

# VEGAN.AT

Ernährung + Ethik + Tierrechte



Leder  
Kräuter  
Vitamin B12  
Tierrechts-Kongress 2002  
Pflanzenfleisch startet durch

**Veganismus und  
freie Marktwirtschaft**

Zeitschrift der Veganen Gesellschaft Österreich

## Cartoon



Cartoon von Marunde

## Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

Der Frühling ist da und die vegane Bewegung setzt frische Impulse: neue Restaurants, Shops, Produkte ... die wichtigste Neueinführung des Frühlings ist die Pflanzenfleisch-Linie „Vegavita“. Diese Produkte sind nicht nur sehr preisgünstig (z.B. 60g „Aufschnittvurst“ EUR 0,69), ihnen ist auch das für Veganer wichtige Vitamin B12 zugesetzt. Weiters sind sie erstmals mit dem geschützten V-Label gekennzeichnet, das sicherstellt, dass die Waren keine Rohstoffe aus Tierkörpern enthalten (siehe Seite 16).

Eine sehr interessante Einschätzung der Vereinbarkeit von Wirtschaft, Veganismus und Tierrechten finden Sie im Gastkommentar von Thomas Winger. Vitamin B12 ist der wohl meist diskutierte Nährstoff in der veganen Ernährung. Daher beschäftigt sich die Ernährungswissenschaftlerin Brigitte Wolf diesmal ausführlich mit diesem Thema. Auch das so genannte Abfallprodukt Leder wird in dieser Ausgabe einer näheren Betrachtung unterzogen.

Ganz besonders empfehlen möchten wir den Tierrechtskongress Wien 2002 ([www.tierrechtskongress.at](http://www.tierrechtskongress.at)), bei dem grundsätzlich an Tierrechten Interessierte breite Informationen in den öffentlichen Abendvorträgen erhalten. Menschen, die sich stärker mit der Bewegung beschäftigen möchten, sind eingeladen am Kongress teilzunehmen. Melden Sie sich bald an, je früher desto günstiger.

VEGAN.AT ist übrigens ab sofort um vier Seiten stärker, und erstmals finden Sie in dieser Ausgabe eine komplette österreichweite veg\* Restaurantsliste. Der größere Umfang, besonders aber die ständig steigenden Postgebühren, machen uns natürlich finanziell zu schaffen. Wer bis jetzt weder einen Mitgliedsbeitrag für 2002 eingezahlt noch die Zeitung abonniert hat, findet einen dezenten Hinweis in Form eines Münzensymbols auf dem Adressetikett.

Viel Spaß und persönlichen Nutzen wünscht,

Ihr VEGAN.AT-Team

## Inhalt

- 4 Vitamin B 12
- 6 Leder
- 8 Infrastrukturnews + Rezepte
- 9 Restaurantsliste
- 10 Kräuter
- 11 Bücher
- 12 TR-Kongress + Anmeldeformular
- 14 Veganismus und freie Marktwirtschaft
- 16 Pflanzenfleisch startet durch
- 17 vegane ernährungswissenschaftlerinnen
- 18 Mitgliedsformular + Ziele
- 20 Termine/News + Tipps

Impressum: Mitteilungen der Veganen Gesellschaft Österreich Nr. 5, Medieninhaberin, Herausgeberin, Verlags- und Herstellungsort: Vegane Gesellschaft Österreich, Gartengasse 19a/29, A 1050 Wien, Telefon & Fax: +43 1 971 21 20, email: [info@vegan.at](mailto:info@vegan.at), web: <http://www.vegan.at>, Bankverbindung: PSK Konto-Nr: 92.133.538, BLZ: 60000. Redaktion: Jürgen Faulmann, Harald Balluch, graf. Gestaltung: Petra Hartl, Anzeigenabteilung: Paula Stibbe 0676/5971514, Druck: Claus Thienel, 1120 Wien. Die Zeitschrift VEGAN.AT informiert über Themen rund um Veganismus sowie über die Tätigkeit der Veganen Gesellschaft Österreich. © alle Rechte vorbehalten. Gedruckt auf 100% Recyclingpapier mit Druckfarben auf Pflanzenölbasis. Auflage 3 000 Stück

# Die Kraft der Natur nutzen – mit nat(UR)salz bewußt und gesund leben

**Böhm**  
NATURPRODUKTE  
[www.natURsalz.at](http://www.natURsalz.at)

**Nat(UR)salz ist wohl das am meisten unterschätzteste Naturprodukt, denn durch seine in ihm schlummernden Energien ist es Leben in seiner ursprünglichsten Form!**

Über ein Jahr ist es jetzt her, da haben wir begonnen, uns auf den Vertrieb von Nat(UR)salz zu spezialisieren. Am Anfang waren wir neugierig und interessiert, wenn auch ein bißchen skeptisch. Seit diesem Zeitpunkt haben wir viele Gläser Nat(UR)salz verkauft und viele tolle Gespräche mit begeisterten Verwendern von Nat(UR)salz geführt. Lassen Sie sich von uns auf einen kleinen Streifzug, wenn auch nur in Form von Worten, mitnehmen um Ihnen die Welt des Nat(UR)salzes näherzubringen.

## **Nat(UR)salz ist pure Energie, heute wichtiger den je!**

Nat(UR)salz ist durch die Austrocknung der Urmeere entstanden. Die für die Austrocknung der Meere verantwortliche Sonnenenergie ist in jedem atomaren Salzgitterbaustein gebunden. Die Natur hat diese Energie für uns aufgehoben. Wenn wir dieses Nat(UR)salz mit Wasser in Berührung bringen, dann steht uns diese Energie wiederum zur Verfügung. Bei dieser dadurch entstehenden Natursole handelt es sich um ein förmlich messbares Energiemeer. Diese Energie können Sie nun in mehreren Formen erleben. Verwenden Sie Nat(UR)salz beim täglichen Kochen und Sie versorgen ihren Körper mit allen lebenswichtigen Mineralien und Spurenelementen. Die Soletrinkkur belebt und reinigt ihren Körper von innen. Ein Nat(UR)salzbad können Sie in seiner Wirkung mit einer zweitägigen Diät vergleichen. Die entschlackende Wirkung wird auch Sie begeistern!

## **Nat(UR)salz ist Leben**

Die Wichtigkeit von Nat(UR)salz für die gesunde Aufrechterhaltung unseres Körpers wird um so deutlicher, wenn wir Meerwasser mit unserem Blut vergleichen. Unsere Körperflüssigkeiten enthalten die gleichen Salze in fast den gleichen Mischungsverhältnissen wie das Meerwasser, bzw die aus dem Meerwasser entstandenen Natursalze. Mit anderen Worten kann man sagen, dass unser Blut nichts anderes als verändertes Meerwasser ist. Durch diese große Ähnlichkeit kann Nat(UR)salz so wertvoll für unseren Körper sein.

## **Nat(UR)salz in höchster Qualität aus dem Hause Böhm**

Um Ihnen Nat(UR)salz in hoher Qualität liefern zu können, hat sich das Hause Böhm zu umfangreichen qualitätssichernden Maßnahmen entschlossen. So sind wir z.B. unabhängig von Salinen und können so frei unter unseren Lieferanten wählen. Das Geheimnis unserer Qualität liegt in der Bearbeitung und der Selektierung. Alle unsere Kristalle werden nach einem strengen Ausleseverfahren geprüft. Das garantiert höchste Qualität bei Nat(UR)salz aus dem Hause Böhm. Nat(UR)salz wird im Unterschied zu Industriesalz noch nach alter Bergtradition abgebaut und selektiert. Es unterliegt somit keinem industriellen Eingriff oder maschineller Behandlung.

Wir bieten Ihnen Nat(UR)salz in folgenden Formen an:  
Zum Salzen und Würzen sowie zum Ansetzen der Nat(UR)salzsole, das Nat(UR)salzbad sowie Nat(UR)salz für die Salzmühle. Nat(UR)salz aus dem Hause Böhm finden sie in gut geführten Reformhäusern, Drogerien, Naturkostläden und Apotheken. Natürlich können sie es auch direkt über uns beziehen. Wir informieren Sie auch gerne über [www.natursalz.at](http://www.natursalz.at)!

Handel mit Naturprodukten, Roswitha Böhm  
Pesenbachtal 14, 4101 Feldkirchen,  
Tel. 07233/ 20036, Fax 07233/ 20037  
eMail: [info@natursalz.at](mailto:info@natursalz.at), [www.natursalz.at](http://www.natursalz.at)



## Vitamin B12 in der veganen Ernährung

Vitamin B12 ist ein dem Häm, dem roten Blutfarbstoff, sehr ähnliches Molekül. Es ist rötlich-gelb gefärbt, das Zentralatom ist jedoch Kobalt anstelle von Eisen. Mit Vitamin B12 bzw. Cobalamin werden eine ganze Reihe verschiedener chemischer Formen bezeichnet, wobei aber nur zwei dieser Derivate als aktive Formen im Körper Verwendung finden. Andere Derivate, als B12-Analoga bezeichnet, werden zwar wie das normale Vitamin aufgenommen, erfüllen aber nicht die physiologischen Aufgaben des Vitamin B12 im Organismus und blockieren durch ihr Vorhandensein die aktiven Cobalamine. In Vitamin B12-reichen Lebensmitteln kann der Anteil solcher Analoga zwischen 5% und 30% betragen. Manche Lebensmittel enthalten fast ausschließlich B12-Analoga (Siehe Kasten S 7).

Vitamin B12 wird ausschließlich von Mikroorganismen: Bakterien, Pilzen und Algen produziert. Höhere Pflanzen und Tiere sind dazu nicht in der Lage. Im Wesentlichen lassen sich zwei Arten der Vitamin-B12-Versorgung unterscheiden: Zum einen produziert die Darmflora - die Pflanzenfressern dabei behilflich ist, die schwer verdaulichen Pflanzenteile aufzuschließen - Vitamin B12, viele Pflanzenfresser tragen also quasi ihre eigene Cobalaminfabrik mit sich herum, zweitens wird Vitamin B12 mit der Nahrung aufgenommen. Das geschieht durch Nahrungsmittel, wie ungewaschene Früchte, Blätter oder auch trübes Wasser, auf beziehungsweise in denen sich B12-bildende Mikroorganismen befinden, oder wie es bei fleischfressenden Arten üblich ist, durch den Verzehr eines Beutetiers, das Cobalamin in seinem Körper speichert.

### Die Vitamin-B12-Versorgung des Menschen

Der menschliche Dickdarm enthält eine große Anzahl an Cobalamin produzierenden Bakterien, wobei diese Quelle vom Körper kaum genutzt werden kann. Nur etwa 1% des im Darm befindlichen Cobalamins gelangt frei durch die Darmwand in den Körper. Beim gesunden Menschen kommt das Cobalamin hauptsächlich über eine aktive Aufnahme in den Körper: Das Vitamin gelangt über die Nahrung in den Verdauungstrakt. Von der Magenschleimhaut wird der Intrinsic-Faktor gebildet, ein Molekül, an das Cobalamin gebunden wird. Dieser Molekülkomplex wird dann von speziellen Rezeptoren, die sich im letzten Dünndarm-Abschnitt, dem Ileum, befinden, in den Körper aufgenommen. Da der Dünndarm fast frei von Bakterien ist, und der Dickdarm, wo die Cobalamin produzierende Darmflora kultiviert ist, erst auf den Dünndarm folgt, kann das im menschlichen Verdauungstrakt produzierte Vitamin B12 nicht genutzt werden. Menschen sind also auf die Zufuhr über die Nahrung angewiesen! Im Gegensatz zu den

anderen B-Vitaminen kann Vitamin B12 in beträchtlichen Mengen, bezogen auf die tatsächlich benötigte Menge, gespeichert werden. Etwa 60% des gesamten Cobalamins kommen in der Leber vor, 30% in den Muskeln. Vitamin B12 wird hauptsächlich über die Galle ausgeschieden und sehr effizient rückresorbiert, was erklärt, warum VeganerInnen bei vorher normal gefüllten Speichern ohne nennenswerte Aufnahme erst nach vielen Jahren einen Mangel entwickeln.

Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) empfiehlt für eine gesunde Person ab 13 Jahren eine tägliche Zufuhr von 3,0µg. Stillende und Schwangere sollen nach diesen Empfehlungen etwa 0,5 - 1µg mehr Cobalamin zuführen. Aus Untersuchungen geht allerdings hervor, dass eine Menge von 0,5 - 1,0µg pro Tag ausreichen dürfte, um den Bedarf zu decken. Selbst die tägliche Gabe von nur 0,1µg pro Tag kann bei auftretenden Mangelercheinungen Verbesserungen bringen. Generell ist der menschliche Körper aber auf Engpässe in der Cobalaminversorgung bestens vorbereitet und es ist daher an und für sich nicht notwendig, täglich Vitamin B12 aufzunehmen. Es gilt allerdings zu bedenken, dass aufgrund der im Darm nur in begrenzter Anzahl vorhandenen Rezeptorstellen aus der in einer Mahlzeit vorhandenen Cobalaminmenge nur etwa maximal 1,5µg aufgenommen werden können. Aus diesem Grund ist es günstiger, häufig und kleine Cobalaminmengen aufzunehmen, statt seltenere große Mengen. Bei sehr großen Dosen, wie sie in Arzneimitteln anzutreffen sind, gewinnt die Vitamin-B12-Aufnahme durch freie Diffusion (ohne die Anbindung an ein Rezeptormolekül) an Bedeutung. Wenn ein Vitaminpräparat z.B. 500µg Cobalamin enthält, diffundieren unabhängig von den maximal 1,5µg aktiv aufgenommenen B12 auf jeden Fall 1% - in dem Fall also 5µg - der Dosis frei in den Körper.

### Vitamin-B12-Mangel

Vegane Ernährung ist eine cobalaminarme Ernährungsform. VeganerInnen gelten daher als Risikogruppe für die Ausbildung eines Vitamin-B12-Mangels, und tatsächlich ist es so, dass der Vitamin-B12-Blutspiegel von VeganerInnen im Normalfall weit unter dem von durch übliche Kost ernährter Personen liegt. Trotzdem ließ sich kein Unterschied in der Häufigkeit von B12-Mangelerkrankungen zwischen VeganerInnen und der übrigen Bevölkerung feststellen. Ausschlaggebend dafür ist wahrscheinlich die gezielte Einnahme von mit Cobalamin versetzten Nahrungsmitteln oder von Vitaminpräparaten.

Bei einigen moslemische Sekten, die sich schon seit Jahrhunderten traditionell vegan ernähren, treten B12-Mangelerkrankungen nicht häufiger auf. Mutmaßlich sind dafür die „unhygienischen“ Lebensbedingungen verantwortlich, insbesondere auch das mit Bakterien verunreinigte Wasser. Mit anderen Worten: eine „gesunde“ Portion Schmutz zu sich genommen, z.B. ungewaschenes Obst und Gemüse, kann zur Deckung des Cobalaminbedarf beitragen. (Bei nicht biologisch kultivierten Lebensmitteln ist allerdings von dieser Art der B12-Versorgung sicherlich abzuraten!) Betrachten wir unsere nahen, veganen Verwandten, nämlich die Gorillas, sehen wir diese Beobachtungen im Wesentlichen bestätigt. Es lässt sich also sagen, dass es prinzipiell ohne weiteres möglich ist, vegan zu leben und mit Cobalaminen ausreichend versorgt zu sein. Sei es mit

Hilfe natürlicher oder künstlicher Ressourcen.

Die Hauptursache von Mangelerkrankungen ist in 95% der Fälle ein Resorptionsproblem. Das relativ sensible System der aktiven B12-Aufnahme (vor allem der in der Magenschleimhaut gebildete Intrinsic-Faktor) ist das schwächste Glied in der Kette. Kommt es nun zu einem Vitamin-B12-Mangel, tritt normalerweise das Krankheitsbild einer pernikulären Anämie (Megaloblastenanämie) auf. Der Kranke ist energielos, blass, schwach, antriebsarm, schwindlig. Das Blutbild zeigt krankhaft vergrößerte Blutkörperchen. Diese Form der Vitamin-B12-Mangelerkrankung ist die weniger gefährliche, da die Symptome deutlich und rechtzeitig bemerkbar sind, das Blutbild eine einfache Diagnose zulässt und die krankhaften Veränderungen in diesem Stadium reversibel sind. Das heißt, durch entsprechende Cobalamin-Gabe verschwinden die Symptome. Ein zweites Erscheinungsbild des akuten Vitamin-B12-Mangels, das normalerweise erst in einem späteren Stadium des Krankheitsverlaufes auftritt - die funikuläre Myelose (siehe Kasten S 5) - weist eine Beeinträchtigung der Nervenscheiden auf, wodurch es sehr rasch zu irreversiblen Schäden am Nervensystem kommen kann. Durch die normalerweise sehr gute Versorgung an dem Vitamin Folsäure von VeganerInnen im Gegensatz zur übrigen Bevölkerung, wird ein Vitamin-B12-Mangel sehr leicht übersehen und möglicherweise erst in einem irreversiblen Zustand diagnostiziert.

#### Vitamin-B12-Serumstatus

Es empfiehlt sich, den eigenen Vitamin-B12-Serumstatus regelmäßig erheben zu lassen, um die persönliche Vitamin-B12-Versorgungslage zu kontrollieren. Gleichzeitig sollte auch der Folsäurewert gemessen werden, weil diese beiden Vitamine gemeinsame Funktionen erfüllen und zusammen daher aussagekräftiger sind. Es gibt verschiedene Methoden für die Vitamin-B12-Bestimmung, wobei jede ihre Vor- und Nachteile hat. Im Serum wird Vitamin B12 an zwei Proteine gebunden: TCII und Haptocorrin. Der Holo-TCII-Spiegel fällt lange vor dem Gesamt-Vitamin-B12-Gehalt und ist daher ein frühzeitiger Indikator für einen Mangel. Genauo effektiv ist die Messung des Vitamin-B12-Gehaltes in den Erythrozyten. Die Bestimmung der Gesamtkonzentration an Vitamin B12 im Serum ist hingegen weniger aussagekräftig, aber trotzdem die am weitesten verbreitete Methode. Der gemessene B12-Wert wird in pg(Picogramm)/ml oder in ng(Nanogramm)/l angegeben. Die Normalwerte der Durchschnittsbevölkerung liegen zwischen 170 und 1130pg/ml. Langjährige VeganerInnen haben oft einen niedrigeren Wert, also zwischen 100 und 200pg/ml. Im Allgemeinen heißt es, dass ab einem Wert von weniger als 200pg/ml eine pernikulären Anämie auftreten kann (bei zusätzlich schlechter Folsäureversorgung). Symptome einer funikulären Myelose treten normalerweise erst ab einem Wert von 30pg/ml und darunter auf.

#### Schlussfolgerung

Prinzipiell ist es wünschenswert, bewusst eine regelmäßige und sichere Cobalaminquelle in den Speiseplan einer veganen Kost einzubauen. Langjährige VeganerInnen weisen meist niedrigere Vitamin-B12-Blutspiegel auf als durchschnittliche MischköstlerInnen. Vitamin-B12-Mangelerkrankungen werden allerdings bei VeganerInnen nicht

häufiger als bei der übrigen Bevölkerung beobachtet. Im Falle eines Vitamin-B12-Mangels jedoch, sind VeganerInnen wegen ihrer überdurchschnittlich guten Folsäureversorgung einem erhöhten Risiko ausgesetzt, ohne vorwarnende Leitsymptome das Krankheitsbild einer funikuläre Myelose zu entwickeln, die schnell zu irreversiblen Schäden am Nervensystem führen kann. Es ist daher günstig, bei den regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen auch den Vitamin-B12-Serumstatus zu erheben, um eine etwaige Mangelversorgung früh zu erkennen.

#### Woran erkennt man eine funikuläre Myelose im Frühstadium?

Die auftretenden Symptome sind leider nicht sehr spezifisch, hier eine kleine Auswahl:

"Prickeln" und "Ameisenlaufen"; eventuell auch asymmetrisch, d.h. nur in der linken Hand und im linken Fuß; die Gliedmaßen schlafen oft und leicht ein

Die Oberflächen- und Tiefensensibilität ist beeinträchtigt; man spürt zwar noch was, aber eben nicht mehr so richtig ("wie durch einen Schleier"); z.B. rutscht einem ein Geldschein durch die Finger, weil man ihn nicht mehr richtig spüren kann

Störungen des Vibrations- und Lagebefindens; z.B. werden die Vibrationen einer Stimmgabel auf bestimmten Hautpartien nicht mehr wahrgenommen

Motorische Schwäche; die Muskeln leisten nicht mehr soviel wie normalerweise

Gehunsicherheit, "Angst zu stolpern", das Gefühl "nicht richtig zupacken zu können", das Gefühl nicht mehr die volle Kontrolle über die Bewegungen zu haben

Den „Kasten“ über Nahrungsmittel, die B12 enthalten, finden Sie auf **Seite 71**

#### Literaturhinweise:

- \* Messina M., Messina V., "The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets", Aspen Publishers, Inc. 1996
- \* Elmadfa I., Leitzmann C., "Ernährung des Menschen", Ulmer, 1998
- \* Leitzmann C., Hahn A., "Vegetarische Ernährung", 1997
- \* Bässler K., Golly I., Loew D., Pietrzak K., "Vitamin-Lexikon", 1997
- \* Leitzmann C., Hahn A., "Vegetarische Ernährung - gesund und bewusst essen", 1998
- \* D.A.CH, "Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr" Umschau/Braus, 2000

Petra Hartl

## Leder: ethisch und ökologisch unvertretbar

Gibt man den Begriff Leder in die Suchmaschine google.at ein, erhält man einen umfassenden Eindruck davon, wofür Leder steht. Es ist Luxus- als auch Massenprodukt, Mythos, Fetisch, ein Stück Natur. Kaum ein anderes Material wird allen Erwartungen, Projektionen und Zuschreibungen gerecht. Nach 50 Einträgen, die Leder als einen fixen Bestandteil einer Fetisch-, Motorrad-, Trachten-„Kultur“ ausweisen, findet sich die erste Site, die Leder unter tierrechtlichen Aspekten behandelt.

Auch Menschen, die nie einen Pelz tragen würden, ja sogar jene, die kein Fleisch essen, sind dem Lederkauf gegenüber oft gedankenlos eingestellt, zu viele positive Vorurteile sind mit Leder ebenso verbunden wie die Einschätzung von Leder als Abfallprodukt der Fleischindustrie. Diese Inkonsequenz wird auch Tierschützern zu Recht vorgeworfen: Ist doch z. B. die quälische Massentierhaltung der Schweine, die der Schweinelederherzeugung vorausgeht um nichts tolerierbarer als die Käfighaltung bei Pelztieren, Kauf und Verwendung von Leder gleichermaßen abzulehnen wie bei Pelz. Denn: Schweine und Rinder leiden anders, aber nicht weniger!

### Leder ist kein "Abfall- oder Nebenprodukt" der Fleischerzeugung

Es gibt Tiere, die primär wegen ihrer Haut gejagt und getötet werden (z.B. Zebras, Land- und Wasserbüffel, Elefanten, Tiger, Leoparden, Robben, Walrosse, Alligatoren, Krokodile, Eidechsen und Schlangen), „Hauptlieferant“ der Lederindustrie ist allerdings das Rind. Dieses Rind wird nicht wegen seines Fleisches, sondern aus Profitgründen getötet. (Indische Rinder sterben auch heute noch nahezu ausschließlich zur Verwertung ihrer Haut.) Dementsprechend gibt es keinen Abfall bei der wirtschaftlichen Verwertung von Tieren. Von einem ermordeten Rind wird alles verwertet: das Blut für Dünger und Futter, die Haare für Bürsten und für die Füllung von Polstermöbeln, Hörner, Hufe und Knochen für Süßigkeiten und Seife. Das Fleisch zum Verzehr. Die Haut für Schuhe, Mäntel, Taschen, Gürtel. Letztere macht etwa 10 Prozent des Marktwertes eines Tieres aus, Lederprodukte stellen demnach einen wesentlichen Bestandteil der Verwertungsindustrie dar und tragen bedeutend zur Rentabilität oder zum wirtschaftlichen Überleben der Schlächter bei. Demzufolge hat Leder einen ganz eigenen Wert als Produkt und nicht als „Abfall“. (Die BSE-Krise, die das millionenfache Verbrennen von Tieren zur Folge hatte, führte auch zur Krise in der Lederindustrie.)

Da bis zu 80 Prozent des Leders von „Milchkühen“ stammt, durchleidet das Tier für dessen Erzeugung alle Qualen der

Nutztierhaltung; von der künstlichen Besamung bis zur Schlachtung. Da besonders weiches Leder begehrt ist, welches von jungen Kälbern stammt, werden auch Fehlgeburten eingeleitet oder trächtige Muttertiere getötet. Mit jedem Lederschuh finanzieren wir die Schmerzen, die Leiden und die Todesangst der Tiere.

