

Veganismus beschäftigt Schwyzer Jugendliche – gelebt wird er aber kaum

Viele junge Schwyzer denken über Klima, Tierwohl und Ernährung nach. Konsequente Veganerinnen und Veganer sind jedoch die Ausnahme.

Petra Imsand

Vegan leben gilt bei jungen Menschen schweizweit als wachsender Trend. Besonders in Städten nimmt der Verzicht auf tierische Produkte zu. Im Kanton Schwyz hingegen zeigt sich ein ganz anderes Bild. Konsequenter Veganismus ist unter Jugendlichen die Ausnahme. Das belegt die FMS-Abschlussarbeit von Kim Ceberg aus Oberarth und Corsin Danioth aus Altdorf.

Für ihre Untersuchung befragten sie 217 Jugendliche im Alter von 14 bis 25 Jahren aus dem ganzen Kanton. Das Ergebnis ist eindeutig: Nur eine Person gab an, sich vollständig vegan zu ernähren.

Weitere 13 Jugendliche verzichteten zumindest teilweise auf tierische Produkte, der überwiegende Teil konsumiert Fleisch, Milch und Eier.

Schwierige Umsetzung im Alltag

Gleichzeitig zeigt die Umfrage, dass Themen wie Klimaschutz, Tierwohl und gesunde Ernährung vielen Jugendlichen wichtig sind. Besonders häufig nannten die Befragten ethische Gründe, wenn es um einen möglichen Verzicht auf tierische Produkte geht. «Diese Diskrepanz zwischen Haltung und Verhalten hat uns doch überrascht», sagen Ceberg und Danioth. «Aber klar, wir leben hier in einer sehr ländlichen Region. Hätten wir die Umfrage beispielsweise in der Stadt Zürich gemacht, wäre das Resultat bestimmt anders ausgefallen», so Kim Ceberg.

«Viele Schülerinnen und Schüler stehen dem Thema Veganismus offen gegenüber. Doch es gab auch weniger schöne, abschätzbare Rückmeldungen», sagt Corsin Danioth. «Es gibt sehr vie-



Corsin Danioth (links) und Kim Ceberg in der Mensa des Theresianums. Vegane Menüs fehlen – die Nachfrage ist noch nicht gross genug. Bild: Petra Imsand

le Vorurteile, gerade auch bei älteren Generationen.»

Auf der Suche nach Antworten haben sie sich Unterstützung beim Präsidenten des Vereins Vegan Schwyz, Dominik Zraggen, geholt. Er sagt: «Die Essgewohnheiten übernehmen Kinder und Jugendliche meistens automatisch

von zu Hause. Das ist einer der Hauptgründe, warum in der Region viele tierische Produkte konsumiert werden.»

Hinzu kommen eingeprägte Gewohnheiten, soziale Erwartungen und Unsicherheiten gegenüber einer rein pflanzlichen Lebensweise. Viele Jugendliche befürchten zudem, im

Freundeskreis auf Unverständnis oder Ablehnung zu stossen. Vegan zu leben wird ausserdem oft als aufwendig wahrgenommen, insbesondere im schulischen Alltag, in Restaurants oder bei Familienanlässen, speziell zu Beginn der Umstellung. Zudem bestehen Unsicherheiten hinsichtlich

einer ausgewogenen Nährstoffversorgung. Wie Experte Dominik Zraggen betont, scheitert der Schritt zu einer konsequent veganen Ernährung daher weniger am fehlenden Wissen als vielmehr an Alltagsstrukturen und gesellschaftlichen Erwartungen. Das Bewusstsein ist da, die Umsetzung scheitert aber oft an praktischen Hürden. Allerdings könnte man auch schon viel für Tiere, die Umwelt oder auch die Gesundheit verbessern, wenn deutlich mehr Menschen deutlich weniger tierische Produkte konsumieren würden. Man müsse nicht unbedingt konsequent sein.

Ist vegan gesünder?

Obwohl Dominik Zraggen selbst seit sechs Jahren vegan lebt, ist er der Ansicht, dass Veganerinnen und Veganer nicht automatisch gesünder leben. Entscheidend sei nicht der Verzicht auf tierische Produkte an sich, sondern eine ausgewogene und vollwertige Lebensmittelauswahl. Auch eine vegane Ernährung könne ungesund sein, wenn sie überwiegend aus stark verarbeiteten Produkten, Süssigkeiten oder nährstoffarmen Lebensmitteln bestehe. «Die gesundheitliche Belastung beim Konsum von Chips und Ketchup ist wesentlich höher, selbst wenn diese Produkte vegan sind.» Gleichzeitig könne sich auch eine nicht vegane Ernährung gesund gestalten, sofern sie bewusst und massvoll umgesetzt werde. «Nach meiner Erfahrung befassen sich Menschen, welche eine pflanzenbetonte Ernährung leben, mehr mit ihrer Ernährung, was meistens zu einer besseren Gesundheit führt», so Zraggen. (ip)

Ratgeber

Auch mit über 65 noch arbeiten: So lohnt es sich

Geld Ich (m, 64 J.) fühle mich noch topfit und kann mir nicht vorstellen, mit 65 Jahren in Pension zu gehen. In meinem Arbeitsumfeld gehen die Meinungen auseinander, welche finanziellen Vorteile eine Weiterarbeit für die Vorsorge bringt. Worauf müsste ich schauen?

