



universität
wien

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

Die vegane Identität im Spannungsfeld von etablierter
und alternativer Ernährungskultur

verfasst von / submitted by

Lena Schranz, BA

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Arts (MA)

Wien, 2022 / Vienna 2022

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

UA 066 905

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Masterstudium Soziologie

Betreut von / Supervisor:

Univ.-Prof. Dr. Anna Durnova

Inhaltsverzeichnis

1. EINLEITUNG	1
2. THEORIETEIL	2
2.1. IDENTITÄT	2
2.1.1. <i>Identität: Begriffsgeschichte</i>	2
2.1.2. <i>Identität: Forschungsstand</i>	2
2.1.3. <i>Identität und Sozialisation</i>	3
2.1.4. <i>Identität: Soziale Rolle</i>	4
2.1.5. <i>Identität: Historischer Kontext</i>	4
2.1.6. <i>Identität und Leiblichkeit</i>	5
2.1.7. <i>Identität: Erving Goffman</i>	5
2.1.8. <i>Identität: George Herbert Mead und Herbert Blumer</i>	5
2.1.9. <i>Identität: Zusammenfassung</i>	8
2.2. ESSEN, KULTUR UND IDENTITÄT	8
2.3. VEGANISMUS	10
2.3.1. <i>Veganismus: Begriffsgeschichte und -bedeutung</i>	10
2.3.2. <i>Veganismus: Statistische Merkmale</i>	13
2.3.3. <i>Veganismus: Sonstige Eigenschaften</i>	16
2.4. KARNISMUS	17
2.5. PROBLEMSTELLUNG UND FORSCHUNGSFRAGE	17
3. METHODENTEIL	18
3.1. QUALITATIVE FORSCHUNG	18
3.2. THEORETISCHES BZW. GEZIELTES SAMPLING	19
3.3. PROBLEMZENTRIERTES INTERVIEW	19
3.3.1. <i>Problemzentriertes Interview: Grundlegende Positionen</i>	19
3.3.2. <i>Problemzentriertes Interview: Ablauf</i>	20
3.4. KODIERVERFAHREN NACH GLASER, STRAUSS UND CORBIN	21
4. AUSWERTUNGSTEIL	23
4.1. GESELLSCHAFTLICHER KONTEXT:	23
4.2. ANALYSE DER INTERVIEWS	24
4.2.1. <i>Offenes Kodieren</i>	24
4.2.2. <i>Axiales Kodieren</i>	29
4.2.3. <i>Selektives Kodieren</i>	52
5. KONKLUSION	63
6. LITERATURVERZEICHNIS	65
7. ABBILDUNGSVERZEICHNIS	67
8. ANHANG	67
8.1. ABSTRACT	67
8.2. INTERVIEWTRANSKRIPTE	69
8.3. TABELLE DES OFFENEN KODIERENS	109

1. Einleitung

Ernährung ist ein essenzieller Bestandteil des menschlichen Lebens. Sie strukturiert unseren Tagesablauf und wird in unterschiedlichen Traditionen zelebriert. Was wir essen, ist dabei ein oft diskutiertes Thema. Religion, kulturelle Gepflogenheiten, aber auch moralische Überlegungen gestalten den Speiseplan ebenso wie Geschmack und teleologische Motivationen wie Muskelaufbau oder Schlanksein. Ohne Essen kommen wir nicht aus, doch was wir als legitim auf unseren Tellern sehen ist von eben genannten Faktoren abhängig. Seit der Mensch das Jagen gelernt hat, ist Fleisch ein fixer Bestandteil dessen. Mit dem Sesshaft-Werden der Menschheit und der damit verbundenen Domestizierung von Tieren wurden diese immer mehr für die Bedürfnisse des Menschen herangezogen. Tiere sind nicht wegzudenkende Mitglieder unserer Gesellschaft und doch werden sie in der Soziologie nur stiefmütterlich behandelt (Bryant, 1979; Flynn, 2001; Pfau-Effinger & Buschka, 2013). Nutztiere bilden das Fundament unserer Ernährung und auch einen großen Teil unserer Kleidung. Ein steigender Anteil unserer (meist westlicher) Welt setzt sich nun zum Ziel, dieses als ausbeuterisch angesehene Beziehungsmodell zu beenden, was zum Boykott tierischer Produkte und jeglicher Praktiken, die dem Genuss des Menschen dienen (z.B. Reiten), führt. Die Rede ist von Veganismus. Die vorliegende Arbeit setzt sich damit auseinander, inwiefern Veganismus Teil der Identität ist, und arbeitet jene Prozesse und Praktiken heraus, die damit in Verbindung stehen. Mit Hilfe von problemzentrierten Interviews werden Veganer:innen als auch ehemalige Veganer:innen befragt.

In den folgenden Kapiteln wird zuerst die Problemstellung erklärt, danach die Begrifflichkeiten und theoretischen Konzepte dieser Arbeit definiert und darauffolgend die Methoden elaboriert. Sodann werden die Ergebnisse dargestellt. Abschließend werden die Erkenntnisse in der Konklusion zusammengefasst.

2. Theorieteil

2.1. Identität

2.1.1. Identität: Begriffsgeschichte

Der Begriff „Identität“ stammt vom lateinischen „idem ens“, was „derselbe seiend“ heißt (Abels & König, 2010). Identität als technischer Begriff wurde in den 80ern in den Wortschatz der Soziologie und Psychologie aufgenommen. Bereits in den 70ern war er in aller Munde, was Weigert et al. 1986 auf drei Entwicklungen und Geschehnisse zurückführten: Im Angesicht der beiden Weltkriege wurde in den USA die Frage laut, was es bedeutet, Amerikaner:in zu sein, da die Menschen gegen Länder kämpfen mussten, aus denen ihre früheren Verwandten kamen. Zweitens formulierte Erik Erikson in den 40ern seine Identitätstheorie und drittens begann eine kleinere Gruppe von Soziolog:innen aus der Tradition des symbolischen Interaktionismus des amerikanischen Pragmatismus an der Chicago School mit dem Begriff zu arbeiten. Und schließlich breitete sich der Begriff auch in anderen Feldern der soziologischen Arbeit aus. Weigert et al. sehen das Konzept der Identität als ursprünglich aus der Feder von Erik Erikson stammend. Dieser beschäftigte sich mit der Phasentheorie Freuds zur kindlichen Entwicklung. Erikson erweiterte dieses um die Herausbildung der Identität und formulierte diese anhand eines Acht-Stufen-Modells. Auf jeder dieser Entwicklungsstufen erfolgt eine Krise antagonistischer emotionaler Kräfte, die integriert werden müssen. Die Überwindung jeder Krise ist für die darauffolgenden Phasen von Bedeutung. Für Erikson ist die Identitätsentwicklung ein lebenslanger Prozess, der also auch noch im Erwachsenenalter stattfindet (Scheck, 2014).

2.1.2. Identität: Forschungsstand

Weigert et al sehen einen Konsens der Schriften, welche sich mit Identität auf der Mikro- und interaktionistischen Ebene auseinandersetzen darüber, dass Identität ein multipler Komplex aus Kategorisierungen ist, der von dem Selbst und von anderen durchgeführt wird, die situationsbedingt sind, verhaltensorientierend wirkt und wichtige Sinndeutungen im Leben lenken.

Methodologisch lassen sich dabei zwei große Traditionen unterscheiden: eine qualitative, interpretative, diese arbeitet vor allem mit (teilnehmenden)

Beobachtungen, und eine quantitative und kausal orientierte, die beispielsweise anhand von Umfragen und Experimenten Daten erhebt. Die Chicago School steht hier für den ersten Strang, während die Iowa School für zweiten steht. Beide kommen aus der Richtung des symbolischen Interaktionismus. Ein Vertreter der Iowa School, Manfred Kuhn, entwickelte den „Who am I?“- oder auch „Twenty Statements“-Test. Bei diesem werden die Befragten aufgefordert, 20 Aussagen zu der Frage „Wer bin ich?“ zu vervollständigen (Kuhn & McPartland, 1954).

Weiters gibt es jene Schriften, die sich auf einem Makro- und systemischen Level mit Identität beschäftigen. Hier wird Identität vor allem in Hinblick auf soziale Institutionen wie Religion, Beruf, Ausbildung, Familienstatus, etc. gedeutet, das Konzept verbindet das Individuum mit den großen gesellschaftsübergreifenden Strukturen.

2.1.3. Identität und Sozialisation

Identität wird ständig in den Interaktionen und Erfahrungen der Menschen ausgehandelt. Sie ist eine sozial konstruierte Einheit und befindet sich gleichzeitig auf der individuellen persönlichen und der sozialen Ebene. Identität wird einerseits durch Aneignung einer Person selbst als auch durch Zuschreibung von anderen erzeugt. In diesem ständigen Wechselspiel findet das Leben statt. Ein zentraler Standpunkt sozial-psychologischer Ansätze ist, dass das Soziale dem Individuum a priori vorangestellt ist und dieses durch Sozialisationsprozesse formt. Dabei rücken symbolische Handlungen und soziokulturelle Bedeutungen ins Rampenlicht, die sich unweigerlich auch auf die Identität auswirken. Sozialisationsprozesse sind Interaktionsprozesse. Sie sind Abfolgen wechselseitiger Reaktionen. Diese Prozesse werden durch allgemeine Annahmen und Strukturen gemeinsamer Orientierung ermöglicht. Dazu gehören Strukturen menschenübergreifender Bedeutungszusammenhänge, Macht sowie des Vertrauens. Diese Strukturen wirken Unsicherheiten entgegen, die aus der bestehenden Komplexität des gesellschaftlichen Lebens entstehen. Identität wird in der sozialen Rolle manifestiert. Dort treffen sich Erwartungen und Handlungen. Passen diese zusammen, wird eine neue Identität in das Repertoire aufgenommen (Weigert et al, 1986).

2.1.4. Identität: Soziale Rolle

Individuen sind ständig mit der Aufgabe konfrontiert, multiple Identitäten auszuhandeln. Soziale Rollen bilden das Bindeglied zwischen dem Individuum und den Sozialstrukturen. Sie verweist auf Rechte und Pflichten, sowie Ansprüche an eine Person. In der Interaktion spricht die soziale Rolle Erwartungen gegenüber der sozialen Handlung an. Im Ausagieren spezifischer Rollen werden Identitäten begründet und gefestigt. Welche sozialen Handlungen wir in einer Situation wählen ist damit verbunden, zu welchen Identitäten wir uns bekennen (Weigert et al, 1986).

Die Komplexität der Moderne führt zu multiplen Identitätsstrukturen der Individuen. Diese verschiedenen Identitäten organisieren sich je nach ihrer Relevanz für das Selbst und nach der erwarteten Relevanzhierarchie durch andere. Gleichzeitig muss diese Identitätsstruktur flexibel genug sein, sodass in den einzelnen Situationen adäquat agiert werden kann.

2.1.5. Identität: Historischer Kontext

Identitäten entstehen in sozial konstruierten, objektivierten und institutionalisierten Sinnzusammenhängen. Sie konstruieren sich aus der eigenen Biographie, aus den institutionellen Begebenheiten einer Gesellschaft und aus den einzelnen Interaktionsmomenten heraus. Wenn wir uns einer Identität verbunden fühlen, bietet diese auch eine gewisse Handlungsorientierung, da wir uns engagieren, die Identität aufrechtzuerhalten. Identitäten werden als subjektive und objektive Realität wahrgenommen (Weigert et al, 1986).

Die zur Auswahl stehenden Identitäten sind historisch und kontextuell gebunden. Nicht in jeder Epoche stehen die gleichen zur Verfügung. Beispielsweise ermöglichen neue Technologien das Aufkommen neuer Identitäten, welche zuvor nur in der Fantasie möglich waren. Ein Beispiel dafür ist Raumfahrer:in, ein anderes postoperative Transsexuelle:r. Auch bestehende Autoritätsstrukturen wie Ideologien und politische Systeme beeinflussen das Repertoire, wenn man sich beispielsweise in einem totalitären Staat als ein:e Revolutionär:in identifiziert (Weigert et al, 1986).

2.1.6. Identität und Leiblichkeit

Seit der Neuzeit wurde die konzeptuelle Trennung zwischen Körper und Geist immer prägnanter. Das Subjekt wurde zunehmend über seine kognitiven Leistungen definiert und von seiner Leiblichkeit abgespalten. In der Körperlichkeit liegt jedoch die Einheit der Person verankert (Fuchs, 2013). Über den Körper erfahren wir außerdem die Welt und die Welt erfährt uns. Sprache, Gestik und unsere Sinne sind alle eng mit unserer Leiblichkeit verbunden. Daher ist sie auch ein Teil unserer Identität. Nicht nur wie wir aussehen, auch wie wir uns in unserer Körperlichkeit fühlen und uns dementsprechend ausdrücken, gehört zu unserem Selbst- und Fremdbild.

2.1.7. Identität: Erving Goffman

Eriksons Identitätsbegriff zog sowohl gesellschaftlich als auch in den wissenschaftlichen Theorien weite Kreise. In seinem Buch „Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity“ differenziert Goffman Identität in drei Elemente aus: „social identity“, „personal identity“ und „ego“. Social identity ist das Produkt jener Kategorisierungen, die andere von uns vornehmen, wenn sie uns kennenlernen. Sie setzt sich aus strukturellen Elementen wie dem Beruf und persönlichen wie Ehrlichkeit zusammen. Personal identity setzt sich aus Elementen der individuellen Lebensgeschichte, sowie körperlichen und biologischen Merkmalen zusammen. Ego ist das subjektive Empfinden einer Kontinuität des eigenen Charakters basierend auf sozialen Erfahrungen. 1968 schrieb Talcott Parsons, dass Identität immer wichtiger werde, da die Gesellschaft eine zunehmende strukturellen Differenzierung durchlaufe und die Menschen dadurch immer komplexeren Rollengefügen ausgesetzt seien.

2.1.8. Identität: George Herbert Mead und Herbert Blumer

Mead sieht Kommunikation als „Grundprinzip der gesellschaftlichen Organisation des Menschen“ (zitiert nach Abels & König, 2010: 86). Auch die Organisation der Identität basiert daher laut ihm auf der menschlichen Interaktion: Indem sich das Individuum in die Rolle des Gegenübers hineinversetzt und sich vorstellt, wie diese:r reagiert und wie aus dieser Perspektive des:r anderen das Individuum selbst reagiert. Es beobachtet sich also selbst mit den Augen des:r anderen. Diese Augen des:r Anderen nennt Mead die Perspektive des „generalisierten Anderen“ und den Prozess des Sich-Hinein-Versetzens „Rollenübernahme“. Das Individuum ist dadurch gleichzeitig

Subjekt als auch Objekt des Handelns. Mead unterscheidet in Bezug auf das Ich weiters zwischen dem „I“ und dem „Me“. Diese sind jeweilige Seiten derselben Instanz. Erstere beinhaltet ähnlich dem Freud'schen Es körperliche und sinnliche Impulse, die nicht zur Gänze von der Gesellschaft beeinflusst werden können. Diese spontanen Impulse stellen ein ständiges Potenzial an Neukreationen dar und durchbrechen auch unsere persönliche und soziale Identität, also dem Bild, das wir von uns haben sowie jenes, das andere von uns haben. Die Gesamtheit der sozialen Identität ist das „Me“, es ist also das „reflektierte Ich“ durch die Augen der Anderen (Abels & König, 2010: 90). In unterschiedlichen Zeiten haben wir unterschiedliche soziale Bilder von uns, diese werden in das Selbstbild integriert und in Interaktionen als Denk- und Handlungsorientierung verwendet. Das Me speist sich also aus den Erinnerungen aller Reaktionen anderer auf uns und ihren Haltungen. Es ist dadurch in ständiger Bewegung, da wir immer neue Erfahrungen machen. Das Me, oder das reflektierte Ich beinhaltet also die Rolle des generalisierten Anderen. Dieser generalisierte Andere ist ein Repräsentant der Gesellschaft. Die Gesellschaft wirkt also im Individuum, auch in Momenten, in denen es alleine ist. Das I und Me stehen in ewiger Wechselwirkung zueinander. Das I reagiert widerständig und verändernd auf das Me und das Me wirkt kontrollierend auf das I. Vergleichbar ist dieser Prozess mit dem Es und dem Über-Ich von Freud. Neben dem I und dem Me konzipiert Mead noch das „Self“. Dieses kann als gesamte Identität eines Menschen verstanden werden und entsteht aus der Synthese von I und Me. Das Self ist sowohl reflexives Bewusstsein als auch die nach innen und außen handelnde Instanz. Sie handelt und kann sich ihres Handelns bewusstwerden (Abels & König, 2010).

Herbert Blumer, der nach Meads plötzlichem Tod dessen Vorlesung übernahm, formulierte 1969 Annahmen des symbolischen Interaktionismus:

- 1.) „Menschen handeln Dingen gegenüber auf der Grundlage der Bedeutungen, die die Dinge für sie haben.“
- 2.) „Die Bedeutung der Dinge wird abgeleitet aus den sozialen Interaktionen oder entsteht erst in ihnen. Bedeutungen sind soziale Produkte.“
- 3.) „Diese Bedeutungen werden in einem interpretativen Prozess gehandhabt und durch ihn modifiziert.“ (Abels & König, 2010: 94f).

Blumer legte das Augenmerk auf soziale Interaktionen, die symbolischen Interpretationen von Handlungen auf der Basis von kulturellen Sinnzusammenhängen

und auf die kognitiven Prozesse, die dabei von statten gehen. Zunächst einmal werden alle Dinge um einen herum in bedeutungsgeladene Objekte transformiert. Die Bedeutungen stammen jedoch nicht von einem a priori Repertoire. Sie entspringen den tagtäglichen Interaktionsprozessen. Jede:r Akteur:in schreibt sich selbst und anderen Bedeutungen zu. Diese Selbst- und Fremdzuschreibungen motivieren Handlungen, formen diese zu gemeinsamen Handlungssträngen, zu emergentem kollektivem Handeln, sie generieren gemeinsame Bedeutungen. Soziale Strukturen des gesellschaftlichen Lebens entstehen. Die Sinnzusammenhänge, kollektiven Handlungsstränge und sozialen Strukturen werden von den Mitgliedern einer Gesellschaft durch in der Sozialisation gelernte Interpretationsschemata wahrgenommen und aufgefasst. Diese Propositionen legen nahe, dass in jeder Interaktion neue Bedeutungs- und Handlungsmuster entstehen. Die Welt ist ein immerwährender Prozess der Kreation. Jeder einzelne Mensch entwickelt sich vor dem Hintergrund bereits bestehender Bedeutungszusammenhänge, in die er hineinsozialisiert wird. Die Menschheit als Ganzes kreiert ihre Sinnbedeutungen. Blumers Propositionen zeigen die ständige Produktion und Reproduktion der gesellschaftlichen Realität, der sich die einzelnen Individuen gegenübersehen und die in den Prozessen der symbolischen Interaktionen vor sich geht (Weigert et al, 1986).

Menschen typisieren also andere Menschen und Objekte. Identitäten sind Labels und Kategorisierungen anhand derer Menschen sich gegenseitig und sich selbst adressieren. Diese Typisierungen ordnen sich anhand der jeweiligen vorherrschenden Sozialordnung, die in objektiven Strukturen der Gesellschaft wie Sprache, anerkannte Interpretationsmuster, Macht- und Vertrauensbeziehungen, Regeln adäquater Verhaltensweisen und Gefühlsregeln (wie jemand sich fühlen soll und wie er:sie seine Gefühle interpretiert) verankert sind. Die Sinnzusammenhänge zeitgenössischer Gesellschaft sind in diesen Institutionen objektiviert. Diese werden in der Sozialisation von den Individuen verinnerlicht. Identität ist eine Typisierung des Selbst. Sie wird dadurch angeeignet, dass bestimmte Handlungen gesetzt werden, die von anderen als Handlungsorientierung für deren Reaktion anerkannt werden. Identität entsteht also in der Selbstpräsentation zu anderen.

2.1.9. Identität: Zusammenfassung

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass laut Erikson die Identitätsbildung ein lebenslanger Prozess ist und sie sich laut sozialwissenschaftlicher Expert:innen wie Goffman sowohl aus Kategorisierungen durch andere als auch durch die eigene Wahrnehmung einer Kontinuität sowie biologischer und biografischer Merkmale konstituiert. Identität ist sozial konstruiert. Das Soziale ist dem Individuellen vorangestellt und wirkt durch Sozialisation auf dieses ein. Laut Weigert et al. herrscht ein Konsens, dass Identität verhaltensorientierend ist und Sinndeutungen im Alltag lenkt. Sie wird situationsbedingt stetig neu und in Wechselwirkung mit anderen Menschen ausgehandelt. Herbert Blumer beschreibt den Prozess mit dem wir Objekte, andere Menschen und uns selbst mit Bedeutung versehen. Diese Bedeutung stammt laut Blumer allerdings nicht aus einem a priori Repertoire, sondern wird in Interaktionsprozessen stets neu ausgehandelt. Diese werden zu sozial geteilten Bedeutungen und leiten kollektives Handeln, wodurch soziale Strukturen entstehen. Identitäten sind Labels und Kategorisierungen, die in der jeweiligen vorherrschenden Sozialordnung hierarchisiert sind. Diese Kategorisierungen sind historisch spezifisch, das heißt es stehen je nach Epoche eine andere Auswahl zur Verfügung. In der Moderne herrschen multiple Identitätsstrukturen vor.

2.2. Essen, Kultur und Identität

Es gibt eine Vielzahl an Definitionen von Kultur. 1952 erstellten Kroeber & Kluckhohn eine Übersicht und fassten diese folgendermaßen zusammen: *“Culture consists of patterns, explicit and implicit, of and for behaviour acquired and transmitted by symbols, constituting the distinctive achievements of human groups, including their embodiments in artefacts; the essential core of culture consists of traditional (i.e. historical derived and selected) ideas and especially their attached values, culture systems may, on the one hand, be considered as products of action, on the other as conditioning elements of further action.”* (Kroeber & Kluckhohn, 1952, zitiert nach Ehnert, 2004:8)

Kultur verbindet. Da der Mensch ein Rudeltier ist, braucht er zum Überleben eine Gemeinschaft, der er sich zugehörig fühlt. Hier kommt die gemeinsame Identität ins Spiel. Sie ist gleichzeitig Ausdruck von Zugehörigkeit und Abgrenzung von anderen

Gruppen. Die Kultur ist Träger dieser Identität, letztere drückt sich in ihr aus. Esstraditionen sind ein Teil dieser Kultur. Ein:e Europäer:in würde niemals ihren Besucher:innen gebratenen Hund als Dinner servieren. Es widerspricht dem europäischen kulturellen Code. Was ich esse und trinke, markiert nicht nur meine geografische Lage, sondern auch meine soziale Position, sowie die Kenntnis gewisser sozialer Gepflogenheiten. Auf einer Party wird meist Alkohol in rauen Mengen getrunken, während die Arbeitspause im Büro durch Kaffee gekennzeichnet ist, im Kino ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass Popcorn konsumiert wird. Das ganze Jahr ist durch gewisse Jahreszeiten-typische Mahlzeiten und Getränke strukturiert: im Sommer kommt der Sommerspritzer gemeinsam mit der Eiscreme auf den Tisch, zu Weihnachten der Christstollen und nicht umgekehrt. Auch Tischmanieren sind Teil der Kultur und bleiben seit Jahrhunderten bestehen. Bei Tisch wird nicht gerülpst oder mit offenem Mund gekaut, nur bestimmte Speisen (z.B. Pizza) dürfen mit den Händen gegessen werden. Auch der Tag wird durch Essen und Trinken gegliedert. Frühstück, Mittag- und Abendessen werden zwar manchmal nicht eingehalten und durch Snacks ersetzt, aber sie sind allen bekannt. Weiters gibt es Normen, die festlegen, was zu welcher Mahlzeit gegessen und getrunken werden darf. Wer mit Wein den Tag beginnt, gilt heutzutage schnell als Alkoholiker:in, Müsli zum Abendessen ist unkonventionell. Zum Essverhalten gehören aber nicht nur die kulturellen Vorgaben, jede:r besitzt auch eigene Vorlieben und Abneigungen, die das Subjekt individualisieren. Wirkliche Individualität mit dem Eingehen von Ernährungstrends ist erst durch die Überflussgesellschaft möglich, in der wir die Möglichkeit haben, auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten, da wir genug von anderen haben. Diese wurde aufgrund der Lebensmittelindustrie, wie wir sie heute kennen, realisiert. Veganismus und Vegetarismus, die ja das Moment der Systemkritik innehaben, konnten durch dieses eigentlich erst zustande kommen (Klotter, 2016). Identität im Zusammenhang mit der Ernährung setzt sich also aus den kulturellen Gepflogenheiten, den individuellen Zu- und Abneigungen und den bewussten Ernährungsentscheidungen, ermöglicht durch die heutige Überflussgesellschaft, zusammen.

Wir leben in einer individualisierten Welt, die jeder:m verspricht und anleitet, sich selbst zu verwirklichen, sich selbst zu perfektionieren und vor anderen zu beweisen. Klotter sieht Veganismus als eine Form der moralischen Selbstverwirklichung, Veganer:innen sind Menschen, die sich und ihre Umwelt bewusst beachten und versuchen, positiv

auf sie einzuwirken. Klotter meint, dass der:die heutige Bürger:in sich nicht mehr so stark über politische Strömungen identifizieren kann und daher auf den Körper und in weiterer Folge auf Essen zurückgreift (Klotter, 2016).

2.3. Veganismus

2.3.1. Veganismus: Begriffsgeschichte und -bedeutung

Seit 1994 findet jedes Jahr am 1. November findet der Weltvegantag (World Vegan Day) statt. Dieser Aktionstag soll den größten Anteil der Weltbevölkerung, die Omnivoren, dazu motivieren, die eigenen Ernährungspraktiken zu hinterfragen.

Erstmals in organisierter Form trat der Veganismus durch die 1944 von Donald Watson gegründete „Vegan Society“ auf. Das Wort „Vegan“ entstand durch das Verknüpfen der ersten drei und letzten zwei Buchstaben des Wortes „vegetarian“. Letzteres bedeutet den Verzicht von Fleisch und Fisch. Geläufig ist der Glaube, dass Vegetarier:innen nichts vom getöteten Tier zu sich nehmen, was jedoch streng genommen eigentlich ein Irrtum ist, da die meisten vegetarisch Lebenden Käse essen, von dem viele Sorten das aus dem Magen von getöteten Kälbern erhaltene Lab enthalten (vor allem Feta, Parmesan, etc.). Veganismus setzt hier an und schließt alle Produkte aus, für die Tiere benutzt werden, dazu gehören Milchprodukte, Eier, Wolle, Leder, etc.

Wie weit der Verzicht schlussendlich geht, ist jedoch von Person zu Person verschieden, wodurch viele Konflikte und Abgrenzungsprozesse innerhalb der veganen Community entstehen. Eine 100 Prozent vegane Lebensweise ist in unserer Gesellschaft nicht möglich, da viele Alltagsprodukte wie Medikamente, Autoreifen, LCD-Bildschirme, Klebstoff und Zigarettenfilter oft nicht vegan sind und nur schwer oder gar nicht durch pflanzliche Produkte ersetzbar sind. Veganismus ist also keine Frage der Dichotomie – Sein oder Nicht-Sein, sondern eher eine Position auf einem Spektrum (Becvar & Radojicic, 2008)

Veganismus wird von den meisten Veganer:innen als stark politisch eingeordnet, es wird als eine Gesellschaftskritik aufgefasst und als „sanfter Aktivismus“ verortet (Friesacher, 2018).

Konsum dient nicht nur der Befriedigung von Bedürfnissen, sondern ist immer auch symbolisch aufgeladen. Er ist Ausdruck der eigenen Identität sowie der Position innerhalb der Gesellschaft und hat damit auch eine kommunikative Funktion (Friesacher, 2018). Jede Nahrungsmittelzufuhr kommuniziert eine symbolische Bedeutung. Klotter nennt hier als Beispiel den Kaffee in der Arbeitspause, welcher die Funktion der Erholung und Muntermachung der Pause widerspiegelt. Auch die vegane Ernährung trägt Symbole in sich. Die meistgenannten Motive, die von der bisherigen Forschung ermittelt werden konnten, sind von tierethischer, umweltethischer und gesundheitlicher Natur. Daraus leitet sich ab, dass der Veganismus Gesundheit, moralische Unversehrtheit, ethische Bewusstwerdung und Fremdverantwortung in sich trägt (Klotter, 2016).

Hinter dem tierethischen an dem Schutz der Tiere orientierten Motiv für den Veganismus steht bei Veganer:innen oft eine Haltung im Hintergrund, die sich begrifflich als antispeziesistisch beschreiben lässt. Speziesismus ist ein von dem Philosophen und Ethiker Peter Singer hervorgebrachtes Konzept, welches die in der Gesellschaft prävalente Auffassung beschreibt, dass der Mensch anderen Lebewesen überlegen sei und daher die Legitimation besitze, sie für seine Bedürfnisbefriedigung und für seinen Genuss zu benützen. Das Unterscheidungsmerkmal zwischen Über- und Unterlegen-Sein ist die reine Artzugehörigkeit, daher auch der Name Speziesismus. Das Phänomen wird häufig mit Sexismus und Rassismus verglichen.

Buschka und Rouamba sehen als Legitimierungsgrund der Instrumentalisierung bis hin zur Tötung von Tieren in der Gegenwartsgesellschaft eine grundlegende konstruierte Differenz zwischen Menschen und Tieren. Diese Differenz ist stark mit dem Schlagwort ‚Geist‘ verknüpft, welcher Tieren als fehlend attestiert wird. In diesem Prozess konstituiert sich die Identität der Menschen in der Abgrenzung zum Tier als moralisch und vernunftbegabt. Der Konstruktionsprozess zeichnet sich durch eine systematische Abwertung ‚des Tieres‘ aus. Dieses wird am Mangel des Menschlichen definiert. Des Weiteren stellt ‚das Tier‘ eine stark vereinfachte soziale Konstruktion dar, die eine Vielzahl völlig heterogener Lebewesen umfasst (Buschka & Rouamba, 2013). Die Entwicklung monotheistischer Religionen, welche mit der Vermenschlichung des Göttlichen in Verbindung stand, wird von einigen Autoren als der Ausgangspunkt der Spaltung zwischen Menschen und Tieren gesehen. Der Mensch projizierte sich zunehmend selbst in das Göttliche und benötigte dazu nicht mehr die Tiere. Diese

Entwicklung wird zeitgeschichtlich der altjüdischen Kultur zugeschrieben. Ein weiterer wichtiger Achsenpunkt in der Wende der Mensch-Tier-Beziehung lässt sich in der Zusammenkunft von Antike und Christentum erkennen. Spätestens bei Platon bildete sich die dualistische Denkweise von Verstand vs. Instinkt heraus, die über das Mittelalter hinaus über westliche, griechisch-orthodoxe und islamische Kulturen bis hin zu Darwin bestehen bleiben sollte. Die platonische Sichtweise unterscheidet Menschen und Tiere anhand Sprache, Verstand, aufrechter Gang und Religionssinn. Tierische Anteile des Menschen wurden als zu beherrschen angesehen (Mütherich, 2004).

Adorno und Horkheimer betten ihre Kritik der Tierbeherrschung in jene der allumfassenden Naturbeherrschung im Zuge der Aufklärung ein. Sie sehen ein asymmetrisches Verhältnis von Menschen und Tieren, welches auf der Abwertung der letzteren beruht. Dabei wird der subjekthafte Charakter eines jeden Tieres negiert. Sie verorten dieses Phänomen als ein Element innerhalb des makrosoziologischen Prozesses der Naturbeherrschung durch den Menschen. Tiere werden von der Gesellschaft als Teil der Natur konstruiert, wodurch deren Instrumentalisierung naturalisiert, legitimiert und damit nicht mehr hinterfragt wird. Der Fortschrittsgedanke wird zum Primat. Zugunsten dessen wird jegliches Mitleid mit den Schwachen eliminiert. Es besteht ein ständiger Widerstreit zwischen Natur und Vernunft. Die beiden Autoren sehen den Schlachthof als sinnbildlich für das Zusammentreffen von instrumenteller Vernunft mit der Nutzung der neuesten Technik. Adorno und Horkheimer verorten eine grundlegend fehlende Solidarität außerhalb der engsten Kreise, die Unfähigkeit zu lieben und geliebt zu werden. Das bürgerliche Subjekt möchte unter allen Umständen vermeiden, in den Tierstatus ‚zurückzufallen‘. Die Dialektik der Naturbeherrschung, also auch der Tierbeherrschung, ist stark mit der bürgerlichen Subjektgenese und der allumfassenden Selbstzerstörung der Aufklärung verbunden. Außerdem findet eine Projektion statt, indem negative Eigenschaften in andere, hier die Tiere, hineinprojiziert werden, um sie dann dort im Außen zu bekämpfen. Tiere sind ‚ideale‘ Opfer, da sie sich gegen eine industrialisierte Gesellschaft nicht zur Wehr setzen können. Progressive Veränderung kann nur stattfinden, wenn das verursachte Leid anerkannt und sichtbar gemacht wird. Nun befindet sich die westliche Bevölkerung in einer postindustriellen, postmodernen Gesellschaft, die von Individualisierung, Enthierarchisierung, dem Aufstreben von partizipativen und liberalen Werten und der Abkehr von einem autoritären

Erziehungsstil gekennzeichnet ist. Im Zuge dieses kulturellen Wandels stieg der Status einiger Tierarten erheblich durch ihre Funktion als Haustier. Auch hier herrscht der Mensch über das Haustier, bestimmt sein Leben und in vielen Fällen auch Sterben (Pfau-Effinger & Buschka, 2013).

Veganer:innen, die als antispeziesistisch verstanden werden können, leben also nicht einfach nur pflanzlich, sie stellen sich damit gegen eine seit langem existierende und in die Identität der vergesellschafteten Menschen eingreifende Haltung in der Gesellschaft. In ihren Augen sind Tiere als dem Menschen ebenbürtig anzusehen. Ihnen stehen ihre eigenen Rechte zu, die ihr Bedürfnis nach einem langen leidfreien Leben gerecht werden und ihnen körperliche Unversehrtheit zusichern.

Aktuelle Forschungen zeigen jedoch, dass auch Nichtveganer:innen Tieren grundsätzlich kein Leid zufügen wollen. Trotzdem stellen sie ihre Bedürfnisse ganz im Sinne des verinnerlichten Speziesismus über die der Tiere und legitimieren ihre Nutzung und Tötung. In der Psychologie ist dieses Phänomen als „Fleischparadox“ bekannt. Frank stellt in seinem Artikel die Frage, wieso die meisten Menschen zur Lösung dieses innerlichen Konfliktes zu Rationalisierungsstrategien greifen, anstatt die eigenen Ernährungsgewohnheiten den moralischen Vorstellungen anzupassen. Seine These ist, dass eine Ernährungsumstellung weitere Unannehmlichkeiten mit sich bringt, die mit sozialen, emotionalen und die Identität betreffende Herausforderungen zusammenhängen, während eine Rationalisierung diese Schwierigkeiten umgeht (Frank, 2017). Veganer:innen wählen also bewusst einen schwierigeren Weg und entscheiden sich gegen die einfache Variante der Verdrängungsmechanismen.

2.3.2. Veganismus: Statistische Merkmale

Laut Schätzungen der VGÖ leben in Österreich im Jahr 2021 rund 840.000 Vegetarier:innen, 106.000 Veganer:innen und über 4,6 Millionen Flexitarier (siehe Abbildung 1). Als wichtigste Gründe wurden Tierquälerei, Zustände bei der Tierhaltung, dem Transport und der Schlachtung genannt, als zweitwichtigste das eigene körperliche Wohlbefinden und an dritter Stelle standen gesundheitliche Gründe (Statista Research Department, 2022). Becvar & Radojicic befragten 2008 592 Veganer:innen nach ihren soziodemografischen Daten, Motiven und anderen Merkmalen. Die Daten zeichnen das Bild der typischen Veganerin als weiblich, im

jungen Erwachsenenalter, mit hohem Bildungsstand, keiner Religionsgemeinschaft zugehörig und in einer Stadt lebend (Becvar & Radojicic, 2008).

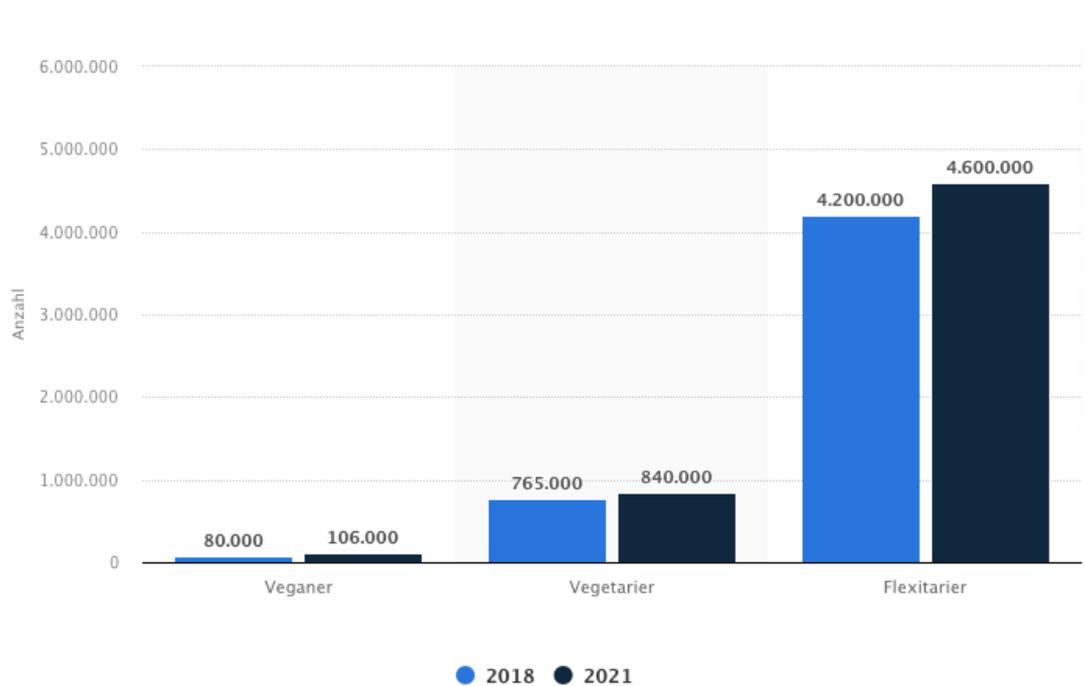


Abbildung 1: Anzahl Veganer:innen, Vegetarier:innen, Flexitarier:innen

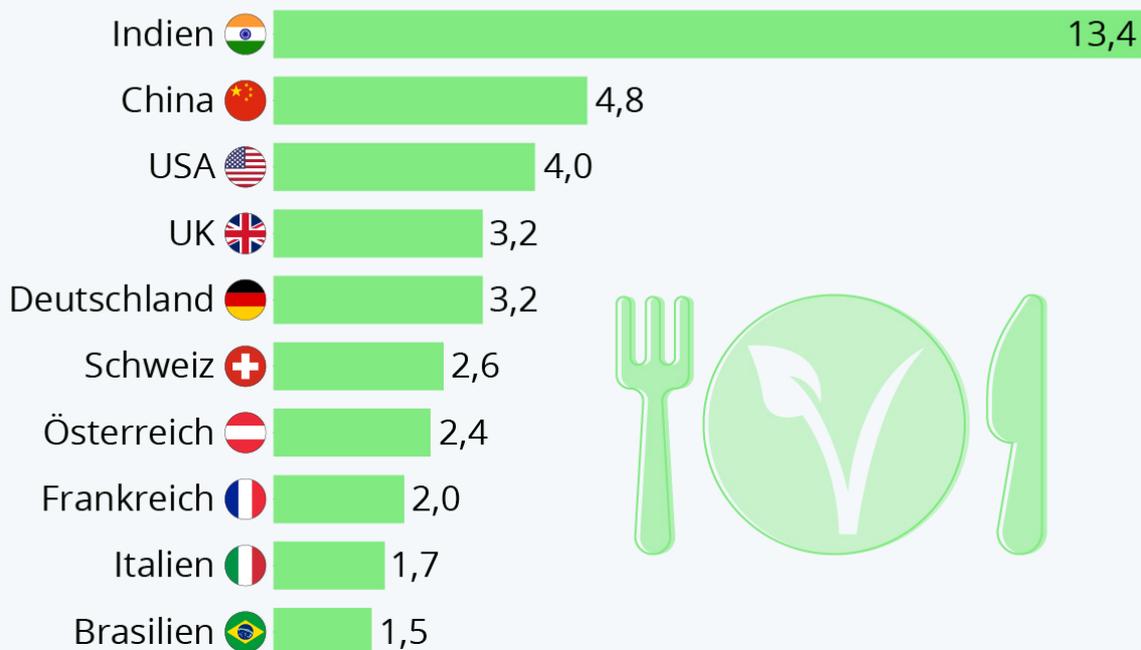
Quelle: Statista Research Department, 2022

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/709815/umfrage/anzahl-der-vegetarier-veganer-und-flexitarier-in-oesterreich/>

Europaweit ist das Vereinigte Königreich das Land, in welchem der Veganismus die größte Popularität genießt. Das Land mit den meisten Vegetarier:innen ist in Europa die Schweiz. Weltweit ist Indien das Land mit der höchsten Rate an sich vegan ernährenden Menschen sowie Vegetarier:innen. Dort gaben sogar 13,4 Prozent an, sich vegan zu ernähren. An zweiter Stelle steht China mit 4,8 Prozent Veganer:innen, gefolgt von den USA mit 4,0 Prozent (siehe Abbildung 2).

Kein Fleisch, kein Fisch, kein Tierprodukt

Anteil der Befragten, die sich vegan ernähren (in %)



Basis: 2.000-6.400 Befragte (18-64 Jahre) je Land; Jul 2020-Sep 2021

Quelle: Statista Global Consumer Survey



statista

Abbildung 2: Anteile an Veganer:innen weltweit

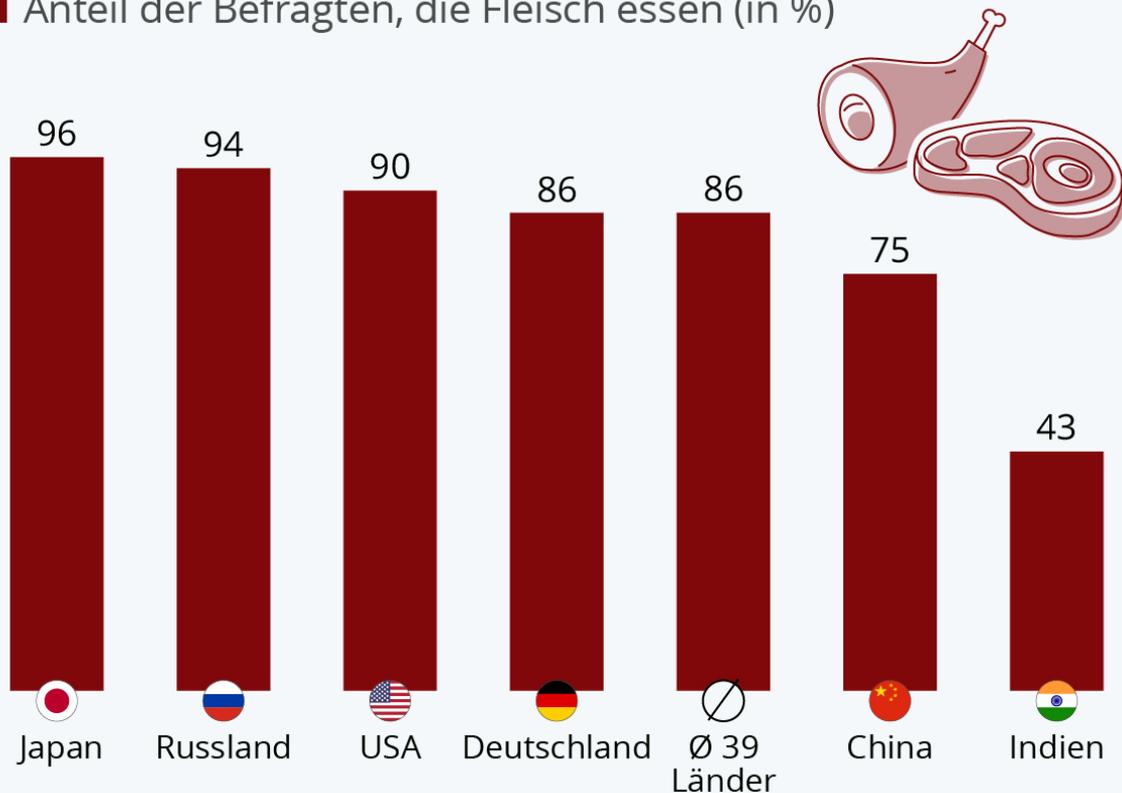
Quelle: Brandt, 2021

<https://de.statista.com/infografik/26070/anteil-der-befragten-die-sich-vegan-ernaehren/>

Trotz zunehmender Zahlen bei den Vegetarier:innen, Veganer:innen und Flexitarier:innen bleiben die Fleischesser:innen nach wie vor die größte Gruppe (siehe Abbildung 3). Die Veganer:innen stehen daher auf der Position einer Minderheit in der Gesellschaft.

Die Mehrheit isst Fleisch

Anteil der Befragten, die Fleisch essen (in %)



Basis: 67.290 Befragte (18-64 Jahre); erhoben in 3 Wellen Feb 2020 - Mrz 2021

Quelle: Statista Global Consumer Survey



statista

Abbildung 3: Anteil der Fleischesser:innen

Quelle: Brandt, 2021

<https://de.statista.com/infografik/24095/anteil-der-befragten-die-fleisch-essen/>

2.3.3. Veganismus: Sonstige Eigenschaften

Die überwiegende Mehrheit der Veganer:innen waren zuvor eine Zeit lang vegetarisch. Der größte Anteil wurde nicht von anderen in ihrer Entscheidung beeinflusst. 24% der Befragten wurden von Freund:innen stark inspiriert, 23% der in einer Partnerschaft lebenden von ihrer:m Partner:in. Knapp die Hälfte setzt sich aktiv für Tierrechte ein, 30% betreiben Umweltschutz und 21% setzt sich für Menschenrechte ein. Knapp die Hälfte der Befragten besitzen T-shirts, Buttons und ähnliches mit der Botschaft, sie seien vegan. Der Großteil versucht, andere zu überzeugen und hatte schon Auseinandersetzungen wegen ihres Lebensstils. Die Mehrheit machte auch schon die

Erfahrung, dass jemand versuchte, sie davon abzubringen. (Becvar & Radojicic, 2008).

2.4. Karnismus

Fleisessen ist die gängige Praxis in unserer Gesellschaft. Melanie Joy benennt das dahinterliegende System an Glaubenssätzen und Überzeugungen mit Karnismus. Sie beschreibt damit eine Reihe an Abwehrmechanismen in der Psyche des Menschen, die dafür sorgen, dass dieser sich trotz bestehendem Fleischparadox, also den eigenen Werten widersprechenden Handlungsweisen, als integer und mit seinen Werten im Reinen empfindet. Diese Abwehrmechanismen sorgen dafür, dass das eigentlich existierende Mitgefühl gegenüber spezifischen Tieren, den Nutztieren, ausgeschaltet wird. Darunter fallen Leugnung, beispielsweise die Verlegung der Fleischproduktion hinter verschlossenen Türen, Rechtfertigungen, wie den Behauptungen, der Fleischkonsum sei natürlich, normal und notwendig und Wahrnehmungsverzerrungen, die über verschiedene Mechanismen stattfinden, wie beispielsweise die Objektivierung/Verdinglichung nichtmenschlicher Tiere (Mannes, 2017).

2.5. Problemstellung und Forschungsfrage

Die Erderwärmung durch Treibhausgasemissionen, die Rodung von Wäldern und die Verschwendung von wertvollen Ressourcen der Erde wie Süßwasser gehören zu den akuten globalen Problemen der Erde. Bei all diesen Phänomenen spielt das Konsumverhalten der Weltbevölkerung eine große Rolle. Vor allem die Ernährung ist hier ausschlaggebend. Wissenschaftliche Expert:innen verordnen der Menschheit einen umfassenden Konsumwandel hin zu (mehr) pflanzlichen Lebensmitteln (Exner & Strüver, 2020). Dem Veganismus kommt daher derzeit eine interessante Stellung in der Gesellschaft zu. Einerseits verzeichnet er stark ansteigende Zahlen an Zuläufer:innen, andererseits ist er in unserer Gesellschaft nach wie vor ein Minderheitenphänomen (Statista Research Department, 2022). Wer sich vegan ernährt, sticht aus der fleisshessenden Masse heraus. Allein dadurch stellt sich die Frage, wie das vegane Individuum mit dieser Position in der Gesellschaft umgeht. Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich daher mit der Frage, wie Veganer:innen ihren Lebensalltag in ihre Identität integrieren. Veganismus vereint eine Weltanschauung mit einem Lebensstil. Letzteres wird hier verstanden als „ein Muster von Verhaltensweisen

(...), die eine gewisse formale Kohärenz, alltägliche Zentralität und biografische Stabilität aufweisen, Ausdruck zugrundeliegender Orientierungen sind und von anderen Personen identifiziert werden können“ (Otte, 2013: 538). Der umwelt- und/oder tierethisch motivierte Veganismus als Weltanschauung bedeutet eine Konzeptualisierung von Tieren und Umwelt als schützenswert und im Falle von Tieren als in ihrem Interesse eines freien und artgerechten Lebens zu unterstützende Lebewesen. Auf diesem Hintergrund basiert der Verzicht auf tierische Produkte und der damit verbundene Boykott des als ausbeuterisch wahrgenommenen Systems. Veganismus ist jedoch eine Handlungsorientierung, die in unserer modernen kapitalistischen Gesellschaft, welche sich auf die Ausbeutung zahlreicher Völker und Spezies stützt, unmöglich zu 100 Prozent umsetzbar ist. Daher ist auch interessant, wo die einzelnen Personen ihre persönlichen Grenzen ziehen und wie sie diese wiederum argumentieren. Weiters sind die meisten vegan lebenden Menschen ehemalige Fleischesser:innen. Auch dieser Bruch mit der neuen Identität muss in das Selbstbild eingegliedert werden. Wie man in den vorhergehenden Kapiteln lesen kann, herrscht ein verbindendes Dreieck zwischen den Konzepten Identität, Kultur und dem Phänomen der Nahrungsaufnahme vor. Diese drei Dinge sind eng miteinander verknüpft. Ernährung ist Teil der Kultur und diese formt wiederum die persönliche und soziale Identität. Die folgende Arbeit betrachtet das Phänomen des Veganismus im Schnittfeld dieses Dreiecks, kristallisiert Identitätsprozesse von Veganer:innen heraus und stellt diese in einen weiteren gesellschaftlichen Kontext einer fleischessenden Mainstream-Kultur. Eine alternative Lebensweise lässt immer auch Schlüsse über die gängigen etablierten Praktiken zu. Daher lautet die Forschungsfrage: Welche Bedeutung hat der Veganismus für die Identität von Veganer:innen in einer fleischessenden Gesellschaft?

3. Methodenteil

3.1. Qualitative Forschung

Qualitative Forschung dient dazu, den komplexen Lebenswelten und Sinnsystemen der Untersuchungspersonen gerecht zu werden. Durch wenig bis gar keine ex-ante-Steuerung der Forschung wird ein flexibles Eingehen auf den Untersuchungsgegenstand ermöglicht. Bedeutungen variieren stark zwischen den Menschen. Qualitative Verfahren ermöglichen nicht nur die Beantwortung einer Frage,

sondern sie können auch über die Analyse der gegebenen Antwort ermitteln, wie diese Frage vom Gegenüber überhaupt verstanden wird. Zudem ist es durch die besondere qualitative Gesprächsführung möglich, die Relevanzsysteme der Befragten zu rekonstruieren. Wissen und Meinungen bilden komplexe Strukturen, die häufig nur vage und widersprüchlich auftreten. Geschlossene Fragen werden dieser Komplexität nicht gerecht. In einem Gespräch mit offenen Fragen können auch Widersprüchlichkeiten zum Ausdruck kommen, so wird die innere Realität der Befragten oftmals besser erfasst als mit rein standardisierten Befragungen (Bohnsack, 2010).

3.2. Theoretisches bzw. gezieltes Sampling

Für die vorliegende Forschung wurden fünf Personen interviewt. Da das letzte Interview keine neuen Ergebnisse mehr lieferte, wurden nur vier Interviews transkribiert und ausgewertet. Die Befragten für die Interviews wurden mittels einer veganen Facebook-Gruppe und aus dem Umfeld der Autorin gefunden. Im Hintergrund dieser Auswahl über die Facebook-Gruppe stand das Bestreben, streng vegan lebende Menschen zu finden. Die Annahme war, dass mit dem Aufruf nach vegan lebenden Menschen sich jene melden würden, die diesen Kriterien entsprechen. Dies war auch der Fall. Eine weitere der Befragten aus dem Umfeld wurde bewusst gewählt, da sie nun nicht mehr vegan lebt und eine zweite Befragte wurde gewählt, da sie nicht streng vegan lebt. Die Idee dahinter war, dass durch das Interviewen dieser Personen mehr Facetten der Identitätsprozesse in Verbindung mit Veganismus zu Tage tritt. Die Bekanntschaft beziehungsweise Verwandtschaft mit den Befragten stellten keine Schwierigkeiten im Forschungsprozess dar. Es entstand eher der Eindruck, dass sie sich dadurch mehr dem Gespräch öffnen konnten und offener kommunizierten.

3.3. Problemzentriertes Interview

3.3.1. Problemzentriertes Interview: Grundlegende Positionen

Das problemzentrierte Interview stellt eines der sozialwissenschaftlichen Instrumente zur qualitativen Beforschung eines sozialen Phänomens dar, welches sich an die von Glaser und Strauss 1998 formulierte Grounded Theory anlehnt. Es ist ein theoriegenerierendes Verfahren, welches sowohl im Erhebungs- als auch im Auswertungsverfahren induktives und deduktives Vorgehen miteinander verbindet.

Die Befragungs- und Kommunikationsstrategien zielen darauf ab, die subjektive Sichtweise der Befragten zu einem bestimmten vorab festgelegten Problem einzufangen. Dabei werden sowohl ad-hoc als auch leitfadengestützter Fragen angewendet. Das hier als unvermeidbare gesehene Vorwissen dient der Generierung eines lockeren Leitfadens, der mit dem Prinzip der Offenheit bezüglich der Relevanzsetzungen von Seiten der Befragten während des Interviews verknüpft wird. Elastisch formulierte Konzepte werden dann in der Analyse erweitert und anhand von empirisch fundierten Hypothesen am Datenmaterial geprüft. Es lassen sich drei grundlegende Positionen des problemzentrierten Interviews definieren (Witzel, 2000):

- 1.) **Problemzentrierung:** Im Gegensatz zu vollkommen offenen narrativen Interviews orientieren sich die hier behandelten an einer vorab definierten sozialen Problemstellung. Vor dem Interview geschieht eine Vorinterpretation, indem sich der:die Befragende mit der Thematik auseinandersetzt und dessen objektive Kontextbedingungen erfasst.
- 2.) **Gegenstandsorientierung:** Hier wird auf die methodische Offenheit gegenüber den Anforderungen des Gegenstandes verwiesen. Dies bezieht sich sowohl auf die Methode selbst – dem Interview kann beispielsweise eine Gruppendiskussion oder ein standardisierter Fragebogen voran- oder nachgestellt werden. Andererseits meint es auch die Gesprächstechniken im Interview selbst, welche sich je nach Verhalten der Befragten stärker auf Narrationen oder auf Fragenstellen im Dialogverfahren fokussieren.
- 3.) **Prozessorientierung:** Das problemzentrierte Interview stellt einen Prozess der Vertrauensbildung einerseits und Entfaltung der persönlichen Problemsicht der Befragten andererseits dar. Das Interview wird als ein kooperatives Verfahren gesehen, in dem immer neue Aspekte der Thematik ans Tageslicht kommen. Es handelt sich also nicht um isolierte Fragen, die unabhängig vom Rest des Gesprächs beantwortet werden.

3.3.2. Problemzentriertes Interview: Ablauf

Jedem Interview geht die erstmalige Kontaktaufnahme voran. Dies ging in diesem Fall über Whatsapp beziehungsweise dem Messenger von Facebook von statten. Unmittelbar vor Gesprächsbeginn wird sodann die Anonymisierung, die erwünschte Gesprächsform sowie die ungefähre Forschungsfrage geklärt. Das eigentliche

Gespräch beginnt dann mit der erzählgenerierenden Einstiegsfrage. Diese lautete hier „Ich möchte dich bitten, mir die Entwicklung deiner Ernährung zu erzählen, all die Erlebnisse, die dir aus deiner Kindheit und später dazu einfallen. Du kannst dir dazu so viel Zeit nehmen, wie du möchtest. Ich werde dich erst einmal nicht unterbrechen, mir nur einige Notizen machen und später noch darauf zurückkommen.“ Die Einstiegsfrage dient einerseits dazu, einen Erzählfluss zu generieren und andererseits das Gespräch auf die gewünschte Thematik zu zentrieren. Nach der ersten Erzählung greift der:die Interviewer:in im Zuge der „allgemeinen Sondierungen“ gewisse erwähnte Aspekte aus der vorangestellten Erzählung auf und erweitert diese durch Nachfragen. Ad-hoc-Fragen aus einem vorbereiteten Leitfaden ergänzen das Gespräch und dienen der Integration bisher nicht erwähnter Themenaspekte. Das problemzentrierte Interview hat also eine gewisse Offenheit inne wird aber durch die Fragestellung der:des Interviewers:in gesteuert (Witzel, 2000: 5).

Die Interviews wurden mit einem iPhone aufgenommen und dann mittels der Software VLC transkribiert. Für einen Teil der Transkriptionen wurde auch die Software Adobe Premiere Pro herangezogen, die die Verschriftlichung der Aufnahmen um einiges erleichtert.

3.4. Kodierverfahren nach Glaser, Strauss und Corbin

Für die Auswertung der transkribierten Interviews wurde das Kodierverfahren nach Glaser und Strauss herangezogen. Diese formulierten ihre Vorgehensweise im Zuge der Entwicklung der Grounded Theory, welche die Generierung einer in den Daten verankerten Theorie mittlerer Reichweite darstellt (Glaser & Strauss, 2008). Da die Methodologie von Schüler:innen der beiden Wissenschaftler deutlich weiterentwickelt wurde, gibt es heute nicht mehr die eine Grounded Theory-Methodologie. Ein zentraler Punkt des Forschungsstils ist die Auswertung anhand von Kodierungen textbasierter Materials. Eine beliebte Form des Kodierens ist dessen Aufgliederung in folgende drei Phasen nach Strauss und Corbin (Strauss & Corbin, 1996):

- 1.) Offenes Kodieren: Hier werden die Transkriptionen oder anderes verschriftlichtes Material zunächst gelesen und in einzelne Textstellen gegliedert, die sodann mit überschriftartigen, zusammenfassenden Codes versehen werden. Hierbei erhalten sich ähnelnde Textstellen den gleichen Code, wodurch eine erste Systematisierung des Materials stattfindet. Codes bestehen aus einem oder wenigen Wort und sind

so gefasst, dass sie den Inhalt der Textstelle möglichst prägnant wiedergeben. Systematische Fragen wie die folgenden „W-Fragen“ an den Text heranzutragen können dabei helfen (Mey et al., n.d.):

- „Was – um welches Phänomen geht es?“
- „Wer – welche Akteure sind beteiligt/welche Rollen nehmen sie ein bzw. werden ihnen zugewiesen?“
- „Wie – welche Aspekte des Phänomens werden behandelt (welche werden ausgespart)?“
- „Wann/wie lange/wo – welche Bedeutung kommt der raum-zeitlichen Dimension zu (biografisch bzw. für eine einzelne Handlung)?“
- „Warum – welche Begründungen werden gegeben/sind erschließbar?“
- „Womit – welche Strategien werden angewandt?“
- „Wozu – welche Konsequenzen werden antizipiert/wahrgenommen?“

2.) Axiales Kodieren: Hier werden die entstandenen Kategorien und Subkategorien zueinander in Beziehung gesetzt. Codes können z.B. in kausal zusammenhängende Erklärungsmodelle eingegliedert werden. Es wird zwischen Kontext, Ursachen, sowie intervenierenden Bedingungen, Strategien und Konsequenzen unterschieden, die mit Hinblick auf das zu untersuchende Phänomen in ein relationales Kategoriengefüge gebracht werden.

3.) Selektives Kodieren: In diesem letzten Schritt des Kodierverfahrens werden die Schlüsselkategorien aus dem zuvor erstellten Kodekomplex herausgefiltert. Ziel ist es, die einzelnen Codes so lange zu einem übergeordneten Konzept zusammenzufassen, bis eine zentrale Kategorie übrigbleibt. Diese zentrale Schlüsselkategorie wird sodann in Bezug zu ihren Unterkategorien gesetzt. Daraus entsteht dann die datenbasierte Theorie.

Während des Kodierprozesses ist das fortwährende Verfassen von Memos bedeutend. Memos sind Gedankennotizen, die alle Einfälle, Interpretationen, Prognosen, etc. über das Material erfassen.

4. Auswertungsteil

4.1. Gesellschaftlicher Kontext:

Dokumentationen und Bücher sowie online Foren sind wichtige Medien, wenn es um die Bewusstwerdung von sozialen Missständen, der damit verbundenen Veränderung von Lebenspraktiken und der Erhaltung neuer Gewohnheiten geht. Vegan.at hat 2019 eine Liste der „besten Veganismus-Dokumentationen“ veröffentlicht. Die frühesten Dokumentationen datieren dabei im Jahre 2005. Seit diesem Jahr wurden regelmäßig neue Filme bezüglich dieser Thematik veröffentlicht. Unter den Bekanntesten sind dabei „Earthlings“, „We feed the world“, „Cowspiracy“, „The Game Changers“ und „What the health“. Sie betrachten das Phänomen aus verschiedenen Perspektiven, wie der tierethischen, ökologischen und gesundheitlichen. Bücher wie beispielsweise „Tiere essen“ von Foer aus dem Jahre 2009 oder „Vegetarisch und vegane Ernährung“ von Leitzmann und Keller, das es bereits in der 4. Auflage gibt, erfreuen sich bester Beliebtheit. Auch Events wie das größte Streetfood-Festival Österreichs, die Veganmania, zeigen die steigende Popularität des Lebensstils. Diese findet seit über 20 Jahren in ganz Österreich statt. Auf Facebook gibt es seit 2012 bzw. 2015 die beiden großen Gruppen „Wien Vegan“ mit ca. 10.000 und Wien Vegan 2.0“ mit über 12.000 Mitgliedern. In diesen Gruppen werden Rezepte, Restaurants und Events ausgetauscht, sowie über persönliche Erfahrungen diskutiert. Die Foren sind auch Ort von Konflikten über beispielsweise die Grenzen des Veganismus. Vereine wie die Vegane Gesellschaft Österreichs oder der Verein Gegen Tierfabriken existieren seit den 90er Jahren und erfreuen sich wachsender Beliebtheit. In den letzten Jahren hat sich auch kulinarisch einiges getan: lamstudent zeigt eine Liste 10 beliebter veganer Restaurants, welche von der veganen Fastfoodkette (z.B. Swing Kitchen) bis zum Gourmetrestaurant (z.B. Tian) reicht. Seit einem Jahr gibt es sogar eine vegane Fleischerei (Fleischloserei). Zahlreiche Supermarktketten und Bäckereien verkaufen pflanzliche Ersatzprodukte und kaum jemand hat Gütesiegel wie das V-Label und die Veganblume noch nicht gesehen (siehe Abbildung 4).



