



Aris Guzman, 34, vegane Köchin

„Vegane Ernährung halte ich für die rücksichtsvollste der Welt. Ich selbst entdeckte sie vor 13 Jahren für mich. Bei der Zubereitung eines Fleischgerichts fragte ich mich als junge Köchin: „Wer oder was gibt mir das Recht, Tiere zu essen?“ Je mehr ich mich mit dem Thema beschäftigte, desto einfacher fiel mir der Verzicht. Die schlimmen Bedingungen in den Schlachthäusern, Hungersnöte und die Ausbeutung unseres Planeten ließen für mich keinen anderen Entschluss zu. Ich lernte, Fleisch durch Hülsenfrüchte und Wurzelgemüse zu ersetzen und kombinierte die Gerichte mit der Küche meines Geburtslandes, der Karibik. Vor zwei Jahren machte ich mich selbstständig und begeistere seitdem in der Schweiz viele neugierige Menschen für pflanzliche Köstlichkeiten.“
Ihr Buch: „*Karibisch vegan*“, FONA, 192 S., 28 Euro

Empathie entwickeln

Achten wir auch auf Bedürfnisse anderer, machen wir die Welt ein bisschen besser. Vier Frauen zeigen, **wie Umsicht gelingt**

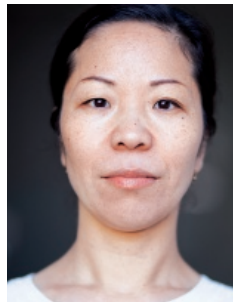
Janine Berg-Peer, 76, Buchautorin und Bloggerin

„Jeder und jede von uns sollte sich frühzeitig auf den Tod vorbereiten. Auch aus Rücksicht auf die Hinterbliebenen. Ich lernte zum Beispiel schon meinen Bestatter kennen, ein reizender Mensch. Je mehr wir organisieren, desto weniger Chaos und Last hinterlassen wir. Meine Wohnung entrümpelte ich deshalb schon vor Jahren – und dass meine Kinder mich nicht pflegen und mir den Po abwischen sollen, klärten wir auch.“
Ihre Sicht erklärt sie noch genauer in: „*Wer früher plant, ist nicht gleich tot: Meine Vorbereitung auf ein entspanntes Leben im Alter*“, 304 S., Goldmann, 12 Euro



Michiko Shida, 43, Keramikerin

„Ich stamme aus Japan und lebe seit 25 Jahren in Deutschland. In meiner ersten Heimat lernte ich von klein auf Respekt und Zurückhaltung. Als feine Beobachterin höre ich lieber zu, als zu sprechen. Für mich der beste Weg, die Welt zu verstehen.“ michiko-shida.com



Katharina Zurmühlen, 31, Mitgründerin des nachhaltigen Putzmittelherstellers „Moanah“

„Rücksicht zeigt sich in kleinen Dingen. Verwenden wir zum Reinigen eine Glas- statt einer Plastikflasche, tragen wir zum Umweltschutz bei. Seit unserer Gründung 2019 sparten unsere Kundinnen und Kunden über 300 000 Plastikverpackungen ein. Dieses Verantwortungsbewusstsein macht mich stolz.“ moanah.com

