

Vege...-was?

Unterrichtsmodul ab Klasse 7
zu pflanzenbetonten Ernährungsformen





VEGE...-WAS?

INHALT

Einleitung	3
Einordnung und Vorwissen	3
Kompetenzerwartungen und Ziele	3
Hintergrundinformationen	4
Vorschlag für den Unterricht	5
Arbeitsblätter (AB) und Materialkarten (MK):	
AB0: Laufzettel: Vege...-was?	7
MK1: Wie viele Menschen essen pflanzenbetont?	8
MK2: Wer isst was?	8
AB1: Wer isst was? Unterschiede zwischen Ernährungsformen	9
AB2: Warum isst du, was du isst?	10
Zusatzaufgaben zu den Grundlagen	11
AB3: Vegan, vegetarisch, flexitarisch: Was sagt das Klima dazu?	12
AB4: Mehr Klimaschutz: Was tun?	13
MK3: Was spart wie viele Treibhausgase?	14
MK4: Welchen Internetquellen kannst du trauen?	14
Zusatzaufgaben zum Blickwinkel Umwelt	15
AB5: Vegan, vegetarisch, flexitarisch: Was sagt die Gesundheit dazu?	16
AB6: Vegan: Gut für Jugendliche? Typische Antworten	17
AB7: Vegan: Gut für Jugendliche? Positionen im Vergleich	18
MK5: Vegan: Gut für Jugendliche? Position der DGE	19
MK6: Vegan: Gut für Jugendliche? Position von ProVeg	20
MK7: Glossar: Positionen im Vergleich	20
AB8: Rollenspiel	21
Impressum und Nutzungsbedingungen	22



Im Downloadbereich finden Sie:

- » alle Arbeitsunterlagen einzeln als digital ausfüllbare pdf-Dateien
- » alle Arbeitsblätter als veränderbare Word-Dateien
- » Lösungsvorschläge
- » BZfE-Video „Fritten for future“

Link zum Downloadbereich: www.bzfe.de/0512-vegewas



EINLEITUNG

Vegan, vegetarisch, flexitarisch – rein pflanzliche und pflanzenbetonte Kostformen liegen im Trend. Sind sie gesund und nachhaltig oder nur ein Hype? Im Internet gibt es dazu zahlreiche Meinungen. Wie finden Jugendliche verlässliche und unabhängige Informationen? Dieses Unterrichtsmodul betrachtet pflanzenbetonte Ernährungsweisen sowohl aus dem Blickwinkel der Gesundheit als auch der Umwelt. Dabei üben die Lernenden, mit unterschiedlichen Bewertungen umzugehen und Quellen auf Seriosität zu prüfen.

EINORDNUNG UND VORWISSEN

Die Lernenden

- ▶ können pflanzliche von tierischen Lebensmitteln unterscheiden.
- ▶ wissen, dass CO₂ und andere Treibhausgase schädlich für das Klima sind.
- ▶ verstehen die Bedeutung einer ausreichenden Versorgung mit Nährstoffen, insbesondere mit Protein und Vitamin B₁₂, für den Körper.

KOMPETENZERWARTUNGEN UND ZIELE

Die Lernenden ...

Grundlagen	... erklären, wie sich verschiedene Ernährungsformen (vegan, ovo-lacto-vegetarisch, pescetarisch, flexitarisch, omnivor) voneinander unterscheiden. AB1
	... nennen Gründe, sich für diese Ernährungsformen zu entscheiden. AB2
Blickwinkel Umwelt	... vergleichen exemplarisch den Treibhausgasausstoß von tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln. AB3
	Vertiefung ab Klasse 9: ... analysieren ein Diagramm und vergleichen die Klimaschutzwirkung pflanzenbetonter Ernährungsweisen mit anderen Handlungsoptionen. AB4
Blickwinkel Gesundheit	... beschreiben die gesundheitlichen Vorteile von pflanzlichen Lebensmitteln. AB5
	Vertiefung ab Klasse 9: ... überprüfen Informationsquellen auf ihre Seriosität. AB6 ... vergleichen Positionen zu gesundheitlichen Auswirkungen einer veganen Ernährung. AB7
Fazit	... argumentieren pro und contra pflanzenbetonter Ernährungsweisen und finden Lösungen für Konflikte. AB8



Ist „pflanzenbetont“ dasselbe wie „pflanzenbasiert“?

Der englische Begriff „plant based“ wird im Deutschen sowohl mit „pflanzenbetont“ als auch mit „pflanzenbasiert“ übersetzt. Beides steht für Ernährungsformen, die zu einem großen Anteil aus pflanzlichen Lebensmitteln und nur wenigen tierischen Lebensmitteln bestehen. Manche Quellen zählen auch rein pflanzliche Ernährungsformen dazu.



HINTERGRUNDINFORMATIONEN

Besonders bei jungen Menschen liegen pflanzenbetonte Ernährungsformen im Trend. Im Vergleich mit der Gesamtbevölkerung ernähren sich rund doppelt so viele 15- bis 29-Jährige vegetarisch oder sogar vegan (Quelle: **Fleisch-atlas 2021**).

Wer isst was, warum?

Eine Übersicht über verschiedene Ausprägungen des Vegetarismus und häufige Motive finden Sie **hier** .

Immer häufiger geben Menschen an, sich aus Umweltgründen pflanzenbetont oder rein pflanzlich zu ernähren. Deshalb betrachtet dieses Unterrichtsmaterial die verschiedenen Ernährungsformen nicht nur aus gesundheitlicher, sondern auch aus ökologischer Sicht. Je nach Interessenslage Ihrer Klasse bietet es sich an, auch weitere Blickwinkel einzubeziehen, insbesondere den Tierschutz (s. **Variationen**).

Was sagt das Klima und die Umwelt insgesamt dazu?

Tierische Lebensmittel tragen deutlich mehr zum Klimawandel bei als pflanzliche. Das hat vielfältige Gründe. Eine gute Übersicht liefert beispielsweise **dieser Internetbeitrag** .

Wenn sich die Lernenden in dieser Unterrichtseinheit mit dem Treibhausgasausstoß einzelner Lebensmittel und verschiedener Ernährungsformen auseinandersetzen, muss klar sein: Diese Werte liefern lediglich Anhaltspunkte. Je nach Art der Berechnung ergeben sich nicht selten unterschiedliche Zahlen. Darüber hinaus bedrohen neben Treibhausgasen auch Artensterben, Stickstoffüberschüsse und weitere Probleme unsere planetaren Grenzen.

Hilfreich sind deshalb grobe Daumenregeln. Sie ermöglichen, ohne großen Zeitaufwand, eine nachhaltige Entscheidung zu treffen. Im Bereich Ernährung sind sich Fachleute derzeit einig: Das größte Potenzial, den ökologischen Fußabdruck zu reduzieren, hat die Daumenregel „weniger tierische Lebensmittel essen“.

Was kann ich sonst noch tun?

Unsere Ernährungsweise hat großen Einfluss auf das Klima. Trotzdem ist es hilfreich, sie als eine von vielen Einflussgrößen und Handlungsoptionen zu verstehen.

Grundsätzlich empfehlenswert sind kleine Schritte mit relativ großer Wirkung auf den persönlichen Fußabdruck (zum Beispiel: Fleischverzehr halbieren, statt komplett darauf zu verzichten) und der Blick auf den eigenen **Handabdruck** .