Abbildung 4: Vegane Labels
Quelle: vegan.at, 2019

<https://www.vegan.at/inhalt/faq-vegane-quotesiegel>

4.2. Analyse der Interviews

4.2.1. Offenes Kodieren

- Ernährung vor der ersten Ernährungsumstellung
- Ehemalige:r Allesesser:in
- Sportlich Sein als Motivation für erste Ernährungsumstellung
- Erste Auseinandersetzung mit Ernährung
- Ernährung als Tool zur Maximierung sportlicher Leistung
- Erste Auseinandersetzung mit Veganismus durch den Besuch einer Kochshow
- Erste Auseinandersetzung mit Veganismus durch Bücher
- Vegane Ernährungsumstellung
- Inspiration durch andere Person mit der man eine Gemeinsamkeit teilt
- Vegane Sportler als Vorbilder
- Erste Beschäftigung mit Herkunft der Lebensmittel
- Krankheit als Trigger für vegane Ernährungsumstellung
- Sich körperlich besser fühlen durch die vegane Ernährungsumstellung
- Sportliche Verbesserung durch Ernährungsumstellung
- Gesundheit als Motiv für den Veganismus
- Ausnahmen der veganen Ernährung
- Umgang des Umfelds mit dem Veganismus
- Generationenunterschiede
- Eingrenzung des Veganismus

- Lebensmittel nicht verschwenden wollen
- Eigener Ansatz des Veganismus
- Veganismus in der Praxis
- „Egoistische“ Motive für den Veganismus
- Ethische Motive für den Veganismus
- Dokumentationen
- Fleischindustrie
- Hinzukommen von ethischen Motiven für den Veganismus
- Wissenschaftliche Fakten
- Früher war Veganismus noch unbekannter
- Eigene frühere Ignoranz gegenüber dem Veganismus
- Frühere Schwierigkeit der Umsetzung des Veganismus
- Heute bessere Lage bezüglich Umsetzbarkeit des Veganismus
- Klassische Mainstream-Einstellung zur Ernährung
- Identifikation als Veganer:in
- Vegane Ernährung und andere Konsumarten
- Aktivismus
- Umgang mit nichtveganem Umfeld
- Nichtveganes Umfeld überzeugen wollen
- Vorbildfunktion für nichtveganes Umfeld
- Schwierigkeiten mit Veganismus
- Auseinandersetzung mit ethischen und sozialen Problematiken
- Positive Erfahrungen mit Nichtveganer:innen
- Negative Erfahrungen mit Nichtveganer:innen
- Fleischersatzerzeugnisse
- Fleisch schmeckt immer noch
- Ekel vor Fleisch
- Nicht-an-die-große-Glocke-hängen
- Trennung durch Veganismus
- Arbeitsumfeld
- Offener Freundeskreis
- Bereicherung des Speiseplans durch bisher unbekannte Lebensmittel
- Veganismus gemeinsam mit einer zweiten Person kennenlernen

- Eingespieltheit im veganen Alltag
- Vegane Produkte
- Individuelle Umsetzung des Veganismus
- Tierische Produkte vermissen
- Eigene Zukunftsvision als Veganer:in
- Milchprodukte schmecken nicht mehr
- Szenario in dem man Veganismus aufgeben würde
- Hinzukommen von ethischen Motiven für den Veganismus
- Eigene frühere Ignoranz gegenüber Umwelt- und ethische Problematiken
- Vernetzung im veganen Umfeld
- Informationsbeschaffung zur veganen Ernährung über Internet, Foren und VGÖ
- Aufgabe des Vegetarismus
- Wiederaufnahme des Fleischkonsums
- Fastenzeit-Challenge als Trigger
- Umwelt als Motiv für Veganismus
- Umbruchphase im Leben
- Durch vermeintlich sonstige soziale Sanktionen von der veganen Peer-Group beim Veganismus geblieben
- Job im Tierschutzverein
- Veganismus als Lebensweise in Abgrenzung zu einer reinen Ernährungsweise
- Sich-besser-Fühlen
- Sorge bzgl. Nährstoffmangels
- Umgang mit der eigenen allesessenden Vergangenheit
- Gewand, Sticker, & Co. mit veganen Messages
- Identifikation über den Veganismus
- Sonstige Identifikationen
- Schwierigkeiten auf Reisen
- Froh, nicht mehr Mitschuld am Tierleid zu haben
- Erste Ernährungsumstellung auf vegetarisch
- Vegetarismus aufgrund einschneidender Erlebnisse
- Ethische Motive für die vegetarische Umstellung
- Abnehmen als Motiv für die vegetarische Umstellung

- Körperliche Beschwerden durch Veganismus
- Unterstützung und Information durch andere vegane Person
- Gestörtes Verhältnis zum Essen
- Informationsbeschaffung zum Veganismus über Bücher
- Identifikation mit Plant-Based
- Kritik am Veganismus
- Identifikationen und Zugehörigkeiten
- Auseinandersetzung mit gesunder Ernährung
- Eingeengte Speisenwahl
- Tierindustrie
- Individuelle Umsetzung der pescetarischen Ernährung
- Gefühl von Freiheit durch Aufgabe von Veganismus
- Verzicht auf Produkte
- Ernährungsumstellung auf Pescetarisch
- Umgang des Umfelds mit den verschiedenen Ernährungsumstellungen
- Vorteile der pescetarischen Ernährung
- Diskussionen mit nichtveganem Umfeld
- Pescetarische Ernährung
- Einstellung zu Fisch
- Es reicht nicht, wenn sich ein paar Extremisten perfekt ernähren
- Motivation zur veganen Ernährung trotz Widerstände
- Erste Auseinandersetzung mit Vegetarismus
- Schwierigkeiten mit Vegetarismus
- Anderen eine Mühe machen durch die vegetarische Ernährung
- Ungesunde Ernährung
- Nachhaltige Veränderung der Ernährung
- Ethische Motive für Vegetarismus
- Tierliebe als Motiv für Vegetarismus
- Diskrepanz zwischen den eigenen Werten, Gefühlen und dem Verhalten
- Vegetarische Phasen
- Schwierigkeiten der Umsetzbarkeit von Vegetarismus
- Dokumentationen als Trigger für Entscheidung zum Veganismus
- Eiweißmangel

- Heißhunger auf Fleisch
- Veganer Hausarzt, Buchempfehlungen
- Veränderung innerhalb der veganen Ernährung
- Online-Forum
- Sich-nicht-zugehörig-Fühlen
- Abgrenzung von anderen Veganer:innen
- Konkurrenzdenken unter Veganer:innen
- Gescheiterte Vernetzung mit anderen Veganer:innen aufgrund von Covid
- Alleine auf weiter Flur
- Proteinshakes
- Phase als Flexitarier
- Einfluss durch andere:n Veganer:in
- Eiweißzufuhr
- Hinzunahme gesundheitlicher Motive für den Veganismus
- Identifikation als pflanzenbasiert
- Diskrepanz zwischen Veganismus und Nicht-Wegwerfen-Wollen
- Sich als Veganer:in unzulänglich fühlen
- Vegan als perfektes Ideal
- Nichtidentifikation mit Veganein durch negative Erfahrungen mit Nichtveganer:innen
- Eigene ethische Haltung als Handlungsorientierung
- Verschiedene Auffassungen von Veganismus
- Reiten, Haustierhaltung als veganes Problem
- Nicht-bekehren-wollen
- „Allies“
- Vegetarischer bester Freund
- Beziehungspartner
- Emotionen Nutztieren gegenüber
- Zwiespalt zwischen veganer und ärztlicher Identität
- Ausloten der Grenzen des Veganismus
- Zwiespalt zwischen veganen Werten und Praktiken als Ärztin
- Lieblingsspeisen
- Gesunde Ernährung

- Sich frei fühlen trotz veganer Ernährung
- Sich immer wieder neu entscheiden
- Sich nur vor sich selbst rechtfertigen müssen
- Ekel gegenüber Fleischgeruch

4.2.2. Axiales Kodieren

Vor der veganen Ernährungsumstellung:

- Ernährung vor der ersten Ernährungsumstellung
- Ehemalige:r Allesesser:in
- Erste Auseinandersetzung mit Ernährung
- Ernährungsumstellung (nicht auf vegan)
- Eigene frühere Ignoranz gegenüber dem Veganismus
- Klassische Mainstream-Einstellung zur Ernährung
- Eigene frühere Ignoranz gegenüber Umwelt- und ethische Problematiken
- Umgang mit der eigenen allesessenden Vergangenheit
- Vegetarismus aufgrund einschneidender Erlebnisse
- Nachhaltige Veränderung der Ernährung
- Phase als Flexitarier
- Sportlich Sein als Motivation für erste Ernährungsumstellung

Alle Befragten wuchsen in einer allesessenden Familie auf. In der Familie von G. wurden sehr viel Fleisch- und Milchprodukte verzehrt. Er wuchs am Land auf und war von klein auf durch den benachbarten Fleischer mit den Begebenheiten der Tierschlachtung konfrontiert. Ihm machte es damals jedoch nichts aus, dem Anblick der geschlachteten Tierkörper ausgesetzt zu sein. Heute ekelt er sich etwas vor rohem Fleisch. Seine erste bewusste Auseinandersetzung mit Ernährung fand im Alter von 17/18 Jahren statt. Da er immer sehr sportlich war, wollte er seine körperliche Performanz durch eine passende gesunde Ernährung unterstützen. Dadurch steigerte er seine Proteinzufuhr und aß etwas mehr Obst und Gemüse. Er beschreibt die eigene frühere Ignoranz gegenüber Veganismus und umwelt- sowie ethischen Problemen.

A. wuchs mit einer Mutter und einer Tante auf, die in der Kriegszeit gelebt hatten und dadurch alles verwerteten, was essbar war. So wurden auch Speisen wie Innereien und Mehlsuppen aufgetischt. Auch das war für A. normaler Alltag und für sie bestand kein Problem damit. Als wichtiger Wert wurde ihr mitgegeben, bei der Essenszubereitung anderen keine unnötige Mühe zu machen. Im Alter von ca. 12 Jahren fand die erste Auseinandersetzung mit Vegetarismus statt, da ihre Cousine Vegetarier:in war. Dies erlebte A. als traurig, da sie nun mit ihrer Cousine eine Gemeinsamkeit weniger teilte. Die erste Ernährungsumstellung geschah bei ihr nach einem längeren Amerika-Aufenthalt, da sie sich in diesem eine Krankheit des Verdauungssystems zuzog. Sie aß nur mehr reine Schonkost und das ein dreiviertel Jahr lang. Von dieser Ernährungsumstellung veränderte sich ihre Ernährung nachhaltig.

I. hat keine Probleme mit ihrer Vergangenheit als Allesesserin, auch wenn diese ihrer jetzigen Lebensphilosophie widerspricht. Stattdessen sieht sie diese als in der karnivoren Gesellschaft verankert und daher als selbstverständlich:

„Ja, das ist halt so, dass es die meisten sind ja nicht vegan geboren worden und das war halt ein anderer Lebensabschnitt halt auch grundsätzlich bei mir, weil da halt so ein Umbruch auch in meinem Leben war. Aber ja, ich hab da halt einfach dann erfahren, wies aussieht in der Welt (lacht) und mir halt dann dacht und hab halt eine Entscheidung getroffen, dass ich das halt jetzt ändern will. Also ich bewert das jetzt nicht mit ich war damals ein schlechter Mensch oder so, ich hab halt mich nicht damit beschäftigt ...“

Vegetarismus:

- Vegetarismus aufgrund einschneidender Erlebnisse
- Ethische Motive für die vegetarische Umstellung
- Abnehmen als Motiv für die vegetarische Umstellung
- Schwierigkeiten mit Vegetarismus
- Anderen eine Mühe machen durch die vegetarische Ernährung
- Ethische Motive für Vegetarismus
- Tierliebe als Motiv für Vegetarismus

- Vegetarische Phasen
- Schwierigkeiten der Umsetzbarkeit von Vegetarismus
- Aufgabe des Vegetarismus und Wiederaufnahme des Fleischkonsums

Drei der Befragten durchlebten vegetarische Phasen, bevor sie sich für den Veganismus entschieden. I. wurde in der Schule durch vegetarische Mitschüler:innen motiviert und probierte dies dann auch aus, weil sie, wie sie es in der Gegenwart interpretiert, auch „cool“ sein wollte. Nach der Schule gab sie den Vegetarismus wieder auf und aß erneut einiges an Fleisch.

A. hatte immer wieder flexitarische Phasen, da sie zwar zum Vegetarismus motiviert war, ihn aber in der Umsetzung als schwierig empfand, da sie, wie sie es in der Kindheit gelehrt bekommen hatte, niemandem eine Mühe machen wollte.

L. stellte ihre Ernährung ca. im Alter von 12 Jahren um, da sie Erlebnisse mit einem geschlachteten Stier, einem Schlachttransporter und einem geangelten Fisch als so einschneidend erlebte, dass sie diese Veränderung vornahm. Weiters meint sie, dass vermutlich eine beginnende Essstörung mit ein Grund für die Ernährungsumstellung war, da man als Vegetarier:in leichter abnimmt. Trotzdem stand für sie die ethischen und emotionalen Motivationen im Vordergrund.

Motive für vegane Ernährungsumstellung:

- Inspiration durch andere Person mit der man eine Gemeinsamkeit teilt
- Krankheit als Trigger für vegane Ernährungsumstellung
- Gesundheit als Motiv für den Veganismus
- „Egoistische“ Motive für den Veganismus
- Ethische Motive für den Veganismus
- Fastenzeit-Challenge als Trigger
- Umwelt als Motiv für Veganismus
- Umbruchphase im Leben
- Diskrepanz zwischen den eigenen Werten, Gefühlen und dem Verhalten
- Dokumentationen als Trigger für Entscheidung zum Veganismus

- Emotionen Nutztieren gegenüber
- Erste Auseinandersetzung mit Veganismus durch den Besuch einer Kochshow
- Erste Auseinandersetzung mit Veganismus durch Bücher
- Vegane Sportler als Vorbilder

Die Befragten nennen unterschiedliche Motive und Trigger für die vegane Ernährungsumstellung. G. besuchte eine vegane Kochshow eines pflanzenbasierten Kochs, welcher gleichzeitig auch leidenschaftlicher Sportler war. Durch diese Gemeinsamkeit fühlte sich G. für den Besuch motiviert. Durch dieses Erlebnis begann er sodann, sich etwas mit der veganen Ernährung auseinanderzusetzen. Als er dann einen kurzen Infekt hatte, beschloss er, einmal auszuprobieren, sich ganz vegan zu ernähren. Er bezeichnet diese Motivation als zunächst rein „egoistisch“.

A. war lange von dem moralischen Dilemma geplagt, sie könne kein Tier umbringen und auch niemanden beauftragen, es für sie zu tun. Daraus resultierten mehrere vegetarische Phasen, die sie allerdings als gescheitert beurteilt, da sie zwischendurch immer wieder Fleisch aß. Als sie dann am Ende ihrer medizinischen Ausbildung durch eine Bekannte motiviert Dokumentationen über die Tierindustrie sah, entschloss sie sich zum Jahreswechsel vegan zu werden:

„ ... dass ich mir immer gedacht hab, ich kann kein Tier umbringen und dann wie kann ichs essen ja, also es war so dieses, das is immer mehr so durchgekommen, also weil ich gmerkt hab, dass ich alles rette, also ich hab gsehen, ich halt es nicht mal aus, wenn Leute eine Fliege daschlagen oder irgendwie sowas, ich kann Fliegen fangen und rausbringen und ich kann ich hab jedes Spinnentier rausgebracht, egal welche Größe, und ich hab also egal, was es war selbst bei Gelsen hab ich dann irgendwie ein schlechtes Gwissen ghabt wenn ich die daschlagen hab, ich hab gmerkt, irgendwie, also vom Wesen her, ich kann kein Tier umbringen und wie kann ich dann eben so dissoziiert dann sagen, okay jetzt kauf ich mir einen einen einen Haxn oder irgendwie sowas halt separat, also es geht nicht. Und ich hätt aber auch gmerkt, dass ich auch niemanden einen Auftrag dafür geben könnte, also wenn ich jetzt sagen würde, okay, ich steh da auf der Weide, also ja die Kuh bitte soll für mich geschlachtet werden, nie im Leben, ja also (?) ich kanns selber nicht tun, ich könnt aber auch

niemanden anderen sagen, tu das für mich. Und dann is ma das schon, irgendwann hab ich mir dacht, das geht nicht mehr, das geht einfach nicht mehr“

L. absolvierte ein Studium an der diplomatischen Akademie, als sie begann, sich für das Thema Veganismus zu interessieren und Bücher zu lesen. Für sie war der Umweltaspekt Leitmotiv, aber auch eine gesunde Ernährung, um ihr sportliches Training zu unterstützen.

Auch für I. war der Umweltaspekt wichtig für die Ernährungsumstellung. Nachdem sie einen Vortrag dazu gehört hatte, beschloss sie, ihren Milchkonsum zu reduzieren. Der Auslöser für die vegane Ernährung war sodann eine vegane Fastenzeit-Challenge, die ihre Schwester initiierte.

Unterstützung von Gleichgesinnten:

- Veganismus gemeinsam mit einer zweiten Person kennenlernen
- Vernetzung im veganen Umfeld
- Unterstützung und Information durch andere vegane Person
- Veganer Hausarzt, Buchempfehlungen
- Online-Forum
- Einfluss durch andere:n Veganer:in
- Vegetarischer bester Freund

G. besuchte die Kochshow mit seiner besten Freundin. In der darauffolgenden Phase der Auseinandersetzung mit der veganen Ernährung unterstützten sie sich gegenseitig, auch wenn die Freundin sich nicht für die vegane Ernährung entschloss. Sie gingen gemeinsam einkaufen und räumten die Küche um.

A. führte die Umstellung alleine durch, allerdings bekam sie von einer veganen Bekannten den Anreiz, überhaupt vegane Dokumentationen zu schauen, durch die sie sich dann wiederum zu der Veränderung entschloss.

L. bekam von einer befreundeten Veganerin praktische und moralische Unterstützung in der Umstellung, als sie Schwierigkeiten in der Umsetzung begegnete.

Auch für I. war die vegane Ernährung kein Alleingang. Sie führte den Ernährungswechsel gemeinsam mit ihrer Schwester im Zuge einer Fastenzeit-Challenge durch.

Schwierigkeiten in der veganen Community:

- Sich-nicht-zugehörig-Fühlen
- Online-Forum
- Abgrenzung von anderen Veganer:innen
- Konkurrenzdenken unter Veganer:innen
- Gescheiterte Vernetzung mit anderen Veganer:innen aufgrund von Covid
- Alleine auf weiter Flur

Alle Befragten grenzten sich im Zuge des Interviews von bestimmten anderen Veganer:innen ab und/oder nannten Schwierigkeiten, die sie innerhalb der veganen Community antrafen.

G. präsentiert sich insgesamt als sehr tolerant gegenüber anderen, erwähnt aber Situationen, in denen manche anderen Veganer:innen sich anders verhalten als er: Gibt es beispielsweise Missverständnisse in Restaurants und die bestellte Speise ist doch nicht vegan, lässt er sie nicht zurückschicken, da sie sonst nur weggeworfen würde. Er meint jedoch, dass es andere in der Community gäbe, die dies schon täten.

A. beschreibt, dass sie sich der veganen Community auf Facebook nicht zugehörig fühle und sich nicht traue, dort Fragen zu stellen, da sie das Gefühl habe, als nicht vegan genug verurteilt zu werden, weil ihr Leben nicht zu 100 Prozent pflanzenbasiert ist. Sie meint, auf dieser Online-Seite herrsche eine Konkurrenzatmosphäre, in der jede:r Veganer:in sich als bessere:r Veganer:in darstelle. Weiters grenzt sie sich von jenen ab, die bei einem versehentlichen Verzehr von tierischen Produkten ein Drama machen würden und sich davor ekeln:

„ ... immer wieder eben in diesen Foren auch glesen so „hab das gegessen ich hätte speiben können“ und da im Burgerking das Falsche drinnen gehabt und was weiß ich was alles und dann denk ich mir ahm es is nochmal es is die Haltung, das Tier wird

davon jetzt nicht mehr lebendig ja, es is Nahrung ein Nahrungsmittel ja andere Menschen auf dieser Welt verhungern ja und da komm ich schon auch in ein Moment rein wo ich merk da werd ich so bissl nicht aggressiv, aber da merk ich so ein bisschen dieses „verdammt nochmal“ ja also damit verbesserst du jetzt die Welt um kein bisschen wenn du jetzt quasi an diesem Dogma so festhältst und so das und nichts anderes ahm „ja ich musste das gleich wegwerfen, mich hat das so geekelt“ und so weiter ...“

L. grenzt sich von jenen Veganer:innen ab, die trotz veganer Ernährung nicht auf den Umweltaspekt achten, indem sie häufig Avocados, Chiasamen und Acaibowls konsumieren, die sowohl in Bezug auf ihren ökologisch Fußabdruck als auch soziale Aspekte bedenklich sind. Außerdem kritisiert sie die vegane „Bubble“ als „sehr selbstgerecht“, und diagnostiziert ihr ein „Schwarz-Weiß-Denken“.

Auch I. zieht eine Grenze zu anderen Mitgliedern der veganen Community, nämlich zu jenen, die sich nur vegan ernähren und in ihrer sonstigen Konsumweise nicht auf vegane Produkte achten. Ihr ist es wichtig, den Veganismus als eine Lebenseinstellung einzuordnen und nicht als eine Diät. Außerdem betont sie, dass sie sich nicht über Fleischesser:innen stellt und meint, dass das andere vegan lebende Menschen sehr wohl täten:

„Und ja, ich fühl mich da jetzt nicht irgendwie andern Leuten erhabn oder so, dadurch, dass ich vegan bin oder hab das Gefühl ich bin was Besseres, sondern es is halt ne Entscheidung, die ich für mich getroffen hab. Wobei ich halt schon Leute kenn, die halt glaub ich so eingestellt sind, dass sie sich als was Besseres fühlen (lacht) deswegen.“

Weiters grenzt sie sich von anderen Veganer:innen ab, indem sie meint, sie selbst würde gedumpsterters und geschenktes Essen essen, auch wenn es Tierisches enthält, sie kenne aber auch solche, die das gänzlich ablehnen würden, da sie Tiere nicht als Lebensmittel verorten möchten.

Veränderung der Motive für den Veganismus:

- Hinzukommen von ethischen Motiven für den Veganismus
- Dokumentationen
- Fleischindustrie
- Wissenschaftliche Fakten
- Auseinandersetzung mit ethischen und sozialen Problematiken
- Durch vermeintlich sonstige soziale Sanktionen von der veganen Peer-Group beim Veganismus geblieben
- Job im Tierschutzverein
- Hinzunahme gesundheitlicher Motive für den Veganismus

Drei der Befragten beschreiben eine Veränderung der Motive für den Veganismus im Laufe der Zeit. G. begann mit der Ernährungsumstellung aus gesundheitlichen und körper- beziehungsweise sportbezogenen Gründen. Als er sich im Laufe der Zeit dann mit Büchern und Dokumentationen zu Veganismus auseinandersetzte, begann er auch ethisch umzudenken. Es geschah eine Hinzunahme von ethischen Motiven für seine vegane Ernährung. In dieser Phase begann er sogar, aktivistisch zu agieren, das bedeutet, er versuchte aktiv, andere von der veganen Ernährungsweise zu überzeugen.

Für A. standen rein ethische Aspekte im Vordergrund der pflanzlichen Ernährung. Als sie dann aufgrund körperlicher Beschwerden dazu bewogen wurde, sich mit dem gesundheitlichen Aspekt des Veganismus zu befassen, merkte sie, dass auch dieser für diese Ernährung sprach:

„weil es war ja im Prinzip in erster Linie eine ethische Entscheidung, aber dann zu lesen, okay, is auch für den Körper tatsächlich etwas Gutes, was ich jetzt mache ja und obwohl ich jetzt das Gefühl hat, am Anfang eben ich koste meinen Körper jetzt einiges an Energie weil eben ich gmerkt hab, es geht mir körperlich nicht ideal, ja, das heißt für mich zu sehen okay, es is trotzdem gut, du hast halt einfach das noch nicht richtig für dich ausdifferenziert und so weiter“

I. priorisierte den Umweltaspekt als Motiv für ihre Ernährungsumstellung. Als sie im Zuge dieser dann neue vegane Freundschaften schloss, blieb sie auch nach der Fastenzeit-Challenge vegan, weil sie keine sozialen Sanktionen durch diese Freund:innen erleben wollte. Im Zuge des Kontakts mit diesen kristallisierten sich auch ethische Motive heraus. Später nahm sie einen Job bei einer österreichischen Tierschutzorganisation an, wodurch sie sich noch stärker mit den ethischen Fragen der Tierindustrie beschäftigte. Vor diesem Hintergrund festigten sich auch diese Motive und wurden handlungsorientierend wirksam.

Sport:

- Sportlich Sein als Motivation für erste Ernährungsumstellung
- Ernährung als Tool zur Maximierung sportlicher Leistung
- Vegane Sportler als Vorbilder
- Sportliche Verbesserung durch Ernährungsumstellung

Drei der Befragten sind sehr sportlich. Da die sportliche Performanz stark mit der Ernährung zusammenhängt, ist auch hier eine Verbindung zum Veganismus zu sehen. Für G. war die Unterstützung der sportlichen Aktivität durch die vegane Ernährung das führende Argument in der Umstellung. Durch eine Kochshow, die von einem Extremsportelnden Koch abgehalten wurde, lernte er überhaupt erst den Veganismus kennen.

Für A. war die Verknüpfung eine andere. Sie spürte zunächst eine Verschlechterung ihrer sportlichen Ergebnisse aufgrund des veganen Ernährungswechsels. Erst als sie ihre Ernährung innerhalb des Veganismus erneut umstellte und auf eine hinreichende Proteinzufuhr achtete, begann ihre Performanz wieder bergauf zu gehen.

Auch L. trainierte sehr viel und bereitete sich körperlich auf den Marathon und einen Berglauf vor, als sie ihre Ernährung umstellte. Dabei achtete sie zum ersten Mal in ihrem Leben auf eine gesunde Ernährung. Ähnlich wie bei A. kam es zunächst zu einem Abbau der sportlichen Leistung, bevor es dann nach einigen Monaten wieder bergauf ging.

Veränderungen durch vegane Ernährungsumstellung:

4.) Positive Veränderungen durch vegane Ernährungsumstellung:

- Sich körperlich besser fühlen durch die vegane Ernährungsumstellung
- Sportliche Verbesserung durch Ernährungsumstellung
- Bereicherung des Speiseplans durch bisher unbekannte Lebensmittel
- Sich-besser-Fühlen
- Froh, nicht mehr Mitschuld am Tierleid zu haben

Als G. zum ersten Mal die vegane Ernährung ausprobierte, fühlte er sich im Gegensatz zu A. und L. sofort körperlich besser. Auch seine sportliche Leistung verbesserte sich. Außerdem erlebte er eine Bereicherung seines Speiseplans durch Lebensmittel, die er bis dahin nicht einmal gekannt hatte, wie beispielsweise Quinoa.

Auch wenn A. sich zu Beginn des Veganismus nicht gut gefühlt hatte, erlebt sie sich jetzt als körperlich in einem besseren Zustand als zuvor. Sie hatte vor kurzem eine schwierige Knie-Operation, woraufhin ihr Knie nach zwei Tagen wieder abgeschwollen war. Dies ist ungewöhnlich schnell. Als ihr Physiotherapeut sie darauf ansprach, kamen sie über die Effekte einer vegetarischen Ernährung für die Wundheilung zu sprechen. Der Physiotherapeut teilte seine Beobachtung mit, dass Menschen, die sich vegetarisch ernähren, operative Eingriffe schneller einstecken als andere. Als weiteren positiven Aspekt nennt A., dass sie anders als früher kein schlechtes Gewissen beim Verzehr von Lebensmittel mehr hat.

Auch I. erlebt das Gefühl, nicht mehr mit Schuld an dem Tierleid zu sein, als sehr angenehm. Weiters fühlt sie sich insgesamt gesünder, auch wenn sie sich nicht gesund ernährt:

„ Man hat halt das Gefühl, man ernährt sich ein bissl gesünder selbst, wenn man also ich ernähr mich nicht gesund, auch nicht in vegan, aber irgendwie hab ich immer das Gefühl, ja zumindest is es vegan gewesen also halt auch so dass da kein Cholesterin drin und so wenn ich mich ganz ungesund ernähr so im Hinterkopf beruhigend und ja, keine Ahnung. Ich sehe halt oft so Sachen, so Videos von Tierleid und so und da bin ich schon ein bissl froh, dass ich da nicht so richtig mitschuld bin.“

5.) Negative Veränderungen durch vegane Ernährungsumstellung:

- Trennung durch Veganismus
- Ekel vor Fleisch(geruch)
- Körperliche Beschwerden durch Veganismus
- Eiweißmangel
- Heißhunger auf Fleisch

Neben positiven erfuhren die Befragten auch negative Veränderungen durch den Veganismus in ihrem Leben. All diese drei Befragten erlebten kleine bis große Schwierigkeiten mit der veganen Ernährungsumstellung. Gemein ist ihnen, dass sie trotz dieser Unannehmlichkeiten den Veganismus nicht aufgaben, sondern weiter dabei blieben. G. erlebte sogar eine Trennung, da sich die Werte nicht mehr vereinbaren ließen, als seine Freundin die Ausbildung zur Jägerin machte. Außerdem begann er sich mit der Zeit, etwas vor dem Anblick von Fleisch zu ekeln.

A. hatte zu Beginn des Veganismus davon ausgelöst eine sehr schwere Zeit, da sie sich körperlich miserabel fühlte. Außerdem entwickelte sie einen massiven Heißhunger auf Fleisch, den sie als „Madagascar-Effekt“ bezeichnet (Anmerkung: In dem Film Madagascar gibt es eine Szene, in welcher der Hauptdarsteller, ein Löwe, so hungrig ist, dass er seinen Freund, das Zebra nur mehr als ein herumlaufendes Steak wahrnimmt.) Dieser Umstand war für die neue Veganer:in sehr unangenehm, da sie ja aus ethischen Gründen auf den Verzehr von Fleisch ablehnte, sich aber innerlich danach sehnte. Der Heißhunger wurde ausgelöst durch einen Eiweißmangel aufgrund unzureichender Eiweißzufuhr durch die vegane Ernährungsumstellung. Nachdem dieses Problem gelöst ist, ekelt sie sich nun ähnlich wie G. mittlerweile jedoch etwas vor dem Geruch von Fleisch.

Auch L. erlebte zunächst körperliche Beschwerden durch den Veganismus. Ihre sportliche Leistung brach ein, da sie keine Kraft mehr spürte, und außerdem nahm sie einiges zu, was für sie eine große Unannehmlichkeit bedeutete.

Individuelle Eingrenzung des Veganismus:

- Ausnahmen der veganen Ernährung
- Eingrenzung des Veganismus
- Ausloten der Grenzen des Veganismus

Die vegane Lebensweise kann nicht zu hundert Prozent umgesetzt werden, da unsere Gesellschaft sehr stark mit der Ausbeutung von Tieren verwoben ist. Daher muss jede:r Veganer:in für sich selbst die Grenzen des Veganismus ausloten. G. beschreibt beispielsweise Situationen, in denen er trotz der veganen Ernährung tierische Produkte zu sich nimmt. Dies war zu Beginn seiner veganen Karriere der Fall, als seine Mutter ihm jedes Jahr zum Geburtstag eine Sachertorte schenkte. Auch bei versehentlich falsch gelieferten Bestellungen macht er Ausnahmen. Er bezeichnet sich daher als „nicht 100 Prozent strikt vegan“. Er zieht die Grenze, wo es sich „energetisch“ noch „gut anfühlt“:

„hundert Prozent kann man eh net vermeiden und i muss ehrlich sagen ahm, i mecht a net wie sagt man so schön päpstlicher als der Pabst sein.“

Auch A. beschreibt Situationen, beispielsweise aus gesundheitlichen Gründen oder wenn die Oma extra etwas versehentlich nicht Veganes backen würde, in denen sie Tierisches zu sich nehmen würde. Sie ist aber froh, dass ihr so eine Situation noch nicht untergekommen ist. Außerdem beschreibt sie ihren Beruf als Einschränkung ihrer veganen Lebensweise, da sie Medikamente verschreibt, bei denen Tierversuche durchgeführt wurden und auch die Therapie mit Pferden, die sie manchen Patient:innen verordnet, sieht sie als nicht vegan. Weiters besitzt sie nicht vegane Kleidungsstücke, die sie aus ökologischen und ökonomischen Gründen nicht wegwurfen möchte. Außerdem grenzt sie ihre vegane Lebensweise ein indem sie erwähnt, dass sie nicht an veganem Aktivismus partizipiert, da sie das Gefühl hat, noch nicht genug Informationen für die Diskussionen mit Fleischesser:innen zu haben und aus Zeitgründen.

Auch L. erwähnt im Interview, dass sie nicht hundertprozentig vegan war, da sie beispielsweise Lederwaren besaß.

Ähnlich wie G. und A. sieht auch I. kein Problem darin, wenn sie aus Versehen mal was Tierisches isst. Ihrer Meinung nach sind solche Geschehnisse unumgänglich. Auch sieht sie es als nicht verwerflich, etwas zu essen, dass jemand mitgebracht oder gedumpstert hat, solange sie nicht indirekt das System monetär unterstützt:

„Also wenn es ein Versehen is, dann is es halt passiert. Sowas passiert einem auch immer wieder. Also da kann mir keiner erzählen, das is ihm noch nie passiert. Und also grad wenn es keine Absicht war, sehe ich da gar nichts Negatives dabei denk ich ma halt so ups, passiert. Und ja, also wenns absichtlich is, wie ich eben gsagt hab, wenn mir wer Keksi anbietet und keine Ahnung die eh schon bezahlt wurden seh ichs persönlich auch nicht schlimm, weil ich damit eh nicht das System unterstützt hab. 100 % vegan kann man in Wahrheit sowieso nicht leben. Mir is halt wichtig, dass ich das System nicht aktiv unterstütz, dass ich da jetzt indirekt dafür zahl, dass das halt passiert. (...) weil ich finds vertretbar, wenn ma auch was Gedumpstertes oder so isst.“

Beziehung zu Lebensmitteln:

- Erste Beschäftigung mit Herkunft der Lebensmittel
- Lebensmittel nicht verschwenden wollen
- Fleisch schmeckt immer noch
- Milchprodukte schmecken nicht mehr
- Ekel vor Fleisch(geruch)
- Gestörtes Verhältnis zum Essen
- Auseinandersetzung mit gesunder Ernährung
- Tierindustrie
- Fleischindustrie
- Ungesunde Ernährung
- Gesunde Ernährung
- Lieblingsspeisen

Die vegane Ernährung hängt eng mit der Beziehung zu Lebensmitteln im Allgemeinen und zu tierischen Produkten im Speziellen zusammen. Sie birgt das Potenzial, diese zu verändern. G. beschäftigte sich im Zuge seiner veganen Umstellung mit der Herkunft und den Produktionsbedingungen, hier vor allem der Tierindustrie von

Lebensmitteln und wurde so nachträglich in seiner Einstellung dazu geprägt. Weiters führte die vegane Ernährung dazu, dass ihm Milchprodukte nicht mehr schmecken und er sich vor Fleisch etwas ekelt. Sein Wunsch, Lebensmittel nicht verschwenden zu wollen, kommt in manchen Situationen dem Bestreben, vegan zu leben in die Quere, wenn er beispielsweise im Restaurant eine versehentlich tierische Speise erhält. Dann entscheidet er sich, sofern es kein Fleisch ist, dafür, es trotzdem zu essen. Auch wenn es ihm vor dem Anblick von Fleisch etwas graust, meint er, dass es ihm immer noch schmecken würde, da er damit aufgewachsen ist.

Auch A. ekelt sich vor dem Geruch von Fleisch. Im Zuge der Veganisierung ihres Speiseplans beschäftigte sie sich mit gesunder Ernährung und führte im Zuge dessen innerhalb des Veganismus eine weitere Ernährungsumstellung durch. Für sie bleiben tierische Produkte auch aus ihrer Sicht als Veganer:in weiterhin Lebensmittel, die respektiert werden sollen. Aus diesem Grund kann sie es nicht ganz nachvollziehen, wenn andere Veganer:innen sich darüber aufregen, einmal versehentlich zum Beispiel Fleisch gegessen zu haben und die Speise sodann wegwerfen. Wie auch G. meint A., dass ihr Fleisch wahrscheinlich immer noch schmecken würde.

L. setzte sich ebenfalls mit einer gesunden Ernährung auseinander, um eine hohe sportliche Leistung zu ermöglichen. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte sie ein eher gestörtes Verhältnis zu essen, wie sie sagt.

I. beschreibt, dass sie sich eher ungesund ernährt und nicht darauf achtet, die richtigen Nährstoffe zu sich zu nehmen. Allerdings fühlt es sich gesünder für sie an, eigentlich ungesunde Lebensmittel in der veganen Version zu essen.

Praktische Umsetzung des Veganismus:

- Eigener Ansatz des Veganismus
- Veganismus in der Praxis
- Vegane Ernährung und andere Konsumarten
- Fleischersatzerzeugnisse
- Eingespieltheit im veganen Alltag
- Vegane Produkte

- Individuelle Umsetzung des Veganismus
- Motivation zur veganen Ernährung trotz Widerstände
- Veränderung innerhalb der veganen Ernährung
- Proteinshakes
- Es hat sich eingependelt
- Eiweißzufuhr
- Diskrepanz zwischen Veganismus und Nicht-Wegwerfen-Wollen
- Verschiedene Auffassungen von Veganismus
- Reiten, Haustierhaltung als veganes Problem
- Sich frei fühlen trotz veganer Ernährung
- Sich immer wieder neu entscheiden
- Sich nur vor sich selbst rechtfertigen müssen
- Beziehungspartner
- Gewand, Sticker, & Co. mit veganen Messages

Jede:r Veganer:in hat eigene Strategien, den Veganismus in den Lebensalltag zu integrieren. Für G. konzentriert sich dieser vor allem auf die Ernährung, er versucht aber auch bewusst, keine Lederartikel zu kaufen „... oder keine ahm Sachen von Firmen wo i genau weiß, okay da steckt jetzt wirklich ah ahm Tierleid dahinter oder auch eben Ausbeutung mit Tiere also Menschen, ...“. Da er viel Sport macht, hat er immer vegane Drinks im Rucksack, die er regelmäßig zu sich nimmt. Er isst auch gerne Fleischersatzprodukte, da er Fleisch immer gerne gegessen hat und kategorisiert dabei die Produkte als „Convenience“ und „Fast Food“. Laut ihm kann die vegane Ernährung sehr kohlenhydrat- und fettlastig sein, wenn man nicht auf die Verteilung der Makronährstoffe achtet. Für ihn hat sich seine vegane Ernährung im Alltag sehr eingespielt und er bemerkt wenig Unterschiede zu seinem Leben davor.

Auch A. stützt sich auf die Hinzunahme von Proteindrinks, um ihre Eiweißzufuhr zu gewährleisten. Anders würde sie diese ihrer Meinung nach nicht erfüllen können. Sie kocht für ihre Mutter, wenn sie zu Besuch ist, um ihr den Umgang mit der veganen Ernährung zu erleichtern. Bei ihr lässt sich beobachten, dass sie trotz der anfänglichen großen Schwierigkeiten mit der veganen Ernährung nicht aufgab, sondern trotzdem weiter machte. Bei ihr fand sodann eine Anpassung der Ernährung innerhalb des Veganismus statt, wodurch sich nun dieser für sie eingependelt hat. In der

Anfangsphase des Veganismus nahm sich A. ihr Rezeptbuch und veganisierte alle Speisen, sodass sie nun nur mehr einen Blick hineinwerfen und ein Rezept auswählen muss. A. spricht die Themen Haustierhaltung und Reiten an, die in der veganen Community ein häufig diskutiertes Thema sind. Für A. kommt ein Aufs-Pferd-Setzen nicht mehr in Frage, aber sie würde gerne eine freundschaftliche Bindung zu einem Pferd pflegen. Sie beschreibt, dass sie sich in ihrem veganen Leben trotz der Restriktionen sehr frei fühlt, da sie sich jederzeit erneut aus freien Stücken dafür oder dagegen entscheiden kann und nur sich selbst eine Rechenschaft schuldig ist. Ein Beziehungspartner sollte im idealen Fall auch vegan sein oder in diese Richtung gehen.

Auch L. blieb mehrere Jahre bei der veganen Ernährung, obwohl sie ihr zu Beginn einige Schwierigkeiten bereitete. Mittlerweile ernährt sie sich pescetarisch.

I. betont die Ganzheitlichkeit der veganen Lebensweise und damit die Ausdehnung auf alle Konsumbereiche. Weiters erzählt sie davon, dass sie in ihrer Freizeit gerne Kleidung und Sticker mit veganen Messages trägt.

Veganismus früher vs Veganismus jetzt:

- Früher war Veganismus noch unbekannter
- Frühere Schwierigkeit der Umsetzung des Veganismus
- Heute bessere Lage bezüglich Umsetzbarkeit des Veganismus

Drei der Befragten beschreiben die praktische Umsetzbarkeit des Veganismus heutzutage als leichter als noch vor wenigen Jahren. Dies bezieht sich auf das Sortiment in den Supermärkten, aber auch auf das Wissen in der Gesellschaft über das Thema und die eigene Ignoranz aufgrund dessen über das Thema.

Identifikation mit Veganismus:

- Identifikation als Veganer:in
- Veganismus als Lebensweise in Abgrenzung zu einer reinen Ernährungsweise
- Identifikation über den Veganismus

- Identifikation als plant-based
- Identifikation als pflanzenbasiert
- Sich als Veganer:in unzulänglich fühlen
- Vegan als perfektes Ideal
- Nichtidentifikation mit Veganein durch negative Erfahrungen mit Nichtveganer:innen
- Eigene ethische Haltung als Handlungsorientierung
- Zwiespalt zwischen veganer und ärztlicher Identität
- Zwiespalt zwischen veganen Werten und Praktiken als Ärztin

Zwei der Befragten identifizieren sich gerne mit dem Begriff „Veganer:in“ und zwei tun dies nicht. G. und I. sehen den Begriff „vegan“ als problemlos und identifizieren sich gerne damit.

A. fühlt sich der veganen Community nicht ganz zugehörig und möchte sich nicht als „vegan“ bezeichnen. Dahinter steht das Gefühl, „vegan“ bedeutet, perfekt vegan zu sein, außerdem spürt sie negative Assoziationen von Nichtveganer:innen mit diesem Begriff. Sie bezeichnet sich selbst daher als pflanzenbasiert:

„... ich weiß auch gar nicht, ob ich mich damit eben so sehr identifizieren will, weil ich das Gefühl hab, irgendwie da wird auch jetzt so viel mittlerweile auch damit verbunden ja, also ich merk halt auch in so in der Arbeit also wie ich am Anfang gsagt hab pflanzenbasiert, ja was heißt pflanzenbasiert, sag ich na vegan, ah Veganer, oh Gott noch ein Veganer, ...“

Auch L. hat sich in ihrer veganen Zeit nicht als Veganer:in gesehen, sondern identifizierte sich mit dem Begriff „plant-based“, da sie die vegane Community als „extrem anstrengend“ empfindet:

„Ich find plant-based is jemand, der sich halt der sich is ein bisschen freier, weil du weil du dich halt pflanzlich ernährst, aber in deinem und in deinem sonstigen Leben halt darauf achtest, eben jetzt nicht unnötig Leder zu konsumieren. Nicht irgendwie weiß ich nicht eher vielleicht Second Hand oder fair Fashion oder so, aber es is nicht so, ich find vegan heißt halt oder so wie es halt oft kommuniziert wird is vegan halt du machst

quasi alles perfekt unter zwei Anführungszeichen halt keine tierischen Produkte, in keinerlei Hinsicht. Und ich muss auch sagen, ich hab das ich hab mich glaub ich auch deswegen nicht vegan bezeichnet, weil ich diese Bubble extrem anstrengend find.“

Informationsbeschaffung zu Veganismus:

- Informationsbeschaffung zum Veganismus über Bücher
- Informationsbeschaffung zur veganen Ernährung über Internet, Foren und VGÖ

Informationen zum Veganismus holten sich die Befragten über Bücher, Dokumentationen, über befreundete Veganer:innen, vegane Online-Foren und dem Newsletter der Veganen Gesellschaft Österreichs.

Nichtveganes Umfeld:

- Umgang des Umfelds mit dem Veganismus
- Generationenunterschiede
- Umgang mit nichtveganem Umfeld
- Nichtveganes Umfeld überzeugen wollen
- Vorbildfunktion für nichtveganes Umfeld
- Arbeitsumfeld
- Offener Freundeskreis
- Sorge bzgl. Nährstoffmangels
- Diskussionen mit nichtveganem Umfeld
- Umgang des Umfelds mit den verschiedenen Ernährungsumstellungen
- Nicht-bekehren-wollen
- „Allies“
- Positive Erfahrungen mit Nichtveganer:innen
- Negative Erfahrungen mit Nichtveganer:innen

Vom Umgang des nichtveganen Umfelds mit der veganen Ernährungsumstellung berichteten alle Befragten, wobei sich sowohl negative als auch positive Erfahrungen

darunter befinden. Manche berichten von Nichtveganer:innen, die sich mit ihnen solidarisieren und auch vegan essen, wenn sie zu Besuch sind (A.). Diese und ähnliche Momente wurden in der Analyse als „Allies“ (im Sinne von „Verbündete“) kodiert.

Die Mutter von G. tat sich sehr schwer damit, da sie, wie er meinte aus einer anderen Generation stammte und auf einem Bauernhof aufwuchs, auf dem Tiere regelmäßig geschlachtet wurden. Als sie krebskrank wurde, versuchte G. sie vom Veganismus zu überzeugen, aber erfolglos. Insgesamt meint G., dass er eine Phase durchmachte, in der er sehr stark versuchte, sein nichtveganes Umfeld zu veganisieren, da er nicht nachvollziehen konnte, wie ignorant er viele Menschen gegenüber den sozialen und tierethischen Problemen erlebte. Da ihn dies sehr viel Energie kostete, hörte er schließlich damit auf. Jetzt beschränkt er sich darauf, zu versuchen, ein Vorbild zu sein und spricht niemanden mehr aktiv darauf an. Auf die Frage, wie sein restliches Umfeld auf den Veganismus reagiert hätte, antwortet er, dass diese es gar nicht so stark mitbekommen hätten, da er es bedeckt halte. Selbst in der Baufirma, in der er eine Zeit lang arbeitete, war es kein großes Thema. Dort erfreute er sich etwas an der Tatsache, dass seine fleischessenden Kolleg:innen nach dem Mittagessen immer körperlich sehr erschöpft waren und er nicht. Auch seinen Freundeskreis erlebt er als sehr offen. Lediglich wenn er mit Bekannten essen gehe, würden sie bemerken, dass er vegan lebe. Da kämen dann unterschiedliche Reaktionen. Bei netten Fragen reagiere er gerne, aber bei unangenehmen Kommentaren versuche er, das Thema schnell zu wechseln:

„ ... und dann wenn i dann nachfrag obs eben des und des vegan hoben könntest und dann kemmen die Blicke und dann ja aber wie gsagt mittlerweile versuch i diese Gespräche oder natürlich kemmen Fragen aber so diese Gespräche zu vermeiden weil – also sagenma so man merkt ja immer ziemlich schnell ob die Leute dann eh wie i es vorher schon angesprochen hob, eher interessiert sind, und wirklich nachfragen weil sie es interessiert und weil sie vielleicht auch Interesse hoben und dann a sagen, ja du host du vielleicht ein paar Tips und i möchte eh oder bin eh grad dabei, selber bissl Fleischkonsum reduzieren und so weiter oder eben obs in die andere Richtung geht, dass es eher so bissl ins Lächerliche gezogen wird oder auf Unverständnis stößt und da würg i die das Gespräch sofort ab ...“

Auch A. erlebt ihr nichtveganes Umfeld als verschieden in den Reaktionen auf ihren Veganismus. Wie auch bei G. tat sich ihre Mutter sehr schwer mit der Umstellung, daher kocht sie meistens selbst, wenn sie zu ihr auf Besuch ist. Ihr Veganismus hatte auch schon Einfluss auf diese, da sie beispielsweise nur noch vegane Butter isst und kaum Fleisch. Einmal sei ihre Mutter auch im Billa zur Filialleitung gegangen und habe sich dort über das zu kleine vegane Sortiment aufgeregt. Auch in ihrem nahen Umfeld erlebt sie lediglich die Sorge, bei Besuchen nichts Veganes kredenzen zu können. Zwei ihrer Bekannten nehmen ihren Veganismus jedoch gerne als Herausforderung in der Küche an. Ihr bester Freund ist sogar Vegetarier und isst auch gerne vegan. A. erlebt dafür in ihrem Arbeitsfeld negative Reaktionen, die sie als unangenehm empfindet, aber nicht zu nahe an sich heranlässt. Ein ungutes Erlebnis war für sie auch, als sie einen Geschenkekorb erhielt, indem nichts Veganes enthalten war und sie somit nichts von dem Inhalt konsumieren konnte. Weiters betont sie, dass sie die Menschen nicht „bekehren“ wolle, da sie nicht möchte, dass diese genervt sind, wenn sie anwesend ist.

L. hatte im Zuge ihrer vegetarischen Umstellung Schwierigkeiten, es ihren Eltern näher zu bringen, da ihre Mutter vor allem nicht wusste, was sie kochen sollte und es zu der Zeit noch nicht viel Auswahl im Supermarkt gab. Und vor allem auch deshalb, da L. zu dem Zeitpunkt schon untergewichtig war. Auch die Großmutter habe sich schwergetan, da sie normalerweise immer Fleisch für sie gekocht habe. Die vegane Umstellung hätte das Umfeld aber nicht mehr so schlimm gefunden, da sie schon damit gerechnet hätten. L. berichtet von Diskussionen, die sie als negativ wahrnahm, da sie beim Essengehen immer aufgefallen war und andere Personen darauf reagiert hätten.

I. hatte nur wenig Probleme, ihrer Mutter den Veganismus näher zu bringen, diese war lediglich um ihre Nährstoffzufuhr besorgt. Nun koche sie immer vegan, wenn I. und ihre Schwester zu Besuch sind, da sie nicht zweimal kochen will. Auch von den Freund:innen her begegnet I. keinen Schwierigkeiten, da die meisten davon selbst vegan sind. Und aus ihrer Familie isst ihre Schwester pflanzlich. Ihre Oma habe noch nicht ganz verstanden, was vegan bedeute und biete ihr manchmal Käse und ähnliches an, dies sei aber kein großes Problem. Sie berichtet allerdings von negativen Erfahrungen mit Personen, die sie nicht so gut kennt. Diese würden manchmal „komische Fragen“ stellen und in eine aggressive „Verteidigungshaltung“ gehen, ohne,

dass I. etwas gesagt habe. Daher halte sie ihren Veganismus auch meistens bedeckt. I. möchte in ihrer Auseinandersetzung mit dem nichtveganen Umfeld stark betonen, dass sie sich nicht als etwas Besseres wahrnehme, auch wenn das ihrer Erfahrung nach manche Veganer:innen täten:

„... ich seh das halt auch, wenn Leute, die nicht vegan sind, mit mir reden, dann pranger ich die halt auch nicht so an mit ja, wieso verstehst du das nicht? Sondern ich weiß ja auch, dass ich das irgendwann halt mal nicht so gsehen hab und dass man sich einfach mit dem Thema halt nicht auseinandergesetzt hat und das nicht weiß und keine Ahnung irgendwann halt irgendwas passiert, dass man sich dann damit auseinandersetzt und man dann halt versteht oder keine Ahnung dann offen für das Thema wird, zum Beispiel.“

Schwierigkeiten mit Veganismus

- Tierische Produkte vermissen
- Schwierigkeiten auf Reisen
- Eingeengte Speisenwahl
- Verzicht auf Produkte
- Diskussionen mit nichtveganem Umfeld
- Eiweißzufuhr

Die Befragten erzählen auch von Schwierigkeiten in der Umsetzung des Veganismus. G. und I. meinen, dass sie zu Beginn (G.) oder auch jetzt noch (I.) manchmal tierische Nahrungsmittel vermissen. Für G. hat sich dieses Problem durch neue Fleischersatzprodukte gelöst, I. meint, dass es derzeit nicht allzu starke Gelüste sind.

Für A. stellt die Eiweißzufuhr eine Schwierigkeit dar, die sie jedoch durch die Hinzunahme von Eiweißshakes für sich gelöst hat.

L. ist mittlerweile pescetarisch, da sie den Veganismus als zu einengend erlebte und nicht mehr auf gewisse Nahrungsmittel verzichten wollte. Auch die Diskussionen mit Nichtveganer:innen stellten für sie eine Unannehmlichkeit dar, die sie nun nicht mehr vermisst.

Aktivismus

Zwei der Befragten erwähnen Aktivismus als Element der veganen Lebensweise. Beide (G. und A.) nehmen daran jedoch nicht (mehr) teil, da sie diesen als zu ressourcenaufwändig erleben. G. erlebte eine Phase, die er als aktivistisch bezeichnet, hörte aber wieder damit auf, da er es energetisch zu aufwendig fand. A. meint, sie habe nicht genug Wissen und Zeit, um an aktivistischen Unternehmungen teilzunehmen.

Allgemeine Identifikationen:

- Sonstige Identifikationen
- Identifikationen und Zugehörigkeiten
- Zwiespalt zwischen veganer und ärztlicher Identität
- Zwiespalt zwischen veganen Werten und Praktiken als Ärztin

Die vegane Identität ist nur ein Teil einer ganzen Palette an Identitäten, die ein Mensch besitzt. Diese können sich gegenseitig fördern, wie beispielsweise bei G., dessen Identität als Sportler schlussendlich dazu führte, dass er sich für den Veganismus entschied. Sie können sich aber auch gegenseitig in die Quere kommen, wie beispielsweise bei A. es als Ärztin öfters als konflikthaft bezüglich der veganen Identität wahrnimmt, da sie beispielsweise Medikamente verschreiben muss, für die Tierversuche umgesetzt wurden.

Veganismus „nicht an die große Glocke hängen“

Ein roter Faden in den Interviews ist das Phänomen, dass die Befragten ihre vegane Einstellung nicht „an die große Glocke hängen“. Dies berichten sowohl G. als auch A. und I. So spricht A. beispielsweise:

„... ich von meiner Seite red über das eigentlich überhaupt nicht, außer ich werd darauf angesprochen irgendwie konkret. Weil ich eben das Gefühl hab, dass – es is ein es is ein Thema...“

I. meint, dass sie vor allem auf ersten Dates oder in neuen Gruppen bewusst keine T-Shirts oder Buttons mit veganen Messages trägt, sondern neutral auftritt:

„Also ich wenn ich wo neu dazu komm, versuche ich nicht so der Veganer zu sein, sondern wart mal ab auf ne Situation, was notwendig is, dass die anderen das überhaupt wissen von mir.“

Eigene vegane Zukunft:

- Eigene Zukunftsvision als Veganer:in
- Szenario in dem man Veganismus aufgeben würde

Von den Befragten ernähren sich derzeit drei strikt vegan, eine nicht striktvegan und eine pescetarisch. Alle Veganer:innen zeigen sich davon überzeugt, auch in Zukunft vegan bleiben zu wollen. G. meint, er könne sich nur das Szenario vorstellen, an einem entfernten Ort in einem Krankenhaus nichts anderes als Tierisches essen zu können. Auch I. imaginiert Ausnahmesituationen wie Krieg als einzige Möglichkeit, ihre Ernährung wieder umzustellen. A. meint, sie könne es sich nicht vorstellen, jemals nicht mehr vegan zu sein, aber man könne nicht in die Zukunft schauen:

„Man kann nicht in die Zukunft schauen, ja, das weiß man nie, was einem passiert ja, ahm ich kanns mir nicht vorstellen ja, ich kanns mir nicht vorstellen, also ich hab das Gefühl so weil mir tatsächlich nichts fehlt, es geht mir damit gut, ich hab das Gefühl sozusagen, ich hab kein schlechtes Gewissen“

Kritik am Veganismus

- Es reicht nicht, wenn sich ein paar Extremisten perfekt ernähren

Eine der Befragten, L. äußert Kritik am Veganismus, und zwar in Bezug auf den Umweltaspekt. Vegane Ernährung sei nicht unbedingt umweltfreundlich:

„Aber der Punkt is, man kann Klimaschutz und Umweltschutz auch betreiben in einer nicht veganen Ernährung. Und es kann einen und man kann extrem unnachhaltig

leben und sich trotzdem vegan ernähren, weil eben zum Beispiel diese ganze Avocado Chiasamen Acaibowls aus der Superfood Bubble hat einen riesigen Fußabdruck und hat extreme, sowohl ökologische als auch soziale Auswirkungen. Während, wenn du zum Beispiel eben regional isst, saisonal natürlich Milchprodukte auf ein Minimum zurückfährst, Eier aus biologischer Haltung, wo die männlichen Küken nicht geschreddert werden. Dann kannst du eigentlich einen viel kleineren Fußabdruck haben, als jemand, der eben jeden Tag zu weiß ich nicht Superfood Deli einkaufen geht.“

Pescetarismus:

- Individuelle Umsetzung der pescetarischen Ernährung
- Gefühl von Freiheit durch Aufgabe von Veganismus
- Ernährungsumstellung auf Pescetarisch
- Vorteile der pescetarischen Ernährung
- Pescetarische Ernährung
- Einstellung zu Fisch

Eine der Befragten ernährt sich nun pescetarisch. Sie erlebt sich dadurch um einiges freier, als in ihrer veganen Zeit und meint, weiterhin ihre umwelt- und tierethischen Werte leben zu können. Sie sieht klare Vorteile in dieser Ernährung, da sie sich nicht dauernd auf Diskussionen einlassen muss und nicht mehr im Mittelpunkt steht, wenn sie mit Bekannten essen geht. Bezüglich des Fisches erlebt sie sich zwar ambivalent, da es noch nicht belegt sei, ob dieser Schmerzen spüren könne und außerdem seien Phänomene wie Geisterfischernetze, die im Meer herumtreiben und Säugetiere wie Delfine töten und der Menschenhandel auf den großen Fischereifloten abzulehnen. Sie entscheidet sich jedoch trotzdem für den Verzehr von Fisch.

4.2.3. Selektives Kodieren

In der Wissenschaft herrscht ein Konsens darüber, dass Identität ein multipler Komplex aus Kategorisierungen ist, der von dem Selbst und von anderen durchgeführt wird (Weigert et al., 1986). Es besteht also ein wechselseitiges Spiel aus Selbst- und Fremdzuschreibungen. Die Befragungen der (ehemals) vegan lebenden Personen

deutet daraufhin, dass durch die vegane Ernährung eine Veränderung auf beiden Ebenen stattfindet. Einerseits berichten die Befragten davon, dass sie sich besser fühlen und weniger Mitschuld an den schlimmen Umständen in der Tierindustrie empfinden. Dieses Ergebnis findet sich auch in der Untersuchung von Anna Lindquist wieder, die mehrere Vegetarier:innen und Veganer:innen zu ihren Erlebnissen mit ihrer Lebensweise befragte. Der meistgenannte Vorteil in ihrer Befragung war das Gefühl, mit Integrität zu leben. In der Selbstwahrnehmung scheint also eine Verbesserung zu erfolgen. Demgegenüber erzählen die Interviewten jedoch von negativen Reaktionen aus dem nichtvegane Umfeld. Sie meinen unisono, dass sie ihre Lebensweise nicht „an die große Glocke“ hängen würden, da sie nicht abgestempelt werden und bereits häufig erlebte unangenehme Konversationen vermeiden wollen. Auch dieses Ergebnis findet sich auch in der Literatur wieder. Anna Lindquist befragte die Vegetarier:innen und Veganer:innen nach ihren Erfahrungen und Strategien mit ihrem Umfeld und erhielt ähnliche Antworten (Lindquist, 2013). Dieses „Nicht-an-die-große-Glocke-hängen“ verbindet Lindquist mit Goffmans Konzept des „passing“ (engl.). Stigmatisierte Eigenschaften werden runtergespielt und versteckt. Sie interpretiert den Vegetarismus und Veganismus also als stigmatisierte Labels. Der Veganismus scheint daher mit einem zum Teil sehr negativen Fremdbild, dass Nichtveganer:innen von Veganer:innen konstruieren, zusammenzuhängen. Pflanzlich lebende Menschen scheinen sich in diesem ständigen Spannungsfeld zwischen benevolentem Selbstbild und malevolentem Fremdbild zu befinden.

Eine weitere Brille, durch die das Phänomen, dass sich alle Befragten immer wieder Diskussionen mit Nichtveganer:innen ausgesetzt sehen, betrachtet werden kann, ist jene, die Reaktionen als soziale Sanktionen aufzufassen. Soziale Sanktionen zeigen eine Normverletzung an (Peuckert, 1992). Hier wird die soziale Norm des Fleischessens in unserer Gesellschaft deutlich. Der Veganismus durchbricht den sozialen Code, den Mainstream der Nahrungsaufnahme. Die Erfahrungen der Veganer:innen zeigen deutlich, wie bedeutend die Einverleibung tierischer Nahrungsmittel für die Mainstream-Kultur unserer Gesellschaft ist. Wäre dies nicht der Fall, würden vegane Ernährungsweisen kaum Aufmerksamkeit zukommen. Fleischessen ist Teil der österreichischen kulturellen Identität. Man braucht diesbezüglich nur die traditionellen Speisen Österreichs betrachten: Wiener Schnitzel, Schweinsbraten, Tafelspitz und Co. Veganer:innen stellen sich gegen das

Selbstverständnis der:des durchschnittlichen Bürgers:in. Gleichzeitig verkörpern sie Werthaltungen, die denen von vielen Fleischesser:innen eigentlich entsprechen: Tieren kein Leid zuzufügen (Frank, 2017). Veganer:innen sprechen daher allein durch ihre Existenz diesen inneren Konflikt an. Sie besetzen also nicht nur die Position einer alternativen Lebensweise, die der gängigen widerspricht, sondern beinhalten das Potenzial, innere konflikthafte Prozesse anzusprechen. Zwei Gründe, ihnen mit negativen Emotionen zu begegnen.

Aufgrund dieser Beobachtung kann man Rückschlüsse auf gesellschaftliche Gesamtprozesse ziehen, in welchen alternative Lebens- und Verhaltensweisen gängige Mainstream-Praktiken entblößen, vor allem jene die Konfliktpotenzial enthalten. Ein weiteres Beispiel dafür wäre Alkoholtrinken. Auch hier erleben Abstinente sich oft unfreiwillig in Konfrontation mit Alkohol-Konsumierenden.

Die Betroffenen leisten aktive Arbeit, beispielsweise, indem sie ihre alternative Lebensweise möglichst bedeckt halten, um in sozialen Situationen in der fleischessenden Gesellschaft mithalten zu können und so den sozialen Sanktionen in Folge ihrer normverletzenden Lebensweise auszuweichen.

