davon

**A7 Welche Lebensmittel sollte man essen, um speziell Eisen zu sich zu nehmen?**

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**A8 Welche Vorteile bringt eine vegane Ernährung in der Regel mit sich?**

- 1  geringeres Risiko für Diabetes  
 2  geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen  
 3  besserer Stoffwechsel  
 4  besserer Sauerstofftransport  
 5  niedrige Cholesterinwerte  
 96  nichts davon

**A9 Welche Informationsquellen nutzen Sie, um sich über vegane Ernährung zu informieren?**

- 1  Foren im Internet  
 2  Sonstige Quellen im Internet → A10  
 3  Zeitschriften → weiter mit A10  
 4  Bücher → weiter mit A10  
 98  Sonstiges, und zwar: \_\_\_\_\_

**Nur falls Internetforen genutzt**

**A9a Welche Internetforen nutzen Sie?**

- 1  vegan-forum.de  
 2  veganer.de  
 3  vegan.de  
 4  veganekinder.de  
 5  veganstrength.users-board.com  
 6  veganopedia.de  
 98  Sonstiges Forum, und zwar: \_\_\_\_\_

**A10 Wie sehr interessieren Sie sich für folgende Themen?**

	sehr stark	stark	teils/teils	gering	gar nicht
a) Ernährung	<input type="radio"/>				
b) Nahrungsergänzung	<input type="radio"/>				
c) Gesundheit	<input type="radio"/>				
d) Tierrechte	<input type="radio"/>				
e) Klimaschutz	<input type="radio"/>				
f) Umweltschutz	<input type="radio"/>				
g) Einkaufsmöglichkeiten für vegane Produkte	<input type="radio"/>				
	1	2	3	4	5

**A11 Wie häufig kaufen Sie Lebensmittel ein?**

- 1  nie
- 2  seltener als 1x pro Woche
- 3  1x pro Woche
- 4  2x pro Woche
- 5  3x pro Woche
- 6  4x pro Woche
- 7  5x pro Woche
- 8  häufiger als 5x pro Woche

**A12 Und wie häufig kaufen Sie in Biomärkten (denms, Bio Company, LPG Biomarkt, etc.) ein?**

- 1  nie
- 2  seltener als 1x pro Woche
- 3  1x pro Woche
- 4  2x pro Woche
- 5  3x pro Woche
- 6  4x pro Woche
- 7  5x pro Woche
- 8  häufiger als 5x pro Woche

**A13 Wie häufig essen Sie Fertiggerichte? Gemeint sind fertige Hauptmahlzeiten in Dosen, Packungen, Schalen, aus der Tiefkühltruhe oder Instantprodukte zum Aufgießen.**

- 1  täglich
- 2  mehrmals pro Woche
- 3  einmal pro Woche
- 4  mehrmals pro Monat
- 5  einmal pro Monat
- 6  seltener
- 7  nie

**A14 Nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel ein?**

- 1  ja
- 2  nein → weiter mit A15

**Nur falls Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln**

**A14a Welche Mittel nehmen Sie in welcher Menge wie häufig ein?**

1 Art des eingenommenen Nahrungsergänzungsmittels:  
 1) \_\_\_\_\_  
 2) \_\_\_\_\_

2 Produktname/Hersteller (falls bekannt):  
 1) \_\_\_\_\_  
 2) \_\_\_\_\_  
 3) \_\_\_\_\_

3 Häufigkeit der Einnahme:  
 1) \_\_\_\_\_  
 2) \_\_\_\_\_  
 3) \_\_\_\_\_

4 Menge des Mittels:  
 1) \_\_\_\_\_  
 2) \_\_\_\_\_  
 3) \_\_\_\_\_

**A15 Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?**

	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	trifft weniger zu	trifft überhaupt nicht zu
a) Ich stelle an mich den Anspruch, mich aktiv für die Veränderung der Gesellschaft einzusetzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Es ist mir wichtig, viel mit der Familie gemeinsam zu unternehmen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Ich führe ein einfaches, bescheidenes Leben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Luxus macht das Leben schöner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Ich bin ein eher beständiger Mensch, der an seinen Gewohnheiten und an Vertrautem hängt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f) Ich bin besonders risikobereit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
g) Ich versuche mich durch regelmäßige sportliche Betätigung fit zu halten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	1	2	3	4

**A16 Wie reagieren Familie und Freunde auf Ihre vegane Ernährungsweise?**

- 1  sehr positiv
- 2  eher positiv
- 3  teils/teils
- 4  eher negativ
- 5  sehr negativ

**A17 Welcher Religionsgemeinschaft gehören Sie an?**

- 1  römisch-katholisch
- 2  protestantisch
- 3  Islam
- 4  andere Religion
- 5  Konfessionslos

**A18 Als wie religiös würden Sie sich selbst bezeichnen?**

- 1  sehr religiös
- 2  eher religiös
- 3  teils/teils
- 4  eher nicht religiös
- 5  überhaupt nicht religiös