Mit dem Handabdruck ist persönliches Engagement für Klimaschutz gemeint, sei es politisch, in einem Umweltschutzverein, an der Schule oder im Freundeskreis. Der persönliche Handabdruck zeigt insbesondere Jugendlichen Möglichkeiten auf, wie sie trotz frustrierender Klimaprognosen zuversichtlich und aktiv bleiben können.

Was sagt die Gesundheit dazu?

Die **Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE e.V.)** empfiehlt eine pflanzenbetonte Ernährung (¾ pflanzlich, ¼ tierisch). Gesunde Personen können sich auch dauerhaft pescetarisch oder ovo-lacto-vegetarisch ernähren, wenn sie ihre Lebensmittel sorgfältig auswählen. Sogar eine vegane Ernährung kann gesundheitsfördernd sein. Voraussetzung ist eine gut geplante Lebensmittelauswahl, die Einnahme eines Vitamin-B₁₂-Präparates und ggf. weiterer Nahrungsergänzungsmittel.

Mit Blick auf den Gesundheitsnutzen der unterschiedlichen Ernährungsformen lässt sich sagen: Den größten Nutzen erwarten Fachleute von einem vermehrten Konsum von Vollkornprodukten, Gemüse und Obst bei einer angemessenen Gesamt-Energiezufuhr. Demnach sind pflanzenbetonte Essweisen aus gesundheitlicher Sicht zu bevorzugen.

Was gilt für Jugendliche?

Jugendliche haben im Vergleich zu Erwachsenen einen gesteigerten Nährstoffbedarf. **Die DGE kann diesen Personengruppen aufgrund fehlender Daten aktuell weder eine Empfehlung für noch gegen eine vegane Ernährung geben** . Im Gegensatz zu ausländischen Fachgesellschaften schätzt sie das Risiko für einen Nährstoffmangel als zu groß ein.

Fazit: Gut für Mensch und Erde?

Viele Menschen wünschen sich eine Ernährung, die gut für die eigene UND die Gesundheit des Planeten ist. Die gute Nachricht ist, dass sich beide Aspekte ergänzen. Der Slogan „mehr Pflanze, weniger Tier“ fasst grob zusammen, was eine gesundheitsförderliche und ökologisch nachhaltige Ernährung ausmacht. Es gibt eine Reihe von pflanzenbetonten Ernährungsstilen, die diesen Anspruch erfüllen.

In diesem Unterrichtsmodul befassen sich Jugendliche mit den gängigsten Formen. Sie bewerten diese aus Umwelt- und Gesundheitssicht und erkennen, dass jede Essweise andere Schwerpunkte setzt. Demnach sind auch nicht alle Ernährungsstile für jeden gleich gut geeignet. Ziel ist es, die Jugendlichen zu befähigen, sich objektiv über neue Ernährungsformen zu informieren, diese aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten und zu bewerten.



VORSCHLAG FÜR DEN UNTERRICHT

SuS = Schüler*innen

Zeitangaben dienen der groben Orientierung.

🕒 15 min 🕒 45 min

Problemstellung

Pflanzenbetonte Ernährungsformen liegen im Trend. Wie sinnvoll sind sie für Klima und Gesundheit?

Einstieg im Plenum

Vorwissen & Einführung

Infografik **MK1** zeigen oder eine eigene Umfrage starten und Vorwissen/Präkonzepte sammeln: Welche der Essweisen kennt ihr bereits? Was glaubt ihr, warum sich Menschen so ernähren? Wie steht ihr dazu? Wo würdet ihr euch über das Thema informieren? 🕒

Einführung Lerntheke/arbeitssteilige Gruppenarbeit o.Ä.:
SuS erhalten Laufzettel **AB0** mit genauen Angaben zu Pflicht- und Wahlaufgaben. 🕒

Erarbeitung

zum Beispiel in Form einer Lerntheke oder in arbeitsteiliger Partner-/Gruppenarbeit

Grundlagen

Wer isst was? 🕒

SuS erarbeiten Merkmale verschiedener Kostformen. **AB1 MK2**

Warum? 🕒

SuS formulieren Oberbegriffe für häufige Gründe. **AB2**

Blickwinkel Umwelt

Was sagt das Klima dazu? 🕒

SuS vergleichen den Treibhausgasausstoß von tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln und leiten ein Fazit ab. **AB3**

Vertiefung: Mehr Klimaschutz - was tun? 🕒

SuS beschreiben ein Diagramm und vergleichen das Klimaschutzpotenzial verschiedener Verhaltensweisen. **AB4 MK3 MK4**

Blickwinkel Gesundheit

Was sagt die Gesundheit dazu? 🕒

SuS lesen den Infotext und leiten ein Fazit ab. **AB5**

Vertiefung: Vegan - gut für Jugendliche? 🕒

- » SuS betrachten das Ergebnis einer fiktiven Schlagwort-suche und begründen, woran sie seriöse Quellen erkennen. **AB6 MK4**
- » SuS vergleichen zwei verschiedene Positionen zu den Gesundheitsauswirkungen einer veganen Ernährung für Jugendliche. Sie erklären, warum Fachgesellschaften Risiken unterschiedlich einschätzen. **AB7 MK5 MK6 MK7**

Sicherung und Reflexion in Partner-/Gruppenarbeit oder im Plenum

Fazit

Austausch über Ergebnisse und Fazit: Welche Vor- und Nachteile haben die verschiedenen Ernährungsformen? Was ist gut für Mensch und Erde? Was ist dir wichtig? **AB0** 🕒

Fragen zur Reflexion des Gelernten: Was war neu? Was bedeutet das Gelernte für dich persönlich? ...

Transfer in 4er-Gruppen und **Reflexion** im Plenum

Rollenspiel

Vorbereitung mit Placemat: SuS sammeln Argumente für verschiedene Standpunkte. Sie entwickeln gemeinsam Lösungsmöglichkeiten für einen fiktiven Konflikt um vegetarische oder vegane Ernährung. **AB8** 🕒

Rollenspiel: SuS führen ein Streitgespräch mit verteilten Rollen und einigen sich auf eine Lösungsmöglichkeit. 🕒

Reflexion: Welche Lösungsmöglichkeiten habt ihr gefunden? Auf welche habt ihr euch im Rollenspiel geeinigt? Welche Erkenntnisse nehmt ihr mit? 🕒

Weitere Ideen

Variationen

Einstieg über fiktiven Konflikt: Die Geschichte der 17-jährigen Kim auf **AB8** stärkt den Bezug zur eigenen Lebenswelt und kann so die Motivation der SuS erhöhen.

Blickwinkel Tierschutz ergänzen: Wie beeinflussen die Ernährungsformen das Tierwohl? Was heißt artgerechte Tierhaltung und woran ist sie zu erkennen? SuS vergleichen **Tierwohl-Label**.

Text eines ChatBots zu veganer Ernährung analysieren: Lassen sich die ursprünglichen Quellen ermitteln? Sind sie seriös und ist der Text des ChatBots hilfreich? Infos zum Umgang mit KI im Unterricht liefert **www.klicksafe.de**.

Weiterführung

SuS verfassen geheimen Brief an sich selbst, den Lehrkraft ein Jahr später zuschickt:

*Liebe ich,
vor einem Jahr hast du dich im Unterricht mit Vegetarismus auseinandergesetzt.
Damals hast du deine eigene Essweise so beschrieben:
Jetzt interessiert mich, was du heute so isst. Hat sich etwas verändert und wenn ja, warum?*

Vegetarisch kochen und gemeinsam essen: Eine Auswahl an vegetarischen Rezepten für Klassenzimmer und Lernküche finden Sie in den unten genannten Unterrichtsmaterialien (s. Medientipps).