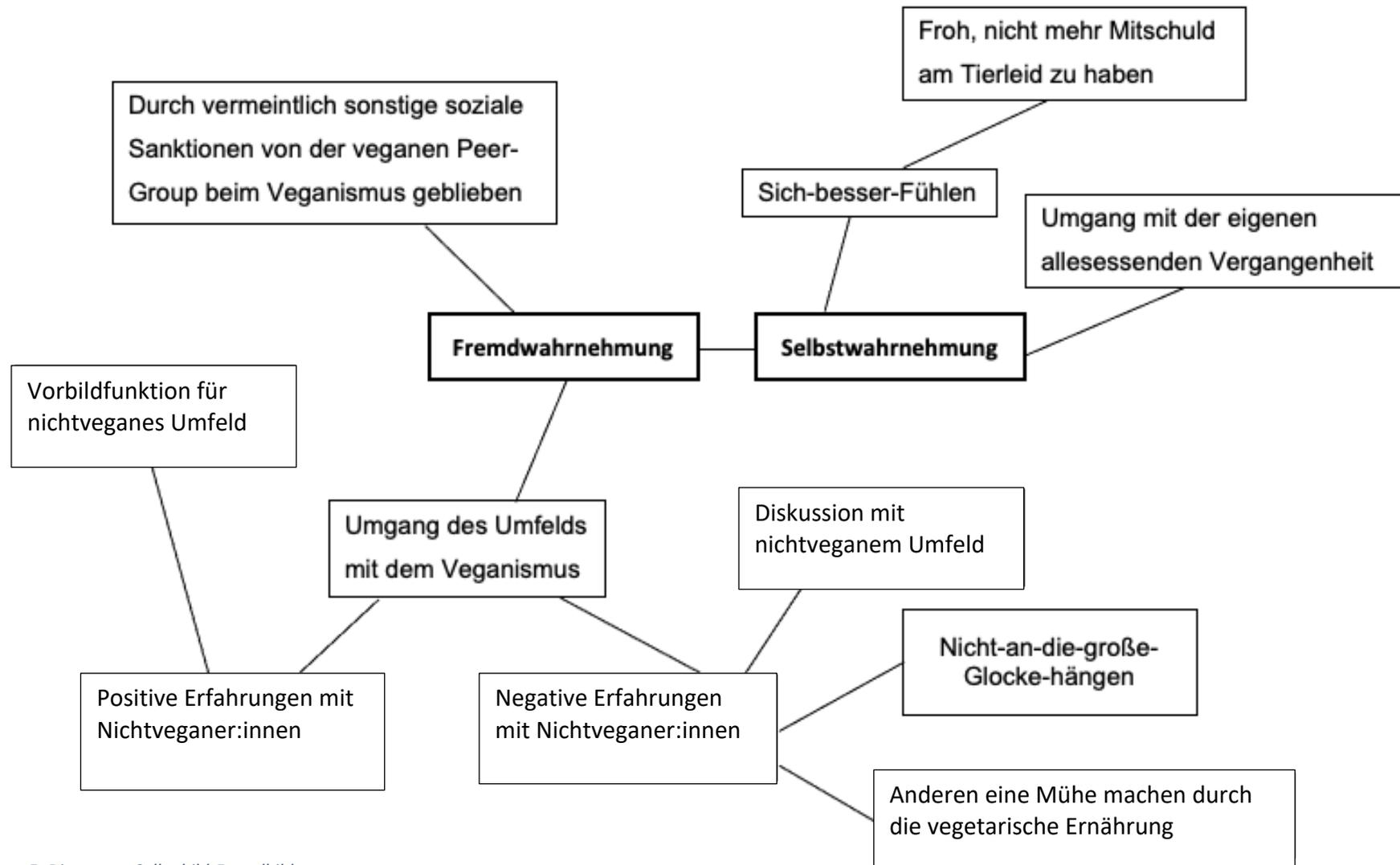


Abbildung 5: Diagramm Selbstbild-Fremdbild
 Quelle: Eigene Darstellung

In der Wissenschaft herrscht der Konsens, dass Identität verhaltensorientierend wirkt (Weigert et al., 1986). Das bedeutet, dass die eigenen Handlungen von dem Bild bestimmt werden, welches man von sich selbst hat. Man agiert im Einklang zu dem Menschen, der man zu sein vermag. Im nachfolgenden Diagramm sind die Schwierigkeiten zu sehen, denen die befragten (ehemaligen) Veganer:innen ausgesetzt sind/waren. Darunter sind jene, die die Ernährung betreffen, wie sich im Speiseplan eingeengt fühlen oder jene, die den eigenen Körper betreffen, wie das kurzfristige Zu- oder Abnehmen und andere körperliche Beschwerden, wie Eiweißmangel und damit verbundene Symptome, durch die vegane Ernährungsumstellung. Weiters herrschen negative Veränderungen vor, wie die Trennung von einer Beziehungspartnerin aufgrund divergierender Wertehaltungen, Schwierigkeiten auf Reisen, vegane Speisen zu finden. Auch negative Erfahrungen mit dem nichtveganen Umfeld, wie beispielsweise ständig Diskussionen ausgesetzt zu sein, wurden erwähnt. Und schließlich gibt es auch innerhalb der veganen Community Komplikationen wie Perfektionismus und Konkurrenzdenken. Es handelt sich dabei um Schwierigkeiten, die die Befragten zum Teil massiv in ihrer Lebenswelt behinder(te)n und auf Bereiche zugreifen, die dem Individuum sehr nahestehen, wie der eigene Körper, die Nahrungsaufnahme und soziale Beziehungen. Trotz dessen blieben sie konsequent bei der veganen Lebensweise. Dies deutet daraufhin, dass diese stark identitätsstiftend wirken und einen hohen Grad an Handlungsorientierung beinhalten kann. War einmal die Identität als Veganer:in angenommen, wurde diese allen Widrigkeiten zum Trotz konsequent aufrechterhalten.

Diese Beobachtung zeigt die Wichtigkeit einer angenommenen Identität. Der Mensch sucht Konstanten in seinem Leben. Er hält diese auch gegen innere und äußere Widerstände aufrecht. Für die meisten Menschen ist die Identität durch die gängige kulturell vorgegebenen Identitätsschemata bereits ausreichend gegeben. Unsere heutige Gesellschaft ermöglicht und begünstigt jedoch gleichzeitig individualisierende Tendenzen. Es gibt daher auch jene Personen, die sich bewusst gegen den Mainstream stellen und eine alternative Identität wählen. In unserer Gesellschaft existiert ein Spannungsfeld zwischen der Schwerkraft der Mainstream-Kultur, also Tendenzen der Menschen, etablierte Praktiken aufrechtzuerhalten und Alternativen abzulehnen und den Individualisierungstendenzen, also genau diese Alternativen für den eigenen Lebensstil auszuwählen. Der Mensch ist also regelmäßig in der Position,

zu entscheiden, welcher dieser konträren Energien sie/er nachgeben möchte. In den Interviews wird anhand der Grenzen, die die Befragten innerhalb des Veganismus ziehen, wo sie also den gängigen Praktiken folgen, deutlich, wie sie diesen latenten Konflikt in der Praxis lösen. Bei einer Befragten zeigt sich der Konflikt als noch ungelöst, sie beschreibt, dass sie noch nicht ganz im Reinen sei mit den Praktiken, die sie als Ärztin durchführt und welche ihren veganen Werten widersprechen. Andere lösen diesen Konflikt, indem sie klare Ausnahmeregelungen für sich formulieren, beispielsweise den Konsum von gedumpsterten tierischen Nahrungsmitteln für sich legitimieren, oder den Wunsch aussprechen, in ihrer veganen Praxis „nicht päpstlicher als der Papst“ sein zu wollen.

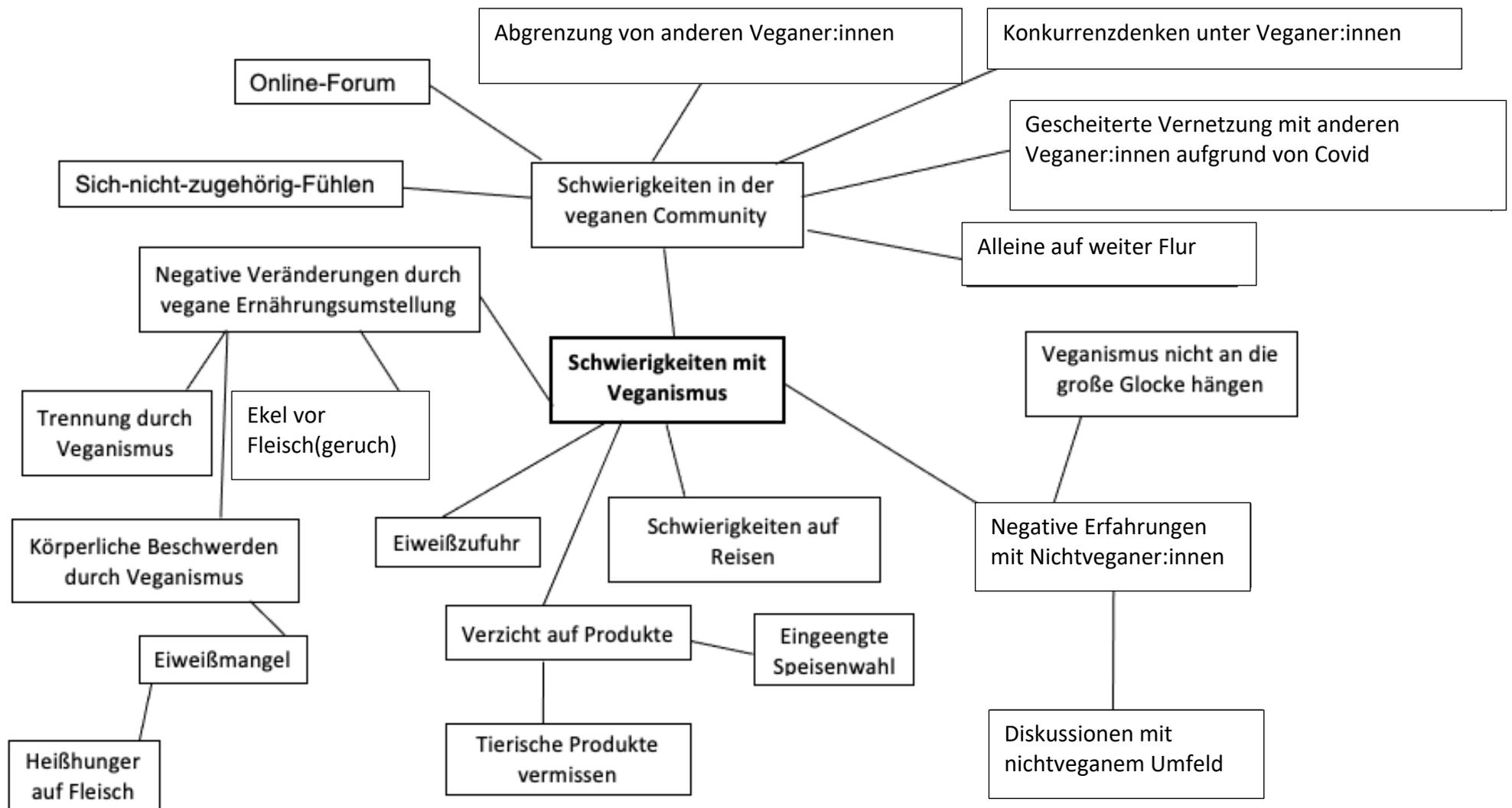


Abbildung 6: Diagramm Schwierigkeiten mit Veganismus
 Quelle: Eigene Darstellung

Die tierethische Lebensweise ist stark von dem Begriff „Veganismus“ geprägt. Menschen, die versuchen, möglichst umfangreich den Konsum tierischer Produkte zu vermeiden, werden laut Definition als „vegan“ bezeichnet. Es gibt aber das Phänomen, dass sich vegan lebende Menschen nicht als solche identifizieren, sondern bewusst andere Begrifflichkeiten wählen. Mehrere der Befragten zeigen eine abwehrende Haltung gegenüber dem Begriff. Stattdessen wählten sie die Bezeichnung pflanzenbasiert beziehungsweise plant-based. Als Grund dafür wird einerseits das Fremdbild von Nichtveganer:innen genannt, also deren negative Assoziationen zum Begriff „vegan“. Andererseits wird aber auch die vegane Community selbst als selbstgerecht, perfektionistisch, illusorisch und von Konkurrenzdenken durchzogen beschrieben, weshalb man sich davon abgrenzen möchte. Der Begriff „vegan“ tritt als unerreichbares Ideal auf, das nur diejenigen verwenden dürfen, die dieses ganz streng einhalten. Eine Befragte beschreibt, dass sie sich nicht vegan genug fühle, um dieser Bezeichnung gerecht zu werden. Die zwei anderen Befragten hatten derlei Ressentiments gegenüber dem Begriff nicht, eine Interviewte meinte jedoch, vegan beschreibe keine Ernährungsform, sondern eine gesamte Lebenseinstellung, sie scheint also die Strenge des Begriffs internalisiert zu haben.

Die Analyse deutet daraufhin, dass auch innerhalb der Gruppe der Veganer:innen ein negatives Bild von „dem Anderen“ konstruiert wird, von dem man sich abheben möchte. Alle Befragten beschreiben bestimmte Verhaltensweisen oder Einstellungen anderer Veganer:innen, von denen sie sich klar distanzieren. Es wird beispielsweise ein Bild von Veganer:innen gezeichnet, die sich besser als Nichtveganer:innen fühlen, die sich primär damit beschäftigen, wer „veganer“ ist und die den versehentlichen Verzehr tierischer Produkte unnötig dramatisieren. Es wird einerseits deutlich, dass es nicht nur die eine vegane Identität gibt, sondern eine Vielfalt davon. Andererseits könnte dies wieder auf die negativen Zuschreibungen durch Nichtveganer:innen hinweisen, vor denen man bemüht ist, sich als anders darzustellen. Das Konzept des Veganismus ist sehr spannend, da es auch innerhalb vegan lebender Menschen polarisierend wirkt. Für die einen ist es eine gerne angenommene Zuschreibung, für die anderen eher ein rotes Tuch.

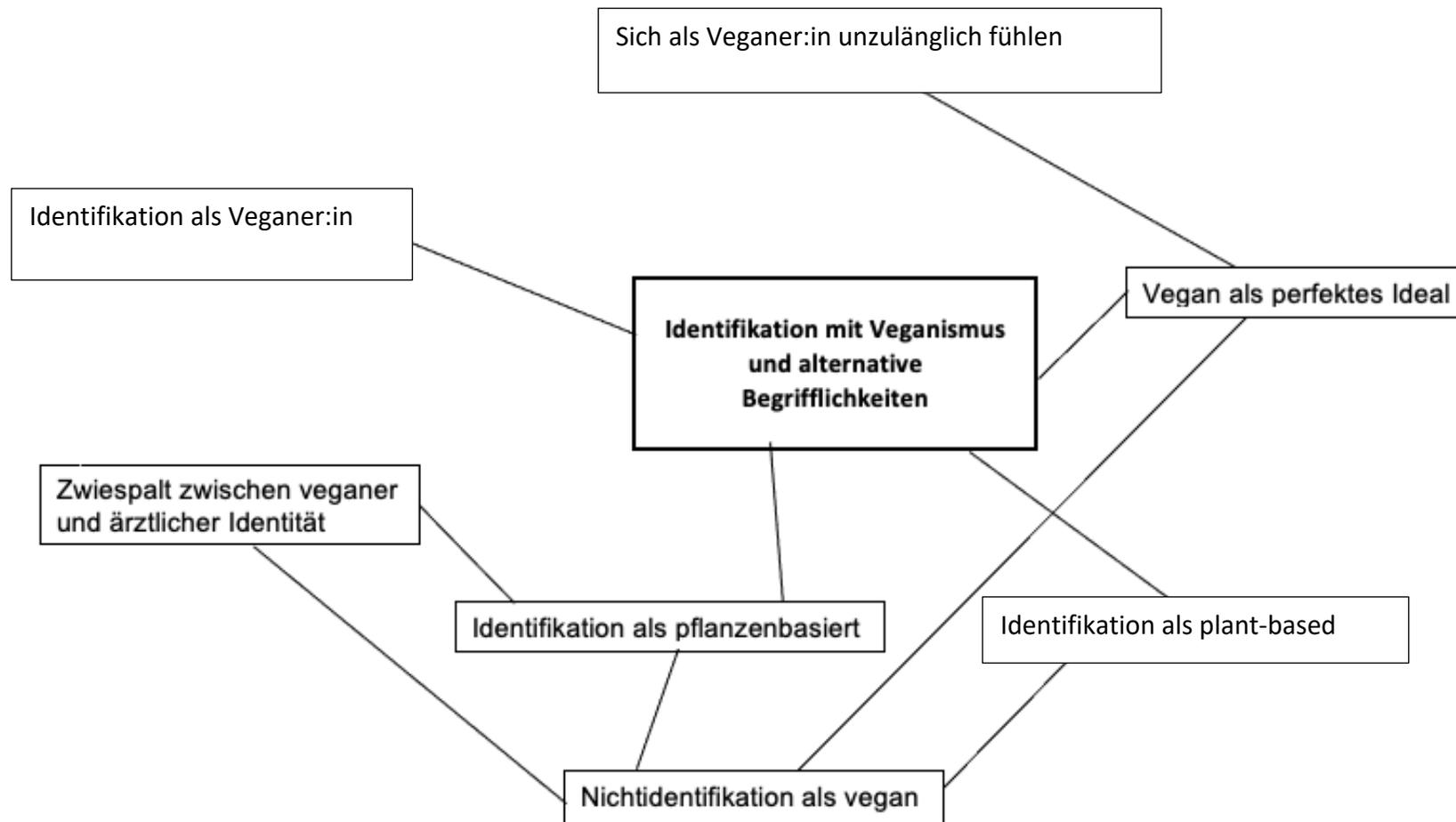


Abbildung 7: Identifikation mit Veganismus und alternative Begrifflichkeiten
 Quelle: Eigene Darstellung

Eine weitere interessante Begebenheit des Veganismus ist die Vielfalt an Zugängen zu ihm. Alle Befragten beschreiben verschiedene Motivationen, Gründe und Auslöser für das Vegan-Werden. Dazu gehören umweltethische, tierethische und „egoistische“ Gründe wie die körperliche Leistung im Sport. Eine weitere interessante Tatsache, ist jedoch auch, dass sich bei einigen Befragten nach einer bestimmten Zeit des Veganseins ein Wertewandel einstellte und die jeweiligen anderen Motive in das Repertoire aufgenommen wurden. Ein Befragter wurde aufgrund der Steigerung seiner sportlichen Leistungsfähigkeit und gesundheitlicher Befindlichkeit vegan, beschäftigte sich jedoch dann „plötzlich“ auch mit ethischen Fragestellungen, die Umwelt, Tiere und Menschen betrafen. Bei näherem Nachfragen wusste er gar nicht, wie sich dieser Wandel zutraf, er konnte sich lediglich daran erinnern, sich mit Büchern und Dokumentationen zu diesen Thematiken auseinandergesetzt zu haben. Eine andere Befragte, welche aus Umweltgründen vegan wurde, erhielt sodann durch ihre vegane Peer-group Zugang zu tierethischen Begründungen und hat derzeit sogar eine Stelle in einer Tierschutzorganisation inne. Eine dritte Befragte startete aus tierethischen Gründen den Veganismus, erfuhr dann jedoch auch über dessen körperliche Vorteile, solange man ihn richtig ausführt, was sie als Bestätigung für ihre Lebensweise auffasste. Alle Befragten beschrieben Motive, die die Befindlichkeit des Körpers, das Tierwohl und die Umwelt betreffen und die zur Aufrechterhaltung ihrer veganen Lebensweise führen. Die Analyse der Interviews deutet daraufhin, dass im Laufe der veganen Karriere beinahe zwangsläufig eine Auseinandersetzung mit den Themen Umweltfreundlichkeit, Tierwohl und Gesundheit stattfindet, selbst wenn diese bei der ursprünglichen Entscheidung zur veganen Ernährung keine Rolle spielten. Diese Auseinandersetzung führt zu einer Erweiterung der Motive für den eigenen Veganismus und wird als Bestärkung der gewählten Lebensweise aufgefasst.

Die Beobachtung legt die Interpretation nahe, dass es auch innerhalb des Veganismus zu einer „Mainstream-Identität“ kommt, die man im Laufe der Zeit annimmt. Die Befragten können sich nicht genau an die Gründe und Abläufe der Prozesse erinnern, in denen sie zusätzliche Motive annahmen, was für unbewusste Dynamiken spricht. Die Auseinandersetzung mit anderen Motiven war plötzlich da, erschien wie aus dem nichts. Die jeweiligen anderen Argumente für Veganismus drängen sich auf, wenn man in die vegane Bubble eintritt, und wenn man sich mit den Medien aus dieser befasst.

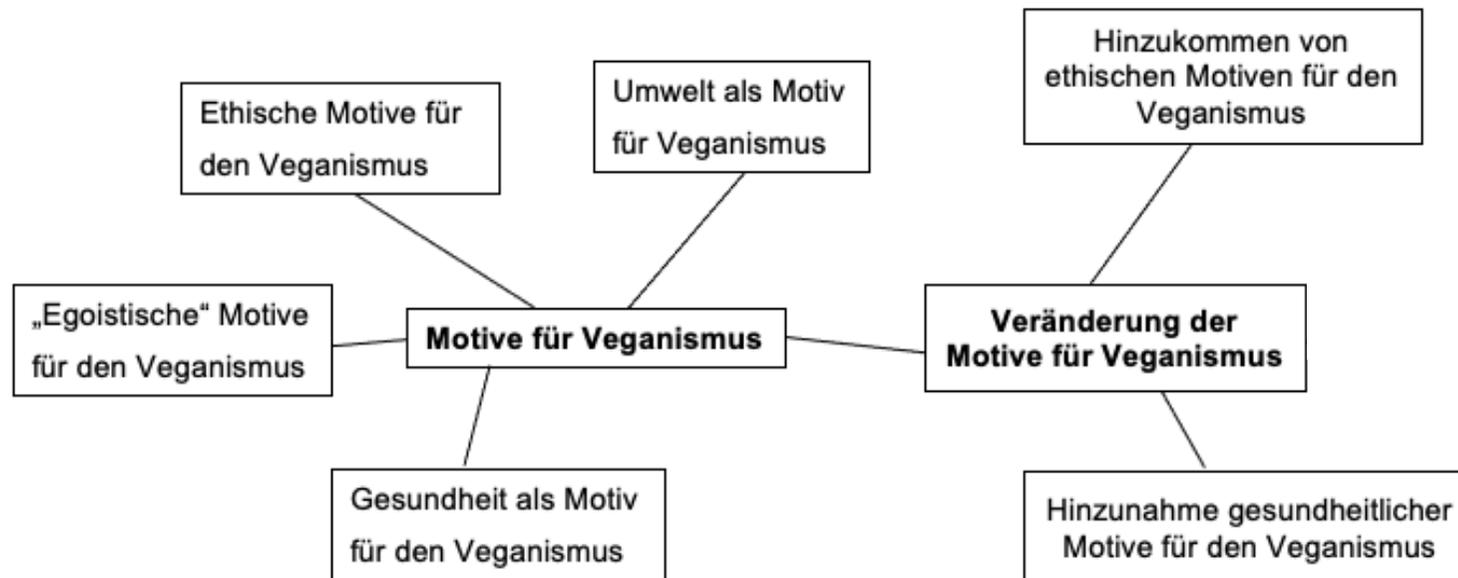


Abbildung 8: Motive für Veganismus und deren Veränderung

Quelle: Eigene Darstellung

5. Konklusion

Veganismus ist ein aufstrebendes Phänomen in unserer Gesellschaft, dessen Popularität sich aus mehreren gesellschaftlichen Zuständen speist: Einerseits aus dem von unter anderem Adorno und Horkheimer als mit dem aufklärerischen Fortschritts- und Naturbeherrschungsgedanken verknüpften Ausbeutungssystem der Tierindustrie und der Umweltzerstörung, andererseits aus Gesundheitsfragen, die durch die aufkommenden Zivilisationskrankheiten, welche wiederum mit der ungesunden durchschnittlichen Ernährung und der wenigen Bewegung der Gesellschaft in Verbindung stehen. Dass diese Zustände eine Ernährungsumstellung zum Veganismus zur Folge haben können, zeigt anderen Forschungen folgend auch die vorliegende Arbeit, da die Befragten Gesundheit, Umwelt und Tierethik als Motivationen nennen. Diese Motivationen können auch nach der eigentlichen Entscheidung zum Veganismus entstehen und neu hinzukommen. Bei den Befragten tritt das deutlich zu Tage. Dies deutet darauf hin, dass auch innerhalb der Alternativkultur der Veganer:innen mainstreamartige Identitätsbilder vorherrschend zu sein scheinen. Die Forschungsfrage dieser Masterarbeit war „Welche Bedeutung hat der Veganismus für die Identität von Veganer:innen?“. Die Frage nach Identität ist keine leichte, da es sich um ein sehr abstraktes Konzept handelt, bei dem es schwierig ist, dieses forschungstechnisch fassbar zu machen. Alle Facetten des Konzepts abzuarbeiten, würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen, daher wurde nach den Relevanzsystemen, die die Befragten selbst eröffnet haben, vorgegangen und diese in Bezug zum Identitätskonzept gesetzt. Bei diesem wurde das Augenmerk auf Selbstbilder und Fremdbilder gesetzt, da in der Wissenschaft ein Konsens darüber herrscht, dass Identität sich aus dem Wechselspiel dieser beiden zusammensetzt. Anhand der Auswertung der Interviews drängt sich die Annahme auf, dass Veganismus zu einer Aufwertung des eigenen Selbstbildes führt, aber das hohe Potenzial zur Abwertung im Fremdbild birgt. Die soziale Identität ist damit eigentlich einer Bedrohung ausgesetzt. Möglicherweise damit in Verbindung stehen Abgrenzungsversuche, die einen abgrenzungswürdigen Anderen innerhalb der veganen Community konstruieren und, wie es scheint, ein „Ich bin eh nicht so ein:e schlimme Veganer:in wie diese es sind“ kommunizieren wollen. Dieses Phänomen lässt sich dahingehend interpretieren, dass die veganen Praktiken jene Mainstream-Ernährungstraditionen entblößt und gängige Normen verletzt. Die entstehenden

Diskussionen mit Nicht-Veganer:innen können als soziale Sanktionen in Folge der Normverletzung durch die vegane Lebensweise gesehen werden. Eine weitere Annahme, die aus der Analyse der Befragungen stammt, ist jene, dass der Veganismus eine potenzielle extreme Strenge aufweisen kann, mit der sich nicht jede:r identifizieren möchte. Während die einen diese Strenge zu internalisieren scheinen, welcher sich in einem perfektionistischen Bestreben und Konkurrenzdenken äußert, wehren sich die anderen, indem sie die Zuschreibung als Veganer:in ganz ablehnen und andere weniger symbolisch geladene Begriffe wie pflanzenbasiert oder plant-based bevorzugen. Trotz der Ambivalenz des Begriffes zeigt sich jedoch auch, dass die Lebensweise des Veganismus stark identitätsstiftend zu sein scheint. Alle Befragten begegneten im Laufe ihrer veganen Karriere einigen Schwierigkeiten und blieben jedoch auch im Angesicht der körperlichen, sozialen und emotionalen Widerstände bei der veganen Lebensweise. Da es sich bei der vorliegenden Arbeit um eine explorative handelt, wäre es naheliegend die gewonnenen Hypothesen durch weitere Forschung zu prüfen. Welche Rolle beispielsweise der Begriff „vegan“ spielt und welche Assoziationen „Veganismus“ nicht nur bei Nichtveganer:innen sondern auch bei pflanzlich lebenden Menschen hervorgerufen werden, kann beispielsweise interessante Implikationen für das Marketing von Fleisch- und Milchersatzprodukten haben. Fakt ist, dass die Gesellschaft weniger tierische Lebensmittel essen muss, wenn die Weltbevölkerung nachhaltig ernährt werden soll. Die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit deuten darauf hin, dass dies mit einem regelrechten „Paradigmenwechsel“ innerhalb der Mainstream-Kultur der Ernährung innerhalb der Gesellschaft zusammenhängen muss, da das Fleischessen stark in der Kultur verankert ist. Veganismus attraktiver zu machen, stellt eine Möglichkeit dar, um dies zu erreichen. Die Erkenntnis über das negative Fremdbild von Veganer:innen bei Nichtveganer:innen zeigt einen Handlungsbedarf auf, der durch beispielsweise Image-Kampagnen durchgesetzt werden könnte, um die Akzeptanz zu erhöhen und die Ernährungsweise stärker zu verbreiten.

6. Literaturverzeichnis

- Abels, Heinz; König, Alexandra. 2010. *Sozialisation: Soziologische Antworten auf die Frage, wie wir werden, was wir sind, wie gesellschaftliche Ordnung möglich ist und wie Theorien der Gesellschaft und der Identität ineinanderspielen*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Becvar, Wolf D.; Radojicic, Nedeljko. 2008. „How Vegan Are You?“ *Ein kulturosoziologisches Portfolio der veganen Community im Wandel zwischen Konsumverweigerung und Lebensstilkonzepten*. Masterarbeit. Universität Wien.
- Bohnsack, Ralf. 2010. *Rekonstruktive Sozialforschung. Einführung in qualitative Methoden*. 8. Auflage. Opladen [u.a.]: Verlag Barbara Budrich.
- Brandt, Mathias. 2021. *Weltvegantag. Kein Fleisch, kein Fisch, kein Tierprodukt*. <https://de.statista.com/infografik/26070/anteil-der-befragten-die-sich-vegan-ernaehren/> (Zugegriffen: 12.7.2022).
- Brandt, Mathias. 2021. *Fleischverzehr. Die Mehrheit isst Fleisch*. <https://de.statista.com/infografik/24095/anteil-der-befragten-die-fleisch-essen/> (Zugegriffen: 16.7.2022).
- Côté, James E. 1996. Identity: A multidimensional analysis. In G. R. Adams, R. Montemayor, & T. P. Gullotta (Eds.), *Psychosocial development during adolescence* (pp. 130–180). Sage Publications, Inc.
- Ehnert, Ina. 2004. *Die Effektivität von interkulturellen Trainings: Überblick über den aktuellen Forschungsstand*. Hamburg: Verlag Dr. Kovac.
- Exner, Andreas; Strüver, Anke. 2020. Addressing the sustainability paradox: The analysis of “Good food” in everyday life. *Sustainability*, 12(19), 8196. <https://doi.org/10.3390/su12198196>
- Frank, Pascal. 2017. Warum wir Tiere essen (obwohl wir sie mögen). *psychosozial 148: Vegan und kerosinfrei – Das ökologische Selbst*. 40(2), 49-69. <https://doi.org/10.30820/0171-3434-2017-2-49>
- Friesacher, Mariele. 2018. *Der vegane Lebensstil - Zu Widersprüchen in der politischen Identität vegan lebender Menschen*. Masterarbeit. Universität Wien.
- Fuchs, Thomas. 2013. "Leiblichkeit und personale Identität". In Römer, Inga; Wunsch, Matthias (Hg): *Person: Anthropologische, phänomenologische und analytische Perspektiven*. Leiden, Niederlande: Brill | mentis, 171–188. https://doi.org/10.30965/9783897858695_012
- Glaser, Barney & Strauss, Anselm. 2008. *Grounded Theory: Strategien qualitativer Forschung*. Nachdruck der 2., korr. Auflage. Bern: Huber.
- Goffman, Erving. 1963. *Stigma: Notes of management of spoiled identity*. Englewood Cliffs N.J: Prentice-Hall.
- Gugutzer, Robert. 2002. *Leib, Körper und Identität: Eine phänomenologisch-soziologische Untersuchung zur personalen Identität*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften Wiesbaden.

- Iamstudent. 2021. YES, VEGAN: 10 BELIEBTE VEGANE RESTAURANTS IN WIEN! <https://www.iamstudent.at/blog/vegane-restaurants-in-wien/> (Zugegriffen: 22.6.2022).
- Klotter, Christoph. 2016. *Identitätsbildung über Essen: Ein Essay über „normale“ und alternative Esser*. Wiesbaden: Springer Wiesbaden.
- Kuhn, Manfred H.; McPartland, Thomas S. 1954. An empirical investigation of self-attitudes. *American Sociological Review*, 19(1), 68-77. <https://doi.org/10.2307/2088175>
- Lindquist, Anna. 2013. *Beyond Hippies and Rabbit Food: The Social Effects of Vegetarianism and Veganism*. Dissertation. University of Puget Sound. Tacoma, Washington.
- Mannes, Jeff. 2017. Die gesellschaftliche Konstruktion des Fleischkonsums – und die Formierung des Karnismus-Habitus. *Soziologiemagazin: publizieren statt archivieren*, 10(1), 13-32. <https://doi.org/10.3224/soz.v10i1.28498>
- Mey, Günter; Vock, Rubina; Ruppel, Paul S. (n.d.) *Grounded-Theory-Methodologie*. <https://studi-lektor.de/tipps/qualitative-forschung/grounded-theory.html#src9> (Zugegriffen: 24.06.2022)
- Mütterich, Birgit. 2004. *Die Problematik der Mensch-Tier-Beziehung in der Soziologie: Weber, Marx und die Frankfurter Schule*. Münster [u.a.]: Lit Verlag.
- Otte, Gunnar. 2013. Lebensstile. In: Mau, Steffen; Schöneck, Nadine M. (Hg): *Handwörterbuch zur Gesellschaft Deutschlands*. Wiesbaden: Springer VS, 538–551.
- Parsons, Talcott. 1968. The position of identity in the general theory of action. In Gordon, Chad; Gergen, Kenneth J. (Hg): *The Self in Social Interaction*. New York: John Wiley & Sons, 11-23.
- Peuckert, Rüdiger. 1992. Norm, soziale. In: Schäfers, Bernhard. (Hg): *Grundbegriffe der Soziologie*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-663-14856-2_81
- Pfau-Effinger, Birgit; Buschka, Sonja. 2013. *Gesellschaft und Tiere: Soziologische Analysen zu einem ambivalenten Verhältnis*. Wiesbaden: Springer VS Wiesbaden.
- Scheck, Stephanie. 2014. *Das Stufenmodell von Erik H. Erikson*. Hamburg: Bachelor + Master Publishing.
- Statista Research Department. 2022. *Geschätzte Anzahl der Vegetarier, Veganer und Flexitarier in Österreich im Jahr 2021*. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/709815/umfrage/anzahl-der-vegetarier-veganer-und-flexitarier-in-oesterreich/> (Zugegriffen: 21.6.2022).
- Statista Research Department. 2022. *Geschätzte Anzahl der Vegetarier, Veganer und Flexitarier in Österreich im Jahr 2021*. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/709815/umfrage/anzahl-der-vegetarier-veganer-und-flexitarier-in-oesterreich/> (Zugegriffen: 16.7.2022).
- Strauss, Anselm L.; Corbin, Juliet. 1996. *Grounded Theory: Grundlagen Qualitativer Sozialforschung*. Weinheim: Beltz.
- Vegan.at. 2019. *Die besten Veganismus-Dokumentationen*. <https://www.vegan.at/inhalt/die-besten-veganismus-dokumentationen> (Zugegriffen: 21.6.2022).

- Vegan.at. 2019. FAQ – Vegane Gütesiegel. <https://www.vegan.at/inhalt/faq-vegane-gutesiegel> (Zugegriffen: 12.7.2022).
- Weigert, Andrew; Teitge, J. Smith; Teitge, Dennis W. 1986. *Society and identity: Toward a sociological psychology*. Cambridge University Press.
- Witzel, Andreas. 2000. The Problem-centered Interview. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 1(1). <https://doi.org/10.17169/fqs-1.1.1132>

7. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Anzahl Veganer:innen, Vegetarier:innen, Flexitarier:innen	14
Abbildung 2: Anteile an Veganer:innen weltweit	15
Abbildung 3: Anteil der Fleischesser:innen	16
Abbildung 4: Vegane Labels.....	24
Abbildung 5: Diagramm Selbstbild-Fremdbild	55
Abbildung 6: Diagramm Schwierigkeiten mit Veganismus	58
Abbildung 7: Identifikation mit Veganismus und alternative Begrifflichkeiten	60
Abbildung 8: Motive für Veganismus und deren Veränderung	62

8. Anhang

8.1. Abstract

Deutsch:

Veganismus ist in unserer modernen westlichen Gesellschaft ein wachsendes Phänomen. Gleichzeitig ist der Verzehr tierischer Produkte, gerade in Österreich nach wie vor sehr stark ausgeprägt. Angesichts der bestehenden Klimakrise rücken Praktikenwandel, wie die Reduktion des Konsums tierischer Produkte in ein gesamtgesellschaftlich relevantes Licht. Aus diesem Spannungsverhältnis heraus stellt sich die Bevölkerungsgruppe der Veganer:innen als ein vielversprechendes Forschungsfeld dar. Die vorliegende Masterarbeit beschäftigt sich mit der Frage „Welche Bedeutung hat der Veganismus für die Identität von Veganer:innen in einer fleischessenden Gesellschaft?“. Mittels problemzentrierter Interviews wurden dabei Identitätsprozesse und das Erleben von Veganer:innen in einem fleischessenden Umfeld untersucht. Es wurden fünf Personen interviewt. Die Auswertung erfolgte mit Hilfe des Kodierverfahrens nach Glaser, Strauss und Corbin. Im Zuge der Analyse

konnte die starke Verwurzelung von Ernährung in der kulturellen Identität nachgezeichnet werden und der Verzehr tierischer Produkte als wichtiges aber nicht konfliktfreies Element der österreichischen kulturellen Identität identifiziert werden. Eine ambivalente Beziehung von Seiten der Veganer:innen zur veganen Identität wurde sichtbar, in der sich das spannungsgeladene Moment widerspiegelt, welches durch den Bruch mit der Mainstream-Kultur entsteht. Vegan-Sein verbessert das Selbstbild aber verschlechtert das Fremdbild, das sich das nichtvegane Umfeld von Veganer:innen macht. Um diesem entgegenzuwirken, konstruieren sie ein Bild einer abzulehnenden veganen Person, von der sie sich aktiv abgrenzen. Weiters konnte eine Mainstream-Identität innerhalb der Veganer:innen festgestellt werden.

Englisch:

Veganism is a growing phenomenon in our modern western society. At the same time, the consumption of animal products is still very strong, especially in Austria. In view of the existing climate crisis, changes in practices, such as the reduction of the consumption of animal products, are becoming relevant to society as a whole. Due to this tension, the population of vegans presents itself as a promising field of research. This master thesis deals with the question "What is the significance of veganism for the identity of vegans in a meat-eating society? By means of problem-centered interviews, identity processes and the experience of vegans in a meat-eating environment were investigated. Five persons were interviewed. The analysis was carried out with the help of the coding method according to Glaser, Strauss and Corbin. In the course of the analysis it was possible to trace the strong rooting of nutrition in cultural identity and to identify the consumption of animal products as an important but not conflict-free element of Austrian cultural identity. An ambivalent relationship on the part of vegans to vegan identity became visible, reflecting the tense moment that arises from the break with mainstream culture. Being vegan improves the self-image but worsens the external image that the non-vegan environment has of vegans. To counteract this, they construct an image of a vegan person to be rejected, from whom they actively distance themselves. Furthermore, a mainstream identity within the vegans could be identified.

8.2. Interviewtranskripte

Interview G.

A: Vielleicht könntest du mir einfach einmal die Entwicklung von deiner Ernährung schildern, also all die Erlebnisse, die dir aus deiner Kindheit und später dazu einfallen, also du kannst dir soviel Zeit nehmen wie du magst und ich werd dich nicht unterbrechen zuerst und mir nur einige Notizen machen und dann später noch drauf zurückkommen.

B: Sehr gern ja. Grundsätzlich, also i bin am Land aufgewachsen und Ernährung wor jetzt nie wirkli a großes Thema, also jetzt irgendwie speziell vor allem in der Kindheit also in der Jugend dass man da auf irgendwas geachtet hot. I selbst hob immer alles gegessen, also wor nie irgendwie heikel (punkto?) irgendeinem Lebensmittel oder (Gott sei Dank a?) nie irgendwelche Probleme gehobt mit der Ernährung und natürlich am Land und eben sehr klassisch österreichische Hausmannskost, sehr viel Fleisch, sehr viel Milchprodukte und hob immer schon sehr viel Sport gmocht, hob aber dann erst relativ spät so – ahm wie alt wor i denn da – 17/18 mich ein bissl näher mit Ernährung beschäftigt, aber da eigentlich auch nur so ganz klassisch eher proteinreicher und a bissl mehr Obst und Gemüse dazu aber des wors dann scho wieder. Und so richtig mit Ernährung auseinandergesetzt hob i mich dann vor fast genau 6 Jahren, so ja wirklich fast genau 6 Jahren, im Mai 2000 ahm 15, genau. Da wor i bei einem Freund von mir, bei einer Kochshow, also der ist selbstständiger als Fitnesstrainer als auch als Koch und der hat so ein Format, das nennt sich „Pflanzliche Powerküche“, wo er einfach verschiedene Gerichte, also da kannst du so 5/6 Mahl- also 5/6 Gänge – kann man sich wirklich vorstellen wie so ein, ja also wies heißt Kochshow, da sitzt man dort und wird bekocht und bekommt Information dazu und dann kann man das eben verkosten. Und des wor bei mir dann so a Punkt, weil er ist selbst Fitnesstrainer und Sport wor immer schon ein großes Thema bei mir und i bin da selbst eben selbstständiger Fitnesstrainer mittlerweile und ahm studier grad Sportwissenschaften und des wor bei mir dann der Punkt, wo wos so a bissl an Schalter umgelegt hat, also ein großes Aha-Erlebnis eben wo i mir dann das erste Mal damit beschäftigt hobe, wo die Lebensmittel herkommen, wos des a teilweise im Körper tut und wos des so für die Umwelt tut und so weiter. Und hob dann so im Laufe es restlichen Jahres, das wor dann vom Sommer 2015 bis Ende 2015 ahm mehr und mehr Gerichte pflanzlich ausprobiert und hobs aber wie gesagt überhaupt net vorgehobt, also wor net so wie es eben öfter so is, wenn man aus ethischen Gründen si dann pflanzlich ernährt oder aus gesundheitlichen Gründen. I hob es wirklich weder aus dem einen noch dem anderen Grund vorgehobt und hob dann dieses halbe Jahr mehr und mehr pflanzliche Gerichte ausprobiert und hob dann gemerkt wies ma selber besser geht damit, sowohl von der Energie her, Verdauung, vor allem beim Sport sowieso, punkto Regeneration und so weiter. Und dann wor i, und der ausschlaggende Punkt wo i dann gesagt hob, jetztn lass i dann wirklich mal die tierischen Produkte weg also jetzt probier is mal bewusst aus ah wor dann zum Jahreswechsel, da wor i ahm wirklich das letzte jetztn retrospekt retrospektiv betrachtet krank. Bin a Woche mit Grippe gelegen. Das wor genau über Silvester. Und dann wie i gesund wor hob i mir gedacht, okay jetzt schau i bissl also bewusst auf die Ernährung und lass die tierischen Produkte einmal weg und und bin bis dato dabei hängenblieben. Das is so der Punkt genau und dann hat super funktioniert bis dato und bei mir wors dann so die letzten Jahre i hob dann zum Beispiel wie zu meinem Geburtstag hob i von meiner Mama immer Sachertorte gekriegt und der hob is am Anfang bissl versucht, des näher zu

bringen, aber das ist halt a Generation da ist schwierig sag ma so. Und dann worst halt so, dass ich zum Beispiel meinem Geburtstag immer diese Sachertorte gegessen hab oder beispielsweise bei mir ist es so, ich bin da net 100 Prozent strikt vegan, ich bin da net der, wenn irgendwas, wie unlängst erst, hab ich eine Mahlzeit bestellt eigentlich vegan bestellt und hots a vegan geben in der Karte und die (normale?) Speise wär mit Parmesan gewesen oder ist wor mit Parmesan und ich habs dann tatsächlich mit Parmesan kriegt und da tu ich dann net runter und frog die anderen und iss das dann trotzdem, weil ich genau weiß, gib ich das dann zurück wird's weggeschmissen und das ist halt so mein Ansatz also ich selbst gebe bewusst kein Geld für tierische Produkte aus, also das hat sich so im Laufe der Jahre so etabliert und wenn ich wie gesagt wo essen bin und ahm bestell natürlich auch vegan und schau, dass ich mich rein vegan ernähr, und sollt dann erfahren, okay da ist jetzt'n a Milchprodukt drin und wie gsagt Fleisch gor net, aber in dem Fall eben wo dann Käse dabei wor dann gib ich ihn jemand anderem und natürlich san dann a paar Sochn drin oder es gibt natürlich auch Personen, was ich auch absolut versteh, was sies dann zurückgeben, aber ich für meinen Punkt und das so zieht sich so über mein ahm meine ganze Einstellung diesbezüglich, dass ich dann schon, dass ich dann net verschwenderisch mit den Lebensmittel umgeh. Das ist so mein Punkt. Das ist dann auch was wo ich da viel bewusster geworden bin, also ich schmeiß eigentlich so gut wie nix weg und also eig gor nix weg an Lebensmittel, schau dass ich so einkauf, dass nix kaputt oder nix ahm ah übrig bleibt was dann irgendwann abläuft oder wirklich dann hinnig wird. Genau und des ist so meine Story allgemein zu dem Ganzen und meine Einstellung demgegenüber.

A: Das heißt, deine Story hat eigentlich so mit dieser Kochshow begonnen.

B: Mhm genau.

A: Und was genau hat diese Kochshow da bei dir ausgelöst, gings da um Gesundheit oder?

B: Ja genau, der erste Punkt wor Gesundheit. Weil wie gesagt eben der Peter, also der diese Kochshows veranstaltet, ahm is selber ahm Extremsportler ist bissl übertrieben, aber sehr ambitionierter Sportler, hat a paar Ironman gemacht und das wor der Punkt worum ich da hingegangen bin und da muss ich auch noch dazusagen, hätte das net „Pflanzliche Powerküche geheißen“ und hätte ich net gewusst, was er für ein Sportler ist sondern hätte das irgendwas mit „vegan“ geheißen, wär ich wahrscheinlich net hingegangen zu, mit der Einstellung oder mit der dem Know-How, das ich damals gehobt hob oder a mit den wenigen Bezugspunkten dem ganzen gegenüber. Und dadurch, dass ich gewusst hob, dass er so ein ambitionierter Sportler ist und super beinander und alles und sich da wirklich gut auskennt, sowohl gesundheitlich, als a, sowohl sportlich, als a ernährungstechnisch – genau bin ich dann hingegangen und da wor so der erste Punkt wirklich und so das erste halbe Jahr eigentlich rein aus gesundheitlichen Gründen, das ethische ist tatsächlich, wirklich erst so nach zwei drei Jahren dazugekommen, das wor mir am Anfang net egal aber wor mir jetzt net so wichtig. Das wor wirklich mehr so bissl unter Führungszeichen egoistisch was rein um meine Gesundheit einmal gangen ist. Genau.

A: Und wie ist dann das Ethische dazugekommen?

B: Indem ich mir dann sehr viel durchglesen hob, sehr viel Dokus, Filme und eben wie tatsächlich die Lebensmittel hergestellt werden, was da für ein Lobbyismus

dahintersteckt und eben a halt das ganze Tierleid dazu sowohl in der Fleischindustrie als a in der Milchindustrie, das worn dann die Punkte wo das Ethische dazukommen ist und mich dann noch mehr bestätigt hat in meiner Einstellung dem Ganzen gegenüber. Weil so die klassischen Filme wie „What the health?“ oder der vor paar Jahren rausgekommen ist, wo auch sehr viele Spitzensportler dabei worn, jetzt fällt er mir grad net ein, wie der heißt, is noch gor net so alt, aber das wor eben a so a Film, vor ca. 3, 4 Jahren wo eh wie gsagt einige sehr bekannte Spitzensportler, sehr erfolgreiche, dabei worn die eben sich vegan ernähren und das wor auch nochmal so ein Punkt. Und i hob mich dann auch wissenschaftlich, wie gesagt i selbst bin Sportwissenschaftler und ahm schau halt da dann auch noch ein bissl genauer, was da die wissenschaftlichen Fakten sind – hob mich dann mit dem Niko Rittenauer sehr intensiv beschäftigt, der das also wirklich sehr gut, sehr objektiv und sehr wissenschaftlich aufbereitet, genau.

A: Und du hast gemeint, wenn das damals irgendwas mit „vegan“ geheißen hätte, wärst du nicht hingegangen, wieso das?

B: Wahrscheinlich. Jo weil das damals no – also erstens noch gor net so verbreitet und bekannt wor wie jetzt, am Land sowieso, das wor 2015 und da wors dann im Laufe des halben Jahres wo i mich dann mehr und mehr in die Materie reingekocht habe quasi, sehr schwierig in den ganzen Supermärkten auch einzukaufen danach, da hats eben die supertollen Biomärkte gegeben so wie Denns und so weiter oder Prokop (?) und wies alle heißen uns jetzt ist es eh mittlerweile sehr einfach, da gibt's ja schon sehr viel Convenience-food, was a von den Inhaltsstoffen sehr okay ist, wo net hunderttausend E-Nummern drinnen und so weiter oder net nur rein auf Fett aufgebaut und wie gsagt damals wor vegan no net so gängig und wie gsagt selbst eigentlich überhaupt keinen Kontakt dazu ghobt und a ka Wissen, so wos dir (eben?) denkst, ja gut, was isst du dann, einen Salat und weiter. So von der Einstellung her, so klassisch Sportler ok, der Körper braucht Proteine, wo sind Proteine drin, Fleisch, Milch, Käse, also was eben Milchprodukte is und genau so wor eigentlich – also sehr aus dem Nichtwissen heraus sagma so.

A: Und würdest du dich jetzt als vegan bezeichnen?

B: Ja schon, absolut.

A.: Und was bedeutet das für dich?

B: Also für mich selbst ahm, also bei mir is halt vorwiegend auf die Ernährung ausgerichtet und so schau ich auch also was halt drum geht, bewusst keine Lederartikel kauft oder keine ahm Sachen von Firmen wo i genau weiß, okay da steckt jetzt wirklich ah ahm Tierleid dahinter oder auch eben Ausbeutung mit Tiere also Menschen, hundert Prozent kann mas eh net vermeiden und i muss ehrlich sagen ahm, i mecht a net wie sagt man so schön päbstlicher als der Pabst sein. Weil es ist schon sehr schwierig, weil i bin eine Zeit lang mal sehr reingekippt, wo i schon a bissl so Richtung ahm ahm Aktivismus gegangen bin aber das hat mir dann zu viel Energie gekostet. Oder eben a, wenn man dann versucht, das Umfeld a bissl so quasi zu überzeugen, denen das näher zu bringen. Und wo i dann sag, okay, wenn keiner dafür bereit is oder – i hob mir selbst im Laufe der Jahre, dadurch dass i eben Trainer bin und einige Leute a betrefte und a betreue bissl eine Reichweite hab auf Social Media, also keine große aber die Leute mi da Punkto Sport sehr verfolgen und i a eigentlich

über Social Media dann meine meine ganzen ahm Coaching und so weiter aufbaue, hob i da gemerkt, dass sie da natürlich nachgefragt. Wo i dann bewusst des Öfteren Essen gepostet hobe, jetzt schon länger net mehr, aber so in den ersten Jahren eben und da fragen die Leute schon nach, he hast du a paar Rezepte oder hast du a paar Tipps für mich oder eben weil sie bewusst den Fleischkonsum reduzieren möchten usw. Da hob i gemerkt, die Schiene funktioniert, dass man das eben einfach vorlebt und Leut dann eh kommen, wenn sie offen sein, oder nennen wir es mal bereit sind unter Anführungszeichen, weißt eh, wie i mein, aber so des hob i dann sehr schnell, wie gsagt hat dann sehr viel Energie gekostet, weil i geglaubt hob, jetzt muss i da – bei meiner Mutter hob is probiert, weil die wor leider sehr schwer krank an Krebs, aber wie gesagt, das wor a Generation, die is am Bauernhof aufgewachsen, die worn über zehn Kinder, natürlich eigene Landwirtschaft, die eigenen Tiere geschlachtet und so hats dann eben zum Essen gegeben und halt was ganz was anderes, das kann man sich halt heute gar net mehr vorstellen. Und natürlich die hat dann – im im hohen Alter des näher zu bringen wor sehr schwierig und ist eigentlich fast net angenommen worden, was i dann akzeptieren hob müssen, es isa so. Und genau und wie gesagt, so wor dieser Prozess und so würd i sagen für mich ernährungsmäßig eigentlich komplett vegan und so schau i so gut wies geht. Punkto eben bei Einkäufen und, wie leb i also so gut es mir möglich geht sodass dass es sich energetisch gut anfühlt. I hob schon Zeiten gehobt, da wor das, da ist es schon zu viel geworden für mich selbst auch.

A: Kannst du mir mehr von dieser Zeit erzählen?

B: Ja gerne, das wor eben mehr so, wo i mir eine Zeit lang sehr viele Dokus und Filme angeschaut hob und Bücher durchgelesen hob und dann bekommst du mit im Umfeld, okay, wie die Leute trotzdem das billige Fleisch kaufen oder dann ahm ums Schnitzel gehen usw. und dann nix hinterfragen und dann so richtig auf Massenkonsum und auf der anderen Seiten bekommst mit, was eigentlich grad spielt auf der Welt und ein paar so arge Theorien, also die ärgste Theorie, was mi am meisten beschäftigt hat, was so punkto was mi sehr zum Umdenken gebracht hat oder zum Nachdenken wor eben die, dass wenn man alle Lebensmittel nutzen würde, die quasi für ahm die Massentierhaltung ahm hernimmt um die Tiere zu füttern, dass die dann quasi im weiteren Verlauf ah als Lebensmittel für den Menschen am Teller landen, müsste theoretisch kein Mensch auf der Welt Hunger leiden. Und die Theorie is alleine schon a Wahnsinn, wenn du bedenkst dass glaub i sogar ein Drittel der Menschheit nach wie vor noch eher im Hungerbereich und da redma von zwei drei Milliarden, was ja ganz arg is, und ja und wie gsogt solche Sachen hoben mich dann sehr zum Nachdenken gebracht, hob mich dann tiefer und tiefer reingelesen und reingehört und hob eben dann gemerkt, wie energetisch schwierig das dann wird, wenn du dann merkst oder wennst selber dein Bestes gibst und dann vielleicht a versuchst, die Leute da ein bissl mitzuziehen und denen das zu zeigen und schau na he das ist vielleicht net so leiwand wenn ihr das so weitermachts, dann steht die Welt vielleicht net mehr so lang oder kennma das alles net mehr so leben und genießen wies jetzt grad ist, und wie gsagt dann bekommst du im Umfeld mit, wies eigentlich den meisten relativ wurscht ist und das mein i da damit, dass das dann eben sehr schwierig geworden ist, wo i dann wieder ein bissl auf die Bremse gedrückt hob und gesagt hob, okay i moch das für mich, viele Leute wissens, i hobs eh nach wie vor wo dann Leute nachfragen, erst vorige Woche nach an Training sind wir über das Thema ins Reden gekommen und da hob i gemerkt he die sind echt total interessiert, sie sind sich bewusst, ja Fleisch essens eh sehr sehr wenig aber Milchprodukte können sie net weglassen, hoben dann eben sehr viel

nachgefragt, was für Lebensmittel i da selbst hauptsächlich konsumiere, vor allem grad im Sportbereich, dass man ahm ah die Proteinzufuhr halbwegs hochhält oder generell halt die Makronährstoffverteilung grundsätzlich wor ja früher oder früher, so hob i es mir auch gedacht oder so is ahm ah, wenn man da halt net so drauf schaut, ist halt pflanzliche Ernährung sehr kohlenhydrat- und sehr fettlastig und Proteine eher wenig und da ist halt die biologische Verfügbarkeit ja a net so gut wie bei tierischen Lebensmittel, weil die ja natürlich – also Fleisch unserem Körper so am nächsten ist so ganz banal gesagt, deswegen was der Körper verwertet, oder das Ei zum Beispiel eine biologische Wertigkeit von 100 aber wenn man da eben mehrere kombiniert steigt a die Wertigkeit und somit hast du das komplette Aminosäurenspektrum ahm so gut wie möglich abgedeckt und das sind halt eben dann schon so ein paar Sachen die man natürlich dann bedenken muss. Weil wenn man da net drauf schaut, wie gsagt sehr kohlenhydrat- und fettlastig. Und dann oft wie gsagt sehr viel einfacher Zucker, vor allem bei verarbeiteten Lebensmitteln und genau wie gsagt da wor das eben so, da woren sie sehr interessiert, um auf das zurückzukommen und das sind dann Gespräche die i gerne führ und was auf einer i sag mal so auf unter Anführungszeichen Augenhöhe, das sind dann net so wo du so deppate Meldungen bekommst oder so „funktioniert das überhaupt“ und „geht das überhaupt“ und blablabla und hinundher und genau wie gsagt und das sind dann solche Gespräche die dann sehr viel Energie kosten, sehr mühsam san. Wo Leute fragen, ja und worum müsst ihr dann Burger essen oder so Fleischpatties oder wos, warum essts ihr dann net gleich das normale, wo sie dann den Sinn net dahinter verstehen, dass man einfach das Tierleid net unterstützen möchte, aber das einem das trotzdem schmeckt. Das verstehen viele wirklich net. Und i bin ja damit aufgewachsen und hob das 25 Jahre gessen. Mir schmeckt nach wie vor ein Schnitzel. I hob immer alles gegessen. Und mittlerweile ist es schon so, dass mir tatsächlich vor Fleisch scho a bissl graust muss i ehrlich sagen. Des wor nie so, und muss noch dazu sagen, i bin- fast der Nachbar wor Fleischhauer wo i sehr viel als kleines Kind wor oder sehr viel mitbekommen hob und i hob a da dort das immer miterlebt, dass drüben die toten Tiere hängen und ausgeschlachtet werden, wor für mich ka Problem net, und aber mittlerweile wie gsagt graust mir vor dem auch schon a bissl muss i ganz ehrlich gestehen, aber mir schmeckt alles nach wie vor. Und wie gsagt, dann ist es oft schwierig denen zu versuchen, das zu erklären, worum man das trotzdem den Geschmack ja trotzdem möchte, aber einfach dann net das tote Tier essen möchte. Das sind so Sachen, die hoben mir sehr viel Energie gekostet hoben und wo i mich dann oft so reingesteigert hob und das wor eben diese Zeit wos i eben gemeint hob, dass das dann schon sehr schwierig geworden ist oder von der Energie her sehr anstrengend. Genau.

A: Und wie hat deine Umgebung reagiert auf deinen Konsumwechsel?

B: Ahm muss i ehrlich sagen, die hoben das gar net so arg mitbekommen, weil i das so gar net auf die große Glocke gehängt hob. Wie gesagt, das erste halbe Jahr ahm generell, wie gsagt, eben wo i mehr nachgedacht hob wor i sowieso mehr für mich und oja was schon wor damals mei Freundin und a ihre Familie, die san aus einer – da hot sie dann die Jägerausbildung gemacht was halt mit dem gar net zusammenpasst und wo halt das ein bissl komplett auseinandergeklafft ist – wir sind im Guten auseinander gegangen und alles und verstehen uns nach wie vor noch toll aber wie gesagt, das wor dann so der Punkt dass das Familienessen wor halt immer sehr fleischlastig und die hoben es halt – oder i hob da nie angefangen drüber zu reden aber die hätten es wahrscheinlich net verstanden und des wor halt schon so a Punkt, wie gesagt, wo i es halt net offen angesprochen hob aber wo i selber gemerkt hob, dass – des ist net

stimmig. Aber ansonsten hob i es net so an die große Glocke gehängt. (?) Da wor i noch in einem Büro in einer Baufirma, wo i dann bewusst wie gsagt zu Mittag dann nimmer mitgegangen bin, wo es immer so klassische Menüs gibt, so keine Ahnung, Schweinsbraten -, Schnitzelmenü und a Nachspeise und es wor eben dann eine dieser Erfahrungen die i da ziemlich schnell gemacht hab, dass eben wenn du das isst und dann setzt du dich danach ins Büro fühlst di wie erschlagen und möchtest am liebsten schlafen und das wor dann eben weg wie i mich pflanzlich ernährt hob, weil da hob i dann meistens immer vorgekocht und wir hoben im Büro auch im Keller unten eine Küche gehobt, hob da dann – das hoben sie dann natürlich mitbekommen und wor aber jetzt net so ein großes Thema. Und aber i hobs dann natürlich immer gern wenn die Kollegen immer so bissl umegehängt – wenn sie dann komplett kaputt nach der Mittagspause dort gehängt san und mir ist es halt dementsprechend besser gegangen. Aber sonst wor das vom Umfeld her net so wie soll i sagen – muss auch sagen von mir net so auffällig, dass – aber natürlich vom engen Freundeskreis, man muss ja auch dazu sagen, die engen Freunde sind eh alle sehr offen, beziehungsweise eben bei dem i die Kochshow gemacht hob, ist ja a guter Freund und mit meiner besten Freundin wor i dort, wir hoben das gemeinsam eigentlich alles umgesetzt und hoben dann gemeinsam sie mit der Materie beschäftigt und somit –

A: Okay das heißt dein bester Freund ist auch vegan?

B: Ist nett vegan aber sie ahm – auch net komplett vegetarisch aber sehr vegetarisch-/veganlastig. Is a Frau, is aus Spanien und ist generell sehr viel was sehr reichhaltige vegetarische Küche großteils ist und die halt eigentlich fast kein Fleisch essen und wenn dann mehr Meeresfrüchte, also sie kommt aus dem Süden von Spanien, Andalusien und somit essen sie eben eh sehr viel Obst und Gemüse und wie gsagt und die essen die meisten Tage in der Woche auch pflanzlich, aber mit der hob i gemeinsam da eigentlich so gestartet oder wor i auf dieser Kochshow und dann worma gemeinsam einkaufen und hoben uns gemeinsam die Monate drauf mit dem ganzen beschäftigt und dann hoben wir uns so einen Mixer gekauft, so einen Hochleistungsmixer, die Küche komplett umgekrempelt, dass sie – unnötige Sachen was daneben gefallen ist weggeschmissen, so Behältnisse gekauft, so Nüsse, Samen und eben und i hob net einmal gewusst wie eine Avocado schmeckt, i hob net einmal gewusst, was Quinoa is und solche Sachen eben vor sechs Jahren, des dann alles gekauft, ausprobiert und genau so wor des vom Umfeld her.

A: Und was hat sich so am meisten geändert in deinem Alltag?

B: Ahm muss ehrlich sagen, also zum aktuellen Stand gar nix. Am Anfang wor es schon so natürlich weil i auch immer viel Sport gemacht hob und sehr sehr viel gegessen hob, also nach wie vor, was eh a Luxusproblem ist, aber oft aber sehr mühsam ist, wenn du am Abend Sport machst und denkst du dir eigentlich willst du schlafen gehen, aber essen solltest a noch was, aber wie gsagt, ein irres, verrücktes Luxusproblem, aber was sich in der ersten Zeit da gändert hat, da wor das schon sehr intensiv, weils die Möglichkeit net so geben hat, wie jetzt wo du wirklich an jeder Ecke vegane Speisen kriegst oder beim Supermarkt sehr viel vegane Produkte und net zu jeder Zeit eigentlich wos eh a net schlecht wor, weil, dass man zu jedem Zeitpunkt, oder zu jeder Tageszeit so viele Lebensmittel zur Verfügung hat, is ja a Wahnsinn, ist ja Luxus pur und das wor am Anfang so der Punkt was sich im Alltag geändert hat, aber jetzt mittlerweile a beim Einkaufen eigentlich wie früher, weil man das so intus hat, wo welche Produkte san und wie gesagt so Sachen wie die Fleischtheke und

Dings, dort geh i – das gibts für mich gar net, das nehm i gar net mehr wahr, das ist eigentlich relativ schnell gegangen und muss i ehrlich sagen von Anfang an sind Eier und Milch sehr viel schneller oder gleich am Anfang viel viel weniger abgegangen als Fleisch. Also Fleisch so, da hats dann ein zwei Jahre dauert bis es wirklich da ein paar Produkte gegeben hat, die hochqualitativ und ohne viel blöden also sagma so unnötigen Inhaltsstoffen, zum Beispiel Vegini, was auch eine österreichische Firma ist, diese Pulled chunks, was es gibt unter anderem, quasi so Fleisch convenience Produkte und wo i dann so okay gut jetzt brauch i eigentlich Fleisch a nimmer. Und da hast du dann auch, das geht in die Fast food Richtung, aber die hoben so Nuggets und so Schnitzel auf Erbsenbasis und wenn i Lust auf das hob, ess i das, mach mir Pommes dazu mit Ketchup dann hob i da auch quasi mein Schnitzel unter Anführungszeichen und genau des wor so eigentlich die Umstellung oder das was sich im Alltag geändert hat, wie gesagt, mittlerweile, also so wie es jetzt ist, i hob oft, i renn eigentlich die meiste Zeit in meinem Sportrucksack umher, da hob i meistens ein paar Riegel oder irgendwelche so so Drinks drin jetzt zum Beispiel von Fly (?) weiß net ob du die Firma kennst, die ist von Deutschland, genau mit pflanzlichen Drinks auf Erbsenbasis und die hoben da so einen Kakao der nur mit Datteln gesüßt ist und eben total lecker, echt cool und da hob i eben oft was mit, wie gesagt oft irgendwelche Riegel und in Wien sowieso in Wien kriegst an jeder Ecke dauernd was. Zuhause also am Land im Waldviertel is no schwieriger aber da hob i dann eh einen Supermarkt ein paar Minuten entfernt also ein großer Spar wo du auch mittlerweile alles bekommst.