### Lederherzeugung ist nicht umweltverträglich

Zu den ethischen Bedenken gegen Leder kommen die ökologischen gegen die Massentierhaltung hinzu. Die Betriebe haben einen großen Energie- und Wasserverbrauch. Die Jauche, in den riesigen Mengen wie sie heute anfällt, gefährdet das Grundwasser. Sind die Tiere geschlachtet worden, werden deren Häute gegerbt. Bis im letzten Jahrhundert wurde dies meist durch Pflanzen oder durch die Sämischgerbung getan. In letzter Zeit ist die pflanzliche Gerbung auf Grund der Ökobilanz wieder langsam im Kommen, da sie die ökologischste Gerbmethode ist. Bei der Sämischgerbung wird Tran oder Fett verwendet (Tran wird aus Fischen hergestellt). Bei dieser Verarbeitungsmethode entstehen Aldehyde. Die Abwässer sind alkalisch, fetthaltig und sauerstoffzehrend.

Heute werden jedoch die meisten Häute durch Chrom gegerbt, dabei kann Chromat ins Abwasser gelangen. Chromat enthält Chrom-VI-Verbindungen, was zu verschiedensten Vergiftungen (0,5g bis 1g sind tödlich) sowie zu Erbgutschäden führen kann. Neben dem Schwermetall Chrom werden hunderte weitere Chemikalien eingesetzt, darunter Azofarbstoffe, die krebserregende aromatische Amine abspalten, gesundheitsschädliche UV-Absorber-Substanzen und Lackschichten (PVC) zur Erhöhung der Farb- und Lichtechtheit. In Leder wurden Quecksilber, Kupfer, Cobalt, Nickel, Zink, Arsen und Blei nachgewiesen. Dazu kommen weitere Verarbeitungsprozesse bei denen z.B. Aluminium, Eisen, Zirkon, Phenol, Kresol, Naphtalin sowie Öle und Beschichtungen eingesetzt werden.

Das Gerben von Leder mit hochgiftigen Chemikalien belastet aber nicht nur die Umwelt, sondern hat auch Auswirkungen auf den Menschen: In der Nähe von Gerbereien steigt die Leukämieanfälligkeit, Gerbereiarbeiter machen mehr als die Hälfte der an Hodenkrebs Erkrankten aus. Auch die Benutzer von Leder werden geschädigt, da die krebserregenden und Allergien auslösenden Chemikalien in die Haut eindringen.

### Alternativen zum Leder

**Pflanzliche Alternativen** zu Lederprodukten sind z.B. Baumwolle, Hanf und Leinen (alles möglichst aus kontrolliertem Bio-Anbau). **Synthetische Alternativen** können u.a. Recyclingstoffe, Nylon, Vinyl und Alcantara, Goretex sein. Gegenüber Lederprodukten - ausgenommen die wenigen, rein pflanzlich gegerbten Produkte - haben die synthetischen Produkte in etwa die gleiche Umweltverträglichkeit. Der große Unterschied liegt darin, dass Leder ein Material ist, bei dessen Produktion darüberhinaus millionenfach Leid und Tod der Tiere verursacht wird.

"Leder ist doch nur ein Abfallprodukt"  
Wieviel bezahlen die Schuhgeschäfte denn  
den Schuhträgern für die Abfallbeseitigung?  
[vegjanismus.de/text/faq-rechtfertigungsversuche.html](http://vegjanismus.de/text/faq-rechtfertigungsversuche.html)

### „Vegetarische Schuhe“

Qualitativ hochwertige lederfreie Schuhe aus (laut Prospekt) atmungsaktivem Kunststoff, wie sie eine englische Firma unter dem Markenzeichen "Vegetarian shoes" erzeugt, können Sie in kleiner Auswahl jetzt auch in Wien kaufen:

bei Fauna, Radetzkystr. 21, 1030 Wien,

bei Dancing Shiva, Neubaugasse 58, 1070 Wien

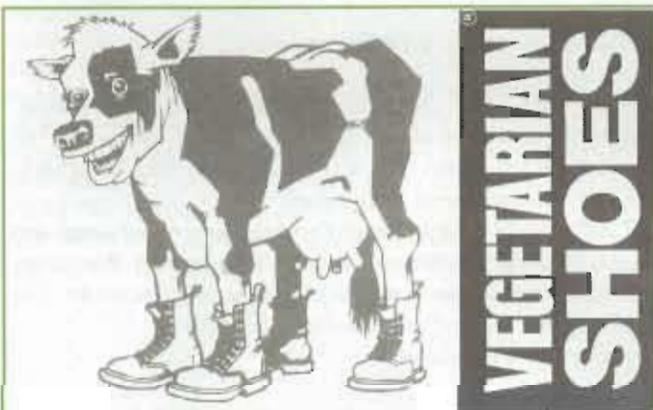
und der Versandfirma Lebensweise, die auch die Schuhe an den beiden obigen Standorten betreut.

**Lederfreie Straßenschuhe ohne besonderen Qualitätsanspruch** aus (in der Regel nicht atmungsaktivem) Kunststoff führen fallweise auch einzelne Billigpreis-Geschäfte, z.B. Deichmann, Jello und Turbo. In den Schuhgeschäften gibt es inzwischen einzelne Markenmodelle ohne Leder (z.B. Hanfschuhe von Adidas).

**Lederfreie Sneakers** gibt es bei YUMMY, Stumpergasse 31, 1060 Wien

Der Tierausbeutungsbereich „Leder“ konnte an dieser Stelle nur kurz angerissen werden. Vielen Dank an die Betreiber der (in einer Auswahl) angeführten websites, die umfangreiches Material zum Thema liefern.

- [www.vegetarismus.ch/heft/97-1/leder.htm](http://www.vegetarismus.ch/heft/97-1/leder.htm)
- [www.vegetarismus.ch/kaplan/texte/a175.htm](http://www.vegetarismus.ch/kaplan/texte/a175.htm)
- [www.tierrechte.de/maqi](http://www.tierrechte.de/maqi)
- [veganissimo.vegan.de/band2/bereiche/leder.shtml](http://veganissimo.vegan.de/band2/bereiche/leder.shtml)
- [www.tierrecht.de/leder.htm](http://www.tierrecht.de/leder.htm)
- [veganismus.de/txt/faq-rechtfertigungsversuche.html](http://veganismus.de/txt/faq-rechtfertigungsversuche.html)
- [www.peta.de](http://www.peta.de)



gibt's bei:

## Veganversand Lebensweise

Vegane Schuhe, Lebensmittel, Kosmetik & Körperpflege, Reinigungsmittel, Bücher, Hundenahrung ...

Katalog anfordern bei:

Helmut Singer, Fuchsbergweg 15,

A 3062 Kirchstetten

Tel: 02743 / 88 211

Fax: 02743 / 88 214

[lebensweise@lion.cc](mailto:lebensweise@lion.cc)

[www.web1.at/lebensweise](http://www.web1.at/lebensweise)

## In welchen Nahrungsmitteln kommt Vitamin B12 vor?

Cobalamine sind hauptsächlich in tierlichen Nahrungsmitteln zu finden: Leber, Niere, Herz sowie in Fisch, Milch und Milchprodukten.

Da höhere Pflanzen kein Vitamin B12 produzieren, weil sie keines benötigen, ist es dort nur in Spuren zu finden, und zwar dann, wenn es aus dem Boden über die Wurzeln in die Pflanze gespült wurde. Der Boden selbst ist natürlich mit seiner reichhaltigen Bakterienflora ein wahres "Vitamin-B12-Paradies".

### Vegane Vitamin-B12-Quellen:

Fermentierte, das heißt mit Mikroorganismen versetzte, Nahrungsmittel, wie z.B. Sauerkraut, Bier (immerhin werden in Deutschland 11% der Vitamin-B12-Gesamtaufnahme durch Bier abgedeckt). Der tatsächliche Vitamin-B12-Gehalt fermentierter Nahrungsmittel ist enormen Schwankungen unterworfen, es ist nie genau vorhersagbar, wie viel und ob überhaupt Cobalamine in dem entsprechenden Lebensmittel enthalten sind. Es handelt sich also generell um unverlässliche Quellen, nicht zuletzt auch deswegen, weil die potenziell enthaltene Cobalaminmenge im Vergleich zum Cobalaminbedarf des Menschen eher gering ist.

"Makrobiotisches" wie Miso, Tempeh, Shoyu, wobei diese im Verdacht stehen, einen großen Anteil an Analoga zu enthalten. Nahrungsmittel, die im Verdacht stehen viele B12-Analoga zu enthalten, kommen als Vitamin-B12-Quelle nicht in Betracht, sie könnten im Gegenteil, was die Cobalamin-Versorgung betrifft, sogar kontraproduktiv wirken.

Süßlupineneiweiß in Form von "Lopino", hat gemäß den vom Hersteller in Auftrag gegebenen Untersuchungen tatsächlich eine beträchtliche Menge an aktivem Vitamin B12, nämlich Cyanocobalamin, aufzuweisen. Cyanocobalamin ist eine Form, die sich ausgesprochen gut zur oralen Aufnahme eignet, da sie gegenüber Sauerstoff und Hitze sehr stabil ist, den Kochvorgang im Allgemeinen also unbeschadet übersteht. Ein im Zuge dieser Untersuchungen gemessener Wert von 10µg Cyanocobalamin pro 100g "Lopino" war keine Seltenheit! Da im Ausgangsmaterial zur Lopino-Produktion, nämlich der Lupinenbohne, Cyanocobalamin nur in Spuren nachgewiesen werden konnte, ließ der Hersteller die im Zuge des Produktionsverfahrens entstehende Lupinenmilch auf etwaige B12-bildende Mikroorganismen untersuchen. Tatsächlich konnten fünf verschiedene solcher Mikroorganismenstämme nachgewiesen werden, womit eine Erklärung für den Vitamin-B12-Gehalt in Lopino-Produkten gefunden war.

Einige Blaualgen (z.B. Spirulina), die selbst Cobalamine benötigen und daher auch produzieren, jedoch ebenfalls zum Großteil Analoga enthalten.

Mit Cobalamin angereicherte Nahrungsmittel wie viele Müslis und Müsliriegel, Frühstückscerealien, Fruchtsäfte, manche Hefepasten, Sojamilch, usw.

Cobalamin-Präparate: Die in Vitamin-B12-Präparaten am häufigsten vorkommenden Derivate sind das so genannte Cyanocobalamin, eine sehr stabile Form, die daher meist in Tabletten oder Kapseln verwendet wird, und das so genannte Hydroxocobalamin, eine Variante des Moleküls, die häufig in Ampullen Anwendung findet. Cyanocobalamin wird normalerweise direkt aus Bakterienkulturen gewonnen, ist daher vegan; Hydroxocobalamin ist meist ein Leberextrakt und nicht vegan.

• **Vegetarian Formosa Food:** Erster 100%-Vegan-Shop Österreichs, Zirkusgasse 41/2 (nahe U1 Nestroyplatz), 1020 Wien, Mo - Fr 15.00 - 18.00 Uhr

Es handelt sich um einen Ableger des holländischen Generalimporteurs für Europa von taiwanesischem Pflanzenfleisch, von dem auch die Vegetasia-Restaurantkette (siehe Restaurantliste) ihre Produkte bezieht.

Die Produkte sind so perfekt, dass z.B. das „halbe Huhn“ in Form gepresst wie ein echtes aussieht und auch von Konsistenz („Fleischfasern“) und Geschmack her kein Unterschied mehr zu erkennen ist. Die Produkte kann man unter [www.veggie-world.com](http://www.veggie-world.com) ansehen.

Weiters werden im dort ansässigen vegetarischen Tempel vegane Kochkurse gegen einen geringen Kostenbeitrag für die Küchenbenützung angeboten:

Info: 0699/19204294 oder Mo - Fr 01 / 219 53 82, [fengchin\\_ting@hotmail.com](mailto:fengchin_ting@hotmail.com)

• Wieder etwas neues **Veganes von Inzersdorfer!** Nach den veganen Aufstrichen erzeugt die Firma jetzt veganes Chili con Soja. Erhältlich z.B. bei Merkur, Interspar sowie Tankstellen. Neue Produktlinie Vegi Lunch: Chili con Soja ist das erste vegetarische Gericht dieser Linie und als solches ein Zwei-Minuten-Mikrowellengericht. Als Snack eignet sich diese populäre Mahlzeit ideal für den kleinen Hunger zwischendurch. [www.inzersdorfer.at](http://www.inzersdorfer.at)

• **Bio-vegane Gummi-Bärli von Egger!** Das erste Produkt in Österreich (auch in Österreich hergestellt), das die Aufschrift „...enthalten keine Gelatine und sind daher auch für Vegetarier und Veganer bestens geeignet“ trägt. Gibt's z.B. bei dm. [www.egger.at](http://www.egger.at)

## Erste vegane Vollwertkonditorei Europas!

100% vegan biologisch gentechnikfrei



Fax: +43 / (0)5338 / 6535

Tel: +43 / (0)676 / 554 53 32

A 6252 Breitenbach, Dorf 136, Tirol

**Europaweite Express-Hauszustellung!**

<http://www.vegavit.at> email: [vegavit@aon.at](mailto:vegavit@aon.at)

## Räuchertofu in Erdäpfelkruste auf Linsen und gebratenem Lauch

### Räuchertofu

2 Würfel Räuchertofu á 250 g, Salz, Pfeffer, Majoran, eventuell Knoblauch, 4 mittelgroße Erdäpfel und Alsan-Margarine.

Tofuwürfel in 4 Scheiben schneiden, Erdäpfel waschen, in feine Streifen raspeln, mit den Gewürzen vermischen und auf die Tofuscheiben einseitig verteilen. Margarine erhitzen, die Tofuscheiben mit der Erdäpfelkruste ins heiße Fett legen, goldbraun braten, wenden und kurz anbraten.

### Linzen

200 g Linzen, 2 mittlere Zwiebel, 1 Karotte, 1/4 Sellerie, 2 EL Tomatenmark, 1 TL Senf, Balsamico-Essig, Pfeffer, Orangenschalenstreifen, 1 TL Kapern, 2 cl Cherry, Salz (eventuell 1 Lorbeerblatt, Thymian).

Die Linzen 3 Minuten blanchieren und Wasser abschütten. In Öl der Reihe nach braten: Zwiebel, Karotte und Sellerie. Die Linzen, Tomatenmark und alle übrigen Würzzutaten zufügen, mit Cherry (oder Weißwein) ablöschen, einkochen lassen, mit Wasser (etwa 1,5 mal Linsenmenge) aufgießen und weich kochen.

### Gebratener Lauch

8 Stangen Lauch, Margarine.

Lauch putzen, waschen und die ganzen Lauchstangen blanchieren, dann in Margarine braun braten. Linzen auf Teller verteilen, Tofu darauf legen und mit den Lauchstangen servieren.

## Bananen-Carob-Creme

125 g Tofu, 1/2 Sojaobers, 125 g Alsan-Margarine, 1 Banane, etwas Ahornsirup. Alles außer Margarine im Standmixer zu einem Brei mixen. Alsan in Stücke schneiden und nach und nach dazugeben.

125 g Tofu, 1/2 Sojaobers, Carobpulver, Ahornsirup und etwas Zimt im Standmixer mixen. 125 g Alsan-Margarine in Stücke schneiden und nach und nach dazugeben. Die Cremen abwechselnd in ein hohes Glas füllen.

Rezepte für 4 Personen

Termine für **Kochkurse im Imbiss Broccoli & Co.**

Untere Augartenstrasse 44, 1020 Wien, Tel: 218 35 61, 14. April, 5. Mai und 9. Juni 2002

Info: [broccoli.co@a1.net](mailto:broccoli.co@a1.net); [www.broccoli.co.at](http://www.broccoli.co.at)



# Vegane/vegetarische Gastronomiebetriebe

EVI-Naturkost, Kloostergasse 25, 3100 St. Pölten, Mo-Fr 11.30-13.30  
Seminarhaus „Die Lichtung“, Schloß Rastenberg, 3532 Rastendorf,  
Tel: +43 (0)2826 / 360

## Oberösterreich

Mangold, Hauptplatz 3, 4020 Linz, Tel: +43 (0)732 / 78 56 88  
p'aa, Altstadt 28, 4020 Linz, Ab Anfang März 2002,  
Tel: +43 (0)70 / 776461, www.paa.cx  
Haus Sanitas, Furling 10, 4150 Berg bei Rohrbach,  
Tel: +43 (0)7289 / 6433

## Wien (nach Bezirken geordnet)

Natürlich Wrenkh, Rauhensteingasse 12, 1010 Wien, Mo-Fr 11.00-19.00, Tel: +43 (0)1 / 513 58 36  
Siddharta, Fleischmarkt 16, 1010 Wien, Mo 11.30-15.00, Di-Sa 11.30-15.00 + 18.00-23.00, Tel: +43 (0)1 / 513 11 97  
Makrokosmos, Fleischmarkt 16, 1010 Wien, Mo-Fr 10.00-18.30, Sa 10.00-13.00, Tel: +43 (0)1 / 513 19 47  
Wrenkh I, Bauernmarkt 10, 1010 Wien, Mo-So 11.30-24.00, Tel: +43 (0)1 / 533 15 26  
Gesundheitsecke, Schottengasse 9, 1010 Wien, Mo-Fr, 7.30-18.00, Tel: +43 (0)1 / 535 48 99  
Die BioBar von Antun, Drahtgasse 3, 1010 Wien, Mo-Sa, 11.30-15.30 und 17.30-23.30, Tel: +43 (0)1 / 986 93 51, antuns\_bio\_bar@hotmail.com  
Gesundes, Lilienbrunnengasse 3, 1020 Wien, Mo-Fr 9.00-18.00, Tel: +43 (0)1 / 219 53 22  
Broccoli & Co., Untere Augartenstraße 44, 1020 Wien, Mo-Do 9.00-19.00, Fr 9.00-17.00, Tel: +43 (0)1 / 218 35 61, broccoli.co@a1.net, www.broccoli.co.at  
Vegetasia I, Ungargasse 57, 1030 Wien, Mi-Mo 11.30-15.00 und 17.30-23.00, Di 11.30-15.00, Tel: +43 (0)1 / 713 83 32  
Vegie (Vegetasia III), Naschmarkt Stand 232 - 234, 1040 Wien, Mo-Sa, 11.30-22.00, Tel: +43 (0)1 / 586 66 07  
Naturprodukte Wallner I, Wiedner Hauptstraße 66, 1050 Wien, Mo-Fr 7.30-18.30, Sa 7.30-14.00, Tel: +43 (0)1 / 586 06 71  
Rupp's vegetarisches Cafe, Arbeitergasse 46, 1050 Wien, Mo-Do 18.00-2.00, Fr und Sa 19.00-4.00, So 18.00-2.00, Tel: +43 (0)1 / 545 22 84  
Nice Rice, Mariahilfer Straße 45 / Raimundhof Top 49, 1060 Wien, Mo-Sa 9.00-24.00, Tel: +43 (0)1 / 586 28 39  
Café Kafka, Capistrangasse 8, 1060 Wien, Mo-Sa, 8.00-23.00  
Vegetasia II, Kaiserstraße 45 (nahe Westbhf.), 1070 Wien, Mo-So 11.30-15.00 und Di-So 17.30-23.00, Tel: +43 (0)1 / 523 10 91  
Naturkost St. Josef, Zollergasse 26, 1070 Wien, Mo-Fr 11.00-14.00, Tel: +43 (0)1 / 526 68 18  
Reformhaus Buchmüller, Neubaugasse 17, 1070 Wien, Mo-Fr 9.00-18.30, Sa 9.00-16.30, Tel: +43 (0)1 / 523 72 97  
Govinda, Lindengasse 2, 1070 Wien, Tel: +43 (0)1 / 522 28 17  
Vego, Neubaugasse 81, 1070 Wien, Di-So 11.30-15.00 und 18.00-23.00, Tel: +43 (0)1 / 522 59 07  
Kräuterdrogerie, Kochgasse 34, 1080 Wien  
Vegie-Point, Florianigasse 18, 1080 Wien, Mo-Sa 11.00-21.00  
Veginant, Währinger Straße 57, 1090 Wien, So-Fr 11.30-14.30, Tel: +43 (0)1 / 407 82 87  
Reformhaus Regenbogen, Garnisongasse 12, 1090 Wien, Mo-Fr 7.30-18.15, Tel: +43 (0)1 / 408 65 85  
Wrenkh III, Servitengasse 14, 1090 Wien, 11.30-24.00, Tel: +43 (0)1 / 319 77 63  
Naturprodukte Wallner II, Hietzinger Hauptstraße 23, 1130 Wien, Mo-Fr 9.00-18.30, Sa 9.00-13.00, Tel: +43 (0)1 / 879 25 43  
Kichererbse, Speisingerstraße 38, 1130 Wien, Mo-Fr 9.00-18.00, Tel: +43 (0)1 / 804 20 06, kichererbse@utanet.at, www.kichererbse.at  
Wrenkh II, Hollergasse 9, 1150 Wien, Mo-Sa 11.30-15.00 und 18.00-24.00, Tel: +43 (0)1 / 892 33 56  
Gewußt wie Drogerie, Donauzentrum, 1210 Wien

## Niederösterreich

Gasthaus Schillinger, Hauptstraße 46, 2002 Großmugl, Di, Mi, Fr 11.30-13.30 und 18.30-24.00, Sa, So 11.30-24.00, Tel: +43 (0)2268 / 6672  
Castelli Stüberl, Triesterstraße 368, 2331 Vösendorf, Tel: +43 (0)664 / 581 08 09, gasthaus@castelli-stueberl.at, www.castelli-stueberl.at

## Salzburg

Spicy Spices, Wolf-Dietrich-Straße 1, 5020 Salzburg, Mo-Fr 10.00-18.30, Sa 10.00-13.00, Tel: +43 (0)662 / 87 07 12  
Vegy Vollwertkost, Schwarzstraße 21, 5020 Salzburg, Tel: +43 (0)662 / 87 57 46  
Sadia, Plainstr. 19, 5020 Salzburg, Tel: +43 (0)662 / 88 53 41  
Naturkost Norbert Leitner, Müllner Hauptstraße 29, 5020 Salzburg, Mo-Fr 11.30-14.00, Tel: +43 (0)662 / 43 88 35  
Spicy by SEAD, Schallmooser Hauptstraße 48, 5020 Salzburg, Mo 11.00-15.00, Di-So, 11.00-22.00, Tel: +43 (0)662 / 87 82 09  
„Naturfeinkost“ - Cafe Imbiss, Erzherzog-Eugen-Straße 17, 5020 Salzburg, Mo-Fr 7.00-18.00, Tel: +43 (0)664 / 541 42 98  
Keimling, Loigerstraße 220, 5071 Wals, Di-Fr 9.00-18.00, Tel: +43 (0)662 / 85 36 75  
Haus Leo, Am Rauchenberg, Gumping 11, 5092 St. Martin bei Lofer, Tel: +43 (0)6588 / 7065

## Tirol

Gartenzwerg, Münchner Str. 35, 6100 Seefeld, Di-So 9.00-14.00 und 17.00-22.00, Tel: +43 (0)5212 / 5131, Fax: +43 (0)5212 / 5131  
Speise und Trank, Klammstraße 12, 6250 Kundl, Mo-Fr 17.00-24.00, Tel: +43 (0)5338 / 6622  
Gesundheits-, Bio- und Nichtraucherhotel „Florian“, Bichlachweg 258, 6370 Reith/Kitzbühl, Tel: +43 (0)5356 / 65 242, Fax: +43 (0)5356 / 65 242 - 4, hotel-florian@tirol.com, www.hotel-florian.at

## Burgenland

Jazzpub Wiesen, Rathausplatz 2, 7203 Wiesen, Fr 21.00-04.00, Tel: +43 (0)2626 / 81 64 8-0, Fax: +43 (0)2626 / 81 64 8-29, info@jazzpub-wiesen.at, www.jazzpub-wiesen.at  
Catering-service: veggie food, Neudorf 99, 7341 St. Martin, Tel: +43 (0)2618 / 3461, Fax: +43 (0)2618 / 3461, rubbernecks@gmx.at, www.rubbernecks.at

## Steiermark

Gilma, Grazbachgasse 33, Ecke Kloostergasse, 8010 Graz, Mo-Fr 11.00-20.00, Sa 11.00-15.00, Tel: +43 (0)316 / 81 56 25  
Mangold, Griesgasse 11, 8010 Graz, Mo-Fr 11.00-20.00, Sa 11.00-17.00, Tel: +43 (0)316 / 91 80 02  
Naturhaus Lehnwieser, Vorberg 20, 8972 Ramsau, Tel: +43 (0)3687 / 815 76, Fax: +43 (0)3687 / 815 76 - 7  
Naturkostladen Liebstockl, Lendplatz, neben Brauerei, 8972 Schladming, Mo-Fr 8.00-19.00, Sa 8.00-15.00

## Kärnten

Shiva, 8.Mai-Straße 19, 9020 Klagenfurt, Mo-Sa 11.00-22.00, Tel: +43 (0)463 / 59 00 55  
Bio Landhaus zur Arche, Vollwertweg 1a, 9372 St. Oswald bei Ebenstein, Tel: +43 (0)4264 / 8120, Fax: +43 (0)4264 / 8120, bio.arche@hotel.at, www.bio.arche.hotel.at  
Erhard Leitner, Gassen 11, 9714 Stockenboi (Nahe Weißensee), Tel: +43 (0)4761 / 7641

Sabine Sedivy

## Natürlich leben mit Kräutern

Es gehört zu den schönsten Dingen im Leben, von Pflanzen umgeben zu sein. Sie bereichern unsere Umwelt mit ihren schönen Farben und angenehmen Düften, ob im Garten oder als Zimmerpflanzen. Meistens ist man sich ihrer therapeutischen Wirkung kaum bewusst. Die von den Pflanzen freigesetzten ätherischen Öle beeinflussen unser Nervensystem - dieses Potenzial wird in der Aromatherapie, durch die Verwendung in Massageölen und Zerstäubern oder durch Aufstellen als Zimmerpflanze genutzt.

