

# DISKUSSIONSHILFE VEGETARISCH

## NACHHALTIG ESSEN IN DER JDAV

Du wirst gefragt, warum die JDAV vegetarisch ist? Du stößt auf Gegenwind oder Zweifel an dieser Entscheidung? Diese Diskussionshilfe soll dich unterstützen, um besser vorbereitet in ein Gespräch zu gehen!



# WELCHE ERNÄHRUNGSFORMEN GIBT ES?

Ernährungsform	Definition	Was wird gegessen?	Was wird vermieden?
<b>Vegetarisch</b>	Ernährung ohne Fleisch und Fisch	Pflanzliche Lebensmittel, Milchprodukte, Eier, Honig	Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte
<b>Vegan</b>	Strenge Form der vegetarischen Ernährung – vollständig ohne tierische Produkte	pflanzliche Lebensmittel	Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Honig, Gelatine, etc. (oft auch nicht-essbare Produkte wie z.B. Leder)
<b>Pesketarisch</b>	Vegetarische Ernährung mit Ausnahme von Fisch	Pflanzliche Lebensmittel, Fisch, Meeresfrüchte, evtl. Milchprodukte und Eier	Fleisch von Landtieren (z. B. Rind, Schwein, Huhn)

# GUTE GRUNDLAGEN FÜR EINE DISKUSSION

## 1. Eigene Position klar machen

- Begründe deine Standpunkte nachvollziehbar
- Vermeide reine Meinungsäußerung ohne Argumente



## 2. Zuhören und ernst nehmen

- Höre aktiv zu
- Gehe auf Argumente des Gegenübers ein



## 3. Perspektivwechsel

- Versuche, die Sichtweise der anderen Person nachzuvollziehen
- Frage nach, wenn etwas unklar ist



## 4. Gemeinsamkeiten finden

- Suche nach Übereinstimmungen trotz unterschiedlicher Meinung
- Betone, was euch verbindet



## 5. Kein belehrender Ton

- Vermeide Besserwisserei oder Herablassung
- Respektiere andere Meinungen



## 6. Sachlich bleiben bei Fehlern

- Weise freundlich und sachlich auf faktische Fehler hin
- Konzentriere dich auf Inhalte, nicht auf Personen



## 7. Fokus behalten

- Schweife nicht ab
- Bleib beim Thema der Diskussion

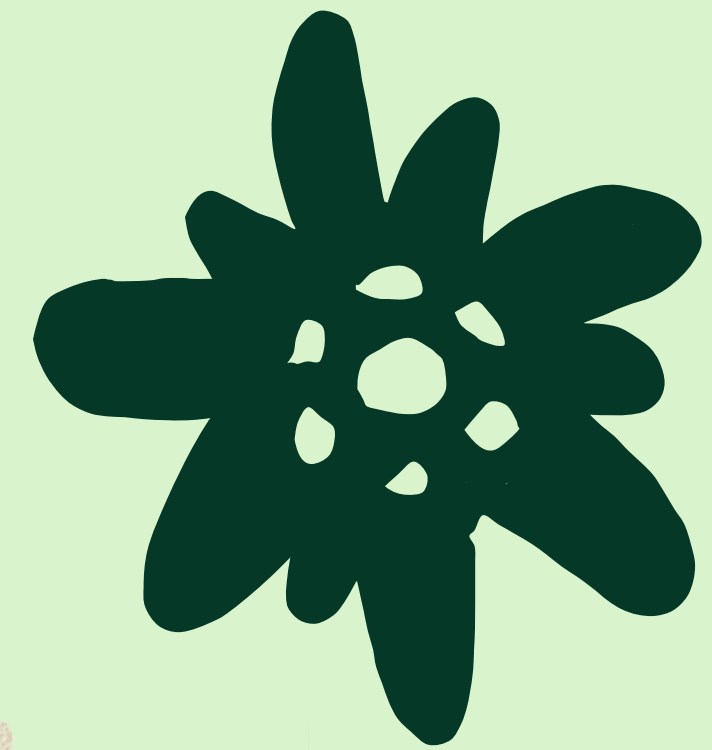


## 8. Bei hitziger Stimmung: Deeskalieren

- Sprich ruhig und gelassen
- Versuche, die Situation zu entspannen – Humor kann helfen!



# WAS SAGT DIE JDAV DAZU?



In den Grundsätzen und Bildungszielen der JDAV steht:

***„Die Bildungsziele der JDAV umfassen [...] die Übernahme von Verantwortung für Natur, Umwelt und zukünftige Generationen – für die nachhaltige Gestaltung all unserer Aktivitäten“.***

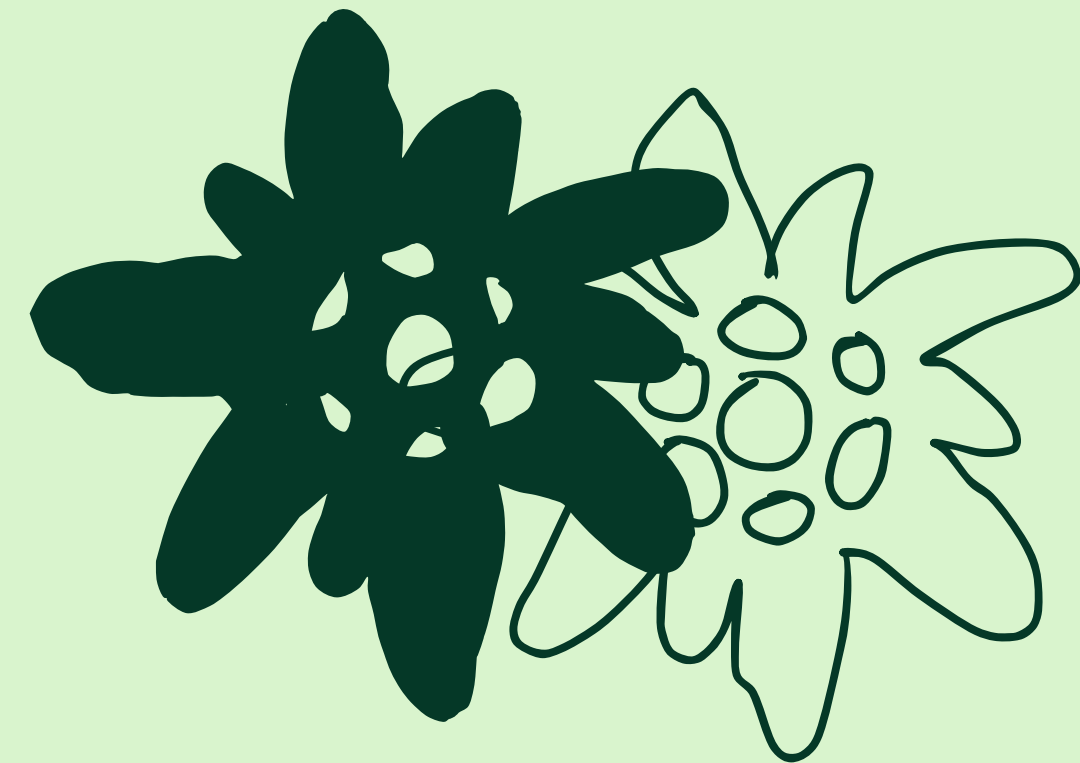
Dieses Bildungsziel setzen wir in der Nachhaltigkeitsstrategie der JDAV in die Praxis um, in der es heißt:

***„Wir bieten auf JDAV-Veranstaltungen nachhaltige, grundsätzlich vegetarische oder pflanzliche Ernährung an“.***

Damit wollen wir unsere Grundwerte für die Teilnehmenden unserer Veranstaltungen sichtbar machen.

# WARUM IS(S)T DIE JDAV VEGETARISCH?

Die JDAV verpflichtet sich in vielfacher Weise dem Umwelt- und Naturschutz und dem Klimaschutz, weil wir wissen, wie wichtig diese für die Bergwelt und unsere Zukunft auf der Erde sind. Lebensmittelherstellung verursacht viele Treibhausgas-Emissionen und führt zur Zerstörung von Naturlandschaften. Den größten Teil davon macht der Anbau von Futtermitteln für tierische Produkte und der Methan-Ausstoß von Rinderhaltung aus. Mit vegetarischer Ernährung tragen wir unter anderem dazu bei, eine nachhaltigere Lebensweise zu fördern und auf die Möglichkeiten von Veränderung in unserem Verhalten aufmerksam zu machen.



# BEST PRACTICE IN DER JDAV

## **Jubi**

Die Jugendbildungsstätte der JDAV in Bad Hindelang hat seit 2022 eine komplett vegetarische Küche. Die Umstellung dient der Nachhaltigkeit und entlastet den Küchenbetrieb, da weniger unterschiedliche Gerichte parallel gekocht werden. Vegetarische Ernährung erweist sich so gerade in Gruppen als organisatorischer Vorteil – und überzeugt geschmacklich.

## **BJV, LJV, Gremien und Sektionen**

Seit dem Beschluss der Nachhaltigkeitsstrategie (2021) sind alle Veranstaltungen des JDAV Bundesverbands vegetarisch. Viele Landesverbände haben sich auch für vegetarische Ernährung entschieden. Zum Beispiel gibt es auf unserer Bundesjugendversammlung für ca. 600 Leute kein Fleisch mehr!

## **(Die meisten) Bildungsangebote**

Auch in unseren Schulungen und Jugendkursen setzen wir vegetarische Verpflegung um. Dafür ist es wichtig, dass alle, zumindest für den Zeitraum der Veranstaltung diese Entscheidung mittragen.

# ALLGEMEINE ARGUMENTE FÜR VEGETARISCHE

## ERNÄHRUNG

### **Demokratische Entscheidung**

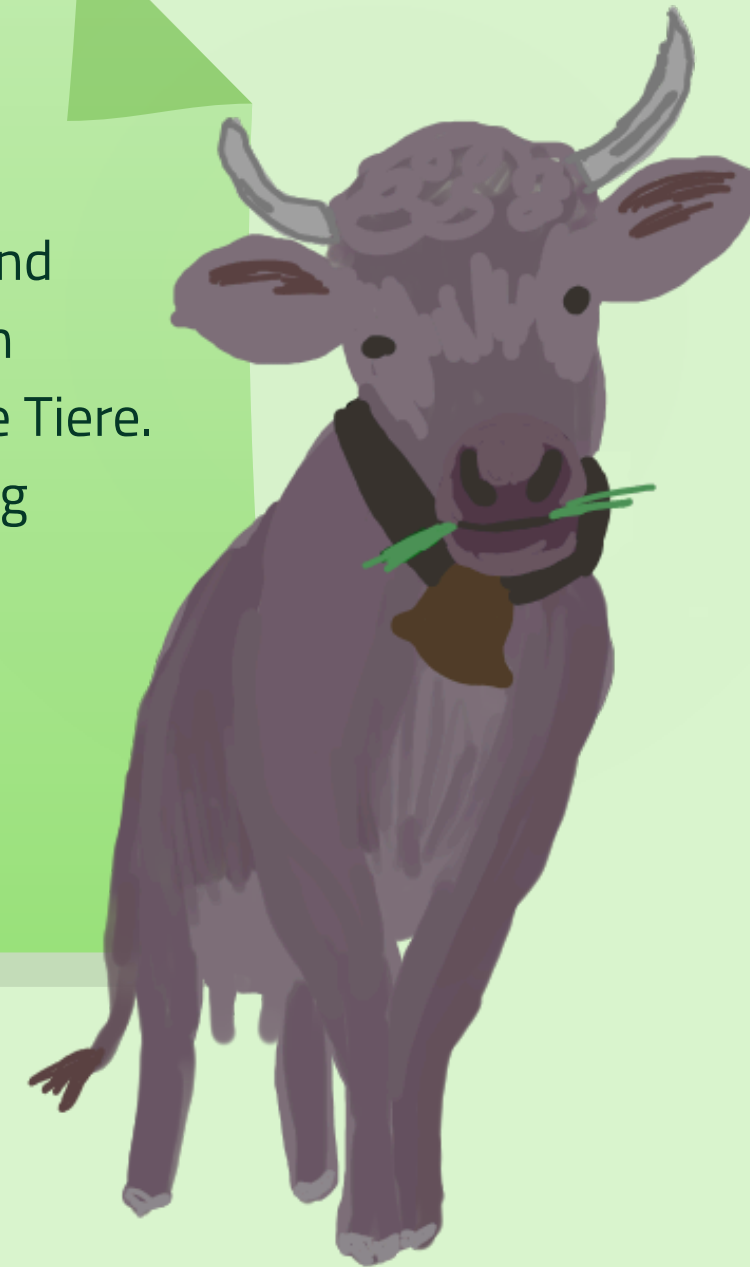
Vegetarische Ernährung erleichtert die Rücksichtnahme auf unterschiedliche Essgewohnheiten, z.B. religiös, kulturell und ethisch.

### **Praktische Gründe**

Fleisch ist leicht verderblich, besonders ohne Kühlung (z.B. auf Berghütten!)  
Durch vegetarische Ernährung gibt es ein geringeres Risiko für Lebensmittelvergiftungen durch verdorbenes Fleisch.

### **Tierwohl**

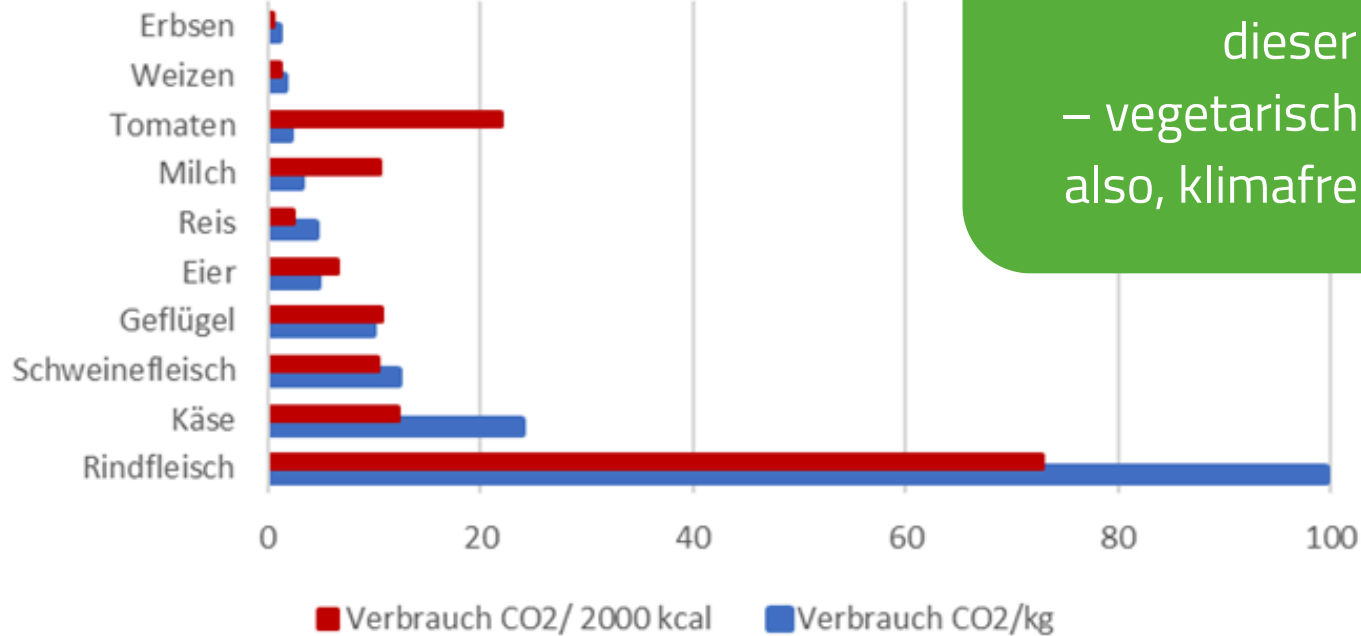
Viele Haltungsformen und Schlachtungspraktiken bedeuten großes Leid für die Tiere. Vegetarische Ernährung trägt zum Lebensrecht bei.



# ALLGEMEINE ARGUMENTE FÜR VEGETARISCHE ERNÄHRUNG

## ERNÄHRUNG

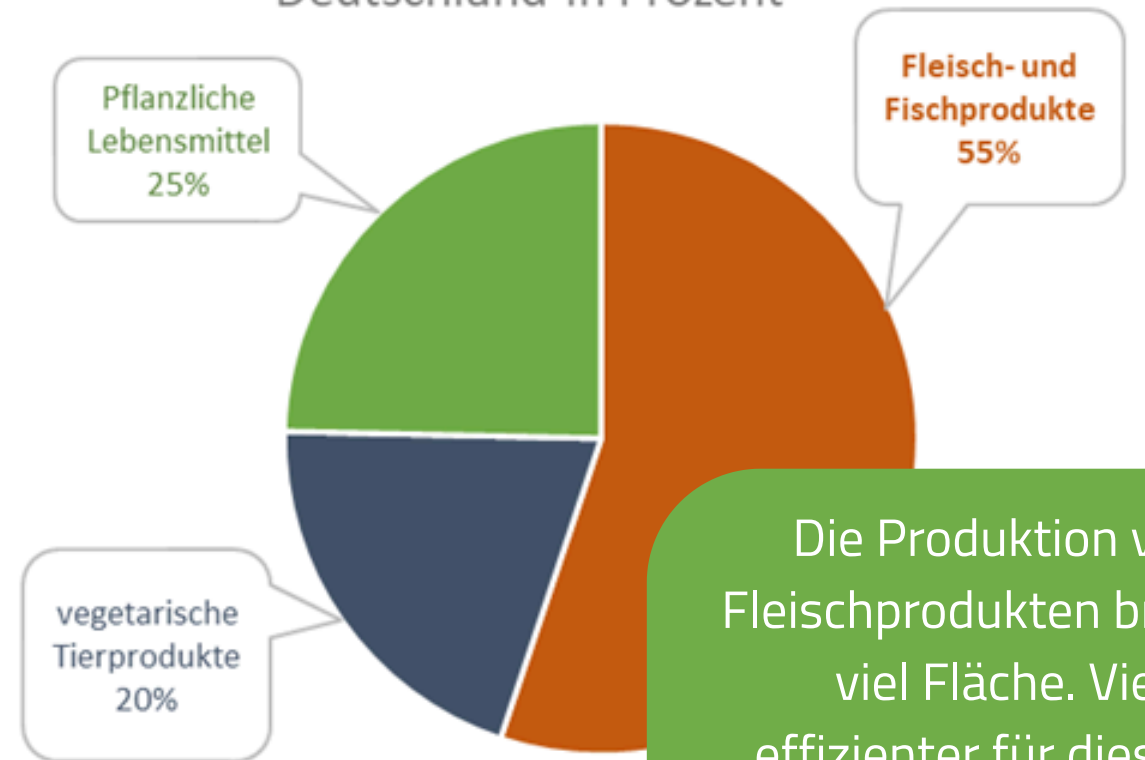
Emissionen zur Herstellung verschiedener Lebensmittel



So viel CO<sub>2</sub> benötigt die Herstellung dieser Lebensmittel – vegetarische Ernährung hilft uns also, klimafreundlicher zu werden!

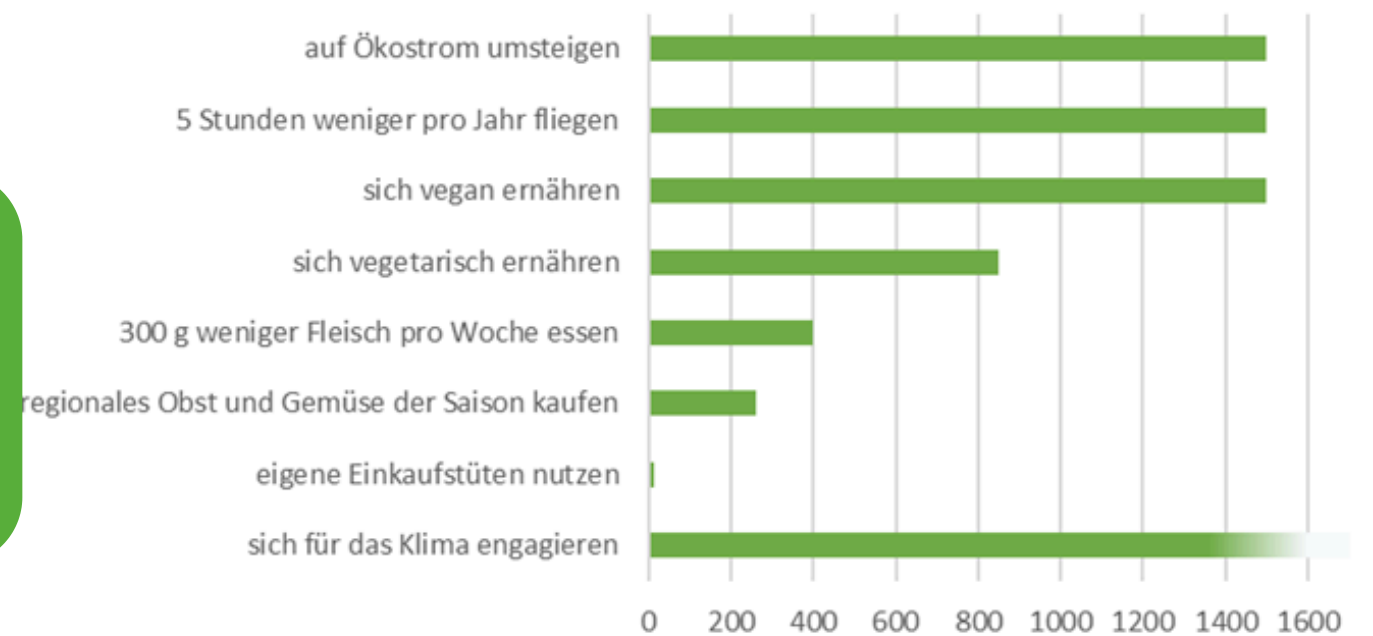
Verhaltensänderungen in der Ernährung können viel CO<sub>2</sub> einsparen. (Und jetzt stell dir vor, alle JDAV-Mitglieder machen mit...)

Flächenverbrauch unserer Ernährung in Deutschland in Prozent



Die Produktion von Fleischprodukten braucht viel Fläche. Viel effizienter für dieselbe Energiemenge an Nahrung ist vegetarische und pflanzliche Ernährung.

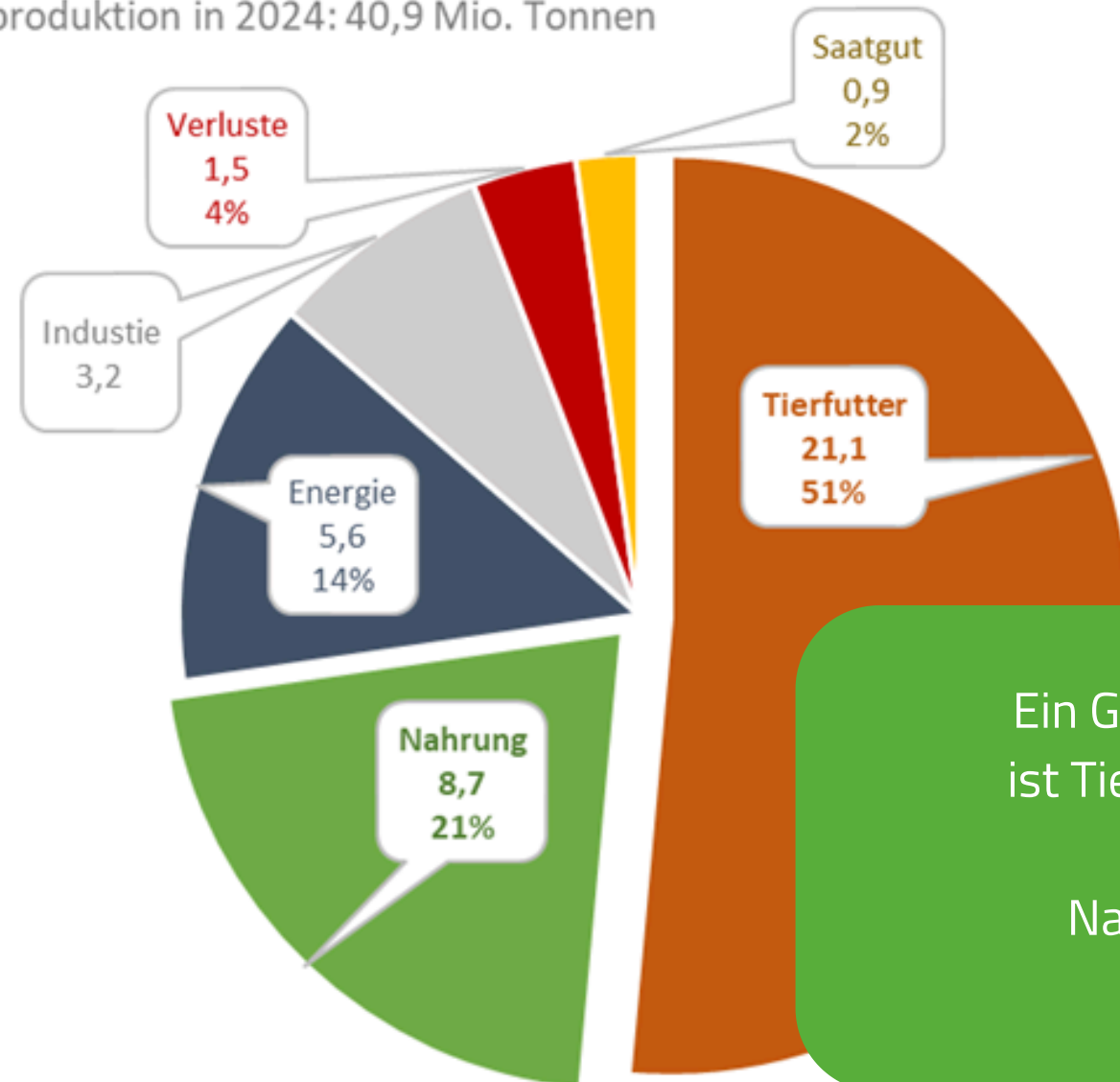
Einsparpotenzial pro Person pro Jahr in CO<sub>2</sub> eq



# ALLGEMEINE ARGUMENTE FÜR VEGETARISCHE

## ERNÄHRUNG

Getreideverwendung in Deutschland  
in Tonnen und in Prozent  
Gesamtproduktion in 2024: 40,9 Mio. Tonnen



Ein Großteil der Getreideproduktion ist Tierfutter. Viel effizienter können diese Flächen für den Nahrungsmittelanbau genutzt werden!

### Gesundheit

Vegetarische Ernährung kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Übergewicht senken. Da für die Tierhaltung Antibiotikaeinsatz üblich ist, gibt es unter Vegetarier\*innen weniger Antibiotikaresistenzen.

# STAMMTISCH-STRATEGIEN: GEGENARGUMENTE ENTKRÄFTEN

*Aber dann kann man ja nur noch (nackerte) Nudeln  
essen“*

**Entkräftung:** Wenn man frisches Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse, Samen und pflanzliche Proteine kombiniert, entstehen abwechslungsreiche Gerichte, die sowohl nährstoffreich als auch schmackhaft sind. Diese Vielfalt bietet zahlreiche Möglichkeiten, den Speiseplan abwechslungsreich zu gestalten und den individuellen Geschmack zu treffen.

*„Vegetarische Ernährung führt zu  
Nährstoffmangel.“*

**Entkräftung:** Vegetarische Ernährung ist gesundheitsfördernd, wenn sie sorgfältig geplant ist. Mit bewusster Lebensmittelauswahl (und bei veganer Ernährung gegebenenfalls gezielter Supplementierung) kann eine vollständige Nährstoffversorgung erreicht werden.