A: Cool. Und kannst du dich an eine Situation erinnern, wo jemand gemerkt hat, dass du jetzt pflanzlich isst?

B: Hm ahm, (?) auf keine Situation konkret, aber natürlich, wenn man essen geht und die Leute wissen net, oder wie gsagt viele, weil is net so an die große Glocke häng, viele wissens immer no net, sind dann erstaunt, wenn i sag i ernähr mich jetzt schon sechs Jahre ahm ahm vegan, und dann bist wo essen und wie gesagt, mir fällt jetzt keine konkrete ahm Situation ein aber es is halt des öfteren, und dann wenn i dann nachfrag obs eben des und des vegan hoben könntest und dann kemmen die Blicke und dann ja aber wie gsagt mittlerweile versuch i diese Gespräche oder natürlich kemmen Fragen aber so diese Gespräche zu vermeiden weil – also sagenma so man merkt ja immer ziemlich schnell ob die Leute dann eh wie i es vorher schon angesprochen hob, eher interessiert sind, und wirklich nachfragen weil sie es interessiert und weil sie vielleicht auch Interesse hoben und dann a sagen, ja du host du vielleicht ein paar Tips und i möchte eh oder bin eh grad dabei, selber bissl Fleischkonsum reduzieren und so weiter oder eben obs in die andere Richtung geht, dass es eher so bissl ins Lächerliche gezogen wird oder auf Unverständnis stößt und da würg i die das Gespräch sofort ab weil wie gesagt aus Erfahrung mittlerweile nimmer interessiert und da bin i a also was i mittlerweile es bringt auch nichts wennst du da irgendwelche Argumente bringst weil ja entweder sind die Leute interessiert oder offen dafür, dann red i gern drüber, und ansonsten net genau, und des sind also wie gsagt keine konkrete Situation aber des Öfteren meistens eben beim Essen gehen zum Beispiel.

A: Und glaubst du wird sich deine Konsumweise jemals ändern? Und wenn ja wodurch könnte das passieren?

B: Ahm muss ehrlich sagen, die Frage hob i mir tatsächlich schon einige Male gestellt. Aus aktueller Sicht muss i sagen, i glaube net, also i kann mir echt net vorstellen,

jemals wieder in Massentierprodukte zu konsumieren, so Fleisch gar net, Fleisch kann i mir gar net mehr vorstellen, Milch eigentlich a nimmer, i muss sagen mittlerweile – vor zwei Jahren, da hob i dieses Hello Fresh ausprobiert und hob vegan bestellt, aber sie hoben eben irgend so ein mit so Teigwaren wor das und da hoben sie halt a Sahne dazu gegeben und i hob keine Sauce nix daheim gehobt und dann hob i gesagt, okay bevor i jetzt die so Gnocci wor das – bevor i die ledig esse, mach i mir jetzt das Packerl Sahne dazu, und es wor echt, mir hat echt gegraust davor, dieser Geruch schon, so ein bissl abgestandener Milchgeruch wor des und das hob i wirklich runterwürgen müssen, obwohl i wie gesagt net hoaglich bin, also von dem Standpunkt aus, wie gsagt Fleisch gar net, Milch muss i sagen, mir graust a mehr und mehr davor also i kann mir aus aktuellem Standpunkt net vorstellen jemals wieder Tierprodukte zu essen und wüsste net, was passieren muss, außer i bin wirklich keine Ahnung irgendwo am anderen Ende der Welt in einem Krankenhaus schwer verwundet und muss das jetzt essen was sie mir hinstellen weil sonst würd i verhungern, natürlich, Ausnahmesituation, aber sonst würd i schon sagen eben, i wird mich den Rest meines Lebens so ernähren.

A: Wenn du über Nutztiere nachdenkst, was hast du da so für Gefühle ihnen gegenüber oder so?

B: Ja Mitleid und tatsächlich auch eher so Grant auf die Industrie und auf die Leute die eben dafür verantwortlich sind. Weil wie gsagt dadurch, dass i wirklich sehr viel geschaut hob und auch sehr viele arge Videos, weil da kennst du dieses „don't watch.com“, des is so a, glaub i sogar so a 2 oder 3 stündige Doku, glaub die deutsche Version is, irgendwie so ähnlich Sieh es nicht an.at oder so irgendwie, aber i hob eben das don't watch.com oder don't watch.org und wo sie wirkclih alles zeigen, da gehen sie so die einzelnen Tierarten durch, also Kuh, Schweine und auch eher so exotische also exotischer, was für uns exotisch is und was in anderen Ländern normale Lebensmittel also gängige Lebensmittel sein, wie eben Hunde im asiatischen Bereich oder in Südamerika Meerschweinchen und so Sachen, gehen sie halt durch und da wird gezeigt, wie da wirklich also wos passiert, damit eben das alles am Teller landet, wirklich uncut und ganz arg und da hob selbst i ein paar Mal auf Pause drücken müssen weil des heftig wor und um auf die Frage zurückzukommen, eigentlich sehr viel auf der einen Seite Mitleid und auf der anderen Seite dann schon Grant und Hass dem ganzen System gegenüber, dass das überhaupt so passiert is und dass wie gesagt das alles so künstlich hochgezüchtet wird und a in so kurzer Zeit, allein, wenn du dir Schweine anschaut, die ja total intelligente Tiere sind, da eine Lebenserwartung von um die 20 Jahren hätten, und dann net einmal 1 Jahr leben, weil sie eben da unnatürlich hochgefüttert werden, dass sie halt – bis sie das Schlachtgewicht erreicht hoben und dann geschlachtet werden was ja ein Wahnsinn ist. Bei Hühnern und so weiter ja noch ärger, da geht's um ein paar Wochen, wo die vollgestopft werden. Also jetzt wirklich in ganz billigen Massentierhaltungs- aber was halt sehr groß ist, weils die Menschheit, also die Nachfrage so hoch is, dass es leider halt so Ausmaße angenommen hat oder mittlerweile hat auf der ganzen Welt in den ganzen Tierfarmen, Massentierhaltungsbetrieben und so weiter, genau.

A: Und diese Kochshow, wie genau bist du auf diese Kochshow gekommen?

B: Also eh durch einen gemeinsamen Freund, also den Veranstalter, der Peter den hob i davor schon gekannt und hob auch gewusst, dass er das macht aber wie gesagt, net so gut gekannt, also vom Hörensagen und gewusst was er alles macht und so,

aber net so, dass i auf die Idee gekommen wäre, jetzt geh i da hin. Und eben ein gemeinsamer Freund hat dann gefragt, he schau ma da hin, das könnte dich interessieren, weil i eben auch viel Sport mach und weils eben da sehr viel um Gesundheit und eben um gesunde Ernährung geht, hob gesagt, ja passt bin dabei, hob dann meinen besten Freund eingepackt also zu dritt worn wir quasi dort, dass wor in damals in der Margaretenstraße in Wien, da wor in so einem, und ist es glaub i nach wie vor, in so einer Schauküche eingemietet und ja und so bin i zu dem gekommen und durch das Wissen, dass er ein sehr ambitionierter Sportler ist und schon einige Ironman hinter sich hat und gelernter Koch, der auf der ganzen Welt unterwegs wor mit und wo i davor schon gewusst hob, er weiß wovon er redet also net so – net so klassisch Social Media, wo jeder Zweite irgenda Coach oder Ernährungsberater oder was auch immer is und so wirklich mit dem Wissen, dass der weiß wovon er redet und das Know-How hat und selber eben ein sehr ambitionierter Sportler is und so bin i auf das gekommen und hats da net viel Überredungskunst gebraucht, dahin zu gehen oder mi da mitzunehmen quasi.

A: Und wie glaubst du ist dieser Übergang gegangen von dem es ist nur vom Sport und von der Gesundheit aus zum Ethischen?

B: Ahm gute Frage, kann i mich gar net mehr so genau erinnern, zu welchem Zeitpunkt das wor, aber wie gesagt, nach ein zwei Jahren und der Ausschlag wor dann eh dass i mich mehr damit beschäftigt hob und aber wie genau kann i jetzt gar net sagen, dass wor eher so ein bissl schleierhaft, wie gsagt, die ersten zwei Jahre wors mir relativ egal sagen wir so, also wirklich nur wor der gesundheitliche Aspekt im Vordergrund und dann je mehr i mich dann eben a wie gsagt mit der ganzen nennen wir es mal allgemein Weltökologie beschäftigt hob und auch wo das dann alles herkommt und auch durch einen Freund, weil i da grad seh Sea Shepherd, ein Freund von mir der wor zweimal eben am Schiff bei Sea Shepherd, da hob i eben a sehr viel mitgekriegt und der hat mir einige Videos gezeigt, was er da gefilmt hat und alles und wie gesagt und dementsprechend dann die Filme dazu und auch Dokus und das wor dann der Punkt. Also eben am Anfang wor mir das schon wirklich also egal net aber i hob mir keine Gedanken darüber gemacht, also net viel, weil wie gesagt das wor 25 Jahre, da muss i ganz ehrlich zugeben und auch wenn dir keiner sagt, da schaut dann übern Tellerrand net hinaus oder quasi hinter mir die Sintflut, da wor 25 Jahre wor mir das komplett egal. Da hob i gessen was da ist, wie gesagt sehr fleischlastig, also wirklich sehr viel Fleisch und sehr viele Milchprodukte und eben wie gsagt die Kochshow wor dann der ausschlaggebende Punkt, wie i dann mit dem Nachdenken begonnen hob aus gesundheitlichen Gründen so die ersten ein zwei Jahre und dann ist dann so schleichend das Ethische dazugekommen.

A: Und hast du, wie hast du dich dann informiert über die vegane Ernährung also gings da um Netzwerke oder Bücher?

B: Eigentlich hauptsächlich eh klassisch Internet und eh was ma dann so Gruppen wie Facebook wos eben Wien Vegan unter anderem, bin dann a der VGT beigetreten, der veganen Gesellschaft Österreichs, heißt eh VGT, ja da gibt's einen Newsletter beziehungsweise und die schicken auch eben oft verschiedene Links aus zu Videos oder Dokus oder Veranstaltungen, wo i dann ein paar Mal eh relativ früh glaub das erste Mal 2016 auf der Veganmania, da wors einmal in der Stadthalle und worte wors beim Museumsquartier wors ganz am Anfang net aber jedenfalls da auch, natürlich zu – paar Leute wieder kennengelernt und neue Produkte kennengelernt und so Sachen

neue Firmen und wie gesagt a im Umfeld einige Freunde die vegan leben oder eben auch zum Beispiel der Matthias bei Sea Shepherd da wor da weiß i der is schon seit Kind auf vegetarisch und hob dann mitbekommen dass er schon relativ lange vegan lebt hobs gwusst aber mich hats net irgendwie näher interessiert, hob das net irgendwie hinterfragt, hob mir keine Gedanken gemacht, und dann wie i mich selber damit beschäftigt hob natürlich, unterhält sich dann, da fragst dann auch nach, oder auch mit den Leutes, wo i gewusst hob, die legen da auch Wert drauf oder schauen auf das oder leben in diese Richtung sagma so mit diesen Leuten natürlich dementsprechend mehr Kontakt ghobt und dann tauscht man sich eben eher aus und sehr viel Internet, verschiedene Gruppen, Veranstaltungen und Freunde ja genau.

Interview I.

A: Okay also die erste Frage betrifft die Entwicklung von deiner Ernährung, also all die Erlebnisse, die dir aus deiner Kindheit und später dazu einfallen, also du kannst dir soviel Zeit nehmen wie du magst und ich werd dich nicht unterbrechen zuerst und mir nur einige Notizen machen und dann später noch drauf zurückkommen.

B: Also ich bin ganz normal mit Fleischessen aufgewachsen und wir habn eine normale Menge an Fleisch gessen daheim. Und während der Schulzeit gegen Ende, mit 18 oder so, hab ich dann also da gab es einen in meiner Klasse, der war vegan und ein paar die waren vegetarisch und ich hab das vegan nicht wirklich verstanden aber irgendwie fand ich das scheinbar cool und wollt auch cool sein und hab dann auch vegetarisch gessen für ne Zeit und bin dann auch ein bissl radikal worden damit und hab zu anderen Leuten so was gesagt wie Sie essen halt grad was Verstorbenes und so Sachen. Und dann hab ich aber auch einfach wieder aufgehört, wie ich dann irgendwie die Schule war dann aus und ich hab ne neue Beziehung ghabt und keine Ahnung hab mich dann irgendwie nicht mehr interessiert und hab dann auch wieder viel Fleisch gessen zwischendurch und dann 2016 ahm genau da war ich bei einer Umweltschutzorganisation aktiv und hab dort an Vortrag ghört über Kühe und Methanausstoß und habma dann dacht ja, Milch is ur schlecht fürs Klima und ich versuch mal auf Milch zu verzichten, weil ich halt schon viel Milch konsumiert hab, so zum Frühstück immer und hab mich mal durchprobiert durch die ganzen Milchalternativen und zufällig zu der Zeit hat dann meine Schwester vorgeschlagen, ob wir uns für die Fastenzeit eine Challenge suchen, ob wir vegan ausprobieren wollen und das hama dann gmacht. Und da war auch grad so ein Umbruch in meinem Leben, wo eine lange Beziehung geendet hat und ich einen neuen Freundeskreis gsucht hab und so und dann bin ich zu Vegantreffen gängen, hab neue Leute kennengelernt und wie dann die Fastenzeit vorbei war, hab ich mir gedacht, ich kann jetzt nicht einfach aufhören mit Vegansein, weil ja wär irgendwie auch komisch und dann finden mich die Leut sicher komisch (lacht) und hab dann halt einfach so, dadurch, dass ich halt so Leute kennt hab, mehr über Veganismus und so erfahren und ahm dadurch sind dann halt auch tierethische Gründe dazukommen, dass ich dabei geblieben bin. Ja, und dann Ende 2016 hab ich angefangt also hab ich war ein Job ausgeschrieben bei dem Tierschutzverein, wo ich jetzt arbeit und hab dann 2017 angefangen da zu arbeiten und mich halt noch mehr mit dem Thema auseinanderzusetzen und hab halt voll viel erfahren, über was halt alles so normal ist in der Tierindustrie und das hat dann meine Entscheidung auch gefestigt.

A: Und was bedeutet Veganismus für dich?

B: Also definieren würde ich vegan sein, eben durch die vegane Lebensweise das ist eine Lebenseinstellung und keine Diät. Also wenn man sich nur vegan ernährt, aber halt sonst nicht vegan lebt zum Beispiel bei der Kosmetik oder Kleidung oder so da nicht drauf achtet oder eigentlich auch nur aus Gesundheitsgründen so isst oder so, dann würde ich das eher als pflanzliche Ernährung definieren als als Veganismus. Und ja für mich ist es halt meine Lebenseinstellung. Und ja, ich fühle mich da jetzt nicht irgendwie ändern Leuten erhaben oder so, dadurch, dass ich vegan bin oder habe das Gefühl ich bin was Besseres, sondern es ist halt eine Entscheidung, die ich für mich getroffen habe. Wobei ich halt schon Leute kenne, die halt glaube ich so eingestellt sind, dass sie sich als was Besseres fühlen (lacht) deswegen.

A: Und wie hat dein Umfeld reagiert, als du vegan geworden bist?

B: Ahm also so von den Freunden her hatte ich da ja grad voll den Umbruch im Leben und habe dann eigentlich lauter neue vegane Leute kennengelernt also da gab's keine Reaktion darauf grundsätzlich. Und meine Familie hat da eigentlich gut reagiert. Meine Schwester ist eben auch zu dem Zeitpunkt vegan worden und ist eh heute immer noch vegan und meine Mutter hat schon damals, wie ich Vegetarier war, das voll unterstützt, weil sie von einem Bauernhof kommt und sich dort auch immer davor drückt hat wenn sie beim Schlachten und so helfen hätte sollen. Und ja, sie war dann, wie wir vegan worden sind am Anfang besorgt und hat gefragt, ob wir eh wissen, was wir tun und ob wir da eh keinen Nährstoffmangel kriegen und so. Und sonst hat sie halt gesagt. Ja, sie kocht sicher nicht zweimal, wenn wir auf Besuch kommen. Deswegen hat sie dann halt nur vegan kocht, wenn wir da waren. Also das war auch eigentlich kein Problem und sie hat glaube ich auch ziemlich Freude beim Einkaufen, wenn sie was Veganes für uns einkaufen soll. Und ja die Oma hat noch nicht so ganz verstanden, was das bedeutet, weil sie mir manchmal komische Sachen anbietet mit der Meinung, da ist eh kein Fleisch drin, aber dann ist es halt Käse oder so. Aber ja das ist ja nicht so wichtig, weil die Oma kocht auch nicht für uns normalerweise.

A: Und fremde Leute?

B: Ahm also ich lebe halt voll in einer Bubble, wo viele Leute da eh schon voll offen dafür sind. Aber ich versuche halt auch nicht so ganz. Also ich wenn ich wo neu dazu komme, versuche ich nicht so der Veganer zu sein, sondern wart mal ab auf eine Situation, was notwendig ist, dass die anderen das überhaupt wissen von mir. Also ich bin nicht so, dass ich das Leuten sofort auf die Nase bin und ja da sind die Reaktionen verschieden. Also viele Leute mit denen ich mich grundsätzlich gut verstehe sind eh offen für das Thema, auch also sonst würden wir uns nicht gut verstehen wahrscheinlich. Und ja, ganz fremde Leute sind halt manchmal schon komisch und stellen dann auch komische Fragen wie Warum nicht nur vegetarisch oder keine Ahnung
Gehen dann voll in die Verteidigungshaltung und versuchen da ganz aggressiv sich zu verteidigen dafür, dass sie Fleisch essen, obwohl ich sie gar nicht danach gefragt habe. Ja, also verschieden.

A: Und glaubst du? Glaubst du wird sich deine Lebensweise je ändern?

B: Also grundsätzlich glaube ich nicht, dass irgendwas passieren könnte, was wo ich mal jetzt denke, nein jetzt bin ich nicht mehr vegan also auch keine Ahnung wenn man manchmal in einer neuen Beziehung ist, wo man so was eben wie damals, wo ich

aufgehört vegetarisch zu sein. Da war ich halt auch nicht mit der inneren Überzeugung dabei. Und da waren halt eine neue Beziehung und ein neues Leben Lebensabschnitt, der angefangen hat, wo ich das einfach nicht mehr gemacht hab. Aber jetzt, wo ich halt auch mit der Überzeugung dabei bin, dass das halt falsch is, Tiere so auszubeuten und so kann ich mir eigentlich nicht vorstellen, dass irgendwas realistisches passiert, wo ich mir dann denk, ich mache jetzt nicht mehr weiter, außer es wär jetzt was ur Schlimmes wie eben ein Krieg bricht aus bei uns uns, wo man halt einfach ganz andere Sorgen hat, dass man überhaupt genug zu essen hat und so glaube ich eigentlich nicht, dass sich da irgendwas ändern würd.

A: Und ähm, wie bewertest du das, dass du mal nicht vegan warst?

B: Ja, das ist halt so, dass es die meisten sind ja nicht vegan geboren worden und das war halt ein anderer Lebensabschnitt halt auch grundsätzlich bei mir, weil da halt so ein Umbruch auch in meinem Leben war. Aber ja, ich hab da halt einfach dann erfahren, wies aussieht in der Welt (lacht) und mir halt dann dacht und hab halt eine Entscheidung getroffen, dass ich das halt jetzt ändern will. Also ich bewert das jetzt nicht mit ich war damals ein schlechter Mensch oder so, ich hab halt mich nicht damit beschäftigt und ich seh das halt auch, wenn Leute, die nicht vegan sind, mit mir reden, dann pranger ich die halt auch nicht so an mit ja, wieso verstehst du das nicht? Sondern ich weiß ja auch, dass ich das irgendwann halt mal nicht so gsehen hab und dass man sich einfach mit dem Thema halt nicht auseinandergesetzt hat und das nicht weiß und keine Ahnung irgendwann halt irgendwas passiert, dass man sich dann damit auseinandersetzt und man dann halt versteht oder keine Ahnung dann offen für das Thema wird, zum Beispiel.

A: Und hast du Gewand und Sticker und sowas?

B: Äh ja also ich hab ganz viele T-Shirts zum Beispiel wo irgendwelche Tierrechtsbotschaften drauf sind, die ziehe ich dann halt an, so im Alltag oder zur Arbeit und so, wo eh alle Leute entweder wissen, dass ich vegan bin oder ich nicht mit Leuten ins Gespräch komm normalerweise. Und wenn ich jetzt zum Beispiel ein Date hätte oder zu einer neuen Gruppe dazustoß, oder halt weiß ich lern da jetzt neue Leute kennen, die mich erst mal nicht irgendwie abstempeln sollen, sondern einfach mich mal kennenlernen sollen. Dann zieh ich mich eher neutraler an, weil ja ich eben nicht so gleich abgestempelt werden will oder dann die Leut gleich in die Verteidigungshaltung gehen oder gleich mit komische Fragen kommen (lacht).

A: Und würdest du sagen, dass du dich über Veganismus identifizierst?

B: Ja, schon. Es ist für mich halt natürlich ein wichtiger Teil von meinem Leben, weil ich auch in den Bereich arbeit und halt auch mein Freundeskreis vegan is und so. Ja es ist mir jetzt nicht ur wichtig, bei anderen Leuten. Ich kann auch mit Leuten befreundet sein, die nicht vegan sind. Aber ich finds schon auch sympathisch an neuen Leuten wenn die wenn ich drauf kommen, die sind Vegetarier oder Veganer oder sie sind zumindest offen für das Thema und nicht sofort so in der Verteidigungshaltung. Also zum Beispiel, wenn das jetzt ein Date wär und die andere Person ist aber voll überzeugter Fleischesser und prangert mich dann gleich voll an fürs Vegansein, dann weiß ich halt auch das hat (lacht) keine Zukunft. Also das könnt ich nicht so ganz unter den Tisch kehren einfach in einer Beziehung zum Beispiel oder auch in einer

Freundschaft, wenn die andere Person völlig dagegen ist glaub ich hat das nicht viel Sinn, weil das halt schon nicht nur eine Diät für mich ist sondern halt eine Lebenseinstellung wo ich halt schon auch überzeugt davon bin, dass es falsch ist. Und ich seh's ein, wenn jemand sagt, ich schaff das halt nicht, vegan zu leben, aber ich finds gut, dann reicht mir das schon auch. Aber wenn jemand jetzt sagt Nein und das is voll der Scheiß, dass du vegan bist und so, dann fänd ich die Person wahrscheinlich auch nicht so cool.

A: Und welchen anderen Bevölkerungsgruppen fühlst du dich noch zugehörig?

B: Also beim Veganein gehört halt auch das Tierrechte also tierrechtlerisch zu sein dazu für mich, wo ich mich halt voll dazu zähle und zur queeren Community zähle ich mich dazu. Und ahm ja voll ich seh mich als Wienerin, ob ich nicht aus Wien komme ursprünglich. Aber ich bin halt Wahlwienerin und ich liebe Wien und eher als Europäerin, als als Österreicherin irgendwie und als Frau.

A: Und ähm wenn du jetzt ma was Tierisches isst, weil es einfach so passiert oder weil du wie gesagt es ja Situationen gibt, wo du das schon isst, wie fühlst du dich da? Fühlt sich das dann anders an, oder?

B: Nein. Also wenn es ein Versehen is, dann is es halt passiert. Sowas passiert einem auch immer wieder. Also da kann mir keiner erzählen, das is ihm noch nie passiert. Und also grad wenn es keine Absicht war, sehe ich da gar nichts Negatives dabei denk ich ma halt so ups, passiert. Und ja, also wenns absichtlich is, wie ich eben gsagt hab, wenn mir wer Keksi anbietet und keine Ahnung die eh schon bezahlt wurden seh ichs persönlich auch nicht schlimm, weil ich damit eh nicht das System unterstütz hab. 100 % vegan kann man in Wahrheit sowieso nicht leben. Mir is halt wichtig, dass ich das System nicht aktiv unterstütz, dass ich da jetzt indirekt dafür zahl, dass das halt passiert. Aber ich kenn auch Leute, die das ur schlimm finden und sagen ja und Tiere sind keine Lebensmittel die sollt ma überhaupt nicht betrachten als etwas, das man essen kann. Und so also ja, dann fühle ich mich glaub ich solchen Leuten gegenüber schlecht, aber eigentlich nicht mir gegenüber, weil ich finds vertretbar, wenn ma auch was Gedumpstertes oder so isst.

A: Und gibts Situationen, wo du dich bezüglich deiner Lebensweise eingeengt oder limitiert fühlst?

B: Eigentlich kaum. Also es is halt im Urlaub manchmal schwierig, dass ma, wenn ma jetzt mit der Sprache nicht so klarkommt und so, da muss man sich halt ein bissl vorher beschäftigen mit dem Thema und es gibt da gewisse Produkte, die mir ein bisschen abgehen, wie zum Beispiel Schinken und so, weil es gibt ganz viele für ganz viele Sachen halt Ersatzprodukte in vegan, die voll authentisch sind, wie zum Beispiel Hühnerfleisch, find ich. Da geht mir überhaupt nichts ab. Aber so bei Schinken oder weiß nicht Eierspeis, is was ich ab und zu mal denke ja, das hätt ich schon gern mal wieder. Aber es is jetzt auch nicht so ein starker Drang, dass ich deswegen nicht länger vegan sein kann oder so, und ich glaub, ich würds eher dann einmalig essen, wenn ich diesen ur organ Drang hätte, es unbedingt essen zu müssen, bevor ich dann für ewig darunter leide, weil es bringt ja auch nichts mehr.

A: Und wie fühlt sich das an, vegan zu sein? So, wie fühlst du, wie fühlst du dichdami?

B: Ja eh gut (lacht). Also ich glaube, gesundheit fühlt sich eigentlich auch ganz gut an in mir. Man hat halt das Gefühl, man ernährt sich ein bissl gesünder selbst, wenn man also ich ernähr mich nicht gesund, auch nicht in vegan, aber irgendwie hab ich immer das Gefühl, ja zumindest ist es vegan gewesen also halt auch so dass da kein Cholesterin drin und so wenn ich mich ganz ungesund ernähr so im Hinterkopf beruhigend und ja, keine Ahnung. Ich sehe halt oft so Sachen, so Videos von Tierleid und so und da bin ich schon ein bissl froh, dass ich da nicht so richtig mitschuld bin. Aber es ist nicht so, dass ich mich so besser fühle als andere Leute, dass ich mir denke Ja, ich bin so viel besser als du, weil du Fleisch isst. Das hab ich nicht eigentlich.

Interview A.

A: Dann würd ich dich einfach bitten, mir mal ein bissl was von deiner Entwicklung deiner Ernährung zu erzählen, also all die Erlebnisse, die dir aus deiner Kindheit und später dazu einfallen, einfach, du kannst dir so viel Zeit nehmen, wie du möchtest, ich wird dich mal nicht unterbrechen und mir nur einige Notizen machen und dann einfach später noch einmal drauf zurück kommen.

B: Okay wow, zurück in die Kindheit (lacht), muss ich kurz überlegen ahm, Ernährung. Also ahm ich hab eigentlich immer alles gegessen als Kind ich war nicht sehr wählerisch, also außer Rosinen, Rosinen hab ich immer gehasst, ahm die hab ich auch überall rausgeschmeckt also wenn das irgendwo mal (?) irgendwo dort gelegen hat, dann war das ganze Gebiet verseucht sozusagen, aber ansonsten war ich eigentlich überhaupt kein picky eater. Ahm also liegt auch daran, also meine Mama ist ein 41er Jahrgang ist im Krieg geboren worden und die ahm da wurde also es wurde kein Essen weggeschmissen und es wurde alles tausendmal wiederverwertet – also es war sehr in der Richtung und ihre ältere Schwester bei der ich halt viel Zeit verbracht hab, weil meine Mutter war Alleinerzieherin, ahm also war halt auch die war so wirklich die hat also noch so Mehlsuppen und diese ganzen Sachen gemacht, also wirklich ganz also basic und da war das halt ahm ah ja also das heißt es wurde das gegessen, was aufn Tisch gekommen ist und ich hätte es auch nicht ich hätte auch nie gewagt, ihr da irgendwas zu hinterfragen zu dem Zeitpunkt, muss ich ganz ehrlich sagen ahm und ahm da waren auch Sachen wie Innereien und alles, ja, das war wirklich was auch immer da gekommen ist ja und ahm ja ich hab das wie gesagt eigentlich so weit alles mitgegessen ahm, ich hab (mir haben?) die Dinge auch geschmeckt, also nicht, dass ich jetzt unter irgendwas gelitten hätte oder sowas. Ahm ich war dann ahm in ner Ganztagschule und da war halt auch was man halt kriegt, dass (lacht) ich mein hat man halt gegessen sonst ist man halt also ja, am Nachmittag kann ich mich erinnern ah haben wir dann immer noch so eine Jause mitgekriegt auf dieser Ganztagschule, die Jause war einfach war trockenes Brot (lachend) und Milch sozusagen und es war irgendwie also auch da also das da hätte man jetzt noch nicht irgendwie was von dem heutigen irgendwas mitgekriegt von vegan (lacht), also das wäre, da wär ich wahrscheinlich, ich weiß nicht, auf die Idee wär ich gar nicht gekommen, also ich wusste gar nicht, dass das existiert als Kind ja, ahm aber so vom, also ich bezieh mich jetzt rein auf die Ernährung, jetzt nicht wie wie ich zu Tieren oder sowas gstanden bin, sondern mal nur ernährungstechnisch ja und mhmm s erste mal wo ich so angefangen hab nachzudenken war ahm meine Cousine, die ahm ah ist vier Jahre fünf Jahre sowas älter als ich also eine meiner vielen Cousinen in Wirklichkeit und ahm die war für mich so ein bissl mein Idol in der Kindheit die hab ich immer total also wenn die die

Haare so gehabt hat wollt ich die Haare auch so haben, es war halt irgendwie son bisschen so dieses Ding und ahm wir haben halt auch immer als Kind gemeinsam so Knabbernossi gegessen und so weiter und dann war sie irgendwie da war sie dann ich glaub ich war damals zwölf und sie war eben sechzehn siebzehn war dann irgendwie so, sie isst das nicht mehr, also sie is Vegetarierin sozusagen weil sie halt irgendwie einen Film oder irgendeine Dokumentation über Tiertransporte gesehen und sie fand das so furchtbar und so horrend, sie isst das nicht mehr. Und ich war zu dem Zeitpunkt eigentlich eher fast fast traurig weil ich das Gefühl hatte, ich irgendwie, etwas, dass ich mit ihr geteilt hab, so dieses Ding, teil ich mit ihr jetzt nicht mehr, also das war irgendwie, sie war für mich so, plötzlich, weil ich kannte das bis zu dem Zeitpunkt nicht ja, also ich mein, es war für mich so ahm, sie isst das jetzt nicht mehr und meine Tante hat halt immer für sie extra gekocht und ich hab eher immer nur gsehen, die Mühe, dies meiner Tante gemacht hat und ich war halt voll von dem halt so erzogen, man macht halt anderen Leuten keine Mühe sozusagen (lachend) und dann war das für mich so, also nicht, dass – (es?) hat keinen Keil zwischen uns getrieben aber es war für mich so ein bisschen befremdlich zu dem Zeitpunkt ja und ahm (?) vor allem dann hat auch meine Mama irgendwie gesagt so ja na Gott sei Dank ess ich alles unter dem Motto weil also diese Arbeit sich da antun und ein Wahnsinn und hin und her. Und ahm dann bin ich ahm zwei Jahre nach Amerika gegangen, also zwischen sechzehn und achtzehn war ich dann in den USA, hab da die Schule besucht und ahm da war ich halt in der ersten Familie, also ich hab da mehrmals Gastfamilien gewechselt, weil das halt der reinste Wahnsinn ernährungstechnisch, weil das war so richtig, da war der Vater so ein Dockarbeiter und alle solche Kolosse und da gab's Burger jeden Tag so unter dem Motto und mir is der Burger schon bei den Ohren rausgekommen und ich hab halt das eben wie mans halt brav gelernt hat alles halt brav gegessen und ahm ich hab dann von dieser Ernährung von dem ganzen diesem ganzen Schrott und dem ganzen Zucker und diesem ganzen Scheißdreck, den ich dort zu essen gekriegt hab ah eine massive Gastroduodenitis entwickelt und zwar so, dass ich dann nichts mehr bei mir behalten – also ich konnte nichts mehr essen also ich hab entweder oben oder unten wieder rausgekommen so unter dem Motto, es war Wahnsinn und hab dann innerhalb von einer Woche war ich dann, weil ich nie sehr dick war, also ich hab mich extrem viel immer bewegt und ich hab mich sonst jetzt nie quasi ungesund ernährt, ich hab diese Sachen zwar gegessen aber es war halt wir haben am Abend meist nicht viel gegessen und es war also aber das war, das was dort war in Amerika, das war so ein Irrsinn in dieser Familie und ahm ich hab dann so viel also an Kraft verloren, dass ich gar nicht mehr gescheit aufstehen konnte und ich hab dann meine Mama in also hab ich dann angerufen und hab gesagt, so, Mama ich glaube, ich ich sterbe sozusagen und die Gastfamilie, die Mutter hat mir zum zur Genesung Orangensaft gekauft für Vitamin C, weil das ja so gut is für den Magen und Darm (lachend) und ich war Gott sei Dank noch geistesgegenwärtig genug zu sagen, also ich trink das nicht und ahm meine Mama ist dann voll natürlich in voller Panik gewesen, wie sie gehört hat, ich kann nicht mal mehr gescheit aufstehen sozusagen, weil ich schon so zittrig war und is dann irgendwie zum Arzt und der hat gesagt, ja, ich soll mal so Reis und Kamillentee und sie hat mir das mit Express nach Amerika geschickt und ich bin da gegessen, den den also wirklich nur den gekochten Reis ohne irgendwas und den Kamillentee und damit bin ich dann recht bald wieder auf die Beine gekommen und ahm ja aber es hat sich irgendwie die also es ich hab dann eben angefangen (eigentlich mehr?) nur noch die Beilagen zu essen, hab ich dann gmerkt, weil ich ma dacht hab, ich ich hab dieses Ganze, das Zeug schon gar nimmer wirklich sehen können und ahm ja also es war dann ich war wie gesagt zwei Jahre dort und es war ich war dann bei einer anderen Familie später und da war das Essen auch bissl anders, aber ich hab

das Gefühl gehabt, mein Magen und Darm hat sich zum Zeitpunkt nicht erholt, erst bis ich wieder zurückkommen bin nach Österreich. Ah bin ich dann zum Arzt und hab dann ein, hab dann die Wahl gehabt, irgendwie alle möglichen Medikamente einzunehmen oder meine Ernährung umzustellen, das war so die erste Ernährungsumstellung, das war noch nicht auf vegetarisch oder vegan oder irgendwie sowas, das war überhaupt wie gesagt für mich damals, irgendwie da war ich so angepasst kann ich sagen, also das wär mir nicht wie gesagt so eingfallen, (da hab ich?) schon wesentlich weniger von diesen ganzen Fleischsachen und so gegessen gehabt aber Vegetarier war ich keiner und ich hab dann ja also wie gesagt in Wien dann ein dreiviertel Jahr lang wirklich dann sone Magen-Schönkost-Geschichte gehabt, also ich hab dann überhaupt kein Essen mehr nach nach 17 Uhr, nach 16 Uhr nichts mehr Rohes, ahm wie gesagt kein, es war damals also keine Milchprodukte außer so diese Acidophilusgeschichten, kein Zucker, nur so Kräuter zum Würzen, maximal Meersalz, also sonst auch kein Salz, dann Früchte waren okay, aber keine Zitrusfrüchte, es waren so Sachen wie ahm eben nur fein geschrotetes Vollkornbrot und ahm also es war wirklich, es war ein Irrsinn, das kann man sich nicht vorstellen und also wie ich das erste diese Liste bekommen hab hab ich einen Heulkrampf gekriegt und hab mir gedacht, was kann ich noch essen und damals war das ja noch überhaupt nicht so wie heute mit mit Denn's und Co. sondern da hats diese kleinen Reformhäuser gegeben und da hat man diese Aufstriche gehabt, die alle gleich geschmeckt haben, ja, die hat man aus so einer Tube rausgepresst (lachend) hat, das hat nicht besonders ansehnlich ausgesehen und es war es war furchtbar aber gleichzeitig, ich hab immer gedacht, ich will mir jetzt nichts einwerfen, also wenn ich irgendwie anders das lös, dann mach ich das halt so und hab dann quasi so und da war eben und da war eben auch Fleisch war schon nicht mehr dabei sondern war nur noch Fisch dabei also das war so, einmal in der Woche maximal sozusagen eben gedünsteten Fisch aber sonst war kein Fleisch dabei und ich hab dann irgendwie gemerkt, mir geht das eigentlich gar net so ab, ja so, also das war so die Geschichte, ein dreiviertel Jahr und dann war das irgendwie da hat sich Magen-Darm sozusagen erholt tatsächlich und ich hätt wieder alles essen können, aber die Ernährung hat sich nachhaltig für mich verändert ghabt, weil ich dann gar nicht mit vielen Sachen dann gar nicht mehr wieder anfangen hab ja, ich hab da auch also mindestens ein Liter Wasser trinken müssen und dann so einen ungesüßten Kräutertee aus Salbei, Rosmarin kann ich mich erinnern, was war noch drinnen, Salbei, Rosmarin und irgendein Brennessel genau, wunderbares Gesöff, ja ohne irgendwas und ich trink heut noch den Kräutertee ungesüßt und alles also es hat sich damals irgendwie was geändert. Und dann is son bissl mir über die Jahre gedämmert, ich war dann eben wie gesagt noch nicht einmal Vegetarier aber ich hab ganz wenig Fleisch gegessen, nicht weils mir nicht geschmeckt hätte oder sowas sondern was mich immer so irritiert hat war, es war immer so diese Sache zwischen dem, ich will meiner Mama und den restlichen Leuten, wenn ich irgendwo eingeladen bin keine Mühe machen, also es war so tief eingepägt so noch aus meiner Kindheit und ich hab ahm für mich wars was mich irritiert hat war, ahm dass ich mir immer gedacht hab, ich kann kein Tier umbringen und dann wie kann ichs essen ja, also es war so dieses, das is immer mehr so durchgekommen, also weil ich gmerkt hab, dass ich alles rette, also ich hab gsehen, ich halt es nicht mal aus, wenn Leute eine Fliege daschlagen oder irgendwie sowas, ich kann Fliegen fangen und rausbringen und ich kann ich hab jedes Spinnentier rausgebracht, egal welche Größe, und ich hab also egal, was es war selbst bei Gelsen hab ich dann irgendwie ein schlechtes Gwissen ghabt wenn ich die daschlagen hab, ich hab gemerkt, irgendwie, also vom Wesen her, ich kann kein Tier umbringen und wie kann ich dann eben so dissoziiert dann sagen, okay jetzt kauf ich mir einen einen einen Haxn oder irgendwie sowas halt separat, also es geht nicht. Und ich hätt aber

auch merkt, dass ich auch niemanden einen Auftrag dafür geben könnte, also wenn ich jetzt sagen würde, okay, ich steh da auf der Weide, also ja die Kuh bitte soll für mich geschlachtet werden, nie im Leben, ja also (?) ich kanns selber nicht tun, ich könnt aber auch niemanden anderen sagen, tu das für mich. Und dann is ma das schon, irgendwann hab ich mir dacht, das geht nicht mehr, das geht einfach nicht mehr und hab immer wieder wirklich lange vegetarische Phasen ghabt und bin halt immer wieder durch irgendwelche Gschichten halt, irgendwo eingeladen, dann ja wieder in das hineingekippt, das hat sich dann gezogen bis 2016, also relativ lange, wo ich eigentlich eben dann wenn dann Fleisch, nur Bio-Fleisch und dann irgendwie aber immer mit einem schlechten Gewissen und hab ich mir dacht, was machst du da eigentlich und ahm und dann hab ich eben 2016 auch da weiß nicht da hab ich einige eben auch so Dokumentationen gsehn die Sachen, dieses Forks over Knives und ich weiß nicht diese ganzen Geschichten, dies halt so gibt und dann hab ich irgendwann mir so gedacht, so jetzt reichts und dann hab ich gedacht, okay Stichtag 1.1.2017 so, aus ja und hab dann gar nicht mal mehr versucht, vegetarisch sondern wirklich direkt auf vegan. Das is mehr schlecht als recht gut gegangen. Weil ahm, obwohl ich ich bin Ärztin ja und ich hab ma gedacht, ich hab mich davor eh informiert, Vitamin B12 und alle Nettigkeiten und hab das mit den Proteinen komplett außen vor glassen, ich mach sehr viel Sport, also ich bin auchn Marathon mehrmals gelaufen und Halbmarathon und ich also ich bin ein irrsinniges Springinkerl, also, dass und ich hab halt gmerkt dass ich dann wirklich so nach drei Monaten ungefähr war so die Zeit hab ich so einen Heißhunger auf Fleisch entwickelt, das war ein Wahnsinn, also ich hab das Gefühl ghabt, also ich nenns den Madagascar-Effekt, wie man das bei dem Film Madagascar sieht, wo dieser Löwe dann plötzlich den den das Zebra als Steak herumlaufen sieht, also ich hab echt das Gefühl gehabt also wenn dann irgendjemand neben mir jemand gesessen ist und Fleisch gegessen hab, statt dass ich angeekelt gewesen wäre oder irgendwie sowas, hab ich mir so gedacht, so Aargh, hab das natürlich nicht gegessen in dem Sinne, hab auch ziemlich viel an Gewicht verloren, also ich hab glaub ich fünf oder sechs Kilo abgenommen, das also war auch nicht optimal und hab dann kurzfristig für ein Monat hab ma dacht, ich muss mich reorientieren, hab ich dann ein zwei mal sozusagen Ei gegessen, das war das einzige sozusagen, also keine Milch und kein Fleisch aber das hab ich gmacht, ahm woraufhin ich gmerkt hab, dass sich das a bissi beruhigt hat und hab mir gedacht, so ich probiers mal über die Bücher und bin dann ahm zum Arzt, zum Internisten, hab mit dem irgendwie, er hat dann mein Blutbild gemacht, der hat gsagt, ja also der der der Harnstoff gmessen, das war alles viel zu niedrig, er hat gsagt, also das also das war ein Eiweißthema und ich konnt mich halt mit diesen ganzen Eiweißshakes halt überhaupt nicht anfreunden, weil die halt alle ur grindig gschmeckt haben, hab ich gefunden, also das hab ich nicht runterbracht und ich hab mir dacht, ich kann jetzt nicht dauernd nur Linsen und Bohnendings essen, da geh ich au-, also krieg ich am Ende noch Blähungen (lachend) und alles mögliche, das ist auch nicht für den Sport so super und dann hab ich ma dacht so, ahm was mach ich und jetzt und dann hab ich mir so Hanfprotein dort rein und hab schon eh und das es ist nie also ich hab das Gefühl ghabt, ich komm irgendwie nicht auf die diese Proteine und dann war ich bei der Veganmania damals hab dann eben eh da war ein Stand von ah eh von den eben von dem veganen Sportteam da und hab dort gfragt und die habn gesagt, na es gibt da und diese und diese Möglichkeiten aber irgendwie es war es war irgendwie unzufriedenstellend ich hab so ein bissl dann so die Zeit nur vegetiert es ist mir nicht gut gegangen in der Zeit und ahm ja also ich hab es ist irgendwie gegangen aber sportlich war ich von der Leistung, als von dem Ganzen her nicht auf der Höhe und ich hab vor allem in meinem Freundeskreis eigentlich also entfernte Freunde die die sich vegan ernähren, also hauptsächlich also ernähren vor

allem beziehungsweise auch eine, die wirklich komplett das ganze Programm durchzieht, aber ich hab also von meiner Seite her da war nirgendwo wirklich diese Unterstützung gar nix und ahm das war also das war nicht fein und ah aber ich habs trotzdem also ich habs eigentlich durchgehalten es war halt nicht war nicht optimal und ahm so Veränderung kam dann so ahm, irgendwie mit ahm ich hab dann, mein Hausarzt is in Pension gegangen und der hat mit dem eh nix zu tun gehabt oder sowas aber ich hab einen neuen Hausarzt gebraucht, weil für so Krankschreibungen, die man ja doch irgendwann mal braucht, kann ich ja selber nicht, sonst geh ich eh nie zum Arzt wirklich, weil ich wie gesagt ärztlich eh aufgestellt bin und dann hab ich ahm durch, warte wie bin ich auf das gekommen, ich bin zum Hannes Graf gekommen, der ist jetzt eh mittlerweile glaub ich kennen ihn schon einige Leute, ein Allgemeinmediziner der selber vegan lebt sozusagen im 15. Bezirk und ich wohn im 14. also hat sich irgendwie das gut ergeben, ah ich weiß nicht wie ich auf den, oja in der Liste von der veganen Gesellschaft hab ich gsucht ghabt und hab mir dacht, okay ich geh mal dort hin und mit dem hab ich dann mal ein stündiges Gespräch (lachend) geführt, hat mir alle möglichen Literaturgeschichten gegeben, hab mich durch die Literatur gearbeitet und dann war das, hat das Ganze eine ganz andere Wende gnommen. Danach war dann auch war auch zeitgleich so mit Lockdown und so weiter, dass war 2020 eben und da hab ich dann anfangen, alle meine Rezepte zu veganisieren, da hab ich so die Zeit ghabt, hab ich dazwischen dann so, weil wir haben in der Klinik eine Rotation ghabt, weil wir am Anfang noch keine Masken und gar nix hatten, weil es ein Mangel an dem Ganzen war, also durften wir nur alle zwei Wochen zwei Wochen durcharbeiten quasi, also durcharbeiten, wir hatten einen Schichtdienst und dann hat ma zwei Wochen frei und diese zwei Wochen frei quasi hab ich dann dafür genutzt und bin dann gessen, hab geschrieben und da noch gmacht aber jetzt musst du dir denken, 2017 bis 2020, das waren drei Jahre, wo ich herumgstrudelt bin eigentlich ja und dann wars wirklich, also dann wars gut, also ich hab dann so viele Möglichkeiten gefunden und ich mein ich war zwar in diesem Veganforum schon auf Facebook und so weiter aber es war für mich irgendwie ich hab mich da nie so zugehörig gefühlt, ich hab mich da auch nie wirklich traut, irgendwelche Sachen zu fragen, weil ich immer das Gefühl ghabt hab, da sind alle die sich so überschlagen, ich bin der bessere Veganer und ich weiß alles besser und das war mir dann so irgendwie, ich hab mich da so unwohl gefühlt, also ich bin zwar eben drinnen und denk mir weil ich doch noch Infos krieg, aber ich halt mich mit Kommentaren und Sachen in der Regel sehr zurück, weil ich mir immer denk so, kriegst eh gleich eine am Deckel sozusagen (lachend), also ich hab so diese Community, diesen Anschluss so nicht gefühlt ghabt, ich hab mich angemeldet dann bei dieser Sportgruppe eben dann auch, war da ein Jahr auch Mitglied, das war aber genau eben im Lockdown, wo wir dann uns eh nie treffen konnten wegen dem, dann hab ich mir dacht, okay, dann kann ich das auch glei wieder lassen und ahm ja und ich hab jetzt ich (?) das Gefühl, ich bin so allein auf weiter Flur, aber auch nicht ganz so mehr allein, also ich fühl mich ganz okay ahm und ich hab ich hab das überall, ich hab das in der also in der Arbeit war das immer ein Problem, auch bei den Schichtdiensten, was nehm ich mit, wie was kann ich dort essen, weil ich in der Klinik nichts essen konnte in Wirklichkeit ja weil, also da hams sogar im indischen Curry, was die was die Kantine hergerichtet hat, habens auch noch Milch reinghaut, da war Kokosmilch drin aber sie haben trotzdem nochmal zusätzlich Milch reinghaut ja (dann denk ich ma?) wozu ja, solche Sachen halt und überall in jedem verdammten Gericht irgendwas was was drin war und du k- also wir haben keine eigene Küche, sondern wir kriegen das Essen also geliefert von einer anderen Kantine, von einem anderen Spital, in solchen Containern, wo eh alles totgekocht is, also was man nicht essen kann, also hab ich dann quasi wirklich also wenn ich einen Nachtdienst hatte, das

waren damals noch 30 Stunden Dienste, jetzt haben wir Gott sei Dank nur noch 24 25 Stunden Dienste, ich hab also für drei Mahlzeiten de facto mir Essen mitnehmen müssen, ich bin mit zwei Einkaufstaschen angekommen und das war halt auch ein Problem weil also wirklich Zeit für kochen und wir hatten (ja da keinen?) Herd und nur eine Mikrowelle ja sonst nichts, ein Kühlschrank grad amal ja also was was ess ich und ich brauch die Energie und dann also so viel Nüsse kann man gar nicht essen, also es war wirklich, es war nicht simpel ja aber jetzt mittlerweile hab ich das hat sich das alles so eingependelt (lachend), dass irgendwie, es funktioniert ja, also es is wirklich, es klappt gut und ahm wie gsagt ahm, Hannes besuch ich regelmäßig, bei dem Internisten auch immer noch, um zu checken, ob alles passt und das hat sich alles eingependelt ja, ich hab Proteinshakes gefunden, die mir schmecken tatsächlich, also die nehm ich jetzt trotzdem zusätzlich, muss ich sonst komm ich nicht auf die Proteine, ich kanns vergessen, also ahm und zwar die von Alpha Foods, also die kann ich sehr empfehlen, is leider nicht bio, aber sie sind also vegan und sie haben so viele verschiedene Geschmacksrichtungen und ahm die tatsächlich also die die passen gut, aber das das hats braucht auch ja. Ja so das is die Entwicklung (lachend) lange Rede kurzer Sinn.

A: Cool. Das heißt, du bist da über diese Zeit mit der Magenproblematik dann, über diese Dokus auch – ja genau – zum Veganismus gekommen?

B: Ja es war ein langer Weg, also diese Magenproblematik war dann lange Zeit eher das und dann eben dieses Gefühl, ich kann kein Tier umbringen, ich kann niemanden Auftrag, also das war lange Zeit im Hinterkopf und hat immer wieder dazu geführt, dass ich so versucht hab eben, mal in die vegetarische Richtung zu gehen und bin dann aber immer wieder eben immer noch aus diesem Gefühl, irgendwo eingeladen, jetzt vielleicht nicht anfangen, aus dem Salat jetzt weiß nicht die Speckstücke rauszufischen oder sowas hab ich das halt dann mitgegessen und also hab dann natürlich gesagt, okay, dann kann ich mich nicht Vegetarier nennen, wennstas, also es war halt, wenig, also Flexitarier, weil es wirklich selten war, aber es war halt trotzdem noch drinnen und da war dann wirklich, da dieses eben damit durch die Dokus, also die ich dann irgendwie, dass eine Bekannte gesagt hat, ja schau dir das einmal an und so weiter, über Netflix war das und dann hats ma mal eben das geborgt sozusagen, also ich hab wie gesagt da einige so Dokumentationen gesehn und dann war das quasi wirklich nochmal, so, dann hab ich mir dacht, das geht gar nicht, das geht so überhaupt nicht und das war dann und da war dann auch dieses, wo ich dann meiner Mama gesagt hab, ich ess das nicht mehr und die tut sich bis heute schwer damit, muss ich dazu sagen, sie bemüht sich voll ja ahm aber es ist dann meistens so, dass ich koche, wenn ich dann bei ihr bin, ja, also, dass ich dann sag, okay weißt was, ich koch dann für uns beide und sie isst das dann mit ohne Thema, is alles okay für sie, Fleischersatzprodukte mag sie nicht, also das das liegt ihr nicht, aber sie is sonst gemüsetechnisch, sie is Gott sei Dank eh auch jemand, der Gemüse sehr gern hat, also wir haben das dann eher so umgedreht, gsagt okay also weil ich gemerkt hab, es stresst sie (so dermaßen?), meine Mutter ist 81 ja und sie bemüht sich voll und hat dann selber mal glaub ich beim Billa, das war ur cool, hat sie nach einem, das war damals war der Billa wirklich noch ganz ganz schlecht aufgestellt ja, jetzt is er schon bissl besser, irgendwie gsehen, da gabs irgendwie gar keinen veganen Aufstrich also außer Hummus glaub ich und dann hat sie irgendwie sich die Filialeitung (lachend) kommen lassen und hat gesagt, warum gibt's da nicht mehr also ich fand das eh voll cool ja, die hat gesagt, nein, das geht doch nicht und es gibt Leut, die ernähren sich so und warum gibt's das hier nicht (lacht), (?) ich hab so eine coole Mom. Also sie hat,

also sie ist wirklich, also es passt schon gut, aber es is halt trotzdem für sie, sie tut sich halt schwer ja und ich mein, sie hat auch kognitiv schon an manchen Punkten, wo man merkt sozusagen, sie is nimmer ganz auf der Höhe und das is halt, da weiß ich auch, da ich mein da will ich sie auch nicht stressen ja, das is halt so, denk mir, dann koch halt ich für uns beide, wenn ich halt dann bei ihr bin, oder nehm was mit oder was auch immer, es ist halt genau. So halt.

A: Und was hat sich da geändert, also mit diesem Arzt der, was hast du da geändert an deiner Ernährung, dass es so besser geworden ist?

B: Er hat mir damals das vom Greger, vom Michael Greger empfohlen, dieses How not to die

A: Ah ja.

B: Genau und das Buch hab ich gelesen und da sind ja einige Dinge drin was ich gemerkt hab, was mir ur taugt, ich liebe Leinsaat und die hab ich ma wirklich also ins Müsli und überall und da steht halt ein Esslöffel am Tag und ich hab bin da glaub ich auf zehn Esslöffel gekommen also ich bin da wirklich, hab mir die überall reingehaut, wos nur ging, weil ich die total gern hab, ich mag dieses Nussige, diesen nussigen Geschmack davon, dacht, he, super geil, is gesund eh, warum ich nicht früher draufkommen bin, also sowas und ahm ah ich hab eben wie gsagt ahm recht zeitgleich (hab ich ma?) dacht okay, mit eben Richtung eben, das war auch zu dem Zeitpunkt mit diesen Milchsh mit diesen Shakes halt also nicht Milchshakes sondern diesen Eiweißshakes halt von Alpha Foods, das war relativ zeitgleich also son bissl dazwischen hab ich da von diesen nicht gleich Alpha, was war das was ich dazwischen verwendet hab von diesen, die waren okay, ach Gott, ahm wie haben die gheißen, es fällt mir nicht ein, also der Hannes Graf is jetzt nicht der Verfechter unbedingt viel Eiweiß, der is eher so, dass er sagt, High Carb, sozusagen Low Fat, der is eigentlich mehr so, dass er eigentlich eher voll auf die Kohlenhydrate geht auch für den Sport. Aber ich hab gmerkt, ich brauch das Eiweiß, also mir is es ja wirklich und ich hab das ja im Blutbefund auch deutlich gsehen, ja das war viel zu niedrig und ahm da war ich auch, ich kann mich erinnern damals, ich hab da nur eine Facharztprüfung damals noch ghabt, also ich bin am 16. Jänner 2017 zur Facharztprüfung antreten und ich war wirklich ich hab davor, ich war dauernd krank also Immunsystem war im Keller und ich hab halt, ich hab gmerkt, irgendwie, also da hat irgendwas nicht ganz gepasst auch ja weil der Gewichtsverlust danach, diese drei Monate, da die 6 Kilo abzunehmen war auch nicht fein, weil ich bin jetzt wirklich nicht dick ja, also für mich und das es war wirklich also ohne den ohne den Shakes würd ich das heute glaub ich auch noch nicht hinkriegen, also das ist halt einfach ergänzend also ich ess also ich hab mit den Hülsenfrüchten witzigerweise gar keine Probleme mehr, das war am Anfang total spannend, also ich glaub mein ganzer Darm hat sich umgestellt ja, weil ich hab, also wo ich früher irgendwie reagiert hätte, jetzt irgendwie mit Verdauungsproblemen oder Blähungen oder was auch immer nichts mehr ja i hab das Gefühl sozusagen, das is, verdau ich ohne Probleme ja das aber ich hab trotzdem auch nicht Bock jeden Tag jetzt massig Linsen zu essen und Bohnen zu essen oder was auch immer ja natürlich auch im Getreide und so weiter hat man was drin aber ich bin jetzt auch nicht der Mensch der irrsinnig viel Brot isst also es man muss halt dann was ich halt gemerkt hab is ahm es is alles machbar aber ma kann sich im Prinzip nur die Sachen so selber ein bissl zusammenstecken und Sachen ausprobieren und schau, wie es für einen passt, ja. Es is irgendwie ja und ich hab halt relativ lange herumgestrudelt in Wirklichkeit,

ich hab ma, also wie gsagt, von diesem Arzt, mit diesem Buch war mir das schon sehr hilfreich, weil ich mitbekommen hab auch grundsätzlich also so von der Haltung her, was was wär denn günstig und wovon mehr und wovon weniger und auch zu realisieren, dass es ja tatsächlich überhaupt auch nicht gesund is, sich irgendwie mit diesen andern Dingen, also dass diese Art der Proteine, wenn ich sag, ich ess jetzt ein Ei oder ich ess jetzt Fleisch oder ich ess ich trink jetzt Milch, dass das tatsächlich für den Körper auch nicht gut is, also das war nochmal für mich dieses ich entzieh jetzt meinem Körper nicht unbedingt alle möglichen Nährstoffe im Sinne von, weil es war ja im Prinzip in erster Linie eine ethische Entscheidung, aber dann zu lesen, okay, is auch für den Körper tatsächlich etwas Gutes, was ich jetzt mache ja und obwohl ich jetzt das Gefühl hat, am Anfang eben ich koste meinen Körper jetzt einiges an Energie weil eben ich gmerkt hab, es geht mir körperlich nicht ideal, ja, das heißt für mich zu sehen okay, es is trotzdem gut, du hast halt einfach das noch nicht richtig für dich ausdifferenziert und so weiter und eben ja also es war, ich ich kanns is rückwirkend total schwer zu sagen , aber es is tatsächlich es is tatsächlich seit zwei Jahren echt fein, also ich hab auch keine Lust mehr auf irgendwelche dieser Dinge ja, das war in diesen ersten Monate ich hab echt gedacht, also ich wie gesagt, der Madagascar-Effekt schlechthin, irre einfach nur ja, also ja.

A: Und würdest du dich jetzt als Veganerin bezeichnen, ist das ein Wort, das du verwendest? Oder verwendest du andere Begriffe?

B: Ahm jein, also ich ahm ich s- ich sag also ich vor anderen Leuten vegan deswegen, weil sie damit mehr anfangen können, ich sag ich ernähr mich (jetzt?) ich ernähr mich pflanzenbasiert, ich stell in meinem Leben um, also ich würd jetzt nichts mehr neues kaufen, was jetzt wie Leder und diese Sachen beinhaltet, aber ich hab halt noch viele Sachen von früher, ich hab Dinge, muss ich wirklich sagen ich hab noch Sachen, die hatte ich mit 17 18, ich pass auf meine Sachen offensichtlich sehr sehr gut auf, zum Beispiel diese Jacke ist jetzt nicht vegan, ja aber diese Jacke werde ich jetzt deswegen nicht weghauen und ich hab aber trotzdem das Gefühl, ich trag diese Dinge und es weil ich sie trage, fühle ich mich immer noch nicht, also das is, ich fühl mich dieser Community nicht zugehörig ja, obwohl ich eigentlich so diese Kriterien erfülle (?), von Sachen, von Kosmetika angefangen, von eben ich kauf jetzt nix neues mit diesen Ding also ich schau auf diese Sachen und wie gsagt ich ernähr mich pflanzenbasiert, aber trotzdem hab ich das Gefühl so, dass dass, es wird für mich auch in diesen Gruppen so vermittelt ja, das ist so n Überdrüberding, dass ich es kaum wagen würde, mich so zu benennen, so fühlts sichs für mich an ja, ich hab das Gefühl so, lieber sag, du ernährst dich pflanzenbasiert und das andere sozusagen bemühst du dich sozusagen eh wos geht ja und hin und her und da hat ich jetzt keinen Ausrutscher in irgendeiner Form ja aber dieses Gefühl so – es hat, es ist für mich so, ich weiß auch gar nicht, ob ich mich damit eben so sehr identifizieren will, weil ich das Gefühl hab, irgendwie da wird auch jetzt so viel mittlerweile auch damit verbunden ja, also ich merk halt auch in so in der Arbeit also wie ich am Anfang gsagt hab pflanzenbasiert, ja was heißt pflanzenbasiert, sag ich na vegan, ah Veganer, oh Gott noch ein Veganer, so ja in dem Sinne, also es is nicht fein, die Leute akzeptierns, manche sind auch recht aufgeschlossen und erkundigen sich auch und ahm so weiter – ich von meiner Seite red über das eigentlich überhaupt nicht, außer ich werd darauf angesprochen irgendwie konkret. Weil ich eben das Gefühl hab, dass – es is ein es is ein Thema und eben ich hab das Gefühl so, ich fühl mich dort nicht wirklich zugehörig ja und bei den andern auch nicht zugehörig, aber ich hab einfach, ich hab auch wenig Problem selber jetzt damit, weil ich das Gefühl hab so, ja ich bin einfach so wie ich bin, Punkt. Ich ghör da nicht wirklich, da net

wirklich, aber es is okay, ich mach halt mein Ding, ja und das nach meinen für mich ethischen, nach meiner ethischen Haltung, wies für mich, also und damit hab ich das Gefühl passt das auch, da bin ich dann weniger bei den Begrifflichkeiten ja, ich fands spannend, weil die Eda Pasha (?), das is eine Schulkollegin von mir, die ja auch sozusagen immer wieder auch jetzt was gepostet hat, im Sinne von, grad erst vor ein paar Tagen, würdet ihr euch vegan bezeichnen oder was ist für euch vegan per Definition und so weiter, da hat sie reingeschrieben, da hab ich mir dacht, es ist so spannend davon zu lesen und was auch in der Gruppe, also is mehr auf Facebook halt na, also was Leute so dazu damit verbinden, aber ich hab mir oft dacht, wenn ich vielleicht nicht Teil dieser Gruppen auf Facebook wäre, würd ich mich vielleicht eher als vegan sogar bezeichnen, also ich hab das Gefühl so, es is, da haks so ein bisschen, ja. Gut aber wie gsagt, bin jetzt nicht dauernd im Internet, muss ich auch dazu sagen, aber ich schau da vielleicht einmal am Tag rein oder so aber das is halt wenn ich – ich finds halt spannend, weil man erfährt von neuen Restaurants, neuen Sachen, dort kriegt man dieses und jenes und Gschichten, das is recht cool und von irgendwelchen Events und Dingen, die vielleicht aufkommen, ja so, aber, also vegan (?), ich merk ich hab, da bin ich so ein bisschen im Clinch, ist eh spannend, wenn du sagst Identität, das als Thema, ja ja also weiß nicht, ich weiß nicht, ob ich die Identität will (lacht), ob ich sie hab, ich kanns nicht einmal sagen, also ich glaub, das muss ich mit mir – is wirklich spannend – noch ein bisschen ausdiskutieren so ja.

A: Also du verwendest pflanzenbasiert für deine Ernährung und für dein – genau – Verhalten.

