

*Kozlowsky D. S., Matusowa V. A.*  
**VEGETARISMUS UND VEGANISMUS**  
**(GESCHICHTE UND GEGENWART)**  
*Wissenschaftliche Betreuerin Dozentin Scharanda G. I.*  
*Lehrstuhl für Fremdsprachen*  
*Belarussische staatliche medizinische Universität*

Die vegan – vegetarische Bewegung ist kein modernes Phänomen, sondern begleitet die Menschen schon seit mehreren Jahrhunderten.

Die ersten Anhänger des Vegetarismus finden wir noch in der Antike. Das waren vor allem griechische Orphiker und der griechische Philosoph und Mathematiker Pythagoras.

In Europa gehörte zu den bekanntesten Vegetariern Leonardo da Vinci. Ab dem 18. Jahrhundert kam die Geschichte des Vegetarismus mehr und mehr in Bewegung. Im 19. Jahrhundert wurde der erste Vegetarierversammlung in England gegründet, dann die American Vegetarian Society, 1867 der „Verein für natürliche Lebensweise“ und 1892 VEBU (Vegetarierbund) in Deutschland.

Vor einigen Jahrzehnten fanden sich die Persönlichkeiten, die sich nicht nur gegen die Verwendung vom Fleisch, sondern auch von sämtlichen Tierprodukten aussprachen. 1944 entstand die älteste vegane Organisation der Welt „die Vegan Society“ mit Donald Watson an der Spitze.

Die wichtigsten Formen der vegetarischen Ernährung sind die ovo-lakto-vegetarische und die vegane Kost. Ovo-lakto-Vegetarier verzehren neben pflanzlichen Lebensmitteln auch Eier und Milch. Veganer meiden alle Produkte, die von Tieren stammen, nicht nur Nahrungsmittel, sondern auch Gebrauchsgegenstände, wie Leberwaren, Wolle, Seide usw.

Vegetarische Ernährungspyramide hat zum Ziel, eine ausreichende Zufuhr der lebensnotwendigen Nährstoffe sicherzustellen und das Risiko für Zivilisationskrankheiten zu minimieren. Diese Möglichkeit belegen zahlreiche wissenschaftliche Studien.

Zur Zeit soll es weltweit 1 Milliarde Vegetarier geben, davon in Indien 20-40 % (über 200 Millionen Vegetarier), in den USA 4 %, in Deutschland 8%.