Vergleich von Fleischprodukten mit veganen/vegetarischen Ersatzprodukten: Hierfür eignet sich z. B. Aufschnitt. Mögliche Kriterien, deren Gewichtung vorher festgelegt wird: Geschmack, Gesundheit, Umwelt, Tierwohl. Kurze Infotexte und Recherchelinks zu verschiedenen Qualitätswerten von Lebensmitteln (z. B. Gesundheitswert, Ökologischer Wert) finden Sie im BZfE-Qualitätsfächer (s. Medientipp: Lebensmittelqualität beurteilen).

Kooperation mit dem Fach Politik: SuS lesen fünf Debattenbeiträge und diskutieren über die Streitfrage „Darf ich noch Fleisch essen?“. Die Bundeszentrale für politische Bildung hat fünf **Meinungen** zusammengetragen und liefert **Tipps für gute Diskussionen**.



Medientipps: Vegetarische Rezepte für Klassenzimmer oder Küche



Gemüsevielfalt entdecken



SchmExperten im Klassenzimmer



SchmExperten in der Lernküche

Weitere, passende Unterrichtsmaterialien



Lebensmittelqualität beurteilen



Die Methode SinnExperimente



High Protein: Was steckt dahinter?

Zu bestellen unter **www.ble-medien-service.de**

Laufzettel: Vege...-was?

Grundlagen

Wer isst was?

Bearbeite **AB1** mit Hilfe von **MK2**.

Ich kann die folgenden Ernährungsformen beschreiben:

vegan pescetarisch ovo-lacto-vegetarisch flexitarisch fleischbetont

Warum?

Bearbeite **AB2**.

Ich kann Gründe, weniger Fleisch zu essen, unter Oberbegriffen zusammenfassen.

Blickwinkel Umwelt

Was sagt das Klima dazu?

Bearbeite **AB3**.

Ich kann den Zusammenhang zwischen tierischen Produkten und dem Klima beschreiben.

> Vertiefung: Mehr Klimaschutz: Was tun?

Bearbeite **AB4** mit Hilfe von **MK3**.

Ich kann die Klimawirkung verschiedener Verhaltensweisen vergleichen und daraus Schlüsse ziehen.

Blickwinkel Gesundheit

Was sagt die Gesundheit dazu?

Bearbeite **AB5**.

Ich kann den Zusammenhang zwischen pflanzlichen Lebensmitteln und der Gesundheit beschreiben.

> Vertiefung: Vegan - gut für Jugendliche?

Bearbeite **AB6** und **AB7** mit Hilfe von **MK4** **MK5** **MK6** **MK7**.

Ich kann die Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. zusammenfassen.

Fazit

Was ist gut für Mensch UND Erde?

Fasse deine Erkenntnisse aus den Blickwinkeln Gesundheit UND Klima zusammen.

Was ist DIR wichtig?

Wie viele Menschen essen pflanzenbetont?

Ergebnis einer Umfrage unter 15- bis 29-Jährigen in Deutschland

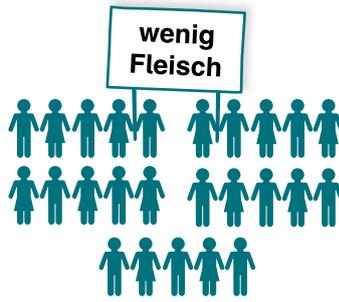
Ich esse...



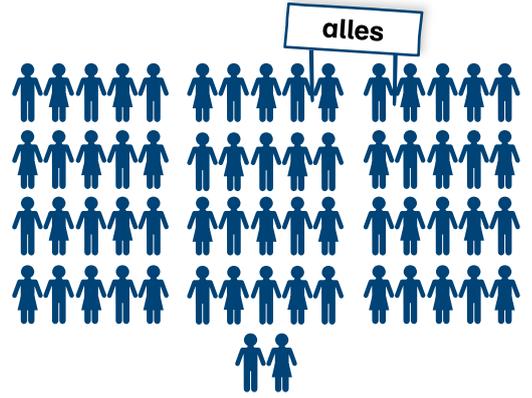
2 %
vegan



10 %
vegetarisch



26 %
flexitarisch



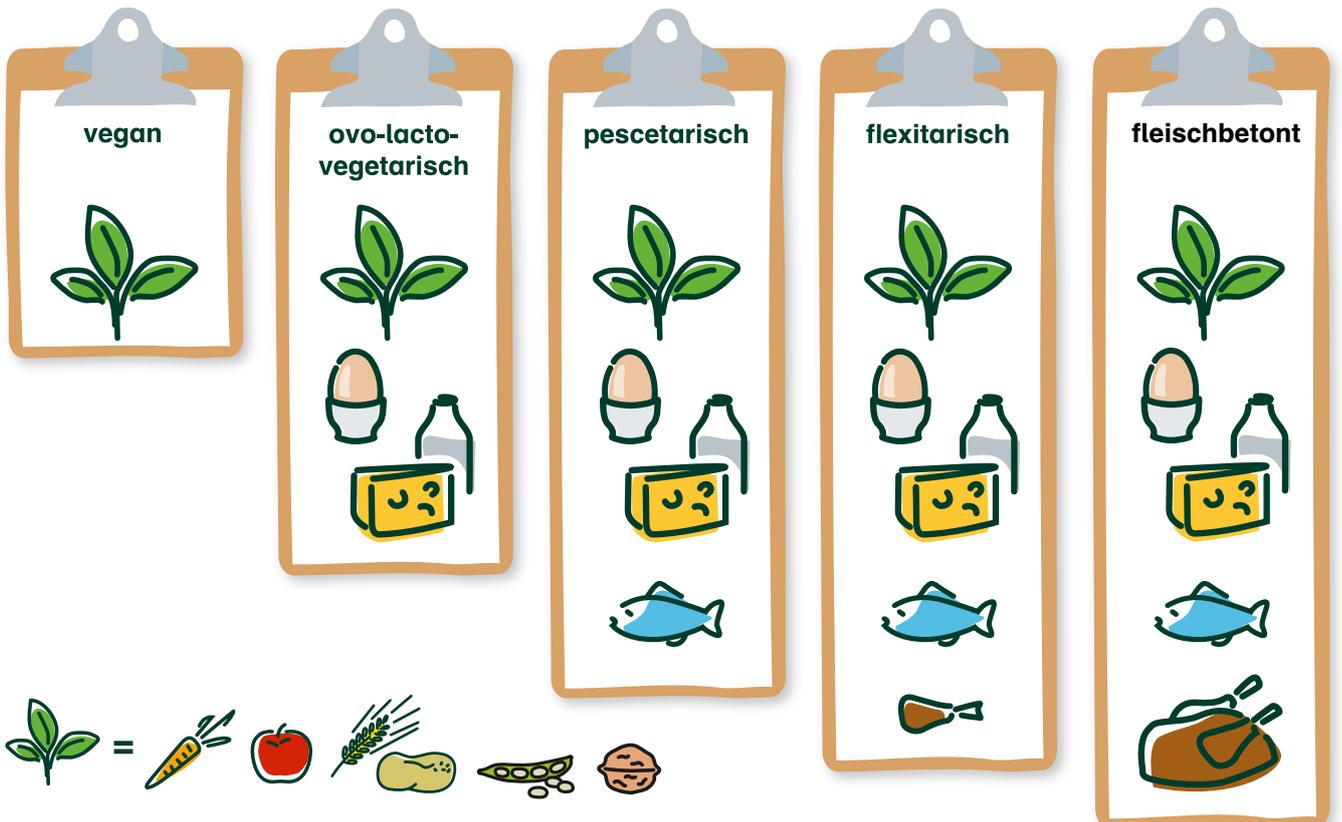
62 %
omnivor

Anteil pflanzlicher/tierischer Lebensmittel:



Quelle Zahlen: Fleischatlas 2021, Heinrich-Böll-Stiftung
CC BY-NC-SA 4.0 | BLE 2025 | Vege...-was? | Artikel-Nr. 0512 | Text: Larissa Kessner, BLE | Grafik: Liquid Impressions KG

Wer isst was?



