



# Ein Leben ganz ohne tierische Produkte

Die Gymnasiastin Laura Binz ist Veganerin aus Überzeugung. Wegen ihrer Einstellung verzichtet sie nicht nur auf tierische Lebensmittel, sondern auch auf Kleider aus tierischen Stoffen. Die ZiG-Reporter haben mit ihr über ihr veganes Leben gesprochen.

Sophie Widmer, Sophie Fasnacht und Charlotte Frölicher

**FREIBURG** «Ich mache es vor allem wegen der Tiere. Als Veganer hat man eine ganz andere Lebensphilosophie. Für mich sind die Tiere nicht weniger wert als wir Menschen», sagt die Gymnasiastin Laura Binz aus Cordast im Gespräch mit den ZiG-Reportern. Die 20-Jährige ist Schülerin am Kollegium Sankt Michael in Freiburg und ernährt sich seit etwa einhalb Jahren vegan. Vorher ernährte sie sich schon über einige Jahre hinweg vegetarisch. Andere tierische Lebensmittel wie Käse, Milch oder Joghurt ass und mochte sie jedoch. Sie passten mit der Zeit nur nicht mehr mit ihrer persönlichen Einstellung zusammen.

## Videos über das Tierwohl

Sie habe sich viele Videos auf Youtube über das Tierwohl angeschaut und sich so entschieden, nun vollkommen auf tierische Produkte zu verzichten, erklärt sie. Bevor sie ihre Ernährung vollständig umstellte, informierte sie sich aber bei einer Ernährungsberaterin über die Gefahren und Konsequenzen eines Lebens ganz ohne tierische Produkte. Als Veganerin müsse sie schon mehr aufpassen und darauf achten, welche Lebensmittel sie zu-



Die Veganerin Laura Binz. Bild zvg



Damit ihre Ernährung gesund ist, müssen Veganer darauf achten, verschiedene Gemüsesorten klug miteinander zu kombinieren. Bild Corinne Aeberhard/a

sammen esse, wenn sie keine Nahrungsergänzungsmittel, wie zum Beispiel Multivitaminpräparate, einnehmen wolle. Um beispielsweise Proteinketten zu bilden, müsse sie Linsen mit Reis essen und am besten gleichzeitig noch Orangensaft dazu trinken.

## Auch Leder ist tabu

«Es gehört aber noch mehr zum veganen Lifestyle als nur die Ernährung», erklärt Binz. Wer vegan lebe, achte beispielsweise auch auf tierische Produkte in Kosmetika oder Kleidung. «Ich habe Schuhe aus Leder, die ich nicht wegschmeissen werde», sagt Binz. «Neue werde ich mir aber si-

cher nicht mehr kaufen.» Um auf Nummer sicher zu gehen, nehme sie zudem ihr eigenes Mittagessen mit zur Schule. Sie merke aber eindeutig, dass sich das Angebot von veganen Nahrungsmitteln immer weiter ausbreite. Auch in Restaurants sei dies der Fall. Veganer hätten es immer einfacher, sich im Alltag zurechtzufinden.

Auf die Frage, ob der Veganismus zurzeit ein Trend sei, antwortet Binz mit einem deutlichen Ja. Bei ihrer Beratung vor der Umstellung habe ihr die Ernährungsexpertin gesagt, sie sei beeinflusst von dem Trend, weil sie eben so jung sei und sich erst noch finden müsse. Ein weiterer Grund

sei, dass viele junge Mädchen dadurch abnehmen wollten. Für sie sei es allerdings eine rein ethische Frage, so Binz.

## Hinduismus und Yoga

Viele Veganer verbinden laut Binz ihre Lebenseinstellung mit Hinduismus oder Yoga. Für sie spielt die Spiritualität allerdings keine grosse Rolle, auch wenn sie ab und zu Yoga gemacht hat, um Stress abzubauen. «Ich merke schon, dass diese Dinge im Zusammenhang mit dem aktuellen Vegan-Trend oft miteinander verbunden werden und auch tatsächlich zum Teil in einem Zusammenhang stehen», bestätigt die Schülerin.

## Zahlen und Fakten

### Schweizer Supermärkte bauen Sortiment aus

In der Schweiz ernähren sich laut einer repräsentativen Umfrage der Organisation Swissveg rund 3 Prozent der Bevölkerung vegan. Weltweit sind es ungefähr 1 Prozent - Tendenz steigend. Doch vegan ist nicht gleich vegan: Es gibt Unterschiede zwischen der veganen Ernährung und dem veganen Leben. Wer vegan lebt, achtet nicht nur bei der Ernährung auf den Verzicht von tierischen Produkten, sondern auch in allen anderen Lebensbereichen, wie etwa bei der Kleidung oder bei

Kosmetika. Die Nachfrage nach veganen Produkten ist vor allem bei Jugendlichen gross. Schweizer Supermarktketten bauen ihr Sortiment an veganen Produkten deshalb kräftig aus. So verkauft Coop nach eigenen Angaben rund 200 vegane Produkte und die Migros sogar um die 270. In der Schweiz gibt es zurzeit nur eine Handvoll rein vegane Restaurants. Eines davon befindet sich sogar in Freiburg: das Happy Books im Perolles. Charlotte Frölicher, Sophie Widmer, Sophie Fasnacht

**ZiG**

Sie lesen eine Sonderseite mit Artikeln von Freiburger Gymnasiasten, die für die FN als Reporter im Einsatz standen. Im Rahmen des Projekts Zeitung im Gymnasium schreiben rund 170 Schüler aus elf Klassen der Freiburger Kollegien Zeitungsartikel. Das Projekt ist eine Zusammenarbeit der FN mit vier Wirtschaftspartnern und dem deutschen Bildungsinstitut Izop.

