

# Vegan durch 2024

52 VEGANE IDEEN FÜR DAS NEUE JAHR!

Schau dir die Doku **Seaspiracy** an.

Schau dir die Doku **Blackfish** an.

Schau dir die Doku **Cowspiracy** an.

Schau dir die Doku **The Game Changers** an.

Schau dir den Oscar prämierten Film **My Octopus Teacher** an.

Tausche deine Zahncreme gegen eine tierversuchsfreie & vegane Alternative.

Tausche deine Duschgel gegen eine tierversuchsfreie & vegane Alternative.

Tausche dein Shampoo gegen eine tierversuchsfreie & vegane Alternative.

Tausche dein Gesichtsscreme gegen eine tierversuchsfreie & vegane Alternative.

Tausche dein Deo gegen eine tierversuchsfreie & vegane Alternative.

Frage bei einem Kosmetikunternehmen nach, ob ihre Produkte tierversuchsfrei und vegan sind. [Hier findest du Tipps](#) wie du die Anfrage formulieren kannst!

Vegane Kosmetik ist nicht automatisch tierversuchsfrei und umgekehrt. [Lerne hier warum.](#)

Merke dir diese drei Hasen-Gütesiegel die dir helfen zukünftig tierversuchsfreie Kosmetik zu erkennen und zu kaufen: **Leaping Bunny**, **PETA Bunny**, **Hase mit schützender Hand**.

Überprüfe die Inhaltsstoffe deiner aktuellen Kosmetikprodukte und ersetze sie nach und nach durch vegane Alternativen. Hier findest du eine Übersicht über [tierische Inhaltsstoffe](#) die oft in Kosmetika enthalten sind.

Backe einen veganen Marmorgugelhupf. Du wirst staunen wie leicht es geht und wie fantastisch er schmeckt. Das beste Rezept findest du [hier](#)!

Probiere ein [veganes Kochrezept](#) aus.

Sind Kochkurse dein Ding? Such dir einen veganen Koch- oder Backkurs in deiner Stadt oder buche alternativ einen Online-Kurs.

Veganisiere dein Lieblingsgericht.

Schau dir das [vegane Backpapier](#) genauer an.

Lade dir die App/Speichere dir den Link zur Restaurantdatenbank [Happy Cow](#) ab und schau gleich mal nach welche veganen Optionen es in deiner Heimatstadt gibt.

Entscheide dich diese Woche für die vegane Option im Restaurant/beim Lieferdienst.

Suche dir ein rein veganes Restaurant in deiner Stadt aus und gehe dort essen.

Besuche das Naturhistorische Museum statt dem Zoo und bestaune dort die Tiere.

Achte diese Woche beim TV/Film/Serien schauen besonders auf die vorkommenden Tiere und die Situationen (Haustiere, Tiere als Kleidungsstücke, Tiere als Speisen, Kutschen, Zoo, Zirkus, Bauernhof, usw.)

Der Musiker **Moby** lebt seit 1987 vegan und setzt sich sehr für Tierrechte ein. Höre diese Woche ein bisschen in seine Musik rein.

Die Musikerin **Billie Eilish** lebt seit 2014 vegan. Sie setzt sich für den Klimaschutz, Tierrechte und pflanzliche Alternativen in der Modeindustrie ein. Höre diese Woche ein bisschen in ihre Musik rein.

Der Schauspieler **Joaquin Phoenix** lebt seit seinem 3. Lebensjahr vegan. Er ist ein wichtiger Advokat und lautstark, wenn es um Tierrechte geht, nicht zu letzt in seiner Oscarrede in 2020. Sieh dir diese Woche einen Film mit ihm an.

Bei deinem nächsten Supermarktbesuch, lies dir bewusst die Inhaltsstoffe der Lebensmittel auf der Verpackung durch die du einkaufst.

Noch nicht die richtige Pflanzenmilch für dich gefunden? Koste dich diese Woche durch die vielen Optionen durch. Was wird es - Soja, Hafer, Mandel, Reis oder Kokos?

Sieh' dich mal bei den veganen Süßigkeiten im Supermarkt oder in der Drogerie um und staune über die Vielfalt.

Achte bei deinen Einkäufen diese Woche besonders auf vegane Gütesiegel wie die [Veganblume oder das V-Label](#).

Vegane Ernährungspyramide? Gibt es. Sieh sie dir genau an und lade sie dir [hier gratis](#) als Poster runter.

Wie sieht der vegane Ernährungsteller idealerweise aus? [Hier](#) findest du alle Informationen dazu. Vielleicht schaffst du es diese Woche schon bei deinen Mahlzeiten darauf zu achten.

Informiere dich diese Woche über diese 7 wichtigen Nährstoffe und wie du sie richtig deckst bei einer pflanzlichen Ernährung: Calcium, Vitamin D, Eisen, Omega-3, Vitamin B12, Jod & Protein.

Gerade was vegane Ernährung betrifft, gibt es viele Vorurteile und Mythen. Informiere dich und sei gewappnet!

Plane den Besuch eines Lebenshofes in diesem Jahr. [Lebenshöfe in Ö](#) // [Lebenshöfe in DE](#)

Gehe heute mit offenen Augen durch den Tag und nimm die Tiere in deiner Umgebung besonders bewusst wahr. Wie viele verschiedene Tiere hast du am Ende des Tages gesehen, beobachtet und vielleicht auch etwas Neues über sie gelernt?

Versuche diese Woche den Zoo einmal mit anderen Augen zu sehen und informiere dich über tierfreundliche Alternativen. Ich empfehle [diesen Beitrag](#) dazu.

Unterstütze einen lokalen Lebenshof oder Tierschutzorganisationen durch eine kleine Geld- oder Sachspende, wenn du kannst.

Nutztiere vs. Haustiere - warum gibt es Tiere die wir streicheln und welche die wir essen? Recherchiere diese Woche nach Fakten über Schweine, Kühe und Hühner. Ich bin mir sicher du wirst staunen!

Lies das Buch **Warum wir Hunde lieben, Schweine essen und Kühe anziehen** von Melanie Joy. Du hast dafür natürlich auch länger als eine Woche Zeit.

Lies das Buch **Tiere essen** von Jonathan Safran Foer. Du hast dafür natürlich auch länger als eine Woche Zeit.

Lies **This Is Vegan Propaganda (And Other Lies the Meat Industry Tells You)** von Ed Winters. Du hast dafür natürlich auch länger als eine Woche Zeit.

Lies das Buch **Animal Liberation Now** von Peter Singer. Du hast dafür natürlich auch länger als eine Woche Zeit.

Lies oder höre das Buch **Was Fische wissen: Wie sie lieben, spielen, planen: unsere Verwandten unter Wasser** von Jonathan Balcombe. Du hast dafür natürlich auch länger als eine Woche Zeit.

Plane deinen Besuch auf der nächsten veganen Messe oder einem veganen Food Festival (z.B. Vegan Planet Wien 16.-17.11.2024, Veganmania Wien 30.05.-02.06.2024)

Nimm diese Woche deine Kleidung genauer unter die Lupe und achte auf tierische Materialien wie z.B. Leder, Wolle, Seide.

Bevor du deine nächste Reise antrittst, recherchiere vegane Restaurants und Cafés in der Umgebung und plane, sie zu besuchen. Kennst du die App/Website **Happy Cow** schon?

Sieh dir den gratis Tedx Talk [Why I'm A Vegan](#) von Moby an.

Sieh dir den gratis Tedx Talk [Every Argument Against Veganism](#) von Ed Winters an.

Melde dich für den nächsten [Tierschutzlauf](#) an oder joine eine vegane Sport-/Laufgruppe.

Die wichtigste Frage die dir in Zukunft oft gestellt werden wird: **Wo bekommen Veganer:innen verdammt nochmal ihr Protein her?** Finde es diese Woche heraus!