Ihre Frage, welche finanziellen Vorteile mit der Weiterarbeit über das Referenzalter hinaus verbunden sind, beschäftigt viele Erwerbstätige. Aktuell arbeiten rund 19 Prozent der Pensionsberechtigten nach dem offiziellen Pensionsalter weiter, konkret etwas mehr Männer (23 Prozent) als Frauen (15 Prozent).

Der Pensionierungszeitpunkt beeinflusst die Anzahl der Jahre mit Erwerbseinkommen und somit die Höhe der Vorsorgeleistungen, das heisst die Höhe der AHV-Rente, der Pensionskassenleistungen und der Säule 3a. Grundsätzlich wirkt sich Erwerbsarbeit über das ordentliche Pensionsalter hinaus positiv auf Ihre Vorsorge aus.

Länger arbeiten bewirkt dauernden Rentenzuschlag

Sie haben die Möglichkeit, den Bezug Ihrer AHV-Rente bis zum 70. Altersjahr aufzuschieben.

Ein Aufschub bewirkt einen dauernden Rentenzuschlag. Nach einem Jahr Aufschub können Sie die Rente jeweils auf den nächsten Monat beziehen. Wenn Sie über das Referenzalter hinaus erwerbstätig sind, zahlen Sie weiterhin Beiträge an die AHV, die IV und die EO, unabhängig davon, ob Sie die Rente aufschieben oder nicht.

Kurzantwort

Mit der Weiterführung der Arbeit nach 65 kann die Vorsorge verbessert werden: Die AHV kann durch Aufschub und Einzahlungen erhöht werden, auch PK-Kapital und Umwandlungssatz können verbessert werden. Wichtig ist eine individuelle Analyse, welche Steuer- und Gesundheitssituation mitberücksichtigt. (heb)

Sie erhalten jedoch einen Freibetrag von aktuell 1 400 Franken pro Monat und Anstellung. Auf diesem Freibetrag müssen Sie und Ihr Arbeitgeber keine Beiträge entrichten. Falls Sie nicht die maximale AHV-Rente erzielen, empfiehlt es sich, auf diesen Freibetrag zu verzichten. Dann können Sie unter bestimmten Voraussetzungen mögliche Fehljahre schliessen und Ihre AHV-Rente erhöhen.

Mehr PK-Kapital, besserer Umwandlungssatz

Das vorhandene Vermögen bei Pensionierung und die Höhe des Rentenumwandlungssatzes Ihrer PK bilden die Berechnungsbasis für die Altersleistungen. Diese Altersleistungen werden grundsätzlich bei Erwerbsaufgabe, sicher mit dem Erreichen des Referenzalters, fällig. Unter bestimmten Voraussetzungen dürfen Sie den Bezug der Altersleis-

tungen aus der Pensionskasse bis zur Erwerbsaufgabe, maximal bis Alter 70 aufschieben. Je nach PK-Reglement können Sie, wie auch Ihr Arbeitgeber, während der Aufschubzeit den Sparprozess weiterführen. So erreichen Sie ein höheres Alterskapital und erhalten auch einen besseren Rentenumwandlungssatz.

Sofern Sie ein AHV-pflichtiges Erwerbseinkommen erzielen und das 70. Altersjahr noch nicht erreicht haben, können Sie weiterhin in die Säule 3a einzahlen. Die Beitragshöhe richtet sich danach, ob Sie weiterhin einer Pensionskasse angeschlossen sind oder nicht. Falls Sie die Erwerbstätigkeit nicht weiterführen, müssen Sie sämtliche 3a-Verträge auf den Zeitpunkt der Aufgabe der Erwerbstätigkeit auflösen.

Solange Sie jedoch ein AHV-pflichtiges Einkommen erzielen, können Sie auch den Bezug der 3a-Gelder aufschieben. Mit

Alter 70 müssen dann sämtliche 3a-Gelder bezogen sein. Ich empfehle Ihnen, Ihre individuelle Situation vertieft zu analysieren, damit Sie mit der Weiterarbeit nach Alter 65 das Optimum herausholen können.



Rafael Portmann
Finanzplaner ist bei der Luzerner Kantonalbank; www.lukb.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber, Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.

Bote



Folge dem «Boten»
auf Instagram
[@botederurschweiz](https://www.instagram.com/botederurschweiz)