

Veganismus und Vegetarismus: Vorteile und Bedenken

Einstieg:

Informiert euch: Was bedeutet vegan leben und vegetarisch essen? Was sind die Unterschiede? Antworten gibt es z.B. in dem Video "[vegetarisch und vegan einfach erklärt](#)".

Aufgabe 1:

Was sind die Gründe, vegan zu leben? Sprecht über eure Essgewohnheiten, könnt Ihr euch vorstellen vegetarisch oder vegan zu leben?

Aufgabe 2:

Lest nun einige Artikel zum Thema Vorteile und Nachteile des Veganismus und debattiert dann die Vorteile und Bedenken einer veganen Lebensweise. Jeder Partner übernimmt eine Seite – entweder Vorteile oder Nachteile. Diese Artikel können euch dabei helfen:

Quellen für Vorteile z.B.:

[5 Gründe, pflanzlich zu leben](#)

[Warum vegan leben? 10 Gründe, die zum Nachdenken anregen](#)

[6 Gründe, vegan zu leben](#)

Quellen für Bedenken z.B.:

[Ernährungsforscher: Vegane Kost reicht nicht](#)

[Veganer bringen ihr Herz in Gefahr](#)

[Warnung vor Mangelerscheinungen](#)

Weiterführende Aufgabe:

Tauscht euch aus und diskutiert Gemeinsamkeiten und Unterschiede in euren Familien und euren Ländern: Was bedeutet für euch persönlich gesunde Ernährung? Worauf achtet ihr beim Essen? Habt ihr schon mal überlegt, euer Essverhalten zu verändern?

Quellen

Video 1	https://www.youtube.com/watch?v=soK-WTjTm1U
Text 1	https://vebu.de/veggie-fakten/warum-vegan-leben/
Text 2	http://www.vegan-sein.de/139-warum-vegan-leben-10-grunde-die-zum-nachdenken-anregen.html
Text 3	http://www.peta2.de/web/10gruende.1200.html
Text 4	http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/ernaehrung-tofu-reicht-nicht-1.2947857
Text 5	http://www.welt.de/gesundheit/article13472189/Veganer-bringen-ihr-Herz-in-Gefahr.html
Text 6	http://www.taz.de/!5293884/