### Ätherische Öle beeinflussen unser Nervensystem

Immer mehr wurden die Wirkungsmechanismen der Pflanzen untersucht und dabei in steigender Zahl nützliche „neue“ Substanzen und Materialien entdeckt. Das Samenöl der Nachtkerze zum Beispiel kann nachweislich eine ganze Reihe kleinerer Stoffwechselstörungen günstig beeinflussen, und die Nachfrage ist mittlerweile so groß, dass sie an geeignetem Ort sogar angebaut wird. Ein anderes Öl namens Jojoba, das aus einem kleinen Wüstenstrauch Mittelamerikas gewonnen wird, hat in der Lederindustrie zumindest das Pottwal-Öl so gut wie gänzlich verdrängt und erobert als Feuchtigkeitsspender die Bio-Kosmetik. Wie Nutzpflanzen zu kommerziellen Erfolg kamen, lässt sich am Beispiel der Sonnenblume verfolgen: Als im 16. Jahrhundert die ersten Sonnenblumen aus Mittelamerika nach Europa gebracht wurden, war fast nichts über ihre Eigenschaft bekannt. Sowohl süd- als auch mittelamerikanische Indianer gewannen aus den Kernen Öl und benutzten die Blätter als Viehfutter, schienen aber keine medizinische Anwendung der Pflanze zu kennen - was recht ungewöhnlich war.

### Die Sonnenblume kam im 16. Jahrhundert nach Europa

Selbst John Gerard, der 1597 den ersten „Kräuter-Bestseller“ Englands veröffentlichte, konnte nichts über therapeutische Eigenschaften berichten. Als die Sonnenblume als Feldfrucht verbreitet wurde, erwarb sie sich den volkstümlichen Ruf ein gutes Mittel gegen Bronchialbeschwerden zu sein. In Russland, wo heute große Mengen angebaut werden, behandelte man mit den Blüten und Blättern Husten, Bronchitis und sogar Malaria. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigten, dass Inulin (ein Bestandteil von Sonnenblumenöl) ein effektiver Wirkstoff gegen Asthma ist. Das große Plus: Das Öl besitzt einen sehr geringen Anteil gesättigter Fettsäuren und ist deshalb ausgesprochen arterienfreundlich.

Warum Pflanzen so dramatisch auf den menschlichen Körper einwirken, liegt zum Teil daran, dass alles Leben aus

Familien verwandter organischer Verbindungen besteht. Proteine, Enzyme, Vitamine, Kohlenhydrate und Gifte aus Pflanzen müssen auf ähnliche Substanzen des Körpers einen wie auch immer gearteten Effekt haben. Es ist faszinierend, wie oft eine pflanzliche Substanz bei ihrer Anwendung am Menschen ihre normalerweise in der Mutterpflanze stattfindende Reaktion nachahmt, wie Antibiotika zeigen. Pflanzen haben sie entwickelt, um Bakterien und Pilze abzuwehren; ihre Wirkungsweise bei anderen Lebewesen ist genau dieselbe. Über diese direkte Verwandtschaft hinaus gibt es in der Chemie von Pflanzen und Menschen noch eine subtilere Ähnlichkeit, die einige scheinbar willkürliche Reaktionen erklärt. In Hefe und bestimmten Pilzen sind „menschliche“ Sexualhormone festgestellt worden. Viele Pflanzen enthalten auch Verbindungen, die stark den Endorphinen ähneln, welche die Schmerzreaktion des Menschen steuern.

### Kräuter unterstützen die Haut- und Schönheitspflege

Die meiste Freude bereiten uns Kräuter, die wir für die Schönheits- und Hautpflege und für Haushaltsprodukte ziehen. Viele von ihnen sind wohlriechend, wie zum Beispiel Zitronenmelisse, Rosmarin und verschiedene Rosenarten. Andere, wie das Seifenkraut, enthalten reinigende Saponine, die einen Seifen-ähnlichen Schaum erzeugen. Wieder andere sind ideal für die Haut - sie reinigen, nähren, beruhigen und pflegen - wie die heilenden Öle in Lavendel und Irisländischem Moos.

Ob für den Haushalt, in der Küche, als Duftmischungen, in der Aroma- und Farbtherapie, bei der Schönheitspflege oder zum Färben von Stoffen - Kräuter finden überall Verwendung. Das Rezept für die jeweilige Mischung kann den eigenen Bedürfnissen optimal angepasst werden, Tierversuche sind ausgeschlossen. Die sanfte, ausgewogene Wirkung pflanzlicher Mittel ist nicht nur ideal für den Körper, sondern auch ein wesentlicher Beitrag für die Umwelt. Mit selbst hergestellten oder im Reformhaus erstandenen Präparaten vermeidet man Produkte, die chemische Substanzen enthalten, schlecht gekennzeichnet eventuell doch im Tierversuch getestet wurden und solche, bei deren Herstellung oder Verpackung auf die begrenzten Rohstoffreserven nicht Rücksicht genommen wurde.

### Warum sollte ein Mensch, der Saibel im Garten hat, sterben?

(Anonymus, Regimen Sanitatis Salernitanum; Mittelalterliches Kräuterbuch)

## ANIMAL RIGHTS 2002

### National Convention

June 28 - July 3; Washington, DC



Carol Adams, Neal Barnard, the Baustons, Alan Berger, Karen Davis, Steve Hindi, Elliot Katz, Howard Lyman, Ingrid Newkirk, Wayne Pacelle, Tom Regan, Peter Singer, Paul Watson, 100 more

[www.AnimalRights2002.org](http://www.AnimalRights2002.org)  
1-888-FARM USA

Ingrid Newkirk (und die Tierrechtsorganisation PETA):

Die vegane Küche

Heyne-TB

194 Seiten

EUR 8,00

ISBN 3-453-12550-9



Die Rezepte sind eine Mischung veganer Variationen „klassischer“ Gerichte und phantasievoller „Neuentwicklungen“. Sie bestehen aus einer kurzen Zutatenliste und knappen, aber gut verständlichen und nachvollziehbaren Zubereitungsanweisungen.

Ein äußerlich schlichtes, doch handwerklich routiniert zusammengestelltes Kochbuch mit zahlreichen guten Rezepten zu einem unschlagbaren Preis. Uneingeschränkt empfehlenswert.

David Wolfe:

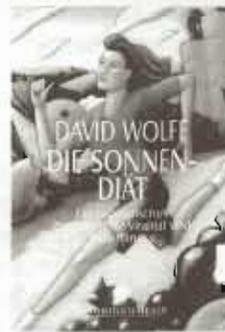
Die Sonnen-Diät. Ein vegetarisches Programm für Vitalität und Superfitness.

Goldmann-TB

379 Seiten

EUR 12,50

ISBN 3-442-14208-3



David Wolfes Buch endlich auf Deutsch! Das ideale Geschenk für sich selbst und alle Lieben, die einem am Herzen liegen!

Eigentlich sollte die deutsche Übersetzung von David Wolfes Buch „The Sunfood Diet Success System“ schon im September erscheinen. Das Warten hat sich gelohnt. Nun ist der Klassiker endlich auf Deutsch zu haben, der Titel: „Die Sonnen-Diät. Ein vegetarisches Programm für Vitalität und Superfitness“, mit stolzen 379 Seiten für nur EUR 12,50 als Goldmann-Taschenbuch. Auf dem Back-Cover heißt es zu Recht: „Das erste Rohkostsystem, mit dem sich auch Hochleistungssportler optimal ernähren.“ Ergänzen möchte ich: und auch „Normalos“ fit und gesund bleiben, und vor allem bei der Stange!

Die erste Resonanz von einem Rohkünstler: „Das Buch ist ja noch besser als das Original.“ Wie kann das möglich sein? Ganz einfach: Der Übersetzer und der Lektor strafften, wo etwas zu straffen war, und ergänzten das Buch zum Beispiel durch Bezugsquellen aus dem deutschsprachigen Raum. Die Übersetzung wird dem Autor gerecht: Die Energie von Lebensfreude, Enthusiasmus und Idealismus ist ständig spürbar. An keiner Stelle ist das dicke Standard-Werk der Rohkostbewegung langweilig. David Wolfe wird beim Lesen zu einem guten Freund, der tief in die Seele des Menschen schaut und für jedes Problem eine Antwort parat hat. Köstliche Rohkost-Rezepte, Hilfen für die Umstellung zur Rohkost und Wochenpläne komplettieren das Werk.

David Wolfe ist mit seinem Buch „Die Sonnen-Diät“ ein ganzheitlicher Ratgeber gelungen, der sich spannend wie ein Roman liest. Nicht nur die körperlichen Bedürfnisse werden angesprochen, sondern auch die unserer Seele. Das Buch beleuchtet sowohl die Wichtigkeit positiven Denkens als auch die einer spirituellen Ausrichtung seines Lebens. Wobei die - richtige - Rohkosternährung uns ohnehin durchlässiger für hohe Schwingungen macht. Im Kapitel „Nahrung und Karma“ bekommen die fleischiessenden Instinktos ihr Fett weg. Das Essen von rohem Fleisch soll laut David Wolfe unsere spirituelle Entwicklung noch mehr behindern als das Essen von Wurst und Braten. Was bei David Wolfe nie zu kurz kommt, er hat immerhin Politologie studiert, ist eine ganzheitliche Sichtweise: Nur bei einer Rohkost-Ernährung aus Bio-Anbau tragen wir zur Heilung des Planeten bei und sichern das Überleben unserer Spezies. Es ist also keine Privatsache, was wir uns auf den Teller tun, sondern eine hochpolitische Angelegenheit.

Seminar- und Vortragsprogramm von David Wolfe in Deutschland gegen Freiumschlag und EUR 0,51 in Briefmarken bei Barbara Simonsohn, Holbeinstr. 26, 22607 Hamburg oder bei Nature's First Law, Adresse im Buch.

### Buchempfehlungen

VG = erhältlich bei der Veganen Gesellschaft

**Die vegane Küche**, Ingrid Newkirk, 190 S., EUR 8,00, VG

**Tierrechte**, H. F. Kaplan, 160 S., Echo Verlag,

ISBN 3-926914-35-1, EUR 10,20, VG

**Vegane Ernährung**, Gill Langley, Echo Verlag,

ISBN 3-926914-33-5, EUR 11,70, VG

**Kochen ohne uns**, vegane Rezepte, 80 S., EUR 5,00, VG

**Peta Broschüre**, vegetarisch - so starten sie durch, EUR 2,00, VG

**Gesund und schlank durch Rohkost**, Christine Selius, 98 S., EUR 10,10, VG

**Soja total**, vegetarisches Kochbuch der Tennessee-Farm, 200 S., EUR 11,00, VG

**Wilde Intelligenz**. Was Tiere wirklich denken,

Marc D. Hauser, C.H.Beck, 379 S., EUR 25,44

**Der weiße Knochen**, Barbara Gowdy, Roman, Kunstmann,

EUR 21,15; eine berührende Familiengeschichte aus der Perspektive von Elefanten, bei der wir in deren Sprache, soziale Struktur und die spirituelle Welt Einblick erhalten

**Mein veganes Kochbuch**, Rocio Buza Sánchez, etwas mehr als ein Kochbuch, 216 Seiten, EUR 12,27 (und EUR 1,02 Porto),

nur zu beziehen über die Verfasserin, Tel./Fax: +49(0)7224 656680, Rezension auf <http://www.react-online.de>

# Vegetarisch

Die deutsche Vegetarismus-Zeitschrift brachte in der März-Ausgabe zwölf Seiten über Veganismus inkl. einem Interview mit unserem verantwortlichen Redakteur Jürgen Faulmann und Vorstellung der Veganen Gesellschaft. Erhältlich im Zeitschriftenhandel und über Abo: HCM-Abo-Service, Postfach 810640, 70523 Stuttgart, Tel: 0711/7252-198, Fax: 0711/7252-333

[kundenservice@zenit-presse.de](mailto:kundenservice@zenit-presse.de),

[www.hcm-verlag.de/vegetarisch-fit](http://www.hcm-verlag.de/vegetarisch-fit)

Martin Balluch

## TR-Kongress Wien 2002 5. - 8. September

Bis zum 18. Jahrhundert war das Menschenbild der Gesellschaft sehr stark durch die Philosophie des Perfektionismus von Aristoteles geprägt, die von der grundsätzlichen Ungleichheit - und damit einhergehend von der grundsätzlichen Verschiedenwertigkeit - der Menschen untereinander ausgeht. Die Aufklärung ersetzte dieses Menschenbild durch die Idee der Gleichberechtigung aller Menschen. Doch in einer chauvinistischen Feudalgesellschaft ohne Kinderschutz, Frauenrechte oder irgendwelche Sozialgesetze, konnten solche Ideen nur durch eine entsprechende soziale revolutionäre Bewegung, die Menschenrechtsbewegung, etabliert werden. Die heutige Gesellschaft hat die Wertvorstellungen dieser Bewegung weitgehend aufgenommen und zur Norm erklärt.