**Heute:**  
**Wie ernähren sich Jugendliche?** Die ZiG-Reporter aus dem Kollegium Heilig Kreuz haben mit zwei Jugendlichen gesprochen, die sich unterschiedlicher nicht ernähren könnten: mit einer Veganerin und einem Fast-food-Liebhaber. *lr*

# Bekenntnisse eines Fast-Food-Liebhabers

Die ZiG-Reporter sprachen mit einem Freiburger Lehrling über seinen Fast-Food-Konsum und die Folgen, die daraus resultieren.

Léa Andrey, Francine Bosson und Andrina Krummen

**FREIBURG** Schnelles Essen, das billig ist und gut schmeckt: Fast Food ist für viele Jugendliche ein Teil des Alltags. In der oft kurzen Mittagspause greifen viele darauf zurück. Denn Fast Food ist fast immer und meist in unmittelbarer Nähe verfügbar. Doch wie wirkt sich dieses Essverhalten auf die Jugendlichen aus? Um diese Frage zu beantworten, haben die ZiG-Reporter mit einem jungen Fast-Food-Liebhaber gesprochen. Dieser möchte anonym bleiben.

## Fast Food gehört zum Alltag

Der 19-jährige Lehrling aus dem Kanton Freiburg konsumiert drei bis vier Mal in der Woche Fast Food. «Ich esse Fast Food, weil ich es lie-



Der ultimative Klassiker des Fast Food: der Hamburger. Bild Vincent Murith/a

be und weil es mir Zeit spart», sagt er. Eine Aussage, die wohl auf viele Jugendliche zutrifft. Eine Pizza am Wochenende und McDonald's nach dem Sport ist für den jungen Automatikler Alltag. Doch hat dies keine Auswirkungen auf seine Gesundheit und sein Wohl-

finden? Oft habe er mit Müdigkeit zu kämpfen, gesteht er. Dies führt er auf seinen hohen Fast-Food-Konsum zurück. Obwohl er bis zu fünf Mal die Woche Sport mache und daher gut trainiert sei, spielten seine Muskeln nicht immer optimal mit.

Trotz seiner ungesunden Vorliebe ist ihm eine gute Ernährung wichtig, weshalb es auch Wochen gibt, in denen er sich gesünder ernährt. Eine Woche ohne Fast Food ist für ihn kein Problem. Denn als süchtig würde er sich nicht bezeichnen.

## Zu Hause schmeckt es besser

Während der Woche isst er während seiner Mittagspause häufig in der Kantine an seinem Arbeitsplatz. «Dort schmeckt das Essen etwa gleich wie bei uns zu Hause», sagt er. Kochen kann er seiner eigenen Einschätzung nach nicht wirklich. Wenn er sich entscheiden müsste zwischen dem Essen, welches seine Mutter zubereitet, und einem veritablen Fast-Food-Gericht, so würde er sich für das Essen von zu Hause entscheiden. «Dort ist es frisch, lecker und dazu noch billig», gesteht er.

## Schulmensen

### Eine naheliegende Alternative zu den Fast-Food-Ketten

Die grossen internationalen Fast-Food-Ketten wetteifern zwar seit langem um den ersten Platz unter den Schweizer Fast-Food-Liebhabern, doch sie haben einen gemeinsamen Gegner: die Schulcafeterias beziehungsweise die Schulmensen. Aber: Trotz ihres guten Angebots und der an die Schüler angepassten Preise haben es die Cafeterias und Mensen heute nicht mehr leicht. Weshalb verzichten Schüler auf frisches Essen aus der Schulmensa und kaufen sich stattdessen einen zuckerhaltigen, nicht frisch zuberei-

teten Burger? Aus einer Studie namens «So is(s)t Schule», die von Nestlé in Auftrag gegeben wurde, ist zu erfahren, dass viele Jugendliche nicht darauf achten, gesundes Essen zu sich zu nehmen, sondern eher auf den Geschmack und das Aussehen Wert legen. Wenn Schüler Hunger haben und möglichst schnell zu Essen gelangen wollen, ist langes Anstehen daher ein regelrechtes No-Go. Deshalb verzichten viele auch im Kollegium Heilig Kreuz relativ schnell auf die Cafeteria. Méliissa Burkhardt, Brigitte Gong, Yannick Oppliger

Sponsoren

Mit grosszügiger Unterstützung von:

