

## **Start in die veg. Lebensweise**

Schön, dass Sie sich für die tier- und umweltfreundliche Ernährung interessieren und gleichzeitig noch etwas für Ihre Gesundheit tun.

Die Umstellung ist einfacher, als vielfach angenommen. Dennoch hier einige hilfreiche Tipps:

Argumente und praktische Tipps



[1]

Auf dieser Homepage haben wir die wichtigsten Infos kurz zusammengefasst: [Go Vegan](#) [2].

Termine

Vieles fällt zusammen mit Gleichgesinnten leichter. Deshalb finden Sie in unserem Terminkalender viele Gelegenheiten um sich mit anderen zu treffen: [Terminkalender](#) [3].

Kochkurse

Auch wenn die vegane Küche nicht sehr kompliziert ist, so ist manchmal ein Kurs hilfreich um den Eisntieg zu schaffen und Abwechslung in die Küche zu bringen: [Kochkursanbieter](#) [4]

Facebook

Neben einer [Vereinsmitgliedschaft](#) [5] ist ein guter Ort zur Vernetzung mit Gleichgesinnten auch das Facebook. Es gibt dort diverse lokale Gruppen von Veganer.

Einige Beispiele: vegan in [Winterthur und Umgebung](#) [6], [vegan in Bern und Umgebung](#) [7] etc.

Daneben gibt es auch gesamtschweizerische Gruppen: [Schweiz Vegan](#) [8]

Und natürlich hat auch Swissveg eine informative Facebookseite: [Swissveg](#) [9].

### Vegane Grossevents

Es gibt bereits mehrere vegane Grossevents in der Schweiz. Die (auch international) bekanntesten sind: Das vegane Strassenfest [Veganmania](#) [10] und die vegane Messe [VeggieWorld](#) [11]. Diese bieten Gelegenheit sich über neue vegane Produkte zu informieren und Gleichgesinnte zu treffen. Weitere Events sind in unserem [Terminkalender](#) [3] zu finden.

### Shopping-Touren

Um den Umstieg zu erleichtern, gibt es in verschiedenen Städten Shoppingtouren. Dabei kann man sich von erfahrenen Veganern zeigen lassen, wo man was bekommt. Gleichzeitig kann man natürlich auch gleich Fragen zu Produkten stellen. Einige Beispiele von Tourenanbietern:

- [Steffi's Vegane Shoppingtouren](#) [12] in Zürich
- [Vegan Aktiv Luzern](#) [13]
- [Vegallen](#) [14] in St. Gallen
- [Vegan Shoppingtour Aarau](#) [15]
- [Vegan Shoppingtour Basel](#) [16]
- [Vegan Shoppingtour Bern](#) [17]

Letzte Aktualisierung: 08.05.2017

**Source URL (modified on 08.05.2017 - 21:52):** <https://www.swissveg.ch/start>

### Links

[1] <http://www.govegan.ch/bestellen>

[2] <http://www.govegan.ch>

[3] <https://www.swissveg.ch/termine>

[4] <http://www.swissveg.ch/kochkurs>

[5] <https://www.swissveg.ch/unterstuetzen>

[6] <https://www.facebook.com/groups/wintivegan>

[7] <https://www.facebook.com/groups/veganinbern/>

[8] <https://www.facebook.com/groups/146105128860236>

[9] <https://www.facebook.com/swissveg/>

[10] <http://www.veganmania.ch>

[11] <http://www.veggieworld.ch>

[12] <https://www.facebook.com/groups/310134256071553/>

[13] <https://www.facebook.com/veganaktivluzern/>

[14] <http://www.vegallen.ch/vegane-einkaufstour/>

[15] <http://doodle.com/poll/atex2xmc9995da3d>

[16] <https://doodle.com/poll/d36fzkb25gcinvf>

[17] <https://doodle.com/poll/3zxyukenxr74day>