CC BY-NC-SA 4.0 | BLE 2025 | Vege...-was? | Artikel-Nr. 0512 | Text: Larissa Kessner, BLE | Grafik: Liquid Impressions KG

Wer isst was?

Unterschiede zwischen Ernährungsformen

Schau dir die Tabelle und den Spickzettel genau an.
 Leite ab, welche Lebensmittel jeweils auf den Teller kommen oder nicht.
 Schreibe die Lebensmittelgruppen in die Tabelle.

Spickzettel:
Latein – Deutsch
 ovo – vom Ei
 lacto – aus Milch
 piscis – Fisch
 omnis – alles
 vorare – fressen

 **Tipp:**
MK2 hilft dir weiter.
 Mehr Infos: www.verbraucherzentrale.de
 > Suche: flexitarisch



Ernährungsform	Das kommt auf den Teller:	Das kommt nicht auf den Teller:	
Vegane Ernährung			rein pflanzlich
Ovo-lacto-vegetarische Ernährung			pflanzenbetont
Pescetarische Ernährung			
flexitarische Ernährung	<p>alles, Fleisch und Wurst allerdings nur selten</p>		ominvor = Mischkost
fleischbetonte Ernährung			fleischbetont



Warum isst du, was du isst?

1. In den Sprechblasen fehlen die Fachbegriffe für die beschriebenen Ernährungsformen. Ordne die Fachbegriffe zu und schreibe sie in die Lücken.

pescetarisch flexitarisch
vegan ovo-lacto-vegetarisch fleischbetont

Tipp:
Lies genau!

2. Finde für jede Begründung einen Oberbegriff. Schreibe ihn als Hashtag unten in jede Sprechblase. Beispiele: #Tradition, #Tierschutz, ...

Beispiel:

Ich möchte nichts essen, wofür ein anderes Lebewesen gestorben ist. Deshalb esse ich ovo-lacto-vegetarisch.
Ethik

Ich esse _____, weil sich schon unsere Vorfahren von viel Fleisch und Pflanzen ernährt haben. In unserer Familie ist das üblich.
.....

Seit ich Videos von Tiertransporten gesehen habe, lebe ich _____.
Die Tiere taten mir so leid! Auch Milchkühe oder Hühner haben viel zu wenig Platz und Auslauf.
.....

Ich esse _____, weil ich gegen Massentierhaltung bin. Das bedeutet, ich esse nur noch Fleisch aus artgerechter Tierhaltung. Weil das mehr kostet, kaufe ich weniger davon und genieße es dann sehr.
.....

Ich esse _____, weil ich ohne tierische Lebensmittel viel mehr darauf achten müsste, keinen Nährstoffmangel zu bekommen.
.....

Ich esse seit einiger Zeit kein Fleisch mehr, weil ich mich gesünder ernähren möchte. Deshalb kenne ich jetzt echt leckere Gemüsegerichte. Eier und Milchprodukte esse ich noch. Ich lebe also _____.
.....

Ich probiere in letzter Zeit häufiger das vegetarische Gericht in der Mensa, weil ich etwas für den Klimaschutz tun möchte. Zuhause esse ich aber manchmal noch Fleisch. Ich esse also _____.
.....

Fleisch und Wurst schmecken mir einfach gut. Darauf möchte ich an keinem Tag der Woche verzichten. Deshalb esse ich _____.
.....

Ich bin Sportler und will fit bleiben. Deshalb esse ich kein Fleisch. Aus Fisch, Hülsenfrüchten und Milchprodukten bekomme ich genug Eiweiß. Fachleute nennen meine Ernährung _____.
.....

Ich lebe _____, weil Tierhaltung Ausbeutung ist.
.....



Zusatzaufgabe 1

Kann eine Veganerin Lebensmittel mit diesem V-Label essen?
Begründe deine Antwort.



Tipp:
Informationen zum V-Label
findest du unter
www.v-label.eu > FAQ



© v-Label GmbH

Zusatzaufgabe 2

Kann ein Ovo-Lacto-Vegetarier Lebensmittel mit diesem V-Label
essen? Begründe deine Antwort.



Tipp:
Informationen zum V-Label
findest du unter
www.v-label.eu > FAQ



© v-Label GmbH

Zusatzaufgabe 3

Schau dir den aktuellen Wochenplan für eure Mensa an.

- Leite ab und markiere mit den passenden Buchstaben,
 - welche Gerichte vegan (**v**) sind,
 - welche Gerichte ovo-lacto-vegetarisch (**olv**) sind und
 - welche Gerichte pescetarisch (**p**) sind.
- Stell dir vor, du willst eine flexitarische Woche einlegen und nur wenig Fleisch aus artgerechter Tierhaltung essen. Für welche fünf Gerichte entscheidest du dich? Frage zuerst in der Mensa nach, woher das Fleisch stammt und kreise dann für jeden Tag ein Gericht ein.



Zusatzaufgabe 4

Informiere dich über die Planetary Health Diet.
Schau dann nochmal auf **AB1** „Wer isst was?“.
Wo in der Tabelle würdest du die Planetary Health Diet einordnen? Begründe.

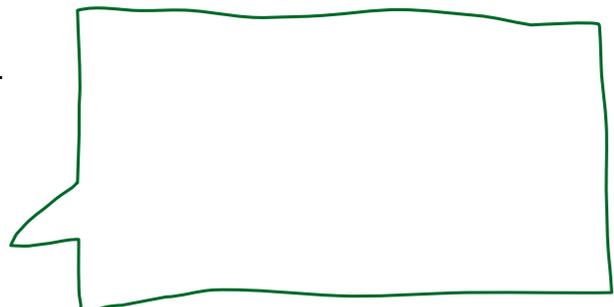


Tipp:
Informationen zur Planetary Health Diet findest du unter
www.bzfe.de/planetary-health-diet



Zusatzaufgabe 5

Schau dir **AB2** „Wer isst was, warum?“ an.
Kennst du noch andere Gründe?
Entwirf eigene Sprechblasen, baue Lücken
ein und lasse deine Klasse raten!



Vegan, vegetarisch, flexitarisch: Was sagt das Klima dazu?

1. Schau dir die Tabelle an. Sie zeigt, wie viele Treibhausgase verschiedene Lebensmittel pro Kilogramm verursachen.

Lebensmittel	Treibhausgasausstoß in Kilogramm CO ₂ -Äquivalenten pro Kilogramm Lebensmittel	
Rindfleisch, frisch, Durchschnitt	13,6	<p>CO₂-Äquivalente: Neben Kohlendioxid (CO₂) gibt es noch weitere schädliche Treibhausgase, z. B. Methan. Um die Klimawirkung verschiedener Treibhausgase miteinander zu vergleichen, wurde die Einheit „CO₂-Äquivalente“ eingeführt. Ein Kilogramm Methan z. B. entspricht 25 CO₂-Äquivalenten.</p>
Masthähnchen, frisch, Durchschnitt	5,7	
Käse, Durchschnitt	5,7	
Schweinefleisch, frisch, Durchschnitt	4,6	
Eier	3,0	
Milch, 3,5 Prozent	1,4	
Kartoffelpommes, TK	0,7	
Brot	0,6	
Äpfel	0,3	
Gemüse, Konserve	0,3	
Kartoffeln	0,2	

Quelle Zahlen: Institut für Energie- und Umweltforschung (IfEU), 2020

2. Markiere pflanzliche Lebensmittel grün und tierische gelb. Notiere, was dir auffällt. Leite daraus eine allgemeine Schlussfolgerung ab.

3. Wovon würdest du weniger oder mehr essen, um das Klima zu schützen? Leite aus deiner Schlussfolgerung einen Klima-Tipp ab.

4. Die Tabelle gibt dir eine grobe Orientierung, welche Klimafolgen ein Lebensmittel hat. Die Wissenschaft berücksichtigt zusätzlich noch weitere Werte. Dazu gehören der Flächenverbrauch, die Wasserverschmutzung und vieles mehr. Schau dir an, welche Klimatipps das Bundeszentrum für Ernährung aus all diesen Werten abgeleitet hat.

BZfE-Video: „**Fritten for future – Klimaschutz mit Messer, Gabel und Einkaufstüte**“
www.bzfe.de/klima-secrets



5. Welche Klima-Tipps möchtest du umsetzen? Schau, was bei dir geht!



Mehr Klimaschutz: Was tun?

Es gibt viele Möglichkeiten das Klima zu schützen. Die Ernährung ist eine davon. Die Vereinten Nationen schätzen, dass zwischen 21 und 37 Prozent des gesamten weltweiten Treibhausgasausstoßes durch unsere Ernährung verursacht werden. Das ist sehr viel.

1. Sieh dir das Diagramm auf **MK3** an.
Notiere, von wem die Zahlen für dieses Diagramm stammen.

Quelle: _____



2. Besuche im Internet die Homepage der Quelle.
Ist die Quelle seriös? Begründe.

Tipp:
MK4 hilft dir, seriöse Quellen zu erkennen.

3. Erkläre in einem Satz, was die Grafik beschreibt.

4. Leite aus dem Diagramm Aussagen ab, indem du die folgenden Sätze vervollständigst.

a) Wenn jemand pro Woche 300 Gramm weniger Fleisch isst, bringt das dem Klima mehr als

b) Ein Jahr vegane Ernährung spart in etwa so viele Treibhausgase ein wie

c) Je weniger Fleisch jemand isst, desto

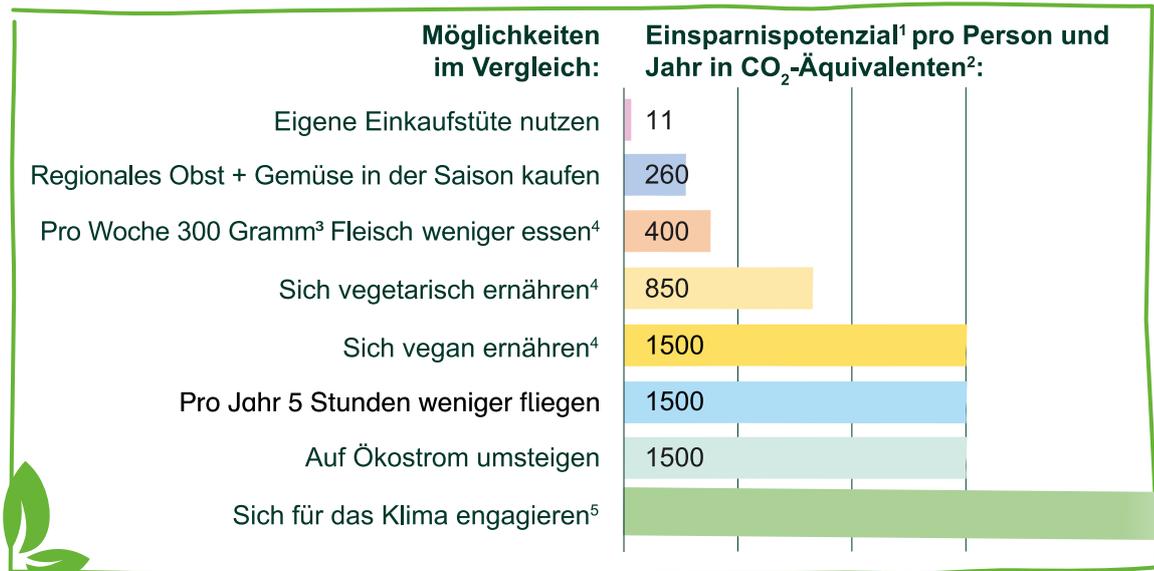
5. Leite mindestens eine weitere Aussage aus dem Diagramm ab.

6. Motiviert dich das Diagramm, etwas für den Klimaschutz zu tun?
Reflektiere und tausche dich mit anderen aus.

Tipp:
Unter www.handabdruck.eu kannst du herausfinden, welche Klima-Aktion zu dir persönlich passt. Mache den Handabdruck-Test und erhalte konkrete Ideen.



Was spart wie viele Treibhausgase?



Quelle Zahlen: Wuppertalinstitut für Klima, Umwelt, Energie gGmbH, 2021

- ¹ **Einsparpotenzial:** Soviel kannst du einsparen, wenn du dich für diese Handlungsmöglichkeit entscheidest.
- ² **CO₂-Äquivalent:** Neben Kohlendioxid (CO₂) gibt es noch weitere schädliche Treibhausgase, z. B. Methan. Um die Klimawirkung verschiedener Treibhausgase miteinander zu vergleichen, wurde die Einheit „CO₂-Äquivalente“ eingeführt. Ein Kilogramm Methan entspricht 25 CO₂-Äquivalenten.
- ³ **300 Gramm Fleisch:** Das können z. B. sein: 10 Scheiben Wurst ODER 2 Döner ODER 2 Burger.
- ⁴ **weniger Fleisch/vegetarisch/vegan essen:** Diese Zahlen können nur einen Trend andeuten. Denn sie berücksichtigen nur grob, was die Menschen statt Fleisch und Co. essen und wie sich das auf das Klima auswirkt.
- ⁵ **Sich für das Klima engagieren** - zum Beispiel bei Fridays for future oder einer Umweltschutzorganisation: Das Potenzial dieser Handlungsmöglichkeit lässt sich nicht genau berechnen, ist aber unter Umständen deutlich größer als das Potenzial der anderen Möglichkeiten (Quelle: **Insitut für Psychologie im Umweltschutz** e. V.).

CC BY-NC-SA 4.0 | BLE 2025 | Vege...-was? | Artikel-Nr. 0512 | Text: Larissa Kessner, BLE | Grafik: Liquid Impressions KG



Welchen Internetquellen kannst du trauen?