B: Und das andere kriegen die andren Leute eh net mit, weil das is eine Entscheidung, die ich treffe, es is ja, wo ich sag, ich kauf definitiv nichts mehr, wo ich das Gefühl hab, das es irgendwas mit Tieren zu tun hat, oder so ja mach ich nicht, ja und ahm ich bin früher viel viel geritten, also in meiner Kindheit und Jugend und hab damals aufgehört, das war so, weil die Pferde im Stall schlecht behandelt worden sind, ich hab damals beim Tierschutzverein die angezeigt ja und damit war meine Reitkarriere dann auch ver- beendet ja und ich bin dann ein zwei mal später noch in Neuseeland, wie ich auf Reisen war, mal geritten und hab witzigerweise selber mich dann irrsinnig also interessiert also fürs National Horsemanship und hin und her und hab das immer so fein gfunden, eben die Leute mit den Pferden Bodenarbeit machen und so weiter und hab irgendwann jetzt auch also ich hab, ich merk irgendwie noch also, auch mit den Pferden, weil da immer wieder auch Diskussionen aufkommen sind, dort und da eben, so mit Freundschaften und Pferden und so weiter und ich merk so, ahm ich würd mich ich würd mich auf kein Pferd mehr draufsetzen, würd ich nicht machen, ja, das is so, das sind so Sachen, die haben sich aber für mich so aus dem heraus entwickelt, ich hätt aber voll viel Bock, ah eine Freundschaft zu einem Pferd zu pflegen, also dieses Gefühl so, also das is irgendwie (schon?) so, das sind jetzt so, ich red jetzt ganz frei ja so einfach so Ideen, die mir so kommen, denk mir so ja, sitz irgendwo unterm Baum und lies und dann kommt immer so ein Pferd hergetrappelt also das war irgendwie so idyllisch und ein bisschen nicht ganz realistisch aber so so is irgendwie so die, also mehr mehr das ja und ahm ja und ich ich hab kein Haustier sozusagen ja das is halt auch, also würd bei mir auch sehr unglücklich sein, mit meinen Diensten und Sachen, also, das würd ich nie machen, auch nicht in der Stadt und so weiter aber dieses, dass ich zum Beispiel, naja ich ich liebe ich liebe so Windhunde, ich find die so süß ja, also diese Fledermausohren und die Knopfaugen ich könnt die ich könnt abknutschen ja und da war letztens auf der Veganmania im Sommer ham die da ghabt von diesen ah Windhundegschichten, da von den Hunde- Hunderennen da irgendso rescue dogs und

ich bin da gstanden hamma dacht so haach ja, hab ma dacht na aber ich hätt für das Tier ka Zeit aber ich merk so da da wär schon irgendwie so das Gefühl so hm ja so Sachen von der Einstellung her, aber ich, ich komm vom Xten ins Tausendste, es wird für dich nicht sehr – is gut – verwertbar sein – doch – ahm aber es is irgendwie so dieses ahm ja das sind so persönliche Entscheidungen das is viel was sich in mir drinnen abspielt hab ich das Gefühl, was im Außen so gar nicht so sichtbar is ja und ich bin jetzt auf keinen auf irgendwie keinen solchen ahm irgendwie solchen Aktionen dabei, wo Leute auf der Mariahilferstraße stehen mit irgendwelchen Bildschirmen und so weiter weil i ma denk ja aber ich denk das is die nicht, dass ich mich nichthinstellen würde aber ich hab das Gefühl so ich hab immer noch viel zu wenig Ahnung hab ich so das Gefühl um Leute gut zu informieren, also dieses Gefühl so, also ich würde wegen der Präsenz würde ich mich hinstellen aber ich würde nicht gefragt werden wollen weil ich irgendwie Sorgen hätte, ich könnte gar nicht die ganze Info gar nicht geben, also ich hab schon einiges an Info aber ich hab das Gefühl ghabt, ich hab auch gar nicht so viel Info gebraucht, mir hat die Info die ich ghabt hab schon gereicht, dass ich mir dacht hab, ich brauch das alles nicht mehr wirklich und ahm ja und das das heißt da hätt ich Sorge, dass ich dann irgendwie dass ich dann eher dass ich dann zu wenig Info hätte dafür, dass ich mich blamier und es is eine Zeitfrage auch, weil ich also wie gsagt ich arbeit in der Klinik und ahm mein Dienst, so Sachen und eben ich mach sehr viel Sport und dann denk ich mir so da wie dann koordinieren, also es sind so viele Sachen, die zusammen kommen, also auch da hab ich das Gefühl so, nicht also daher im Außen, also Freunde, Familie wissens, meine Arbeitskollegen wissen das und find immer noch spannend wenn ich dann trotzdem als Dankeschön weil ich ich hab auch a Osteopathieausbildung und ich hab eine Kollegin osteopathisch behandelt und dann als Dankeschön bekam ich dann so ein Fresspaket ja und da war kein war nichts vegan drin und ich hab danns gesamte Ding einfach hineingestellt in die den Gemeinschaftsraum in der Klinik, hab gsagt bedients euch und sie „hach nein das ja für dich“, hab ich gsagt ja aber ganz ehrlich also sie so „meine Güte, hab das ganz vergessen, das tut mir so leid“ ja, hab ich gsagt du, es is die (Geste?) is trotzdem, ich weiß, du wolltest mir was Gutes tun, ich wollt auch nichts im im Gegensatz haben, na und dann geh ich nochmal was kaufen, sag ich nein ja, brauchst nicht nochmal was kaufen, es is schon angekommen, das Danke aber jetzt haben halt die andern (lacht) was davon ja, es is halt irgendwie so es wird (?) ich hab das Gefühl, es wird oft also mal auch gern vergessen so, aber bei den Leuten die mir nahe stehn eigentlich eher weniger und ich fands irgendwie recht cool eben meine meine Schwägerin, die dann eben extra also wie wie mein Bruder und sie geheiratet haben hat die dann extra auch schon bei eben bei den ganzen bei Polterabenden und nachher auch bei der Hochzeit hat sie extra geschaut, dass ich sozusagen sogar eine extra kleine mini vegane Torte dort gehabt also wirklich total nett also da hab ich das Gefühl es gibt schon auch viel Bemühen da ja also das is halt genau so, also aber von Außen her so ja das wer eben vegan schwierig ja.

A: Ja, das wär eh meine nächste Frage, wie so dein Umfeld darauf reagiert hat.

B: Mhm, sehr unterschiedlich eben ja, also Mama war maximal gestresst, aber wirklich, also das hat ma echt leid tan, weil sie hat dann gsagt so, na, weils, ich hab das Gefühl habt, bei ihr war das, sie hat das, meine Mutter war nie so diese riesen Köchin ja und sie hat immer als Kind musste es flott gehe, weil eben Alleinerzieherin und viel gearbeitet und so weiter und dann war dieses und hat wenn dann Hausmannskost gekocht ja und dann war so dieses, ich kann jetzt nichts mehr kochen für dich, also dieses, da war schon dieses ahm ich mein so ne Traurigkeit auch da, so dieses, ich

kann für mein Kind nicht mehr sorgen, so dieses Gefühl so dieses, also, das was ich ihr geben könnte, das isst sie nicht mehr und das andere kann ich nicht oder ich schaff das nicht ja oder es mir es is für mich schwierig und da hab ich einfach gemerkt so, ahm da eben diesen Druck rausnehmen hab ich gesagt he du dann koch ich mit dir gemeinsam, wir kochen gemeinsam, dann hab ich mir dacht, okay gemeinsam in der Küche zu zweit oder ich koch überhaupt, dass ich koche für sie oder für uns, wenn ich dann mal bei ihr bin, oder dass ich sie eben mal einlade, ich war mit ihr im Veggiez und so weiter solche Geschichten, das ma mal so ein bisschen halt so so Sachen und ahm also so ja und ahm sie is bei einigen Dingen also auch ein bisschen hängengeblieben also das war intensiver auch 2020 eben grad wie ich diese Sachen die ganzen Rezepte wo ich ma veganisiert hab da ah hatte sie sich die Schulter gebrochen und also ich mein die Spitäler schicken ja auch damals eben 8- also 79 damals 79 jährige Frau nach Hause ohne zu fragen, was die daheim für Hilfsmöglichkeiten hat, meine Mutter konnt den Arm nicht bewegen, der war am Körper sozusagen fixiert, das durfte es nicht aufmachen bis 6 Wochen, die konnte nicht mal die Zahnpasta selber aufmachen, nichts ja, die wär da verhungert, da bin ich bei ihr eingezogen quasi wieder und dadurch dass ich kochen hab, hab ich kontinuierlich gekocht, dadurch hat sie eigentlich 6 Wochen lang sich komplett vegan ernährt ja also (das war?) super eigentlich und die hat viele Sachen auch beibehalten also zum Beispiel meine Mutter war ein absoluter Butterfan, weil für sie aus (der?) Kriegszeit die Butter was ganz besonderes war und die hat diesen Buttergeschmack so irrsinnig gern gehabt und ahm Naturli ist die Antwort, also die fährt auf das total ab, also die – keine Butter mehr im Haus das is Naturli und also auch die Simply V diesen Aufstrich hat sie ur gern weil sie isst ja gern Brote in der Früh, also sie hat sich da einige Sachen wirklich gnommen, hat eine Zeit lang auch wirklich also sich weiter also wirklich pflanzlich ernährt ahm bis dann sozusagen ihr Hausarzt gesagt hat, sie soll das nicht machen, weil in ihrem Alter das is gefährlich, weil die Muskelmasse, die sie verliert aufgrund des Proteinmangels eben, das also praktisch das kann sie nie wieder auf- ah aufholen und dann stürzt sie öfter, weil sie nicht mehr so gut gehen kann und dann hab ich eh gesagt, bitte geh zum Hannes Graf, also der wird dir bisschen was andres erzählen, vor allem meine Mutter is hat Bluthochdruck und in der Zeit tatsächlich in diesen sechs Wochen also es is wirklich wahr also der Blutdruck is runtergegangen ja, sie war mit ihren Blutdruckmedikamenten immer noch nicht gut genug eingestellt und dann hab ich sukzessive war sie mit den Blutdruckmedikamenten dort wo sie sein soll also das is wirklich runtergegangen also wär wirklich perfekt und dieser deppate Hausarzt und meine Mama hat gesagt sie wird jetzt nicht rüber in den 15. Bezirk zu nem anderen Hausarzt, versteh ich auch und meine Mutter also Milchprodukte hat sie nicht wieder anfangen obwohl sie auch Käse und die Sachen immer gern gessen hat, das bis heute nicht, sie kauft sich ihre Hafermilch und ihre Sachen also das is nicht das Ding, ahm Fleisch isst sie auch keins, Fisch isst sie hin und wieder und sie isst Eier hin und wieder also das Eier und Fisch ist halt hin und wieder da, das ist dieses mit diesen deppaten Scheißdreck Omega 3 da hab ich mir und Omega 6 die Geschichte na bitte ich hab ich hab dann sie hat gesagt ja aber das is ja gesund und wegen dem Ding und wegen meinem Gehirn und hin und her und eben blablabla und dann hab ich gesagt du kannst ja welche mit diesen aus Algen halt diese Nahrungsergänzungsmittel und dieser gschissene tschuldigung Arzt hat ihr dann auch noch zusätzlich diese deppaten Fischölkapseln gegeben ja und ich hab gesagt ja sie hat gesagt na das is ja gesund der Fisch und den Lachs und so weiter ich hab gesagt da is nichts gesund dran, du haust dir die Schwermetalle rein ja (?) was du an Omegazeugs dir jetzt reinhaust kriegst gleichzeitig mit Schwermetallen auch rein da war sie natürlich auch so irgendwie relativ hab ich gesagt du hab ich gesagt wenn du das essen willst, dann sieh es sozusagen als

ein Genussmittel wie wenn man Alkohol trinkt ja, den trinkst ja auch nicht jeden Tag, aber ich kann meiner Mama jetzt nicht sagen, iss das nicht. Es is halt auch, wo ich das Gefühl hab, ich bin nicht da um die Menschen jetzt zu bekehren, das is überhaupt nicht meins, so ich denk mir halt, was für die praktikabel is ja, ich möchte nicht haben, dass es is oh Gott, jetzt is wieder die Anja da, das is eben auch noch ein bissl das was von früher hängen geblieben is also ich ich will nicht ahm unangenehm jetzt auffallen in dem Ganzen ja es is meine Entscheidung und meine Sachen und wie gsagt dadurch hats jetzt mit meiner Mutter entspannt weils eben gmerkt hat okay easy und ich mach jetzt ihr keine Vorwürfe wenn sie dann ja mal ein Ei isst oder sowas dann bitte soll sies essen ja sie weiß insgesamt, dass ichs net so super find ja aber das is ihrs halt. Und andere Familienmitglieder, also ich hab eine Tante die ahm die irrsinnig gerne kocht und die war ja die wurde da richtig beflügelt dadurch, da hab ich das Gefühl sozusagen, da war dann die da war dann die vegane Sachertorte auf meinem Geburtstagstisch und die hat sich halt wirklich, die verausgabt sich, da hab ich so das Gefühl, dass für die is es die Herausforderung schlechthin geworden und das war dann so Challenge accepted und da krieg ich die Sachen aufgetischt das is ein Irrsinn, wie gsagt Schwägerin ahm voll voll im Boot, Bruder isst leider weiterhin Fleisch und alles mögliche drum und dran aber sie also wenn ich da bin also sie isst also also auch einfach mit sie sagt okay dann isst Tochter und Bruder isst das und wir zwei essen das also die haut sich dann mit mir auf ein Packl, was ich irgendwie voll nett find und eben auch mit dem Ding und alle anderen is irgendwie ah mein bester Freund is Vegetarier und der is durch mich jetzt der wandert Richtung vegan also Richtung Ding also der der is wieder auch beim Hannes Graf, den hab ich auch schon hingschickt (lacht) ja und ahm das is irgendwie voll voll fein und ja es is wie gsagt so das restliche Umfeld is mir (irgendwann?) an dem Punkt dann recht wurscht wie gsagt wenn ich eingeladen bin, diese Leut wissens die sagen dann ja also was isstn du oder was kannstn essen, die fragen dann eher so nach und ich sag du machts euch keine Umstände wegen mir ahm wie gsagt ich erfahr dann meistens was die irgendwie essen und überleg okay kann ich die Beilage essen oder check ich mir selber vorher was und ess halt vorher bevor ich auf ne Feier geh und bin dann eh satt, muss dann dort nix essen oder zum Beispiel wie ich jetzt in England war, meine Mama hat dort ihren 81er gfeiert bei ihrer besten Freundin eben und die war auch also da da will ich kein Problem machen da hab ich halt auch gsagt sie hat gsagt na was was isst halt du sag ich wenn du an Hummus für mich hast bin ich schon happy ja is alles easy und ich hab mir mein Erdnussmus mitgenommen mit dem kann man immer super reisen weil da is man immer versorgt also das sättigt und das kann man sich immer zwischendurch wo reinhaun wenn man möchte und ahm dann dort war das dann auch also es dadurch, dass man da dann auswärts isst man findet ja überall trotzdem irgendwas es is mittlerweile ja so viel anders glaub ich als früher und damit ahm ja und da da bin ich halt dann wenn ich dann ich denk mir ich bin ein paar Tage weg oder ne Woche weg is es dann auch kein Problem weil ahm da wenn ich dann meine meine Shakes nicht hab oder sowas von der einen Woche wird mein Körper nicht auseinanderfallen oder sowas ja und wenn ich selber verreise, wie gsagt meine Leidenschaft is das Wellenreiten, eben da bin ich mit dem Jonas, meinem besten Freund dann meistens unterwegs, eben da is eh schon mal easy weil eben er ohnehin vegetarisch mit sehr offen Richtung vegan, das heißt, der trinkt dann bei mir die Pflanzenmilch mit und die pflanzlichen Joghurts und diese ganzen Gschichtne die kriegst du auch in Portugal das is überhaupt kein Problem mittlerweile, ahm meine Haferflocken sozusagen kieg ich dort also du kannst dir die also und Früchte und so du hast eh also du kriegst im Prinzip is es wirklich nicht schwierig und das Umfeld rennt mit. Arbeitsmäßig wie gsagt also da is es irgendwie ahm mehr so na ich kann mir das so nicht vorstellen so die

eine Partie halt so und während sie halt so ihr- ihren Schweinsbraten reinhaun aber ich find das ja ich seh das ja ein bisschen mit Humor und denk mir so ja also ich freu mich sozusagen eure Arterien (lacht) freuen sich jetzt auch grade und ich denk mir so das ist manchmal selbstklärend selbstlösend das Problem irgendwann (lacht) is bissl böse aber ja na es is also wie gsagt da da mach ich nicht den Ansatz irgendwas zu sagen ich denk mir so, das is sinnlos und andere Leute, die sich erkundigen, das is recht spannend, probiern auch mal was sozusagen, ganz fein. Was ja ur geil is von meiner Primaria die Tochter, die also da is der Freund eben war Veganer und die Tochter is dann is jetzt auch schon seit 4 oder 5 Jahren und sie war eben auch relativ verzweifelt und der hab ich dann mein meine veganisierten (lacht) Rezepte also mein eigenes Rezeptbuch da jetzt und das hab ich ihr mitbracht hab gsagt na schau dir das an „ja ich werd das kopieren“ und hin und her (lacht) und is schon gangen und hat sich die Sachen rauskopiert und das fand ich dann auch lustig und die is also die find ich recht cool in der Richtung also ja ich hab das Gefühl, es gibt diejenigen, die halt so offener sind dafür, die da hab ich das Gefühl, das is voll nett, da kann man auch irgendwie gut plaudern und dann gibt's halt die, die halt und dann die gehen ma einfach am Arsch vorbei da denk ich ma so ja also soweit vom Umfeld her, also privat wie gsagt Freundeskreis, beste Freundin akzeptiert das auch, da is auch war ich letztens bei ihr eingeladen hat da, hat ihr Freund der is Koch vom Beruf das is natürlich sehr praktisch hats auch, die die gerne kochen, die sehen das oft als eine positive Challenge, der hat dann für mich, der hat glaub ich diese diese ahm also Ramen sozusagen halt gewerkelt und der hat wirklich die Nacht durch diese ganzen Gemüsesachen gekocht damit er wirklich diese reine Gemüsesuppe mit diesen Ingwer drinnen und Apfel is da drinnen und muss erst vorgekocht werden als Basis für dann diese Ra-, also der hat sich da wirklich vollkommen verausgabt, also das find ich total entzückend, also ich hab diese Leute auch da, die sind zwar selber nicht vegan unterwegs aber die haben irgendwie eine Freude dran so eben, die Herausforderung anzunehmen und dann Leute die neutral sind und dann eben, im Freundeskreis wirklich deppate Leute hab ich gar keine, sonst wärens nicht meine Freunde, also da krieg ich keine blöden Kommentare in irgendeiner Form auch von Familie nicht, nein. Da is wie gsagt nur eher der Stress oder eben die Herausforderung oder neutral. Arbeitsmäßig is es eben so, ja da hat man die paar Trottel halt dabei, die kann man sich halt nicht aussuchen ja, is halt wies is.

A: Und glaubst du, dass sich dein Konsum also deine Art und Weise, dich zu ernähren jemals ändern wird und wodurch könnte das sein?

B: Man kann nicht in die Zukunft schauen, ja, das weiß man nie, was einem passiert ja, ahm ich kanns mir nicht vorstellen ja, ich kanns mir nicht vorstellen, also ich hab das Gefühl so weil mir tatsächlich nichts fehlt, es geht mir damit gut, ich hab das Gefühl sozusagen, ich hab kein schlechtes Gewissen ja, das is das irgendwie dieses was vorher immer da war eigentlich also, den ich hab den Zeitpunkt, wo ich das ein bissl mehr realisiert hab schon in diesen Jahren eben wo ich ma dacht hab, eigentlich ich kann kein Tier töten, warum ess ichs dann, das war irgendwie und ähm und dann halt irgendwie dieses Gefühl so ahm eben es es geht mir nicht ab und dann auch noch wissentlich auch mittlerweile dass es für meinen Körper besser is, das is halt auch wo ich ma denk so eh vom Sport, weil ich hab die Knie-OP ghabt, das is eben das also das war ja auch – ich komm wirklich vom X-ten ins Tausendste du musst mich da stoppen aber es war irgendwie so ahm ich hab ahm das Knie also das war eine größere Gschicht im Endeffekt, weil der Miniskus musste genäht werden und hin und her also nicht nur irgendwie entfernt und das war mit Schiene und und trie und tra und ich hab

a Sportphysio gleich im Anschluss gehabt und bei mir war das Knie zwei Tage nach der OP abgeschwollen ja und ahm also von den Narben du siehst fast nichts mehr und ich bin beim Physio gewesen, hat gesagt, das Knie schaut du bist weiß nicht keine Ahnung das war vor zwei Tagen erst operiert worden, das gibt's ja nicht sozusagen ja is nicht möglich und ich hab gesagt naja und er hat gesagt, wie ernährst du dich hat er gleich gefragt, hab ich gesagt, ja vegan sagt er hat er gesagt er weiß wegen vegan weiß er jetzt nicht aber er weiß und er is dran er is schon am Datensammeln, über die Jahre und bei sich selber hat er das auch ausgetestet ahm bis zu 6 Wochen nach der OP, wenn die Leute kein Fleisch oder kein Fisch essen, die Wunden heilen schneller, die Regenerationszeit verkürzt sich, also er hat gesagt also es is so, dass ers jetzt wirklich in seiner Sportphysio in der alltäglichen gesehen hat, sagt er viele Leute schaffen das nicht 6 Wochen kein Fleisch oder so zu essen sagt er und dass die die sagt er er glaubt das liegt an den Entzündungsmediatoren, die einfach sozusagen in dem Fleisch halt drinnen sind was von dieser Stresssituation, -hormone was auch immer, aber auf jeden Fall heilen die Dinge nicht so gut und sagt er weil er weiß nicht in Bezug auf vegan und ich hab ma dacht ja ich hab dann dacht ja ich hab ja die Game Changers auch gsehn also die Doku und hab ma dacht naja wo sie ja bestätigen so in der Richtung, weil der hat ja auch irgendein Kniegeschichtschasti ghabt der Typ ich habs jetzt nicht, so oft gsehn ich glaub ein oder zweimal hab ichs ma angeschaut und hab ma dacht ja voll spannend und es is wirklich so ich hab ahm also ich hätte im Prinzip ahm also von den Teilbelastungen angefangen bis zu Ding ich hab überall kürzer gebraucht ja also im Endeffekt sozusagen äh ich wird in einem Monat wieder auf dem Surfbrett stehen ja und das is also ich hab schon alles gebucht und alles fix dings also, das wird alles passen, also ich hab wirklich also da die Bestätigung auch noch mal ghabt, dass also was das ändert, ich hab das Gefühl also, in all diesen Kleinigkeiten merk ich, dass das gut passt, ich hab das Gefühl nachm Essen, dass ich nicht komplett KO irgendwo in einer Ecke liege ja ich hab ahm eben gesagt beim Sport passts auch gut jetzt ich hab ich hab meine Energie und ich hab das Gefühl ich bau auch Muskelmasse auf also es is nicht so, selbst jetzt wo ich Muskel natürlich verloren hab durch die Ruhigstellung des Beins am Anfang hab ich jetzt praktisch in kürzester Zeit, es geht so doch, also es braucht jetzt, es is nicht was vorher war ja aber es is es geht flott voran, also mit all diesen Begründungen könnt ich mir nicht vorstellen also dass der ethische Aspekt so und so ja und das andere eben körperlich gesehen auch nicht und der Umweltaspekt kommt auch noch dazu, dass is das nächste, nur mit den kann ich nicht so gern argumentieren, weil ich sag, ich steig in ein Flugzeug und ich flieg wohin ja also da denk ich mir, das is der Punkt, ich reise halt irrsinnig gerne und da sag ich, das is, diese Freiheit nehm ich mir halt raus wissentlich, dass ich damit der Umwelt schade ja, also deswegen argumentier ich nicht gern über den Umweltaspekt, ich sag ok mit meiner Ernährung sicher hinterlass ich ein bisschen weniger CO2 – Fußabdruck aber das hol ich mit den Flügeln gleich wieder rein also es is nicht, dass ich dauernd flieg, aber das is halt so aber für die Zukunft ich kann mas nicht nicht wie gesagt man soll nie nie sagen also aber ich kann mas nicht vorstellen so ja weil ich nicht den Vorteil drin sehen würde in irgendeiner Form für irgendein Wesen, für mich oder weiß nicht, keine Ahnung ja, also denk mir immer so die Dinge ahm es gibt immer gute Gründe warum man Dinge tut oder nicht tut und ich hab irgendwie das Gefühl so welchen welchen Grund hätt ich sozusagen ja und ich könnt ma zum Beispiel auch nicht vorstellen, ich mein ich bin momentan single aber ich könnt mir nicht vorstellen ahm jetzt sozusagen mit jemand der jetzt also ich hätt ich könnt hätt kein Problem glaub ich wenn der Fleisch essen würde das is seine Sache ja es is immer noch, da bin ich tolerant aber wenn der mir gegenüber intolerant wäre, das ginge gar nicht also wenn da irgendwelche, also das, das würde gar nicht gehen ja und natürlich is da insgeheim in mir drin die

Hoffnung, dass derjenige dann irgendwann auch amal realisieren würde, dass das net so super is also ob ich das auf Dauer die Frage is einfach – tolerant in gewisser Weise, wenn ich so drüber red merk ich so naja ja versuchen aber doch sehr nah an mir dran wenn in einer Beziehung ja, das is halt auch nochmal aber wie gsagt sonst also es würde jetzt nicht dazu würde nie dazu führen, dass ich wieder anfang, das zu essen auch da also nein ja nein kann ma das nicht vorstellen, dass sich da noch was ändern wird.

A: Und wenn du so über Nutztiere nachdenkst ahm, was fällt dir dazu ein, also was empfindest du denen gegenüber und was hältst du von dem Begriff Nutztier?

B: Also grundsätzlich machts mich traurig also ich merk es macht mich voll traurig ahm und ahm (hält Tränen zurück) Nutzen is grundsätzlich also ich find also der Begriff also für wen is es nützlich ja und ahm na he mir kommen schon Tränen in die Augen also für wen is es nützlich und ahm ja da läuft was ganz schön falsch in der Welt ja also das is für mich also ja also es is in erster Linie machts mich traurig genau also ja und ich es is ahm es is schwierig ahm irgendwie sich zu überlegen dass ahm also wie die Empathiefähigkeit ahm im Menschen is ich denk mir ich eben ich denk ma so ich also diese Idee eben dieses ich hab an Hund als Haustier ich hab eine Katze als Haustier ich hab also und äh das Schwein is nicht anders ja es is die Kuh nicht anders es is also nichts dergleichen und ich hab ahm wenn ich ma denk also ahm kann mich erinnern vor ganz vielen Jahren und es gibt ja mittlerweile viele so Videos auf Youtube und so weiter wo man sieht die Tiere wie die herzig rumtun und so weiter aber vor Jahren da war ich glaub ich 13 oder sowas hab ich an Film gsehn hat glaub ich hat gheißen The Power of One, das hat also mit mit Tieren überhaupt nix zu tun ghabt in Wirklichkeit, das war so ein Film von irgendeinem Boxer irgendwie in Südafrika der so aufgewachsen is und der eben um zu überleben irgendwie geboxt hat und hin und her und der hat der wurde überall sehr gequält und der hat als besten Freund als einzigen Freund hat er ein Huhn gehabt ja und dieses Huhn also das war so eine innige Freundschaft und du hast gsehn, das is ihm überall hinterher glaufen und hin und her und das hams dann am Schluss sozusagen um ihn zu quälen hams dann das Huhn dann ermordet, das war ganz furchtbar also hab gheult wie ein Schlosshund das war so das war traumatisierend den Film kann ich mir glaub ich nie wieder anschauen das war damals wirklich da war ich glaub ich auch noch zu jung für den Film ja das war einfach zu heftig das war eh in England wie ma den gsehn ham und ahm fürchterlich einfach aber da war für mich schon dieses eben dieses das Huhn und dieses diese Freundschaft und dieses Ding und ahm ja wo ich das Gefühl hab also na also Nutztier und das alles nein ja ich macht mich eher sprachlos ja eben traurig sprachlos ahm und eben vor allem das selbst Leute die eben so ja und so mitn Hund und mit ihren Tiern und eben sich so tierfreundlich sozusagen einfach darstellen ja, dann aber losgehen und auf der andern Seite sozusagen mit ihrem Konsum mit ihren Sachen eigentlich das unterstützen und diese Tiere dann wieder ne Qual bringen sondergleichen, weil wenn dann die Nachfrage nicht da wäre, dann gäbs das nicht ja und dann nicht und ich find das oft so schlimm also wie gsagt ich geh ja nicht rum und bekehr die Leute also ich weiß das das is für mich da denk ich ma eben das im Arbeitsumfeld so es is wirklich es is nicht einfach und ich denk mir trotzdem aber innerlich is so ein Gefühl dass ich mir sag so irgendwie ahm ich hab immer wieder gsagt wenn ich gefragt werd eben dann so na denk ma so na schauts euch mal diese Doku an ja schauts euch das amal an und dann gibt's Leute die schau sich das an sagen „ja is ganz furchtbar“ und dann gehen sie los und machen trotzdem denk ich ma so wie is das möglich also ich versteh ich werd aus der Menschheit nicht schlau und ich mein ich bin Kinder- und

Jugendpsychiaterin ja also ich bin wirklich auf der Psychoschiene, ich müsste viel viel Verständnis für die Psyche (lacht) der Menschen haben und trotzdem sitz ich da und denk ma so, wie also ja wie wie is das möglich irgendwie so und ahm dann denk ich mir wieder warum dann is so der nächste Punkt wo ich dann auch so bissl an merk da an die Grenzen komme, wir haben ja bei uns draußen auch das heilpädagogische Voltigieren ja, wo halt ahm also die Pferde haben ur viel Pause, stehen viel auf der Koppel draußen und so weiter und die ham halt ihre paar Stunden und so weiter aber das für das Pferd is das Arbeit ja, für das Kind odern Jugendlichen ises unglaublich, wir sehn was da weitergeht in der Therapie und auch da denk ich mir sozusagen ja also was hat das Pferd davon ja so ein bisschen also es is und gleichzeitig merk ich wie sehr die Kinder und Jugendlichen profitieren also da merk ich da komm ich halt auch wens drum geht na weis amal zu weil ich muss ja eine Zuweisung schreiben für die Sachen, denkst da so hm ja ja und also das is halt also das is auch im Begriff Nutztier auch das im Prinzip, da wird das Pferd auch genutzt in dem Sinne ja zu therapeutischen Zwecken und nicht mit böser Absicht und hin und her, es hat Pausen, aber dann redet man sichs auch wieder schön ja und denk ma so ja eigentlich aber dass es da im Kreis rennt und das Kind da auf dem Pferd herumturnt und irgendwelche Sachen macht, weiß nicht wie viel das Pferd daran Freude hat na also das sind so Sachen, da merk ich also das sind so das vielleicht hats eben damit auch zu tun mit dieser Identitätsgschichte vegan wo ich dann merk so da da da da is noch eine Entwicklung in mir im Gange, da bin ich auch noch nicht sicher, wie ich dazu, welche Haltung ich tatsächlich hab weil ich einfach merk das eine, es is nicht richtig und auf der anderen Seite halt auch da seh halt eben im Ding was es auch bewirken kann und wie wie wa wa wies denen hilft und so weiter ich denk ma auch bei den bei Blindenhunden und diesen ganzen Gschichten, ich hab ja im Studium damals bei Dialog im Dunkeln lange gearbeitet ja und hab halt diese Einführung gmacht ähm draußen, wie man mim Taststock umgeht und hab dann die Leute reingebracht zu den blinden Führern drinnen sozusagen und hab dadurch auch vieles eben auch Blindenhunde dort gehabt und ich weiß wie sehr diese Menschen mit diese mit den Tieren das war unglaublich ja und auch da muss ich fragen na es is halt und wenn man daher diesen Begriff vegan halt weit trägt, dann merk ich, dass ich so im Clinch oder was is mit Medikamenten eben, solche Sachen na wo ja auch an Tieren erprobt wird na und ich sitz hier und ich mein äh natürlich ein Kind oder ein Ding mit schweren Depressionen oder irgendwie sowas ich natürlich verordne ich ein Medikament ja und da weiß ich aber auch da sind Tierversuche im Hintergrund na das sind so Dinge halt einfach wo wo man sagt okay wo macht man dann Abstriche und eben ab welchem Zeitpunkt is dann eben wo man sagt ja kann man sich dann eigentlich vegan nennen oder nicht ja wie weit geht das im Begriff und eben wo ich komm ich schweif immer ab von deiner ursprünglichen Frage, also Nutztier das is – nein das is gut – ja super (lacht) super ja

A: Mhm vielleicht so als letzter positiver Impuls, was is deine Lieblingsspeise?

B: Meine Lieblingsspeise oh Gott, das is die schwierigste Frage von allen, woah ich ess ich ess viele viele Sachen gerne muss ich dir ganz ehrlich sagen ahm ah Gott Lieblingspeise das is kein positiver Abschluss (lacht) ich muss überlegen ahm ändert sich auch immer wieder ahm hm was ess ich wirklich gerne Gott woah es is echt schwierig.

A: Wenn nichts is es auch nicht schlimm

B: Na lass mich lass mich mal meditieren drüber jetzt hast mich grad sprachlos gemacht mit der Frage (lacht). Was ess ich am liebsten ahm ich bin grundsätzlich ein Suppentiger das Suppen in allen Variationen total gerne ahm ich hab sone coole ahm sone Lemongrass-Kokos-Pilzsuppe die ich total gerne esse also die kann ich also grad im Winter is die hammergeil aber ich ess auch gerne Linsensuppe und so Zeugs also total super ahm was ich grundsätzlich gern hab also ich wah ich kanns gar nicht so sagen, weil ich hau viele Sachen zusammen und also das und kreir da was Neues ich wenn ich mein tolles Kochbuch durchgeh könnt ich sagen, dieses dieses jenes hab ich besonders gerne ahm ja so veganes Chilli mach ich mir ganz gerne aber es is tatsächlich es is variiert bei mir viel ich ess extrem viel Salat also ich ess eigentlich täglich Salat das is also so Blattsalat vor allem und da is eben da muss ich dann eben da trink ich dann nachher meinen Shake weil ich hab bei dem Salat hab ich keine Proteine drin in Wirklichkeit, paar Sesamsamen oder sowas (?) aber ansonsten was ich ur gern esse aber ja mich ein bissl einbremse halt auch umwelttechnischen Gründen is Guacamole, also ich also was ich ur geil finde is halt so, also wenn ich mal so auf der dekadenten Schiene bin, einfach so die Tortillachips zu nehmen sozusagen und dann so ein bisschen so Bohnenmus dazwischen drunter und dann sozusagen noch ahm und dann würd ich in dem Fall auch ahm das ahm schmeckt irrsinnig gut vom ah wie heißt das nochmal ah von ahm glaub das is Proplanet heißt das glaub ich da gibt's dieses ahm dieses Hackfleisch, von Vegini oder so schmeckt ma nicht so gut aber das is entweder auf Erbsen oder auf Soja da kann man sichs aussuchen, also brat das auch noch ein bissl drunter unter diese Tortillachips und dann dazwischen noch bissl was von dem Simply V Reibegenuss sozusagen noch drunter und dann also bisschen dann noch ein bisschen so Salsading und dann wird das überbacken im Ofen und dann noch eine Guacamole (lacht) und dann sitz ich da also das is so das is Dekadenz ja also es is halt (lachend) irgendwie nicht die gesunde Variante aber es schmeckt einfach hammergeil. Ja und ich oja was ich ur gern mach auch nicht gesund in dem Sinne is ahm dass ich mir ahm diese Austernpilze überbacke da hab ich eh erst unlängst ein Bild reingestellt wah zum eingraben mach ich aber auch nur selten weil (?) Fett und Ding aber ur gut ur gut also solche Sachen ess ich ur gerne aber wenn ich sagen würd Lieblingsgericht dass ich so oft ess dann nicht so weil das eben jetzt auch nicht so auf der gesunden Schiene wär aber ess ich halt gerne und ansonsten wie gsagt Suppen in allen Varianten und ähm eben Salat irrsinnig gerne. Und der schmeckt mir auch wirklich gut also das es is wirklich witzig weil also ahm ein Freund von mir hat gsagt das is unglaublich kannst gleich kannst gleich zum Hasen gehen ja also wirklich also ich ess den wirklich gern was ur geil ist was ich eben Tipp geben kann is Kren drunter zu mischen unter den Salat also so das einfach das kommt echt gut das macht so ein bissl einen gewissen Pep ja.

A: Okay, ja gut dann sag ich danke schön ...

Zusatz:

B: ... Also ich entscheide mich jeden Tag neu (?) steh ich auf der Leitung nein aber es ist dieses ahm es nicht so dieses Dogma für immer und ewig sondern dass du dass man sich halt immer wieder auch neu dafür entscheidet und wie gsagt ich kann mir nicht vorstellen dass ich ah jemals wieder irgendwelche von diesen Produkten ess Fleisch, Milch, Eier oder eben auch ahm auch was eben Kleider und diese Sachen anbelangt jetzt großartig irgendwie einkaufen geh, sondern es is wirklich ahm ja es is ein es is einfach das Wissen, man hat die Freiheit und das macht einen riesen

Unterschied im Alltag ja find ich jetzt weil wenn ich jetzt mir sag ich darf das nie wieder dann entsteht automatisch ein Stress und ein innerer Widerstand ja ich find es is ein super Vergleich im Prinzip mit meiner Mama die zum Rauchen aufgehört hat vor vielen vielen Jahren ja da war ich zwölf glaub ich wie sie aufgehört hat und die hat war vorher Kettenraucherin und die war wirklich die war vollkommen fix und fertig und hat immer wieder versucht aufzuhören und das is ihr nicht gelungen und dann wars irgendwie so dass sie mal einmal vorm ah also sie hätte bis fünf arbeiten müssen und um vier Uhr sind ihr die Zigaretten ausgegangen und sie hat gsagt „oh Gott und jetzt meine Zigaretten“ und hat alle möglichen Leute im Büro nach ihrer Erzählung eben um Zigaretten angehaun und dann hat irgendwie eine zu ihr gsagt, bist du schon so abhängig, dass du es nicht mal mehr eine Stunde schaffst ohne Zigaretten auszukommen und dann hat meine Mutter sich dacht, na natürlich schaffst sie jetzt diese eine Stunde, und aus dieser einen Stunde sind jetzt insgesamt eben ja 30 Jahre geworden ja und ich denk mir und sie sagt sich heute noch sagt das is interessant sie heute noch, sie könnte wenn sie wollte jederzeit wieder eine Zigarette rauchen aber sie entscheidet sich es nicht zu tun ja also dieses dieses Gefühl zu haben ich kann mich frei entscheiden und ich bin jetzt niemandem Rechenschaft schuldig ja ich hab nicht das Gefühl so ahm ich bin jetzt ein schlechterer Mensch wenn ich das jetzt machen würde da jetzt was essen würde sondern ich will es nicht ja und das macht so einen riesen Unterschied find ich ja also dass mas eben nicht so als dieses starre und das muss jetzt so sein und ich muss mich da jetzt vor irgendwelchen Leuten rechtfertigen verantworten wasauchimmer, ich muss mich vor mir selber verantworten ja und wenn ich weiß oder wenn ich wüsste, wie gsagt bei mir is es jetzt nicht so aber ich sag okay aus gesundheitlichen Gründen was auch immer oder wenn ich sag ahm weil ich jetzt ahm keine Ahnung die Oma die jetzt ah das extra für mich gebacken hat und jetzt versehentlich ja ein Ei verwendet hat oder irgendwie sowas ja dann denk ich mir, da da geht's um was anderes. Die Oma dann zurückzustoßen und zu sagen ich ess das jetzt partout nicht ja weil damit find ich auch also da kommt da das da kommt dieses Verrufene dann auch ja dieses ja man is so unflexibel und ma is so dings natürlich also mir is es Gott sei Dank so nicht passiert ja, also in der Richtung also dadurch hab ich diese Entscheidung so nicht treffen müssen, aber ich denke würde es passieren ja deswegen sag ich man soll niemals nie sagen und jetzt ahm ich hab jetzt keine Oma mehr, aber wär jetzt hätt ich jetzt eine Oma und die würd das machen, ich würd sicher nicht der Oma sagen ich ess das jetzt nicht ja weil ich das einfach ahm das geht am Ziel vorbei ich denk mir die Haltung dahinter dass ich weiß ich möchte kein Tierleid verursachen und ich möcht das nicht unterstützen und weiß ich was alles das is ja eine Haltung die geht ja nicht die geht ja die verschwindet jetzt nicht mit dem einen Bissen da jetzt ja also es is das da und da ich find dann aber da is eh spannend dass es da aufnimmt, das is eine weitere Sache, die mir jetzt noch einfällt, was ich auch immer interessant find, Leut sagen, ja okay sie essen jetzt Leichenteile oder das is so ein Ekel und dieses Ganze, bei mir is schon auch dieses Gefühl da, also ich ekel mich vor Fleisch nicht ja was ich nicht ganz gut so vertrag is der Grillgeruch im Sommer weil das riecht so diesen verbrannten verkokelten Fleisch da kommt bei mir mittlerweile gar wohl ein Ekel auf ja, also das brauch ich echt nicht also wo Leute sagen „ha das riecht so gut“ denk ich mir so na, für mich riechts nicht gut ahm aber es is auch (nicht?) dass ich sagen würd ich würd jetzt nicht auf so ne Feier gehen und würd mich da jetzt also das is halt auch (?) sozial nicht ausnehmen müsst nicht unbedingt haben müsst ma nicht unbedingt das anschauen aber es is trotzdem also ich bin auch Teil dieser Gesellschaft und dann bin ich halt dort aber ich ess das halt nicht ahm und das andere is dieses (?) okay es ekelt mich oder jetzt hab ich versehentlich (?) immer wieder eben in diesen Foren auch glesen so „hab das gegessen ich hätte speiben können“ und da

im Burgerking das Falsche drinnen gehabt und was weiß ich was alles und dann denk ich mir ahm es is nochmal es is die Haltung, das Tier wird davon jetzt nicht mehr lebendig ja, es is Nahrung ein Nahrungsmittel ja andere Menschen auf dieser Welt verhungern ja und da komm ich schon auch in ein Moment rein wo ich merk da werd ich so bissl nicht aggressiv, aber da merk ich so ein bisschen dieses „verdammst nochmal“ ja also damit verbesserst du jetzt die Welt um kein bisschen wenn du jetzt quasi an diesem Dogma so festhältst und so das und nichts anderes ahm „ja ich musste das gleich wegwerfen, mich hat das so geekelt“ und so weiter ich denk ma ich weiß nicht ich versuch dann auch empathisch zu sein sozusagen okay für denjenigen ist das so furchtbar, der assoziiert das mit so viel Tierleid, dass er das quasi nicht über sich bringt, das zu essen, da is so ein großer Ekel da, für den is es wirklich eine Leiche die er isst ja so, ah bei mir ist das nie so es is nicht verankert so, wie gsagt das Grillgeruch im Sommer brauch ich nicht unbedingt aber dadurch dieses diesen Ekel hab ich nicht, mir is das Gott sei Dank nicht passiert noch also gar kein einziges Mal Gott sei Dank also nicht wissentlich muss ich auch dazu (lacht) sagen, wer weiß was da irgendwie aber es is halt ahm es heißt deswegen auch also ich würd da nicht aus Ding dann sagen nein Ekelding so ich denk ma es is die Haltung dahinter die entscheidend is ja und die Haltung ändert sich an dem nicht da geht's um diese Entscheidung die man halt immer wieder trifft ja so hätt ich das gsagt ja, hast noch einen Zusatz (lacht) bekommen ...

Interview L.

A: Also, ich möchte dich bitten, mir die Entwicklung deiner Ernährung zu erzählen. All die Erlebnisse, die dir aus deiner Kindheit und später dazu einfallen. Ich werde dich jetzt mal nicht unterbrechen und werde dann später auf ein paar Sachen zurückkommen.

B: (lacht) Aber du meinst jetzt generell oder nur in Bezug auf vegane Ernährung.

A: Einfach mal generell

B: Also, zuerst hab ich Fleisch und Fisch und alles gegessen, bis ich glaub ich ungefähr zwölf war oder so und dann sind wir damals in Italien auf der Autobahn gefahren und direkt vor der Mautstelle is neben uns ein Schlachtttransporter stehen geblieben. Und die Mama hat damals entweder Salamisemmel mitghabt oder Käsesemmel und hat mich gefragt was ich essen will. Und ich hab gesagt ähm Käsesemmel. Und dann war ich Vegetarierin von dem Moment an ähm und ich hab seitdem nie mehr Fleisch gegessen, mhm weil ich das so schlimm gefunden hab mit diesem Tiertransporter. Aber am Anfang hab ich noch Fisch gegessen, weil das war ja irgendwie weißt eh die vegetarische, also diese vegetarische Ernährung war damals halt noch nicht so verbreitet. Und das war halt irgendwie für die Mama der Deal Breaker. Und dann sind wir mal Rad gefahren und habn gesehen, wie ein Fisch geangelt wird. Und das hat irgendwie ur schlimm ausgschaut, weil der hat sich halt am Boden so gewunden und so und dann hab ich Fisch auch rausgestrichen. Ähm und ich glaub, am Anfang war dann vegetarische Ernährung schon der Tierschutz wichtig, aber auch sicher, weil man halt dadurch relativ leicht abnehmen konnte. Und dann hatte ich ein relativ gestörtes Verhältnis zu meiner Ernährung eine Zeit lang. Und. Dann mit dann irgendwann, als ich auf der Diplomatischen Akademie war, hab ich begonnen, mich mit Veganismus

auseinanderzusetzen und ein paar Bücher dazu zu lesen. Ich weiß eigentlich gar nicht, warum irgendwie hats mich angesprochen, ich weiß aber nicht, was der Auslöser war. Und dann hab ichs mal probiert und hab mich irgendwie schlecht gefühlt, sicher ne Woche lang. Und ich hatte das Gefühl, ich hab Mangelernährung und keine Ahnung. Dann hab ichs der A. (*Name abgekürzt*) erzählt, dass ich irgendwie überleg, vegan zu werden und so und die A. hat gesagt, ja, sie is eh schon vegan seit irgendwie einem halben Jahr. Und sie hat sich davor auch schon immer wieder jahrelang vegan ernährt und es war nie ein Problem. Und dann sind wir gemeinsam also dann hat sie mir halt geholfen weißt eh wir habn irgendwie halt drüber geredet, wo überall, wie man sich vegan ernährt und wie man auf das im Brot, das es meistens eh vegan is und so, weil am Anfang, wenn man vegan is, find ich, sieht man also man hat überhaupt keine Ahnung, was man alles essen darf. Vor allem wenn du zum Bäcker gehst, weil es steht halt damals stand das nicht überall dabei. Und am Anfang hab ich mich schrecklich gefühlt, weil du kriegst du isst halt voll viele Hülsenfrüchte und so und das heißt dein ganzer Körper irgendwie rebelliert dagegen plus ich hab ja damals für den Marathon dann auch noch trainiert und hatte halt plötzlich überhaupt keine Energie mehr für irgendwas. Ähm und ich glaub, es hat sicher ein halbes Jahr oder ein Jahr gedauert. Ich hab am Anfang auch ziemlich viel zugenommen, weil man halt viel Hummus und so isst. Und es hat sicher ein Jahr gedauert, bis sich das dann irgendwie eingependelt hat. Dann hab ich mich eine Zeit lang sehr gut gefühlt mit der veganen Ernährung und dann irgendwie jetzt da, als ich im Jänner in Rom war mit einer Freundin habn wir halt uns plötzlich vegetarisch ernährt irgendwie. Und und ich hab halt angefangen wieder Fisch zu essen, weil ich immer gerne Meeresfrüchte gegessen hab früher und irgendwie is mir damit ur gut gegangen und jetzt ernähre ich mich Pescetarisch.

A: Okay, fällt dir noch irgendwas ein oder soll ich die nächste Frage stellen?

B: Nein, ich glaub das wars. Kannst die nächste Frage stellen.

A: Okay, also du hast erwähnt, dass du da diesen Tiertransporter gesehen hast. Hast du davor schon gewusst? Also hast du dich davor schon mal beschäftigt mit dem Thema Tier, wie Tiere geschlachtet werden oder wie Tiere gehalten werden? Oder war das wirklich das erste Mal, dass dir sowas bewusst geworden is?

B: Nein, ich glaub, ich hab mich davor schon auch damit bef- also befasst, wir waren ja immer in Mooshuben, da in Mariazell auf Urlaub und da habn die ja auch immer die Tiere getötet, irgendwie. Und da ich glaub, dass das davor war, aber das weiß ich nicht mehr. Da war dieser eine Stier mal und irgendwie is da das Garagentor aufgegangen und ich hab plötzlich gesehen wie dieser Stier dort hängt und irgendwie ausblutet. Und das war irgendwie auch sehr einschneidend. Vor allem ich war immer ein extremer Tierfreund und deswegen wollte ich sie einfach irgendwann nicht mehr essen.

A: Und hattest du vor diesem Vegetarisch – Werden schon mal eine Ernährungsveränderung?

B: Nein, aber weißt eh ich mein ich war zwölf, also davor weiß ich nicht und es war gar nicht so leicht, weil weißt eh ich musste dann immer zu Schwester Cecilia in der Kenyongasse gehen und da musste man dann immer erklären, dass man irgendwie sich vegetarisch ernährt und die hat dann immer gemeint, irgendwie ich bin eh schon so klein und wenn ich mich jetzt vegetarisch ernähr werd ich überhaupt nicht mehr wachsen und solche Sachen also. (lacht)

A: Also und hattest du also jetzt diese Verbindung zum gestörten Verhältnis zum Essen? War das irgendwie mit der vegetarischen Ernährung verbunden oder war das unabhängig davon?

B: Nein, ich glaub schon, dass es verbunden war ehrlich gestanden, weil der Punkt is, es hilft also, wenn man die Veranlagung in sich hält trägt, dann hilft einem die vegetarische Ernährung halt. Also ich mein, du streichst halt bei beiden Dingen Sachen raus, und sich vegetarisch zu ernähren, machts halt noch leichter, schneller abzunehmen, vor allem in der damaligen Zeit. Weil da hast du halt wirklich nur Gemüse gehabt oder im Gasthaus nur Salat gegessen, weil es da noch nichts anderes gab.

A: Okay, und diese Bücher zum Veganismus, die du da gelesen hast, wie hast du die gefunden, die also wie bist du dazu gekommen, hast du die einfach rausgesucht oder hat dir die wer gegeben?

B: Nein, ich glaub schon. Weißt eh, ich hab ja immer ein naturwissenschaftliches Studium studiert und mich halt mit Klimawandel und so auseinandergesetzt, schon an der BOKU und deswegen war halt da kommt natürlich taucht da Veganismus auf in der Bubble, ähm einfach weils mit Klimaschutz viel zu tun hat. Und ich glaub, dass ich, als ich dann vegan geworden bin, dass mir tatsächlich Klimaschutz wichtiger war als Tierschutz, ähm und so war es halt dann auch mit den Büchern, also also weiß ich nicht irgendwie. Ich hab mir dann halt irgendwann mal ein Buch über Veganismus gesucht, weils halt immer irgendwie am Rande aufgetaucht is, weil damals schon die Leute gesagt habn, wenn du dich vegan ernährst und das halt richtig machst mit regional und saisonal und so, dann hast du halt einen viel kleineren Fußabdruck. Und ich hab dann dieses gelesen von glaub eh dieses Tiere essen von Jonathan Safran Foer oder wie der heißt.

A: Und hast du dich dann damals als vegan bezeichnen oder wie hast du dich definiert.

B: Wann?

A: Als du dann vegan geworden bist? Also dann als du dich pflanzlich ernährst hast, hast du dich da als vegan bezeichnet oder wie hast du dich definiert?

B: Mhm. Ich glaub plant-based. Bei den Engländern is das ein Ausdruck, der häufig verwendet wird, weil der Punkt is, vegan an sich umfasst ja eigentlich mehr, auch die welche wie du, ob du Leder konsumierst welche weiß ich nicht Kosmetik und so vegan hab ich mich nie bezeichnet eigentlich offiziell, weil ich das viel zu weiß ich nicht. Ich war immer plant-based, weil ich eben nicht hundertprozent vegan war.

A: Und was verbindest du mit plant-based versus vegan?

B: Ich find plant-based is jemand, der sich halt der sich is ein bisschen freier, weil du weil du dich halt pflanzlich ernährst, aber in deinem und in deinem sonstigen Leben halt darauf achtest, eben jetzt nicht unnötig Leder zu konsumieren. Nicht irgendwie weiß ich nicht eher vielleicht Second Hand oder fair Fashion oder so, aber es is nicht so, ich find vegan heißt halt oder so wie es halt oft kommuniziert wird is vegan halt du machst quasi alles perfekt unter zwei Anführungszeichen halt keine tierischen Produkte, in keinerlei Hinsicht. Und ich muss auch sagen, ich hab das ich hab mich

glaub ich auch deswegen nicht vegan bezeichnet, weil ich diese Bubble extrem anstrengend find. Ja.

A: Inwiefern anstrengend?

B: Ich find, sie is sehr selbstgerecht oft. Und der Punkt is jetzt mir is Klimaschutz und Tierschutz immer noch extrem wichtig. Aber der Punkt is, man kann Klimaschutz und Umweltschutz auch betreiben in einer nicht veganen Ernährung. Und es kann einen und man kann extrem unnachhaltig leben und sich trotzdem vegan ernähren, weil eben zum Beispiel diese ganze Avocado Chiasamen Acaibowls aus der Superfood Bubble hat einen riesigen Fußabdruck und hat extreme, sowohl ökologische als auch soziale Auswirkungen. Während, wenn du zum Beispiel eben regional isst, saisonal natürlich Milchprodukte auf ein Minimum zurückfährst, Eier aus biologischer Haltung, wo die männlichen Küken nicht geschreddert werden. Dann kannst du eigentlich einen viel kleineren Fußabdruck habn, als jemand, der eben jeden Tag zu weiß ich nicht Superfood Deli einkaufen geht. Und ich find, das übersieht diese Bubble aber oft. Es is oft so ein Schwarz Weiß Denken. Es is oft sein entweder du bist vegan, oder du bist quasi ein Tier- und Umweltmörder und das hat mich immer ein bisschen abgeschreckt.

A: Und dann heißt es also hast du dich da dieser hast du dich da einer bestimmten Gruppe zugehörig gefühlt? Also als du dich plant-based ernährt hast.

B: Ja, ich glaub schon. Ich glaub schon. Aber ich ich find, man ghört halt an verschiedene Bubbeln, weil während ich mich plant-based ernährt hab bin ich hab ich sehr viel Sport gemacht, weil da bin ich den Marathon gelaufen, den Glockner Berglauf und so und in dieser sportlichen Bubble gibts schon einige, die sich vegan ernähren. Also zum Beispiel auch die Gerlinde Kaltenbrunner ernährt sich ja vegan, weils ja auch so ein Lifestyle is weißt eh so ein gesund, fit, g'scheite Ernährung, weil ich hab mich in der Zeit ja dann auch zum 1. Mal wirklich intensiv mit gesunder Ernährung befasst. Was heißt das, was muss man essen, frisch kochen, solche Sachen und natürlich natürlich. Also ich meine, ich bewege mich immer noch in einer Bubble, die Umweltschutz an erste Stelle setzt und natürlich in einer in der natürlich hab ich mich dann, als ich mich streng vegan oder plant-based ernährt hab, auch zu dieser Bubble zugehörig gefühlt, weil ich bin in der Zeit gar nicht so gut wie gar nicht geflogen. Du ernährst dich halt sehr gescheit, du fährst weniger Auto und da is natürlich fühlst du dich dann irgendwie zu dieser du hast das Gefühl, du leistest halt einen wichtigen Beitrag.

A: Und erzähl mal ein bisschen mehr darüber, wie du dich entschlossen hast, jetzt vegetarisch zu leben.

B: Ich glaub, das war keine Entschließung. Aber wir waren halt in Rom. Und irgendwie muss ich sagen, die vegane Ernährung hat einfach nicht mehr gepasst für meinen Lebensstil. Irgendwie war ich, ich hab mich nicht mehr frei damit gefühlt. Es hat mich eigentlich wieder eingeengt. Und dadurch, dass ich halt in Rom, als ich das erste Mal in Rom war, in einer sehr, sehr schlechten Verfassung war, war das irgendwie fast befreiend für mich, halt jetzt essen zu können, was ich will. Und ich würde niemals, ich würde niemals Säugetiere oder so essen oder Hühner oder so, aber Fisch is für mich ein okay, weiß ich nicht ein Kompromiss irgendwie.

A: Inwiefern?

B: Ja, weil ich ess nicht viel Fisch. Also, ich schau wirklich drauf, dass ich das jetzt daheim zum Beispiel koch ich fast ausschließlich vegan. Ähm, und so selten wie ich ihn halt konsumiere, weiß ich, dass die Auswirkungen quasi auf das Weltklima und auf den Artenschutz und so jetzt verschwindend gering sind. Ich bin keine von denen, die jetzt jeden Tag einen billig Lachs reinschmeißt, aber ich kann es halt ab und zu wirklich genießen und mir gibt das voll viel und es macht mich. Ich fühle mich freier, weil ich essen kann zum 1. Mal, was ich will. Und ich sehe eine Speisekarte und ich sehe nicht, was ich alles nicht essen kann sondern ich seh eigentlich, was ich alles schon essen kann. Das is ein befreiendes Gefühl.

A: Und was sind für dich warum sind Säugetiere für dich tabu?

B: Weil ich nicht also ich find nichts davon in Ordnung, was mit der Tierindustrie und der Nutztierindustrie abläuft. Ich find Schweine sind genau so intelligent wie Hunde und werden halt grauenhaft gehalten. Kühe habn ein soziales Gefüge untereinander, habn sogar nachweislich Heimweh, ähm kommunizieren miteinander. Ich würde nie wollen, dass so ein hochentwickeltes Tier für mich stirbt und leiden muss.

A: Und ähm, wie fühlst du dich jetzt, wenn du nicht mehr also so wie du dich jetzt nicht wie du dich jetzt ernährst?

B: Mhm also wie gesagt, ich ess jetzt wieder so gut wie gar keine Milchprodukte. Also wenn ich es irgendwie verhindern kann, ess ich keine Milchprodukte, weil ich mich nicht gut damit fühle. Ich glaub, dass mein Körper einfach laktoseintolerant geworden is über die letzten Jahre, aber ansonsten fühle ich mich freier, muss ich ehrlich sagen. Eben weil ich zum 1. Mal essen kann, wirklich was ich will und wenn ich Lust hab auf irgendwas, was nicht vegan is, dann kann ich das auch essen. Und meistens, wenns eine vegane Option gibt, entscheide ich mich eh für die vegane Option. Aber ab und zu hab ich dann halt Lust auf irgendwie einen Fisch und so und es hat einfach mein mein Repertoire erweitert und ich reise ur gern und grad wenn du irgendwo zum Beispiel in Italien bist oder so wos halt ur tolle Dinge gibt Mozzarella und keine Ahnung, dann is es für mich irgendwie Lebensqualität, das essen zu können. Weil ich wusste nicht, wie sehr ich auf gewisse Dinge verzichtet hab. Oder letztens hatt ich Lust auf Milchschnitten irgendwie und ich hab, glaub ich, weiß nicht, wie viele Jahre ich nicht mehr Milchschnitten gegessen, weil ich zuerst streng vegan war und davor eben so einen gestörten Essenzugang hatte, dass ich mir das nicht erlaubt hab. Und ich hab das Gefühl, zum 1. Mal in meinem Leben is Ernährung ein leichtes Thema für mich und nicht mehr irgendwas, wos drum geht auf irgendwas zu verzichten.

A: Und hat sich irgendwas sonst in deinem Leben verändert? Wo du sagst da kannst du eine Verbindung ziehen zu dem, dass du dich jetzt einfach dazu entscheidest, nicht mehr vegan zu sein. Also weil das is ja etwas, was ziemlich lange dein Leben begleitet hat. – Ja – Gabs irgendwelche Ereignisse oder irgendwelche Veränderungen, die, wo sich das dann, wo das dann naheliegender geworden is?

B: Was meinst du naheliegender, sich nicht mehr vegan zu ernähren?

A: Genau.

B: Mhm nein, nicht wirklich eigentlich. Ich mein, ich hab sogar in der Kanzlei noch vegan gegessen, obwohl es quasi schwierig war bei den Weihnachtsfeiern natürlich, weil da halt traditionell viel Fleisch gegessen wird. Es war einfach ich weiß nicht, irgendwie ich glaub, es war es hatte wirklich in erster Linie mit Rom zu tun, weil ich eben das erste Mal, als ich in Rom war, so unglücklich war, es einfach eine schreckliche Zeit war. Und jetzt hat sich einfach jetzt dort konnte ich einfach wirklich 100 % essen, was ich will. Jedes Eis, jedes und es war eine das glaub ich, war tatsächlich für mich extrem wichtig, am selben Ort zu sein und mich dieser Vergangenheit zu stellen. Und zu sehen, dass ich darüber hinweggekommen bin. Weil ich mein das erste Mal in Rom is die J. (*Name abgekürzt*) dann im Krankenhaus gelandet und ich irgendwie auch fast.

A: Und wie hat dein Umfeld auf deine beiden Umstellungen reagiert. Also sowohl damals auf vegetarisch und dann auf vegan und dann auf nicht vegan?

B: Also vegetarisch war damals schwer, weil die Mama und Papa das irgendwie nicht cool gefunden habn, vor allem die Mama sich sehr schwer damit getan, weil eben wie gesagt in der damaligen Zeit hast du ja noch nicht einmal Tofu beim Supermarkt bekommen. Da gab es halt wirklich, da hast du dann wirklich halt hauptsächlich Gemüse gegessen. Da war das einfach nicht in, es gab keine Bücher zu dem Thema, wenn du irgendwo essen gehen wolltest, musstest du wirklich eigentlich die Beilagen und den Salat essen und es waren viele Kämpfe deswegen eben zuerst Fisch und dann glaub ich, mit 14 hab ich den auch rausgestrichen und auch die Schwester Matilda und so hat das damals wahnsinnig schwierig gefunden, weil die hats bei der Wallfahrt irgendwie, aber da war ich halt auch schon sehr, sehr dünn, weil der Punkt is, wenn du dich nicht mit Ernährung auskennst und halt auch nicht und es einfach nichts gibt, um das zu substituieren und du gleichzeitig im Wachsen bist, dann geht das halt sehr sehr schnell, dass man sehr viel abnimmt ähm ich hab ja dann auch meine Regel nicht bekommen und da hat meine Frauenärztin auch gemeint, dass das damit zusammenhängt, weil ich so eine Mangelernährung hab. Und. Dann irgendwie der Veganismus, glaub ich, der war dann für viele eigentlich eh aja und dann, da Mama ihre Eltern habn sich damit auch sehr schwer getan, weil die habn ja immer für uns gekocht, und das war halt immer mit Fleisch. Aber das hab ich irgendwie alles durchgeboxt, weil mir das zu wichtig war. Und dann glaub ich, Veganismus war für viele irgendwie eh klar, dass ich vegan werd. Das war dann irgendwie nicht mehr so ein Schock. Ähm und jetzt die Umstellung war die Vera, die Schwester vom Georg, das is so eine Hardlinerin wenns um Veganismus geht, die hat dann irgendwie gemeint so quasi wie ich wieder Tiere töten kann. Aber sonst war das für mein Umfeld irgendwie total, weil jeder, der mich kennt, ich, ich, ich hör ja also die Werte sind mir immer noch wichtig, ich hab ja nicht aufgehört um- also ich mein, ich bin ja nach wie vor sehr umweltfreundlich ich trenne meinen Müll, ich achte auf ich konsumiere sehr bewusst. Ich flieg also dieses Jahr wie gesagt schon aber eigentlich grundsätzlich hab ich jetzt nicht vor so viel zu fliegen. Ich ernähre mich ja immer noch zu 80 % vegan und ab und zu halt Fisch und ab und zu vielleicht mal ein Ei. Ja, und ich hab meine ganze Karriere dem Klimaschutz gewidmet Insofern. Ja.

A: Und was hat sich am meisten verändert jetzt, nachdem du nicht mehr, vegan lebst?