Doch mit dem Menschenbild der Aufklärung wurde ein Tierbild etabliert, das, wie wir heute merken, in keinsten Weise den realen Gegebenheiten gerecht wird. Nur durch die scharfe Abgrenzung von den anderen Tieren konnte offenbar die Gleichberechtigung aller Menschen erkaufte werden. Die heutige Gesellschaft hat die Lasten ihres Wohlstandes zum weitaus größten Teil den nicht-menschlichen Tieren aufgebürdet: Zumindest 65% der Wirtschaft basiert direkt oder indirekt auf ihrer Totalausbeutung. Offenbar bedarf es jetzt einer weiteren Revolution, einer neuen sozialen revolutionären Bewegung, der Tierrechtsbewegung, um hier Abhilfe zu schaffen.

Die moderne Tierrechtsbewegung der 1970er Jahre hat auch bei uns in Österreich Fuß gefasst. Sie beschäftigt sich nicht nur mit Tierschutz und Tierschutzgesetzen, sondern stellt die Grundannahme unseres Weltbildes in Frage: Warum sollen Menschen wichtiger sein als nicht-menschliche Tiere? Und diese Frage wird bereits in einem breiten Fächer von kulturellen und wissenschaftlichen Bereichen in unserer Gesellschaft diskutiert: juristisch, philosophisch, biologisch, theologisch, bildhauerisch, musikalisch, tänzerisch, malerisch, lyrisch, aktionistisch, akademisch, politisch, usw.

Von 5. - 8. September 2002 wird es jetzt erstmals einen großen Kongress dieser Tierrechtsbewegung in Österreich geben. Menschen aus verschiedensten Fachbereichen sollen zusammenkommen und die ihnen spezifischen Aspekte in die Diskussion einbringen.

Dieser Kongress soll aber hauptsächlich von der Basis, von den selber - in welcher Form auch immer - tierrechtlerisch aktiven getragen werden. Das Kernstück des Kongresses wird daher eine Vielzahl von Arbeitskreisen und Diskussionsrunden sein, bei der alle, die wollen, zu Wort kommen können. Wer selber etwas beitragen will, wie z.B.

einen Kurzvortrag von 10 Minuten zu einem selbstgewählten Thema im Rahmen eines Arbeitskreises halten, oder eine Diskussion zu einem Thema, das einen bewegt, moderieren, melde sich bitte bei Martin Balluch, email: martin.balluch@vegan.at, Tel: +43 (0)676 / 720 39 54.

In diesem Kongress wollen wir das Gemeinsame fördern und aufgreifen, und nicht das Trennende herausstreichen. Alle, die die grundsätzliche Meinung teilen, dass Tiere nicht ausgebeutet und missbraucht werden sollen, sind auf dem Kongress willkommen. Entsprechend werden alle Mahlzeiten auf dem Kongress vegan sein. Der Streit zwischen verschiedenen Vereinen, Gruppen oder Individuen, soll zumindest für den Zeitraum des Kongresses beiseite gelegt werden. Die Kongressleitung wird keine Angriffe auf namentlich genannte Individuen oder Gruppen tolerieren.

Wer sich einen Überblick über die Tierrechtsbewegung verschaffen will, besucht die Abendvorträge, liest sich durch das Material auf den Informationstischen im Foyer oder schaut sich die Tierrechtsvideos an. Wer die Diskussion in gewissen Spezialbereichen kennen lernen oder mitgestalten will, geht in die entsprechenden Arbeitskreise und Diskussionsgruppen. Wer gerne selber in irgendeiner Form im Rahmen der Tierrechtsbewegung aktiv werden will, aber vielleicht noch nicht weiß wie und wo, wird bei diesem Kongress seine/ihre Nische, die dem persönlichen Charakter und den eigenen Vorlieben am besten entspricht, finden.

Die Tierrechtsidee versucht auf eine der Grundfragen unseres Daseins zu antworten: Wie sollen wir uns fühlenden Individuen gegenüber verhalten. Und gerade weil das eine der Grundfragen ist, spielt die Antwort in fast alle Bereiche unserer Gesellschaft, ja des täglichen Lebens, hinein. Deswegen kann man in ALLEN gesellschaftlichen Bereichen, in denen man aktiv ist, die Tierrechtsbewegung unterstützen und verbreiten. Die Tierrechtsbewegung kann nur dann ihr revolutionäres Ziel verwirklichen, wenn sie zu einer Massenbewegung wird, die alle Schichten der Gesellschaft durchdringt.

Mit diesem ersten Tierrechtskongress Europas unterstreicht die Tierrechtsbewegung, dass sie in unserer Gesellschaft eine anerkannte Kraft geworden ist, mit der man in Zukunft rechnen wird müssen.

Infos und Anmeldung: [www.tierrechtskongress.at](http://www.tierrechtskongress.at),  
Tel./Fax: +43 (0)1 / 971 21 20

### Wir suchen freiwillige MitarbeiterInnen, wer sucht mit?

Immer wieder sind Recherchen im Bereich vegane Infrastruktur notwendig, die sehr zeitaufwändig sind. Aber auch Organisation und Abwicklung von Veranstaltungen, Flugblättern, Zeitung usw. brauchen Köpfe und Hände. Wer kennt jemanden, der/die gerne mithelfen möchte, das vegane Angebot für Konsumenten zu erweitern und den Zugang zu erleichtern? Bitte melden. Die, für die wir uns das alles antun, warten sehnlichst darauf...

# Anmeldeformular TR-Kongress Wien 2002

Bitte ein Formular pro Person ausfüllen und an +43 (0)1 / 971 21 20 faxen oder an Vegane Gesellschaft, Gartengasse 19A/29, A 1050 Wien, senden

Name \_\_\_\_\_

Organisation/Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

Plz \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

Telefon/Fax \_\_\_\_\_

email \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ x Abendbuffet (á EUR 6,54) (gesamt = 2x)

= \_\_\_\_\_

Gesamtsumme

\_\_\_\_\_

## Stornogebühren:

EUR 7,00 bis 15. August, danach EUR 15,00

Zimmerreservierung bitte bis Ende Juli!

## Sonstiges:

• Bitte senden Sie mir \_\_\_\_\_ Flugblätter und \_\_\_\_\_ Plakate zur Bewerbung der Veranstaltung.

• Wie wurden Sie auf den Int. Tierrechtskongress Wien 2002 aufmerksam?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Bezahlung:

Ich überweise den Betrag auf folgendes Konto (unbedingt Verwendungszweck „TR-Kongress Wien 2002“ angeben!):

### Österreich:

Vegane Gesellschaft Österreich,  
Kto. 92 133 538, PSK (BLZ. 60000)

### Deutschland:

Silvia Rottmair,  
Kto. 148031, Sparkasse Berchtesgadener Land  
(BLZ 710 500 00)

### Schweiz:

SVV - Schweizerische Vereinigung für  
Vegetarismus  
Postkonto 90-21299-7, 9466 Sennwald

Ja, ich möchte am Int. Tierrechtskongress Wien 2002 teilnehmen.

Die Anmeldung erlangt erst durch Überweisung Gültigkeit.

Datum:

Unterschrift:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Anmeldung

### Gesamter Kongress:

EUR 15,00 bis 30. April, EUR 22,50 bis 30. Juni,  
EUR 30,00 bis 31. August

= \_\_\_\_\_

### 1 Tag:

Fr 6. September (EUR 18,50), Sa 7. September  
(EUR 18,50) oder So 8. September (EUR 11,50)

= \_\_\_\_\_

### 2 Tage:

Sa/So (EUR 26,00), Fr/Sa (EUR 30,00) oder  
Fr/So (EUR 26,00)

= \_\_\_\_\_

### Präsentationen:

Firmen (EUR 20,00), Vereine (EUR 10,00)

= \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ x Mittagsbuffet (á EUR 8,72) (gesamt = 3x)

= \_\_\_\_\_

## Ein Plädoyer für die freie Marktwirtschaft

von Thomas Winger

Veganismus und Tierrechte lassen sich nicht in einem gesellschaftlichen Vakuum betrachten. Vielmehr sind sie Teil und Ergebnis unterschiedlicher politischer, ethischer, religiöser und persönlicher Überlegungen und Weltanschauungen. Diese Vielfalt der Zugänge stellt die vegane Bewegung auf eine breite Basis. Auf der anderen Seite aber gibt sie auch Anlass heftiger interner Diskussionen. In den folgenden Ausgaben wollen wir GastkommentatorInnen Raum geben, die uns mit unterschiedlichen Perspektiven und Vorstellungen für eine gerechtere Welt- und Wirtschaftsordnung konfrontieren. (Generell gilt, dass Gastkommentare nicht die Meinung der Redaktion widerspiegeln müssen). Thomas Wingers Statement musste aufgrund des beschränkten Platzes für die Drucklegung gekürzt werden. Die Version in voller Länge finden Sie unter: <http://www.vegan.at/tierrechte/index.shtml#diskussion>

Ich möchte in diesem Forum einen Kontrapunkt setzen, zu den pausenlos wiedergekauften Phrasen vom menschenverachtenden Kapitalismus, der teuflischen Globalisierung, den ausbeuterischen Märkten, usw. Ich möchte verhindern, dass die Tierrechtsbewegung in ein monolithisches Lager von naiven Wirtschaftsfeinden und uninformierten Globalisierungsgegnern abgeleitet, weil damit der Causa der Tiere (der menschlichen, aber vor allem auch nicht-menschlichen) ein extrem schlechter Dienst erwiesen wird. Mir scheint es wichtig, dass Tierrechte aus möglichst vielen verschiedenen politischen Meinungsspektren vertreten und gefordert werden und nicht von einer einzigen politischen Meinung monopolisiert werden.

### Kapitalismus ist ein wertneutrales Wirtschaftssystem ...

Der Kapitalismus in der europäischen Ausprägung einer sozialliberalen Marktwirtschaft, mixed economy (Privatwirtschaft mit einigen wesentlichen öffentlichen Elementen) in einem demokratischen Umfeld ist wie kein anderes System verknüpft mit einem der wesentlichen Merkmale der westlichen Zivilisation, nämlich dem Individualismus und der Wahlfreiheit des Individuums. In einem demokratischen, sozialliberalen Umfeld ermöglicht er jeder Person die maximale Gestaltungsmöglichkeit ihres FreiRaums, bis dorthin, wo der FreiRaum des Nachbarn beginnt.

Die große Stärke des Kapitalismus und der Marktwirtschaft und der Grund, warum er trotz zahlloser Grabreden das dominierende Wirtschaftssystem ist und voraussichtlich auch bleiben wird, ist seine unglaubliche dynamische Flexibilität. Deswegen bietet er auch den idealen Rahmen für die Durchsetzung aller Reform- und Befreiungsbewegungen wie diejenige der Tierrechte. Kapitalismus

ist ein Wirtschaftssystem und als solches wertneutral. Entscheidend sind die politischen Rahmenbedingungen, die von der Gesellschaft definiert werden. Ganz gleich wie eng das Regelkorsett ist, das dem Kapitalismus vom Gemeinwesen umgeschnürt wird (und es muss selbstverständlich ein sehr enges sein), er wird immer die effizienteste Wirtschaftsleistung unter den gegebenen Umständen bringen. Es steht dem gesellschaftlichen Konsens vollkommen frei, der berühmten Stecknadelfabrik von Adam Smith alle nur denkbaren sozialen Auflagen zu erteilen, Verbot der Kinderarbeit, Fortbildung für Mitarbeiter, Kinderkrippe, Frühpension, zehnfache Filter für Abwässer, Lärmschutz, eine Erschütterungsfreie Zone für die Siebenschläferkolonie von nebenan usw., usw. - die Fabrik wird immer unter den gegebenen Bedingungen die effizienteste Produktion von Stecknadeln verwirklichen.