Kriterium	Hinweis auf Seriosität	unseriös
Betreiber der Homepage Wer steht im Impressum?	Im Impressum steht eine bekannte Organisation. Unter Wikipedia findest du mehr über die Organisation und ihre Ziele sind vertrauenswürdig.	Die Person oder Firma äußert sich aus wirtschaftlichem Interesse zu diesem Thema. Das heißt sie möchte etwas verkaufen oder den Verkauf fördern.
Inhalte Wirken die Inhalte richtig und aktuell?	Objektiv, gut begründet, aktuell! Es werden Belege und Quellen genannt, um den Inhalt zu überprüfen. Du kennst/findest andere Quellen mit vergleichbaren Aussagen. Ein neueres Datum verweist auf den aktuellen Wissensstand.	Die Darstellung ist reißerisch und übertrieben. Fakten, Zahlen und andere Sichtweisen fehlen. Du erkennst eine klare Absicht, z. B. ein Produkt verkaufen.
Bilder/Werbung Überprüfe die Bilder.	Werbefrei. Bilder und Formulierungen dienen der Information. Sie sind neutral und ausgewogen bzgl. Hersteller und Marken.	Es erscheint direkte oder versteckte Werbung für ein Produkt.
Datenschutz	Keine persönlichen Angaben erforderlich.	Du wirst aufgefordert, persönliche Daten einzugeben oder einen „Account“ anzulegen.

Quelle: verändert nach „High Protein – was steckt dahinter?“, Artikel-Nr. 0215, Ingrid Brüggemann, BLE 2022



Zusatzaufgabe 6

Angenommen, deine Eltern essen fleischbetonte Mischkost. Nun möchten sie etwas für die Umwelt tun. Du zeigst ihnen ein Video zum Klima-Secret 1. Denn am meisten können deine Eltern bewirken, wenn sie mehr Gemüse und weniger Fleisch, Milch und Eier essen. Leite ab, welche Ernährungsformen dann für deine Eltern in Frage kommen.



www.bzfe.de/klima-secrets1



BZfE-Video
„Fritten for future –
Sequenz“

Zusatzaufgabe 7

Informiere dich über die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) auf www.dge.de

- Wie viel Gramm Fleisch und Wurst pro Woche empfiehlt die DGE?
- Erstelle daraus für dich einen „Fleisch-Wochenplan“: Wie möchtest du dein Lieblingsfleisch auf eine Woche verteilen?
- Du isst kein Fleisch? Dann erstelle einen „Veggie-Wochenplan“: Wie verteilst du 3 bis 4 Portionen Hülsenfrüchte auf eine Woche?

www.dge.de
> Suche nach: gut essen



Zusatzaufgabe 8

Stell dir vor, eure Schulmensa führt einen „Veggie-Day“ pro Woche ein. An diesem Tag gibt es nur vegetarische Gerichte zur Auswahl.

- Welche vier Gerichte wünschst du dir für die ersten vier Wochen? Notiere realistische Beispiele.
- Gefällt dir die Idee vom „Veggie-Day“? Dann befrage möglichst viele Mensagäste, welche vegetarischen Gerichte sie am liebsten essen. Erstelle eine Hitliste und gib sie an den Caterer weiter.



Zusatzaufgabe 9

Gemeinsam macht Klimaschutz mehr Spaß!

Wenn du nicht nur selbst etwas tust, sondern auch andere für Klimaschutz begeistert, lässt sich damit CO₂ einsparen – meist sogar in viel größeren Mengen!

Überprüfe, ob das stimmt. Berechne dafür mithilfe von **MK3**, wieviele Treibhausgase sich einsparen lassen, wenn:

- ein einzelner Mensch sich ein Jahr lang vegan ernährt.
- deine ganze Schulklasse ein Jahr lang einmal pro Woche einen Veggietag einlegt.

Annahme:

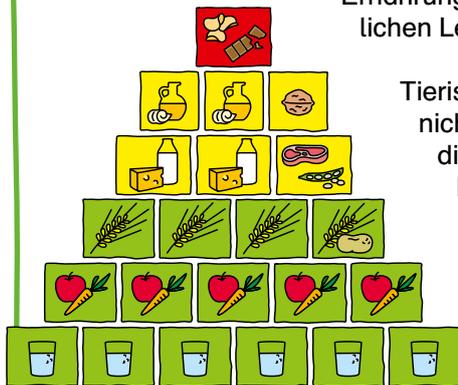
Ein Veggietag bedeutet:
alle essen pro Woche
150 Gramm weniger Fleisch.



Vegan, vegetarisch, flexitarisch: Was sagt die Gesundheit dazu?



Pflanzliche Lebensmittel enthalten viele wertvolle Nährstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe helfen Krankheiten vorzubeugen. Sie kommen nur in Pflanzen vor. Gleichzeitig liefern pflanzliche Lebensmittel wenige Kalorien. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) empfiehlt deshalb eine pflanzenbetonte Mischkost. Eine solche Ernährung besteht mindestens zu drei Vierteln aus pflanzlichen Lebensmitteln.



Tierische Lebensmittel liefern Nährstoffe, die in pflanzlichen Lebensmitteln nicht oder nur in geringen Mengen enthalten sind. Sie erleichtern deshalb die ausreichende Versorgung mit diesen Nährstoffen. Milch liefert zum Beispiel wertvolles Calcium, Fisch enthält viel Jod. Tierische Lebensmittel haben aber auch Nachteile. Eier, Fleisch und vor allem Wurst enthalten ungünstige Inhaltsstoffe. Einige Milchprodukte sind fettreich. Deshalb gilt: Nicht zu viel und nicht zu wenig davon essen! Die Ernährungspyramide hilft, die Mengen abzuschätzen.

Laut DGE können gesunde Menschen auch komplett auf Fleisch, Wurst und Fisch verzichten. Sie brauchen dann mehr Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse sowie Nüsse. Für Erwachsene kann sogar eine vegane Ernährung gesundheitsförderlich sein. Voraussetzung ist, dass sie besonders gut auf eine ausgewogene Ernährung achten. Insbesondere Vitamin B₁₂ müssen sie über Nährstofftabletten zu sich nehmen.

Für Schwangere, Stillende, Kinder, Jugendliche und Ältere gibt es noch nicht genug wissenschaftliche Studien. Die DGE kann diesen Personengruppen deshalb weder eine Empfehlung für noch gegen eine vegane Ernährung geben. Falls sie sich trotzdem vegan ernähren möchten, sollten sie zu einer qualifizierten Ernährungsberatung gehen.

1. Lies dir den Text durch. Welche Vorteile haben pflanzliche Lebensmittel? Nenne mindestens zwei Vorteile.

2. Schau dir die Ernährungspyramide an. Jedes Symbol steht für eine Lebensmittelgruppe. Notiere alle pflanzlichen Lebensmittelgruppen.

3. Welchen Vorteil hat es, wenn man nicht nur pflanzliche Lebensmittel isst, sondern auch wenige tierische Lebensmittel? Erkläre mit eigenen Worten.

4. Leite ein Fazit ab: Welche drei pflanzenbetonten Ernährungsformen kann die DGE Kindern und Jugendlichen empfehlen? Nenne die Fachbegriffe.

Tipp:
Schau in die Tabelle auf **AB1**.



Vegan: Gut für Jugendliche? Typische Antworten

Du möchtest dich über vegane Ernährung bei Jugendlichen informieren. Deine Suchmaschine liefert dir folgende Treffer:

Vegane Ernährung bei Jugendlichen 

1 <https://proveg.de> > .. > ▼
Vegetarische und vegane Ernährung bei Kindern und Jugend...
 ... Die weltgrößte Vereinigung von Ernährungsfachkräften schreibt in ihrem 2016 veröffentlichten Positionspapier, dass eine gut geplante ...