B: Was sich am meisten verändert hat, hm eben ich bin einfach freier. Also ich kann jetzt einfach essen, worauf ich Lust hab. Und manchmal is es halt ein Lachssushi und manchmal is das ein veganes Weckerl und zu allein zu Mittag gibt mir das halt viel

mehr Freiheit, weil hier es gibt immer eine vegetarische Alternative, aber etwas Veganes zum Mittagessen zu finden und das machts halt viel leichter, sich mit Kollegen zu verabreden, und einfach essen zu gehen, weil du musst nicht vorher jedes Lokal checken und es is nicht alles schwierig, sondern in jedem Lokal gibt es mittlerweile eine vegetarische Alternative und das macht mich halt auch im sozialen Umfeld viel freier. Und die meisten Leute, die mich jetzt vor kurzem erst kennengelernt habn, wissen gar nicht, dass ich vegetarisch oder vegan bin, weil es halt nie ein Thema is. Und ich find, das is eigentlich die so is es für mich viel angenehmer, während als Veganerin, was halt immer du bist immer aufgefallen und es hat immer eine Diskussion angeregt und das war mir einfach irgendwann zu anstrengend.

A: Und wie habn die Leute so reagiert, wenn diese Diskussion war?

B: Ganz unterschiedlich. Also wie gesagt, ich hab ja immer versucht, mich nicht auf diese Diskussionen einzulassen, weil ich niemanden missionieren will und umgekehrt auch nicht will, dass sich jemand anderer in meiner Ernährungsform einmischt. Aber natürlich, da gibt's die einen, die sich halt lustig drüber machen. Dann gibts die anderen, die sagen, sie könnten das nie das is so eine extreme Ernährungsform. Dann gibts die anderen, die sagen, na ja, cool, aber das sind halt die wenigsten. Die meisten, die sich auf eine Diskussion mit dir einlassen, sind eigentlich eben genau die, die halt mit dir diskutieren wollen.

A: Und kannst du dir mal vorstellen, dass du mal wieder vegan wirst?

B: Mhm ich glaub im Moment nicht, aber irgendwann ja, warum nicht? Also ich glaub, wenn sich, wenn sich tatsächlich das Weltklima mehr verändert, und wenn, wenn also wie gesagt, ich glaub, dass ich Milchprodukte zum Beispiel hab ich eh sogut wie zu 100 % gestrichen, also ich ess sie vielleicht, wenn sie irgendwo mal drinnen sind oder wenn irgendjemand mal einen Kuchen mithat oder so okay, aber ich würde mir nie irgendwas mehr kaufen, wo Milch drinnen is. Ähm Eier kaufe ich eigentlich de facto auch nicht. Ab und zu vielleicht, aber ich vertrag sie auch nicht so gut. Mir geht's nachher immer schlecht, das heißt die zwei Dinge fallen eh weg Fisch im Moment schon aber ich glaub, wens wenn eben, wenn das Weltklima schlimmer wird oder wenn die Überfischung zunimmt, kann ich mir also ja also ich schließe nicht aus. Ich glaub schon, dass ich irgendwann mal wieder vielleicht vegan bin. Aber sicher nicht den nächsten ein, zwei, drei, vier Jahren, also vielleicht in zehn Jahren wieder oder so okay.

A: Okay und kannst du dich an den Moment erinnern, wo du jetzt nach den ganzen Jahren das erste Mal wieder nicht vegan gegessen hast? Also in Rom? – Ja ja – Wie war das?

B: Es war eigentlich keine bewusste Entscheidung. Also es war irgendwie ein ich hab nicht vorher, ich hab nicht ich hab nicht beschlossen, wenn ich in Rom bin, esse ich nicht mehr vegan, sondern es hat sich da war die Speisekarte, meine Freundin hat sich irgendwie, glaub ich eine Pizza bestellt und ich hab mir und ich hab gesehen, es gibt da irgendwie Spaghetti Vongole und ich hatte einfach Lust drauf. Und ich hab im Moment gesagt, ich bestell die und dann hat die I. (*Name abgekürzt*) irgendwie noch ein Tiramisu und hat gemeint wollen wirs uns nicht teilen. Und ich hab ja gesagt und das war eigentlich der Beginn davon und in diesem Moment diese Freiheit, dieses Freiheitsgefühl jetzt nicht sagen zu müssen, nein, mhm ich will eigentlich nicht und ich

ess die ganze Zeit nur Spaghetti mit Tomatensoße. Das hat sich einfach so gut angefühlt am 1. Tag schon. Und dann gabs eben dieses Frühstücksbuffet, was eigentlich überhaupt nichts Veganes gegeben hat. Und ja, und dieses, ich glaub, es warn eigentlich diese drei, vier Tage, die wir dort waren, wo ich einfach essen konnte, was ich will, von frittierten Calamari am Meer, über eben Spaghetti mit Frutti di Mare, über Thunfischsalat, über Eiscreme wo ich keine Ahnung hab, ob sie vegan war oder nicht. Es war einfach eine leichte Entscheidung ich hab in diesen vier Tagen halt wirklich alles gegessen, bis eben auf Fleisch und jetzt mittlerweile esse ich natürlich wieder deutlich weniger von allem, aber in der Zeit hat sichs gut angefühlt.

A: Und hat deine Freundin gewusst, dass du vegan bist eigentlich hat sie da irgendwas gesagt?

B: Nein, sie hat es nicht gewusst.

A: Okay. Das heißt, du ernährst dich jetzt bewusst aber pescetarisch, - ja - saisonal und regional.

B: Ja und wie gesagt, wenn ich mal ein Ei ess acht ich schon sehr, sehr streng darauf, dass da eben nicht die männlichen Küken getötet wurden und dass es eben biologisch is und solche Sachen und ich trink zum Beispiel, wenn ich meinen Kaffee trink immer ausschließlich mit Hafermilch oder eben mit Sojamilch wens Hafermilch nicht gibt, weil das halt das is, was ich am meisten konsumiere und da macht find ich es schon einen großen Unterschied aus, ob man Kuhmilch trinkt, die halt einen irren CO2 Ausstoß hat oder ob ich irgendwas eben Hafermilch aus Österreich trinke.

A: In der Zeit, als du vegan war und auch jetzt wo du pescetarisch isst, würdest du sagen, dass das du dich darüber identifiziert hast? Also dass das ein Teil deiner Selbstwahrnehmung war, dass du jetzt vegan oder plant-based bist.

B: Ja, sicher, das auf jeden Fall.

A: Und inwiefern? Also was hat das für dich bedeutet, dass du in deiner Selbstwahrnehmung wie hast du dich selbst wahrgenommen.

B: Mhm also ich glaube als sehr umweltbewusst gesund, weil ich mich eben sehr damals auch für Ernährung interessiert hat und eben Tier, also quasi tierfreundlich. Ich habe einfach, ich finde, es fühlt sich gut an, wenn man mit seinen Werten im Einklang lebt. Und ich würde persönlich, ich könnte nie, ich würde niemals ein Tier essen können. Ich könnte das nie mit meinem Gewissen – ein Säugetier – ja ein Säugetier ich könnte das nie mit meinem Gewissen vereinbaren, mit allem, was ich über die ganzen Tierpraxen und diese Zucht und diese Massentierhaltung und selbst mit den kleinen Biobauern, die ihr Bestes geben. Trotzdem müssen Milchkühe dann, nachdem sie ein ganzes Leben lang hart gearbeitet haben, landen sie beim Schlachter und das kann ich einfach nicht mit meinem Gewissen vereinbaren.

A: Und hinsichtlich Fische, also wenn man jetzt zum Beispiel, da gibt es ja auch schon so wissenschaftliche Ergebnisse, dass die irgendwie so komplex sein sollen und außerdem bei Thunfisch kommen da ja auch Säugetiere-

B: Na ja, ich meine, es gibt jetzt momentan, das ist ja umstritten, es gibt da von der EU Kommission eine Studie, die untersucht hat, inwiefern Fische Schmerz empfinden können und die kommt zu einem sehr widersprüchlichen Ergebnis. Ich meine, ich weiß, es wird in dieser veganen Bubble wird das gerne da hat immer alles irgendwie Gefühle und Schmerz, aber tatsächlich, bei Fischen ist es nicht belegt. Es gibt Fische, die schwimmen ganz normal weiter, obwohl irgendwie die Hälfte von ihrem Körper abgebissen wurde. Und leben danach noch weiter. Also man weiß es nicht. Es gibt vielleicht Fischarten, wo man also wie gesagt, bei Fischen meistens einfach nicht. Man geht davon aus, dass die nicht schmerzempfindlich sind, weil das nicht mit ihrem - die haben nicht so ein zentrales Nervensystem wie wir, sondern eigentlich so ein Seitenstromorgan. Und deswegen ist nicht klar, wie sie Schmerz empfinden. Und auch bei Muscheln ist ja dasselbe Thema irgendwie. Nichtsdestotrotz sind die Tiere also die Fischpraktiken ja auch nicht ideal, weil in den Netzen die Netze quasi landen dann halt so als Geisternetz im Meer. Du hast ur viel Beifang. Es sterben tatsächlich Säugetiere, äh Delfine, Haie, also abgesehen von dem Menschenhandel, der auf diesen großen Fischflotten passiert. Und quasi ich mein, das ist eigentlich eine moderne Form der Sklaverei. Deswegen Fisch an sich. Also ich meine, ich finde, wenn du, wenn du eine Forelle aus Österreich ist, ist das ein Unterschied, als wenn du eben einen Lachs hast oder eben Shrimps oder keine Ahnung, weil auch diese Lachsfarmen und so sind nicht ganz optimal, aber ich finde eben es macht einen Unterschied, in welchen Mengen man ihn konsumiert. Und ich glaube, das habe ich durch meine Arbeit halt kennengelernt, weil es ist irrelevant, ob eine Person alles perfekt macht es ist wichtiger das halt eine, dass du insgesamt eine Änderung bewirkst und es reicht, wenn jeder zurücksteckt eben was fischen sich gerade diese exotischen Fisch oder Fleisch anbelangt. Aber es reicht nicht, wenn halt ein paar Extremisten sich extrem ernähren.

A: Und ich meine, du hast dich ja ziemlich lang auch vegan ernährt, trotz eigentlich ziemlicher Schwierigkeiten jetzt vom Umfeld her. Wie erklärst du dir das?

B: Also, wie gesagt, also was meine vegane Ernährung anbelangt, hatte ich nie so Schwierigkeiten, weil das für die meisten eh schon klar war. Das war für viele nur der nächste logische Schritt, dass ich das jetzt mache.

A: Aber in der Kanzlei und so und du hast dich ja eingeeengt gefühlt.

B: Ja, ja. Aber ich. Ich. Ich weiß nicht. Ich glaube, es war eben ich hab damals verstanden, da standen andere Dinge im Vordergrund. Also dadurch, dass ich in der Zeit gerade eben das erste Jahr vegan geworden bin, war auch das Jahr, in dem ich quasi von null auf Marathon Level trainiert hab. Das heißt, ich hatte, ich war so fokussiert, ich hatte diesen Lauf Plan, den ich irgendwie bin, fünfmal die Woche laufen gegangen, bin in der Woche glaub ich 60 Kilometer gelaufen und da ist irgendwie klar, da ist auch für dein Umwelt klar, dass sich dann deine Ernährung verändert, weil und das ist insgesamt schon so ein extremer Lebensstil, weil eben ich war nicht fit als ich gestartet habe, war ich nicht fit genug für einen Marathon. Am Ende bin ich schneller gelaufen als ichs vorhatte. Ich hab eine irre Steigerungen in dem Jahr hingelegt und bin von jemandem, der wirklich nicht sportlich war und davor vielleicht einmal die Woche laufen geht, wenn überhaupt, zu jemandem geworden, der halt wirklich ein fitter Mensch ist. Und ich war damals richtig, richtig fit und deswegen war das halt auch leicht. Ich habe dann nie den da, nie die Umwelt und Klima und Tierschutz in den Vordergrund gestellt, sondern immer eher diese, diese Ernährung eben. Dass mir das

wichtig ist im Zusammenhang mit Sport. Und es hat einfach zusammengepasst glaub ich für mein Umfeld. Und ja, in der Kanzlei haben sich drüber lustig gemacht, aber ich war dort sowieso nicht happy, also war mir das relativ wurscht. Auch was die von mir denken, war mir relativ wurscht.

8.3. Tabelle des offenen Kodierens

Interview G.

Textstelle	Kodes
<p>A: Vielleicht könntest du mir einfach einmal die Entwicklung von deiner Ernährung schildern, also all die Erlebnisse, die dir aus deiner Kindheit und später dazu einfallen, also du kannst dir soviel Zeit nehmen wie du magst und ich werd dich nicht unterbrechen zuerst und mir nur einige Notizen machen und dann später noch drauf zurückkommen.</p> <p>B: Sehr gern ja. Grundsätzlich, also i bin am Land aufgewachsen und Ernährung wor jetzt nie wirkli a großes Thema, also jetzt irgendwie speziell vor allem in der Kindheit also in der Jugend dass man da auf irgendwas geachtet hot. I selbst hob immer alles gegessen, also wor nie irgendwie heikel (punkto?) irgendeinem Lebensmittel oder (Gott sei Dank a?) nie irgendwelche Probleme gehobt mit der Ernährung und natürlich am Land und eben sehr klassisch österreichische Hausmannskost, sehr viel Fleisch, sehr viel Milchprodukte</p>	<p>Ernährung vor der ersten Ernährungsumstellung, ehemalige:r Allesesser:in</p>
<p>und hob immer schon sehr viel Sport gmocht,hob aber dann erst relativ spät so – ahm wie alt wor i denn da – 17/18 mich ein bissl näher mit Ernährung beschäftigt, aber da eigentlich auch nur so ganz klassisch eher proteinreicher und a bissl mehr Obst und Gemüse dazu aber des wors dann scho wieder.</p>	<p>Sportlich Sein als Motivation für erste Ernährungsumstellung, erste Auseinandersetzung mit Ernährung, Ernährung als Tool zur Maximierung sportlicher Leistung</p>
<p>Und so richtig mit Ernährung auseinandergesetzt hob i mich dann vor fast genau 6 Jahren, so ja wirklich fast genau 6 jahren, im Mai 2000 ahm 15, genau. Da wor i bei einem Freund von mir, bei einer Kochshow, also der ist selbstständiger als Fitnesstrainer als auch als Koch und der hat so ein Format, das nennt sich „Pflanzliche</p>	<p>Erste Auseinandersetzung mit Veganismus über den Besuch einer Kochshow, Vegane Ernährungsumstellung durch den Besuch einer Kochshow, Inspiration durch andere Person mit der man eine Gemeinsamkeit teilt, Vegane Sportler als Vorbilder</p>

<p>Powerküche“, wo er einfach verschiedene Gerichte, also da kannst du so 5/6 Mahl- also 5/6 Gänge – kann man sich wirklich vorstellen wie so ein, ja also wies heißt Kochshow, da sitzt man dort und wird bekocht und bekommt Information dazu und dann kann man das eben verkosten. Und des wor bei mir dann so a Punkt, weil er ist selbst Fitnesstrainer und Sport wor immer schon ein großes Thema bei mir und i bin da selbst eben selbstständiger Fitnesstrainer mittlerweile und ahm studier grad Sportwissenschaften und des wor bei mir dann der Punkt, wo was so a bissl an Schalter umgelegt hat, also ein großes Aha-Erlebnis</p>	
<p>Erlebnis eben wo i mir dann das erste Mal damit beschäftigt hobe, wo die Lebensmittel herkommen, was des a teilweise im Körper tut und was des so für die Umwelt tut und so weiter.</p>	<p>Erste Beschäftigung mit Herkunft der Lebensmittel</p>
<p>Und hob dann so im Laufe es restlichen Jahres, das wor dann vom Sommer 2015 bis Ende 2015 ahm mehr und mehr Gerichte pflanzlich ausprobiert und hobs aber wie gesagt überhaupt net vorgehobt, also wor net so wie es eben öfter so is, wenn man aus ethischen Gründen si dann pflanzlich ernährt oder aus gesundheitlichen Gründen. I hob es wirklich weder aus dem einen noch dem anderen Grund vorgehobt und hob dann dieses halbe Jahr mehr und mehr pflanzliche Gerichte ausprobiert und hob dann gemerkt wies ma selber besser geht damit, sowohl von der Energie her, Verdauung, vor allem beim Sport sowieso, punkto Regeneration und so weiter. Und dann wor i, und der ausschlaggende Punkt wo i dann gesagt hob, jetztn lass i dann wirklich mal die tierischen Produkte weg also jetzt probier is mal bewusst aus ah wor dann zum Jahreswechsel, da wor i ahm wirklich das letzte jetztn retrospekt retrospektiv betrachtet krank. Bin a Woche mit Grippe gelegen. Das wor genau über Silvester. Und dann wie i gesund wor hob i mir gedacht, okay jetzt schau i bissl also bewusst auf die Ernährung und lass die</p>	<p>Vegane Ernährungsumstellung, Krankheit als Trigger zur veganen Ernährungsumstellung, Sich körperlich besser fühlen durch die vegane Ernährungsumstellung, Sportliche Verbesserung durch Ernährungsumstellung, Gesundheit als Motiv für den Veganismus</p>

<p>tierischen Produkte einmal weg und und bin bis dato dabei hängenblieben. Das is so der Punkt genau und dann hat super funktioniert bis dato</p>	
<p>und bei mir wors dann so die letzten Jahre i hob dann zum Beispiel wie zu meinem Geburtstag hob i von meiner Mama immer Sachertorte gekriegt und der hob is am Anfang bissl versucht, des näher zu bringen, aber das is halt a Generation da is schwierig sag ma so. Und dann wors halt so, dass i zum Beispielmeinem Geburtstag immer diese Sachertorte gegessen hob</p>	<p>Ausnahmen der veganen Ernährung, Umgang des Umfelds mit dem Veganismus, Generationenunterschiede</p>
<p>oder beispielsweise bei mir ist es so, i bin da net 100 Prozent strikt vegan,</p>	<p>Eingrenzung des Veganismus</p>
<p>i bin da net der, wenn irgendwos, wie unlängst erst, hob i eine Mahlzeit bestellt eigentlich vegan bestellt und hots a vegan geben in der Karte und die (normale?) Speise wär mit Parmesan gwesen oder is wor mit Parmesan und i habs dann tatsächlich mit Parmesan kriegt und da tu i dann net runter und frog die anderen und iss das dann trotzdem, weil i genau weiß, gib i das dann zurück wird's weggeschmissen</p>	<p>Ausnahmen der veganen Ernährung, Lebensmittel nicht verschwenden wollen</p>
<p>und das ist halt so mein Ansatz also ich selbst gebe bewusst kein Geld für tierische Produkte aus, also das hat sich so im Laufe der Jahre so etabliert und wenn i wie gesagt wo essen bin und ahm bestell natürlich auch vegan und schau, dass i mich rein vegan ernähr, und sollt dann erfahren, okay da is jetztn a Milchprodukt drin und wie gsagt Fleisch gor net, aber in dem Fall eben wo dann Käse dabei wor dann gib i ihn jemand anderem und natürlich san dann a paar Sochn drin oder es gibt natürlich auch Personen, was i auch absolut versteh, wos sies dann zurückgeben,</p>	<p>Eigener Ansatz des Veganismus, Veganismus in der Praxis, Abgrenzung von anderen Veganer:innen</p>
<p>aber i für meinen Punkt und das so zieht sich so über mein ahm meine ganze Einstellung diesbezüglich, dass i dann schon, dass i dann net verschwenderisch mit den Lebensmittel umgeh. Das ist so mein Punkt. Das ist dann auch was wo i da viel bewusster geworden bin, also i schmeiß eigentlich so gut wie nix weg und also eig gor nix</p>	<p>Lebensmittel nicht verschwenden wollen</p>

<p>weg an Lebensmittel, schau dass i so einkauf, dass nix kaputt oder nix ahm ah übrig bleibt wos dann irgendwann abläuft oder wirklich dann hinnig wird.</p>	
<p>Ja genau, der erste Punkt wor Gesundheit. Weil wie gesagt eben der Peter, also der diese Kochshows veranstaltet, ahm is selber ahm Extremsportler ist bissl übertrieben, aber sehr ambitionierter Sportler, hat a paar Ironman gemacht und das wor der Punkt worum i da hingegangen bin und da muss i auch noch dazusagen, hätte das net „Pflanzliche Powerküche geheißen“ und hätte i net gewusst, was er für ein Sportler ist sondern hätte das irgendwas mit „vegan“ geheißen, wär i wahrscheinlich net hingegangen zu, mit der Einstellung oder mit der dem Know-How, das i damals gehobt hob oder a mit den wenigen Bezugspunkten dem ganzen gegenüber. Und dadurch, dass i gewusst hob, dass er so ein ambitionierter Sportler ist und super beinander und alles und sich da wirklich gut auskennt, sowohl gesundheitlich, als a, sowohl sportlich, als a ernährungstechnisch – genau bin i dann hingegangen und da wor so der erste Punkt wirklich und so das erste halbe Jahr eigentlich rein aus gesundheitlichen Gründen, das ethische ist tatsächlich, wirklich erst so nach zwei drei Jahren dazugekommen, das wor mir am Anfang net egal aber wor mir jetzt net so wichtig. Das wor wirklich mehr so bissl unter Anführungszeichen egoistisch wos rein um meine Gesundheit einmal gangen ist. Genau.</p>	<p>Gesundheit als Motiv für den Veganismus, Inspiration durch andere Person, mit der man eine Gemeinsamkeit teilt, „Egoistische“ Motive für den Veganismus, Vegane Sportler als Vorbilder</p>
<p>Indem i mir dann sehr viel durchglesen hob, sehr viel Dokus, Filme und eben wie tatsächlich die Lebensmittel hergstellt werden, was da für ein Lobbyismus dahintersteckt und eben a halt das ganze Tierleid dazu sowohl in der Fleischindustrie als a in der Milchindustrie, das worn dann die Punkte wo das Ethische dazukommen ist und mich dann noch mehr bestätigt hat in meiner Einstellung dem Ganzen</p>	<p>Ethische Motive für den Veganismus, Dokumentationen, Fleischindustrie, Hinzukommen von ethischen Motiven für den Veganismus</p>

gegenüber. Weil so die klassischen Filme wie „What the health?“	
oder der vor paar Jahren rausgekommen ist, wo auch sehr viele Spitzensportler dabei wohn, jetzt fällt er mir grad net ein, wie der heißt, is noch gor net so alt, aber das wor eben a so a Film, vor ca. 3, 4 Jahren wo eh wie gsagt einige sehr bekannte Spitzensportler, sehr erfolgreiche, dabei wohn die eben sich vegan ernähren und das wor auch nochmal so ein Punkt.	Vegane Sportler als Vorbilder
Und i hob mich dann auch wissenschaftlich, wie gesagt i selbst bin Sportwissenschaftler und ahm schau halt da dann auch noch ein bissl genauer, was da die wissenschaftlichen Fakten sind – hob mich dann mit dem Niko Rittenauer sehr intensiv beschäftigt, der das also wirklich sehr gut, sehr objektiv und sehr wissenschaftlich aufbereitet, genau.	Wissenschaftliche Fakten
Wahrscheinlich. Jo weil das damals no – also erstens noch gor net so verbreitet und bekannt wor wie jetzt, am Land sowieso, das wor 2015 und da wors dann im Laufe des halben Jahres wo i mich dann mehr und mehr in die Materie reingekocht habe quasi, sehr schwierig in den ganzen Supermärkten auch einzukaufen danach, da hats eben die supertollen Biomärkte gegeben so wie Dennis und so weiter oder Prokop (?) und wies alle heißen	Früher war Veganismus noch unbekannter, eigene frühere Ignoranz gegenüber dem Veganismus, Frühere Schwierigkeit der Umsetzung des Veganismus
uns jetzt ist es eh mittlerweile sehr einfach, da gibt's ja schon sehr viel Convenience-food, was a von den Inhaltsstoffen sehr okay ist, wo net hunderttausend E-Nummern drinnen und so weiter oder net nur rein auf Fett aufgebaut	Heute bessere Lage bezüglich Umsetzbarkeit des Veganismus
aufgebaut und wie gsagt damals wor vegan no net so gängig und wie gsagt selbst eigentlich überhaupt keinen Kontakt dazu ghobt und a ka Wissen, so wos dir (eben?) denkst, ja gut, was isst du dann, einen Salat und weiter. So von der Einstellung her, so klassisch Sportler ok, der Körper braucht Proteine, wo sind Proteine drin, Fleisch, Milch, Käse, also was eben Milchprodukte is und genau so	Früher war Veganismus noch unbekannter, eigene frühere Ignoranz gegenüber dem Veganismus, klassische Mainstream-Einstellung zur Ernährung

wor eigentlich – also sehr aus dem Nichtwissen heraus sagma so.	
A: Und würdest du dich jetzt als vegan bezeichnen? B: Ja schon, absolut.	Identität als Veganer:in
A.: Und was bedeutet das für dich? B: Also für mich selbst ahm, also bei mir is halt vorwiegend auf die Ernährung ausgerichtet und so schau ich auch also was halt drum geht, bewusst keine Lederartikel kauft oder keine ahm Sachen von Firmen wo i genau weiß, okay da steckt jetzt wirklich ah ahm Tierleid dahinter oder auch eben Ausbeutung mit Tiere also Menschen,	Eigener Ansatz des Veganismus, Vegane Ernährung und andere Konsumarten
hundert Prozent kann mas eh net vermeiden und i muss ehrlich sagen ahm, i mecht a net wie sagt man so schön päpstlicher als der Pabst sein.	Eingrenzung des Veganismus
Weil es ist schon sehr schwierig, weil i bin eine Zeit lang mal sehr reingekippt, wo i schon a bissl so Richtung ahm ahm Aktivismus gegangen bin aber das hat mir dann zu viel Energie gekostet. Oder eben a, wenn man dann versucht, das Umfeld a bissl so quasi zu überzeugen, denen das näher zu bringen. Und wo i dann sag, okay, wenn keiner dafür bereit is oder –	Aktivismus, Umgang mit nichtveganem Umfeld, Nichtveganes Umfeld überzeugen wollen
i hob mir selbst im Laufe der Jahre, dadurch dass i eben Trainer bin und einige Leute a betreue und a betreue bissl eine Reichweite hab auf Social Media, also keine große aber die Leute mi da Punkto Sport sehr verfolgen und i a eigentlich über Social Media dann meine meine ganzen ahm Coaching und so weiter aufbaue, hob i da gemerkt, dass sie da natürlich nachgefragt. Wo i dann bewusst des Öfteren Essen gepostet hobe, jetzt schon länger net mehr, aber so in den ersten Jahren eben und da fragen die Leute schon nach, he hast du a paar Rezepte oder hast du a paar Tipps für mich oder eben weil sie bewusst den Fleischkonsum reduzieren möchten usw. Da hob i gemerkt, die Schiene funktioniert, dass man das eben einfach vorlebt und Leut dann eh	Umgang mit nichtveganem Umfeld, Umgang des Umfelds mit dem Veganismus, Vorbildfunktion für nichtveganes Umfeld

<p>kommen, wenn sie offen sein, oder nennen wir es mal bereit sind unter Anführungszeichen, weißt eh, wie i mein,</p>	
<p>aber so des hob i dann sehr schnell, wie gsagt hat dann sehr viel Energie gekostet, weil i geglaubt hob, jetzt muss i da – bei meiner Mutter hob is probiert, weil die wor leider sehr schwer krank an Krebs, aber wie gesagt, das wor a Generation, die is am Bauernhof aufgewachsen, die worn über zehn Kinder, natürlich eigene Landwirtschaft, die eigenen Tiere geschlachtet und so hats dann eben zum Essen gegeben und halt was ganz was anderes, das kann man sich halt heute gar net mehr vorstellen. Und natürlich die hat dann – im im hohen Alter des näher zu bringen wor sehr schwierig und ist eigentlich fast net angenommen worden, was i dann akzeptieren hob müssen, es isa so.</p>	<p>Umgang mit nichtveganem Umfeld, Generationenunterschiede</p>
<p>Und genau und wie gesagt, so wor dieser Prozess und so würd i sagen für mich ernährungsmäßig eigentlich komplett vegan und so schau i so gut wies geht. Punkto eben bei Einkäufen und, wie leb i also so gut es mir möglich geht sodass dass es sich energetisch gut anfühlt.</p>	<p>Eigener Ansatz des Veganismus,</p>
<p>I hob schon Zeiten gehobt, da wor das, da ist es schon zu viel geworden für mich selbst auch.</p>	<p>Schwierigkeiten mit Veganismus</p>
<p>Ja gerne, das wor eben mehr so, wo i mir eine Zeit lang sehr viele Dokus und Filme angeschaut hob und Bücher durchgelesen hob und dann bekommst du mit im Umfeld, okay, wie die Leute trotzdem das billige Fleisch kaufen oder dann ahm ums Schnitzel gehen usw. und dann nix hinterfragen und dann so richtig auf Massenkonsum und auf der anderen Seiten bekommst mit, was eigentlich grad spielt auf der Welt</p>	<p>Umgang mit nichtveganem Umfeld</p>
<p>und ein paar so arge Theorien, also die ärgste Theorie, was mi am meisten beschäftigt hat, was so punkto was mi sehr zum Umdenken gebracht hat oder zum Nachdenken wor eben die, dass wenn man alle Lebensmittel nutzen würde, die quasi für ahm die Massentierhaltung ahm hernimmt um die Tiere zu füttern, dass die dann quasi im</p>	<p>Auseinandersetzung mit ethischen und sozialen Problematiken</p>

<p>weiteren Verlauf ah als Lebensmittel für den Menschen am Teller landen, müsste theoretisch kein Mensch auf der Welt Hunger leiden. Und die Theorie is alleine schon a Wahnsinn, wenn du bedenkst dass glaub i sogar ein Drittel der Menschheit nach wie vor noch eher im Hungerbereich und da redma von zwei drei Milliarden, was ja ganz arg is, und ja und wie gsagt solche Sachen hoben mich dann sehr zum Nachdenken gebracht, hob mich dann tiefer und tiefer reingelesen und reingehört</p>	
<p>und hob eben dann gemerkt, wie energetisch schwierig das dann wird, wenn du dann merkst oder wennst selber dein Bestes gibst und dann vielleicht a versuchst, die Leute da ein bissl mitzuziehen und denen das zu zeigen und schau na he das ist vielleicht net so leiwand wenn ihr das so weitermachts, dann steht die Welt vielleicht net mehr so lang oder kennma das alles net mehr so leben und genießen wies jetzt grad ist, und wie gsagt dann bekommst du im Umfeld mit, wies eigentlich den meisten relativ wurscht ist und das mein i da damit, dass das dann eben sehr schwierig geworden ist, wo i dann wieder ein bissl auf die Bremse gedrückt hob und gesagt hob, okay i moch das für mich,</p>	<p>Schwierigkeiten mit Veganismus, Umgang mit nichtveganem Umfeld, Nichtveganes Umfeld überzeugen wollen</p>
<p>viele Leute wissens, i hobs eh nach wie vor wo dann Leute nachfragen, erst vorige Woche nach an Training sind wir über das Thema ins Reden gekommen und da hob i gemerkt he die sind echt total interessiert, sie sind sich bewusst, ja Fleisch essens eh sehr sehr wenig aber Milchprodukte können sie net weglassen, hoben dann eben sehr viel nachgefragt, was für Lebensmittel i da selbst hauptsächlich konsumiere, vor allem grad im Sportbereich, dass man ahm ah die Proteinzufuhr halbwegs hochhält oder generell halt die Makronährstoffverteilung</p>	<p>Positive Erfahrungen mit Nichtveganer:innen, Vorbildfunktion für nichtveganes Umfeld</p>
<p>grundsätzlich wor ja früher oder früher, so hob i es mir auch gedacht oder so is ahm ah, wenn man da halt net so drauf schaut, ist halt pflanzliche Ernährung</p>	<p>(potenzielle) Schwierigkeiten mit Veganismus</p>

<p>sehr kohlenhydrat- und sehr fettlastig und Proteine eher wenig und da ist halt die biologische Verfügbarkeit ja a net so gut wie bei tierischen Lebensmittel, weil die ja natürlich – also Fleisch unserem Körper so am nächsten ist so ganz banal gesagt, deswegen was der Körper verwertet, oder das Ei zum Beispiel eine biologische Wertigkeit von 100 aber wenn man da eben mehrere kombiniert steigt a die Wertigkeit und somit hast du das komplette Aminosäurenspektrum ahm so gut wie möglich abgedeckt und das sind halt eben dann schon so ein paar Sachen die man natürlich dann bedenken muss. Weil wenn man da net drauf schaut, wie gsagt sehr kohlenhydrat- und fettlastig. Und dann oft wie gsagt sehr viel einfacher Zucker, vor allem bei verarbeiteten Lebensmitteln</p>	
<p>und genau wie gsagt da wor das eben so, da woren sie sehr interessiert, um auf das zurückzukommen und das sind dann Gespräche die i gerne führ und was auf einer i sag mal so auf unter Anführungszeichen Augenhöhe</p>	<p>Positive Erfahrungen mit Nichtveganer:innen,</p>
<p>das sind dann net so wo du so deppate Meldungen bekommst oder so „funktioniert das überhaupt“ und „geht das überhaupt“ und blablabla und hinundher und genau wie gsagt und das sind dann solche Gespräche die dann sehr viel Energie kosten, sehr mühsam san. Wo Leute fragen, ja und worum müsst ihr dann Burger essen oder so Fleischpatties oder wos, warum essts ihr dann net gleich das normale, wo sie dann den Sinn net dahinter verstehen, dass man einfach das Tierleid net unterstützen möchte, aber das einem das trotzdem schmeckt. Das verstehen viele wirklich net. Und i bin ja damit aufgewachsen und hob das 25 Jahre gessen. Mir schmeckt nach wie vor ein Schnitzel. I hob immer alles gegessen.</p>	<p>Negative Erfahrungen mit Nichtveganer:innen, Fleischersatzerzeugnisse, Fleisch schmeckt immer noch, Ehemalige:r Allesesser:in</p>
<p>Und mittlerweile ist es schon so, dass mir tatsächlich vor Fleisch scho a bissl graust muss i ehrlich sagen. Des wor nie so, und muss noch dazu sagen, i bin- fast der Nachbar wor Fleischhauer wo i sehr viel als kleines Kind wor oder sehr viel</p>	<p>Ekel vor Fleisch, Fleisch schmeckt immer noch</p>

<p>mitbekommen hob und i hob a da dort das immer miterlebt, dass drüben die toten Tiere hängen und ausgeschlachtet werden, wor für mich ka Problem net, und aber mittlerweile wie gsagt graust mir vor dem auch schon a bissl muss i ganz ehrlich gestehen, aber mir schmeckt alles nach wie vor.</p>	
<p>Und wie gsagt, dann ist es oft schwierig denen zu versuchen, das zu erklären, worum man das trotzdem den Geschmack ja trotzdem möchte, aber einfach dann net das tote Tier essen möchte. Das sind so Sachen, die hoben mir sehr viel Energie gekostet hoben und wo i mich dann oft so reingesteigert hob und das wor eben diese Zeit wos i eben gemeint hob, dass das dann schon sehr schwierig geworden ist oder von der Energie her sehr anstrengend. Genau.</p>	<p>Negative Erfahrungen mit Nichtveganer:innen</p>
<p>A: Und wie hat deine Umgebung reagiert auf deinen Konsumwechsel?</p> <p>B: Ahm muss i ehrlich sagen, die hoben das gar net so arg mitbekommen, weil i das so gar net auf die große Glocke gehängt hob.</p>	<p>Umgang des Umfelds mit dem Veganismus, Nicht-an-die-große-Glocke-hängen</p>
<p>Wie gesagt, das erste halbe Jahr ahm generell, wie gsagt, eben wo i mehr nachgedacht hob wor i sowieso mehr für mich und oja was schon wor damals mei Freundin und a ihre Familie, die san aus einer – da hot sie dann die Jägerausbildung gemacht was halt mit dem gar net zusammenpasst und wo halt das ein bissl komplett auseinandergeklafft ist – wir sind im Guten auseinander gegangen und alles und verstehen uns nach wie vor noch toll aber wie gesagt, das wor dann so der Punkt dass das Familienessen wor halt immer sehr fleischlastig und die hoben es halt – oder i hob da nie angefangen drüber zu reden aber die hätten es wahrscheinlich net verstanden und des wor halt schon so a Punkt, wie gesagt, wo i es halt net offen angesprochen hob aber wo i selber gemerkt hob, dass – des ist net stimmig. Aber ansonsten hob i es net so an die große Glocke gehängt.</p>	<p>Trennung durch Veganismus, Nicht-an-die-große-Glocke-hängen</p>

<p>Da wor i noch in einem Büro in einer Baufirma, wo i dann bewusst wie gsagt zu Mittag dann nimmer mitgegangen bin, wo es immer so klassische Menüs gibt, so keine Ahnung, Schweinsbraten -, Schnitzelmenü und a Nachspeise und es wor eben dann eine dieser Erfahrungen die i da ziemlich schnell gemacht hab, dass eben wenn du das isst und dann setzt du dich danach ins Büro fühlst di wie erschlagen und möchtest am liebsten schlafen und das wor dann eben weg wie i mich pflanzlich ernährt hob, weil da hob i dann meistens immer vorgekocht und wir hoben im Büro auch im Keller unten eine Küche gehobt, hob da dann – das hoben sie dann natürlich mitbekommen und wor aber jetzt net so ein großes Thema. Und aber i hobs dann natürlich immer gern wenn die Kollegen immer so bissl umegehängt – wenn sie dann komplett kaputt nach der Mittagspause dort gehängt san und mir ist es halt dementsprechend besser gegangen. Aber sonst wor das vom Umfeld her net so wie soll i sagen – muss auch sagen von mir net so auffällig, dass</p>	<p>Arbeitsumfeld, Sich körperlich besser fühlen durch die vegane Ernährungsumstellung, Umgang des Umfelds mit dem Veganismus</p>
<p>aber natürlich vom engen Freundeskreis, man muss ja auch dazu sagen, die engen Freunde sind eh alle sehr offen, beziehungsweise eben bei dem i die Kochshow gemacht hob, ist ja a guter Freund und mit meiner besten Freundin wor i dort, wir hoben das gemeinsam eigentlich alles umgesetzt und hoben dann gemeinsam sie mit der Materie beschäftigt und somit –</p>	<p>Offener Freundeskreis</p>
<p>A: Okay das heißt dein bester Freund ist auch vegan?</p> <p>B: Ist nett vegan aber sie ahm – auch net komplett vegetarisch aber sehr vegetarisch-/veganlastig. Is a Frau, is aus Spanien und ist generell sehr viel was sehr reichhaltige vegetarische Küche großteils ist und die halt eigentlich fast kein Fleisch essen und wenn dann mehr Meeresfrüchte, also sie kommt aus dem Süden von Spanien, Andalusien und somit essen sie eben eh sehr viel Obst und Gemüse und wie gsagt und die</p>	<p>Offener Freundeskreis</p>

essen die meisten Tage in der Woche auch pflanzlich,	
<p>aber mit der hob i gemeinsam da eigentlich so gestartet oder wor i auf dieser Kochshow und dann worma gemeinsam einkaufen und hoben uns gemeinsam die Monate drauf mit dem ganzen beschäftigt und dann hoben wir uns so einen Mixer gekauft, so einen Hochleistungsmixer, die Küche komplett umgekrempelt, dass sie – unnötige Sachen was daneben gefallen ist weggeschmissen, so Behältnisse gekauft, so Nüsse, Samen und eben und i hob net einmal gewusst wie eine Avocado schmeckt, i hob net einmal gewusst, was Quinoa is und solche Sachen eben vor sechs Jahren, des dann alles gekauft, ausprobiert und genau so wor des vom Umfeld her.</p>	<p>Vegane Ernährungsumstellung, Bereicherung des Speiseplans durch bisher unbekannte Lebensmittel, Veganismus gemeinsam mit einer zweiten Person kennenlernen</p>
<p>A: Und was hat sich so am meisten geändert in deinem Alltag?</p> <p>B: Ahm muss ehrlich sagen, also zum aktuellen Stand gar nix. Am Anfang wor es schon so natürlich weil i auch immer viel Sport gemacht hob und sehr sehr viel gegessen hob, also nach wie vor, was eh a Luxusproblem ist, aber oft aber sehr mühsam ist, wenn du am Abend Sport machst und denkst du dir eigentlich willst du schlafen gehen, aber essen solltest a noch was, aber wie gsagt, ein irres, verrücktes Luxusproblem,</p>	<p>Schwierigkeiten mit Veganismus, Vegane Ernährungsumstellung</p>
<p>aber was sich in der ersten Zeit da gändert hat, da wor das schon sehr intensiv, weils die Möglichkeit net so geben hat, wie jetzt wo du wirklich an jeder Ecke vegane Speisen kriegst oder beim Supermarkt sehr viel vegane Produkte und net zu jeder Zeit eigentlich wos eh a net schlecht wor, weil, dass man zu jedem Zeitpunkt, oder zu jeder Tageszeit so viele Lebensmittel zur Verfügung hat, is ja a Wahnsinn, ist ja Luxus pur und das wor am Anfang so der Punkt was sich im Alltag geändert hat</p>	<p>Frühere Schwierigkeit der Umsetzung des Veganismus, Heute bessere Lage bezüglich Umsetzbarkeit des Veganismus</p>
<p>aber jetzt mittlerweile a beim Einkaufen eigentlich wie früher, weil man das so intus hat, wo welche Produkte san und</p>	<p>Eingespieltheit im veganen Alltag</p>

<p>wie gesagt so Sachen wie die Fleischtheke und Dings, dort geh i – das gibts für mich gar net, das nehm i gar net mehr wahr, das ist eigentlich relativ schnell gegangen</p>	
<p>und muss i ehrlich sagen von Anfang an sind Eier und Milch sehr viel schneller oder gleich am Anfang viel viel weniger abgegangen als Fleisch. Also Fleisch so, da hats dann ein zwei Jahre dauert bis es wirklich da ein paar Produkte gegeben hat, die hochqualitativ und ohne viel blöden also sagma so unnötigen Inhaltsstoffen, zum Beispiel Vegini, was auch eine österreichische Firma ist, diese Pulled chunks, was es gibt unter anderem, quasi so Fleisch convenience Produkte und wo i dann so okay gut jetzt brauch i eigentlich Fleisch a nimmer. Und da hast du dann auch, das geht in die Fast food Richtung, aber die hoben so Nuggets und so Schnitzel auf Erbsenbasis und wenn i Lust auf das hob, ess i das, mach mir Pommes dazu mit Ketchup dann hob i da auch quasi mein Schnitzel unter Anführungszeichen und genau des wor so eigentlich die Umstellung oder das was sich im Alltag geändert hat, wie gesagt, mittlerweile, also so wie es jetzt ist, i hob oft, i renn eigentlich die meiste Zeit in meinem Sportrucksack umher, da hob i meistens ein paar Riegel oder irgendwelche so so Drinks drin jetzt zum Beispiel von Fly (?) weiß net ob du die Firma kennst, die ist von Deutschland, genau mit pflanzlichen Drinks auf Erbsenbasis und die hoben da so einen Kakao der nur mit Datteln gesüßt ist und eben total lecker, echt cool und da hob i eben oft was mit, wie gesagt oft irgendwelche Riegel und in Wien sowieso in Wien kriegst an jeder Ecke dauernd was. Zuhause also am Land im Waldviertel is no schwieriger aber da hob i dann eh einen Supermarkt ein paar Minuten entfernt also ein großer Spar wo du auch mittlerweile alles bekommst.</p>	<p>Vegane Ernährungsumstellung, Fleischersatzprodukte, Vegane Produkte, Individuelle Umsetzung des Veganismus, Tierische Produkte vermissen</p>
<p>A: Cool. Und kannst du dich an eine Situation erinnern, wo jemand gemerkt hat, dass du jetzt pflanzlich isst?</p>	<p>Umgang des Umfelds mit dem Veganismus, negative Erfahrungen mit Nichtveganer:innen</p>

<p>B: Hm ahm, (?) auf keine Situation konkret, aber natürlich, wenn man essen geht und die Leute wissen net, oder wie gsagt viele, weil is net so an die große Glocke häng, viele wissens immer no net, sind dann erstaunt, wenn i sag i ernähr mich jetzt schon sechs Jahre ahm ahm vegan, und dann bist wo essen und wie gesagt, mir fällt jetzt keine konkrete ahm Situation ein aber es is halt des öfteren, und dann wenn i dann nachfrag obs eben des und des vegan hoben könntest und dann kemmen die Blicke und dann ja aber wie gsagt mittlerweile versuch i diese Gespräche oder natürlich kemmen Fragen aber so diese Gespräche zu vermeiden weil – also sagenma so man merkt ja immer ziemlich schnell ob die Leute dann eh wie i es vorher schon angesprochen hob, eher interessiert sind, und wirklich nachfragen weil sie es interessiert und weil sie vielleicht auch Interesse hoben und dann a sagen, ja du host du vielleicht ein paar Tips und i möchte eh oder bin eh grad dabei, selber bissl Fleischkonsum reduzieren und so weiter oder eben obs in die andere Richtung geht, dass es eher so bissl ins Lächerliche gezogen wird oder auf Unverständnis stößt und da würg i die das Gespräch sofort ab weil wie gesagt aus Erfahrung mittlerweile nimmer interessiert und da bin i a also was i mittlerweile es bringt auch nichts wennst du da irgendwelche Argumente bringst weil ja entweder sind die Leute interessiert oder offen dafür, dann red i gern drüber, und ansonsten net genau, und des sind also wie gsagt keine konkrete Situation aber des Öfteren meistens eben beim Essen gehen zum Beispiel.</p>	
<p>A: Und glaubst du wird sich deine Konsumweise jemals ändern? Und wenn ja wodurch könnte das passieren?</p> <p>B: Ahm muss ehrlich sagen, die Frage hob i mir tatsächlich schon einige Male gestellt. Aus aktueller Sicht muss i sagen, i glaube net, also i kann mir echt</p>	<p>Eigene Zukunftsvision als Veganer:in</p>

<p>net vorstellen, jemals wieder in Massentierprodukte zu konsumieren, so Fleisch gar net, Fleisch kann i mir gar net mehr vorstellen, Milch eigentlich a nimmer, i muss sagen mittlerweile</p>	
<p>– vor zwei Jahren, da hob i dieses Hello Fresh ausprobiert und hob vegan bestellt, aber sie hoben eben irgend so ein mit so Teigwaren wor das und da hoben sie halt a Sahne dazu gegeben und i hob keine Sauce nix daheim gehobt und dann hob i gesagt, okay bevor i jetzt die so Gnocci wor das – bevor i die ledig esse, mach i mir jetzt das Packerl Sahne dazu, und es wor echt, mir hat echt gegraust davor, dieser Geruch schon, so ein bissl abgestandener Milchgeruch wor des und das hob i wirklich runterwürgen müssen, obwohl i wie gesagt net hoaglich bin,</p>	<p>Milchprodukte schmecken nicht mehr</p>
<p>also von dem Standpunkt aus, wie gsagt Fleisch gar net, Milch muss i sagen, mir graust a mehr und mehr davor also i kann mir aus aktuellem Standpunkt net vorstellen jemals wieder Tierprodukte zu essen und wüsste net, was passieren muss, außer i bin wirklich keine Ahnung irgendwo am anderen Ende der Welt in einem Krankenhaus schwer verwundet und muss das jetzt essen was sie mir hinstellen weil sonst würd i verhungern, natürlich, Ausnahmesituation, aber sonst würd i schon sagen eben, i wird mich den Rest meines Lebens so ernähren.</p>	<p>Eigene Zukunftsvision als Veganer:in, Szenario in dem man Veganismus aufgeben würde</p>
<p>A: Und diese Kochshow, wie genau bist du auf diese Kochshow gekommen?</p> <p>B: Also eh durch einen gemeinsamen Freund, also den Veranstalter, der Peter den hob i davor schon gekannt und hob auch gewusst, dass er das macht aber wie gesagt, net so gut gekannt, also vom Hörensagen und gewusst was er alles macht und so, aber net so, dass i auf die Idee gekommen wäre, jetzt geh i da hin. Und eben ein gemeinsamer Freund hat dann gefragt, he schau da hin, das könnte dich interessieren, weil i eben auch viel Sport mach und weils eben da sehr viel um Gesundheit und eben um</p>	<p>Inspiration durch andere Person mit der man eine Gemeinsamkeit teilt, Vegane Sportler als Vorbilder</p>

<p>gesunde Ernährung geht, hob gesagt, ja passt bin dabei, hob dann meinen besten Freund eingepackt also zu dritt waren wir quasi dort, dass war in damals in der Margaretenstraße in Wien, da war in so einem, und ist es glaub ich nach wie vor, in so einer Schauküche eingemietet und ja und so bin ich zu dem gekommen und durch das Wissen, dass er ein sehr ambitionierter Sportler ist und schon einige Ironman hinter sich hat und gelernter Koch, der auf der ganzen Welt unterwegs war mit und wo ich davor schon gewusst hob, er weiß wovon er redet also net so – net so klassisch Social Media, wo jeder Zweite irgendwas Coach oder Ernährungsberater oder was auch immer ist und so wirklich mit dem Wissen, dass der weiß wovon er redet und das Know-How hat und selber eben ein sehr ambitionierter Sportler ist und so bin ich auf das gekommen und hats da net viel Überredungskunst gebraucht, dahin zu gehen oder mich da mitzunehmen quasi.</p>	
<p>A: Und wie glaubst du ist dieser Übergang gegangen von dem es ist nur vom Sport und von der Gesundheit aus zum Ethischen?</p> <p>B: Ahm gute Frage, kann ich mich gar net mehr so genau erinnern, zu welchem Zeitpunkt das war, aber wie gesagt, nach ein zwei Jahren und der Ausschlag war dann eh dass ich mich mehr damit beschäftigt hob und aber wie genau kann ich jetzt gar net sagen, dass war eher so ein bissl schleierhaft, wie gesagt, die ersten zwei Jahre wars mir relativ egal sagen wir so, also wirklich nur war der gesundheitliche Aspekt im Vordergrund und dann je mehr ich mich dann eben a wie gesagt mit der ganzen nennen wir es mal allgemein Weltökologie beschäftigt hob und auch wo das dann alles herkommt und auch durch einen Freund, weil ich da grad sehr Sea Shepherd, ein Freund von mir der war zweimal eben am Schiff bei Sea Shepherd, da hob ich eben a sehr viel mitgekriegt und der hat mir einige Videos gezeigt, was er da gefilmt hat und alles und wie gesagt und dementsprechend</p>	<p>Hinzukommen von ethischen Motiven für den Veganismus</p>

<p>dann die Filme dazu und auch Dokus und das wor dann der Punkt.</p>	
<p>Also eben am Anfang wor mir das schon wirklich also egal net aber i hob mir keine Gedanken darüber gemacht, also net viel, weil wie gesagt das wor 25 Jahre, da muss i ganz ehrlich zugeben und auch wenn dir keiner sagt, da schaut dann übern Tellerrand net hinaus oder quasi hinter mir die Sintflut, da wor 25 Jahre wor mir das komplett egal. Da hob i gessen was da ist, wie gesagt sehr fleischlastig, also wirklich sehr viel Fleisch und sehr viele Milchprodukte und eben wie gsagt die Kochshow wor dann der ausschlaggebende Punkt, wie i dann mit dem Nachdenken begonnen hob aus gesundheitlichen Gründen so die ersten ein zwei Jahre und dann ist dann so schleichend das Ethische dazugekommen.</p>	<p>eigene frühere Ignoranz gegenüber Umwelt- und ethische Problematiken, Gesundheit als Motiv für den Veganismus, Hinzukommen von ethischen Motiven für den Veganismus</p>
<p>A: Und hast du, wie hast du dich dann informiert über die vegane Ernährung also gings da um Netzwerke oder Bücher?</p> <p>B: Eigentlich hauptsächlich eh klassisch Internet und eh was ma dann so Gruppen wie Facebook wos eben Wien Vegan unter anderem, bin dann a der VGT beigetreten, der veganen Gesellschaft Österreichs, heißt eh VGT, ja da gibt's einen Newsletter beziehungsweise und die schicken auch eben oft verschiedene Links aus zu Videos oder Dokus oder Veranstaltungen, wo i dann ein paar Mal eh relativ früh glaub das erste Mal 2016 auf der Veganmania, da wos einmal in der Stadthalle und worte wos beim Museumsquartier wos ganz am Anfang net aber jedenfalls da auch, natürlich zu – paar Leute wieder kennengelernt und neue Produkte kennengelernt und so Sachen neue Firmen und wie gesagt a im Umfeld einige Freunde die vegan leben oder eben auch zum Beispiel der Matthias bei Sea Shepherd da wor da weiß i der is schon seit Kind auf vegetarisch und hob dann mitbekommen dass er schon relativ lange vegan lebt hobs gwusst aber mich hats net</p>	<p>Vernetzung im veganen Umfeld, Informationsbeschaffung zur veganen Ernährung über Internet, Foren und VGÖ</p>

<p>irgendwie näher interessiert, hob das net irgendwie hinterfragt, hob mir keine Gedanken gemacht, und dann wie i mich selber damit beschäftigt hob natürlich, unterhält sich dann, da fragst dann auch nach, oder auch mit den Leutes, wo i gewusst hob, die legen da auch Wert drauf oder schauen auf das oder leben in diese Richtung sagma so mit diesen Leuten natürlich dementsprechend mehr Kontakt ghobt und dann tauscht man sich eben eher aus und sehr viel Internet, verschiedene Gruppen, Veranstaltungen und Freunde ja genau.</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Interview I.

Textstelle	Kodes
<p>A: Okay also die erste Frage betrifft die Entwicklung von deiner Ernährung, also all die Erlebnisse, die dir aus deiner Kindheit und später dazu einfallen, also du kannst dir soviel Zeit nehmen wie du magst und ich werd dich nicht unterbrechen zuerst und mir nur einige Notizen machen und dann später noch drauf zurückkommen.</p> <p>B: Also ich bin ganz normal mit Fleischessen aufgewachsen und wir habn eine normale Menge an Fleisch gessen daheim.</p>	<p>Ernährung vor der ersten Ernährungsumstellung, ehemalige:r Allesesser:in</p>
<p>Und während der Schulzeit gegen Ende, mit 18 oder so, hab ich dann also da gab es einen in meiner Klasse, der war vegan und ein paar die waren vegetarisch und ich hab das vegan nicht wirklich verstanden aber irgendwie fand ich das scheinbar cool und wollt auch cool sein und hab dann auch vegetarisch gessen für ne Zeit und bin dann auch ein bissl radikal worden damit und hab zu anderen Leuten so was gesagt wie Sie essen halt grad was Verstorbenes und so Sachen.</p>	<p>Erste Ernährungsumstellung auf vegetarisch, eigene frühere Ignoranz gegenüber dem Veganismus, Inspiration durch andere Person mit der man eine Gemeinsamkeit teilt</p>
<p>Und dann hab ich aber auch einfach wieder aufgehört, wie ich dann irgendwie die Schule war dann aus und ich hab ne neue Beziehung ghabt und keine Ahnung hab mich dann irgendwie</p>	<p>Aufgabe des Vegetarismus, Wiederaufnahme des Fleischkonsums</p>

nicht mehr interessiert und hab dann auch wieder viel Fleisch gessen zwischendurch	
und dann 2016 ahm genau da war ich bei einer Umweltschutzorganisation aktiv und hab dort an Vortrag gehört über Kühe und Methanausstoß und habma dann dacht ja, Milch is ur schlecht fürs Klima und ich versuch mal auf Milch zu verzichten, weil ich halt schon viel Milch konsumiert hab, so zum Frühstück immer und hab mich mal durchprobiert durch die ganzen Milchalternativen und zufällig zu der Zeit hat dann meine Schwester vorgeschlagen, ob wir uns für die Fastenzeit eine Challenge suchen, ob wir vegan ausprobieren wollen und das hama dann gmacht.	Vegane Ernährungsumstellung, Fastenzeit-Challenge als Trigger, Umwelt als Motiv für Veganismus, Veganismus gemeinsam mit einer zweiten Person kennenlernen
Und da war auch grad so ein Umbruch in meinem Leben, wo eine lange Beziehung geendet hat und ich einen neuen Freundeskreis gsucht hab und so und dann bin ich zu Vegantreffen gegangen, hab neue Leute kennenglernt	Umbruchphase im Leben, Vernetzung im veganen Umfeld
und wie dann die Fastenzeit vorbei war, hab ich mir gedacht, ich kann jetzt nicht einfach aufhören mit Vegansein, weil ja wär irgendwie auch komisch und dann finden mich die Leut sicher komisch (lacht)	Durch vermeintlich sonstige soziale Sanktionen von der veganen Peer-Group beim Veganismus geblieben
und hab dann halt einfach so, dadurch, dass ich halt so Leute kennt hab, mehr über Veganismus und so erfahren und ahm dadurch sind dann halt auch tierethische Gründe dazukommen, dass ich dabei geblieben bin.	Hinzukommen von ethischen Motiven für den Veganismus
Ja, und dann Ende 2016 hab ich angfangt also hab ich war ein Job ausgeschrieben bei dem Tierschutzverein, wo ich jetzt arbeit und hab dann 2017 anfangen da zu arbeiten und mich halt noch mehr mit dem Thema auseinanderzusetzen und hab halt voll viel erfahren, über was halt alles so normal ist in der Tierindustrie und das hat dann meine Entscheidung auch gefestigt.	Job im Tierschutzverein, Hinzukommen von ethischen Motiven für den Veganismus
A: Und was bedeutet Veganismus für dich?	Eigener Ansatz des Veganismus, Veganismus als Lebensweise in Abgrenzung zu einer reinen Ernährungsweise, Umgang mit

<p>B: Also definieren würde ich vegan sein, eben durch die vegane Lebensweise das is eine Lebenseinstellung und keine Diät. Also wenn man sich nur vegan ernährt, aber halt sonst nicht vegan lebt zum Beispiel bei ahm Kosmetik oder Kleidung oder so da nicht drauf achtet oder eigentlich auch nur aus Gesundheitsgründen so isst oder so, dann würde ich das eher als pflanzliche Ernährung definieren als als Veganismus. Und ja für mich is es halt meine Lebenseinstellung. Und ja, ich fühl mich da jetzt nicht irgendwie andern Leuten erhavn oder so, dadurch, dass ich vegan bin oder hab das Gefühl ich bin was Besseres, sondern es is halt ne Entscheidung, die ich für mich getroffen hab. Wobei ich halt schon Leute kenn, die halt glaub ich so eingestellt sind, dass sie sich als was Besseres fühlen (lacht) deswegen.</p>	<p>nichtveganem Umfeld, Sich-besser-Fühlen, Abgrenzung von anderen Veganer:innen</p>
<p>A: Und wie hat dein Umfeld reagiert, als du vegan geworden bist?</p> <p>B: Ahm also so von die Freunde her hatte ich da ja grad voll den Umbruch im Leben und hab dann eigentlich lauter neue vegane Leute kennt also da gabs keine Reaktion darauf grundsätzlich. Und meine Familie hat da eigentlich gut reagiert. Meine Schwester is eben auch zu dem Zeitpunkt vegan worden und is eh heute immer noch vegan und meine Mutter hat schon damals, wie ich Vegetarier war, das voll unterstützt, weil sie von nem Bauernhof kommt und sich dort auch immer davor drückt hat wenn sie beim Schlachten und so helfen hätt sollen. Und ja, sie war dann, wie wir vegan worden sind am Anfang besorgt und hat gfragt, ob wir eh wissen, was wir tun und ob wir da eh keinen Nährstoffmangel kriegen und so. Und sonst hat sie halt gsagt. Ja, sie kocht sicher nicht zweimal, wenn wir auf Besuch kommen. Deswegen hat sie dann halt nur vegan kocht, wenn wir da waren. Also das war auch eigentlich kein Problem und sie hat glaub ich auch ziemlich Freude beim Einkaufen, wenn</p>	<p>Umgang des Umfelds mit dem Veganismus, Sorge bzgl. Nährstoffmangels Generationenunterschiede</p>

<p>sie was Veganes für uns einkaufen soll. Und ja die Oma hat noch nicht so ganz verstanden, was das bedeutet, weil sie mir manchmal komische Sachen anbietet mit der Meinung, da is eh kein Fleisch drin, aber dann ist es halt Käse oder so. Aber ja das ist ja nicht so wichtig, weil die Oma kocht auch nicht für uns normalerweise.</p>	
<p>A: Und fremde Leute?</p> <p>B: Ahm also ich lebe halt voll in einer Bubble, wo viele Leute da eh schon voll offen dafür sind. Aber ich versuchs halt auch nicht so ganz. Also ich wenn ich wo neu dazu komm, versuche ich nicht so der Veganer zu sein, sondern wart mal ab auf ne Situation, wos notwendig is, dass die anderen das überhaupt wissen von mir. Also ich bin nicht so, dass ich das Leuten sofort auf die Nase bind und ja da sind die Reaktionen verschieden. Also viele Leute mit denen ich mich grundsätzlich gut versteh sind eh offen für das Thema, auch also sonst würden wir uns nicht gut verstehen wahrscheinlich.</p>	<p>Nicht-an-die-große-Glocke-hängen</p>
<p>Und ja, ganz fremde Leute sind halt manchmal schon komisch und stellen dann auch komische Fragen wie Warum nicht nur vegetarisch oder keine Ahnung Gehen dann voll in die Verteidigungshaltung und versuchen da ganz aggressiv sich zu verteidigen dafür, dass sie Fleisch essen, obwohl ich sie gar nicht danach gfragt hab. Ja, also verschieden.</p>	<p>Negative Erfahrungen mit Nichtveganer:innen,</p>
<p>A: Und glaubst du? Glaubst du wird sich deine deine Lebensweise je ändern?</p> <p>B: Also grundsätzlich glaube ich nicht, dass irgendwas passieren könnte, was wo ich ma jetzt denk, nein jetzt bin ich nicht mehr vegan also auch keine Ahnung wenn man manchmal in einer neuen Beziehung is, wo man so was eben wie damals, wo ich aufgehört vegetarisch zu sein. Da war ich halt auch nicht mit der inneren Überzeugung dabei. Und da waren halt eine neue Beziehung und ein neues Leben</p>	<p>Eigene Zukunftsvision als Veganer:in, Szenario in dem man Veganismus aufgeben würde</p>

<p>Lebensabschnitt, der angefangen hat, wo ich das einfach nicht mehr gemacht hab. Aber jetzt, wo ich halt auch mit der Überzeugung dabei bin, dass das halt falsch is, Tiere so auszubeuten und so kann ich mir eigentlich nicht vorstellen, dass irgendwas realistisches passiert, wo ich mir dann denk, ich mache jetzt nicht mehr weiter, außer es wär jetzt was ur Schlimmes wie eben ein Krieg bricht aus bei uns uns, wo man halt einfach ganz andere Sorgen hat, dass man überhaupt genug zu essen hat und so glaube ich eigentlich nicht, dass sich da irgendwas ändern würd.</p>	
<p>A: Und ähm, wie bewertest du das, dass du mal nicht vegan warst?</p> <p>B: Ja, das ist halt so, dass es die meisten sind ja nicht vegan geboren worden und das war halt ein anderer Lebensabschnitt halt auch grundsätzlich bei mir, weil da halt so ein Umbruch auch in meinem Leben war. Aber ja, ich hab da halt einfach dann erfahren, wies aussieht in der Welt (lacht) und mir halt dann dacht und hab halt eine Entscheidung getroffen, dass ich das halt jetzt ändern will. Also ich bewert das jetzt nicht mit ich war damals ein schlechter Mensch oder so, ich hab halt mich nicht damit beschäftigt und ich seh das halt auch, wenn Leute, die nicht vegan sind, mit mir reden, dann pranger ich die halt auch nicht so an mit ja, wieso verstehst du das nicht? Sondern ich weiß ja auch, dass ich das irgendwann halt mal nicht so gesehen hab und dass man sich einfach mit dem Thema halt nicht auseinandergesetzt hat und das nicht weiß und keine Ahnung irgendwann halt irgendwas passiert, dass man sich dann damit auseinandersetzt und man dann halt versteht oder keine Ahnung dann offen für das Thema wird, zum Beispiel.</p>	<p>Umgang mit der eigenen allesessenden Vergangenheit, Umgang mit nichtveganem Umfeld</p>
<p>A: Und hast du Gewand und Sticker und sowas?</p> <p>B: Äh ja also ich hab ganz viele T-Shirts zum Beispiel wo irgendwelche Tierrechtsbotschaften drauf sind, die</p>	<p>Gewand, Sticker, & Co. mit veganen Messages, Nicht-an-die-große-Glocke-hängen</p>

<p>ziehe ich dann halt an, so im Alltag oder zur Arbeit und so, wo eh alle Leute entweder wissen, dass ich vegan bin oder ich nicht mit Leuten ins Gespräch komm normalerweis. Und wenn ich jetzt zum Beispiel ein Date hätte oder zu einer neuen Gruppe dazustoß, oder halt weiß ich lern da jetzt neue Leute kennen, die mich erst mal nicht irgendwie abstempeln sollen, sondern einfach mich mal kennenlernen sollen. Dann zieh ich mich eher neutraler an, weil ja ich eben nicht so gleich abgestempelt werden will oder dann die Leut gleich in die Verteidigungshaltung gehen oder gleich mit komische Fragen kommen (lacht).</p>	
<p>A: Und würdest du sagen, dass du dich über Veganismus identifizierst?</p> <p>B: Ja, schon. Es ist für mich halt natürlich ein wichtiger Teil von meinem Leben, weil ich auch in den Bereich arbeit und halt auch mein Freundeskreis vegan is und so. Ja es ist mir jetzt nicht ur wichtig, bei anderen Leuten. Ich kann auch mit Leuten befreundet sein, die nicht vegan sind. Aber ich finds schon auch sympathisch an neuen Leuten wenn die wenn ich drauf kommen, die sind Vegetarier oder Veganer oder sie sind zumindest offen für das Thema und nicht sofort so in der Verteidigungshaltung. Also zum Beispiel, wenn das jetzt ein Date wär und die andere Person ist aber voll überzeugter Fleischesser und prangert mich dann gleich voll an fürs Vegansein, dann weiß ich halt auch das hat (lacht) keine Zukunft. Also das könnt ich nicht so ganz unter den Tisch kehren einfach in einer Beziehung zum Beispiel oder auch in einer Freundschaft, wenn die andere Person völlig dagegen is glaub ich hat das nicht viel Sinn, weil das halt schon nicht nur eine Diät für mich ist sondern halt eine Lebenseinstellung wo ich halt schon auch überzeugt davon bin, dass es falsch ist. Und ich sehs ein, wenn jemand sagt, ich schaff das halt nicht, vegan zu leben, aber ich finds gut, dann reicht mir das schon auch. Aber wenn jemand jetzt sagt Nein und das is voll der</p>	<p>Identifikation über den Veganismus</p>

<p>Scheiß, dass du vegan bist und so, dann fänd ich die Person wahrscheinlich auch nicht so cool.</p>	
<p>A: Und welchen anderen Bevölkerungsgruppen fühlst du dich noch zugehörig?</p> <p>B: Also beim Vegansein gehört halt auch das Tierrechte also tierrechtlerisch zu sein dazu für mich, wo ich mich halt voll dazu zähle und zur queeren Community zähle ich mich dazu. Und ahm ja voll ich seh mich als Wienerin, ob ich nicht aus Wien komme ursprünglich. Aber ich bin halt Wahlwienerin und ich liebe Wien und eher als Europäerin, als als Österreicherin irgendwie und als Frau.</p>	<p>Sonstige Identifikationen</p>
<p>A: Und ähm wenn du jetzt ma was Tierisches isst, weil es einfach so passiert oder weil du wie gesagt es ja Situationen gibt, wo du das schon isst, wie fühlst du dich da? Fühlt sich das dann anders an, oder?</p> <p>B: Nein. Also wenn es ein Versehen is, dann is es halt passiert. Sowas passiert einem auch immer wieder. Also da kann mir keiner erzählen, das is ihm noch nie passiert. Und also grad wenn es keine Absicht war, sehe ich da gar nichts Negatives dabei denk ich ma halt so ups, passiert. Und ja, also wenns absichtlich is, wie ich eben gsagt hab, wenn mir wer Keksi anbietet und keine Ahnung die eh schon bezahlt wurden seh ichs persönlich auch nicht schlimm, weil ich damit eh nicht das System unterstützt hab. 100 % vegan kann man in Wahrheit sowieso nicht leben. Mir is halt wichtig, dass ich das System nicht aktiv unterstütz, dass ich da jetzt indirekt dafür zahl, dass das halt passiert. Aber ich kenn auch Leute, die das ur schlimm finden und sagen ja und Tiere sind keine Lebensmittel die sollt ma überhaupt nicht betrachten als etwas, das man essen kann. Und so also ja, dann fühle ich mich glaub ich solchen Leuten gegenüber schlecht, aber eigentlich nicht mir gegenüber, weil ich finds vertretbar,</p>	<p>Ausnahmen der veganen Ernährung, Eingrenzung des Veganismus</p>

<p>wenn ma auch was Gedumpstertes oder so isst.</p>	
<p>A: Und gibts Situationen, wo du dich bezüglich deiner Lebensweise eingeengt oder limitiert fühlst?</p> <p>B: Eigentlich kaum. Also es is halt im Urlaub manchmal schwierig, dass ma, wenn ma jetzt mit der Sprache nicht so klarkommt und so, da muss man sich halt ein bissl vorher beschäftigen mit dem Thema und es gibt da gewisse Produkte, die mir ein bisschen abgehen, wie zum Beispiel Schinken und so, weil es gibt ganz viele für ganz viele Sachen halt Ersatzprodukte in vegan, die voll authentisch sind, wie zum Beispiel Hühnerfleisch, find ich. Da geht mir überhaupt nichts ab. Aber so bei Schinken oder weiß nicht Eierspeis, is was ich ab und zu mal denke ja, das hätt ich schon gern mal wieder. Aber es is jetzt auch nicht so ein starker Drang, dass ich deswegen nicht länger vegan sein kann oder so, und ich glaub, ich würds eher dann einmalig essen, wenn ich diesen ur organ Drang hätte, es unbedingt essen zu müssen, bevor ich dann für ewig darunter leide, weil es bringt ja auch nichts mehr.</p>	<p>Schwierigkeiten mit Veganismus, Tierische Produkte vermissen, Schwierigkeiten in anderen Ländern</p>
<p>A: Und wie fühlt sich das an, vegan zu sein? So, wie fühlst du, wie fühlst du dich damit?</p> <p>B: Ja eh gut (lacht). Also ich glaube, gesundheit fühlt sichs eigentlich auch ganz gut an in mir. Man hat halt das Gefühl, man ernährt sich ein bissl gesünder selbst, wenn man also ich ernähr mich nicht gesund, auch nicht in vegan, aber irgendwie hab ich immer das Gefühl, ja zumindest is es vegan gwesen also halt auch so dass da kein Cholesterin drin und so wenn ich mich ganz ungesund ernähr so im Hinterkopf beruhigend und ja, keine Ahnung. Ich sehe halt oft so Sachen, so Videos von Tierleid und so und da bin ich schon ein bissl froh, dass ich da nicht so richtig mitschuld bin. Aber es ist nicht so, dass ich mich so besser fühle als andere</p>	<p>Sich körperlich besser fühlen durch die vegane Ernährungsumstellung, Froh, nicht mehr mitschuld am Tierleid zu sein</p>

Leute, dass ich mir denke Ja, ich bin so viel besser als du, weil du Fleisch isst. Das hab ich nicht eigentlich	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Interview L.