*„Häufig gibt es kein vegetarisches Angebot“*

**Entkräftung:** Das Angebot an vegetarischen Gerichten hat sich in den letzten Jahren erheblich erweitert. Viele Restaurants und Cafés bieten mittlerweile mindestens ein vegetarisches Gericht an. Selbst Hütten haben in der Regel vegetarische Angebote.

# STAMMTISCH-STRATEGIEN: GEGENARGUMENTE ENTKRÄFTEN

*„Wir haben das schon immer so gemacht/Ich esse aber schon immer Fleisch.“*

**Entkräftung:** Das bloße Festhalten an Traditionen oder Gewohnheiten ist kein ausreichender Grund, um bestimmte Praktiken fortzuführen, insbesondere wenn sie ethische, gesundheitliche oder ökologische Konsequenzen mit sich ziehen.

*„Niemand hat mir zu sagen, was ich essen soll.“*

**Entkräftung:** Es ist wichtig, sich der kollektiven Verantwortung bewusst zu sein, die mit unserem Konsumverhalten einhergeht. Die Auswirkungen unserer Entscheidungen betreffen nicht nur uns selbst, sondern auch Tiere, die Umwelt und die Gesellschaft. Die JDAV hat sich entschieden, diese Verantwortung aufgrund von ethischen, gesundheitlichen oder ökologischen Gründen ernst zu nehmen und sich grundsätzlich vegetarisch zu verpflegen.

*„Vegetarische Ernährung ist teuer und unpraktisch.“*

**Entkräftung:** Vegetarische Ernährung kann sowohl günstig als auch praktisch sein. Grundnahrungsmittel wie Reis, Nudeln, Hülsenfrüchte und saisonales Gemüse sind preiswert und vielseitig einsetzbar. Wer größere Mengen kauft, spart zusätzlich. Mit einfachen Rezepten lässt sich schnell eine Mahlzeit zubereiten, und Reste können für den nächsten Tag aufbewahrt oder eingefroren werden.

# STAMMTISCH-STRATEGIEN: GEGENARGUMENTE ENTKRÄFTEN

**Dumme Witze wie "Du isst meinem Essen das Essen weg!"**

**Wichtig:** ruhig bleiben und nicht emotional reagieren. Überleg dir, ob du überhaupt darauf eingehen willst.

**Entkräftung:** Tiere, die für die Fleischproduktion gezüchtet werden, ernähren sich ebenfalls von Pflanzen. Die Vorstellung, dass Vegetarier den Tieren das „Essen“ wegnehmen, ignoriert, dass diese Tiere selbst Pflanzen fressen, die für den menschlichen Verzehr bestimmt sein könnten. Oder du antwortest humorvoll: „Ich mag kein Heu, das staubt immer so.“



**Wie gehe ich damit um, wenn etwas pauschalisiert wird?**

Pauschalisierungen reduzieren komplexe Themen auf einfache Stereotype und erschweren die Kommunikation. **Was du tun kannst:** Bleibe ruhig und sachlich. Frage nach konkreten Beispielen. Verwende „Ich-Botschaften“ („Ich empfinde solche Verallgemeinerungen als ungerecht, da sie der Vielfalt der individuellen Entscheidungen nicht gerecht werden.“). Stelle konstruktive Fragen („Welche Erfahrungen haben dich zu dieser Meinung geführt?“).

## Impressum

**Herausgeber:** Jugend des Deutschen Alpenvereins und Deutscher Alpenverein e. V., Anni-Albers-Straße 7, 80807 München

**E-Mail:** [jdav@alpenverein.de](mailto:jdav@alpenverein.de), [info@alpenverein.de](mailto:info@alpenverein.de)

**Verantwortlich:** Annika Quantz & Raoul Taschinski (Bundesjugendleiter\*innen)

**Verfasser\*innen:** Arbeitsgruppe Nachhaltigkeit: Bastian Hilbig, Clara Woldt, Antonie Priese, Anna Schlappinger, Elias Tercero, Katharina Mayer

**Redaktion:** Arbeitsgruppe Nachhaltigkeit

**Gestaltung:** Marie Kaucher

**Jahr:** 2026