Das findest du unter „Über uns“:
 ProVeg ist ein gemeinnütziger, eingetragener Verein. Ziel des Vereins ist die Förderung der vegetarischen und veganen Lebensweise.

2 <https://dge.de> > ... > FAQ ▼
Ausgewählte Fragen und Antworten zu veganer Ernährung...
 ... Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. hat ihre Position zur veganen Ernährung neu bewertet ...

Das findest du unter „wir über uns“:
 Die DGE verfolgt als eingetragener Verein ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke. [...] Durch Ernährungsaufklärung und Qualitätssicherung [...] fördert sie die vollwertige Ernährung, sichert deren Qualität und leistet dadurch einen Beitrag für die Gesundheit der Bevölkerung.

3 <https://xyz> > ... > ▼
Ich lebe seit 2 Jahren vegan und fühle mich seitdem einfach ...
 ... Auf die Gesundheit bezogen hat sich nichts verschlechtert, eher im Gegenteil, ich fühle mich viel aktiver, leichter und meine Schlafqualität hat sich deutlich verbessert ...

Das findest du unter „über mich“:
 Auf diesen Seiten blogge ich über meine Erfahrungen als Veganer.

4 <https://xyz> > ... >
Vegane Ernährung – 10 Tipps wie sie ganz einfach gelingt
 ... Mit diesen Produkten bist du auch bei einer veganen Ernährung gut versorgt. Jetzt bestellen! ...

Das findest du unter „über“:
 Wir sind ein junges Magazin für veganen Lifestyle und informieren über alles, was vegane Herzen höher schlagen lässt.

1. Welche Treffer schaust du dir NICHT genauer an? Begründe.


Tipp:
MK4 hilft dir, seriöse Quellen zu finden.

2. Zwei der vier Quellen scheinen seriös zu sein. Du findest ihre vollständigen Positionen zu veganer Ernährung auf **MK5** und **MK6**.



Vegan: Gut für Jugendliche?

Position der DGE

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) wertet regelmäßig aktuelle, wissenschaftlich verlässliche Studien zum Thema vegane Ernährung aus. Zuletzt hat sie dies 2024 getan und dafür hunderte Studien geprüft.

Welche Vor- oder Nachteile für die Gesundheit bringt eine vegane Ernährung mit sich?

Eine gut geplante vegane Ernährung hat in Bezug auf Ballaststoffe, Obst und Gemüse häufig eine günstigere Zusammensetzung als die in Deutschland übliche Mischkost. Dennoch ist eine ausreichende Versorgung mit einer Reihe von Nährstoffen nicht sichergestellt. Daher muss die Lebensmittelauswahl mit Nährstoffpräparaten bzw. angereicherten Lebensmitteln ergänzt werden.

Ist eine vegane Ernährung für Erwachsene geeignet?

Für gesunde Erwachsene kann (neben anderen Ernährungsweisen auch) eine vegane Ernährung eine gesundheitsfördernde Ernährung darstellen. Voraussetzung ist, dass die Menschen die folgenden Punkte beachten:

Um den Nährstoffbedarf im Rahmen einer veganen Ernährung zu decken, ist eine sorgfältige Lebensmittelauswahl erforderlich. Besonders kritische Nährstoffe sind Vitamin B₁₂ und Jod. Weitere kritische Nährstoffe sind Protein, langkettige Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, Vitamin B₂, Calcium, Eisen, Zink, Selen und gegebenenfalls Vitamin A. Das lebensnotwendige Vitamin B₁₂ kommt ausreichend nur in tierischen Lebensmitteln vor und muss als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden.

Für die angemessene Umsetzung einer veganen Ernährung ist ein umfangreiches Ernährungswissen erforderlich. Um dieses zu erlangen, kann eine Beratung durch eine qualifizierte Ernährungsfachkraft sinnvoll sein. Die Versorgung mit Vitamin B₁₂ und gegebenenfalls weiteren kritischen Nährstoffen sollte regelmäßig ärztlich untersucht werden.

Ist eine vegane Ernährung für Jugendliche geeignet?

Kinder und Jugendliche haben ein höheres Risiko für einen Nährstoffmangel. Eine schlecht umgesetzte, vegane Ernährung kann Folgen für den Körper haben, die sich teilweise nicht rückgängig machen lassen. Da für Deutschland nicht genug verlässliche Studien vorliegen, kann sich die DGE weder eindeutig für noch gegen eine vegane Ernährung bei Kindern und Jugendlichen aussprechen. Die DGE empfiehlt Kindern und Jugendlichen, die sich vegan ernähren möchten, dringend eine Ernährungsberatung bei einer qualifizierten Fachkraft.

Warum empfehlen Fachgesellschaften in anderen Ländern eine vegane Ernährung für alle Altersgruppen?

Verschiedene Positionen spiegeln wider, dass die vorhandenen wissenschaftlichen Studienergebnisse unterschiedlich bewertet und interpretiert werden. Außerdem können zum Beispiel nordamerikanische Studien nicht zwangsläufig auf die deutsche Bevölkerung übertragen werden. In Nordamerika sind im Vergleich zu Deutschland grundsätzlich deutlich mehr mit Vitaminen und Mineralstoffen angereicherte Lebensmittel auf dem Markt. Daher ist die Versorgung mit den kritischen Nährstoffen in diesen Ländern gegebenenfalls einfacher umzusetzen.

Quelle: © DGE e. V., 2025



Weitere Informationen unter:

www.dge.de >

Suche nach: „veganer Ernährung“



Vegan: Gut für Jugendliche? Position von ProVeg

Die Ernährungsorganisation ProVeg e. V. (ProVeg) schreibt auf ihren Internetseiten:

Eine ausgewogene, gut geplante vegetarische oder vegane Ernährung kann schon im Kindes- und Jugendalter den Grundstein für eine gesundheitsfördernde Ernährungsweise legen und das Risiko für ernährungsmitbedingte Krankheiten senken.

Die weltgrößte Vereinigung von Ernährungsfachkräften (die US-amerikanische Academy of Nutrition and Dietetics) schreibt, dass eine gut geplante vegane Ernährung den aktuellen Ernährungsempfehlungen entspricht und in jeder Lebensphase geeignet ist¹. Dieser Einschätzung schließen sich auch Fachgesellschaften aus Italien, Großbritannien und Australien an.

Zahlreiche Studien zeigen zudem, dass die Zufuhr von verschiedenen Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen bei einer rein pflanzlichen Ernährung oftmals höher ist als bei einer durchschnittlichen Mischkost. Auf der anderen Seite gibt es aber auch Nährstoffe, die unbedingt im Blick behalten werden müssen. Dazu zählen Vitamin B₁₂, Vitamin B₂, Calcium, Zink und Omega-3-Fettsäuren sowie die auch in der Allgemeinbevölkerung als kritisch geltenden Nährstoffe Jod, Eisen und Vitamin D.

Bei einer veganen Ernährung gilt es stets, den besonderen Nährstoffbedarf bestimmter Personengruppen zu beachten. ProVeg empfiehlt Kindern und Jugendlichen deshalb eine Beratung bei einer qualifizierten Ernährungsfachkraft.

¹ Academy of Nutrition and Dietetics (2016): Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J Acad Nutr Diet 116: p. 1970–1980.