Textstelle	Kodes
<p>A: Also, ich möchte dich bitten, mir die Entwicklung deiner Ernährung zu erzählen. All die Erlebnisse, die dir seine Kindheit und später dazu einfallen. Ich werde dich jetzt mal nicht unterbrechen und werde dann später auf ein paar Sachen zurückkommen.</p> <p>B: (lacht) Aber du meinst jetzt generell oder nur in Bezug auf vegane Ernährung.</p> <p>A: Einfach mal generell</p> <p>B: Also, zuerst hab ich Fleisch und Fisch und alles gegessen, bis ich glaub ich ungefähr zwölf war oder so</p>	<p>Ernährung vor der ersten Ernährungsumstellung, ehemalige:r Allesesser:in</p>
<p>so und dann sind wir damals in Italien auf der Autobahn gefahren und direkt vor der Mautstelle is neben uns ein Schlachttiertransporter stehen geblieben. Und die Mama hat damals entweder Salamisemmel mitghabt oder Käsesemmel und hat mich gefragt was ich essen will. Und ich hab gesagt ähm Käsesemmel. Und dann war ich Vegetarierin von dem Moment an ähm und ich hab seitdem nie mehr Fleisch gegessen, mhm weil ich das so schlimm gefunden hab mit diesem Tiertransporter. Aber am Anfang hab ich noch Fisch gegessen, weil das war ja irgendwie weißt eh die vegetarische, also diese vegetarische Ernährung war damals halt noch nicht so verbreitet. Und das war halt irgendwie für die Mama der Deal Breaker. Und dann sind wir mal Rad gefahren und habn gesehen, wie ein Fisch geangelt wird. Und das hat irgendwie ur schlimm ausgschaut, weil der hat sich halt am Boden so gewunden und so und dann hab ich Fisch auch rausgestrichen</p>	<p>Erste Ernährungsumstellung auf vegetarisch, Vegetarismus aufgrund einschneidender Erlebnisse</p>

<p>Ähm und ich glaub, am Anfang war dann vegetarische Ernährung schon der Tierschutz wichtig, aber auch sicher, weil man halt dadurch relativ leicht abnehmen konnte. Und dann hatte ich ein relativ gestörtes Verhältnis zu meiner Ernährung eine Zeit lang. Und</p>	<p>Ethische Motive für die vegetarische Umstellung, Abnehmen als Motiv für die vegetarische Umstellung</p>
<p>Dann mit dann irgendwann, als ich auf der Diplomatischen Akademie war, hab ich begonnen, mich mit Veganismus auseinanderzusetzen und ein paar Bücher dazu zu lesen. Ich weiß eigentlich gar nicht, warum irgendwie hats mich angesprochen, ich weiß aber nicht, was der Auslöser war.</p>	<p>Erste Auseinandersetzung mit Veganismus durch Bücher</p>
<p>Und dann hab ichs mal probiert und hab mich irgendwie schlecht gefühlt, sicher ne Woche lang. Und ich hatte das Gefühl, ich hab Mangelernährung und keine Ahnung. Dann hab ichs der A. (<i>Name abgekürzt</i>) erzählt, dass ich irgendwie überleg, vegan zu werden und so und die A. hat gesagt, ja, sie is eh schon vegan seit irgendwie einem halben Jahr. Und sie hat sich davor auch schon immer wieder jahrelang vegan ernährt und es war nie ein Problem. Und dann sind wir gemeinsam also dann hat sie mir halt geholfen weißt eh wir habn irgendwie halt drüber geredet, wo überall, wie man sich vegan ernährt und wie man auf das im Brot, das es meistens eh vegan is und so, weil am Anfang, wenn man vegan is, find ich, sieht man also man hat überhaupt keine Ahnung, was man alles essen darf. Vor allem wenn du zum Bäcker gehst, weil es steht halt damals stand das nicht überall dabei. Und am Anfang hab ich mich schrecklich gefühlt, weil du kriegst du isst halt voll viele Hülsenfrüchte und so und das heißt dein ganzer Körper irgendwie rebelliert dagegen plus ich hab ja damals für den Marathon dann auch noch trainiert und hatte halt plötzlich überhaupt keine Energie mehr für irgendwas. Ähm und ich glaub, es hat sicher ein halbes Jahr oder ein Jahr gedauert. Ich hab am Anfang auch ziemlich viel zugenommen, weil man halt viel Hummus und so isst. Und es hat</p>	<p>Vegane Ernährungsumstellung, Schwierigkeiten mit Veganismus, Körperliche Beschwerden durch Veganismus, Unterstützung und Information durch andere vegane Person, Frühere Schwierigkeit der Umsetzung des Veganismus</p>

sicher ein Jahr gedauert, bis sich das dann irgendwie eingependelt hat	
Dann hab ich mich eine Zeit lang sehr gut gefühlt mit der veganen Ernährung und dann irgendwie jetzt da, als ich im Jänner in Rom war mit einer Freundin habn wir halt uns plötzlich vegetarische ernährt irgendwie. Und und ich hab halt angefangen wieder Fisch zu essen, weil ich immer gerne Meeresfrüchte gegessen hab früher und irgendwie is mir damit ur gut gegangen und jetzt ernähre ich mich, Pescetarisch.	Erneute Ernährungsumstellung auf Pescetarisch
A: Okay, also du hast erwähnt, dass du da diesen Tiertransporter gesehen hast. Hast du davor schon gewusst? Also hast du dich davor schon mal beschäftigt mit dem Thema Tier, wie Tiere geschlachtet werden oder wie Tiere gehalten werden? Oder war das wirklich das erste Mal, dass dir sowas bewusst geworden is? B: Nein, ich glaub, ich hab mich davor schon auch damit bef- also befasst, wir waren ja immer in Mooshuben, da in Mariazell auf Urlaub und da habn die ja auch immer die Tiere getötet, irgendwie. Und da ich glaub, dass das davor war, aber das weiß ich nicht mehr. Da war dieser eine Stier mal und irgendwie is da das Garagentor aufgegangen und ich hab plötzlich gesehen wie dieser Stier dort hängt und irgendwie ausblutet. Und das war irgendwie auch sehr einschneidend. Vor allem ich war immer ein extremer Tierfreund und deswegen wollte ich sie einfach irgendwann nicht mehr essen.	Vegetarismus aufgrund einschneidender Erlebnisse
eh ich musste dann immer zu Schwester Cecilia in der Kenyongasse gehen und da musste man dann immer erklären, dass man irgendwie sich vegetarisch ernährt und die hat dann immer gemeint, irgendwie ich bin eh schon so klein und wenn ich mich jetzt vegetarisch ernähr werd ich überhaupt nicht mehr wachsen und solche Sachen also. (lacht)	Frühere Schwierigkeit der Umsetzung des Vegetarismus
A: Also und hattest du also jetzt diese Verbindung zum gestörten Verhältnis zum Essen? War das irgendwie mit der	Gestörtes Verhältnis zum Essen

<p>vegetarischen Ernährung verbunden oder war das unabhängig davon?</p> <p>B: Nein, ich glaub schon, dass es verbunden war ehrlich gestanden, weil der Punkt is, es hilft also, wenn man die Veranlagung in sich hält trägt, dann hilft einem die vegetarische Ernährung halt. Also ich mein, du streichst halt bei beiden Dingen Sachen raus, und sich vegetarisch zu ernähren, machts halt noch leichter, schneller abzunehmen, vor allem in der damaligen Zeit. Weil da hast du halt wirklich nur Gemüse gehabt oder im Gasthaus nur Salat gegessen, weil es da noch nichts anderes gab.</p>	
<p>A: Okay, und diese Bücher zum Veganismus, die du da gelesen hast, wie hast du die gefunden, die also wie bist du dazu gekommen, hast du die einfach rausgesucht oder hat dir die wer gegeben?</p> <p>B: Nein, ich glaub schon. Weißt eh, ich hab ja immer ein naturwissenschaftliches Studium studiert und mich halt mim Klimawandel und so auseinandergesetzt, schon an der BOKU und deswegen war halt da kommt natürlich taucht da Veganismus auf in der Bubble, ähm einfach weils mit Klimaschutz viel zu tun hat. Und ich glaub, dass ich, als ich dann vegan geworden bin, dass mir tatsächlich Klimaschutz wichtiger war als Tierschutz, ähm und so war es halt dann auch mit den Büchern, also also weiß ich nicht irgendwie. Ich hab mir dann halt irgendwann mal ein Buch über Veganismus gesucht, weils halt immer irgendwie am Rande aufgetaucht is, weil damals schon die Leute gesagt habn, wenn du dich vegan ernährst und das halt richtig machst mit regional und saisonal und so, dann hast du halt einen viel kleineren Fußabdruck. Und ich hab dann dieses gelesen von glaub eh dieses Tiere essen von Jonathan Safran Foer oder wie der heißt.</p>	<p>Informationsbeschaffung zum Veganismus über Bücher, Umwelt als Motiv für den Veganismus</p>
<p>A: Als du dann vegan geworden bist? Also dann als du dich pflanzlich ernährst</p>	<p>Identifikation mit Plant-Based</p>

<p>hast, hast du dich da als vegan bezeichnet oder wie hast du dich definiert?</p> <p>B: Mhm. Ich glaub plant-based. Bei den Engländern is das ein Ausdruck, der häufig verwendet wird, weil der Punkt is, vegan an sich umfasst ja eigentlich mehr, auch die welche wie du, ob du Leder konsumierst welche weiß ich nicht Kosmetik und so vegan hab ich mich nie bezeichnet eigentlich offiziell, weil ich das viel zu weiß ich nicht. Ich war immer plant-based, weil ich eben nicht hundertprozent vegan war.</p>	
<p>A: Und was verbindest du mit plant-based versus vegan?</p> <p>B: Ich find plant-based is jemand, der sich halt der sich is ein bisschen freier, weil du weil du dich halt pflanzlich ernährst, aber in deinem und in deinem sonstigen Leben halt darauf achtest, eben jetzt nicht unnötig Leder zu konsumieren. Nicht irgendwie weiß ich nicht eher vielleicht Second Hand oder fair Fashion oder so, aber es is nicht so, ich find vegan heißt halt oder so wie es halt oft kommuniziert wird is vegan halt du machst quasi alles perfekt unter zwei Führungszeichen halt keine tierischen Produkte, in keinerlei Hinsicht. Und ich muss auch sagen, ich hab das ich hab mich glaub ich auch deswegen nicht vegan bezeichnet, weil ich diese Bubble extrem anstrengend find. Ja.</p>	<p>Eigener Ansatz des Veganismus, Abgrenzung von anderen Veganer:innen</p>
<p>A: Inwiefern anstrengend?</p> <p>B: Ich find, sie is sehr selbstgerecht oft. Und der Punkt is jetzt mir is Klimaschutz und Tierschutz immer noch extrem wichtig. Aber der Punkt is, man kann Klimaschutz und Umweltschutz auch betreiben in einer nicht veganen Ernährung. Und es kann einen und man kann extrem unnachhaltig leben und sich trotzdem vegan ernähren, weil eben zum Beispiel diese ganze Avocado Chiasamen Acaibowls aus der Superfood Bubble hat einen riesigen Fußabdruck und hat extreme, sowohl</p>	<p>Abgrenzung von anderen Veganer:innen, Kritik am Veganismus</p>

<p>ökologische als auch soziale Auswirkungen. Während, wenn du zum Beispiel eben regional isst, saisonal natürlich Milchprodukte auf ein Minimum zurückfährst, Eier aus biologischer Haltung, wo die männlichen Küken nicht geschreddert werden. Dann kannst du eigentlich einen viel kleineren Fußabdruck haben, als jemand, der eben jeden Tag zu weiß ich nicht Superfood Deli einkaufen geht. Und ich finde, das übersieht diese Bubble aber oft. Es ist oft so ein Schwarz Weiß Denken. Es ist oft sein entweder du bist vegan, oder du bist quasi ein Tier- und Umweltmörder und das hat mich immer ein bisschen abgeschreckt.</p>	
<p>A: Und dann heißt es also hast du dich da dieser hast du dich da einer bestimmten Gruppe zugehörig gefühlt? Also als du dich plant-based ernährst hast.</p> <p>B: Ja, ich glaube schon. Ich glaube schon. Aber ich finde, man gehört halt an verschiedene Bubbles, weil während ich mich plant-based ernähre bin ich hab ich sehr viel Sport gemacht, weil da bin ich den Marathon gelaufen, den Glockner Berglauf und so und in dieser sportlichen Bubble gibts schon einige, die sich vegan ernähren. Also zum Beispiel auch die Gerlinde Kaltenbrunner ernährt sich ja vegan, weils ja auch so ein Lifestyle ist weißt eh so ein gesund, fit, g'scheite Ernährung, weil ich hab mich in der Zeit ja dann auch zum 1. Mal wirklich intensiv mit gesunder Ernährung befasst. Was heißt das, was muss man essen, frisch kochen, solche Sachen und natürlich natürlich. Also ich meine, ich bewege mich immer noch in einer Bubble, die Umweltschutz an erste Stelle setzt und natürlich in einer in der natürlich hab ich mich dann, als ich mich streng vegan oder plant-based ernähre hab, auch zu dieser Bubble zugehörig gefühlt, weil ich bin in der Zeit gar nicht so gut wie gar nicht geflogen. Du ernährst dich halt sehr gescheit, du fährst weniger Auto und da ist natürlich fühlst du dich dann irgendwie</p>	<p>Identifikationen und Zugehörigkeiten, Auseinandersetzung mit gesunder Ernährung, Sport</p>

<p>zu dieser du hast das Gefühl, du leistest halt einen wichtigen Beitrag.</p>	
<p>A: Und erzähl mal ein bisschen mehr darüber, wie du dich entschlossen hast, jetzt vegetarisch zu leben.</p> <p>B: Ich glaub, das war keine EntschlieÙung. Aber wir waren halt in Rom. Und irgendwie muss ich sagen, die vegane Ernährung hat einfach nicht mehr gepasst für meinen Lebensstil. Irgendwie war ich, ich hab mich nicht mehr frei damit geföhlt. Es hat mich eigentlich wieder eingeengt. Und dadurch, dass ich halt in Rom, als ich das erste Mal in Rom war, in einer sehr, sehr schlechten Verfassung war, war das irgendwie fast befreiend für mich, halt jetzt essen zu können, was ich will. Und ich würde niemals, ich würde niemals Säugetiere oder so essen oder Hühner oder so, aber Fisch is für mich ein okay, weiß ich nicht ein Kompromiss irgendwie.</p> <p>A: Inwiefern?</p> <p>B: Ja, weil ich ess nicht viel Fisch. Also, ich schau wirklich drauf, dass ich das jetzt daheim zum Beispiel koch ich fast ausschließlich vegan. Ähm, und so selten wie ich ihn halt konsumiere, weiß ich, dass die Auswirkungen quasi auf das Weltklima und auf den Artenschutz und so jetzt verschwindend gering sind. Ich bin keine von denen, die jetzt jeden Tag einen billig Lachs reinschmeißt, aber ich kann es halt ab und zu wirklich genießen und mir gibt das voll viel und es macht mich. Ich fühle mich freier, weil ich essen kann zum 1. Mal, was ich will. Und ich sehe eine Speisekarte und ich sehe nicht, was ich alles nicht essen kann sondern ich seh eigentlich, was ich alles schon essen kann. Das is ein befreiendes Gefühl.</p>	<p>Erneute Ernährungsumstellung auf Pescetarisch, Schwierigkeiten mit Veganismus, Eingeengte Speisenwahl</p>
<p>A: Und was sind für dich warum sind Säugetiere für dich tabu?</p> <p>B: Weil ich nicht also ich find nichts davon in Ordnung, was mit der</p>	<p>Tierindustrie</p>

<p>Tierindustrie und der Nutztierindustrie abläuft. Ich find Schweine sind genau so intelligent wie Hunde und werden halt grauenhaft gehalten. Kühe habn ein soziales Gefüge untereinander, habn sogar nachweislich Heimweh, ähm kommunizieren miteinander. Ich würde nie wollen, dass so ein hochentwickeltes Tier für mich stirbt und leiden muss.</p>	
<p>A: Und ähm, wie fühlst du dich jetzt, wenn du nicht mehr also so wie du dich jetzt nicht wie du dich jetzt ernährst?</p> <p>B: Mhm also wie gesagt, ich ess jetzt wieder so gut wie gar keine Milchprodukte. Also wenn ich es irgendwie verhindern kann, ess ich keine Milchprodukte, weil ich mich nicht gut damit fühle. Ich glaub, dass mein Körper einfach laktoseintolerant geworden is über die letzten Jahre, aber ansonsten fühle ich mich freier, muss ich ehrlich sagen. Eben weil ich zum 1. Mal essen kann, wirklich was ich will und wenn ich Lust hab auf irgendwas, was nicht vegan is, dann kann ich das auch essen. Und meistens, wenns eine vegane Option gibt, entscheide ich mich eh für die vegane Option. Aber ab und zu hab ich dann halt Lust auf irgendwie einen Fisch und so und es hat einfach mein mein Repertoire erweitert und ich reise ur gern und grad wenn du irgendwo zum Beispiel in Italien bist oder so wos halt ur tolle Dinge gibt Mozzarella und keine Ahnung, dann is es für mich irgendwie Lebensqualität, das essen zu können. Weil ich wusste nicht, wie sehr ich auf gewisse Dinge verzichtet hab. Oder letztens hatt ich Lust auf Milchschnitten irgendwie und ich hab, glaub ich, weiß nicht, wie viele Jahre ich nicht mehr Milchschnitten gegessen, weil ich zuerst streng vegan war und davor eben so einen gestörten Essenszugang hatte, dass ich mir das nicht erlaubt hab. Und ich hab das Gefühl, zum 1. Mal in meinem Leben is Ernährung ein leichtes Thema für mich und nicht mehr irgendwas, wos drum geht auf irgendwas zu verzichten</p>	<p>Individuelle Umsetzung der pescetarischen Ernährung, Gefühl von Freiheit, Schwierigkeiten mit Veganismus, Verzicht auf Produkte</p>

<p>B: Mhm nein, nicht wirklich eigentlich. Ich mein, ich hab sogar in der Kanzlei noch vegan gegessen, obwohl es quasi schwierig war bei den Weihnachtsfeiern natürlich, weil da halt traditionell viel Fleisch gegessen wird. Es war einfach ich weiß nicht, irgendwie ich glaub, es war es hatte wirklich in erster Linie mit Rom zu tun, weil ich eben das erste Mal, als ich in Rom war, so unglücklich war, es einfach eine schreckliche Zeit war. Und jetzt hat sich einfach jetzt dort konnte ich einfach wirklich 100 % essen, was ich will. Jedes Eis, jedes und es war eine das glaub ich, war tatsächlich für mich extrem wichtig, am selben Ort zu sein und mich dieser Vergangenheit zu stellen. Und zu sehen, dass ich darüber hinweggekommen bin.</p> <p>Weil ich mein das erste Mal in Rom is meine die J. (<i>Name abgekürzt</i>) dann im Krankenhaus gelandet und ich irgendwie auch fast.</p>	<p>Ernährungsumstellung auf Pescetarisch</p>
<p>A: Und wie hat dein Umfeld auf deine beiden Umstellungen reagiert? Also sowohl damals auf vegetarisch und dann auf vegan und dann auf nicht vegan.</p> <p>B: Also vegetarisch war damals schwer, weil die Mama und Papa das irgendwie nicht cool gefunden habn, vor allem die Mama sich sehr schwer damit getan, weil eben wie gesagt in der damaligen Zeit hast du ja noch nicht einmal Tofu beim Supermarkt bekommen. Da gab es halt wirklich, da hast du dann wirklich halt hauptsächlich Gemüse gegessen. Da war das einfach nicht in, es gab keine Bücher zu dem Thema, wenn du irgendwo essen gehen wolltest, musstest du wirklich eigentlich die Beilagen und den Salat essen und es waren viele Kämpfe deswegen eben zuerst Fisch und dann glaub ich, mit 14 hab ich den auch rausgestrichen und auch die Schwester Matilda und so hat das damals wahnsinnig schwierig gefunden, weil die hats bei der Wallfahrt irgendwie, aber da war ich halt auch schon sehr, sehr dünn, weil der Punkt is, wenn du dich nicht mit Ernährung auskennst und</p>	<p>Umgang des Umfelds mit den verschiedenen Ernährungsumstellungen</p>

<p>halt auch nicht und es einfach nichts gibt, um das zu substituieren und du gleichzeitig im Wachsen bist, dann geht das halt sehr sehr schnell, dass man sehr viel abnimmt ähm ich hab ja dann auch meine Regel nicht bekommen und da hat meine Frauenärztin auch gemeint, dass das damit zusammenhängt, weil ich so eine Mangelernährung hab. Und. Dann irgendwie der Veganismus, glaub ich, der war dann für viele eigentlich eh aja und dann, da Mama ihre Eltern habn sich damit auch sehr schwergetan, weil die habn ja immer für uns gekocht, und das war halt immer mit Fleisch. Aber das hab ich irgendwie alles durchgeboxt, weil mir das zu wichtig war. Und dann glaub ich, Veganismus war für viele irgendwie eh klar, dass ich vegan werd. Das war dann irgendwie nicht mehr so ein Schock. Ähm und jetzt die Umstellung war die Vera, die Schwester vom Georg, das is so eine Hardlinerin wenns um Veganismus geht, die hat dann irgendwie gemeint so quasi wie ich wieder Tiere töten kann. Aber sonst war das für mein Umfeld irgendwie total, weil jeder, der mich kennt, ich, ich, ich hör ja also die Werte sind mir immer noch wichtig, ich hab ja nicht aufgehört um- also ich mein, ich bin ja nach wie vor sehr umweltfreundlich ich trenne meinen Müll, ich achte auf ich konsumiere sehr bewusst. Ich flieg also dieses Jahr wie gesagt schon aber eigentlich grundsätzlich hab ich jetzt nicht vor so viel zu fliegen. Ich ernähre mich ja immer noch zu 80 % vegan und ab und zu halt Fisch und ab und zu vielleicht mal ein Ei. Ja, und ich hab meine ganze Karriere dem Klimaschutz gewidmet Insofern. Ja.</p>	
<p>A: Und was hat sich am meisten verändert jetzt, nachdem du nicht mehr, vegan lebst?</p> <p>B: Was sich am meisten verändert hat, hm eben ich bin einfach freier. Also ich kann jetzt einfach essen, worauf ich Lust hab. Und manchmal is es halt ein Lachssushi und manchmal is das ein veganes Weckerl und zu allein zu Mittag gibt mir das halt viel mehr Freiheit, weil</p>	<p>Vorteile der pescetarischen Ernährung, Schwierigkeiten mit Veganismus, Diskussionen mit nichtveganem Umfeld</p>

<p>hier es gibt immer eine vegetarische Alternative, aber etwas Veganes zum Mittagessen zu finden und das machts halt viel leichter, sich mit Kollegen zu verabreden, und einfach essen zu gehen, weil du musst nicht vorher jedes Lokal checken und es is nicht alles schwierig, sondern in jedem Lokal gibt es mittlerweile eine vegetarische Alternative und das macht mich halt auch im sozialen Umfeld viel freier. Und die meisten Leute, die mich jetzt vor kurzem erst kennengelernt habn, wissen gar nicht, dass ich vegetarisch oder vegan bin, weil es halt nie ein Thema is. Und ich find, das is eigentlich die so is es für mich viel angenehmer, während als Veganerin, was halt immer du bist immer aufgefallen und es hat immer eine Diskussion angeregt und das war mir einfach irgendwann zu anstrengend.</p>	
<p>A: Und wie habn die Leute so reagiert, wenn diese Diskussion war?</p> <p>B: Ganz unterschiedlich. Also wie gesagt, ich hab ja immer versucht, mich nicht auf diese Diskussionen einzulassen, weil ich niemanden missionieren will und umgekehrt auch nicht will, dass sich jemand anderer in meiner Ernährungsform einmischt. Aber natürlich, da gibt's die einen, die sich halt lustig drüber machen. Dann gibts die anderen, die sagen, sie könnten das nie das is so eine extreme Ernährungsform. Dann gibts die anderen, die sagen, na ja, cool, aber das sind halt die wenigsten. Die meisten, die sich auf eine Diskussion mit dir einlassen, sind eigentlich eben genau die, die halt mit dir diskutieren wollen.</p>	<p>Negative Erfahrungen mit Nichtveganer:innen</p>
<p>A: Und kannst du dir mal vorstellen, dass du mal wieder vegan wirst?</p> <p>B: Mhm ich glaub im Moment nicht, aber irgendwann ja, warum nicht? Also ich glaub, wenn sich, wenn sich tatsächlich das Weltklima mehr verändert, und wenn, wenn also wie gesagt, ich glaub, dass ich Milchprodukte zum Beispiel hab ich eh sogut wie zu 100 % gestrichen,</p>	<p>Eigene Zukunftsvision als Veganer:in</p>

<p>also ich ess sie vielleicht, wenn sie irgendwo mal drinnen sind oder wenn irgendjemand mal einen Kuchen mithat oder so okay, aber ich würde mir nie irgendwas mehr kaufen, wo Milch drinnen is. Ähm Eier kaufe ich eigentlich de facto auch nicht. Ab und zu vielleicht, aber ich vertrag sie auch nicht so gut. Mir geht's nachher immer schlecht, das heißt die zwei Dinge fallen eh weg Fisch im Moment schon aber ich glaub, wenns wenn eben, wenn das Weltklima schlimmer wird oder wenn die Überfischung zunimmt, kann ich mir also ja also ich schließe nicht aus. Ich glaub schon, dass ich irgendwann mal wieder vielleicht vegan bin. Aber sicher nicht den nächsten ein, zwei, drei, vier Jahren, also vielleicht in zehn Jahren wieder oder so okay.</p>	
<p>A: Okay und kannst du dich an den Moment erinnern, wo du jetzt nach den ganzen Jahren das erste Mal wieder nicht vegan gegessen hast? Also in Rom? – Ja ja – Wie war das?</p> <p>B: Es war eigentlich keine bewusste Entscheidung. Also es war irgendwie ein ich hab nicht vorher, ich hab nicht ich hab nicht beschlossen, wenn ich in Rom bin, esse ich nicht mehr vegan, sondern es hat sich da war die Speisekarte, meine Freundin hat sich irgendwie, glaub ich eine Pizza bestellt und ich hab mir und ich hab gesehen, es gibt da irgendwie Spaghetti Vongole und ich hatte einfach Lust drauf. Und ich hab im Moment gesagt, ich bestell die und dann hat die I. (<i>Name abgekürzt</i>) irgendwie noch ein Tiramisu und hat gemeint wollen wirs uns nicht teilen. Und ich hab ja gesagt und das war eigentlich der Beginn davon und in diesem Moment diese Freiheit, dieses Freiheitsgefühl jetzt nicht sagen zu müssen, nein, mhm ich will eigentlich nicht und ich ess die ganze Zeit nur Spaghetti mit Tomatensoße. Das hat sich einfach so gut angefühlt am 1. Tag schon. Und dann gabs eben dieses Frühstücksbuffet, wos eigentlich überhaupt nichts Veganes gegeben hat.</p>	<p>Ernährungsumstellung auf Pescetarisch</p>

<p>Und ja, und dieses, ich glaub, es warn eigentlich diese drei, vier Tage, die wir dort waren, wo ich einfach essen konnte, was ich will, von frittierten Calamari am Meer, über eben Spaghetti mit Frutti di Mare, über Thunfischsalat, über Eiscreme wo ich keine Ahnung hab, ob sie vegan war oder nicht. Es war einfach eine leichte Entscheidung ich hab in diesen vier Tagen halt wirklich alles gegessen, bis eben auf Fleisch und jetzt mittlerweile esse ich natürlich wieder deutlich weniger von allem, aber in der Zeit hat sichs gut angefühlt.</p> <p>A: Und hat deine Freundin gewusst, dass du vegan bist eigentlich hat sie da irgendwas gesagt?</p> <p>B: Nein, sie hat es nicht gewusst.</p>	
<p>A: Okay. Das heißt, du ernährst dich jetzt bewusst aber pescetarisch, - ja - saisonal und regional.</p> <p>B: Ja und wie gesagt, wenn ich mal ein Ei ess acht ich schon sehr, sehr streng darauf, dass da eben nicht die männlichen Küken getötet wurden und dass es eben biologisch is und solche Sachen und ich trink zum Beispiel, wenn ich meinen Kaffee trink immer ausschließlich mit Hafermilch oder eben mit Sojamilch wenns Hafermilch nicht gibt, weil das halt das is, was ich am meisten konsumiere und da macht find ich es schon einen großen Unterschied aus, ob man Kuhmilch trinkt, die halt einen irren CO2 Ausstoß hat oder ob ich irgendwas eben Hafermilch aus Österreich trinke.</p>	Pescetarische Ernährung
<p>A: In der Zeit, als du vegan war und auch jetzt wo du pescetarisch isst, würdest du sagen, dass das du dich darüber identifiziert hast? Also dass das ein Teil deiner Selbstwahrnehmung war, dass du jetzt vegan oder plant-based bist.</p> <p>B: Ja, sicher, das auf jeden Fall.</p>	Identifikation über Veganismus

<p>A: Und inwiefern? Also was hat das für dich bedeutet, dass du in deiner Selbstwahrnehmung wie hast du dich selbst wahrgenommen.</p> <p>B: Mhm also ich glaube als sehr umweltbewusst gesund, weil ich mich eben sehr damals auch für Ernährung interessiert hat und eben Tier, also quasi tierfreundlich. Ich habe einfach, ich finde, es fühlt sich gut an, wenn man mit seinen Werten im Einklang lebt. Und ich würde persönlich, ich könnte nie, ich würde niemals ein Tier essen können. Ich könnte das nie mit meinem Gewissen – ein Säugetier – ja ein Säugetier ich könnte das nie mit meinem Gewissen vereinbaren, mit allem, was ich über die ganzen Tierpraxen und diese Zucht und diese Massentierhaltung und selbst mit den kleinen Biobauern, die ihr Bestes geben. Trotzdem müssen Milchkühe dann, nachdem sie ein ganzes Leben lang hart gearbeitet haben, landen sie beim Schlachter und das kann ich einfach nicht mit meinem Gewissen vereinbaren.</p>	
<p>A: Und hinsichtlich Fische, also wenn man jetzt zum Beispiel, da gibt es ja auch schon so wissenschaftliche Ergebnisse, dass die irgendwie so komplex sein sollen und außerdem bei Thunfisch kommen da ja auch Säugetiere-</p> <p>B: Na ja, ich meine, es gibt jetzt momentan, das is ja umstritten, es gibt da von der EU Kommission eine Studie, die untersucht hat, inwiefern Fische Schmerz empfinden können und die kommt zu einem sehr widersprüchlichen Ereignis. Ich meine, ich weiß, es wird in dieser veganen Bubble wird das gerne da hat immer alles irgendwie Gefühle und Schmerz, aber tatsächlich, bei Fischen ist es nicht belegt. Es gibt Fische, die schwimmen ganz normal weiter, obwohl irgendwie die Hälfte von ihrem Körper abgebissen wurde. Und leben danach noch weiter. Also man weiß es nicht. Es gibt vielleicht</p>	<p>Einstellung zu Fisch, Es reicht nicht wenn sich ein paar Extremisten perfekt ernähren</p>

<p>Fischarten, wo mans also wie gesagt, bei Fischen meistens einfach nicht. Man geht davon aus, dass die nicht schmerzempfindlich sind, weil das nicht mit ihrem - die haben nicht so ein zentrales Nervensystem wie wir, sondern eigentlich so ein Seitenstromorgan. Und deswegen ist nicht klar, wie sie Schmerz empfinden. Und auch bei Muscheln ist ja dasselbe Thema irgendwie. Nichtsdestotrotz sind die Tier also die Fischpraktiken ja auch nicht ideal, weil in den Netzen die Netze quasi landen dann halt so als Geisternetz im Meer. Du hast ur viel Beifang. Es sterben tatsächlich Säugetiere, äh Delfine, Haie, also abgesehen von dem Menschenhandel, der auf diesen großen Fischflotten passiert. Und quasi ich mein, das ist eigentlich eine moderne Form der Sklaverei. Deswegen Fisch an sich. Also ich meine, ich finde, wenn du, wenn du eine Forelle aus Österreich ist, ist das ein Unterschied, als wenn du eben einen Lachs hast oder eben Shrimps oder keine Ahnung, weil auch diese Lachsfarmen und so sind nicht ganz optimal, aber ich find eben es macht einen Unterschied, in welchen Mengen man ihn konsumiert. Und ich glaube, das habe ich durch meine Arbeit halt kennengelernt, weil es is irrelevant, ob eine Person alles perfekt macht es ist wichtiger das halt eine, dass du insgesamt eine Änderung bewirkst und es reicht, wenn jeder zurücksteckt eben was fischen sich gerade diese exotischen Fisch oder Fleisch anbelangt. Aber es reicht nicht, wenn halt ein paar Extremisten sich extrem ernähren.</p>	
<p>A: Und ich meine, du hast dich ja ziemlich lang auch vegan ernährt, trotz eigentlich ziemlicher Schwierigkeiten jetzt vom Umfeld her. Wie erklärst du dir das?</p> <p>B: Also, wie gesagt, also was meine vegane Ernährung anbelangt, hatte ich nie so Schwierigkeiten, weil das für die meisten eh schon klar war. Das war für viele nur der nächste logische Schritt, dass ich das jetzt mache.</p>	<p>Umgang mit nichtveganem Umfeld, Motivation zur veganen Ernährung trotz Widerstände</p>

A: Aber in der Kanzlei und so und du hast dich ja eingeengt gefühlt.

B: Ja, ja. Aber ich. Ich. Ich weiß nicht. Ich glaube, es war eben ich hab damals verstanden, da standen andere Dinge im Vordergrund. Also dadurch, dass ich in der Zeit gerade eben das erste Jahr vegan geworden bin, war auch das Jahr, in dem ich quasi von null auf Marathon Level trainiert hab. Das heißt, ich hatte, ich war so fokussiert, ich hatte diesen Lauf Plan, den ich irgendwie bin, fünfmal die Woche laufen gegangen, bin in der Woche glaub ich 60 Kilometer gelaufen und da ist irgendwie klar, da ist auch für dein Umwelt klar, dass sich dann deine Ernährung verändert, weil und das ist insgesamt schon so ein extremer Lebensstil, weil eben ich war nicht fit als ich gestartet habe, war ich nicht fit genug für einen Marathon. Am Ende bin ich schneller gelaufen als ichs vorhatte. Ich hab eine irre Steigerungen in dem Jahr hingelegt und bin von jemandem, der wirklich nicht sportlich war und davor vielleicht einmal die Woche laufen geht, wenn überhaupt, zu jemandem geworden, der halt wirklich ein fitter Mensch ist. Und ich war damals richtig, richtig fit und deswegen war das halt auch leicht.

Ich habe dann nie den da, nie die Umwelt und Klima und Tierschutz in den Vordergrund gestellt, sondern immer eher diese, diese Ernährung eben. Dass mir das wichtig ist im Zusammenhang mit Sport. Und es hat einfach zusammengepasst glaub ich für mein Umfeld. Und ja, in der Kanzlei haben sich drüber lustig gemacht, aber ich war dort sowieso nicht happy, also war mir das relativ wurscht. Auch was die von mir denken, war mir relativ wurscht.

Interview A.

Textstelle	Kodes
<p>A: Dann würd ich dich einfach bitten, mir mal ein bissl was von deiner Entwicklung deiner Ernährung zu erzählen, also all die Erlebnisse, die dir aus deiner Kindheit und später dazu einfallen, einfach, du kannst dir so viel Zeit nehmen, wie du möchtest, ich wird dich mal nicht unterbrechen und mir nur einige Notizen machen und dann einfach später noch einmal drauf zurück kommen.</p> <p>B: Okay wow, zurück in die Kindheit (lacht), muss ich kurz überlegen ahm, Ernährung. Also ahm ich hab eigentlich immer alles gegessen als Kind ich war nicht sehr wählerisch, also außer Rosinen, Rosinen hab ich immer gehasst, ahm die hab ich auch überall rausgeschmeckt also wenn das irgendwo mal (?) irgendwo dort gelegen hat, dann war das ganze Gebiet verseucht sozusagen, aber ansonsten war ich eigentlich überhaupt kein picky eater. Ahm also liegt auch daran, also meine Mama is ein 41er Jahrgang is im Krieg geboren worden und die ahm da wurde also es wurde kein Essen weggeschmissen und es wurde alles tausendmal wiederverwer – also es war sehr in der Richtung und ihre ältere Schwester bei der ich halt viel Zeit verbracht hab, weil meine Mutter war Alleinerzieherin, ahm also war halt auch die war so wirklich die hat also noch so Mehlsuppen und diese ganzen Sachen gemacht, also wirklich ganz also basic und da war das halt ahm ah ja also das heißt es wurde das gegessen, was aufn Tisch gekommen is und ich hätte es auch nicht ich hätt auch nie gwagt, ihr da irgendwas zu hinterfragen zu dem Zeitpunkt, muss ich ganz ehrlich sagen ahm und ahm da waren auch Sachen wie Innereien und alles, ja, das war wirklich was auch immer da gekommen is ja und ahm ja ich hab das wie gsagt eigentlich so weit alles mitgegessen ahm, ich hab</p>	<p>Ernährung vor der ersten Ernährungsumstellung, ehemalige:r Allesesser:in</p>

<p>(mir haben?) die Dinge auch Ahm ich war dann ahm in ner Ganztagschule und da war halt auch was ma halt kriegt, dass (lacht) ich mein hat man halt gegessen sonst is man halt also ja, am Nachmittag kann ich mich erinnern ah haben wir dann immer noch so eine Jause mitgekriegt auf dieser Ganztagschule, die Jause warn einfach war trockenes Brot (lachend) und Milch sozusagen geschmeckt, also nicht, dass ich jetzt unter irgendwas gelitten hätte oder sowas.</p>	
<p>und es war irgendwie also auch da also das da hätt ma jetzt noch nicht irgendwie was von dem heutigen irgendwas mitgekriegt von vegan (lacht), also das wäre, da wär ich wahrscheinlich, ich weiß nicht, auf die Idee wär ich gar nicht gekommen, also ich wusste gar nicht, dass das existiert als Kind ja, ahm aber so vom, also ich bezieh mich jetzt rein auf die Ernährung, jetzt nicht wie wie ich zu Tieren oder sowas gstanden bin, sondern mal nur ernährungstechnisch ja und</p>	<p>eigene frühere Ignoranz gegenüber dem Veganismus</p>
<p>mhm s erste mal wo ich so angefangen hab nachzudenken war ahm meine Cousine, die ahm ah ist vier Jahre fünf Jahre sowas älter als ich also eine meiner vielen Cousinen in Wirklichkeit und ahm die war für mich so ein bissl mein Idol in der Kindheit die hab ich immer total also wenn die die Haare so gehabt hat wollt ich die Haare auch so haben, es war halt irgendwie son bisschen so dieses Ding und ahm wir haben halt auch immer als Kind gemeinsam so Knabbernossi gegessen und so weiter und dann war sie irgendwie da war sie dann ich glaub ich war damals zwölf und sie war eben sechzehn siebzehn war dann irgendwie so, sie isst das nicht mehr, also sie is Vegetarierin sozusagen weil sie halt irgendwie einen Film oder irgendeine Dokumentation über Tiertransporte gesehen und sie fand das so furchtbar und so horrend, sie isst das nicht mehr. Und ich war zu dem Zeitpunkt eigentlich eher fast fast traurig weil ich das Gefühl hatte, ich irgendwie,</p>	<p>Erste Auseinandersetzung mit Vegetarismus, Schwierigkeiten mit Vegetarismus, anderen eine Mühe machen durch die vegetarische Ernährung</p>

<p>etwas, dass ich mit ihr geteilt hab, so dieses Ding, teil ich mit ihr jetzt nicht mehr, also das war irgendwie, sie war für mich so, plötzlich, weil ich kannte das bis zu dem Zeitpunkt nicht ja, also ich mein, es war für mich so ahm, sie isst das jetzt nicht mehr und meine Tante hat halt immer für sie extra gekocht und ich hab eher immer nur gsehen, die Mühe, dies meiner Tante gemacht hat und ich war halt voll von dem halt so erzogen, man macht halt anderen Leuten keine Mühe sozusagen (lachend) und dann war das für mich so, also nicht, dass – (es?) hat keinen Keil zwischen uns getrieben aber es war für mich so ein bisschen befremdlich zu dem Zeitpunkt ja und ahm (?) vor allem dann hat auch meine Mama irgendwie gesagt so ja na Gott sei Dank ess ich alles unter dem Motto weil also diese Arbeit sich da antun und ein Wahnsinn und hin und her.</p>	
<p>Und ahm dann bin ich ahm zwei Jahre nach Amerika gegangen, also zwischen sechzehn und achtzehn war ich dann in den USA, hab da die Schule besucht und ahm da war ich halt in der ersten Familie, also ich hab da mehrmals Gastfamilien gewechselt, weil das halt der reinste Wahnsinn ernährungstechnisch, weil das war so richtig, da war der Vater so ein Dockarbeiter und alle solche Kolosse und da gab's Burger jeden Tag so unter dem Motto und mir is der Burger schon bei den Ohren rausgekommen und ich hab halt das eben wie mans halt brav gelernt hat alles halt brav gegessen und ahm ich hab dann von dieser Ernährung von dem ganzen diesem ganzen Schrott und dem ganzen Zucker und diesem ganzen Scheißdreck, den ich dort zu essen gekriegt hab ah eine massive Gastroduodenitis entwickelt und zwar so, dass ich dann nichts mehr bei mir behalten – also ich konnte nichts mehr essen also ich hab entweder oben oder unten wieder rausgekommen so unter dem Motto, es war Wahnsinn und hab dann innerhalb von einer Woche war ich dann, weil ich nie sehr dick war, also ich hab mich extrem viel immer bewegt und</p>	<p>Erste Ernährungsumstellung, Gesundheit, Ungesunde Ernährung</p>

ich hab mich sonst jetzt nie quasi ungesund ernährt, ich hab diese Sachen zwar gegessen aber es war halt wir haben am Abend meist nicht viel gegessen und es war also aber das war, das was dort war in Amerika, das war so ein Irrsinn in dieser Familie und ahm ich hab dann so viel also an Kraft verloren, dass ich gar nicht mehr gescheit aufstehen konnte und ich hab dann meine Mama in also hab ich dann angerufen und hab gesagt, so, Mama ich glaube, ich sterbe sozusagen und die Gastfamilie, die Mutter hat mir zum zur Genesung Orangensaft gekauft für Vitamin C, weil das ja so gut is für den Magen und Darm (lachend) und ich war Gott sei Dank noch geistesgegenwärtig genug zu sagen, also ich trink das nicht und ahm meine Mama ist dann voll natürlich in voller Panik gewesen, wie sie gehört hat, ich kann nicht mal mehr gescheit aufstehen sozusagen, weil ich schon so zittrig war und is dann irgendwie zum Arzt und der hat gesagt, ja, ich soll mal so Reis und Kamillentee und sie hat mir das mit Express nach Amerika geschickt und ich bin da gesessen, den den also wirklich nur den gekochten Reis ohne irgendwas und den Kamillentee und damit bin ich dann recht bald wieder auf die Beine gekommen und ahm ja aber es hat sich irgendwie die also es ich hab dann eben anfangen (eigentlich mehr?) nur noch die Beilagen zu essen, hab ich dann gmerkt, weil ich ma dacht hab, ich hab dieses Ganze, das Zeug schon gar nimmer wirklich sehen können und ahm ja also es war dann ich war wie gesagt zwei Jahre dort und es war ich war dann bei einer anderen Familie später und da war das Essen auch bissl anders, aber ich hab das Gefühl gehabt, mein Magen und Darm hat sich zum Zeitpunkt nicht erholt, erst bis ich wieder zurückkommen bin nach Österreich. Ah bin ich dann zum Arzt und hab dann ein, hab dann die Wahl gehabt, irgendwie alle möglichen Medikamente einzunehmen oder meine Ernährung umzustellen, das war so die

erste Ernährungsumstellung, das war noch nicht auf vegetarisch oder vegan oder irgendwie sowas, das war überhaupt wie gesagt für mich damals, irgendwie da war ich so angepasst kann ich sagen, also das wär mir nicht wie gesagt so eingfallen, (da hab ich?) schon wesentlich weniger von diesen ganzen Fleischsachen und so gegessen gehabt aber Vegetarier war ich keiner und ich hab dann ja also wie gesagt in Wien dann ein dreiviertel Jahr lang wirklich dann sone Magen-Schonkost-Gschichte gehabt, also ich hab dann überhaupt kein Essen mehr nach nach 17 Uhr, nach 16 Uhr nichts mehr Rohes, ahm wie gesagt kein, es war damals also keine Milchprodukte außer so diese Acidophilusgeschichten, kein Zucker, nur so Kräuter zum Würzen, maximal Meersalz, also sonst auch kein Salz, dann Früchte waren okay, aber keine Zitrusfrüchte, es waren so Sachen wie ahm eben nur fein geschrotetes Vollkornbrot und ahm also es war wirklich, es war ein Irrsinn, das kann man sich nicht vorstellen und also wie ich das erste diese Liste bekommen hab hab ich einen Heulkrampf gekriegt und hab mir gedacht, was kann ich noch essen und damals war das ja noch überhaupt nicht so wie heute mit mit Denn's und Co. sondern da hats diese kleinen Reformhäuser gegeben und da hat man diese Aufstriche gehabt, die alle gleich geschmeckt haben, ja, die hat man aus so einer Tube rausgepresst (lachend) hat, das hat nicht besonders ansehnlich ausgesehen und es war es war furchtbar aber gleichzeitig, ich hab immer gedacht, ich will mir jetzt nichts einwerfen, also wenn ich irgendwie anders das lös, dann mach ich das halt so und hab dann quasi so und da war eben und da war eben auch Fleisch war schon nicht mehr dabei sondern war nur noch Fisch dabei also das war so, einmal in der Woche maximal sozusagen eben gedünsteten Fisch aber sonst war kein Fleisch dabei und ich hab dann irgendwie gemerkt, mir geht das eigentlich gar net so ab, ja so,

<p>also das war so die Geschichte, ein dreiviertel Jahr</p>	
<p>und dann war das irgendwie da hat sich Magen-Darm sozusagen erholt tatsächlich und ich hätt wieder alles essen können, aber die Ernährung hat sich nachhaltig für mich verändert ghabt, weil ich dann gar nicht mit vielen Sachen dann gar nicht mehr wieder anfangen hab ja, ich hab da auch also mindestens ein Liter Wasser trinken müssen und dann so einen ungesüßten Kräutertee aus Salbei, Rosmarin kann ich mich erinnern, was war noch drinnen, Salbei, Rosmarin und irgendein Brennessel genau, wunderbares Gesöff, ja ohne irgendwas und ich trink heut noch den Kräutertee ungesüßt und alles also es hat sich damals irgendwie was geändert.</p>	<p>Nachhaltige Veränderung der Ernährung</p>
<p>Und dann is son bissl mir über die Jahre gedämmert, ich war dann eben wie gesagt noch nicht einmal Vegetarier aber ich hab ganz wenig Fleisch gegessen, nicht weils mir nicht geschmeckt hätte oder sowas sondern was mich immer so irritiert hat war, es war immer so diese Sache zwischen dem, ich will meiner Mama und den restlichen Leuten, wenn ich irgendwo eingeladen bin keine Mühe machen, also es war so tief eingepägt so noch aus meiner Kindheit und ich hab ahm für mich wars was mich irritiert hat war, ahm dass ich mir immer gedacht hab, ich kann kein Tier umbringen und dann wie kann ichs essen ja, also es war so dieses, das is immer mehr so durchgekommen, also weil ich gmerkt hab, dass ich alles rette, also ich hab gsehen, ich halt es nicht mal aus, wenn Leute eine Fliege daschlagen oder irgendwie sowas, ich kann Fliegen fangen und rausbringen und ich kann ich hab jedes Spinnentier rausgebracht, egal welche Größe, und ich hab also egal, was es war selbst bei Gelsen hab ich dann irgendwie ein schlechtes Gwissen ghabt wenn ich die daschlagen hab, ich hab gemerkt, irgendwie, also vom Wesen her, ich kann kein Tier umbringen und wie kann ich dann eben so dissoziiert dann sagen, okay jetzt kauf</p>	<p>Schwierigkeiten mit Vegetarismus, Anderen eine Mühe machen durch die vegetarische Ernährung, Ethische Motive für Vegetarismus, Tierliebe, Diskrepanz zwischen den eigenen Werten, Gefühlen und dem Verhalten</p>

<p>ich mir einen einen einen Haxn oder irgendwie sowas halt separat, also es geht nicht. Und ich hätt aber auch gmerkt, dass ich auch niemanden einen Auftrag dafür geben könnte, also wenn ich jetzt sagen würde, okay, ich steh da auf der Weide, also ja die Kuh bitte soll für mich geschlachtet werden, nie im Leben, ja also (?) ich kanns selber nicht tun, ich könnt aber auch niemanden anderen sagen, tu das für mich. Und dann is ma das schon, irgendwann hab ich mir dacht, das geht nicht mehr, das geht einfach nicht mehr</p>	
<p>und hab immer wieder wirklich lange vegetarische Phasen ghabt und bin halt immer wieder durch irgendwelche Gschichten halt, irgendwo eingeladen, dann ja wieder in das hineingekippt, das hat sich dann gezogen bis 2016, also relativ lange, wo ich eigentlich eben dann wenn dann Fleisch, nur Bio-Fleisch und dann irgendwie aber immer mit einem schlechten Gewissen und hab ich mir dacht, was machst du da eigentlich</p>	<p>Vegetarische Phasen, Schwierigkeiten der Umsetzbarkeit von Vegetarismus</p>
<p>und ahm und dann hab ich eben 2016 auch da weiß nicht da hab ich einige eben auch so Dokumentationen gsehn die Sachen, dieses Forks over Knives und ich weiß nicht diese ganzen Geschichten, dies halt so gibt und dann hab ich irgendwann mir so gedacht, so jetzt reichts und dann hab ich gedacht, okay Stichtag 1.1.2017 so, aus ja und hab dann gar nicht mal mehr versucht, vegetarisch sondern wirklich direkt auf vegan.</p>	<p>Dokumentationen als Trigger für Entscheidung zum Veganismus, vegane Ernährungsumstellung</p>
<p>Das is mehr schlecht als recht gut gegangen. Weil ahm, obwohl ich ich bin Ärztin ja und ich hab ma gedacht, ich hab mich davor eh informiert, Vitamin B12 und alle Nettigkeiten und hab das mit den Proteinen komplett außen vor glassen, ich mach sehr viel Sport, also ich bin auchn Marathon mehrmals gelaufen und Halbmarathon und ich also ich bin ein irrsinniges Springinkerl, also, dass und ich hab halt gmerkt dass ich dann wirklich so nach drei Monaten ungefähr war so die Zeit hab ich so einen Heißhunger auf Fleisch entwickelt, das war ein</p>	<p>Vegane Ernährungsumstellung, Schwierigkeiten mit Veganismus, Körperliche Beschwerden durch Veganismus, Eiweißmangel, Heißhunger auf Fleisch, Sport</p>

Wahnsinn, also ich hab das Gefühl ghabt, also ich nenns den Madagascar-Effekt, wie man das bei dem Film Madagascar sieht, wo dieser Löwe dann plötzlich den das Zebra als Steak herumlaufen sieht, also ich hab echt das Gefühl gehabt also wenn dann irgendjemand neben mir jemand gegessen ist und Fleisch gegessen hab, statt dass ich angeekelt gewesen wäre oder irgendwie sowas, hab ich mir so gedacht, so Aargh, hab das natürlich nicht gegessen in dem Sinne, hab auch ziemlich viel an Gewicht verloren, also ich hab glaub ich fünf oder sechs Kilo abgenommen, das also war auch nicht optimal und hab dann kurzfristig für ein Monat hab ma dacht, ich muss mich reorientieren, hab ich dann ein zwei mal sozusagen Ei gegessen, das war das einzige sozusagen, also keine Milch und kein Fleisch aber das hab ich gmacht, ahm woraufhin ich gmerkt hab, dass sich das a bissi beruhigt hat und hab mir gedacht, so ich probiers mal über die Bücher und bin dann ahm zum Arzt, zum Internisten, hab mit dem irgendwie, er hat dann mein Blutbild gemacht, der hat gsagt, ja also der der der Harnstoff gmessen, das war alles viel zu niedrig, er hat gsagt, also das also das war ein Eiweißthema und ich konnt mich halt mit diesen ganzen Eiweißshakes halt überhaupt nicht anfreunden, weil die halt alle ur grindig gschmeckt haben, hab ich gefunden, also das hab ich nicht runterbracht und ich hab mir dacht, ich kann jetzt nicht dauernd nur Linsen und Bohnendings essen, da geh ich au-, also krieg ich am Ende noch Blähungen (lachend) und alles mögliche, das ist auch nicht für den Sport so super und dann hab ich ma dacht so, ahm was mach ich und jetzt und dann hab ich mir so Hanfprotein dort rein und hab schon eh und das es ist nie also ich hab das Gefühl ghabt, ich komm irgendwie nicht auf die diese Proteine und dann war ich bei der Veganmania damals hab dann eben eh da war ein Stand von ah eh von den eben von dem veganen Sportteam da und hab dort

<p>gfragt und die habn gesagt, na es gibt da und diese und diese Möglichkeiten aber irgendwie es war es war irgendwie unzufriedenstellend ich hab so ein bissl dann so die Zeit nur vegetiert es ist mir nicht gut gegangen in der Zeit und ahm ja also ich hab es ist irgendwie gegangen aber sportlich war ich von der Leistung, als von dem Ganzen her nicht auf der Höhe und ich hab vor allem in meinem Freundeskreis eigentlich also entfernte Freunde die die sich vegan ernähren, also hauptsächlich also ernähren vor allem beziehungsweise auch eine, die wirklich komplett das ganze Programm durchzieht, aber ich hab also von meiner Seite her da war nirgendwo wirklich diese Unterstützung gar nix und ahm das war also das war nicht fein und ah aber ich habs trotzdem also ich habs eigentlich durchgehalten es war halt nicht war nicht optimal und ahm</p>	
<p>so Veränderung kam dann so ahm, irgendwie mit ahm ich hab dann, mein Hausarzt is in Pension gegangen und der hat mit dem eh nix zu tun gehabt oder sowas aber ich hab einen neuen Hausarzt gebraucht, weil für so Krankschreibungen, die man ja doch irgendwann mal braucht, kann ich ja selber nicht, sonst geh ich eh nie zum Arzt wirklich, weil ich wie gesagt ärztlich eh aufgestellt bin und dann hab ich ahm durch, warte wie bin ich auf das gekommen, ich bin zum Hannes Graf gekommen, der ist jetzt eh mittlerweile glaub ich kennen ihn schon einige Leute, ein Allgemeinmediziner der selber vegan lebt sozusagen im 15. Bezirk und ich wohn im 14. also hat sich irgendwie das gut ergeben, ah ich weiß nicht wie ich auf den, oja in der Liste von der veganen Gesellschaft hab ich gsucht ghabt und hab mir dacht, okay ich geh mal dort hin und mit dem hab ich dann mal ein stündiges Gespräch (lachend) geführt, hat mir alle möglichen Literaturgeschichten gegeben, hab mich durch die Literatur gearbeitet und dann war das, hat das Ganze eine ganz andere Wende gnommen.</p>	<p>Veganer Hausarzt, Buchempfehlungen, Vegane Ernährungsumstellung</p>

