

# Neujahrsvorsätze: Jede vegane Mahlzeit zählt

Für alle, die noch nicht vegan leben und sich für das neue Jahr etwas vornehmen wollen, haben wir hier einen Vorschlag für einen Neujahrsvorsatz:

Aufhören, Fleisch und tierische Produkte zu konsumieren.

Das nützt Deiner Gesundheit, der Umwelt und erspart vielen fühlenden Wesen ein qualvolles Dasein und einen grausamen Tod.

Vielleicht scheint Dir dieses Ziel zu groß und schwer erreichbar.

Dann ermutige Dich selbst, Dich so oft wie es Dir eben möglich ist, für eine vegane Alternative zu entscheiden. Der Wunsch, dies tun zu wollen, ist die Wurzel und Ursache für die Umsetzung.

Zur Inspiration können Dir Bücher dienen ([Peacefood](#) eignet sich hervorragend dazu), oder die Vorstellung, wie vielen Tieren Du dann – hochgerechnet auf ein Jahr – das Leben rettetest, indem Du tierfrei isst.

Oder wenn Dich der Gedanke an die eigene Gesundheit mehr motiviert, freu Dich bei jeder veganen Mahlzeit darüber, wie sie Deinem Körper gut tut!

Und natürlich kann auch die Freude über das gute vegane Essen, die sinnliche und geschmackliche Vielfalt eine Quelle der Inspiration sein.

Und am Wichtigsten: gib den Wunsch nicht auf und verzweifle nicht, wenn Du doch einmal Fleisch oder Tierprodukte zu Dir nimmst, sondern freu Dich über jede vegane Mahlzeit – besonders auf die nächste!

Mach es einfach so wie unser [Katz](#) ☐



---

## Weltfrieden



Zu Weihnachten ist es für eine kurze Zeit auch gesellschaftlich und medial vertretbar, sich für etwas so scheinbar Illusorisches einzusetzen wie den Weltfrieden.

Wie wäre es, wenn wir die Gunst der Stunde nutzten und damit einfach nicht mehr aufhörten!

Aber wie können wir das anstellen? Eine wunderbar einfache

Richtschnur ist für mich der Vorsatz:

**Ich möchte keinem Lebewesen schaden.**

Das beginnt bei einem liebevollen und respektvollen Miteinander mit Partner, Familie, Freunden und Arbeitskollegen. Das fließt ein in die Art, wie wir mit Lebewesen umgehen, die uns üblicherweise egal sind. Und das soll auf den Umgang wirken, den wir mit unseren „Feinden“ pflegen. Jede Handlung hat ihren Ursprung in einem Gedanken. So können wir jeden Gedanken darauf überprüfen, ob er unserem Vorsatz widerspricht, niemandem schaden zu wollen.

Diese Absicht, nicht schaden zu wollen, hört nicht bei den Menschen auf. Tiere sind genauso wie wir: Sie wollen **Leiden vermeiden und glücklich sein**. Darin unterscheidet uns rein gar nichts.

Mit einer rein pflanzlichen Ernährung können wir viel Leiden verhindern.

Wir können gemeinsam **alles in unseren Kräften stehende tun, um den fühlenden Wesen zu helfen!**