Quelle: © ProVeg e. V., 2025



CC BY-NC-SA 4.0 | BLE 2025 | Vege...-was? | Artikel-Nr. 0512 | Text: © ProVeg e. V. | Grafik: Liquid Impressions KG

Glossar: Positionen im Vergleich

Begriff	Worterklärung
angereicherte Lebensmittel	Lebensmittel, denen bei der Herstellung zum Beispiel Vitamine oder andere Nährstoffe zugesetzt wurden
ernährungsmitbedingte Krankheiten	Krankheiten, die unter anderem durch die Ernährung verursacht werden, zum Beispiel Fettleibigkeit
Ernährungsfachkraft	Person, die Fachkenntnis im Bereich Ernährung besitzt, zum Beispiel Ernährungswissenschaftlerin, Diätassistent
Fachgesellschaft	Zusammenschluss von wissenschaftlich aktiven oder interessierten Personen aus diesem Fachgebiet
interpretieren	hier ist gemeint: Schlussfolgerungen aus wissenschaftlichen Ergebnissen ziehen
kritische Nährstoffe	hier sind gemeint: potenziell kritische Nährstoffe, also Nährstoffe, bei denen eine große Gefahr besteht, dass nicht ausreichend davon gegessen wird
Nährstoffe	Bestandteile unserer Nahrung, zum Beispiel: Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Vitamine, Mineralstoffe
Nährstoffbedarf	Menge an Nährstoffen, die nötig ist, um gesund zu bleiben
Nährstoffpräparate/ Nahrungsergänzungsmittel	Tabletten, Pulver und Ähnliches, die Nährstoffe enthalten und zusätzlich zur Nahrung eingenommen werden
Position	hier ist gemeint: begründete Meinung zu einer Sache
qualifizierte Ernährungsfachkraft	Ernährungsfachkraft (siehe oben), die ein anerkanntes Zertifikat für Ernährungsberatung vorweisen kann, zum Beispiel von der DGE oder E-Zert
Sekundäre Pflanzenstoffe	Stoffe, die nur in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen und positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben
Studien	wissenschaftliche Untersuchungen



CC BY-NC-SA 4.0 | BLE 2025 | Vege...-was? | Artikel-Nr. 0512 | Text: Larissa Kessner, BLE | Grafik: Liquid Impressions KG

Rollenspiel

Was bisher geschah...

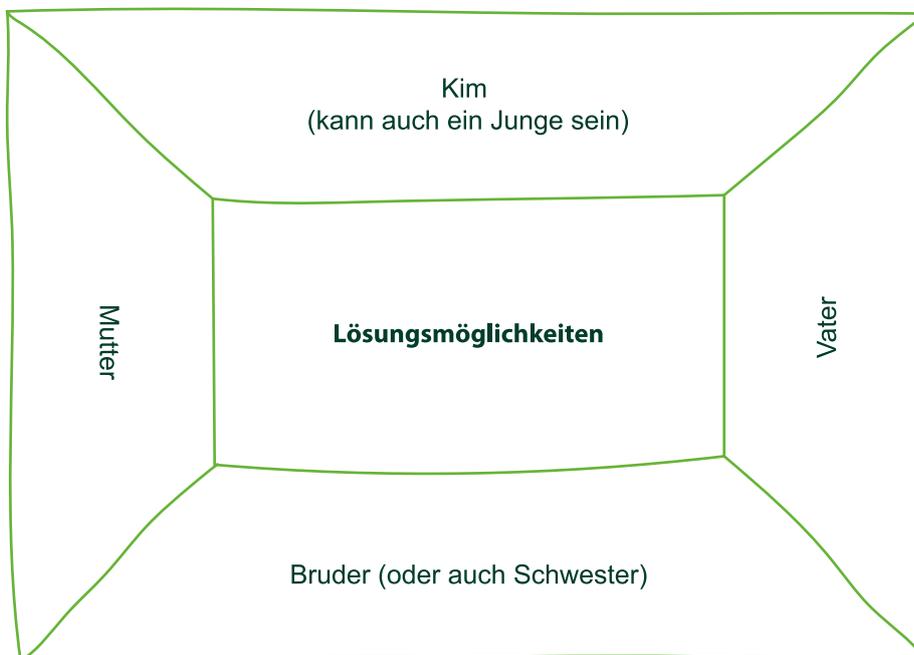
Kim (17 Jahre) möchte sich **vegan** ernähren, um das Klima zu retten.

Ihr Vater sorgt sich um ihre Gesundheit.

Ihre Mutter sagt: „Über die Ernährung lässt sich das Klima nicht beeinflussen, andere Klimaschutzmaßnahmen sind wichtiger!“.

Kims Bruder hat eine neutrale Position und möchte eine gute Lösung für alle finden. Deshalb übernimmt er eine moderierende Rolle im Streitgespräch.

1. Übertragt die Vorlage für ein Placemat auf ein DIN-A3-Papier. Namen und Geschlechter könnt ihr selbst vergeben.



2. Sammelt reihum Argumente für oder gegen vegane Ernährung bei Jugendlichen.

Dafür setzt ihr euch um einen Tisch herum und legt das Placemat in die Mitte. Jeder notiert in das Feld vor sich Argumente, die diese Person nennen könnte. Danach wird das Blatt im Uhrzeigersinn gedreht und jeder ergänzt fehlende Argumente im Feld vor sich u.s.w.

3. Jeder versetzt sich in die Rolle eines Familienmitglieds. Stellt euch gegenseitig die Argumente und Positionen vor.
4. Überlegt gemeinsam Lösungsmöglichkeiten für den Konflikt, mit denen alle Familienmitglieder leben können. Tragt mindestens 3 Möglichkeiten in das Feld in der Mitte ein.
5. Spielt das Streitgespräch mit verteilten Rollen und findet heraus, mit welcher der Lösungsmöglichkeiten alle am besten leben können.





IMPRESSUM UND NUTZUNGSBEDINGUNGEN

0512

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Präsidentin:

Dr. Margareta Büning-Fesel

Deichmanns Aue 29

53179 Bonn

Telefon: 0228 / 68 45 - 0

www.ble.de, www.bzfe.de

Redaktion:

Larissa Kessner, BLE

Britta Klein, BLE

Melanie Braukmann, Bonn

Text:

Larissa Kessner, BLE

Grafik:

Lena Aßmann, Liquid Impressions KG

Bilder:

Titelbild: © Jasmin Friedenburg, BLE, nach einer Idee von Skórzewiak - stock.adobe.com

V-Label, S. 11: © V-Label GmbH



ISBN 978-3-8308-1447-4

2. Auflage, BLE 2025

Nutzungsbedingungen:

Sie dürfen dieses Material in Ihrem Unterricht nutzen. Sofern nicht anders gekennzeichnet, steht es unter der Creative Commons Lizenz „**CC BY-NC-SA 4.0** - Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International“. Ausgenommen sind Inhalte (Texte, Fotos, Illustrationen, Videos etc.) mit einer zusätzlichen Copyright-Angabe. Den Lizenzvertrag finden Sie unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>.

Haftungsausschluss für Links:

Für sämtliche Links in diesem Unterrichtsmaterial gilt: Wir betonen, dass wir keinen Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte der durch Verlinkungen erreichbaren Seiten anderer Anbieter haben und uns deren Inhalt nicht zu eigen machen. Falls das Material auf Seiten verweist, deren Inhalt Anlass zur Beanstandung gibt, bittet die Redaktion um Mitteilung.