### ... entscheidend sind die jeweiligen politischen Rahmenbedingungen

Es wäre auch durchaus machbar, im Rahmen einer gesellschaftlichen Neubewertung allgemeiner Güter die kapitalistische Wirtschaft eine Richtungskorrektur der Werteskala durchführen zu lassen, die Tatsache, dass es noch nicht geschehen ist, stellt einen politischen Fehler dar, keinen wirtschaftlichen: Der Durchsetzung von Tierrechten und einer Veganisierung der Wirtschaft steht nicht das Wirtschaftssystem im Wege, sondern die Politik, genauso wie auch bei anderen, weniger fundamentalen Missständen: Die Straßenbenützung ist zu billig - Roadpricing wäre eine Lösung, die Belastung der Umwelt durch die Industrie ist zu hoch - eine starke ökologische Komponente in der Besteuerung würde abhelfen usw. - all das ist möglich, aber es braucht den POLITISCHEN WILLEN und dazu wiederum die Mobilisierung des Wahlvolks, und die Überzeugungsarbeit, dass all diese Reformen auch wirklich wünschenswert sind.

## Alternative unternehmen beeinflussen aktiv das wertesytem der gesellschaft

Jeder, der wie bodyshop, vegavit in tirol oder lebensweise in wien wirtschaftlich aktiv ist, engagiert sich im gesellschaftlichen prozess und rückt dadurch das wertesytem ein stück in die richtige richtung; wer vegetarian shoes und cruelty free products kauft, verschiebt mit dieser konsumentscheidung unmerklich die balance des gesellschaftlichen konsens in die richtige richtung. Das argument, dass die kollateralschäden eines solchen kaufs unerträglich sind scheint mir so lächerlich wie z.b. die entscheidung nicht zu atmen aus angst davor beim ausatmen bakterien oder mundgeruch zu verströmen oder nicht zu essen aus angst durch die ausscheidung eine überdüngung des bodens herbeizuführen... Wenn jemand versucht sich aus dem wirtschaftlichen prozess auszuklinken und zum sammler wird, richtet das vielleicht wenig schaden an, aber der positive effekt im vergleich zu den oben genannten protagonisten ist zero. Das egoistische streben nach einer maximalen persönlichen hygiene wird dabei wichtiger eingestuft als die arbeit am gesellschaftlichen bewusstsein.

Zurück zu der vorsintflutlichen terminologie des 19. jahrhunderts (ausbeutung, menschenverachtend, menschen zur ware reduzierend) mit denen die mitteleuropäische sozialliberale marktwirtschaft oft bedacht wird: Für einen steirischen hauptschulabgänger, der als mechaniker im global agierenden (oh, schreck!!!) magna konzern einen voyager zusammenschraubt, den ausdruck „ausgebeutet“ zu verwenden, so wie er für das englische arbeiter proletariat des 19. jahrhunderts passend war, ist eine monströse begriffsverwirrung und zeugt entweder von unkenntnis oder von reiner polemik.

## Sozialliberale marktwirtschaft ist kein laissez-fair kapitalismus

Über 90% aller mitteleuropäer erlaubt das wirtschaftssystem ein leben in einem materiellen wohlstand mit sicherheit und mit mehr freizeit als jemals zuvor. Niemals in der geschichte hat der durchschnittliche mitteleuropäer seine lebensführung in so hohem ausmaß selbst bestimmen können wie heute. Natürlich besteht nach wie vor die notwendigkeit, einer tätigkeit nachzugehen, um für die befriedigung der eigenen materiellen bedürfnisse zu sorgen. Diese notwendigkeit kannte aber der prähistorische sammler genauso wie der in einer unkapitalistischen subsistenz wirtschaft lebende indio im amazonas. Immer schon war der mensch gefangener seines körpers und seines geistes, dagegen politisch zu lamentieren ist ziemlich müßig. Diese art der „unfreiheit“ mit dem ausdruck „versklavung“ zu bedenken (wobei der großteil der angeblichen sklaven das prädiat massiv abstreiten würde, nur die „erleuchteten“ der weltrevolution können den zustand bei den anderen ja erkennen...) reiht sich nahtlos in den terminologischen missbrauch ein wie obige beispiele.

Meine zehn jahre ununterbrochenen aufenthalts in südamerika und ausgedehnte reisen in der dritten welt erzeugen in mir einen gewaltigen ärger über die uninformierte arroganz der selbsternannten drittwelt experten, die ihre persönlichen moralischen hygienevorstellungen auf dem rücken der drittwelt bevölkerung ausleben. Wenn man selbst in einem entwicklungsland lebt, ist es

plötzlich evident, dass wirtschaftswachstum lebensnotwendig ist, weil die verringerung des materiellen elends - die erfüllung der grundbedürfnisse für die menschen oberste priorität hat. In kolumbien wird niemand in selbstgefälliger moralischer reinheit sein abendessen aus dem müllcontainer des supermarkets sammeln können, dort gäbe es dabei nämlich eine menge konkurrenz, für die das nicht freiwillig gewähltes „ethisches leben“, sondern überlebenskampf ist. Versuch einmal einem arbeitslosen kolumbischen textilarbeiter zu erklären wie „versklavt“ und „ausgebeutet“ du dich im westeuropäischen sozialstaat fühlst - ich hoffe seine antwort wird dir lange im gedächtnis bleiben!

Eines der wichtigsten argumente für handel ist nach wie vor das der freiheit; wenn menschen aus freien stücken güter handeln wollen, weil sie meinen, dass es in ihrem interesse liegt, so soll niemand es ihnen deswegen verbieten, weil er glaubt ihr interesse besser zu kennen als sie selbst. In keinem moment heisst internationale integration aber laissez-fair kapitalismus - genauso wie die freie marktwirtschaft in einem nationalen umfeld eines starkes regelndes korsett durch die staatsgewalt bedarf, so braucht sie das in einem internationalen umfeld auch. Es steht ausser frage, dass das prioritäre interesse von unternehmen darin liegt profite zu machen. Sinn und zweck einer wirtschaftsordnung sollte aber nicht sein zu versuchen dieses interesse zu ersticken, sondern es in eine kraft für sozialen fortschritt zu kanalisieren. Das erkennt die anti-g. bewegung leider grossteils nicht, und deswegen erreichen viele massnahmen genau das gegenteil des gewünschten erfolgs.

## Globale integration als chance für drittwelt länder

Es wird gesagt, globalisierung schadet immer der armen bevölkerung. Das ist eine bewusste (oder unbewusst durch unverständnis) falsche darstellung, weil globalisierung zwar (vor allem unqualifizierten) arbeitskräften der entwickelten welt jobs wegnimmt, dies aber zugunsten von anderen (billigeren) arbeitskräften in der dritten welt. Das ist angeblich doppelt schädlich - relativ arme unqualifizierte arbeiter aus der ersten welt sind nun vermehrt arbeitslos, während die arbeit nun von ausgebeuteten drittwelt arbeitskräften ausgeführt wird. Warum ist der drittwelt arbeiter ausgebeutet? - Weil er weniger gezahlt bekommt als die arbeiter der ersten welt, länger arbeiten muss, schlechtere sozialeleistungen hat etc. Wer ist der nutznießer? Nur der unternehmer! UNFUG! Den arbeitslosen arbeitskräften der ersten welt geht es zwar nun schlechter (sie können aber im sozialnetz des wohlfahrtsstaates aufgefangen werden), aber den arbeitskräften der dritten welt geht es wesentlich besser als zuvor, weil sie sonst die jobs nicht angenommen hätten (frag den kolumbischen textil-arbeiter!!!). Die profite des unternehmens sind ebenfalls nur kurzzeitig höher, dann folgen andere unternehmen und der wettbewerb treibt den preis tiefer, womit alle konsumenten, ob arm oder reich tiefere preise zahlen und in einer besseren lage sind als zuvor. Die wirtschaftliche integration verschiebt daher in wirklichkeit nicht einkommen von arbeitskräften zu investoren, sondern sie verschiebt arbeitsplätze, und zwar meistens in richtung der ärmsten bevölkerung und das ergebnis kommt ALLEN konsumenten zugute, weil nämlich der lebensstandard steigt.

## VEGIE-POINT

Florianigasse 18, 1080 Wien

Mo - Sa: 11.00 - 22.00 Uhr

Veganismus und Fastfood - ein Widerspruch? Nicht in Wien! Einige LeserInnen erinnern sich sicher noch an Paul Stewart's Versuch eines - möglichst den großen Ketten ähnelndes - veganen Fastfood-Restaurants namens bio.k. Die gleichnamigen bio-veganen Aufstriche findet man heute in jedem Supermarkt.

Doch seit kurzem gibt es das nach eigenen Angaben „erste vegetarische Nichtraucher-Fastfood-Restaurant“ Wiens. Das Vegie-Point erfüllt somit die Ansprüche vegetarisch/vegan, rauchfrei, schnell und ist obendrein noch preiswert. Schnellgerichte - von Pitataschen mit Falafel oder Melanzani gefüllt über Aufläufe und Nudelgerichte - gibt es bereits ab EUR 2. Die obligaten Pommes frites (im Unterschied zu konventionellen Restaurants garantiert nicht im selben Fett herausgebacken wie Schnitzel), ein Salatbuffet, Desserts sowie frisch gepresste Säfte ergänzen das Speisenangebot. Die Küche ist teils orientalisches angehaucht und war beim Testessen einwandfrei.

Viele der Gerichte sind vegan oder durch Weglassen von z.B. der Saucen veganisierbar. Der diesbezügliche Informationsstand der MitarbeiterInnen fehlte anfangs, wurde aber durch einen Besuch der Veganen Gesellschaft rasch verbessert. Auch die Einrichtung ist für ein Fastfood-Restaurant sehr ansprechend. Im Sommer steht der gemeinsame Gastgarten des dazugehörigen Café Merkur zur Verfügung. J.F.



## Neue Restaurants

• **p'aa**, Altstadt 28, 4020 Linz, Tel: +43 (0)70 / 776461  
[www.paa.cx](http://www.paa.cx), 100% biologisches Restaurant.

• **Gesundes**, Lilienbrunnengasse 3, 1020 Wien, Mo-Fr 9.00-18.00 Uhr, Tel: +43 (0)1 / 219 53 22. Imbiss mit Bioladen, biologische Spezialitäten und vegetarische Köstlichkeiten nach den fünf Elementen. Mittag-essen ab 11.30 Uhr solange Vorrat reicht. Telefonische Vorbestellung möglich. Das Mittagessen ist meist vegan, manchmal ein Teil vegetarisch (Gee). Den ganzen Tag über gibt es Miso-Suppe und vegane Mehlspeisen.

## V-Label

### Pflanzenfleisch startet durch

#### Das europäische Vegetarismus-Label hält Einzug in Österreich

Eine neue Ära für Möglichkeiten der rein pflanzlichen Ernährung beginnt für Österreichs Konsumenten. Ab sofort bietet die Supermarktkette Merkur nahezu perfekte Pflanzenfleischprodukte an. Diese sind sowohl in Aussehen als auch in Geschmack und Konsistenz den Tierfleischprodukten so ähnlich, dass selbst Fleischesser, die immer wieder beteuern, ohne Fleisch nicht leben zu können, den Unterschied nicht bemerken. Vom Start weg beinhaltet die Palette der neuen Produktlinie „Vegavita“ so genannte „Aufschnittvurst“, „Bratvurst“, „Knackvurst“, „Vrankfurter“, „Weissvurst“, „Vleischkäse“ (=Leberkäse). Alles wird in Wien hergestellt und ist zu 100% vegan. Gleichzeitig sind diese Produkte erstmals mit dem weltweit geschützten V-Label gekennzeichnet.

Im Unterschied zu allen bereits existierenden Labels bietet das im Hintergrund abgebildete V-Label die Sicherheit, dass im so gekennzeichneten Produkt keine Rohstoffe aus Tierkörpern enthalten sind (insbesondere auch keine Schlachtnebenprodukte). Es steht in Verbindung mit dem Schriftzug „vegan“ für die größtmögliche Sicherheit der veganen Zusammensetzung und Herstellung. Das Label ist international von den meisten Vegetarier-Organisationen anerkannt und europaweit registriert und geschützt.