**A19 Welche Partei würden Sie wählen, wenn am kommenden Sonntag Bundestagswahl wäre?**

- 1  CDU/CSU
- 2  SPD
- 3  GRÜNE
- 4  FDP
- 5  LINKE
- 6  PIRATEN
- 7  AfD
- 97  Sonstige

**A20 Wie alt sind Sie?**

- 1  14–19 Jahre
- 2  20–29 Jahre
- 3  30–39 Jahre
- 4  40–49 Jahre
- 5  50–59 Jahre
- 6  60–69 Jahre
- 7  70 Jahre oder älter

**A21 Sind Sie...**

- 1  männlich
- 2  weiblich

**A22 Welchen höchsten Schul- bzw. Hochschulabschluss haben Sie?**

- 1  (ohne) Haupt-/Volksschulabschluss (8. Klasse)
- 2  Realschulabschluss (Mittlere Reife), Abschluss der Polytechnischen Oberschule (POS) (10. Klasse)
- 3  Allgemeine oder fachgebundene Hochschulreife/Abitur, EOS, Fachhochschulreife
- 4  Fach-/Hochschulstudium
- 5  noch keinen Schulabschluss, da noch Schüler(in)

**A23 Aus wie vielen Personen besteht Ihr Haushalt?**

- 1  1 Person → weiter mit A25
- 2  2 Personen
- 3  3 Personen
- 4  4 Personen
- 5  5 und mehr Personen

**Nur falls Mehrpersonenhaushalt**

**A24 Wie viele Kinder unter 18 Jahren leben in Ihrem Haushalt?**

- 1  kein Kind
- 2  1 Kind
- 3  2 Kinder
- 4  3 oder mehr Kinder

**A25 Wie hoch ist das monatliche Nettoeinkommen Ihres Haushaltes insgesamt?**

*Ihre Angabe wird – wie auch alle anderen Angaben in diesem Interview – selbstverständlich vollständig anonym gehalten. Es würde uns helfen, wenn Sie zumindest die ungefähre Einkommensgruppe angeben könnten, zu der Ihr Haushalt gehört.*

- 1  unter 1.000 Euro
- 2  1.000 Euro bis unter 2.000 Euro
- 3  2.000 Euro bis unter 3.000 Euro
- 4  3.000 Euro bis unter 4.000 Euro
- 5  4.000 Euro bis unter 5.000 Euro
- 6  5.000 Euro und mehr

**A26 An welcher Diskussion nahmen Sie teil?**

- 1  22.10.2015 16.30
- 2  22.10.2015 19.00
- 3  24.10.2015 14.00
- 4  29.10.2015 16.30
- 5  29.10.2015 19.00

**Vielen Dank für Ihre Teilnahme!  
Bitte geben Sie den ausgefüllten Fragebogen an unseren Mitarbeiter zurück!**

## 8 Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Individuelle Entstehung des Veganismus	10
Abb. 2: Alter und Geschlecht der Teilnehmerinnen und Teilnehmer	19
Abb. 3: Bildung	20
Abb. 4: Haushaltsnettoeinkommen	20
Abb. 5: Personen und Kinder im Haushalt	21
Abb. 6: Präferierte Partei	22
Abb. 7: Religionszugehörigkeit	22
Abb. 8: Lebensstil	23
Abb. 9: Schematische Darstellung der Motiv-Gruppen	24
Abb. 10: Ernährungsweise vor der Umstellung auf vegan	28
Abb. 11: Dauer der veganen Ernährung	35
Abb. 12: Verzehrshäufigkeit von Fertiggerichten	36
Abb. 13: Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln	42
Abb. 14: Lebensmitteleinkauf/Einkauf in Biomärkten	44
Abb. 15: Gesundheitliche Vorteile veganer Ernährung	50
Abb. 16: Zu beachtende Aspekte bei veganer Lebensweise	52
Abb. 17: Ernährung in Schwangerschaft und bei Kindern	53
Abb. 18: Wissen um eisenhaltige Nahrungsmittel	54
Abb. 19: Informationsquellen	55
Abb. 20: Themeninteresse	56
Abb. 21: Lebensstil	62
Abb. 22: Reaktion des sozialen Umfelds	63
Abb. 23: MAXQDA-Auswertung	72



## 9 Tabellenverzeichnis

Tab. 1: Rekrutierungswege	16
Tab. 2: Zusammensetzung der Fokusgruppe 1 – Stadtbevölkerung Berlin (20–30 J.)	16
Tab. 3: Zusammensetzung der Fokusgruppe 2 – Stadtbevölkerung Berlin (31–50 J.)	16
Tab. 4: Zusammensetzung der Fokusgruppe 3 – Landbevölkerung Brandenburg	17
Tab. 5: Zusammensetzung der Fokusgruppe 4 – Stadtbevölkerung München (20–30 J.)	17
Tab. 6: Zusammensetzung der Fokusgruppe 5 – Stadtbevölkerung München (31–50 J.)	17
Tab. 7: Interkorrelation von Themeninteresse	24