<p>Danach war dann auch war auch zeitgleich so mit Lockdown und so weiter, dass war 2020 eben und da hab ich dann anfangen, alle meine Rezepte zu veganisieren, da hab ich so die Zeit ghabt, hab ich dazwischen dann so, weil wir haben in der Klinik eine Rotation ghabt, weil wir am Anfang noch keine Masken und gar nix hatten, weil es ein Mangel an dem Ganzen war, also durften wir nur alle zwei Wochen zwei Wochen durcharbeiten quasi, also durcharbeiten, wir hatten einen Schichtdienst und dann hat ma zwei Wochen frei und diese zwei Wochen frei quasi hab ich dann dafür genutzt und bin dann gessen, hab geschrieben und da noch gmacht aber jetzt musst du dir denken, 2017 bis 2020, das waren drei Jahre, wo ich herumstrudelt bin eigentlich ja und dann wars wirklich, also dann wars gut, also ich hab dann so viele Möglichkeiten gefunden</p>	<p>Veränderung innerhalb der veganen Ernährung, individuelle Umsetzung des Veganismus</p>
<p>und ich mein ich war zwar in diesem Veganforum schon auf Facebook und so weiter aber es war für mich irgendwie ich hab mich da nie so zugehörig gefühlt, ich hab mich da auch nie wirklich traut, irgendwelche Sachen zu fragen, weil ich immer das Gefühl ghabt hab, da sind alle die sich so überschlagen, ich bin der bessere Veganer und ich weiß alles besser und das war mir dann so irgendwie, ich hab mich da so unwohl gefühlt, also ich bin zwar eben drinnen und denk mir weil ich doch noch Infos krieg, aber ich halt mich mit Kommentaren und Sachen in der Regel sehr zurück, weil ich mir immer denk so, kriegst eh gleich eine am Deckel sozusagen (lachend), also ich hab so diese Community, diesen Anschluss so nicht gefühlt ghabt,</p>	<p>Online-Forum, Sich-nicht-zugehörig-Fühlen, Abgrenzung von anderen Veganer:innen, Konkurrenzdenken unter Veganer:innen</p>
<p>ich hab mich angemeldet dann bei dieser Sportgruppe eben dann auch, war da ein Jahr auch Mitglied, das war aber genau eben im Lockdown, wo wir dann uns eh nie treffen konnten wegen dem, dann hab ich mir dacht, okay, dann kann ich das auch glei wieder lassen</p>	<p>Gescheiterte Vernetzung mit anderen Veganer:innen aufgrund von Covid</p>

<p>und ahm ja und ich hab jetzt ich (?) das Gefühl, ich bin so allein auf weiter Flur, aber auch nicht ganz so mehr allein, also ich fühl mich ganz okay ahm und ich hab ich hab das überall,</p>	<p>Alleine auf weiter Flur</p>
<p>ich hab das in der also in der Arbeit war das immer ein Problem, auch bei den Schichtdiensten, was nehm ich mit, wie was kann ich dort essen, weil ich in der Klinik nichts essen konnte in Wirklichkeit ja weil, also da hams sogar im indischen Curry, was die was die Kantine hergerichtet hat, habens auch noch Milch reinghaut, da war Kokosmilch drin aber sie haben trotzdem nochmal zusätzlich Milch reinghaut ja (dann denk ich ma?) wozu ja, solche Sachen halt und überall in jedem verdammten Gericht irgendwas was was drin war und du k- also wir haben keine eigene Küche, sondern wir kriegen das Essen also geliefert von einer anderen Kantine, von einem anderen Spital, in solchen Containern, wo eh alles totgekocht is, also was man nicht essen kann, also hab ich dann quasi wirklich also wenn ich einen Nachtdienst hatte, das waren damals noch 30 Stunden Dienste, jetzt haben wir Gott sei Dank nur noch 24 25 Stunden Dienste, ich hab also für drei Mahlzeiten de facto mir Essen mitnehmen müssen, ich bin mit zwei Einkaufstaschen angekommen und das war halt auch ein Problem weil also wirklich Zeit für kochen und wir hatten (ja da keinen?) Herd und nur eine Mikrowelle ja sonst nichts, ein Kühlschrank grad amal ja also was was ess ich und ich brauch die Energie und dann also so viel Nüsse kann man gar nicht essen, also es war wirklich, es war nicht simpel</p>	<p>Schwierigkeiten mit Veganismus, Individuelle Umsetzung des Veganismus,</p>
<p>ja aber jetzt mittlerweile hab ich das hat sich das alles so eingependelt (lachend), dass irgendwie, es funktioniert ja, also es is wirklich, es klappt gut und ahm wie gsagt ahm, Hannes besuch ich regelmäßig, bei dem Internisten auch immer noch, um zu checken, ob alles passt und das hat sich alles eingependelt ja, ich hab Proteinshakes gefunden, die mir schmecken tatsächlich, also die</p>	<p>Individuelle Umsetzung des Veganismus, Proteinshakes, Eingespieltheit im veganen Alltag</p>

<p>nehm ich jetzt trotzdem zusätzlich, muss ich sonst komm ich nicht auf die Proteine, ich kanns vergessen, also ahm und zwar die von Alpha Foods, also die kann ich sehr empfehlen, is leider nicht bio, aber sie sind also vegan und sie haben so viele verschiedene Geschmacksrichtungen und ahm die tatsächlich also die die passen gut, aber das das hats braucht auch ja. Ja so das is die Entwicklung (lachend) lange Rede kurzer Sinn.</p>	
<p>A: Cool. Das heißt, du bist da über diese Zeit mit der Magenproblematik dann, über diese Dokus auch – ja genau – zum Veganismus gekommen?</p> <p>B: Ja es war ein langer Weg, also diese Magenproblematik war dann lange Zeit eher das und dann eben dieses Gefühl, ich kann kein Tier umbringen, ich kann niemanden Auftrag, also das war lange Zeit im Hinterkopf und hat immer wieder dazu geführt, dass ich so versucht hab eben, mal in die vegetarische Richtung zu gehen und bin dann aber immer wieder eben immer noch aus diesem Gefühl, irgendwo eingeladen, jetzt vielleicht nicht anfangen, aus dem Salat jetzt weiß nicht die Speckstücke rauszufischen oder sowas hab ich das halt dann mitgegessen und also hab dann natürlich gesagt, okay, dann kann ich mich nicht Vegetarier nennen, wennstas, also es war halt, wenig, also Flexitarier, weil es wirklich selten war, aber es war halt trotzdem noch drinnen und da war dann wirklich</p>	<p>Diskrepanz zwischen den eigenen Werten, Gefühlen und Verhalten, Phase als Flexitarier, Schwierigkeiten mit der Umsetzbarkeit von Vegetarismus</p>
<p>da dieses eben damit durch die Dokus, also die ich dann irgendwie, dass eine Bekannte gesagt hat, ja schau dir das einmal an und so weiter, über Netflix war das und dann hats ma mal eben das geborgt sozusagen, also ich hab wie gesagt da einige so Dokumentationen gesehn und dann war das quasi wirklich nochmal, so, dann hab ich mir dacht, das geht gar nicht, das geht so überhaupt nicht</p>	<p>Dokumentationen als Trigger für Entscheidung zum Veganismus, Einfluss durch andere:n Veganer:in</p>
<p>und das war dann und da war dann auch dieses, wo ich dann meiner Mama</p>	<p>Umgang des Umfelds mit dem Veganismus, Generationenunterschiede</p>

<p>gesagt hab, ich ess das nicht mehr und die tut sich bis heute schwer damit, muss ich dazu sagen, sie bemüht sich voll ja ahm aber es ist dann meistens so, dass ich koche, wenn ich dann bei ihr bin, ja, also, dass ich dann sag, okay weißt was, ich koch dann für uns beide und sie isst das dann mit ohne Thema, is alles okay für sie, Fleischersatzprodukte mag sie nicht, also das das liegt ihr nicht, aber sie is sonst gemüsetechnisch, sie is Gott sei Dank eh auch jemand, der Gemüse sehr gern hat, also wir haben das dann eher so umgedreht, gsagt okay also weil ich gemerkt hab, es stresst sie (so dermaßen?), meine Mutter ist 81 ja und sie bemüht sich voll und hat dann selber mal glaub ich beim Billa, das war ur cool, hat sie nach einem, das war damals war der Billa wirklich noch ganz ganz schlecht aufgestellt ja, jetzt is er schon bissl besser, irgendwie gsehen, da gabs irgendwie gar keinen veganen Aufstrich also außer Hummus glaub ich und dann hat sie irgendwie sich die Filialeitung (lachend) kommen lassen und hat gesagt, warum gibt's da nicht mehr also ich fand das eh voll cool ja, die hat gesagt, nein, das geht doch nicht und es gibt Leut, die ernähren sich so und warum gibt's das hier nicht (lacht), (?) ich hab so eine coole Mom. Also sie hat, also sie ist wirklich, also es passt schon gut, aber es is halt trotzdem für sie, sie tut sich halt schwer ja und ich mein, sie hat auch kognitiv schon an manchen Punkten, wo man merkt sozusagen, sie is nimmer ganz auf der Höhe und das is halt, da weiß ich auch, da ich mein da will ich sie auch nicht stressen ja, das is halt so, denk mir, dann koch halt ich für uns beide, wenn ich halt dann bei ihr bin, oder nehm was mit oder was auch immer, es ist halt genau. So halt.</p>	
<p>Aber ich hab gmerkt, ich brauch das Eiweiß, also mir is es ja wirklich und ich hab das ja im Blutbefund auch deutlich gsehen, ja das war viel zu niedrig und ahm da war ich auch, ich kann mich erinnern damals, ich hab da nur eine Facharztprüfung damals noch ghabt,</p>	<p>Schwierigkeiten mit dem Veganismus, Körperliche Beschwerden durch Veganismus</p>

<p>also ich bin am 16. Jänner 2017 zur Facharztprüfung antreten und ich war wirklich ich hab davor, ich war dauernd krank also Immunsystem war im Keller und ich hab halt, ich hab gmerkt, irgendwie, also da hat irgendwas nicht ganz gepasst auch ja weil der Gewichtsverlust danach, diese drei Monate, da die 6 Kilo abzunehmen war auch nicht fein, weil ich bin jetzt wirklich nicht dick ja, also für mich und</p>	
<p>das es war wirklich also ohne den ohne den Shakes würd ich das heute glaub ich auch noch nicht hinkriegen, also das ist halt einfach ergänzend also ich ess also ich hab mit den Hülsenfrüchten witzigerweise gar keine Probleme mehr, das war am Anfang total spannend, also ich glaub mein ganzer Darm hat sich umgestellt ja, weil ich hab, also wo ich früher irgendwie reagiert hätte, jetzt irgendwie mit Verdauungsproblemen oder Blähungen oder was auch immer nichts mehr ja i hab das Gefühl sozusagen, das is, verdau ich ohne Probleme ja das aber ich hab trotzdem auch nicht Bock jeden Tag jetzt massig Linsen zu essen und Bohnen zu essen oder was auch immer ja natürlich auch im Getreide und so weiter hat man was drin aber ich bin jetzt auch nicht der Mensch der irrsinnig viel Brot isst also es man muss halt dann was ich halt gemerkt hab is ahm es is alles machbar aber ma kann sich im Prinzip nur die Sachen so selber ein bissl zusammenstecken und Sachen ausprobieren und schaun, wie es für einen passt, ja.</p>	<p>Individuelle Umsetzung des Veganismus, Schwierigkeiten mit Veganismus, Eiweißzufuhr</p>
<p>Es is irgendwie ja und ich hab halt relativ lange herumgestrudelt in Wirklichkeit, ich hab ma, also wie gsagt, von diesem Arzt, mit diesem Buch war mir das schon sehr hilfreich, weil ich mitbekommen hab auch grundsätzlich also so von der Haltung her, was was wär denn günstig und wovon mehr und wovon weniger und auch zu realisieren, dass es ja tatsächlich überhaupt auch nicht gesund is, sich irgendwie mit diesen andern Dingen, also dass diese Art der Proteine, wenn ich sag, ich ess jetzt ein Ei oder ich</p>	<p>Hinzunahme gesundheitlicher Motive für den Veganismus</p>

<p>ess jetzt Fleisch oder ich ess ich trink jetzt Milch, dass das tatsächlich für den Körper auch nicht gut is, also das war nochmal für mich dieses ich entzieh jetzt meinem Körper nicht unbedingt alle möglichen Nährstoffe im Sinne von, weil es war ja im Prinzip in erster Linie eine ethische Entscheidung, aber dann zu lesen, okay, is auch für den Körper tatsächlich etwas Gutes, was ich jetzt mache ja und obwohl ich jetzt das Gefühl hat, am Anfang eben ich koste meinen Körper jetzt einiges an Energie weil eben ich gmerkt hab, es geht mir körperlich nicht ideal, ja, das heißt für mich zu sehen okay, es is trotzdem gut, du hast halt einfach das noch nicht richtig für dich ausdifferenziert und so weiter und eben ja also es war</p>	
<p>, ich ich kanns is rückwirkend total schwer zu sagen , aber es is tatsächlich es is tatsächlich seit zwei Jahren echt fein, also ich hab auch keine Lust mehr auf irgendwelche dieser Dinge ja, das war in diesen ersten Monate ich hab echt gedacht, also ich wie gesagt, der Madagascar-Effekt schlechthin, irre einfach nur ja, also ja.</p>	<p>Eingespieltheit im veganen Alltag</p>
<p>A: Und würdest du dich jetzt als Veganerin bezeichnen, ist das ein Wort, das du verwendest? Oder verwendest du andere Begriffe?</p> <p>B: Ahm jein, also ich ahm ich s- ich sag also ich vor anderen Leuten vegan deswegen, weil sie damit mehr anfangen können, ich sag ich ernähr mich (jetzt?) ich ernähr mich pflanzenbasiert, ich stell in meinem Leben um, also ich würd jetzt nichts mehr neues kaufen, was jetzt wie Leder und diese Sachen beinhaltet, aber ich hab halt noch viele Sachen von früher, ich hab Dinge, muss ich wirklich sagen ich hab noch Sachen, die hatte ich mit 17 18, ich pass auf meine Sachen offensichtlich sehr sehr gut auf, zum Beispiel diese Jacke ist jetzt nicht vegan, ja aber diese Jacke werde ich jetzt deswegen nicht weghauen</p>	<p>Eigener Ansatz des Veganismus, Identifikation als pflanzenbasiert, Eingrenzung des Veganismus, Diskrepanz zwischen Veganismus und Nicht-Wegwerfen-Wollen</p>
<p>und ich hab aber trotzdem das Gefühl, ich trag diese Dinge und es weil ich sie</p>	<p>Abgrenzung von anderen Veganer:innen, Sich als Veganer:in</p>

<p>trage, fühle ich mich immer noch nicht, also das is, ich fühl mich dieser Community nicht zugehörig ja, obwohl ich eigentlich so diese Kriterien erfülle (?), von Sachen, von Kosmetika angefangen, von eben ich kauf jetzt nix neues mit diesen Ding also ich schau auf diese Sachen und wie gsagt ich ernähr mich pflanzenbasiert, aber trotzdem hab ich das Gefühl so, dass dass, es wird für mich auch in diesen Gruppen so vermittelt ja, das ist so n Überdrüberding, dass ich es kaum wagen würde, mich so zu benennen, so fühlts sichs für mich an ja, ich hab das Gefühl so, lieber sag, du ernährst dich pflanzenbasiert und das andere sozusagen bemühst du dich sozusagen eh wos geht ja und hin und her und da hat ich jetzt keinen Ausrutscher in irgendeiner Form ja aber dieses Gefühl so –</p>	<p>unzulänglich fühlen, Vegan als perfektes Ideal</p>
<p>es hat, es ist für mich so, ich weiß auch gar nicht, ob ich mich damit eben so sehr identifizieren will, weil ich das Gefühl hab, irgendwie da wird auch jetzt so viel mittlerweile auch damit verbunden ja, also ich merk halt auch in so in der Arbeit also wie ich am Anfang gsagt hab pflanzenbasiert, ja was heißt pflanzenbasiert, sag ich na vegan, ah Veganer, oh Gott noch ein Veganer, so ja in dem Sinne, also es is nicht fein, die Leute akzeptierns, manche sind auch recht aufgeschlossen und erkundigen sich auch und ahm so weiter –</p>	<p>Nichtidentifikation mit Vegansein durch negative Erfahrungen mit Nichtveganer:innen</p>
<p>ich von meiner Seite red über das eigentlich überhaupt nicht, außer ich werd darauf angesprochen irgendwie konkret. Weil ich eben das Gefühl hab, dass – es is ein es is ein Thema</p>	<p>Nicht-auf-die-Glocke-Hängen</p>
<p>und eben ich hab das Gefühl so, ich fühl mich dort nicht wirklich zugehörig ja und bei den andern auch nicht zugehörig, aber ich hab einfach, ich hab auch wenig Problem selber jetzt damit, weil ich das Gefühl hab so, ja ich bin einfach so wie ich bin, Punkt. Ich ghör da nicht wirklich, da net wirklich, aber es is okay, ich mach halt mein Ding, ja und das nach meinen für mich ethischen, nach meiner ethischen Haltung, wies für mich, also</p>	<p>Sich-Nicht-Zugehörig-Fühlen, Eigene ethische Haltung als Handlungsorientierung, Verschiedene Auffassungen von Veganismus</p>

<p>und damit hab ich das Gefühl passt das auch, da bin ich dann weniger bei den Begrifflichkeiten ja, ich finds spannend, weil die Eda Pasha (?), das is eine Schulkollegin von mir, die ja auch sozusagen immer wieder auch jetzt was gepostet hat, im Sinne von, grad erst vor ein paar Tagen, würdet ihr euch vegan bezeichnen oder was ist für euch vegan per Definition und so weiter, da hat sie reingeschrieben, da hab ich mir dacht, es ist so spannend davon zu lesen und was auch in der Gruppe, also is mehr auf Facebook halt na, also was Leute so dazu damit verbinden, aber ich hab mir oft dacht, wenn ich vielleicht nicht Teil dieser Gruppen auf Facebook wäre, würd ich mich vielleicht eher als vegan sogar bezeichnen, also ich hab das Gefühl so, es is, da hakts so ein bisschen, ja. Gut aber wie gsagt, bin jetzt nicht dauernd im Internet, muss ich auch dazu sagen, aber ich schau da vielleicht einmal am Tag rein oder so aber das is halt wenn ich – ich finds halt spannend, weil man erfährt von neuen Restaurants, neuen Sachen, dort kriegt man dieses und jenes und Gschichten, das is recht cool und von irgendwelchen Events und Dingen, die vielleicht aufkommen, ja so, aber, also vegan (?), ich merk ich hab, da bin ich so ein bisschen im Clinch, ist eh spannend, wenn du sagst Identität, das als Thema, ja ja also weiß nicht, ich weiß nicht, ob ich die Identität will (lacht), ob ich sie hab, ich kanns nicht einmal sagen, also ich glaub, das muss ich mit mir – is wirklich spannend – noch ein bisschen ausdiskutieren so ja.</p>	
<p>A: Also du verwendest pflanzenbasiert für deine Ernährung und für dein – genau – Verhalten.</p> <p>B: Und das andere kriegen die andren Leute eh net mit, weil das is eine Entscheidung, die ich treffe, es is ja, wo ich sag, ich kauf definitiv nichts mehr, wo ich das Gefühl hab, das es irgendwas mit Tieren zu tun hat, oder so ja mach ich nicht, ja und ahm ich bin früher viel viel geritten, also in meiner Kindheit und</p>	<p>Individuelle Umsetzung des Veganismus, Eigener Ansatz des Veganismus, Reiten, Haustierhaltung als veganes Problem</p>

Jugend und hab damals aufgehört, das war so, weil die Pferde im Stall schlecht behandelt worden sind, ich hab damals beim Tierschutzverein die angezeigt ja und damit war meine Reitkarriere dann auch ver- beendet ja und ich bin dann ein zwei mal später noch in Neuseeland, wie ich auf Reisen war, mal geritten und hab witzigerweise selber mich dann irrsinnig also interessiert also fürs National Horsemanship und hin und her und hab das immer so fein gefunden, eben die Leute mit den Pferden Bodenarbeit machen und so weiter und hab irgendwann jetzt auch also ich hab, ich merk irgendwie noch also, auch mit den Pferden, weil da immer wieder auch Diskussionen aufkommen sind, dort und da eben, so mit Freundschaften und Pferden und so weiter und ich merk so, ahm ich würd mich ich würd mich auf kein Pferd mehr draufsetzen, würd ich nicht machen, ja, das is so, das sind so Sachen, die haben sich aber für mich so aus dem heraus entwickelt, ich hätt aber voll viel Bock, ah eine Freundschaft zu einem Pferd zu pflegen, also dieses Gefühl so, also das is irgendwie (schon?) so, das sind jetzt so, ich red jetzt ganz frei ja so einfach so Ideen, die mir so kommen, denk mir so ja, sitz irgendwo unterm Baum und lies und dann kommt immer so ein Pferd hergetrappelt also das war irgendwie so idyllisch und ein bisschen nicht ganz realistisch aber so so is irgendwie so die, also mehr mehr das ja und ahm ja und ich ich hab kein Haustier sozusagen ja das is halt auch, also würd bei mir auch sehr unglücklich sein, mit meinen Diensten und Sachen, also, das würd ich nie machen, auch nicht in der Stadt und so weiter aber dieses, dass ich zum Beispiel, naja ich ich liebe ich liebe so Windhunde, ich find die so süß ja, also diese Fledermausohren und die Knopfaugen ich könnt die ich könnt abknutschen ja und da war letztens auf der Veganmania im Sommer ham die da ghabt von diesen ah Windhundegschichten, da von den Hunde- Hunderennen da irgendso

<p>rescue dogs und ich bin da gstanden hamma dacht so haach ja, hab ma dacht na aber ich hätt für das Tier ka Zeit aber ich merk so da da wär schon irgendwie so das Gefühl so hm ja so Sachen von der Einstellung her, aber ich, ich komm vom Xten ins Tausendste, es wird für dich nicht sehr – is gut – verwertbar sein – doch – ahm aber es is irgendwie so dieses ahm ja das sind so persönliche Entscheidungen das is viel was sich in mir drinnen abspielt hab ich das Gefühl, was im Außen so gar nicht so sichtbar is ja</p>	
<p>und ich bin jetzt auf keinen auf irgendwie keinen solchen ahm irgendwie solchen Aktionen dabei, wo Leute auf der Mariahilferstraße stehen mit irgendwelchen Bildschirmen und so weiter weil i ma denk ja aber ich denk das is die nicht, dass ich mich nichthinstellen würde aber ich hab das Gefühl so ich hab immer noch viel zu wenig Ahnung hab ich so das Gefühl um Leute gut zu informieren, also dieses Gefühl so, also ich würde wegen der Präsenz würde ich mich hinstellen aber ich würde nicht gefragt werden wollen weil ich irgendwie Sorgen hätte, ich könnte gar nicht die ganze Info gar nicht geben, also ich hab schon einiges an Info aber ich hab das Gefühl ghabt, ich hab auch gar nicht so viel Info gebraucht, mir hat die Info die ich ghabt hab schon gereicht, dass ich mir dacht hab, ich brauch das alles nicht mehr wirklich und ahm ja und das das heißt da hätt ich Sorge, dass ich dann irgendwie dass ich dann eher dass ich dann zu wenig Info hätte dafür, dass ich mich blamier und es is eine Zeitfrage auch, weil ich also wie gsagt ich arbeit in der Klinik und ahm mein Dienst, so Sachen und eben ich mach sehr viel Sport und dann denk ich mir so da wie dann koordinieren, also es sind so viele Sachen, die zusammen kommen, also auch da hab ich das Gefühl so,</p>	<p>Aktivismus, Eingrenzung des Veganismus</p>
<p>nicht also daher im Außen, also Freunde, Familie wissens, meine Arbeitskollegen wissen das und find immer noch spannend wenn ich dann trotzdem als</p>	<p>Negative Erfahrungen mit Nichtveganer:innen</p>

<p>Dankeschön weil ich ich hab auch a Osteopathieausbildung und ich hab eine Kollegin osteopathisch behandelt und dann als Dankeschön bekam ich dann so ein Fresspaket ja und da war kein war nichts vegan drin und ich hab danns gesamte Ding einfach hineingestellt in die den Gemeinschaftsraum in der Klinik, hab gsagt bedients euch und sie „hach nein das ja für dich“, hab ich gsagt ja aber ganz ehrlich also sie so „meine Güte, hab das ganz vergessen, das tut mir so leid“ ja, hab ich gsagt du, es is die (Geste?) is trotzdem, ich weiß, du wolltest mir was Gutes tun, ich wollt auch nichts im im Gegensatz haben, na und dann geh ich nochmal was kaufen, sag ich nein ja, brauchst nicht nochmal was kaufen, es is schon angekommen, das Danke aber jetzt haben halt die andern (lacht) was davon ja, es is halt irgendwie so es wird (?) ich hab das Gefühl, es wird oft also mal auch gern vergessen so</p>	
<p>aber bei den Leuten die mir nahe stehn eigentlich eher weniger und ich fands irgendwie recht cool eben meine meine Schwägerin, die dann eben extra also wie wie mein Bruder und sie geheiratet haben hat die dann extra auch schon bei eben bei den ganzen bei Polterabenden und nachher auch bei der Hochzeit hat sie extra geschaut, dass ich sozusagen sogar eine extra kleine mini vegane Torte dort gehabt also wirklich total nett also da hab ich das Gefühl es gibt schon auch viel Bemühen da ja also das is halt genau so, also aber von Außen her so ja das wer eben vegan schwierig ja.</p>	<p>Positive Erfahrungen mit Nichtveganer:innen, umgang des Umfelds mit dem Veganismus</p>
<p>B: Mhm, sehr unterschiedlich eben ja, also Mama war maximal gestresst, aber wirklich, also das hat ma echt leid tan, weil sie hat dann gsagt so, na, weils, ich hab das Gefühl habt, bei ihr war das, sie hat das, meine Mutter war nie so diese riesen Köchin ja und sie hat immer als Kind musste es flott gehe, weil eben Alleinerzieherin und viel gearbeitet und so weiter und dann war dieses und hat wenn dann Hausmannskost gekocht ja und dann war so dieses, ich kann jetzt nichts mehr kochen für dich, also dieses,</p>	<p>Umgang des Umfelds mit dem Veganismus, Überzeugen von anderen, Umgang mit nichtveganem Umfeld</p>

da war schon dieses ahm ich mein so ne Traurigkeit auch da, so dieses, ich kann für mein Kind nicht mehr sorgen, so dieses Gefühl so dieses, also, das was ich ihr geben könnte, das isst sie nicht mehr und das andere kann ich nicht oder ich schaff das nicht ja oder es mir es is für mich schwierig und da hab ich einfach gmerkt so, ahm da eben diesen Druck rausnehmen hab ich gsagt he du dann koch ich mit dir gemeinsam, wir kochen gemeinsam, dann hab ich mir dacht, okay gemeinsam in der Küche zu zweit oder ich koch überhaupt, dass ich koche für sie oder für uns, wenn ich dann mal bei ihr bin, oder dass ich sie eben mal einlade, ich war mit ihr im Veggies und so weiter solche Gschichten, das ma mal so ein bisschen halt so so Sachen und ahm also so ja und ahm sie is bei einigen Dingen also auch ein bisschen hängengeblieben also das war intensiver auch 2020 eben grad wie ich diese Sachen die ganzen Rezepte wo ich ma veganisiert hab da ah hatte sie sich die Schulter gebrochen und also ich mein die Spitäler schicken ja auch damals eben 8-also 79 damals 79 jährige Frau nach Hause ohne zu fragen, was die daheim für Hilfsmöglichkeiten hat, meine Mutter konnt den Arm nicht bewegen, der war am Körper sozusagen fixiert, das durfte es nicht aufmachen bis 6 Wochen, die konnte nicht mal die Zahnpasta selber aufmachen, nichts ja, die wär da verhungert, da bin ich bei ihr eingezogen quasi wieder und dadurch dass ich kochen hab, hab ich kontinuierlich gekocht, dadurch hat sie eigentlich 6 Wochen lang sich komplett vegan ernährt ja also (das war?) super eigentlich und die hat viele Sachen auch beibehalten also zum Beispiel meine Mutter war ein absoluter Butterfan, weil für sie aus (der?) Kriegszeit die Butter was ganz besonderes war und die hat diesen Buttergeschmack so irrsinnig gern gehabt und ahm Naturli ist die Antwort, also die fährt auf das total ab, also die – keine Butter mehr im Haus das is Naturli und also auch die Simply V

diesen Aufstrich hat sie ur gern weil sie isst ja gern Brote in der Früh, also sie hat sich da einige Sachen wirklich gnommen, hat eine Zeit lang auch wirklich also sich weiter also wirklich pflanzlich ernährt ahm bis dann sozusagen ihr Hausarzt gesagt hat, sie soll das nicht machen, weil in ihrem Alter das is gefährlich, weil die Muskelmasse, die sie verliert aufgrund des Proteinmangels eben, das also praktisch das kann sie nie wieder auf- ah aufholen und dann stürzt sie öfter, weil sie nicht mehr so gut gehen kann und dann hab ich eh gsagt, bitte geh zum Hannes Graf, also der wird dir bisschen was andres erzählen, vor allem meine Mutter is hat Bluthochdruck und in der Zeit tatsächlich in diesen sechs Wochen also es is wirklich wahr also der Blutdruck is runtergegangen ja, sie war mit ihren Blutdruckmedikamenten immer noch nicht gut genug eingestellt und dann hab ich sukzessive war sie mit den Blutdruckmedikamenten dort wo sie sein soll also das is wirklich runtergegangen also wär wirklich perfekt und dieser deppate Hausarzt und meine Mama hat gsagt sie wird jetzt nicht rüber in den 15. Bezirk zu nem anderen Hausarzt, versteh ich auch und meine Mutter also Milchprodukte hat sie nicht wieder angfangen obwohl sie auch Käse und die Sachen immer gern gessen hat, das bis heute nicht, sie kauft sich ihre Hafermilch und ihre Sachen also das is nicht das Ding, ahm Fleisch isst sie auch keins, Fisch isst sie hin und wieder und sie isst Eier hin und wieder also das Eier und Fisch ist halt hin und wieder da, das ist dieses mit diesen deppaten Scheißdreck Omega 3 da hab ich mir und Omega 6 die Gschichte na bitte ich hab ich hab dann sie hat gsagt ja aber das is ja gesund und wegen dem Ding und wegen meinem Gehirn und hin und her und eben blablabla und dann hab ich gsagt du kannst ja welche mit diesen aus Algen halt diese Nahrungsergänzungsmittel und dieser gschissene tschuldigung Arzt hat ihr dann auch noch zusätzlich diese

<p>deppaten Fischölkapseln gegeben ja und ich hab gsagt ja sie hat gsagt na das is ja gesund der Fisch und den Lachs und so weiter ich hab gsagt da is nichts gesund dran, du haust dir die Schwermetalle rein ja (?) was du an Omegazeugs dir jetzt reinhaust kriegst gleichzeitig mit Schwermetallen auch rein da war sie natürlich auch so irgendwie relativ hab ich gsagt du hab ich gsagt wenn du das essen willst, dann sieh es sozusagen als ein Genussmittel wie wenn man Alkohol trinkt ja, den trinkst ja auch nicht jeden Tag, aber ich kann meiner Mama jetzt nicht sagen, iss das nicht.</p>	
<p>Es is halt auch, wo ich das Gefühl hab, ich bin nicht da um die Menschen jetzt zu bekehren, das is überhaupt nicht meins, so ich denk mir halt, was für die praktikabel is ja, ich möchte nicht haben, dass es is oh Gott, jetzt is wieder die Anja da, das is eben auch noch ein bissl das was von früher hängen geblieben is also ich ich will nicht ahm unangenehm jetzt auffallen in dem Ganzen ja es is meine Entscheidung und meine Sachen und wie gsagt dadurch hats jetzt mit meiner Mutter entspannt weils eben gmerkt hat okay easy und ich mach jetzt ihr keine Vorwürfe wenn sie dann ja mal ein Ei isst oder sowas dann bitte soll sies essen ja sie weiß insgesamt, dass ichs net so super find ja aber das is ihrs halt.</p>	<p>Nicht-bekehren-wollen, Umgang mit nichtveganem Umfeld</p>
<p>Und andere Familienmitglieder, also ich hab eine Tante die ahm die irrsinnig gerne kocht und die war ja die wurde da richtig beflügelt dadurch, da hab ich das Gefühl sozusagen, da war dann die da war dann die vegane Sachertorte auf meinem Geburtstagstisch und die hat sich halt wirklich, die verausgabt sich, da hab ich so das Gefühl, dass für die is es die Herausforderung schlechthin geworden und das war dann so Challenge accepted und da krieg ich die Sachen aufgetischt das is ein Irrsinn, wie gsagt Schwägerin ahm voll voll im Boot, Bruder isst leider weiterhin Fleisch und alles mögliche drum und dran aber sie also wenn ich da bin also sie isst also</p>	<p>Umgang des Umfelds mit dem Veganismus, „Allies“</p>

<p>also auch einfach mit sie sagt okay dann isst Tochter und Bruder isst das und wir zwei essen das also die haut sich dann mit mir auf ein Packl, was ich irgendwie voll nett find</p>	
<p>mein bester Freund is Vegetarier und der is durch mich jetzt der wandert Richtung vegan also Richtung Ding also der der is wieder auch beim Hannes Graf, den hab ich auch schon hingschickt (lacht) ja und ahm das is irgendwie voll voll fein und ja es is wie gsagt so das restliche Umfeld is mir (irgendwann?) an dem Punkt dann recht wurscht</p>	<p>Vegetarischer bester Freund</p>
<p>wie gsagt wenn ich eingeladen bin, diese Leut wissens die sagen dann ja also was isstn du oder was kannstn essen, die fragen dann eher so nach und ich sag du machts euch keine Umstände wegen mir ahm wie gsagt ich erfahr dann meistens was die irgendwie essen und überleg okay kann ich die Beilage essen oder check ich mir selber vorher was und ess halt vorher bevor ich auf ne Feier geh und bin dann eh satt, muss dann dort nix essen oder zum Beispiel wie ich jetzt in England war, meine Mama hat dort ihren 81er gfeiert bei ihrer besten Freundin eben und die war auch also da da will ich kein Problem machen da hab ich halt auch gsagt sie hat gsagt na was was isst halt du sag ich wenn du an Hummus für mich hast bin ich schon happy ja is alles easy und ich hab mir mein Erdnussmus mitgenommen mit dem kann man immer super reisen weil da is man immer versorgt also das sättigt und das kann man sich immer zwischendurch wo reinhaun wenn man möchte und ahm dann dort war das dann auch also es dadurch, dass man da dann auswärts isst man findet ja überall trotzdem irgendwas es is mittlerweile ja so viel anders glaub ich als früher und damit ahm ja und da da bin ich halt dann wenn ich dann ich denk mir ich bin ein paar Tage weg oder ne Woche weg is es dann auch kein Problem weil ahm da wenn ich dann meine meine Shakes nicht hab oder sowas von der einen Woche wird mein Körper nicht auseinanderfallen</p>	<p>Individuelle Umsetzung des Veganismus</p>

<p>oder sowas ja und wenn ich selber verreise, wie gsagt meine Leidenschaft is das Wellenreiten, eben da bin ich mit dem Jonas, meinem besten Freund dann meistens unterwegs, eben da is eh schon mal easy weil eben er ohnehin vegetarisch mit sehr offen Richtung vegan, das heißt, der trinkt dann bei mir die Pflanzenmilch mit und die pflanzlichen Joghurts und diese ganzen Gschichtne die kriegst du auch in Portugal das is überhaupt kein Problem mittlerweile, ahm meine Haferflocken sozusagen kieg ich dort also du kannst dir die also und Früchte und so du hast eh also du kriegst im Prinzip is es wirklich nicht schwierig und das Umfeld rennt mit.</p>	
<p>Arbeitsmäßig wie gsagt also da is es irgendwie ahm mehr so na ich kann mir das so nicht vorstellen so die eine Partie halt so und während sie halt so ihr- ihren Schweinsbraten reinhaun aber ich find das ja ich seh das ja ein bisschen mit Humor und denk mir so ja also ich freu mich sozusagen eure Arterien (lacht) freuen sich jetzt auch grade und ich denk mir so das ist manchmal selbstklärend selbstlösend das Problem irgendwann (lacht) is bissl böse aber ja na es is also wie gsagt da da mach ich nicht den Ansatz irgendwas zu sagen ich denk mir so, das is sinnlos</p>	<p>Negative Erfahrungen mit Nichtveganer:innen, Arbeitsumfeld</p>
<p>und andere Leute, die sich erkundigen, das is recht spannend, probiern auch mal was sozusagen, ganz fein. Was ja ur geil is von meiner Primaria die Tochter, die also da is der Freund eben war Veganer und die Tochter is dann is jetzt auch schon seit 4 oder 5 Jahren und sie war eben auch relativ verzweifelt und der hab ich dann mein meine veganisierten (lacht) Rezepte also mein eigenes Rezeptbuch da jetzt und das hab ich ihr mitbracht hab gsagt na schau dir das an „ja ich werd das kopieren“ und hin und her (lacht) und is schon gangen und hat sich die Sachen rauskopiert und das fand ich dann auch lustig und die is also die find ich recht cool in der Richtung also ja ich hab das Gefühl, es gibt diejenigen, die halt so offener sind dafür, die da hab ich</p>	<p>Positive Erfahrungen mit Nichtveganer:innen, „Allies“</p>

<p>das Gefühl, das is voll nett, da kann man auch irgendwie gut plaudern und dann gibt's halt die, die halt und dann die gehen ma einfach am Arsch vorbei da denk ich ma</p>	
<p>so ja also soweit vom Umfeld her, also privat wie gsagt Freundeskreis, beste Freundin akzeptiert das auch, da is auch war ich letztens bei ihr eingeladen hat da, hat ihr Freund der is Koch vom Beruf das is natürlich sehr praktisch hats auch, die die gerne kochen, die sehen das oft als eine positive Challenge, der hat dann für mich, der hat glaub ich diese diese ahm also Ramen sozusagen halt gewerkelt und der hat wirklich die Nacht durch diese ganzen Gemüsesachen gekocht damit er wirklich diese reine Gemüsesuppe mit diesen Ingwer drinnen und Apfel is da drinnen und muss erst vorgekocht werden als Basis für dann diese Ra-, also der hat sich da wirklich vollkommen verausgabt, also das find ich total entzückend, also ich hab diese Leute auch da, die sind zwar selber nicht vegan unterwegs aber die haben irgendwie eine Freude dran so eben, die Herausforderung anzunehmen und dann Leute die neutral sind und dann eben, im Freundeskreis wirklich deppate Leute hab ich gar keine, sonst wärens nicht meine Freunde, also da krieg ich keine blöden Kommentare in irgendeiner Form auch von Familie nicht, nein. Da is wie gsagt nur eher der Stress oder eben die Herausforderung oder neutral. Arbeitsmäßig is es eben so, ja da hat man die paar Trotteln halt dabei, die kann man sich halt nicht aussuchen ja, is halt wies is.</p>	<p>Umgang des Umfelds mit dem Veganismus, „Allies“</p>
<p>A: Und glaubst du, dass sich dein Konsum also deine Art und Weise, dich zu ernähren jemals ändern wird und wodurch könnte das sein?</p> <p>B: Man kann nicht in die Zukunft schauen, ja, das weiß man nie, was einem passiert ja, ahm ich kanns mir nicht vorstellen ja, ich kanns mir nicht vorstellen, also ich hab das Gefühl so weil mir tatsächlich nichts fehlt, es geht mir</p>	<p>Sich körperlich besser fühlen durch Veganismus, Gesundheitliche Motive für Veganismus, Eigene Zukunftsvision als Veganer:in</p>

damit gut, ich hab das Gefühl sozusagen, ich hab kein schlechtes Gewissen ja, das ist das irgendwie dieses was vorher immer da war eigentlich also, den ich hab den Zeitpunkt, wo ich das ein bisschen mehr realisiert hab schon in diesen Jahren eben wo ich ma dacht hab, eigentlich ich kann kein Tier töten, warum ess ichs dann, das war irgendwie und ähm und dann halt irgendwie dieses Gefühl so ähm eben es es geht mir nicht ab und dann auch noch wissentlich auch mittlerweile dass es für meinen Körper besser ist, das ist halt auch wo ich ma denk so eh vom Sport, weil ich hab die Knie-OP ghabt, das ist eben das also das war ja auch – ich komm wirklich vom X-ten ins Tausendste du musst mich da stoppen aber es war irgendwie so ähm ich hab ähm das Knie also das war eine größere Geschichte im Endeffekt, weil der Miniskus musste genäht werden und hin und her also nicht nur irgendwie entfernt und das war mit Schiene und und trie und tra und ich hab a Sportphysio gleich im Anschluss gehabt und bei mir war das Knie zwei Tage nach der OP angeschwollen ja und ähm also von den Narben du siehst fast nichts mehr und ich bin beim Physio gewesen, hat gesagt, das Knie schaut du bist weiß nicht keine Ahnung das war vor zwei Tagen erst operiert worden, das gibt's ja nicht sozusagen ja ist nicht möglich und ich hab gesagt naja und er hat gesagt, wie ernährst du dich hat er gleich gefragt, hab ich gesagt, ja vegan sagt er hat er gesagt er weiß wegen vegan weiß er jetzt nicht aber er weiß und er ist dran er ist schon am Datensammeln, über die Jahre und bei sich selber hat er das auch ausgetestet ähm bis zu 6 Wochen nach der OP, wenn die Leute kein Fleisch oder kein Fisch essen, die Wunden heilen schneller, die Regenerationszeit verkürzt sich, also er hat gesagt also es ist so, dass ers jetzt wirklich in seiner Sportphysio in der alltäglichen gesehen hat, sagt er viele Leute schaffen das nicht 6 Wochen kein Fleisch oder so zu essen sagt er und dass die die sagt er er glaubt das liegt an

<p>den Entzündungsmediatoren, die einfach sozusagen in dem Fleisch halt drinnen sind was von dieser Stresssituation, - hormone was auch immer, aber auf jeden Fall heilen die Dinge nicht so gut und sagt er weil er weiß nicht in Bezug auf vegan und ich hab ma dacht ja ich hab dann dacht ja ich hab ja die Game Changers auch gsehn also die Doku und hab ma dacht naja wo sie ja bestätigen so in der Richtung, weil der hat ja auch irgendein Kniegschistigschasti ghabt der Typ ich habs jetzt nicht, so oft gsehn ich glaub ein oder zweimal hab ichs ma angeschaut und hab ma dacht ja voll spannend und es is wirklich so ich hab ahm also ich hätte im Prinzip ahm also von den Teilbelastungen angefangen bis zu Ding ich hab überall kürzer gebraucht ja also im Endeffekt sozusagen äh ich wird in einem Monat wieder auf dem Surfbrett stehen ja und das is also ich hab schon alles gebucht und alles fix dings also, das wird alles passen, also ich hab wirklich also da die Bestätigung auch noch mal ghabt, dass also was das ändert, ich hab das Gefühl also,</p>	
<p>in all diesen Kleinigkeiten merk ich, dass das gut passt, ich hab das Gefühl nachm Essen, dass ich nicht komplett KO irgendwo in einer Ecke liege ja ich hab ahm eben gesagt beim Sport passts auch gut jetzt ich hab ich hab meine Energie und ich hab das Gefühl ich bau auch Muskelmasse auf also es is nicht so, selbst jetzt wo ich Muskel natürlich verloren hab durch die Ruhigstellung des Beins am Anfang hab ich jetzt praktisch in kürzester Zeit, es geht so doch, also es braucht jetzt, es is nicht wos vorher war ja aber es is es geht flott voran, also mit all diesen Begründungen könnt ich mir nicht vorstellen also dass der ethische Aspekt so und so ja und das andere eben körperlich gesehen auch nicht und der Umweltaspekt kommt auch noch dazu, dass is das nächste, nur mit den kann ich nicht so gern argumentieren, weil ich sag, ich steig in ein Flugzeug und ich flieg wohin ja also da denk ich mir, das is der Punkt, ich reise halt irrsinnig gerne und</p>	<p>Eigene Zukunftsvision als Veganer:in, Sich körperlich besser fühlen durch Veganismus, Umwelt als Motiv für Veganismus</p>

<p>da sag ich, das is, diese Freiheit nehm ich mir halt raus wissentlich, dass ich damit der Umwelt schade ja, also deswegen argumentier ich nicht gern über den Umweltaspekt, ich sag ok mit meiner Ernährung sicher hinterlass ich ein bisschen weniger CO2 – Fußabdruck aber das hol ich mit den Flügeln gleich wieder rein also es is nicht, dass ich dauernd flieg, aber das is halt so aber für die Zukunft ich kann mas nicht nicht wie gsagt man soll nie nie sagen also aber ich kann mas nicht vorstellen so ja weil ich nicht den Vorteil drin sehen würde in irgendeiner Form für irgendein Wesen, für mich oder weiß nicht, keine Ahnung ja, also denk mir immer so die Dinge ahm es gibt immer gute Gründe warum man Dinge tut oder nicht tut und ich hab irgendwie das Gefühl so welchen welchen Grund hätt ich sozusagen ja</p>	
<p>und ich könnt ma zum Beispiel auch nicht vorstellen, ich mein ich bin momentan single aber ich könnt mir nicht vorstellen ahm jetzt sozusagen mit jemand der jetzt also ich hätt ich könnt hätt kein Problem glaub ich wenn der Fleisch essen würde das is seine Sache ja es is immer noch, da bin ich tolerant aber wenn der mir gegenüber intolerant wäre, das ginge gar nicht also wenn da irgendwelche, also das, das würde gar nicht gehen ja und natürlich is da insgeheim in mir drin die Hoffnung, dass derjenige dann irgendwann auch amal realisieren würde, dass das net so super is also ob ich das auf Dauer die Frage is einfach – tolerant in gewisser Weise, wenn ich so drüber red merk ich so naja ja versuchen aber doch sehr nah an mir dran wenn in einer Beziehung ja, das is halt auch nochmal aber wie gsagt sonst also es würde jetzt nicht dazu würde nie dazu führen, dass ich wieder anfang, das zu essen auch da also nein ja nein kann ma das nicht vorstellen, dass sich da noch was ändern wird.</p>	<p>Beziehungspartner</p>
<p>A: Und wenn du so über Nutztiere nachdenkst ahm, was fällt dir dazu ein, also was empfindest du denen</p>	<p>Emotionen Nutztieren gegenüber, Zwiespalt zwischen veganer und ärztlicher Identität</p>

gegenüber und was hältst du von dem Begriff Nutztier?

B: Also grundsätzlich machts mich traurig also ich merk es macht mich voll traurig ahm und ahm (hält Tränen zurück) Nutzen is grundsätzlich also ich find also der Begriff also für wen is es nützlich ja und ahm na he mir kommen schon Tränen in die Augen also für wen is es nützlich und ahm ja da läuft was ganz schön falsch in der Welt ja also das is für mich also ja also es is in erster Linie machts mich traurig genau also ja und ich es is ahm es is schwierig ahm irgendwie sich zu überlegen dass ahm also wie die Empathiefähigkeit ahm im Menschen is ich denk mir ich eben ich denk ma so ich also diese Idee eben dieses ich hab an Hund als Haustier ich hab eine Katze als Haustier ich hab also und äh das Schwein is nicht anders ja es is die Kuh nicht anders es is also nichts dergleichen und ich hab ahm wenn ich ma denk also ahm kann mich erinnern vor ganz vielen Jahren und es gibt ja mittlerweile viele so Videos auf Youtube und so weiter wo man sieht die Tiere wie die herzig rumtun und so weiter aber vor Jahren da war ich glaub ich 13 oder sowas hab ich an Film gsehn hat glaub ich hat gheißen The Power of One, das hat also mit mit Tieren überhaupt nix zu tun ghabt in Wirklichkeit, das war so ein Film von irgendeinem Boxer irgendwie in Südafrika der so aufgewachsen is und der der eben um zu überleben irgendwie geboxt hat und hin und her und der hat der wurde überall sehr gequält und der hat als besten Freund als einzigen Freund hat er ein Huhn gehabt ja und dieses Huhn also das war so eine innige Freundschaft und du hast gsehn, das is ihm überall hinterher glaufen und hin und her und das hams dann am Schluss sozusagen um ihn zu quälen hams dann das Huhn dann ermordet, das war ganz furchtbar also hab gheult wie ein Schloßhund das war so das war traumatisierend den Film kann ich mir glaub ich nie wieder anschauen das war

<p>damals wirklich da war ich glaub ich auch noch zu jung für den Film ja das war einfach zu heftig das war eh in England wie ma den gsehn ham und ahm fürchterlich einfach aber da war für mich schon dieses eben dieses das Huhn und dieses diese Freundschaft und dieses Ding und ahm ja wo ich das Gefühl hab also na also Nutztier und das alles nein ja ich macht mich eher sprachlos ja eben traurig sprachlos ahm und eben vor allem das selbst Leute die eben so ja und so mitn Hund und mit ihren Tiern und eben sich so tierfreundlich sozusagen einfach darstellen ja, dann aber losgehen und auf der andern Seite sozusagen mit ihrem Konsum mit ihren Sachen eigentlich das unterstützen und diese Tiere dann wieder ne Qual bringen sondergleichen, weil wenn dann die Nachfrage nicht da wäre, dann gäbs das nicht ja und dann nicht und ich find das oft so schlimm also wie gsagt ich geh ja nicht rum und bekehr die Leute also ich weiß das das das is für mich da denk ich ma eben das im Arbeitsumfeld so es is wirklich es is nicht einfach und ich denk mir trotzdem aber innerlich is so ein Gefühl dass ich mir sag so irgendwie ahm ich hab immer wieder gsagt wenn ich gefragt werd eben dann so na denk ma so na schauts euch mal diese Doku an ja schauts euch das amal an und dann gibt's Leute die schau sich das an sagen „ja is ganz furchtbar“ und dann gehen sie los und machen trotzdem denk ich ma so wie is das möglich also ich versteh ich werd aus der Menschheit nicht schlau und ich mein ich bin Kinder- und Jugendpsychiaterin ja also ich bin wirklich auf der Psychoschiene, ich müsste viel viel Verständnis für die Psyche (lacht) der Menschen haben und trotzdem sitz ich da und denk ma so, wie also ja wie wie is das möglich irgendwie so und ahm dann denk ich mir wieder warum</p>	
<p>dann is so der nächste Punkt wo ich dann auch so bissl an merk da an die Grenzen komme, wir haben ja bei uns draußen auch das heilpädagogische Voltigieren</p>	<p>Ausloten der Grenzen des Veganismus, Zwiespalt zwischen veganen Werten und Praktiken als Ärztin</p>

ja, wo halt ähm also die Pferde haben ur viel Pause, stehen viel auf der Koppel draußen und so weiter und die ham halt ihre paar Stunden und so weiter aber das für das Pferd is das Arbeit ja, für das Kind odern Jugendlichen ises unglaublich, wir sehn was da weitergeht in der Therapie und auch da denk ich mir sozusagen ja also was hat das Pferd davon ja so ein bisschen also es is und gleichzeitig merk ich wie sehr die Kinder und Jugendlichen profitieren also da merk ich da komm ich halt auch wenns drum geht na weis amal zu weil ich muss ja eine Zuweisung schreiben für die Sachen, denkst da so hm ja ja und also das is halt also das is auch im Begriff Nutztier auch das im Prinzip, da wird das Pferd auch genutzt in dem Sinne ja zu therapeutischen Zwecken und nicht mit böser Absicht und hin und her, es hat Pausen, aber dann redet man sichs auch wieder schön ja und denk ma so ja eigentlich aber dass es da im Kreis rennt und das Kind da auf dem Pferd herumturnt und irgendwelche Sachen macht, weiß nicht wie viel das Pferd daran Freude hat na also das sind so Sachen, da merk ich also das sind so das vielleicht hats eben damit auch zu tun mit dieser Identitätsgschichte vegan wo ich dann merk so da da da da is noch eine Entwicklung in mir im Gange, da bin ich auch noch nicht sicher, wie ich dazu, welche Haltung ich tatsächlich hab weil ich einfach merk das eine, es is nicht richtig und auf der anderen Seite halt auch da seh halt eben im Ding was es auch bewirken kann und wie wie wa wa wies denen hilft und so weiter ich denk ma auch bei den bei Blindenhunden und diesen ganzen Gschichten, ich hab ja im Studium damals bei Dialog im Dunkeln lange gearbeitet ja und hab halt diese Einführung gmacht ähm draußen, wie man mim Taststock umgeht und hab dann die Leute reingebracht zu den blinden Führern drinnen sozusagen und hab dadurch auch vieles eben auch Blindenhunde dort gehabt und ich weiß wie sehr diese Menschen mit diese mit den Tieren das war unglaublich ja und

<p>auch da muss ich fragen na es is halt und wenn man daher diesen Begriff vegan halt weit trägt, dann merk ich, dass ich so im Clinch oder was is mit Medikamenten eben, solche Sachen na wo ja auch an Tieren erprobt wird na und ich sitz hier und ich mein äh natürlich ein Kind oder ein Ding mit schweren Depressionen oder irgendwie sowas ich natürlich verordne ich ein Medikament ja und da weiß ich aber auch da sind Tierversuche im Hintergrund na das sind so Dinge halt einfach wo wo man sagt okay wo macht man dann Abstriche und eben ab welchem Zeitpunkt is dann eben wo man sagt ja kann man sich dann eigentlich vegan nennen oder nicht ja wie weit geht das im Begriff und eben wo ich komm ich schweif immer ab von deiner ursprünglichen Frage, also Nutztier das is – nein das is gut – ja super (lacht) super ja</p>	
<p>A: Mhm vielleicht so als letzter positiver Impuls, was is deine Lieblingsspeise?</p> <p>B: Meine Lieblingspeise oh Gott, das is die schwierigste Frage von allen, woah ich ess ich ess viele viele Sachen gerne muss ich dir ganz ehrlich sagen ahm ah Gott Lieblingspeise das is kein positiver Abschluss (lacht) ich muss überlegen ahm ändert sich auch immer wieder ahm hm was ess ich wirklich gerne Gott woah es is echt schwierig.</p> <p>A: Wenn nichts is es auch nicht schlimm</p> <p>B: Na lass mich lass mich mal meditieren drüber jetzt hast mich grad sprachlos gemacht mit der Frage (lacht). Was ess ich am liebsten ahm ich bin grundsätzlich ein Suppentiger das Suppen in allen Variationen total gerne ahm ich hab sone coole ahm sone Lemongrass-Kokos-Pilzsuppe die ich total gerne esse also die kann ich also grad im Winter is die hammergeil aber ich ess auch gerne Linsensuppe und so Zeugs also total super ahm was ich grundsätzlich gern hab also ich wah ich kanns gar nicht so</p>	<p>Lieblingsspeisen, Gesunde Ernährung</p>

sagen, weil ich hau viele Sachen zusammen und also das und kreir da was Neues ich wenn ich mein tolles Kochbuch durchgeh könnt ich sagen, dieses dieses jenes hab ich besonders gerne ahm ja so veganes Chilli mach ich mir ganz gerne aber es is tatsächlich es is variiert bei mir viel ich ess extrem viel Salat also ich ess eigentlich täglich Salat das is also so Blattsalat vor allem und da is eben da muss ich dann eben da trink ich dann nachher meinen Shake weil ich hab bei dem Salat hab ich keine Proteine drin in Wirklichkeit, paar Sesamsamen oder sowas (?) aber ansonsten was ich ur gern esse aber ja mich ein bissl einbremse halt auch umwelttechnischen Gründen is Guacamole, also ich also was ich ur geil finde is halt so, also wenn ich mal so auf der dekadenten Schiene bin, einfach so die Tortillachips zu nehmen sozusagen und dann so ein bisschen so Bohnenmus dazwischen drunter und dann sozusagen noch ahm und dann würd ich in dem Fall auch ahm das ahm schmeckt irrsinnig gut vom ah wie heißt das nochmal ah von ahm glaub das is Proplanet heißt das glaub ich da gibt's dieses ahm dieses Hackfleisch, von Vegini oder so schmeckt ma nicht so gut aber das is entweder auf Erbsen oder auf Soja da kann man sichs aussuchen, also brat das auch noch ein bissl drunter unter diese Tortillachips und dann dazwischen noch bissl was von dem Simply V Reibegenuss sozusagen noch drunter und dann also bisschen dann noch ein bisschen so Salsading und dann wird das überbacken im Ofen und dann noch eine Guacamole (lacht) und dann sitz ich da also das is so das is Dekadenz ja also es is halt (lachend) irgendwie nicht die gesunde Variante aber es schmeckt einfach hammergeil. Ja und ich oja was ich ur gern mach auch nicht gesund in dem Sinne is ahm dass ich mir ahm diese Austernpilze überbacke da hab ich eh erst unlängst ein Bild reingestellt wah zum eingraben mach ich aber auch nur selten weil (?) Fett und Ding aber ur gut ur gut also

<p>solche Sachen ess ich ur gerne aber wenn ich sagen würd Lieblingsgericht dass ich so oft ess dann nicht so weil das eben jetzt auch nicht so auf der gesunden Schiene wär aber ess ich halt gerne und ansonsten wie gsagt Suppen in allen Varianten und ähm eben Salat irrsinnig gerne. Und der schmeckt mir auch wirklich gut also das es is wirklich witzig weil also ahm ein Freund von mir hat gsagt das is unglaublich kannst gleich kannst gleich zum Hasen gehen ja also wirklich also ich ess den wirklich gern was ur geil ist was ich eben Tipp geben kann is Kren drunter zu mischen unter den Salat also so das einfach das kommt echt gut das macht so ein bissl einen gewissen Pep ja.</p>	
<p>B: ... Also ich entscheide mich jeden Tag neu (?) steh ich auf der Leitung nein aber es ist dieses ahm es nicht so dieses Dogma für immer und ewig sondern dass du dass man sich halt immer wieder auch neu dafür entscheidet und wie gsagt ich kann mir nicht vorstellen dass ich ah jemals wieder irgendwelche von diesen Produkten ess Fleisch, Milch, Eier oder eben auch ahm auch was eben Kleider und diese Sachen anbelangt jetzt großartig irgendwie einkaufen geh, sondern es is wirklich ahm ja es is ein es is einfach das Wissen, man hat die Freiheit und das macht einen riesen Unterschied im Alltag ja find ich jetzt weil wenn ich jetzt mir sag ich darf das nie wieder dann entsteht automatisch ein Stress und ein innerer Widerstand ja ich find es is ein super Vergleich im Prinzip mit meiner Mama die zum Rauchen aufgehört hat vor vielen vielen Jahren ja da war ich zwölf glaub ich wie sie aufgehört hat und die hat war vorher Kettenraucherin und die war wirklich die war vollkommen fix und fertig und hat immer wieder versucht aufzuhören und das is ihr nicht gelungen und dann wars irgendwie so dass sie mal einmal vorm ah also sie hätte bis fünf arbeiten müssen und um vier Uhr sind ihr die Zigaretten ausgegangen und sie hat gsagt „oh Gott und jetzt meine Zigaretten“ und hat alle</p>	<p>Sich frei fühlen trotz veganer Ernährung, Sich immer wieder neu entscheiden, Sich nur vor sich selber rechtfertigen müssen</p>

<p>möglichen Leute im Büro nach ihrer Erzählung eben um Zigaretten angehaun und dann hat irgendwie eine zu ihr gesagt, bist du schon so abhängig, dass du es nicht mal mehr eine Stunde schaffst ohne Zigaretten auszukommen und dann hat meine Mutter sich dacht, na natürlich schafft sie jetzt diese eine Stunde, und aus dieser einen Stunde sind jetzt insgesamt eben ja 30 Jahre geworden ja und ich denk mir und sie sagt sich heute noch sagt das is interessant sie heute noch, sie könnte wenn sie wollte jederzeit wieder eine Zigarette rauchen aber sie entscheidet sich es nicht zu tun ja also dieses dieses Gefühl zu haben ich kann mich frei entscheiden und ich bin jetzt niemandem Rechenschaft schuldig ja ich hab nicht das Gefühl so ahm ich bin jetzt ein schlechterer Mensch wenn ich das jetzt machen würde da jetzt was essen würde sondern ich will es nicht ja und das macht so einen riesen Unterschied find ich ja also dass man eben nicht so als dieses starre und das muss jetzt so sein und ich muss mich da jetzt vor irgendwelchen Leuten rechtfertigen verantworten was auch immer, ich muss mich vor mir selber verantworten ja und wenn ich weiß</p>	
<p>oder wenn ich wüsste, wie gesagt bei mir is es jetzt nicht so aber ich sag okay aus gesundheitlichen Gründen was auch immer oder wenn ich sag ahm weil ich jetzt ahm keine Ahnung die Oma die jetzt ah das extra für mich gebacken hat und jetzt versehentlich ja ein Ei verwendet hat oder irgendwie sowas ja dann denk ich mir, da da geht's um was anderes. Die Oma dann zurückzustoßen und zu sagen ich ess das jetzt partout nicht ja weil damit find ich auch also da kommt da das da kommt dieses Verrufene dann auch ja dieses ja man is so unflexibel und man is so dings natürlich also mir is es Gott sei Dank so nicht passiert ja, also in der Richtung also dadurch hab ich diese Entscheidung so nicht treffen müssen, aber ich denke würde es passieren ja deswegen sag ich man soll niemals nie</p>	<p>Ausnahmen des Veganismus</p>

<p>sagen und jetzt ahm ich hab jetzt keine Oma mehr, aber wär jetzt hätt ich jetzt eine Oma und die würd das machen, ich würde sicher nicht der Oma sagen ich ess das jetzt nicht ja weil ich das einfach ahm das geht am Ziel vorbei ich denk mir die Haltung dahinter dass ich weiß ich möchte kein Tierleid verursachen und ich möcht das nicht unterstützen und weiß ich was alles das is ja eine Haltung die geht ja nicht die geht ja die verschwindet jetzt nicht mit dem einen Bissen da jetzt ja also es is das da und</p>	
<p>da ich find dann aber da is eh spannend dass es da aufnimmt, das is eine weitere Sache, die mir jetzt noch einfällt, was ich auch immer interessant find, Leut sagen, ja okay sie essen jetzt Leichenteile oder das is so ein Ekel und dieses Ganze, bei mir is schon auch dieses Gefühl da, also ich ekel mich vor Fleisch nicht ja was ich nicht ganz gut so vertrag is der Grillgeruch im Sommer weil das riecht so diesen verbrannten verkokelten Fleisch da kommt bei mir mittlerweile gar wohl ein Ekel auf ja, also das brauch ich echt nicht also wo Leute sagen „ha das riecht so gut“ denk ich mir so na, für mich riechts nicht gut ahm aber es is auch (nicht?) dass ich sagen würd ich würd jetzt nicht auf so ne Feier gehen und würd mich da jetzt also das is halt auch (?) sozial nicht ausnehmen müsst nicht unbedingt haben müsst ma nicht unbedingt das anschauen aber es is trotzdem also ich bin auch Teil dieser Gesellschaft und dann bin ich halt dort aber ich ess das halt nicht ahm und das andere is dieses (?) okay es ekelt mich oder jetzt hab ich versehentlich (?) immer wieder eben in diesen Foren auch glesen so „hab das gegessen ich hätte speiben können“ und da im Burgerking das Falsche drinnen gehabt und was weiß ich was alles und dann denk ich mir ahm es is nochmal es is die Haltung, das Tier wird davon jetzt nicht mehr lebendig ja, es is Nahrung ein Nahrungsmittel ja andere Menschen auf dieser Welt verhungern ja und da komm ich schon auch in ein Moment rein wo ich merk da</p>	<p>Abgrenzung von anderen Veganer:innen, Ekel gegenüber Fleischgeruch, Fleisch schmeckt immer noch</p>

werd ich so bissl nicht aggressiv, aber da merk ich so ein bisschen dieses „verdammt nochmal“ ja also damit verbesserst du jetzt die Welt um kein bisschen wenn du jetzt quasi an diesem Dogma so festhältst und so das und nichts anderes ahm „ja ich musste das gleich wegwerfen, mich hat das so geekelt“ und so weiter ich denk ma ich weiß nicht ich versuch dann auch empathisch zu sein sozusagen okay für denjenigen ist das so furchtbar, der assoziiert das mit so viel Tierleid, dass er das quasi nicht über sich bringt, das zu essen, da is so ein großer Ekel da, für den is es wirklich eine Leiche die er isst ja so, ah bei mir ist das nie so es is nicht verankert so, wie gsagt das Grillgeruch im Sommer brauch ich nicht unbedingt aber dadurch dieses diesen Ekel hab ich nicht, mir is das Gott sei Dank nicht passiert noch also gar kein einziges Mal Gott sei Dank also nicht wissentlich muss ich auch dazu (lacht) sagen, wer weiß was da irgendwie aber es is halt ahm es heißt deswegen auch also ich würd da nicht aus Ding dann sagen nein Ekelding so ich denk ma es is die Haltung dahinter die entscheidend is ja und die Haltung ändert sich an dem nicht da geht's um diese Entscheidung die man halt immer wieder trifft ja so hätt ich das gsagt ja, hast noch einen Zusatz (lacht) bekommen ...