Die Kollektivmarke „V“ kann an Firmen vergeben werden, die vegetarische Güter vertreiben oder Produkte herstellen, wie z.B. Nahrungsmittel und Getränke, Kosmetik und Toiletteartikel, Kleidung und Schuhe, Großküchenzutaten und Haushaltsartikel. Außerdem kann es an Restaurants, Pensionen und Hotels u.ä. Einrichtungen vergeben werden, die vegetarische Mahlzeiten servieren. Bei Interesse wenden sich Firmen am besten an die Vegane Gesellschaft Österreich.

Kontakt: [info@vegan.at](mailto:info@vegan.at) oder Tel/Fax: 01 / 971 21 20  
Weitere Informationen: [www.vlabel.info](http://www.vlabel.info)



## Buttons/Sticker

ave  
arbeitskreis vegane  
ernährungswissenschaftlerinnen

Der Informationsbedarf über vegane Ernährung ist sehr groß, nicht allein weil die Gruppe der VeganerInnen stetig wächst. Übertriebene Warnungen vor Mangelerscheinungen durch den Verzicht auf tierliche Lebensmittel schüren unnötige Ängste, andererseits liefert vegane Ernährung eine große Zahl an positiven gesundheitlichen Effekten im Vergleich zur üblichen omnivoren Kost. Ziel des Arbeitskreises ist es, den überkommenen Ernährungsmythen rund um den Fleischkonsum die Grundlage zu entziehen und wissenschaftliche Erkenntnisse über Vorteile des Veganismus für Mensch, Tier und Umwelt einer breiteren Öffentlichkeit näher zu bringen. Der Arbeitskreis vegane ErnährungswissenschaftlerInnen ist Bindeglied zwischen traditioneller Wissenschaft und den Menschen, die aus ethischen, tierrechtlerischen sowie gesundheitlichen Gründen eine rein pflanzliche Ernährung vorziehen.

Dazu recherchiert er wissenschaftliche Studien zur veganen Ernährung, verfasst Artikel zu unterschiedlichen vegan-relevanten Themen, die in diversen Zeitschriften erscheinen (Vegan.at, Veggie News, BioVegan), und stellt die Ergebnisse auf seiner homepage zur Verfügung. Zu den weiteren Aktivitäten des Arbeitskreises zählen: Ausstellungen - etwa am Kongress der Frauen, Lesben und Mädchen in Naturwissenschaften und Technik und auf den jährlich stattfindenden Veganen Sommerfesten - sowie Interviews - für das Tierrechtsradio und verschiedene Zeitungen - und Vorträge über vegane Ernährung, wie bei der von den Grünen veranstalteten Informationsreihe mit dem Titel „SOS-Ernährung“.

Der Arbeitskreis vegane ErnährungswissenschaftlerInnen wurde im Oktober 2000 von StudentInnen der Ernährungswissenschaften in Wien gegründet. MitarbeiterInnen sind jederzeit willkommen. Eine Vielzahl an Ideen wartet darauf umgesetzt zu werden, da es sich bei Veganismus um ein umfangreiches Feld handelt und der Informationsbedarf wächst.

Kontakt: [www.univie.ac.at/ave](http://www.univie.ac.at/ave).



### Buttons

38 mm, je EUR 1,50 inkl. Versand  
„Meat is Shit“, schwarz auf rot,  
„gegen Pelz.“, weiß auf rot,  
„Vegan“, grün/gelb auf weiß,  
„Mein Fleisch gehört mir“, bunt auf schwarz

### Bisher erschienene Featureartikel

(zum Nachbestellen):

Alle Ausgaben der Zeitschrift VEGAN.AT können auch auf der website [www.vegan.at](http://www.vegan.at) heruntergeladen werden.

Eisen - VEGAN.AT 1

Die „natürliche“ Ernährung des Homo sapiens - VEGAN.AT 2

Calcium - VEGAN.AT 2

Vegane Ernährung im Säuglingsalter - VEGAN.AT 3

Vegane Haustierernährung - VEGAN.AT 4

Veganes Bodybuilding - VEGAN.AT 4

Fett in der veganen Ernährung - VEGAN.AT 4

### Sticker

veganbasics bietet vegan interessierten Menschen aus der ganzen Welt ein kleines, aber feines Sortiment veganer Artikel zur Bereicherung und Erleichterung des veganen Lebens. veganbasics ist der neue Online-Shop von [vegan.de](http://vegan.de). Schauen Sie doch einmal vorbei unter [www.veganbasics.de](http://www.veganbasics.de)



# Mitgliedsformular

Ich ernähre mich vegan und möchte Mitglied der Veganen Gesellschaft Österreich werden. Ich stimme mit den Zielen\* der Gesellschaft überein und bin mit den Statuten\* vertraut.

Obwohl ich selbst nicht vegan lebe, unterstütze ich die Vegane Gesellschaft Österreich und möchte förderndes Mitglied werden.

Standard EUR 18,17     Ermäßigt EUR 10,90

Der ermäßigte Tarif ist für Personen gedacht, die generell mit wenig Geld auskommen müssen, wie die meisten Schüler- und StudentInnen, PensionistInnen, Arbeitslose usw.

Mitgliedsbeitrag	EUR
Spende	EUR
<hr/>	
Summe	EUR

Ich möchte mit Erlagschein einzahlen. Bitte senden Sie mir einen zu.

Ich habe den Betrag mit Erlagschein, per Überweisung oder direkt am Postschalter eingezahlt.

(PSK-Konto-Nr. 92.133.538, BLZ 60000)

Konto für Mitgliedsbeiträge/Abos/Spenden aus Deutschland: Silvia Rottmair, Kto. 148031, BLZ 710 500 00, Sparkasse BGL, unbedingt Verwendungszweck „Vegane Gesellschaft“ angeben!

## Persönliche Angaben (Bitte in Blockschrift ausfüllen)

Vorname(n) \_\_\_\_\_  
Nachname \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_  
Land/PLZ \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_  
email \_\_\_\_\_  
Beruf \_\_\_\_\_

Schicken an:

**Vegane Gesellschaft Österreich**  
Gartengasse 19a/29  
A 1050 Wien  
Telefon/Fax: +43 1 971 21 20  
PSK-Konto-Nr. 92.133.538, BLZ 60000

\* Leitbild und Statuten können im Internet (<http://www.vegan.at/kontakt/leitbild.html> und <http://www.vegan.at/kontakte/statuten.html>) eingesehen werden. Gegen einen Unkostenbeitrag von EUR 2,20 schicken wir beides auch gerne per Post zu.

## Grundsätzliche Ziele

Veganismus kann als Lebensweise definiert werden, die soweit als möglich und praktisch umsetzbar die Ausbeutung von und Grausamkeit gegenüber Tieren für Nahrung, Bekleidung oder sonstige Zwecke ausschließt. Im Zusammenhang mit Ernährung bedeutet das die Vermeidung aller Nahrungsmittel, die tierliche Produkte wie Fleisch, Gelatine, Milch, Eier, Honig, etc. enthalten.

Die Ablehnung der grausamen Praktiken in der landwirtschaftlichen Produktion, die sich auf den Miss- bzw. Gebrauch nicht-menschlicher Tiere stützt, ist wahrscheinlich der häufigste Grund für eine vegane Lebensweise. Viele Menschen werden aber auch aus gesundheitlichen, ökologischen, ökonomischen, spirituellen oder anderen Beweggründen vegan.

Die erste Vegane Gesellschaft der Welt entstand 1944 in England und ist bis heute aktiv. Sie wurde von einer Gruppe von VegetarierInnen ins Leben gerufen, die nicht länger den ethischen Kompromiss einer lacto (also auf Milch basierenden) vegetarischen Ernährung eingehen wollten. Ihr Gründungsmitglied Donald Watson kreierte deshalb das Wort „vegan“ aus den ersten drei und letzten zwei Buchstaben des englischen Begriffs „vegetarian“ als Bezeichnung für eine Lebensweise die völlig ohne tierliche Produkte auskommt. Heute gibt es mittlerweile in vielen

europäischen Ländern sowie in Australien, Neuseeland und Indonesien eine Vegane Gesellschaft.

Die Vegane Gesellschaft Österreich wurde im April 1999 gegründet. Sie sieht ihre Aufgaben darin, über Veganismus aufzuklären, Informationen zu sammeln und zur Verfügung zu stellen und die Infrastruktur für VeganerInnen zu fördern. Sie verfolgt die Verbreitung des Veganismus mit dem Ziel, die Basis für eine anti-speziesistische Gesellschaftsform zu legen. Natürlich lehnt die Vegane Gesellschaft Österreich neben dem Speziesismus auch alle anderen Formen der willkürlichen Diskriminierung fühlender Lebewesen wie insbesondere Rassismus und Sexismus ab.

Wenn du schon vegan bist oder mit dem Veganismus sympathisierst, dann unterstütze uns bitte, indem du Mitglied wirst. Ein Zuwachs an Mitgliedern bedeutet für uns einen Zuwachs an Ressourcen, um noch mehr und bessere Öffentlichkeitsarbeit leisten zu können.

Die Vollmitgliedschaft ist ausschließlich für praktizierende VeganerInnen beziehungsweise für Menschen, die sich zumindest vegan ernähren, gedacht. Wenn du zwar nicht vegan lebst, aber unsere Ziele gutheißt und uns finanziell unterstützen willst, bist du als förderndes Mitglied herzlich willkommen.

# VEGANES FASCHIERTES



vegane SOJA-Trockenmischung zur Herstellung von  
Sojalaibchen, Gefüllte Paprika, Lasagne, Auflauf, Gefüllte Zucchini,  
Gratin, Sesam-Sojaschnitzel, Knödeln, Sugo, Cevapcici u.v.m.

**gentechnikfrei**

- cholesterinfrei
- kalorienarm
- mind. 6 Monate haltbar
- einfache und schnelle Zubereitung
- hoher Proteingehalt
- für Diabetiker geeignet

mit Huhn-, Rindgeschmack, Burger-Mix sowie  
**NEUTRAL**

## VERSAND

europaweit 1 Pkg = 140 g Trockenmischung (= ca 400 g Fertigmasse)

- 1 Pkg á ATS 45,-/Euro 3,27
- ab 10 Pkg á ATS 400,-/Euro 29,06 + Porto
- ab 20 Pkg á ATS 765,-/Euro 55,59 + Porto
- ab 30 Pkg á ATS 1 125,-/Euro 81,75



## BESTELLUNG

Name: ..... Tel.Nr.: .....  
Straße: .....  
PLZ/Ort: .....

- ..... Pkg á 140 g Soja-Huhngeschmack
- ..... Pkg á 140 g Soja-Rindgeschmack
- ..... 5,4 kg Gebinde Geschmack
- ..... Pkg á 140 g Burger-Mix
- ..... Pkg á 140 g NEUTRAL

## NUTRI SUN

A-2601 Maria Theresia, Eggendorf  
Gartengasse 74

Tel.Nr. 0043-676-6258910,  
Fax 0043-2628-66158  
E-Mail: [nutrisun@utanet.at](mailto:nutrisun@utanet.at)  
<http://www.nutrisun.at>

Datum: .....  
(Unterschrift)

**Bestellschein einfach faxen, mailen oder ausreichend frankiert an Nutri Sun senden**



### VORURTEIL:

Veganer leben ein  
eintöniges und  
asketisches Leben,  
denn ohne tierische  
Produkte kein Genuss...

### WIRKLICHKEIT:

Veganer essen auch  
Würstchen, Burger, Käse,  
Aufschnitt, Joghurt,  
Mayo, Sahne - aber  
OHNE Tiere auszubeuten



### WIE? - WO? - WAS?

NOCH HEUTE Infos anfordern bei



6866 Andelsbuch, Postfach 13  
Tel: 05512/4344 Fax: 05512/6066  
I-Net: <http://www.vrz.net/humanitas>

**- dem 1. Österr. Vegan-Versand!**

Kleinanzeigen bis 160 Zeichen sind für Mitglieder gratis

*und tier -*  
**Menschen freundliche  
Aufstriche**

- ohne tierische Zutaten
- aus kontr. biol. Anbau
- ohne Mist und Gülle
- ohne Klärschlamm
- ohne Chemie, Pestizide,
- ohne Fungizide, Herbizide
- cholesterinfrei

*Lebe Gesund* Natur-Versand

freecall Anrufen & Faxen zum Nulltarif

**Tel. 0800/150-180**

Neu!

Fax: 0800/150-189  
[www.LebeGesund.at](http://www.LebeGesund.at)

**Ja**, bitte senden Sie mir meinen **Gratis-Katalog** zu:

Name: .....

Straße: .....

PLZ, Ort: .....

Tel: .....

Bitte einsenden an: *Lebe Gesund Natur-Versand,*  
Hetzendorfer Str. 24/2/5, 1120 Wien

