Sicherlich hast du schon mal ein Referat gehalten.
Kennst du auch schon die folgenden Tipps zum Vorbereiten von Referaten?

Ein Referat soll in Einleitung, Hauptteil und Schluss strukturiert sein. Es soll den Zuhörer fesseln, das heißt es soll seine Aufmerksamkeit wecken. Von eigenen Erfahrungen zu berichten, kann dabei helfen. Auch eine Präsentation kann das Referat unterstützen.
Am Ende können alle gemeinsam über das Thema, eigene Ideen und Meinungen diskutieren.

Ein Referat von einem Schüler zum Thema „Veganismus“ vor Schülerinnen und Schülern am Gesundheitstag

Foto: wavebreakmedia/Shutterstock.com

Hallo Leute!

Als mich unser Lehrer gefragt hat, über welches Thema ich am Gesundheitstag sprechen möchte, habe ich sofort „Veganismus“ gesagt, weil mich das Thema in letzter Zeit sehr interessiert. Ich habe mein Referat so vorbereitet, dass ich euch etwas über die Theorie und auch über die Praxis vorstelle. Denn ich als Vegetarier finde die Veganer ganz schön radikal.

Ihr kennt sicherlich das Sprichwort: „Man ist, was man isst“. Das ist eine sehr alte Weisheit. Sie sagt, dass sich in unseren Essgewohnheiten unsere Weltanschauung und unser Lebensstil widerspiegeln. So geht es auch den Veganern. Sie haben entschieden, keine tierischen Produkte zu nutzen. Aber es geht um mehr als nur ums Essen. Es geht um die Frage, wie man mit der Natur und den Menschen leben will.

Doch zunächst eine ganz wichtige Erklärung. Bitte verwechselt Veganismus nicht mit Vegetarismus. Wie ein Vegetarier lebt, kennen wir schon lange. Ich selber bin Vegetarier. Ich esse Zuhause und auch hier in der Schule vegetarisch. Unsere Kantine hat ja jeden Tag ein spezielles vegetarisches Essensangebot.

Veganismus geht noch viel weiter. Veganer dürfen nur Pflanzen und Getreide essen, weil alles verboten ist, was ein tierisches Produkt sein könnte.

© 2019 Cornelsen Verlag GmbH, Berlin. Alle Rechte vorbehalten. Nutzung sämtlicher Inhalte nur im Rahmen dieser Vorlage.

Aber die Ernährung ist nur ein Teilbereich. Auch bei allen Haushaltsprodukten, wie z.B. Kosmetik oder Wasch- und Reinigungsmittel, achten Veganer darauf, dass die Herstellung ohne Tierversuche erfolgt ist. Auch ihre Kleidung darf keine tierischen Produkte enthalten. Sachen aus Leder oder Wolle anzuziehen, kommt nicht in Frage, denn sie bestehen ja aus Produkten von Tieren.

In der Gesellschaft sind Veganer auch oft sehr radikal und kämpfen gegen jede Art von Ausbeutung in der Welt. Wenn z.B. bei Kaffee-, Tee- oder Schokoladenmarken nicht klar ist, ob man die Arbeiter fair bezahlt hat, so dass ihre Familien gut leben können, oder ob es illegale Kinderarbeit bei der Produktion gab, dann kaufen Veganer diese Dinge nicht.
Wenn z. B. bei der Herstellung von Palmöl weite Teile des Regenwaldes vernichtet werden und dadurch die Existenz der Flora und Fauna gefährdet ist, dann verzichtet der Veganer auch auf das Öl und die mit diesem Öl hergestellten Produkte.
Das ist eine wirklich radikale Grundeinstellung, die in allen Lebensbereichen und in allem, was sie tun, sichtbar ist.

Ich finde an dieser Stelle drei Dinge wichtig:
Erstens glaube ich, es ist nur sehr, sehr schwer möglich ist, vollständig vegan zu leben. In vielen Produkten sind doch versteckte tierische Stoffe und Bestandteile, die bei der Herstellung einfach dazugegeben werden.

Zweitens denke ich, dass man sich sehr gut überlegen muss, ob man Veganer werden will.
Wie ich am Anfang sagte, es geht nicht nur um die Ernährung, sondern um den eigenen Lebensstil. Ich habe einen Freund, der Veganer ist. Er sagte mir: „Es geht um Prioritäten, die eine Person hat. Das Wesentliche ist: Wir Veganer wollen keine tierischen Produkte nutzen und kein Leben von Tieren opfern."

Und drittens frage ich mich, ob denn diese Ernährung überhaupt gesund ist? Mein Freund sagt mir, ja.
Mein Fazit: Lasst es uns doch mal ausprobieren! Mit unseren eigenen Erfahrungen könnten wir sehen, ob sich etwas in uns tut – sowohl körperlich als auch geistig. Vielleicht werden wir uns anders fühlen? Vielleicht wird sich unser Leben verändern?

Vielen Dank!

© 2019 Cornelsen Verlag GmbH, Berlin. Alle Rechte vorbehalten. Nutzung sämtlicher Inhalte nur im Rahmen dieser Vorlage.

Mögliche Aufgaben:

1. Wie findest du die Einstellung von Vegetariern und von Veganern?
2. Wenn du Vegetarier oder Veganer bist: Begründe deine Entscheidung.
3. Kannst du dir nach diesem Referat vorstellen, deine Essgewohnheiten zu überprüfen und vielleicht sogar zu ändern? Wie könnte das aussehen?
4. Erläutere die Situation von Vegetariern und Veganern in deinem Heimatland.