

## Einen Monat tierisch abstinert

Ausgabe

vom 5. November 2013

# Vegan essen ist gesund

Ein ausgewogener Artikel über Veganismus mit Aufzeigen vieler seiner Vorteile. Einzig die Aussagen, dass vegan lebende «genaue Kenntnisse von Lebensmittelzusätzen brauchen» und «Vegane benötigen diverse

Nährstoffe» sind meines Erachtens unrichtig und könnten Leute abhalten, vegan zu werden. Als Arzt kann ich bestätigen, dass vegan essen gesund, tierschützend und nicht komplizierter ist als jede andere Art zu essen. Wenn überhaupt ist höchstens eine Vitamin B12-Zugabe nötig.

**Renato Werndli**, Verein gegen Tierfabriken Schweiz vgt.ch  
Jakob-Oesch-Str. 1, 9453 Eichberg